



EXIT-Burnout

# TOOLKIT

SAMMLUNG VON ERLEBNISTHERAPIE-, COACHING- UND  
GAMIFICATIONTOOLS ZUR PRÄVENTION UND VERRINGERUNG  
DES BURNOUTS BEI JUGENDARBEITER:INNEN



# ÜBER DAS PROJEKT

Dieses TOOLKIT wurde im Rahmen des Erasmus+-Projekts „EXIT BURNOUT“ erstellt, das von 4 Partnern aus 4 Ländern umgesetzt wird.


Association of Educational Games and Methods aus Lettland,


Asociación Experientia aus Spanien,

ASD APS Kamaleonte aus Italien,


Arbeitskreis Noah. Verein für Sozialpädagogik und Jugendtherapie aus Österreich.


## Allgemeine Ziele des Projekts „EXIT BURNOUT“:


 Entwicklung innovativer Lösungen unter Verwendung von Gamification-, Coaching- und Erlebnistherapieansätzen, um Burnout bei Jugendarbeiter:innen und Mitarbeiterfluktuation in der Jugendarbeit zu verhindern und vorzubeugen sowie deren Wohlbefinden zu steigern.

 Verbesserung der Qualität der Jugendarbeit durch die Förderung des Wohlbefindens, der Arbeits- und Lebenszufriedenheit der Jugendarbeiter:innen und einer aktiveren Einbeziehung sowie Beteiligung junger Menschen an der Organisation.

## Ergebnisse des Projekts „EXIT BURNOUT“:

 MAPPING REPORT – Informationen über das Wohlbefinden von Jugendbetreuer:innen, die Gründe für Burnout und Bedürfnisse in Bezug auf Burnout.

 WELLBEING-TRAININGSPROGRAMM, das Gamification-, Coaching- und Erlebnistherapieansätze nutzt und Lösungsstrategien zur Burnoutprävention bietet.

 UMSETZUNGSRICHTLINIEN DES PROGRAMMS beinhalten wie Materialien angepasst werden können um ein maßgeschneidertes Trainingsprogramms zu erstellen, welches auf die spezifischen Bedürfnisse der Organisation eingeht um so das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen zu steigern.

Die Hauptzielgruppe des Projekts sind Jugendarbeiter:innen und Organisationen, in denen Jugendarbeiter:innen beschäftigt sind.



# INDEX

- 4 EINLEITUNG
- 5 ÜBER DAS TOOLKIT

## BEWUSSTSEIN FÜR STRESSOREN

- 6 Progressive Muskelentspannung
- 7 Fragebögen
- 8 Der Spiegel
- 9 Wasserglas
- 10 Der Burnout-Prozess
- 11 VAKOG
- 12 Waldbaden
- 13 Der kleine Mensch
- 14 Blätter am Fluss-Meditation
- 15 The Mohawk Awares

## BEDÜRFNISSE ERKENNEN & STILLEN

- 16 Rucksack mit Bedürfnissen und Erwartungen
- 17 Jenga der Emotionen
- 18 Assoziative Bilder
- 19 Durchsetzungsstraining
- 20 Die Rosinenmeditation
- 21 Ich selbst, mein Körper, mein Median
- 22 6 menschliche Bedürfnisse

## KLARE GRENZEN SETZEN

- 23 Grenzen visualisieren
- 24 Grenzen erkunden
- 25 Übung zur Grenzsetzung
- 26 Natur-Resilienzschild
- 27 Eye of the Hurricane Meditation
- 28 Die Eisenhower-Matrix

## SOZIALE UNTERSTÜTZUNG

- 29 Vertrauensspaziergang
- 30 Crowdsurfing in der Natur
- 31 Vertrauensleiter
- 32 Positiver Klatsch & Tratsch
- 33 Slackline-Aktivität
- 34 Geben und Annehmen

## WORK-LIFE-BALANCE

- 35 Balance Wheel
- 36 An Werten arbeiten
- 37 DIXIT
- 38 IKIGAI

## INTERNE KOMMUNIKATION

- 39 Popcorn-Geschichtenerzählen
- 40 Blickkontakt
- 41 Erzähl deine Geschichte
- 42 Fahrzeugbau
- 43 Drei weise Affen
- 44 Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
- 45 Der Zug
- 46 Hörst du zu?

## ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

- 47 Walt Disney
- 48 Veränderungen
- 49 Finde einen anderen Weg
- 50 Klangkreis

- 51 GAMIFICATION
- 52 SCHLÜSSELELEMENTE DER GAMIFICATION
- 53 ZUSÄTZLICHE RESSOURCEN



# EINLEITUNG

Burnout kann erhebliche negative Folgen für die psychische Gesundheit eines Menschen haben. Es geht oft mit emotionaler Erschöpfung, Zynismus und einem verminderten Gefühl persönlicher Leistung einher, was zu negativen Emotionen wie Wut, Frustration und Hoffnungslosigkeit führen kann. Diese negativen Emotionen können wiederum zu psychischen Problemen wie Depressionen, Angstzuständen und anderen Stimmungsstörungen führen. Weitere Informationen befinden sich im Mapping Report.

Der Mapping Report ist auf Englisch, Lettisch, Spanisch und Italienisch verfügbar und kann hier gefunden werden:  
<https://bit.ly/ExitBurnoutMappingReport>

Eines der Elemente des Wohlbefinden-Programms des Erasmus+Projekts „EXIT BURNOUT“ ist das Toolkit; eine praktische Ressource, die Informationen über verfügbare Coaching- und Erlebnistherapiemethoden bietet, welche sich auf die konkreten Ursachen von Stress und Burnout bei Jugendbetreuer:innen fokussieren. Das Toolkit richtet sich an Führungskräfte, die das Wohlbefinden-Trainingsprogramm durchführen oder ihr eigenes Programm erstellen möchten.








Das Toolkit umfasst Tools, die von den Partnern aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung in den Bereichen Wohlbefinden, Jugendarbeit, Erlebnistherapie, Coaching und Gamification sorgfältig ausgewählt wurden. Hierbei handelt es sich um einen Baukasten von Tools. Es wird empfohlen die Tools abhängig von den Teilnehmer:innen, den zu lösenden Stressfaktoren, den verfügbaren Ressourcen usw. anzupassen. Weitere Anregungen zur Anpassung finden Sie in den Implementierungsrichtlinien des Programms.



# ÜBER DAS TOOLKIT

Dieses Toolkit kombiniert Tools, die für unterschiedliche Bedürfnisse eingesetzt werden können, um mit Stressfaktoren umzugehen und ein Burnout von Jugendbetreuer:innen vorzubeugen.

## *Bedürfnisse*

-  Bewusstsein für Stressoren
-  Bedürfnisse äußern und stillen
-  Klare Grenzen setzen
-  Soziale Unterstützung
-  Work-Life-Balance
-  Interne Kommunikation
-  Anpassungsfähigkeit

## *Symbole*

-  Tools für Einzelne
-  Tools für Gruppen
-  Tools für drinnen
-  Tools für draußen
-  Benötigte Zeit
-  Benötigte Utensilien



## VORBEREITUNG

Finde einen ruhigen Ort.

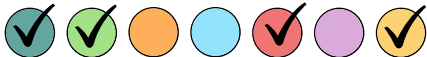
## ZWECK

Körperbewusstsein und  
Anzeichen von Stress im  
Körper erkennen.

## ANMERKUNGEN

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine Technik, bei der alle wichtigen Muskelgruppen, von den Zehen bis zum Kopf, angespannt und anschließend wieder entspannt werden. Dies fördert die allgemeine Körperentspannung, Verspannungen können gelöst und Stress abgebaut werden.

Kann auch verwendet werden für:



## PROGRESSIVE MUSKEL- ENTSPANNUNG



🕒 15-20 Min

## SCHRITTE

1. Bitten die Teilnehmer:innen gedanklich durch den Körper zu reisen, von den Zehen bis zum Kopf, und dabei die einzelnen Muskel anzuspannen und wieder zu lockern.
2. Die Teilnehmer:innen sollen ihre Körperempfindungen beobachten um Bereiche mit Verspannungen oder Unbehagen zu finden um diese fokussiert zu lösen.
3. Ermutige die Teilnehmer:innen, darüber zu reflektieren, wie sich ihr Körper nach der Übung anfühlt. Diskutiert, wie PMR zur Stressbewältigung und Entspannung im Alltag eingesetzt werden kann.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Welche körperlichen Empfindungen habt ihr während der Übung wahrgenommen?
- Wie könnt ihr PMR oder andere Entspannungstechniken in euren Alltag integrieren, um Stress zu bewältigen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Halte die Fragebögen bereit.

## ZWECK

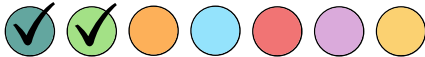
Symptome identifizieren, welche auf Stress und zu hohen Druck hinweisen.

## ANMERKUNGEN

Ein Beispiel für einen Stressfragebogen ist bei der "International Stress Management Association" (ISMA) verfügbar.



Kann auch verwendet werden für:



10 - 30 Min

Stressfragebogen

## SCHRITTE

- 1 Stelle Stressfragebögen für Einzelpersonen zur Verfügung, um Symptome zu identifizieren, die auf Stress hinweisen können. Diese Symptome können sich psychisch, emotional, physisch und/oder verhaltensbezogen äußern.
- 2 Durch die Identifizierung von Symptomen können Maßnahmen ergriffen werden, um den Stresspegel zu senken und negative Folgen zu verhindern.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wart ihr beim Ausfüllen des Fragebogen ehrlich und authentisch?
- Welche Maßnahmen ergreift ihr, um mit möglichen Symptomen umzugehen?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Finde einen natürlichen Ort, an dem Teilnehmenden zu sich kommen können.

## ZWECK

Faktoren zu identifizieren, die Stress bei der Arbeit und in Arbeitsgruppen verursachen.

