3LMindset
LifeLong Learning

Werkzeugkiste Materialsammlung

IM RAHMEN DES ERASMUS + PROJEKT
“3L MINDSET” ERSTELLT

HIER ERHÄLTLICHT

FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR OEAD-GMBH. NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR THE GRANTING AUTHORITY CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

Co-funded by the European Union

Stationenlernen: Welcher Lerntyp bin ich?

Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Einleitung zur Aktivität (5-10 Minuten)

Zu Beginn wird eine Einführung in das Thema gegeben. Es wird erklärt, welche Bedeutung die Lerntypen für den Lernprozess haben und warum das Wissen um die eigenen Lerntypen wichtig ist. Auch die Bedeutung von gesunder Ernährung und Bewegung wird angesprochen. Schließlich werden die vier Stationen und der Ablauf der Aktivität vorgestellt.

1. **Visuelle Station: Ernährungspyramide**
2. **Auditive Station: Podcasts über Tipps zur gesunden Ernährung**
3. **Haptisch-motorische Station: Aktionskarten**
4. **Kommunikative Station: Argumentationsrunde**

2. Stationenarbeit (20 Minuten pro Station)

Bevor die Lernenden die einzelnen Stationen bearbeiten, teilen Sie die Lernenden in vier gleiche Gruppen (wenn möglich) ein und geben Sie jeder Gruppe eine Nummer von 1 bis 4 (Stationen).

Wenn die Zeit nicht ausreicht, um alle Stationen an einem Tag zu bearbeiten, können Sie diese Aktivität auch an zwei Tagen durchführen. Die Lernenden werden somit in etwa 50 Minuten am Tag mit dieser Aktivität verbringen.

1. Visuelle Station: Ernährungspyramide

Die Lernenden erhalten eine leere Lebensmittelpyramide sowie Bilder und Namen der Lebensmittelgruppen (Materialien in Anhang 1). Ziel ist es, die Bilder und Namen den richtigen Ebenen der Pyramide zuzuordnen.

Gegen Ende können Sie den Lernenden die bereits fertig ausgefüllte Ernährungspyramide (auch Anhang 1) aushändigen, damit sie ihre Ergebnisse überprüfen und eventuelle Fehler erkennen können. Die verwendete Lebensmittelpyramide basiert auf der neuen Version 2.0, die die ökologische Dimension der täglichen Ernährung berücksichtigt.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

2. Auditive Station: Podcasts über Tipps zur gesunden Ernährung

Die Lernenden hören sich eine 5-minütige Audioaufnahme über gesundes Kochen an (Podcast_Tipps für eine gesunde Ernährung)

- Beim ersten Mal hören sie nur zu.
- Beim zweiten Hören schreiben die Lernenden drei Tipps auf, die sie sich gemerkt haben.

3. Haptisch-motorische Station: Aktionskarten

An dieser Station arbeiten die Lernenden mit drei Stapeln von Karten: Fragekarten (Anhang 2), Lösungskarten (Anhang 2) und Aktivitätskarten (mit kurzen körperlichen Übungen) (Anhang 3).

- Ein:e Lernende:r wird ausgewählt und die Person auf der linken Seite beginnt, eine Fragekarte zu lesen und die entsprechende Antwortkarte zu suchen. Die Frage- und Antwortkarten haben immer dieselbe Farbe und dasselbe Symbol.

Abbildung 1 Frage- und Antwortkarte

- Nach einer richtigen Antwort wird die Aktivität auf der entsprechenden Aktivitätskarte ausgeführt.

Abbildung 2 Aktivitätskarte

Dann wechselt die Reihenfolge: Die Person, die die Frage vorgelesen hat, übernimmt nun die aktive Rolle und ist an der Reihe, die Frage zu beantworten und eine Aktivitätskarte auszuwählen.

Tipp: Wenn jemand Schwierigkeiten bei der Beantwortung einer Frage hat, können andere Mitspieler:innen helfen in dem sie Tipps geben.

4. **Kommunikative Station: Argumentationsrunde**

Zwei Gruppen überlegen, ob Ernährung oder Bewegung wichtiger für ein gesundes Leben ist.

- **Gruppe A: Argumentiert, dass Ernährung der wichtigste Faktor ist.**
- **Gruppe B: Argumentiert, dass Bewegung der wichtigste Faktor ist.**

Beide Gruppen sammeln zunächst Argumente (ca. 10 Minuten), bereiten ihren Standpunkt vor und führen eine kurze Debatte (ca. 10 Minuten).

Bewertungsoptionen

Eine Bewertung ist nicht notwendig, da es sich um eine Aktivität handelt, die den bevorzugten Lernstil der Lernenden herauszufinden soll.

Es ist jedoch wichtig, nach dem Stationenlernen eine gemeinsame Reflexionsphase durchzuführen. In Anhang 4 finden Sie vier verschiedene Symbole, die jeweils für einen der vier Lernstile stehen. Kleben Sie jedes dieser Symbole gut sichtbar an die Tafel.

Die Lernenden wählen ein Symbol (Auge, Ohr, Hand, Sprechblase), das für ihren bevorzugten Lernstil steht. Anschließend leiten Sie als Trainer:in eine Gruppendiskussion über die Erfahrungen an den Stationen und die Bedeutung des lebenslangen Lernens ein.

Technische Voraussetzungen

Für das stationsbasierte Lernen wird ein Drucker benötigt, um alle benötigten Materialien auszudrucken. Für die Stationen werden außerdem die folgenden Gegenstände benötigt:

1. **Visuelle Station: Ernährungspyramide:**
    - Schere und Kleber

2. **Visuelle Station: Podcasts über Tipps zur gesunden Ernährung**
    - Technisches Endgerät (Smartphone, Computer) welches die Audioaufnahme abspielen kann

- Notizblöcke und Stifte damit sich die Lernenden Notizen zu den gegebenen Tipps aufschreiben können

3. **Kommunikative Station:**
    - Notizblöcke und Stifte, um sich ein paar Argumente zu notieren

Links

1. **Visuelle Station: Ernährungspyramide**
    - https://www.canva.com/design/DAGgFyEO-dY/d0zToQPW-Cd1yFI8ukDLBQ/edit?utm_content=DAGgFyEO-dY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

2. **Haptisch-motorische Station: Aktionskarten**
    - **Aktionskarten:** Aufgrund von Nachhaltigkeitsaspekten wäre es von Vorteil, diese Karten auszuschneiden und zu laminieren. So können sie öfters verwendet werden. https://www.canva.com/design/DAGgF7J80F0/uR96C1I-7azUZ4oSIuQQJA/edit?utm_content=DAGgF7J80F0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton
    - **Frage und Antwortkarten:** Aufgrund von Nachhaltigkeitsaspekten wäre es von Vorteil, diese Karten auszuschneiden und zu laminieren. So können sie öfters verwendet werden. https://www.canva.com/design/DAGgF5tZScA/nMMVQG2_ya06WacjdmN_vg/edit

