

# Methoden zur Vorbereitung

## 1. Zielfindungsbogen

Dieser Bogen dient dazu sich Ziele für den Tag vorzunehmen.  
Die Einschätzungsskala wird unterteilt in:

1	2	3	4	5
gar nicht	kaum	etwas	oft	voll und ganz

„Heute möchte ich...!“

...an meine persönlichen Grenzen gehen.	1	2	3	4	5
...meine Stärken kennen lernen.	1	2	3	4	5
...in einer schwierigen Situation nicht aufgeben	1	2	3	4	5
...in Gesprächen konstruktiv mitreden	1	2	3	4	5
...eine andere Person verlassen	1	2	3	4	5
...Fehler vor anderen zugeben	1	2	3	4	5
...mich anderen anvertrauen	1	2	3	4	5
...andere ermutigen	1	2	3	4	5
...mir die nötige Zeit nehmen	1	2	3	4	5
...jemandem Anerkennung zugestehen	1	2	3	4	5
...Kritik aushalten	1	2	3	4	5
...offen und ehrlich sein	1	2	3	4	5
...sonstiges	1	2	3	4	5

**Die Druckversion des Zielfindungsbogens finden Sie ebenfalls als pdf-Datei im Downloadbereich.**

Dieser „Fragebogen“ lässt sich auf verschiedene Art und Weise einsetzen. Zum einen vor dem Programm, um persönliche Ziele festzulegen oder im Nachhinein als Abschlussreflexion eines Programms. In diesem Fall steht der Satzanfang „Während des Programms habe ich...!“ und die Ergänzungen werden in die Vergangenheitsform gesetzt. Ebenso können die Teilnehmer sich 2 oder 3 individuelle Ziele herausuchen, an denen sie arbeiten möchten.

Die Auswertung kann anonym, in einem Gespräch in der (Klein-)Gruppe oder alleine stattfinden.

Wichtig ist, dass jeder Teilnehmer diese Aktion als Angebot ansieht und nicht als Kontrolle empfindet! Erfahrungen können Ziele verändern! Ziele sind individuell und unterliegen einem Prozess, Schwerpunkte verändern sich,....

## ***2. Persönlicher Aktionsplan***

Ähnlich dem Zielfindungsbogen gilt es auch hier, ein angemessenes und lohnendes Ziel zu finden, auf das während des Programms hingearbeitet werden soll. Dies könnte z.B. der Vorsatz sein, sich etwas Besonderes zu trauen oder in schwierigen Situationen nicht wütend oder aggressiv zu reagieren. Hier einige mögliche Fragen:

- Was möchte ich erreichen (in den nächsten Tagen)?
- Wie kann ich dieses Ziel erreichen?
- Warum lohnt es sich, dieses Ziel anzustreben?
- Was werde ich dazu aktiv beitragen?
- Welche Hilfsquellen gibt es für mich (Menschen, Informationen,...)?
- Welche Unterstützung brauche ich von anderen in der Gruppe?
- Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

**Die Druckversion des Aktionsplans finden Sie ebenfalls als pdf-Datei im Downloadbereich.**

## ***3. Erwartungen und Befürchtungen***

Die Teilnehmer äußern (evtl. auch schriftlich) ihre Erwartungen und Befürchtungen bzgl. des bevorstehenden Programms/der Klassenfahrt. Daraus kann die Gruppe für sich bestimmte Verhaltensregeln ableiten (s. Punkt „Gemeinsame Regelvereinbarung“).

## ***4. Gemeinsame Regelvereinbarungen***

Dies ist eine Möglichkeit in der Vorbereitungszeit (kurz vorher) bereits einige Regeln für den Umgang in der Gruppe (nicht nur für die Programmzeiten) fest zu legen. Die Besonderheit hier: die Gruppe selber legt diese Regeln fest. Sich daran zu halten ist dann für Jugendliche einfacher. Auch die Aufgabe der Kontrolle wird den Teilnehmern übergeben.

Die Gruppe sammelt Verhaltensweisen und Eigenschaften, die sie für wichtig halten und gemeinsam verwirklichen möchten ( z.B. Rücksichtnahme auf Schwächere, gegenseitiges zuhören, etc.) Durch Unterschriften aller Teilnehmer, Daumenprobe (alle, die dem Vertrag zustimmen halten Daumen nach oben) o.ä. wird diese Vereinbarung verbindlich. Dieser „Vertrag“ sollte dann zur Fahrt/dem Programm mitgebracht werden.

Variante: Besonders bei jüngeren Teilnehmern kann man sich einen Bereich aus menschlichen Gesellschaften, Lebensformen und Aktivitäten suchen (wie zum Beispiel Ritter, Indianer, etc. ), die für gewisse Werte, Tugenden, o.ä. stehen. Das kann dazu dienen, die Gruppe oder den Einzelnen bei Gelegenheit an die vereinbarten Werte zu erinnern. Auch einen Namen für die Gruppe zu finden kann ein gemeinsames Ziel zum Ausdruck bringen.