





Übung 2

Meine Stärken

 Abschnitt 5 im Modul, gegebenfalls auch Abschnitt 1

Diese Übung unterstützt Schülerinnen und Schüler darin, sich ihre eigenen Stärken im Bereich der Performanz bewusst zu machen. Insbesondere jüngere, schüchterne, perfektionistische oder unsichere Schülerinnen und Schüler konzentrieren sich oft vorwiegend auf ihre Schwächen, anstatt sich auf das, was sie können, zu verlassen. Die Übung kehrt diese Blickrichtung um und gibt damit auch eine Strategie unter den Vorzeichen von *empowerment* [Ermächtigung] und *coping* [Bewältigung] an die Hand.

Sie benötigen

-  Selbstreflexionsbogen „Meine Stärken“
-  Eigenschaftskarten
-  maximal 45 Minuten
-  15 Lernende [Sek. I]

Einführung: 5 Minuten

Machen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern einleitend deutlich, wie Performanz und Selbstbild zusammenhängen. Konzentriert sich das eigene Selbstbild auf Schwächen, wird die Performanz dies in aller Regel bestätigen. Ein Bewusstsein über die eigenen Stärken kann dagegen Sicherheit geben und Nervosität nehmen. Geeignet ist, ausgehend von den Inhalten des *Kompendiums*, auch ein kurzer Überblick über Möglichkeiten zum Abbau von Lampenfieber.

Einzelreflexion: 5 Minuten

Geben Sie den Selbstreflexionsbogen aus. Die Schülerinnen und Schüler haben nun fünf Minuten Zeit, um diesen für sich auszufüllen. Dabei sollen eigene Stärken im Bereich der Performanz zusammengetragen werden. Sie sollen dabei nicht nur ihre Selbstwahrnehmung, sondern auch Rückmeldungen und Feedback aus Freundeskreis und Familie einbeziehen. Anschließend kommen alle wieder im Plenum zusammen.

Eigenschaftskarten: 10 Minuten

Die Schülerinnen und Schüler versammeln sich nun in einem Kreis. In der Mitte liegt ein Stapel mit verdeckten Eigenschaftskarten, die spezifische Stärken mit Blick auf die Performanz ausweisen. Alle Karten sollten mehrfach vorkommen, drucken Sie den Bogen also mehrfach aus. Der Reihe nach ziehen die Schülerinnen und Schüler eine Karte. Sind sie der Meinung, dass die darauf ausgerufene Eigenschaft zu ihnen passt, dürfen sie die Karte behalten. Zählen sie die Eigenschaft nicht zu ihren Stärken, geben sie die

Karte nach links weiter. Sobald alle im Besitz von drei Karten sind, beginnt die Vorstellungsrunde [Hinweis: Die Zahl kann variiert werden].

Vorstellungsrunde: 20 Minuten

Im Plenum stellen sich nun alle Schülerinnen und Schüler nacheinander mit ihren Stärken vor.

Varianten

Die Übung entfaltet ihre volle Wirkung, wenn die eigenen Stärken tatsächlich ausgesprochen werden. Eine offene Form der Kommunikation ist aber angesichts eventueller Gruppendynamiken nicht in allen Lerngruppen möglich. Die Übung kann daher in Varianten bei entsprechend verkürzter Übungsdauer durchgeführt werden:

Fakultative Vorstellung im Plenum: Schülerinnen und Schüler, die sich nicht in der Runde offenbaren wollen, können die Karten für sich verwahren und später Kraft aus ihnen beziehen.

Keine Vorstellung im Plenum: Alle Schülerinnen und Schüler verwahren die Karten für sich.

Vorstellung in Kleingruppen: Die Vorstellungsrunde wird in Kleingruppen durchgeführt.

Reflexion: 5 Minuten

Regen Sie erneut zur Reflexion an: „Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr eure Stärken ausgesprochen habt? Habt ihr neue entdeckt?“. Bekräftigen Sie die Lerngruppe: „Erinnert euch immer an eure Stärken!“