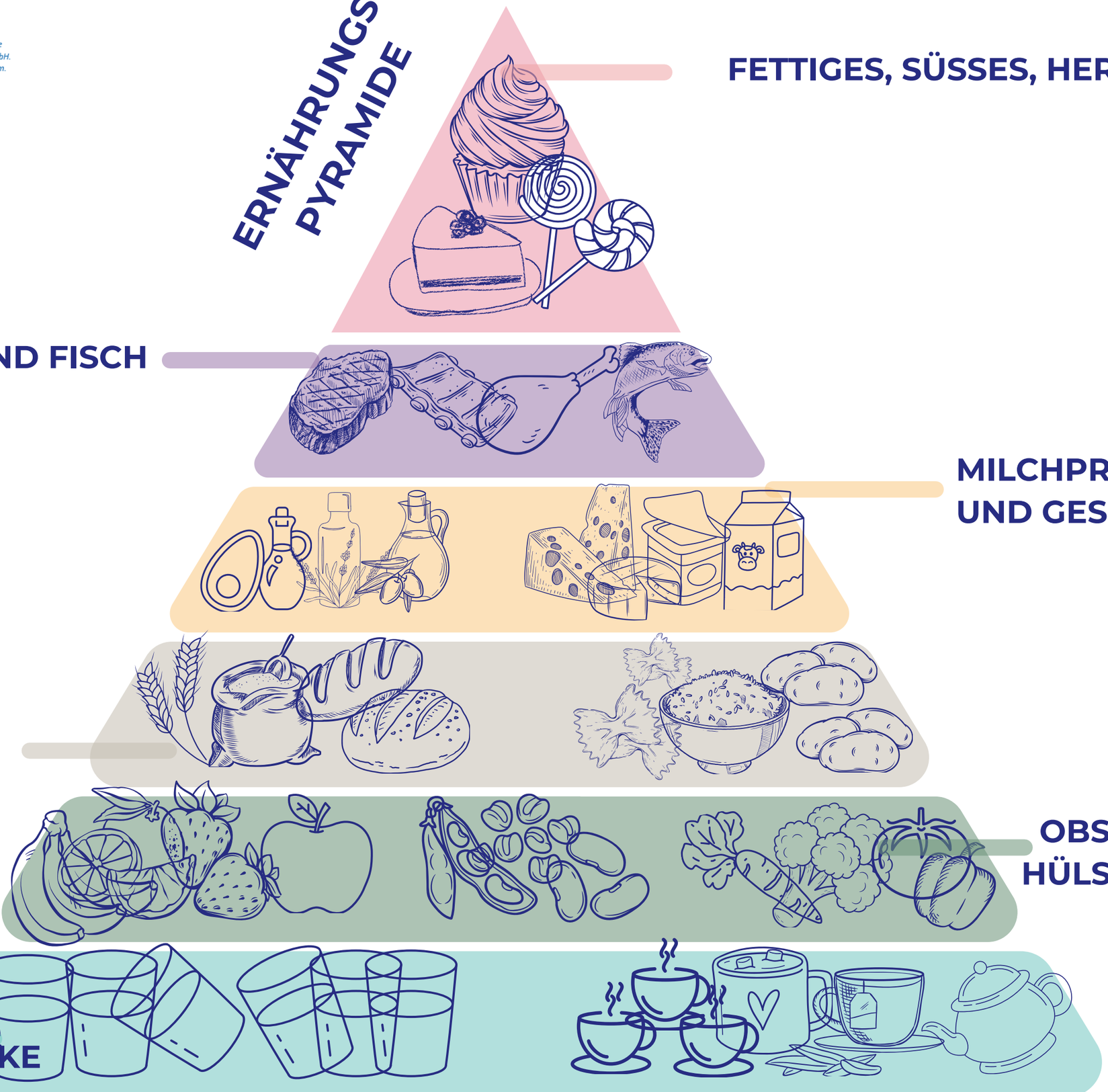
3. **Reflexion:**
    - https://www.canva.com/design/DAGW01Tq8cw/ELefczl1zVUPqg4Kj5s16Q/edit?utm_content=DAGW01Tq8cw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset
LifeLong Learning

ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

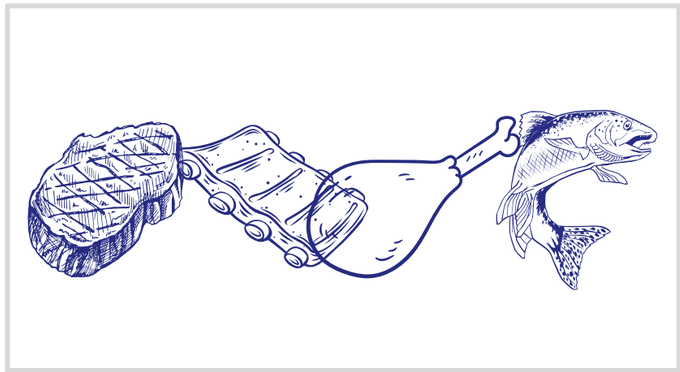
3LMindset
LifeLong Learning

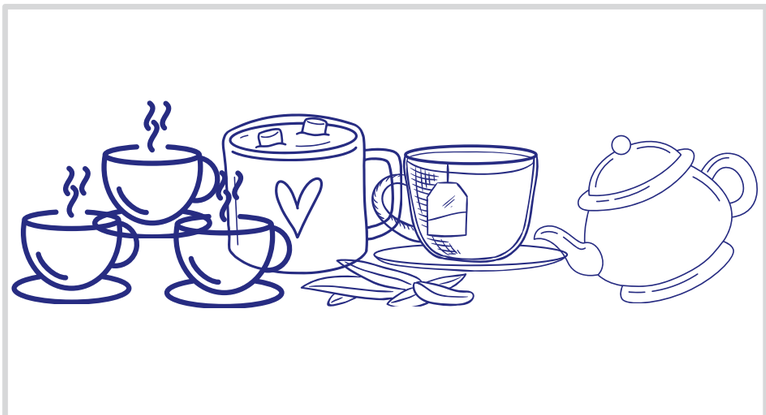
ERNÄHRUNGS-PYRAMIDE

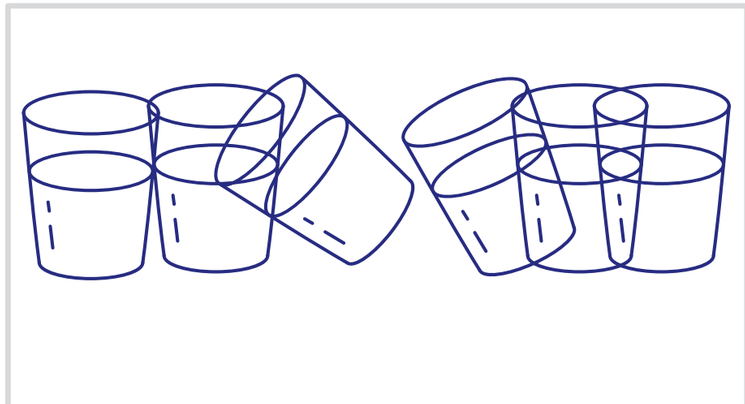
Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset
LifeLong Learning







MILCHPRODUKTE UND GESUNDE FETTE

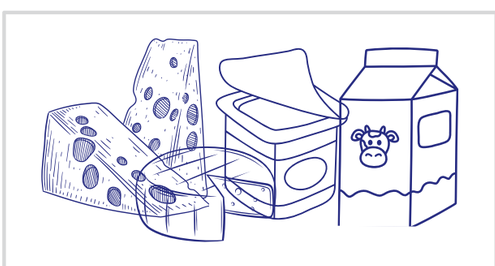
WASSER, NICHT-ZUCKRIGE GETRÄNKE

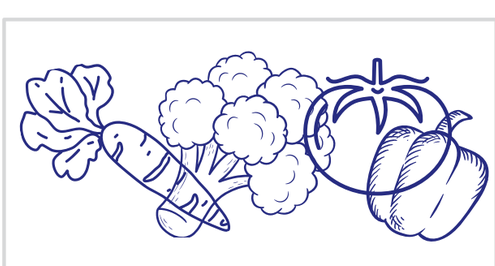
VOLLKORN

FETTIGES, SÜSSES, HERZHAFTES

OBST, GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE

FLEISCH UND FISCH





Was sind geeignete Getränke wenn du durstig bist?

Nenne ein Obst oder Gemüse, welches sehr viel Vitamin C enthält.