## KOMMENTARE

Um diese Methode drinnen anzuwenden, können die Teilnehmenden Dinge aufzeichnen oder -schreiben, die ihnen ein gutes bzw. ein schlechtes Gefühl geben.

Kann auch verwendet werden für:



30 - 45 Min

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden den Ort zu erkunden und einen freien Platz zu finden.
- 2 Bitte sie dann, einen Kreis aus natürlichen Elementen zu legen, der sie selbst darstellt.
- 3 Die Teilnehmenden sollen Elemente, die ihnen ein gutes Gefühl geben in den Kreis legen.
- 4 Elemente, die Stress und Unzufriedenheit verursachen, sollen sie so weit vom Kreis entfernt platzieren, wie es dem Gefühl entspricht.
- 5 Lass die Gruppe ihre Erfahrungen teilen, ohne eine Debatte anzustoßen.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wo bist du gerade?
- Wie fühlst du dich?





EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Bereite Trinkgläser oder -becher für jedes Gruppenmitglied und eine Wasserquelle vor.


## ZWECK

Ressourcen zu erkennen, über Arbeitsengagement nachdenken und sich energetischer fühlen.

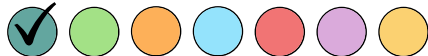
## KOMMENTARE

Während des Spaziergangs kannst du auch Hinweise geben, z. B. ein paar Mal tief durchatmen oder einige Schritte blind machen. Du kannst auch entspannende Musik spielen.



 30 - 60 Min

Kann auch verwendet werden für:



## SCHRITTE

- 1** Gib den Teilnehmenden ein bis zum Rand mit Wasser gefülltes Glas. Sie sollen damit einen 10-minütigen Spaziergang machen, ohne das Wasser zu verschütten. Wenn sie etwas verschütten müssen sie zurückkommen und das Glas wieder auffüllen. Fordere die Teilnehmenden auf sich auf die Bewegung des Wassers konzentrieren.
- 2** Bitte die Teilnehmenden, während des Spaziergangs ihre Bewegungen, Gedanken und Gefühle zu beobachten und darauf zu achten, wie sich ihr Fokus verändert.
- 3** In den letzten 3 Minuten werden die Gläser nicht wieder aufgefüllt, auch wenn etwas Wasser verschüttet wurde.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie haben sich deine Bewegungen, Gedanken, Emotionen während der Aktivität verändert?
- Wie zufrieden bist du mit der Wassermenge in Ihrem Glas?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Hintergrundmusik und ein gemütlicher Ort für alle, um sich die nötige Zeit zu nehmen.

## ZWECK

Um Wissen über den Burnout-Prozess zu erlangen, um zu erkennen, wo sich die Teilnehmenden in diesem Prozess befinden, und um das Thema auf kognitiver Ebene einzuführen.

## KOMMENTARE

Zunächst wird nur die Verwendung von Symbolen, Farben und bedeutungsvollen Formen, jedoch nicht von Wörtern empfohlen. Diese Zeichnungen können starke Gefühle hervorrufen, um dies zu verhindern, kann der Moderator die Teilnehmenden auffordern, Ressourcen heranzuziehen, die ihnen bei der Bewältigung dieser Probleme zur Verfügung stehen.

Kann auch verwendet werden für:



30 - 45 Min



Weißes A3-Papier,  
Stifte, Farben

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, ein paar bunte Stifte ihrer Wahl zu nehmen, ein A3-Blatt vorzubereiten und einen Platz im Raum oder in der Nähe zu finden, wo sie ungestört sein können.
- 2 Bitte die Teilnehmenden, sich ein Bild von den STRESSOREN in ihrem Leben zu machen, entweder als Diagramm, Flussdiagramm oder als Karte.
- 3 Wenn alle bereit sind, fordere sie auf, zurückzukommen und ihre Zeichnungen den anderen zu zeigen.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie kann das Wissen über Stressfaktoren jetzt im Alltag und Berufsleben hilfreich sein?
- Wie kann diese Aktivität deiner Meinung nach dazu beitragen, diesen Stressoren zu begegnen?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Wähle eine bestimmte Umgebung, entweder einen realen Ort wie einen Wald oder einen imaginären.

## ZWECK

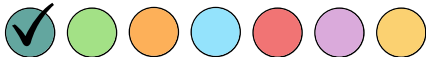
Zweck ist es die Sinne (VAKOG – visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch, gustatorisch) in einer bestimmten Umgebung zu nutzen, um Bewusstsein und Achtsamkeit zu schaffen und etwaige Stressfaktoren zu identifizieren.

## KOMMENTARE

Die Idee besteht darin, Situationen (z. B. gemeinsames Ankommen im Wald) für sich selbst oder eine Gruppe, zu schaffen.

Dabei handelt es sich um den Versuch, mithilfe von Submodalitäten der Situation angepasste Fragen zu stellen.

Kann auch verwendet werden für:



Kein Druck

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, sich auf ihre fünf Sinne zu konzentrieren und die gewählte Umgebung zu beobachten.
- 2 Verwende spezifische Fragen zu den Sinnen und den Beobachtungen, um die Teilnehmenden bei der Erkundung der Umwelt anzuleiten. Ermutige sie, sich Zeit zu nehmen und ganz in ihre Umgebung einzutauchen.
- 3 Bitte die Teilnehmenden, über ihre Erfahrungen nachzudenken und zu teilen, was sie beobachtet oder entdeckt haben.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie kann die Achtsamkeit gegenüber unserer Umgebung dazu beitragen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Ein Platz in einem Wald oder an einem anderen natürlicher Ort, an dem die Teilnehmenden tief eintauchen können.

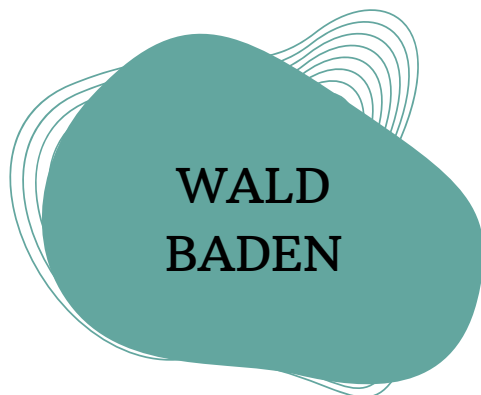
## ZWECK

Verbindung, Erholung und Wiederaufbau der Identität. Waldbaden verbindet mit der Natur, fördert Entspannung und Stressabbau und fördert das Gefühl der Verbundenheit und Identität mit der Natur.

## KOMMENTARE

Beim Waldbaden, auch bekannt als Shinrin-Yoku, verbringt man Zeit in einem Wald oder einer anderen natürlichen Umgebung, um das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Kann auch verwendet werden für:



Kein Druck

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, sich auf die natürliche Umgebung um sie herum zu konzentrieren und die Anblicke, Geräusche und Gerüche aufzunehmen.
- 2 Mit fortgesetzter Übung wird die Verbindung zur Natur tiefer und man wird sich der natürlichen Rhythmen und Zyklen bewusster. Dies kann dazu beitragen, eine andere Perspektive auf das Leben und die Herausforderungen zu gewinnen und ein Gefühl der Dankbarkeit und des Staunens zu entwickeln.
- 3 Bitte die Teilnehmenden, auf ihre innere Stimme zu hören, damit sie ein tieferes Verständnis für sich selbst und die Welt um sich herum erlangen können.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Was ist mit dir passiert, als du dich auf die natürliche Umgebung um dich herum konzentriert hast?
- Was hat dir deine innere Stimme gesagt?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Geben Sie jedem Teilnehmenden ein Blatt Papier, auf dem eine Silhouette mit Kopf, Herz, Hand und Fuß gezeichnet ist.

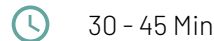
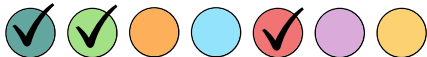
## ZWECK

Das Wissen über sich selbst zu erweitern.

## KOMMENTARE

Der Grundgedanke dahinter ist, dass man Menschen nicht lieben kann, wenn man keine Liebe für sich selbst empfindet. Du kannst anderen Menschen nicht helfen, wenn du dir nicht selbst Gutes tust.

Kann auch verwendet werden für:



## SCHRITTE

- 1 Zeige auf den Kopf und frage die Teilnehmenden: „Was denkst du über dich selbst/deine Persönlichkeit, deine Qualitäten, deine Mängel?“
- 2 Zeige auf das Herz und frage: „Was fühlst du über dich selbst?“
- 3 Indem du auf die Hand zeigst: „Was tust du für dich?“
- 4 Indem du auf den Fuß zeigst: „Wohin möchtest du gehen? Wohin sollen deine Schritte dich führen?“

## REFLEXIONSFRAGEN

- Welche Wörter hast du über und für dich selbst geschrieben? (positiv, negativ, eine Mischung aus beidem)



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Suche einen ruhigen Ort ohne Ablenkungen. Bitte die Teilnehmenden, in einer bequemen Position zu sitzen oder sich hinzulegen. Bitte sie darum, die Augen zu schließen. Lade sie dazu ein, langsam und tief zu atmen.

## ZWECK

Die Übung zielt darauf ab, die Fähigkeit zu entwickeln, problematische Gedanken loszulassen, indem man kognitive Defusion übt.

## KOMMENTARE

Wenn Denkmuster oder negative Selbstgespräche dazu neigen, erheblichen emotionalen Stress zu verursachen, bitte die Teilnehmenden zu versuchen, diese Gedanken anders zu betrachten.

Kann auch verwendet werden für:



20 Min

## SCHRITTE

**1** Leite die Teilnehmenden an, sich auf Folgendes zu konzentrieren:

Visualisieren – Stell dir vor, du ruhst dich am Ufer eines Baches aus. Die Szene kann so aussehen, wie du möchtest.

Fokus – Dem Fluss folgen. Wenn dir Ablenkungen in den Sinn kommen, nimm dir einen Moment Zeit, um sie ohne Urteil wahrzunehmen.