Wie viele Portionen an Obst und Gemüse solltest du pro Tag essen?

Welches Gemüse ist besonders gut für uns Menschen?

Warum benötigen wir Menschen Eiweiß?

Welche Lebensmittel solltest du nur ab und zu essen?

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Wasser und Tee

Orangen, Kiwis und Paprika

5 Portionen am Tag

Alles Grüne wie Spinat, Brokkoli, Salat etc.

Weil unser Körper keinen Eiweißspeicher besitzt

Zuckerhaltig, fettig und salzige Lebensmittel

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Was wählst du: Wasser oder Limonaden?

Was ist gesünder: Frisches oder tiefgekühltes Gemüse?

Was ist gesünder: Vollkornbrot oder Weißbrot?

Warum ist eine gesunde Ernährung so wichtig?

Warum solltest du dich regelmäßig bewegen?

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Wasser, weil es keinen Zucker enthält

Beides! Tiefkühlgemüse hat genauso viele Nährstoffe wie frisches Gemüse.

Vollkornbrot, denn es enthält mehr Ballaststoffe und hält somit länger satt.

Damit wir fit und gesund bleiben und wir uns gut fühlen.

Macht glücklich, stärkt das Selbstvertrauen und hilft Krankheiten vorzubeugen

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Nenne zwei gesunde Fette

Nenne zwei eiweißhaltige Lebensmittel

Wie werden gesunde Fette genannt?

Wie viel Sport solltest du pro Woche betreiben?

Wie kannst du mehr Bewegung in den Alltag einbauen?

Welche drei Nährstoffe benötigt der menschl. Körper um zu funktionieren?

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Olivenöl, Avocado und Nüsse

Eier, Fisch, Fleisch und Soja

Ungesättigte Fette

2 bis 3 Stunden pro Woche

Spaziergänge, die Stiegen anstatt des Aufzuges benutzen, mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren

Kohlenhydrate, Fette und Proteine

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Nenne zwei Sportarten für die kein Equipment notwendig ist

Warum stehen Süßigkeiten, fettige Speisen, Kuchen und Ähnliches an der Spitze der Ernährungspyramide?

Warum ist es besser, mehr Lebensmittel aus den unteren Stufen der Lebensmittelpyramide zu essen?

Was passiert wenn du zu viele Lebensmittel aus der obersten Ebene der Ernährungspyramide isst?

Was ist besser: Reis oder Toast?

Was ist der bessere Snack: Chips oder Joghurt mit Früchten?

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Yoga, Joggen, Tanzen, Pilates, Stretching ...

Sie sollten nur selten verzehrt werden, da sie viel Zucker und ungesunde Fette enthalten.

Weil sie mehr Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe enthalten und somit gesünder sind

Du kannst an Gewicht zunehmen oder krank werden von zu viel Zucker/Fett

Reis: Er ist viel gesünder, da er mehr Nährstoffe enthält

Joghurt mit Früchten, da es weniger Zucker und mehr Nährstoffe enthält

3LMindset
LifeLong Learning

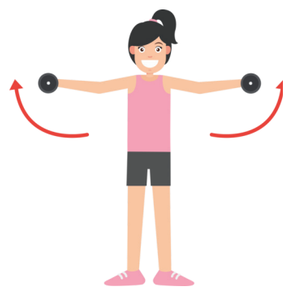
Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

SCHULTERROLLEN

Beide Schultern einige Male nach vorne und dann nach hinten rollen.

ARM HEBEN



Beide Arme langsam über den Kopf heben und wieder senken.

SEITLICHER STRETCH

Auf die rechte Seite beugen und den linken Arm über den Kopf strecken. Die Position 2-3 Sekunden halten, dann die Seite wechseln.

KNIE HEBEN

Das rechte Knie so weit wie möglich anheben und absenken. Mit dem linken Knie wiederholen.

ZEHENSPITZEN

Die Füße schulterbreit auseinander stellen. Fersen in den Zehenstand anheben, einige Sekunden halten und wieder absenken.

HANDGELENK-KREISE

Die Handgelenke langsam in eine Richtung drehen und dann in die andere Richtung.

FUSSGELENK-KREISE

Die Fußgelenke langsam in die eine und dann in die andere Richtung drehen.

BECKEN KIPPEN

Move your pelvis slightly forward and backward in a controlled motion.

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

NACKENSTRECKER

Den Kopf nach links neigen. Wenn es sich gut anfühlt, lege die linke Hand auf den Kopf. Dadurch wird die Dehnung vertieft. Die Seite wechseln.

SITZEN UND STEHEN

Setze dich auf einen Stuhl. Versuchen Sie, ohne Zuhilfenahme der Hände aufzustehen und sich wieder hinzusetzen.

ATMEN

Tief einatmen und dabei die Arme über den Kopf heben, dann ausatmen und dabei die Arme senken.

FUSS-ROLLEN

Im Stehen oder Sitzen den Fuß von der Ferse zu den Zehen abrollen.

FINGER UND FAUST

Öffne und schließe deine Hände langsam zu Fäusten und wiederhole dies einige Male.

VORWÄRTSBEUGE

Die Füße sind schulterbreit aufgestellt. Versuche die Zehen mit den Fingern zu berühren.

MARSCHIEREN

10 Schritte auf der Stelle gehen und dabei die Arme wie beim Gehen bewegen.

BALANCE

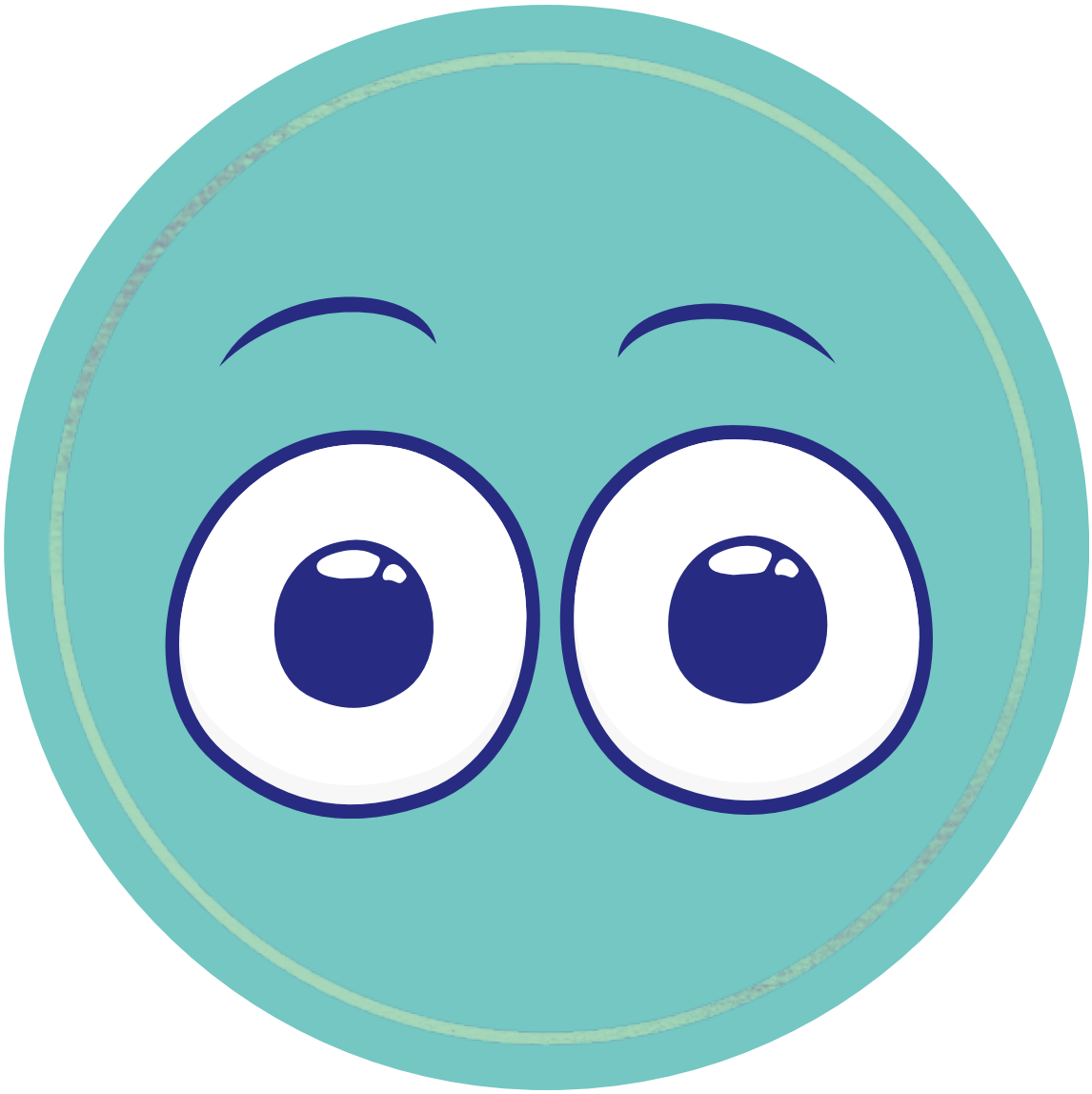
Auf ein Bein stellen und 10 Sekunden lang versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Dann auf das andere Bein wechseln.

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset
LifeLong Learning



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset

LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Meine Erfolgsstraße – Visualisierung von (Lern)Erfolgen

Anleitung

1. Einleitung zur Aktivität

Starten Sie in dem Sie den Lernenden zunächst das Ziel der „Erfolgsstraße“ erklären. Betonen Sie, dass es sich um eine Aktivität handelt, die ihre (Lern)Erfolge und persönlichen Meilensteine aufzeigen soll.

2. Arbeit mit der Vorlage

Es gibt vier verschiedene Marker in drei verschiedenen Größen. In dreien der Marker (in jeder Größe) ist ein Symbol im inneren abgebildet. Die verschiedenen Größen der Marker symbolisieren die Auswirkungen der Meilensteine/Erfolge auf das Leben der Lernenden. Zum Beispiel wird der große türkise Marker gewählt, wenn eine bestimmte Weiterbildung eine große Auswirkung hatte. Wenn die Wirkung gering war, wird der Lernende wahrscheinlich den kleinsten violetten Marker wählen.

- Akademischer Hut: Symbolisiert Meilensteine in Form von Qualifikationen, Zertifizierungen oder Abschlüssen.
- Lupe: Die Lupe steht für Erfolge im Zusammenhang mit der Karriere oder dem beruflichen Aufstieg-
- Koffer: Repräsentiert Abenteuer, Reisen oder sonstige Aktivitäten die im Zusammenhang mit persönlichem Wachstum stehen.
- Leere Marker: Diese Marker stehen Lernenden zur Verfügung um Meilensteine aufzuzeigen, die in keine der oben genannten Kategorien passt.

3. Lernende durch die Aktivität führen

Provide each learner with a copy (A3) of the “Road to Success” (2 pages in total) and encourage them to reflect on their development and learning achievements - their areas of growth. Instruct them to place the relevant markers along the road, positioning them at points that reflect their timeline. Geben Sie allen Lernenden ein Exemplar (A3) der „Erfolgsstraße“ (insgesamt 2 Seiten). Regen Sie sie an, über ihre Entwicklung und ihre (Lern)erfolge - ihre Wachstumsbereiche - nachzudenken. Bitten Sie die Lernenden, die

entsprechenden Markierungen entlang des Weges an den Punkten anzubringen, die ihre Zeitachse widerspiegeln.

Nennen Sie einige Beispiele: Ein wichtiger Meilenstein kann der erfolgreiche Abschluss der Schule oder einer Ausbildung sein. Auch die Gründung einer neuen Familie oder die Fähigkeit, in einem neuen Land leicht Kontakte zu knüpfen, kann die Fähigkeit zum Zeitmanagement fördern.

4. Reflexion und Zielsetzung

   Ermutigen Sie die Lernenden, nachdem sie ihre Marker gesetzt haben, über ihre „Straße“ nachzudenken und zu überlegen, was sie in Zukunft hinzufügen möchten. Dazu kann auch gehören, dass sie sich Ziele für neue Marker setzen, die sie erreichen wollen. Dies kann ihnen Orientierung und Motivation geben.

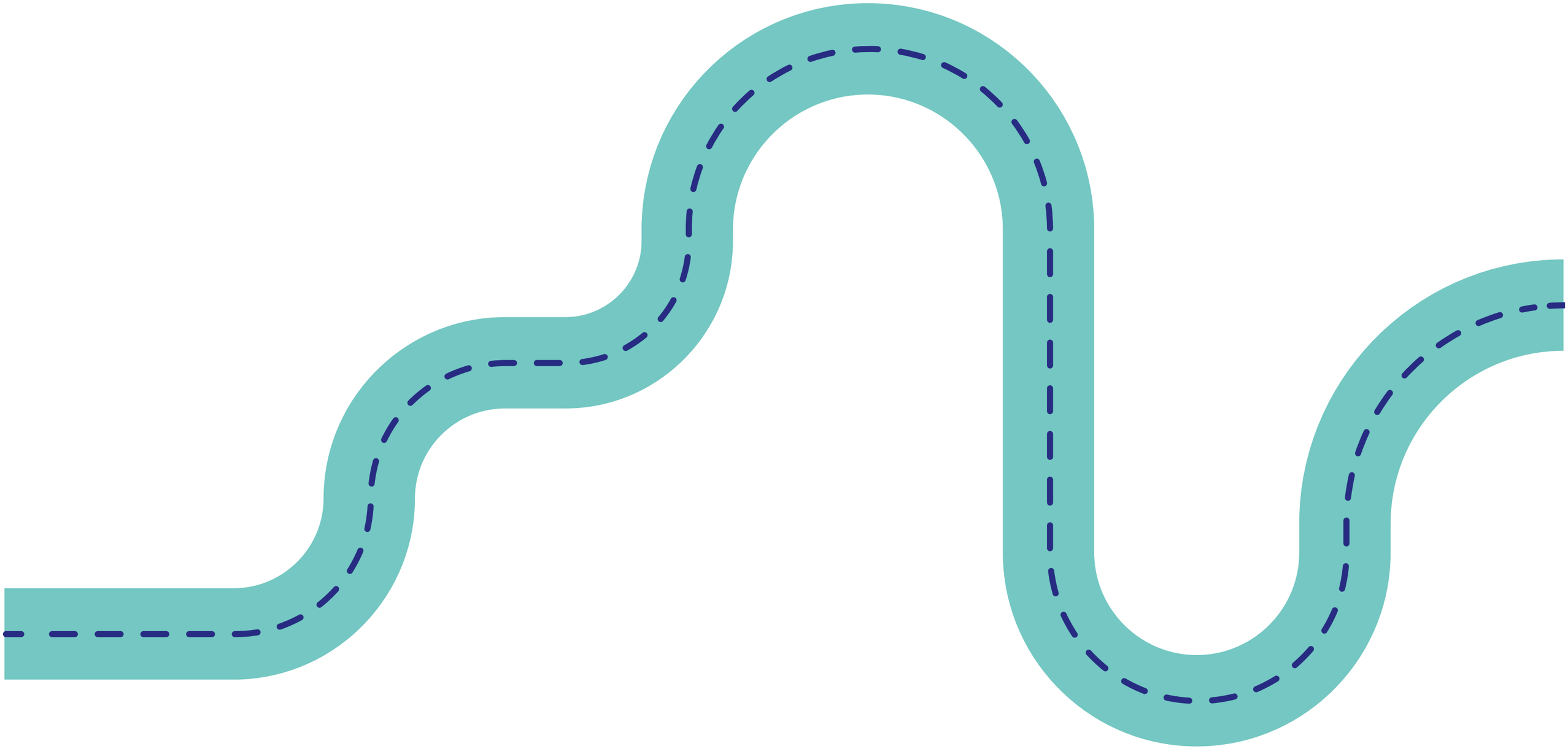
Diese Methode ermöglicht es Lernenden, ihre (Lern)Erfolge und somit ihren Weg visuell darzustellen. Damit erwerben sie ein Gefühl für Fortschritte und verbesserungsbedürftige Bereiche, während sie gleichzeitig ihre einzigartigen Leistungen feiern können.