Verwalte dein Gedanken – Platziere deine Gedanken auf einem Blatt. Du könntest dir vorstellen, den Gedanken auf das Blatt zu schreiben oder ihn auf andere Weise anzubringen. Lege das Blatt ins Wasser und beobachte, wie es von dir wegschwimmt, bis es verschwindet.

Weiter – Visualisiere den Fluss, beobachte einfach alle Gedanken, die dir in den Sinn kommen, und lasse sie los.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie hast du dich zu Beginn der Übung gefühlt?
- Wie fühlst du dich jetzt?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Eine Slackline, die zwischen zwei Bäumen gespannt wird.

## ZWECK

Konzentriere dich auf die Stressoren, denen die Teilnehmenden häufiger ausgesetzt sind, und machen Sie die Gruppe darauf aufmerksam.

## KOMMENTARE

Es ist wichtig, die Gefühle zu teilen, um der Gruppe zu helfen, eine Strategie zur Unterstützung der Individualität zu definieren.

Kann auch verwendet werden für:



30 - 60 Min

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, einzeln im über Slackline zu gehen.
- 2 Die Person, die gerade über die Slackline geht hält das Ende einer Schnur, während der Rest der Gruppe das andere Ende festhält.
- 3 Bitte die Teilnehmenden beim Gehen auf der Slackline, über eine bestimmte Situation nachzudenken, die im übertragenen Sinne die Beine zum Zittern bringt, während versucht wird ein Ziel zu erreichen.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Welche Faktoren lassen dein Beine zittern, wenn du versuchst, ein Ziel zu erreichen?



# VORBEREITUNG

EXIT-Burnout

Halte für jede teilnehmende Person einen Ausdruck von einem Rucksack mit seinem Namen darauf bereit. Idealerweise verwendest du für jeden Rucksack unterschiedliche Farben. Schneide jeden Rucksack wie ein Puzzle in 10 Teile, mische sie und verteile die Teile in verschiedene Umschläge.

## ZWECK

Ziel ist es, den Teilnehmenden ein symbolisches Werkzeug in die Hand zu geben, um ihre Bedürfnisse, Ängste und Erwartungen auszudrücken.

## KOMMENTARE

Weitere Details findest hier:  
<https://www.salto-youth.net/>



Kann auch verwendet werden für:



## RUCKSACK MIT BEDÜRFNISSEN UND ERWARTUNGEN



45 - 60 Min



Bedruckter Rucksack,  
Stift, Farben

## SCHRITTE

- 1 Gib jeder Person in der Gruppe einen Umschlag mit den Puzzleteilen und warte, bis der Austausch beginnt.
- 2 Wenn die Teilnehmenden mit dem Zusammensetzen ihrer Rätsel beginnen, stelle ihnen Klebestifte, Scheren und weißes A4-Papier zur Verfügung, auf die sie ihre Rucksäcke kleben können.
- 3 Die Teilnehmenden können nun ihren Rucksack befüllen: im oberen Teil können sie die Erwartungen notieren, in der Mitte die Bedürfnisse/Beiträge und im unteren Teil die Ängste.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Welche Gefühle löst dein Rucksack bei dir aus?
- Möchtest du etwas umstellen?
- Wie können andere dir helfen?





## VORBEREITUNG

Halte ein Jenga-Set und einen Marker bereit.

## ZWECK

Die Teilnehmenden sollen dabei etwas über verschiedene Emotionen lernen.

# JENGA DER EMOTIONEN

## KOMMENTARE

Die Aktivität lässt sich mühelos umsetzen und kann daher eine Erste-Hilfe-Aktion für das Büro sein.



Kein Druck



Jenga, Marker

Kann auch verwendet werden für:



## SCHRITTE

- 1 Schreibe auf zufällige Blöcke verschiedene Emotionen (Wut, Glück, Sorge, Langeweile, Eifersucht), über die die Teilnehmenden nachdenken sollen.
- 2 Bitte die Teilnehmenden, einen beschrifteten Jenga-Block herauszuziehen. Bitte sie dann, zu erklären, was diese Emotion bedeutet und was sie dazu bringt, sie zu empfinden.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie einfach oder schwierig war es, jeden Block zu beschreiben, den du genommen hast?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?
- Wie hast du dich gefühlt, die Blockbeschreibungen anderer zu hören?



## VORBEREITUNG

Bereite assoziative und metaphorische Karten und Fragen vor.

## ZWECK

Die Aktivität kann den Teilnehmenden helfen, über sich selbst zu sprechen und sich selbst besser kennenzulernen.

## ASSOZIATIVE BILDER

## KOMMENTARE

Du kannst ein Kartenspiel mit Bildern darauf verwenden, z. B. Bilder aus Zeitschriften oder Postkarten, oder bestimmte Spielkarten wie Lilluu, Dixit usw.



20 - 60 Min



Karten

Kann auch verwendet werden für:



## SCHRITTE

- 1 Mische den Kartenstapel und lege ihn verdeckt aus.
- 2 Bitte die Teilnehmenden, abwechselnd eine Karte auszuwählen und zu beschreiben, woran sie durch das Bild auf der Karte denken.
- 3 Bitte den Rest der Gruppe, weitere Fragen zu stellen, um Einzelheiten zu erfahren.
- 4 Um der Aktivität eine zusätzliche Ebene hinzuzufügen, kannst du auch eine Liste mit Fragen zu den Bildern auf den Karten erstellen. Diese Fragen können den Teilnehmenden helfen, tiefer in ihre Gedanken und Gefühle über die Bilder einzutauchen.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Woran denkst du bei diesem Bild, wenn es darum geht, Herausforderungen in deinem Leben zu meistern?



EXIT-Burnout

# VORBEREITUNG

Suche einen ruhigen Ort, an dem sich die Gruppe wohl fühlen kann.

## ZWECK

Ziel ist es den Teilnehmenden dabei zu helfen, die Grundformel für durchsetzungsfähige Kommunikation zu erlernen und deren Anwendung in einer sicheren und unterstützenden Umgebung zu üben.

## KOMMENTARE

Möglicherweise lernen Sie, mit Gefühlen der Unzulänglichkeit und Angst umzugehen, die Ihren Drang, Konfrontationen zu vermeiden, antreiben. Sie sollten sich praktische Fertigkeiten aneignen, wie z. B. eine selbstbewusstere Körpersprache, positive Selbstgespräche, die Verwendung von „Ich...“-Aussagen, um Ihre Wünsche und Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen, und das Innehalten, bevor Sie auf andere reagieren.

Kann auch verwendet werden für:



## DURCHSETZUNGS-TRAINING



30 Min

## SCHRITTE

- 1 Präsentiere der Gruppe die Grundformel des Durchsetzungsvermögens: (1) die Situation, (2) das Gefühl, (3) die Erklärung und (4) die Anfrage.
- 2 Nenne Beispiele für Situationen, in denen eine durchsetzungsfähige Kommunikation hilfreich sein könnte.
- 3 Weise jedes Gruppenmitglied an, eine persönliche Situation zu erzählen, in der er/sie Schwierigkeiten hatte, sich auszudrücken und durchzusetzen, indem sie die Grundformel anwenden. Sie sollen dabei die Situation, ihre Gefühle dazu und das Anliegen, das sie äußern wollten, beschreiben.
- 4 Ermutige die Zuhörenden in der Gruppe, unterstützendes Feedback und Vorschläge zu geben, wie die redende Person selbstbewusster hätte sein können.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, deine Geschichte basierend auf der Durchsetzungsformel zu teilen?
- Wie war es, die Geschichten anderer wahrzunehmen?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Suche einen ruhigen Ort, an dem sich die Teilnehmenden wohl fühlen können.

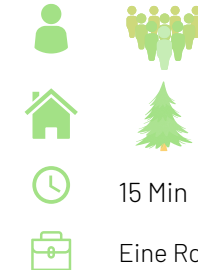
## ZWECK

Die "Rosinenübung" wurde als einfache Möglichkeit entwickelt, Menschen dabei zu helfen, langsamer zu werden und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

## KOMMENTARE

Diese Übung hat eine lange Geschichte und wurde erstmals 1979 als Teil des forschungsgestützten Programms „Mindfulness-Based Stress Reduction“ in Achtsamkeitsprogramme integriert.

Kann auch verwendet werden für:



15 Min

Eine Rosine pro Teilnehmer

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, den Anweisungen zu folgen:  
Halten – Nimm eine Rosine und lege sie in deine Hand.
- 2 Anblick – Richte deine Aufmerksamkeit auf die Rosine. Schau sie dir genau an.
- 3 Riechen – Führe die Rosine an deine Nase. Rieche daran und konzentriere dich.
- 4 Berühren – Schließe deine Augen.
- 5 Schmecken – Leg dir die Rosine auf deine Zunge. Beiße und kaue dann langsam.
- 6 Folgen – spüre, wie die Rosine deine Rachen entlang gleitet.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Was waren deine Erfahrungen?



EXIT-Burnout

# VORBEREITUNG

Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem sich die Teilnehmenden wohl fühlen können.

## ZWECK

Diese Aktivität soll das Bewusstsein und das Wissen über sich selbst stärken, sowie erleichtern das Gleichgewicht zwischen Geist und Körper zu erreichen.

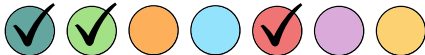
## KOMMENTARE

Erkenne deine Körperempfindungen und steigere dein Selbstbewusstsein.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie hast du dich während der Aktivität gefühlt?
- Welche Gefühle hattest du, als du dir deinen Median vorgestellt hast?
- Wofür kannst du diese Übung nutzen?

Kann auch verwendet werden für:



2- 20



30 Min



Entspannende Musik

**ICH SELBST  
MEIN KÖRPER  
MEINE MEDIAN**

**BEDÜRFNISSE ERKENNEN  
UND STILLLEN**

## SCHRITTE

- 1 Leite die Teilnehmenden mit sanfter, warmer Stimme dazu, die Augen zu schließen und tief durchzuatmen, während sie sich vorstellen, wie eine Farbe ihren Körper langsam von Kopf bis Fuß färbt.
- 2 Bitte sie, sich vorzustellen, dass mit jedem Einatmen Ruhe und Frieden in ihren Körper einströmen und mit jedem Ausatmen Anspannung und Müdigkeit gelöst werden.
- 3 Leite dazu an, sich eine innere Linie vorzustellen, die von der Oberseite des Kopfes ausgeht, durch den Körper verläuft und bis zum Boden zwischen den Füßen reicht. Diese Linie ist flexibel und verliert nicht ihre Form. Es ist ihre Achse, ihr Median.
- 4 Weise die Teilnehmenden an, tief durchzuatmen und die Unterstützung ihres Medians zu spüren. Ermutige sie, sich darauf zu konzentrieren und zu bemerken, wie er ihren Körper mit dem Boden verbindet und für Stabilität und Gleichgewicht sorgt.
- 5 Bitte die Gruppe, die Augen zu öffnen und sich einen Moment Zeit zu nehmen, um langsam die Auswirkungen der Übung auf Körper und Geist zu spüren.



## ZWECK

Sensibilisierung dafür, welche Bedürfnisse im aktuellen Moment des Lebens wichtig sind.

## VORBEREITUNG

Erkläre die sechs menschlichen Bedürfnisse für ein erfülltes Leben.

Das Bedürfnis nach:

Nähe zu anderen, Verbindungen, Liebe, Intimität, das Gefühl wertgeschätzt zu sein, Gewissheit und Sicherheit, Freiheit, Herausforderungen, Unsicherheit, Wachstum auf intellektuelle und spirituelle Weise, einen Teil beitragen.

Lasse die Bedürfnisse auf einem großen Poster sichtbar im Raum hängen.

## 6 MENSCHLICHE BEDÜRFNISSE



30 Min



Papier, Bleistifte,  
Kugelschreiber

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, über ihren aktuellen Lebensabschnitt nachzudenken und herauszufinden, welche Bedürfnisse am wichtigsten und welche am unwichtigsten sind. Lade sie dazu ein, die Bedürfnisse zu ordnen!
- 2 Bitte darum, die fehlenden Bedürfnisse in der Arbeit einzukreisen. Bitte sie, darüber nachzudenken oder aufzuschreiben, warum sie denken, dass das so ist.

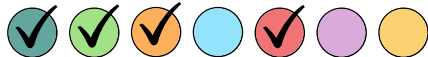
## KOMMENTARE

Diese Bedürfnisse sind nicht unbedingt bewusst.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Da es sich um eine reflexive Aktivität handelt, findet die Reflexion bereits in der Frage statt, die die moderierende Person während der Aktivität stellt.

Kann auch verwendet werden für:





EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Halte für jedes Gruppenmitglied ein leeres Blatt Papier und einen Stift bereit.

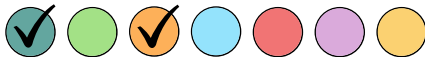
## ZWECK

Mit dieser Aktivität können Grenzen definiert und konkretisiert werden.

## KOMMENTARE

Die Aktivität kann in fünf Runden erfolgen – für jede Art von Grenze eine – physische, sexuelle, intellektuelle, emotionale und finanzielle.

Kann auch verwendet werden für:



# GRENZEN VISUALISIEREN



30 Min

Papier, Stift

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, einen großen Kreis auf ein leeres Blatt Papier zu zeichnen.
- 2 Die Teilnehmenden sollen innerhalb des Kreises, alles aufschreiben, was ihnen ein sicheres und stressfreies Gefühl gibt.
- 3 Außerhalb des Kreises darum sollen sie, alles aufschreiben, was Unbehagen, Schmerz, Ärger oder emotionale Erschöpfung verursacht.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Was empfindest du, wenn du den inneren und äußeren Bereich des Kreises betrachtest?
- Was kannst du ändern, um dich besser zu fühlen?



## VORBEREITUNG

Halte die Fragebögen für alle Teilnehmenden bereit.

## ZWECK

Ziel dieser Aktivität ist es sich seiner Grenzen bewusst zu sein.

# GRENZEN ERKUNDEN

## KOMMENTARE

Detaillierte Fragen findest du im Handbuch



30 Minuten



Fragebögen, Stift

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, den Fragebogen auszufüllen, um dabei über ihre Grenzen nachzudenken und sich ihrer Grenzen bewusster zu werden.
- 2 Der Fragebogen kann angepasst werden, um sich auf verschiedene Arten von Grenzen, beispielsweise physische, sexuelle, intellektuelle, emotionale oder finanzielle, zu konzentrieren.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Was hast du über deine persönlichen Grenzen herausgefunden?

Kann auch verwendet werden für:







## VORBEREITUNG

Jedes Gruppenmitglied wird angewiesen, eine Stelle auf dem Boden vor sich auszuwählen, die von anderen Personen nicht überquert werden soll. Dieser Punkt stellt ihre persönliche Grenze dar.

## ZWECK

Mithilfe dieser Aktivität kann geübt werden Grenzen zu setzen, sowie Kenntnis verschiedener Grenzen zu erlangen.

## KOMMENTARE

Die moderierende Person kann die Teilnehmenden dazu ermutigen, über ihre Grenzen nachzudenken und diese täglich neu zu setzen und zu kommunizieren.

Kann auch verwendet werden für:



## ÜBUNG ZUR GRENZSETZUNG



2 - 20



15 - 45 Min



Seil

## SCHRITTE

- 1 Bitte jedes Gruppenmitglied, eine Stelle auf dem Boden auszuwählen, die andere Personen nicht überqueren sollen.
- 2 Die Person soll sich der Stelle nähern. Dabei sollen Körpersprache und/oder Stimme benutzt werden, um zu signalisieren, dass er/sie nicht möchte, dass andere Personen diese Grenze überschreiten.
- 3 Die anderen müssen dann diese Grenze respektieren und anhalten, bevor sie überschritten wird.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie hat es sich angefühlt, Grenzen zu setzen und zu respektieren? (Die Teilnehmenden können ihre Beobachtungen und alle Erkenntnisse, die sie aus der Übung gewonnen haben, mitteilen.)



# VORBEREITUNG

Führe die Gruppe auf einen geführten Spaziergang in der Natur. Ermutige sie dazu, unterwegs die Schönheit und das Wunder der natürlichen Umgebung in sich aufzunehmen. Dabei sollen Gegenstände gesammelt werden, die für sie Stärke bedeuten.

## ZWECK

Diese Aktivität soll dabei helfen Ressourcen zum Setzen von Grenzen zu entwickeln; sich mit der Natur zu verbinden; sowie gemeinsame Ressourcen für Resilienz zu beleben.

## KOMMENTARE

Ändere die Sichtweise und die negativen Konnotationen des Setzens eines Schutzschildes/ einer Grenze. Suche in der Natur nach natürlichen Beispielen.

Kann auch verwendet werden für:



2 - 20



1 - 3 Std



Material zum Bau der Schilde

## SCHRITTE

- 1 Schildaufbau: Sobald die Gruppe zum Ausgangspunkt zurückgekehrt ist, verteile die Materialien zum Bau eines Widerstandsschildes. Jedes Gruppenmitglied soll, sein eigenes Schild erstellen und dabei die gesammelten Gegenstände sowie alle Symbole oder Designs verwenden, die für ihn/sie Stärke und Widerstandsfähigkeit darstellen.
- 2 Bilde Gruppen von 2 bis 4 Personen und lade sie ein, ihr Schild zu beschreiben.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie nutzt du diese Stärke in Ihrer täglichen Arbeit?
- Wird das von anderen erkannt?



EXIT-Burnout

# VORBEREITUNG

Finde eine bequeme Meditationsposition, indem du auf einem Kissen auf dem Boden oder einem Stuhl sitzt. Lasse deine Hände in deinem Schoß ruhen und schließe deine Augen. Beginnen wir mit einem tiefen, langsamen Atemzug.

## ZWECK

Sich mit einem Ort des inneren Friedens und der Ruhe verbinden.

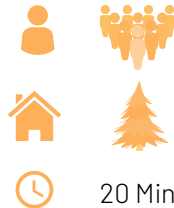
## KOMMENTARE

Verwende die Metapher eines Hurrikans, um die Teilnehmenden in einen Zustand zu führen, in dem sie zu Beobachtenden werden, die von Moment zu Moment mit einem Gefühl der Ruhe und Klarheit wahrnehmen können, was passiert.

Kann auch verwendet werden für:



## EYE OF THE HURRICANE MEDITATION



20 Minuten

## KLARE GRENZEN SETZEN

## SCHRITTE

- 1 Führe die Gruppe durch diese Schritte: Atme tief ein und langsam aus. Wiederhole dies noch zweimal.
- 2 Stelle dir vor, du stehst mitten in einem Hurrikan. Überall um dich herum herrscht Chaos und Zerstörung, aber du stehst im Auge des Sturms, wo es ruhig und friedlich ist.
- 3 Während du dich auf die Ruhe des Auges des Sturms konzentrierst, lasse deine Atmung langsam und gleichmäßig werden.
- 4 Nimm die Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen, die auftauchen, genauso wahr wie du den Wind und Regen im Hurrikan wahrnehmen würdest.
- 5 Wenn du bereit bist, die Meditation zu beenden, atme ein paar Mal tief durch und öffne die Augen.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, sich mit dem beobachtenden Selbst zu verbinden?
- Wie fühlst du dich jetzt?
- Ist dir beim Nachdenken über Grenzen die Metapher vom Auge des Hurrikans aufgefallen?



## VORBEREITUNG

Bereite ein Poster mit vier Quadranten und einer Liste der zu erledigenden Aufgaben vor.

## ZWECK

Diese Aktivität dient zur Unterstützung bei der Organisation und Priorisierung von Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit.

## KOMMENTARE

Die Eisenhower-Matrix ist ein Zeitmanagement-Tool, das dabei hilft, Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit zu organisieren bzw. zu priorisieren.