Links

https://www.canva.com/design/DAGc0m7VKgE/nD2SnEVdqgzaaDDYFWeyRA/edit?utm_content=DAGc0m7VKgE&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

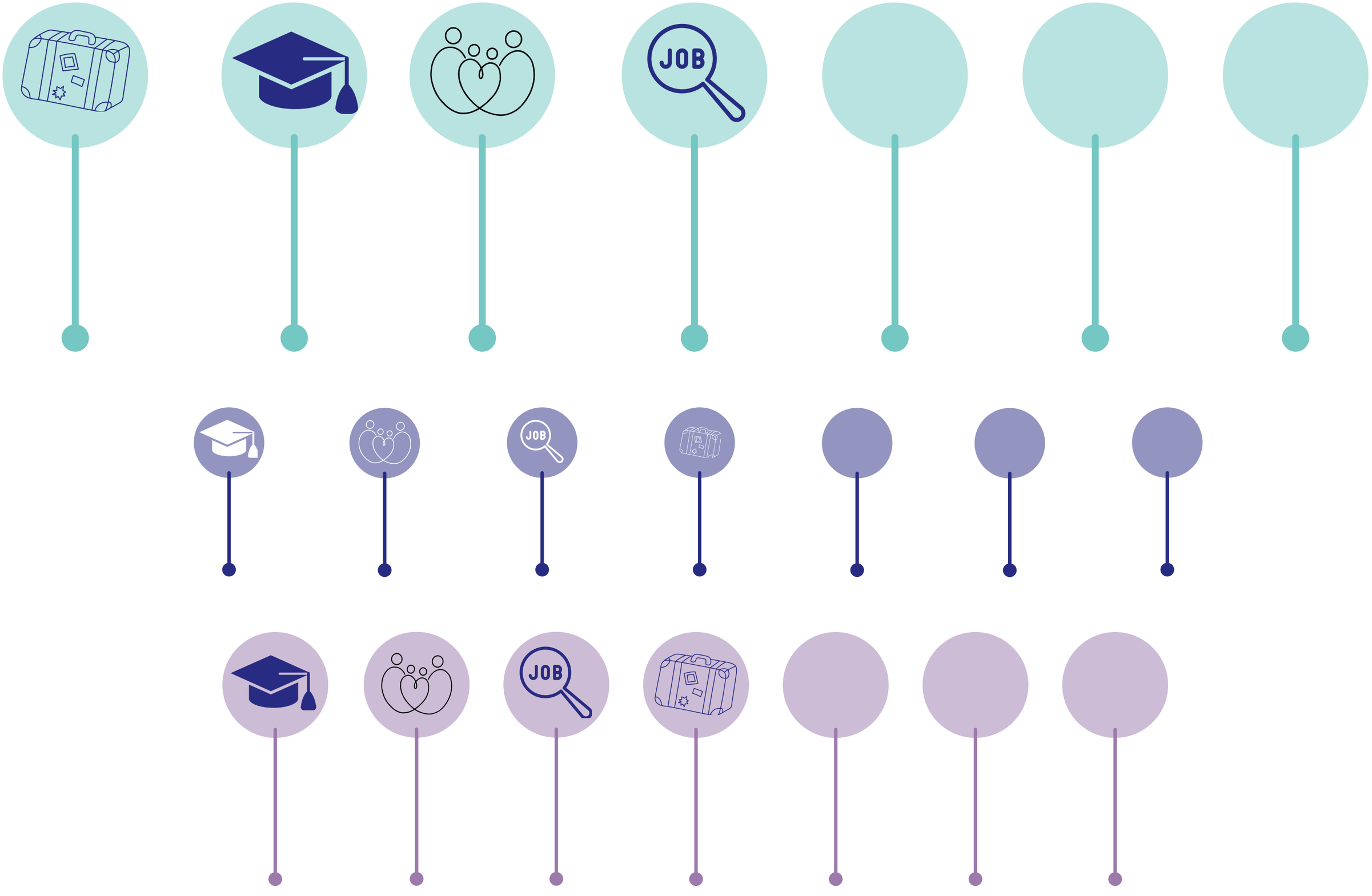
Meine Erfolgsstraße

3LMindset
LifeLong Learning



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.


JOB
JOB
JOB

Rollenspiel aus dem pädagogischen Psychodrama

Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Phase: Aufwärmen

In dieser Phase ist es wichtig, dass Sie als Trainer:in eine offene und angenehme Atmosphäre schaffen. Kleine Aufwärmübungen wie die folgende zweiteilige Übung sind eine gute Möglichkeit, dies zu erreichen.

→ *„Ich bin und ich zeige“ (1. Teil)*

- Alle stellen sich in einen Kreis auf
- Eine Person beginnt und sagt ihren Namen. Gleichzeitig zeigt die Person ein Symbol, das nicht unbedingt etwas mit ihrem Namen zu tun haben, muss. Zum Beispiel: „Hallo, ich heiße Marie” - Marie kneift beide Wangen mit den Händen zusammen.
- Die anderen Teilnehmer:innen wiederholen den Namen wie auch die Geste.
- Dann ist die nächste Person dem Uhrzeigersinn nach an der Reihe. Das wird solange fortgesetzt bis alle Teilnehmer:innen ihren Namen gesagt und eine Geste gezeigt haben.
- Am Ende versuchen sich alle gemeinsam an die Namen und Gesten/Symbole der anderen zu erinnern und wiederholen sie reihum.

→ *„Ich bewege mich durch den Raum“ (2. Teil)*

- Nach der ersten Aktivität der Aufwärmphase “Ich bin und ich zeige” bewegen sich die Teilnehmer:immen auf unterschiedliche Art und Weise (langsam, schnell, auf Zehenspitzen, den Kopf zur Decke geneigt etc.) im Raum umher und nehmen ihre Umgebung bewusst war.
- Die Teilnehmer:innen blicken auch mal gerade aus und nehmen Blickkontakt zu anderen Personen im Raum auf.
- Treffen sich die Blicke zweier Personen, bleiben sie stehen und begrüßen sich mit der Geste/dem Symbol, die die andere Person in der ersten Phase der Aufwärmübung vorgestellt hat.
- Nach der Begrüßung bewegen sich die Teilnehmer:innen weiter durch den Raum und suchen neue Begegnungen

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

2. Phase: Spielphase

Die **goldene Regel** des Rollenspiels lautet: Improvisation basiert auf Freiwilligkeit. Fragen Sie daher die Teilnehmer:innen, wer bereit ist, am Rollenspiel teilzunehmen. Wählen Sie 5 Freiwillige aus und weisen Sie ihnen eine Rolle zu (Trainerin, syrischer Teilnehmer, junge Frau, guter Freund, Mann mittleren Alters). Geben Sie der Gruppe **15-20 Minuten Vorbereitungszeit**, um sich mit ihren Rollen vertraut zu machen.