Kann auch verwendet werden für:



Bis zu 30



20 Min



Poster, Marker

## SCHRITTE

- 1 Führe die Gruppe durch die Matrix: Quadrant 1: Erledigen – Die Teilnehmenden listen dringende und wesentliche Aufgaben auf.
- 2 Quadrant 2: Zeitplan – Die Teilnehmenden listen wichtige, aber nicht dringende Aufgaben auf.
- 3 Quadrant 3: Delegieren – Die Teilnehmenden listen dringende, aber unwichtige Aufgaben auf.
- 4 Quadrant 4: Löschen – Die Teilnehmenden listen Aufgaben auf, die weder dringend noch wichtig sind.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie kann diese Aktivität helfen, Stress zu reduzieren?
- Wie kannst du das an dein Team anpassen bzw. in Besprechungen integrieren?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Teile die Gruppe in „blinde Mitglieder“ und „Guides“ ein.

## ZWECK

Diese Aktivität soll zum Aufbau von Vertrauen unter den Teilnehmenden beitragen, mit dem Ziel, ein interessantes Erlebnis zu schaffen, das alle aus ihrer Komfortzone herausholt.

# VERTRAUENS SPAZIERGANG

## KOMMENTARE

Du kannst einige Herausforderungen hinzufügen, z. B. Schreien, Singen oder das Berühren verschiedener Dinge.



30 Min



Augenbinden

Kann auch verwendet werden für:



## SCHRITTE

- 1 Verbinde die Augen einiger Gruppenmitglieder und gib ihnen einen Partner-„Leitfaden“.
- 2 Die „blinden Teilnehmenden“ sollen einen Spaziergang durch den Veranstaltungsort machen, geleitet werden sie dabei von der Stimme ihres Partners/ihrer Partnerin.
- 3 Während der Aktivität können die Rollen gewechselt werden.
- 4 Beende die Aktivität gemeinsam und nutze die Nachbesprechungszeit, um das Erlebte und die Überlegungen auszutauschen.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie hast du dich zu Beginn der Aktivität gefühlt, als die Augen verbunden wurden und der Sehsinn damit ausgeschaltet war?
- Was hat dich unterstützt und was nicht?
- Wie kann Vertrauen deiner Meinung nach bei der Aktivität bzw. im täglichen Leben helfen?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Teile die Gruppe auf, eine Person ist „Surfer“ und der Rest „das Meer“.

## ZWECK

Mit Spaß an Vertrauen, Konzentration und Gruppenentwicklung arbeiten.

# CROWD-SURFING IN DER NATUR

## SCHRITTE

- 1 Die Gruppe „das Meer“ und hebt „den Surfer“ hoch über ihre Köpfe, in eine horizontale Position. Das Gesicht „des Surfers“ schaut dabei nach oben.
- 2 „Das Meer“ soll „den Surfer“ über ein Feld tragen.
- 3 Geht zum Ausgangspunkt zurück, wählt eine andere Person als „Surfer“ und wiederholt den Vorgang.

## KOMMENTARE

Stell sicher, dass es freiwillig ist, Surfer zu sein.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie hast du dich als „Surfer“ oder als „Meer“ gefühlt?
- Was kannst du von dieser Erfahrung auf dein tägliches Leben übertragen?

Kann auch verwendet werden für:



30 Min



# VORBEREITUNG

Lass die Gruppe in zwei parallelen Reihen dicht beieinander aufstellen. Die Reihen sollen einander gegenüberstehen.

# ZWECK

Ziel dieser Aktivität ist es herauszufinden, was für die Teilnehmenden Unterstützung bedeutet, wenn sie sich außerhalb ihrer Komfortzone befinden.

# KOMMENTARE

Stelle sicher, dass alle Teilnehmenden damit einverstanden sind hochgehoben zu werden.



10 bis 16



20 Min



Ein Raum, der groß genug für die Gruppe ist

# SCHRITTE

- 1 Bitte eine Person (freiwillig) sich an den Anfang einer der parallelen Reihen zu stellen und sich langsam nach vorne fallen zu lassen (Crowd-Surfing-Stil).
- 2 Die Gruppe hebt die Person hoch, führt sie entlang der Doppelreihe und setzt sie am Ende vorsichtig ab.
- 3 Anschließend nimmt diese Person am Ende der Leiter ihren Platz ein und die nächste Person (die erste in der Reihe) darf es versuchen.

# REFLEXIONSFRAGEN

- Wie hast du dich gefühlt, als du hochgehoben wurdest?
- Wie hast du dich als Teil der Leiter gefühlt?
- Was bräuchtest du in deinem Leben, um dich unterstützt zu fühlen?

Kann auch verwendet werden für:





EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Teile die Gruppe in Kleingruppen von 6-10 Personen. Für die emotionale Sicherheit sollte bereits ein Gruppenzusammenhalt und Harmonie bestehen, damit es für einfacher ist, sich gegenseitig Komplimente zu machen.

## ZWECK

Diese Aktivität soll den Teilnehmenden dabei helfen, persönliche Ressourcen zu finden und positives Feedback zu geben und zu erhalten. Dabei kann das eigene Selbstwertgefühl und die Selbstbestimmung gestärkt werden.

## KOMMENTARE

Eine andere Version: Positive Verstärkung im Team. Mehr Infos unter <https://elmenyakademia.hu/>

Kann auch verwendet werden für:



# POSITIVER KLATSCH & TRATSCH



6 bis 50



30 Min



Eine Uhr und ein Objekt für einen sanften Soundeffekt

## SCHRITTE

- 1 Bitte ein Gruppenmitglied in jeder Gruppe, den anderen den Rücken zu kehren. „Dieser Zuhörer“ erhält 2 Minuten lang positives Feedback vom Rest der Gruppe. „Die Tratscher“ werden dann in 2 Minuten so viel reden, wie sie können. Dabei dürfen nur positive Dinge gesagt werden.
- 2 Wenn die Zeit abgelaufen ist, ist eine neue Person an der Reihe und eine neue Klatschrunde beginnt. Das Start- und Stoppsignal wird alle 2 Minuten wiederholt, bis jede Person einmal dran war.
- 3 Bildet einen Kreis, um das Erlebte zu teilen und zu reflektieren.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie hast du dich gefühlt, sowohl positives Feedback zu erhalten als auch zu geben?
- Was kannst du von dieser Aktivität in deinen Alltag und deine Arbeit integrieren?





EXIT-Burnout

# VORBEREITUNG

Richte die Slackline ein. Die meisten Slacklines lassen sich leicht an Bäumen befestigen, ohne dass zusätzliche Werkzeuge oder Befestigungen erforderlich sind.

## ZWECK

Diese Aktivität unterstützt die Suche nach Hilfe, indem man andere Menschen gezielt fragt, damit diese effektiv helfen können. Außerdem wird die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit gefördert.

## KOMMENTARE

Auf der Slackline zu balancieren trägt aktiv zur Entwicklung von Koordination und Konzentration von allen Altersgruppen bei.

# SLACKLINE AKTIVITÄT



15 bis 20



60 Min



Eine Slackline

## SCHRITTE

- 1 Bitte eine Person, auf der Slackline zu balancieren und dabei die Hände als Unterstützung zu nutzen.
- 2 Die Teilnehmenden sollen sich darauf konzentrieren ihre Position mindestens 20 bis 30 Sekunden lang zu halten, bevor sie den nächsten Schritt machen. Dabei sollen sie nach Hilfe und Unterstützung suchen und fragen, damit sie sich wohler fühlen.
- 3 Bei jedem Schritt sollen die Teilnehmenden die beste Form von Hilfe für sich selbst finden.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Was ist dir an deinem Gleichgewicht aufgefallen?
- Wie hast du dich gefühlt, als du andere um Hilfe bitten musstest?
- Wie kannst du diese Aktivität und das Gelernte in deinen Alltag und deine Arbeit integrieren?

Kann auch verwendet werden für:





## VORBEREITUNG

Halte für jedes Gruppenmitglied ein leeres Blatt Papier und einen Stift bereit.

## ZWECK

Diese Aktivität dient zur Sensibilisierung für die Bedürfnisse jedes Teammitglieds und gleichzeitig zur Verbesserung der internen Kommunikation.

# GEBEN UND ANNEHMEN

## KOMMENTARE

Assoziative Karten können verwendet werden.



30 Min



Assoziative Karten, falls gewünscht

Kann auch verwendet werden für:



## SCHRITTE

- 1 Stelle jedem Gruppenmitglied zwei Fragen:  
Was gebe ich diesem Team?  
Was bekomme ich von diesem Team?
- 2 Fragen für die zweite Runde:  
Was wünsche ich mir von diesem Team?  
Was könnte ich dem Team noch bieten?

## REFLEXIONSFRAGEN

- Was ist dir an deinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer aufgefallen?
- Wie kannst du anderen Mitgliedern helfen, vom Team das zu bekommen, was sie brauchen?



## VORBEREITUNG

Halte für jedes Gruppenmitglied ein leeres Blatt Papier und einen Stift bereit.

## ZWECK

Bei dieser Aktivität werden verschiedene Lebenskategorien betrachtet und ermittelt, in welchen Bereichen es gut läuft und welche Bereiche verbessert werden müssen, um ein ausgeglicheneres Leben zu führen.

## KOMMENTARE

Du kannst ein anderes Rad zeichnen, das den Stand vor sechs Monaten darstellt, und es mit der Gegenwart vergleichen.



30 Min



Papier,  
Stift

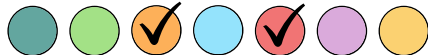
## SCHRITTE

- 1 Die Teilnehmenden sollen einen Kreis mit 8 Sektoren/Lebensbereichen zeichnen.
- 2 Jeder Bereich wird benannt: z. B. persönliches Wachstum, Finanzen, Familie, Freunde, Karriere, Gesundheit, Freizeit, Umgebung.
- 3 Jeder Bereich wird mit einer Skala von 1 bis 10 bewertet (wie zufrieden bist du derzeit mit diesem Bereich).  
1...gar nicht zufrieden  
10...vollkommen zufrieden
- 4 Lass die Gruppenmitglieder über ihr Rad reflektieren.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Was fällt dir an deinem Balancewheel auf?
- Welche Bereiche möchtest du verbessern?
- Was musst du ändern, um mehr Ausgeglichenheit in deinem Leben zu haben?

Kann auch verwendet werden für:





## VORBEREITUNG

Papier und Stifte zum  
Aufschreiben der Werte.

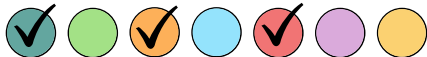
## ZWECK

Diese Aktivität hilft dabei  
Werte zu definieren, um  
Prioritäten zu verstehen und  
einen ausgeglicheneren Alltag  
im Einklang mit den Werten  
zu schaffen.


## KOMMENTARE

Du kannst Karten mitbringen,  
die Werte bestimmte  
darstellen. Du kannst auch  
Zettel mit Werten vorbereiten.

Kann auch verwendet werden für:



 30-45 Min

 Papier,  
Stift

# AN WERTEN ARBEITEN

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, ein Brainstorming durchzuführen und alle Werte aufzuschreiben, die ihnen im Sinn stehen.
- 2 Jede Person soll zehn Werte auswählen, die die größte Bedeutung für sie haben.
- 3 Dann werden die die fünf wichtigsten ausgewählt.
- 4 Die Liste wird schließlich auf auf 3 Werte reduziert.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie und wo siehst du in deinem Leben Beispiele dieser Werte?
- Wie würdest du leben, um diese Werte zu pflegen?
- Spürst du eine Diskrepanz zwischen diesen Werten und deinem Arbeitsleben?



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Verteile die Dixit-Karten an einem begrenzten aber übersichtlichen Ort/Bereich und bereite einen Einleitungsphrase vor.

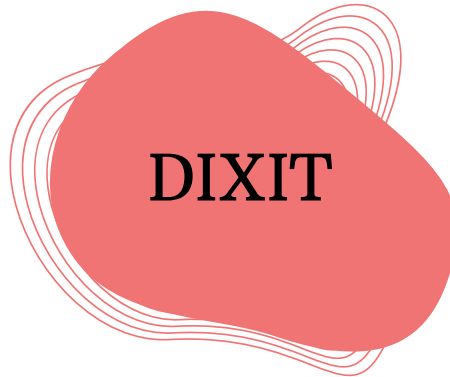
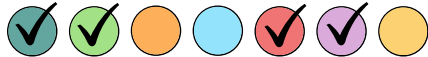
## ZWECK

Diese Aktivität dient dazu zu überlegen und mit den anderen zu teilen "wie ich mich jetzt sehe". Des weiteren wird durch die Projektion auf das Bild/die Karte die Selbstwahrnehmung gestärkt.

## KOMMENTARE

Das Wort Dixit bedeutet "der der eingeweiht wurde".  
Beispiel für eine Einleitungsphrase: „Mein Leben und meine Arbeit sind im Moment ...“

Kann auch verwendet werden für:



20-45 Min



Dixit-Karten / mit Bildern

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden schweigend, den Bereich mit den Karten zu betreten. Am Eingang gibt es einen schriftlichen Leitsatz.
- 2 Bitte die Gruppe, zwischen den Karten herumzulaufen und zu versuchen, eine zu finden, die ihre Stimmung widerspiegelt.
- 3 Wenn jede/r eine Karte hat, sollen sich alle im Kreis aufstellen und jede/r präsentiert seine Karte den anderen.
- 4 Wenn sie möchten können sie teilen, was sie sich dabei gedacht haben.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Was hat deine Aufmerksamkeit auf die gewählte Karte gelenkt?
- Welche Emotionen verbindest du mit dieser Karte?
- Wie war es, von anderen zu hören?



# VORBEREITUNG

Halte die Vorlage bereit.

## ZWECK

Mithilfe dieser Aktivität kann ein besseres Bild von den eigenen Lebens-/Arbeitszielen sowie das eigene IKIGAI gefunden werden.

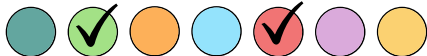
## KOMMENTARE

Das Wort Ikigai hat japanischen Ursprung und bedeutet „Grund des Seins“.

(„IKI“=Leben, „GAI“=Wert).

Denke daran, ehrlich zu sein und dich nicht selbst zu verurteilen! Das Finden des Ikigai ist ein Prozess. Sei also nicht frustriert, wenn du nicht sofort eines findest. Lass dir Zeit! Wiederhole dies so oft wie nötig. Dein IKIGAI kann sich auch ändern.

Kann auch verwendet werden für:



45 - 60 Min



Papier, Stift, Vorlage

## SCHRITTE

- 1 Frage die Gruppe:  
Was liebst du wirklich?  
Was kannst du gut?  
Was braucht die Welt?  
Wofür kannst du bezahlt werden?
- 2 Die Teilnehmenden sollen ihre Antworten auf die Vorlage schreiben.
- 3 Finde Gemeinsamkeiten, indem die Antworten analysiert werden.
- 4 Die Dinge, die allen vier Abschnitten gemeinsam sind, sind dein IKIGAI.



## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie fühlst du dich, wenn du dein IKIGAI betrachtest?
- Ist dein Leben auf dein IKIGAI abgestimmt? Auf welche konkrete Weise ist es so oder nicht?
- Was ist bei dem Prozess herausgekommen und hat dich überrascht?



## VORBEREITUNG

Die Gruppe soll im Kreis sitzen.

## ZWECK

Diese Aktivität dient dazu um die Hörfähigkeiten zu verbessern, sowie die Kreativität und Akzeptanz zu fördern.

# POPCORN GESCHICHTEN ERZÄHLEN

## KOMMENTARE

Kreativität soll gefördert werden. Bereits Gesagtes soll nicht korrigiert oder abgeändert werden. Du kannst ein Thema auswählen oder es komplett offen und freien lassen.



15 - 30 Min

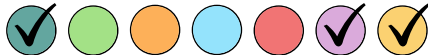
## SCHRITTE

- 1 Gib der Gruppe einen Anfangssatz. Zum Beispiel: „Es war einmal ein kleiner grauer Elefant ...“
- 2 Lass jedes Gruppenmitglied etwas zur Geschichte beitragen, basierend auf dem, was die vorige Person zur Geschichte hinzugefügt hat. Vorschlag: Jeder muss mitmachen.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es für dich, darüber nachzudenken, was du als nächstes sagen sollst?
- In welchen Situationen hörst du zu oder denkst du darüber nach, was du sagen sollst?
- Hattest du das Gefühl, dass sich die Geschichte von der ursprünglichen Idee, die du präsentiert hast, verändert hat? Wie war das für dich?
- Gibt es eine Metapher, die du aus der Geschichte extrahieren kannst?

Kann auch verwendet werden für:





## VORBEREITUNG

Die Gruppe soll im Stehen einen Kreis bilden.

## ZWECK

Diese Aktivität dient zur Verbesserung der nonverbalen Kommunikation.

## KOMMENTARE

Augenkontakt ist eines der Grundprinzipien der Kommunikation und des Vertrauens in andere.



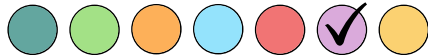
## SCHRITTE

- 1 Die Teilnehmenden sollen dieselbe Frage nur mit Blickkontakt beantworten (z. B.: Wessen Lieblingseisssorte ist Schokolade, wer hat einen Hund).
- 2 Personen, die die Frage mit „Ja“ beantworten können, müssen Blickkontakt mit jemandem auf der anderen Seite des Kreises herstellen.
- 3 Sobald dieser Blickkontakt hergestellt ist, muss die Person den Namen des Gegenüber rufen und langsam Platz tauschen, während der Blickkontakt erhalten bleibt.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, den Augenkontakt aufrecht zu erhalten?
- Was war die größte Herausforderung?

Kann auch verwendet werden für:



10 - 15 Min





## VORBEREITUNG

Bereite die „Tell your story“-Karten vor.

## ZWECK

Diese Aktivität hilft Menschen über ihre Erfahrungen zu sprechen und Ideen, Gedanken und persönliche Ansichten auszutauschen.

Es werden verschiedene Fähigkeiten trainiert, wie aktives Zuhören, nonverbale Kommunikation und persönliche Verbindungen herzustellen.

## KOMMENTARE

Fördere die Selbsterforschung. Kartenspielen zu zweit oder in Gruppen kann Diskussionen und Dialog fördern, um ein stärkeres Team aufzubauen und sich besser kennenzulernen.

Die Karten kannst du hier erhalten:

[www.stastustastiem.lv](http://www.stastustastiem.lv)



Kann auch verwendet werden für:



# ERZÄHL DEINE GESCHICHTE



15 - 30 Min



„Tell your story“  
Karten

## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, die Fragen auf den Karten entweder in Kleingruppen oder zu zweit zu beantworten.
- 2 Anschließend kann eine neue Karte gezogen werden oder untereinander getauscht werden, um weitere Fragen zu beantworten und mehr über die Gruppe zu erfahren

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie hast du dich in Bezug auf Sicherheit und Wohlbefinden gefühlt, als du die Frage beantwortet hast?
- Was hast du an der nonverbalen Kommunikation geschätzt?
- Hast du es geschafft, aktiv zuzuhören oder hast du eingegriffen?
- Hast du das Gefühl, dass beim Teilen der Geschichten eine persönliche Verbindung entstanden ist?



EXIT-Burnout

# VORBEREITUNG

Definiere 2 Räume: Einen für jedes Team zum Aufbau, weit genug voneinander entfernt damit sie einander nicht sehen können, Einen für das Treffen der Teamvertreter:innen und für die Präsentation. Teile die Gruppe in mindestens 3 kleinere Gruppen mit je 3 bis 5 Mitgliedern. Jede Gruppe muss über identische Materialien verfügen.