Bauen Sie dann mit den Teilnehmern die „Bühne“ auf. Da es sich um eine Situation aus dem Deutschunterricht handelt, werden die Tische mit Blick auf die Tafel/Whiteboard/Flipchart aufgestellt. Idealerweise gibt es auch ein Pult für die Trainer:in

Sobald alles aufgebaut und die Vorbereitungszeit vorbei ist, beginnt die eigentliche Spielphase. Die fünf **Teilnehmer:innen treten miteinander in Interaktion**. Das Rollenspiel findet ohne Erzählung der Szene statt.

Es gibt **kein genaues Zeitlimit** für das Rollenspiel, die Gruppe spielt so lange, bis die Situation durchgespielt ist. Das Ende ist in der Regel offensichtlich.

3. Endphase mit Reflexion

Am Ende der zweiten Phase kehren die Rollenspieler:innen in die Gruppe zurück. Ihre eigenen Gefühle und Erfahrungen werden geteilt. Die Teilnehmer:innen, die nicht am Rollenspiel teilgenommen haben, werden ebenfalls gebeten, ihre Gefühle und Beobachtungen zu beschreiben, da sie in der Rolle der Beobachterin/des Beobachters wertvolle Einblicke in das Rollenspiel gewonnen haben. Ein Psychodrama-Rollenspiel sollte immer mit **einer Dialog- und Diskussionsphase** abgeschlossen werden.

Wenn Sie merken, dass die Gruppe nicht bereit ist sich in einen Dialog einzulassen, können folgende Leitfragen gestellt werden:

- Wie haben Sie sich in Ihrer Rolle gefühlt? Welche positiven Gefühle haben Sie begleitet? Welche negativen Gefühle haben Sie erlebt? (Rollenspiel – Teilnehmer:in)
- Wie hat die Rolle der Trainer:in, des syrischen Teilnehmers, der jungen Mutter, des guten Freundes oder des Mannes mittleren Alters auf Sie gewirkt? Was ist Ihnen dabei besonders aufgefallen? (Beobachter:in)
- Würden Sie sich anders verhalten? (Rollenspiel – Teilnehmer:in)

Link

https://www.canva.com/design/DAGgGCDsYyI/ByfUuy9fRzHydldSQr5RQA/edit?utm_content=DAGgGCDsYyI&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3LMindset
LifeLong Learning

Trainerin

Du bist eine 45-jährige Trainerin, die Deutsch an einer großen Bildungseinrichtung in Wien unterrichtet. Du bist dafür bekannt, Lernende zu unterbrechen, zu ignorieren und herabzusetzen. Manchmal verwendest du auch abwertende Sprache.

Syrischer Teilnehmer

Du bist ein junger Mann aus Syrien, der seit einem Jahr in Wien lebt. Du besuchst seit einigen Wochen einen Deutschkurs und hast Freude daran. Allerdings behandelt der Trainer dich seit letzter Woche herablassend und unhöflich. Das macht dich unsicher und verletzt, und du weißt nicht, wie lange du das noch aushalten kannst.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset
LifeLong Learning

Junge Mutter

Du bist eine junge Mutter, die ebenfalls den Deutschkurs in Wien besucht. Seit einer Woche fällt dir auf, wie die Trainerin mit deinem syrischen Kollegen umgeht. Du fühlst mit ihm und siehst, dass er zu kämpfen hat.

Guter Freund

Du bist ein junger Mann aus Syrien, der seit einem Jahr in Wien lebt. Du besuchst seit einigen Wochen einen Deutschkurs und hast Freude daran. Allerdings behandelt die Trainerin dich seit letzter Woche herablassend und unhöflich. Das macht dich unsicher und verletzt, und du weißt nicht, wie lange du das noch aushalten kannst.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset
LifeLong Learning

Mittelalter Mann

Du bist ein Mann mittleren Alters, der ebenfalls einen Deutschkurs besucht. Du warst schon einmal in einer ähnlichen Situation. Deshalb kannst du dich gut in deinen syrischen Kollegen hineinversetzen.

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Vision Board

Schritt-für-Schritt Anleitung

Bevor Sie die ausgedruckten Seiten (insgesamt 4) des Vision Boards austeilen und die Lernenden mit der Erstellung ihrer Vision Boards beginnen können, sollten Sie einige Punkte klären und beachten:

Zuerst beginnen Sie den Zweck und die Ziele eines Vision Boards zu definieren, indem Sie erklären, was ein Vision Board ist (ein leistungsstarkes Werkzeug, das persönliche Ziele, Träume und Wünsche in verschiedenen Kategorien darstellt und die Konzentration und Motivation erhöhen kann). Es ist wichtig zu betonen, dass es bei einem Vision Board nicht nur um Bilder, Fotos und Zitate geht, sondern um eine aussagekräftige visuelle Darstellung Ihrer Wünsche.

Danach geben Sie klare Anweisungen und Instruktionen: Erklären Sie den Lernenden, wie sie das Vision Board verwenden sollen. Sie werden gebeten, die Kategorien Beruf & Karriere, Fähigkeiten, Beziehungen & Familie, Freizeit und Gesundheit & Wohlbefinden zu analysieren. Die Lernenden sollen sich auf ihre Ziele, Träume und Bestrebungen in diesen verschiedenen Kategorien konzentrieren. Dann suchen sie nach Bildern, Zitaten, Fotos usw., die ihre Ziele, Träume und Wünsche repräsentieren, und kleben sie in die entsprechende Kategorie. Weiters sollen die Lernenden auch ein symbolisches Bild für jede Kategorie finden und es auf das Deckblatt (1 Seite) kleben.

- **Beruf und Karriere:** Die Lernenden werden ermutigt, ihre beruflichen Träume und Ziele zu visualisieren. Sie stellen sich Fragen wie: „Was für einen Beruf möchte ich ausüben und welche Qualifikationen, Fähigkeiten oder Kompetenzen benötige ich dafür? Sie können über spezifische Bildungsprogramme, Praktika oder Zertifizierungen nachdenken, die sie absolvieren wollen. Sie können sich auch ihren idealen Arbeitstag vorstellen und dabei Aspekte wie Arbeitszeiten, Art der Aufgaben und das Umfeld, in dem sie arbeiten möchten, berücksichtigen.
- **Fähigkeiten: Persönliches Wachstum und Weiterentwicklung:** In dieser Kategorie geht es um persönliches Wachstum und Weiterentwicklung. Die Lernenden denken über Fähigkeiten, Talente oder Fertigkeiten nach, die sie entwickeln möchten, um sich persönlich zu entfalten oder beruflich voranzukommen. Sie können auch über Leidenschaften nachdenken, die sie vertiefen möchten, oder über Bereiche, in denen

sie sich verbessern möchten. Sie können sich persönliche Ziele setzen, die sie erreichen möchten.

- **Beziehung & Familie:** Hier setzen sich die Lernenden mit Beziehungen auseinander, die Liebe, Vertrauen und Unterstützung bieten. Sie denken über die Art von Beziehungen nach, die sie mit Familie, Freunden und Partnern haben möchten. Sie überlegen, welche Beziehungen für sie am wichtigsten sind und wie sie diese Beziehungen im Laufe der Zeit aufrechterhalten wollen.
- **Freizeit:** In dieser Kategorie identifizieren die Lernenden Aktivitäten, die ihnen Freude und Ausgeglichenheit bringen. Sie denken über Hobbys, kreative Interessen und Leidenschaften nach, die sie glücklich machen. Sie können auch über Erfahrungen nachdenken, die sie gerne machen würden, z. B. Reisen, Veranstaltungen oder Abenteuer, und darüber, wie sie ihre Zeit außerhalb der Arbeit verbringen möchten, um eine gute Work-Life-Balance zu erreichen.
- **Gesundheit & Wohlbefinden:** Die Lernenden werden ermutigt, über ihre körperlichen und geistigen Gesundheitsziele nachzudenken. Sie können über Bereiche nachdenken, die sie verbessern möchten, wie z. B. Fitness, Ernährung oder Stressbewältigung, und neue Routinen oder Praktiken erkunden, die ihr allgemeines Wohlbefinden fördern. Dies hilft ihnen, positive und nachhaltige Gewohnheiten für ein gesünderes Leben zu entwickeln.