## ZWECK

Diese Aktivität fördert die Entwicklung der Gruppenarbeit: Kommunikation, Probleme lösen, Resilienzaufbau.

## KOMMENTARE

Die Materialien können variiert und beliebig ausgewählt werden. Fahrzeug kann durch andere Ideen ersetzt werden (Haus, Boot usw.)



60 Min



Kisten, Räder, Platten, Seile, Stöcke usw.

# FAHRZEUG BAU

## SCHRITTE

- 1 (45 Min.) Teile jeder Kleingruppe die Materialien aus und bitten sie, zur Baustelle zu gehen. Die Gruppe hat folgende Aufgaben: völlig identische Fahrzeuge zu bauen, den genauen Plan des Fahrzeugs zu zeichnen, dem Prototyp einen Namen zu geben und eine Werbung dafür zu schreiben.
- 2 Während der Aufgabe ist es den Teams nicht gestattet, direkt zu kommunizieren. Jede Gruppe wählt eine:n Vertreter:in, der:die sich mit den Vertreter:innen der anderen Gruppen an einem neutralen Treffpunkt trifft. Sie können sich mehrmals treffen, haben aber insgesamt nicht mehr als 15 Minuten Zeit.
- 3 (jeweils 5 Minuten) Nach den 45 Minuten sollen alle Gruppen mit ihren Fahrzeugen zurückzukommen und sie einzeln vorstellen.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war die Teamarbeit in der Kleingruppe?
- Konnten sich alle Teilnehmenden mit ihren Fähigkeiten einbringen?
- Was hat geholfen und was hat den Beitrag behindert?
- Wie kann diese Aktivität zum Aufbau von Resilienz beitragen?

Kann auch verwendet werden für:





EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Teile die Gruppe in Dreiergruppen. In jedem Trio gibt es drei Rollen:  
1 mit verbundenen Augen, 1 kann nicht sprechen, 1 kann nicht hören.

## ZWECK

Diese Aktivität lässt Kommunikationsmuster erforschen, Rollen wechseln und Kommunikation in verschiedenen Rollen experimentieren.

## KOMMENTARE

Die Teilnehmenden können ihre Rolle vor oder nach der Erklärung wählen (empfohlen ist die Rollen vorher aufzuteilen). Du kannst ihnen vorschlagen, sich zu organisieren oder nicht. Der Rollenwechsel kann wiederholt werden. Andere Personen können als beobachtende und/oder beschützende Person eingesetzt werden.

Kann auch verwendet werden für:



## DREI WEISE AFFEN



60 - 90 Min



Augenbinden

## SCHRITTE

- 1 Die Personen mit verbundenen Augen sollen einen Gegenstand finden, der „versteckt“ ist. Die stille Person kann sehen, wo sich der Gegenstand befindet, kann aber nicht sprechen. Die stille Person gibt der gehörlosen Person durch Zeichen Anweisungen, die mit der blinden Person sprechen kann (die gehörlose Person kann das Geschehen allerdings nicht sehen).
- 2 Für das setting: Die stille Person hat 2 Metern Abstand zur tauben Person. Gehörlose können sich nicht umdrehen und die blinde Person oder den Gegenstand sehen.
- 3 Sobald die Vorbereitungen fertig sind, kann mit der Suche begonnen werden.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, in den verschiedenen Rollen zu sein?
- Wie verlief die Kommunikation?
- Definiere die wahren Herausforderungen!



EXIT-Burnout

## VORBEREITUNG

Bereite die Blätter mit dem 4-teiligen GfK-Prozess und den grundlegenden Gefühlen und Bedürfnissen vor.

## ZWECK

Ziel ist es gewaltfreie Kommunikation zu erlernen und zu nutzen, um die eigenen Bedürfnisse auf gesunde Weise zu kommunizieren.

## KOMMENTARE

Die Informationen zu den 4 Schritten der GfK findest du hier



Link zu den Grundbedürfnissen und Gefühlen



## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GfK)



30 - 60 Min



Blätter mit Grundbedürfnissen & Gefühlen  
Blätter 4-Schritte-Prozess

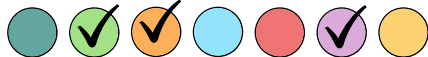
## SCHRITTE

- 1 Gib eine Einführung in das Konzept der gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg, einschließlich der Beschreibung von Giraffe und Schakal.
- 2 Verteile die gedruckten Blätter.
- 3 Gib einige Beispiele aus dem Leben der Teilnehmenden um diesen Prozess anzuwenden. Arbeitet an den persönlichen Konfliktsituationen, die im Arbeitsumfeld aufgetaucht sind und die nicht mithilfe des 4-Schritte-Prozesses bearbeitet wurden.
- 4 In Kleingruppen sollen die Ergebnisse der persönlichen Arbeit ausgetauscht und gegenseitiges Feedback gegeben werden. Nachbesprechungen über die Anwendung kann auch in der täglichen Arbeit stattfinden.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wann und wie erkennst du die Giraffe und den Schakal in einer Kommunikation?
- Wie kannst du GfK in Zukunft nutzen? Gib ein Beispiel.
- Was sind Auslöser, die davon abhalten, GfK zu nutzen?

Kann auch verwendet werden für:





EXIT-Burnout

## ZWECK

Um Gruppenherausforderungen zu schaffen und Strategieentwicklung, Koordination und Vertrauensbildung zu üben.

## KOMMENTARE

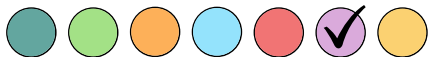
Nachdem die Gruppe es einmal versucht hat, biete zusätzliche 3-5 Minuten für die Diskussion der Strategie und die erneute Bearbeitung der Aufgabe.

Diese Gruppenbildungsmethode ist auch eine gute Möglichkeit Gruppenregeln zu diskutieren.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Was war frustrierend oder angenehm?
- Wie war die Gruppeninteraktion?
- Wie hast du dich gefühlt, als dir die Augen verbunden waren?
- Wie kann man diese Erfahrung ins wirkliche Leben übertragen?

Kann auch verwendet werden für:



## DER ZUG



20 -40 Min



Augenbinden

## SCHRITTE

- 1 Gib der Gruppe folgende Anweisungen: Alle stehen in einer geraden Linie und legen die Hände auf die Schultern der Person davor. Allen werden die Augen verbunden, bis auf einer Person am Ende der Reihe. Ihr müsst als Gruppe von Punkt A zu Punkt B gelangen. Ihr entscheidet in der Gruppe, in welcher Zeit ihr diese Aufgabe erledigt. Ihr könnt während der Ausführung der Aufgabe nicht verbal kommunizieren. Ihr entscheidet selbst, wer welchen Platz in der Reihe einnimmt.
- 2 Die Gruppe kann nun besprechen, wie sie die Aufgabe lösen wird (5 Min.).
- 3 Wenn die Zeit für die Strategiebesprechung abgelaufen ist werden den Gruppenmitgliedern Augenbinden angelegt (mit Ausnahme der Person, die am Ende des „Zugs“ stehen wird). Die Aktivität soll nun wie oben beschrieben ausgeführt werden. Von diesem Moment an sollte die Gruppe nur noch nonverbal kommunizieren.
- 4 Überwache die Einhaltung der Regeln und Sorge für deren Sicherheit. Unterbrich oder pausiere den Vorgang, falls die Sicherheit nicht mehr gegeben ist.



# VORBEREITUNG

Teile die Gruppe in Paare ein.

## ZWECK

Ziel dieser Aktivität ist es aktives Zuhören zu fördern, indem man einer anderen Person zuhört und auf sie reagiert. Das soll das gegenseitige Verständnis verbessern.



HÖRST DU  
ZU?

## KOMMENTARE

Möglichkeiten, wie aktives Zuhören zum Ausdruck gebracht werden kann:

- Nonverbale Kommunikation,
- Verbale Kommunikation.

Sichtbare Zeichen des Zuhörens, wie:

- Gesten,
- Augenkontakt,
- Zusprechende Worte,
- Am Ende Fragen stellen,
- Zusammenfassen, erklären, mit anderen Worten wiedergeben oder Feedback geben.



20 - 40 Min

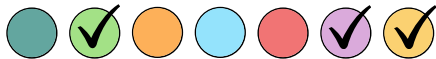
## SCHRITTE

- 1 Gib den Teilnehmenden eine Aufgabe: Eine Person spricht 3 Minuten lang, die andere hört aktiv zu, ohne die sprechende Person zu unterbrechen.
- 2 Die Rollen sollen anschließend getauscht werden. Besprecht, wie es für jede Person in den unterschiedlichen Rollen war.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, in den verschiedenen Rollen zu sein?
- Was hast du außer Worten geschätzt (nonverbale Kommunikation)?
- Würdest du nach dieser Erfahrung etwas in deiner täglichen Kommunikation ändern? Wenn ja, was?

Kann auch verwendet werden für:

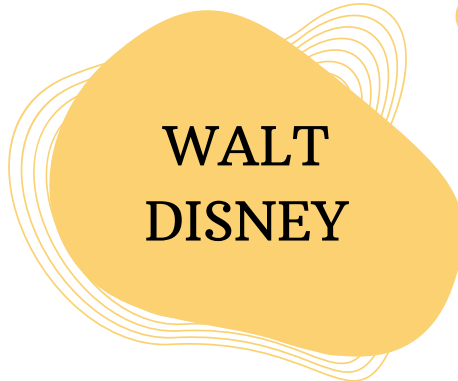




EXIT-Burnout

# VORBEREITUNG

Halte für jedes Gruppenmitglied ein leeres Blatt Papier und einen Stift bereit.



## ZWECK

Diese Aktivität hilft dabei neue Lösungen für ein Problem oder eine herausfordernde Situation zu finden, neue Ideen zu generieren und einen Aktionsplan zu erstellen.

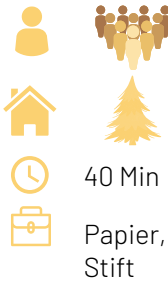
## KOMMENTARE

Um eine maximale Wirkung zu erzielen, empfiehlt es sich, jeden Schritt an einem anderen Ort durchzuführen.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie stehst du zu der Lösung, die du gefunden hast?
- Was ist deine tägliche Perspektive? Warum?
- Wie sollte es aus einer anderen Perspektive aussehen?

Kann auch verwendet werden für:



40 Min

Papier, Stift

# SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden, eine zu bewältigende Situation und ein zu erreichendes Ziel zu definieren.
- 2 Die Teilnehmenden sollen die Situation aus folgender Perspektive betrachten: Träumer - träumen, visualisieren, eine Lösung sehen, wenn es keine Einschränkungen gäbe. Realist - wie sollten Träume transformiert werden, damit sie in der heutigen Situation realisierbar werden? Welche Ressourcen werden benötigt, welche Maßnahmen sollten ergriffen werden? Kritiker - Unvollkommenheiten und Schwächen finden, Kritik äußern, aber auf positive Weise für die Verwirklichung des Ziels.
- 3 Die Teilnehmenden sollen aus der realistischen Perspektive zurückzublicken und die zu ergreifenden Schritte definieren.



## VORBEREITUNG

Teil die die Gruppe in Paare ein.  
Die Personen sollen einander gegenüber stehen.

## ZWECK

Ziel dieser Aktivität ist es in der Lage zu sein, kleine Veränderungen im Leben vornehmen zu können und zu beobachten, dass am Ende der Unterschied im Vergleich zum Anfang enorm ist.

## KOMMENTARE

Fazit: Wenn du aufgefordert wirst, 16 Änderungen vorzunehmen, wärst du dazu voraussichtlich nicht in der Lage, aber nach und nach können ist es möglich.



## SCHRITTE

- 1 Bitte eine Person, sich umzudrehen. Die andere muss 3 Änderungen an sich vornehmen. Auf Wunsch können sich die Teilnehmenden abwechseln.
- 2 Die andere Person soll nun herausfinden was sich verändert hat.
- 3 Lade zum Wechseln ein und wiederhole den Vorgang einige Male.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Wie war es, die Änderungen vorzunehmen?
- Ist es mit der Zeit schwieriger oder einfacher geworden, ständig etwas and dir zu verändern?
- Wie hättest du deiner Meinung nach reagiert, wenn du zunächst aufgefordert worden wärst, 16 Änderungen vorzunehmen?
- Wie war es, Veränderungen zu beobachten und zu erkennen?



20 - 40 Min

Kann auch verwendet werden für:







## VORBEREITUNG

Teilen die Gruppe in Paare ein.

## ZWECK

Verbesserung der Kreativität und Anpassungsfähigkeit an die Veränderungen.

## KOMMENTARE

Individuell durchführbar:

Versuche, Alltagsaktivitäten auf eine andere Art und Weise zu erledigen – putze deine Zähne mit der anderen Hand, geh auf einem anderen Weg zur Arbeit oder nach Hause, nutze ein anderes Transportmittel usw. (Mach Mikroabenteuer)



20 - 40 Min

Kann auch verwendet werden für:



## SCHRITTE

- 1 Bitte die Teilnehmenden folgenden Prozess zu verfolgen: Eine Person zeigt etwas, was wir im Alltag tun (Flasche öffnen, Kaffee trinken usw.).
- 2 Die andere sagt: „Gut, jetzt such dir einen anderen Weg“.
- 3 Die erste Person muss einen anderen Weg finden, dies zu tun.
- 4 Achte, dass nach einiger Zeit die Rollen getauscht werden.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Hast du eine der anderen von den genannten Optionen ausprobiert?
- Was würde passieren, wenn du es tun würdest?
- Wie fühlst du dich, wenn du Dinge anders machst als sonst? Warum würdest du es anders machen? Was sind die Vor- und Nachteile?



EXIT-Burnout

## ZWECK

Diese Aktivität dient dazu die Kreativität zu verbessern und die Gruppe mit Energie zu versorgen.

## KOMMENTARE

Variationen: Anstatt den Ton/die Geste an den:die Nachbar:in weiterzugeben, können die Spieler:innen ihn auch an einen beliebigen Spieler im Kreis weitergeben. Probiere das Spiel aus, ohne den empfangenen Ton/die empfangene Geste zu imitieren; Lasse die Spieler:innen sich einfach umdrehen und dem:der Nachbar:in so schnell wie möglich eine neue Geste/einen neuen Ton zuwerfen.

Auch bekannt als Pass Catch.

## VORBEREITUNG

Bitte die Gruppe, in einem großen Kreis zu stehen/sitzen.

## KLANGKREIS



10 Min

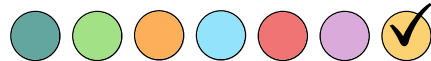
## SCHRITTE

- 1 Bitte eine Person, das Spiel zu beginnen, indem sie seinem:r rechten Nachbar:in eine Geste macht und ein Geräusch macht. Der:die Nachbar:in imitiert sofort Geste und Geräusch, dreht sich dann zum:r rechten Nachbar:in und macht eine völlig andere Geste und Geräusch.
- 2 Sag den Spieler:innen, sie sollen nicht zu viel nachdenken und sich vollkommen auf diese Übung einlassen.

## REFLEXIONSFRAGEN

- Was hast du erlebt?
- Wie ist es für dich, Laute und Gesten zu verändern?
- Hast du deine Änderungen vorausgeplant?
- Sind dir irgendwelche Muster aufgefallen?

Kann auch verwendet werden für:





# GAMIFICATION










Das Projekt umfasst Gamification-, Coaching- und Erlebnistherapieansätze. Auf den vorherigen Seiten wurden konkrete Tools vorgestellt, die direkt im Training angewendet werden können. Hier findest du jedoch weitere Informationen zu Gamification und dessen Elementen. Beispiele für den Einsatz von Gamification-Elementen werden im Wellbeing-Trainingsprogramm beschrieben.

Gamification beim Lernen ist eine Technik, die auf der Anwendung didaktischer Methoden im professionellen Bildungsbereich basiert und dabei hilft, bessere Ergebnisse bei der Erreichung der festgelegten Ziele zu erlangen.

Dies erleichtert die Verinnerlichung des Wissens auf unterhaltsamere Weise und führt zu einer positiven Benutzererfahrung. Kurz gesagt bedeutet Gamification das Hinzufügen von Spielelementen zu einer Nicht-Spiel-Situation. Ein gutes Beispiel sind Prämien- und Belohnungsprogramme von Unternehmen. Benutzer:innen, Mitarbeiter:innen oder Kund:innen werden für bestimmte Verhaltensweisen belohnt. In der Jugendarbeit wird Gamification oft authentisch integriert. Junge Menschen entwickeln einen Spielcharakter, spielen als Teil eines Teams und verdienen aufgrund des damit verbundenen Verhaltens Erfahrungspunkte, Abzeichen und Belohnungen. Junge Menschen werden dafür belohnt, dass sie Aufgaben erfüllen, zusammenarbeiten, sich ehrenamtlich engagieren, andere unterstützen, Projekte umsetzen, bestimmte Rollen übernehmen usw.






# SCHLÜSSELELEMENTE VON GAMIFICATION

-  **Herausforderungen:** Karte zu den Lernzielen.
-  **Abzeichen:** Anerkennung für bedeutende Leistungen.
-  **Ergebnisse:** Bietet den Lernenden Erfolg und Zufriedenheit.
-  **Wettbewerb:** Hilft den Lernenden einzuschätzen, wo sie im Vergleich zu anderen stehen.
-  **Ebenen:** Ordnen den Lernpfad zu und unterstützen die Lernenden beim Kompetenzaufbau.
-  **Bestenlisten:** Bieten Analysen und helfen den Lernenden, sich auf die endgültigen Ziele zu konzentrieren.
-  **Sofortiges Feedback:** Hilft den Lernenden zu verstehen, wo sie stehen, und hilft ihnen, ihr Lernen zu steigern.
-  **Zusammenarbeit:** fördert die Teambildung und die Nutzung von Kolleg:innen oder Expert:innen, um die Ziele zu erreichen.
-  **Geschichte und Erzählung** werden auch als Gamification-Element betrachtet. Wenn Spieler:innen einen Charakter aufbauen und in der entworfenen Spielgeschichte zum Helden werden, haben sie eine epische Bedeutung und Berufung, die ihre Neugier weckt und sie motiviert, ihre Aufgaben zu erledigen und die Geschichte zu lösen.



# ZUSÄTZLICHE RESSOURCEN

Hier sind einige Ressourcen, die dabei helfen können, Gamification-Elemente in Aktivitäten einzubeziehen:

-  **Open Badges** – Wo auch immer Open Badges online oder als Teil eines Lernprogramms angeboten werden, kannst du sicher sein, dass du einen Berechtigungsnachweis erhältst, den du behalten, verwalten, sammeln und mit anderen teilen kannst, um die ganze Geschichte deiner Erfolge zu erzählen.  
<https://openbadges.org/about/faq>
-  **Badges basteln** – digitale Anerkennung von Fähigkeiten und Leistungen – Erstelle, verwalte und zeige Anerkennung mit digitalen Open Badges.  
<https://www.badgecraft.eu>
-  **Leistungstafel** – die Tafel kann mit den spezifischen Aufgaben/Fragen vorbereitet und dann individuell gestaltet werden, um Ziele festzulegen und den Fortschritt zu verfolgen. Zum Beispiel: Jeden Tag 15 Minuten meditieren, jede Woche 50.000 Schritte gehen usw.

Diese Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Ansichten der Autor:innen wider und die Europäische Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Attribution - Non - Commercial - Share Alike 4.0 International License lizenziert. Um eine Kopie dieser Lizenz anzuzeigen, tippe bitte hier.



**Funded by  
the European Union**



**EXIT-Burnout**



Agency for International  
Programs for Youth  
Republic of Latvia