Sie können das Vision Board als eine Art Hausaufgabe aufgeben oder den Lernenden Zeit geben, im Unterricht daran zu arbeiten. Wenn Sie sich für die Arbeit in der Unterrichtsstunde entscheiden, sollten Sie das Material für die Collagen mitbringen oder die Lernenden bitten, es mitzubringen. Scheren, Stifte und Klebstoff sind unerlässlich.

Hier sind weitere Inspirationen für Materialien für das Vision board:

- **Ausschnitte aus Zeitschriften, Büchern oder Katalogen**
- **Ausgedruckte Bilder/Photos aus dem Internet**
- **(Alte) Postkarten**
- **Poster**
- **Fotos**
- **Ausgedruckte oder handgeschriebene Zitate/Inspirationen**
- **Farbiges Papier**
- **Souvenirs**
- **Kunstwerke**
- **Zeitungsausschnitte**

Darüber hinaus sollten Sie als Trainer:in einen angenehmen und reflexiven Raum schaffen: Es ist wichtig, eine angenehme und wertfreie Umgebung zu schaffen, in der sich die Lernenden sicher fühlen, um sich offen auszudrücken. Es kann hilfreich sein, leise Musik zu spielen und

die Lernenden zu ermutigen, ihre Gedanken zu erforschen, während sie Elemente für ihre Vision Boards auswählen.

Link

https://www.canva.com/design/DAGgGBA3KOY/B-hlCa2ReVbSnuOt2Zy1RQ/edit?utm_content=DAGgGBA3KOY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3LMindset
LifeLong Learning

Mein Vision BOARD

BERUF & KARRIERE

FÄHIGKEITEN

BEZIEHUNGEN & FAMILIE

FREIZEIT

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

BERUF & KARRIERE

FÄHIGKEITEN

BEZIEHUNGEN & FAMILIE

FREIZEIT

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

BERUF & KARRIERE

Hier geht es um deine Ziele und Träume im Berufsleben. Um deinen zukünftigen Job und die Qualifikationen, Fähigkeiten und Kompetenzen, die du dafür benötigst, und wie du diese erlangen kannst.

FÄHIGKEITEN

Wie möchtest du als Person wachsen? Denke an die Fähigkeiten, Talente und Fertigkeiten, die du entwickeln möchtest. Diese Kategorie dreht sich um dein persönliches Wachstum und dein Ziele.

FREIZEIT

Welche Aktivitäten bringen dir Freude und Balance? Was macht dich in deiner Freizeit glücklich? Gibt es Abenteuer, Reisen oder Ereignisse, die du gerne erleben würdest?

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

Diese Kategorie widmet sich deiner Gesundheit, sowohl deiner körperlichen als auch mentalen Gesundheit. Überlege, wie du dein allgemeines Wohlbefinden erhalten kannst.

BEZIEHUNGEN & FAMILIE

Fokussiere dich auf die Menschen, die dir Liebe, Vertrauen und Unterstützung geben.

Kulturaustausch

Anleitung

1. Vorbereitung

Verteilen Sie die Rollen an die Teilnehmer:innen und geben Sie ihnen etwa 5 Minuten Zeit, sich auf die Übung vorzubereiten. Auf diese Weise kann sich die Gruppe überlegen, wie das Rollenspiel ablaufen soll.

- Geben Sie den Teilnehmer:innen ein kurzes kulturelles Profil indem Sie Informationen über Werte, Traditionen, Kommunikationsstile und Tabus bereitstellen.
- Verteilen Sie die Rollen nach dem Zufallsprinzip oder lassen Sie die Teilnehmer:innen selbst wählen.

2. Szenarien erstellen

Wählen Sie anhand der Vorlage, die dem Moderator/der Moderatorin und den Teilnehmer:innen zur Verfügung gestellt wurde, ein Szenario und die Rollen aus, die in dieser Situation wichtig sind.

Entwerfen Sie realistische Szenarien, in denen kulturelle Unterschiede auftauchen könnten. Beispiele sind:

- Planung eines multikulturellen Festes.
- Ein internationales Geschäftstreffen veranstalten.
- Ein kulturelles Missverständnis während einer Mahlzeit aus dem Weg räumen.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

3. Rollenspiel

Die Lernenden spielen das Szenario nach und achten dabei auf klare Kommunikation, respektvolle Sprache und kulturelle Sensibilität.

- Die Teilnehmer:innen interagieren auf der Grundlage der ihnen zugewiesenen kulturellen Merkmale.
- Fördern Sie Kreativität und Improvisation und bleiben Sie dabei respektvoll.

4. Beobachtung

Bitten Sie die Beobachter:innen, sich Notizen über die Interaktionen zu machen und sich dabei auf positive Momente und Bereiche mit potenziellen Konflikten oder Missverständnissen zu konzentrieren.

5. Nachbesprechung

Leiten Sie eine Diskussion über Herausforderungen, effektive Kommunikationsstrategien und kulturelle Unterschiede. Nach dem Rollenspiel können die Teilnehmer ihre Erfahrungen reflektieren:

- Mit welchen Herausforderungen waren sie konfrontiert?
- Welche Strategien haben geholfen, Missverständnisse zu überwinden?
- Wie hat die Aktivität ihr Verständnis von kultureller Vielfalt verbessert?

Tipp: Ermutigen Sie die Lernenden, ihre eigenen Erfahrungen zu teilen und Vorschläge zu machen. Überwinden Sie Kommunikationsbarrieren.

Co-funded by
the European Union

3LMindset
LifeLong Learning

ROLLE

Definiere die Rolle

SITUATION

Definiere die Situation

ROLLE

Definiere die Rolle

SITUATION

Definiere die Situation

ROLLE

Definiere die Rolle

SITUATION

Definiere die Situation

Co-funded by
the European Union

3LMindset
LifeLong Learning

ROLLE

Definiere die Rolle

SITUATION

Definiere die Situation

ROLLE

Definiere die Rolle

SITUATION

Definiere die Situation

ROLLE

Definiere die Rolle

SITUATION

Definiere die Situation

Anstrengung oder Talent?

Die Unterscheidung zwischen anstrengungsbasierter und talentbasierter Denkweise bezieht sich auf die Art und Weise, wie Individuen ihre Fähigkeiten und ihr Wachstumspotenzial wahrnehmen:

Anstrengungsbasierte Denkweise

Diese Perspektive, die auch als Wachstumsmentalität bezeichnet wird, betont, dass Fähigkeiten und Kompetenzen entwickelt werden können durch:

- harte Arbeit und Ausdauer.
- Lernen aus Fehlern und Feedback.
- Anpassung von Strategien und Verbesserung im Laufe der Zeit.

Hauptmerkmale:

- Herausforderungen sind Chance zu wachsen.
- Anstrengung sind effektiver als angeborene Fähigkeiten.
- Scheitern als Teil des Lernprozesses.

Begabungsbasiertes Denken

Diese Perspektive, die auch als fixe Denkweise bezeichnet wird, geht davon aus, dass Fähigkeiten und Intelligenz angeboren und statisch sind. Erfolg wird oft auf natürliche Begabung und nicht auf Anstrengung zurückgeführt.

Hauptmerkmale:

- Herausforderungen werden vermieden, um das Selbstbild zu schützen.
- Misserfolge sind Beweise für Inkompetenz.
- Erfolgt hängt von angeborenen Fähigkeiten ab.

Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Einleitung

Erklären Sie den Unterschied zwischen einer anstrengungsbasierten Denkweise und einer talentbasierten Denkweise:

- Anstrengungsorientiertes Denken: Die Überzeugung, dass Fähigkeiten und Fertigkeiten durch harte Arbeit, Lernen und Ausdauer wachsen können.

- Talentbasiertes Mindset: Die Überzeugung, dass Fähigkeiten und Fertigkeiten angeboren und unveränderbar sind.

Bereiten Sie Beispiele aus dem wirklichen Leben von Personen, die durch Anstrengung und Ausdauer erfolgreich waren, vor.

2. Szenarioübung (20 Minuten)

Stellen Sie den Teilnehmer:innen Szenarien vor, die gemeinsame Herausforderungen oder gemeinsame Erfolge hervorheben. Fragen Sie zu jedem Szenario:

- Was würde jemand mit einer auf Talent basierenden Denkweise sagen oder tun?
- Was würde jemand mit einer anstrengungsorientierten Denkweise sagen oder tun?

Beispiele für Szenarien

- Szenario 1: Sie fallen durch eine Prüfung, obwohl Sie gelernt haben.
  - Begabungsbasierte Denkweise: „Ich bin einfach nicht klug genug für dieses Fach".
  - Anstrengungsorientierte Denkweise: „Ich muss mir überlegen, wie ich mich das nächste Mal besser vorbereiten kann."

- Szenario 2: Ein Kollege ist hervorragend in einer Aufgabe, die Ihnen schwerfällt.
  - Talentbasiertes Denken: „Die sind von Natur aus begabt, da kann ich nicht mithalten."
  - Anstrengungsorientierte Denkweise: „Welche Strategien kann ich von denen lernen, um besser zu werden?"

- Szenario 3: Sie erhalten konstruktive Kritik zu einem Projekt.
  - Talentbasierte Denkweise: „Ich glaube nicht, dass ich das gut kann."
  - Anstrengungsorientierte Denkweise: „Dieses Feedback wird mir helfen, mich zu verbessern".

3. Reflexion (15 Minuten)

Bitten Sie die Teilnehmer:innen, über ihre eigenen Erfahrungen nachzudenken und Situationen zu nennen, in denen sie eine der beiden Haltungen eingenommen haben.

Aufforderung zum Nachdenken:

- Können Sie sich an eine Zeit erinnern, in der Sie dachten, Sie könnten sich nicht verbessern?
- Wie sind Sie an Herausforderungen herangegangen, bei denen Anstrengung zu Wachstum geführt hat?
- Was können Sie tun, um in Zukunft mehr auf Anstrengung zu setzen?

4. Gruppendiskussion (15 Minuten)

Leiten Sie eine Diskussion ein, in der die Teilnehmer:innen ihre Erkenntnisse austauschen.

5. Zusammenfassung und Aktionsplan

Fassen Sie die Vorteile einer auf Anstrengung basierenden Denkweise zusammenfassen, wie z.B. verbesserte Widerstandsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit und Erfolg. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, sich zu einer Handlung zu verpflichten, um diese Denkweise in ihrem täglichen Leben zu praktizieren. Beispielsweise einen negativen Gedanken umkehren oder um Feedback bitten.

Co-funded by the European Union

3LMindset
LifeLong Learning

ANSTRENGUNG ODER TALENT?

Entscheide, ob die Aussagen zu einer anstrengungsbasierten Denkweise oder einer talentbasierten Denkweise passen

1. Diese Herausforderung kostet mich einiges an Zeit und Energie, aber ich bin entschlossen sie anzunehmen.

2. Ich bin kein Naturtalent darin, aber ich weiß mit etwas Übung werde ich mich auf jeden Fall verbessern.

3. Entweder ich bin gut in etwas oder nicht. Es hat keinen Sinn etwas weiter zumachen, wenn ich weiß, dass ich sowieso nicht gut darin bin.

4. Jeder Fehler stellt eine Chance zum Lernen und Wachsen dar. Mal sehen, was ich beim nächsten Mal besser machen kann.

5. Wenn ich es nicht sofort verstehe, bin ich wohl nicht dafür geeignet.

6. Menschen besitzen entweder ein Talent von Geburt an oder nicht. Daran kann auch ich nichts ändern.

7. Je härter ich arbeite, desto mehr Erfolge lassen sich feiern.

8. Menschen mit einer natürlichen Begabung, haben es immer leichter als Menschen, die sich etwas hart erarbeiten müssen.

9. Ich habe Angst davor Neues auszuprobieren, weil ich vielleicht nicht gut darin sein werde.

10. Zusammenarbeit und konstruktives Feedback können mir helfen. mich noch ein Stückchen zu verbessern.

11. Der Weg des Lernens und des Wachstums ist wichtiger als das Ziel.

12. Ich lerne am besten von mir selbst. Feedback von anderen ist eh nur Kritik.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Co-funded by
the European Union

3LMindset
LifeLong Learning

ANSTRENGUNG ODER TALENT?

Leistungsorientierte Denkweise	Talentorientierte Denkweise

Wie können Antrengung und Übung tatsächlich einen Unterschiede machen?

Fähigkeiten schärfen: Stell dir eine Aktivität vor wie z. B. das Spielen eines Sports oder eines Musikinstruments. Das erste Mal, wenn du einen Basketball in die Hand nimmst oder eine Flöte spielst, fühlt es sich unbeholfen an, oder? Doch mit konsequenter Übung lernt dein Körper die Bewegungen, deine Koordination verbessert sich, und was anfangs unmöglich schien, wird mit der Zeit flüssig und geschickt. Das gilt auch für mentale Fähigkeiten. Je mehr Probleme du löst, schreibst oder programmierst, desto besser wirst du darin.

Anstrengung kann uns auch helfe, Grenzen zu überwinden. Manchmal zweifeln wir an uns selbst und glauben, dass wir nicht das natürliche Talent für etwas haben. Aber mit Anstrengung und Übung können wir diese Hindernisse überwinden.

Zum Beispiel könnte jemand denken, dass er nicht gut in Mathematik ist. Aber mit einer gezielten Lernroutine, Unterstützung durch Nachhilfe oder das gemeinsame Lernen mit Klassenkolleg:innen sowie das regelmäßige Lösen von herausfordernden Aufgaben kann man nicht nur seine Noten verbessern, sondern vielleicht sogar Freude an dem Fach entdecken.

Habt ihr schon einmal erlebt, dass euch Antrengung und Übung weitergeholfen haben und ihr eine Herausforderung meistern konntet? Wir können unsere Geschichten teilen und voneinander lernen. Denkt daran: Erfolg bedeutet nicht sofortige Brillanz, sondern eine Reise des kontinuierlichen Lernens und Wachstums.

Wie können wir motiviert bleiben und weiter üben, auch wenn es schwierig wird? Vielleicht hilft es, sich kleine Ziele zu setzen, einen Übungspartner zu finden oder sich selbst für erreichte Meilensteine zu belohnen..

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Der wachsende Baum

Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Vorbereitung

- Geben Sie allen Teilnehmer:innen ein Blatt Papier oder eine vorgefertigte Schablone eines großen blattlosen Baumes
- Stellen Sie sicher, dass Haftnotizen in mehreren Farben vorhanden sind (z.B. eine Farbe für jede Kategorie: Wuzeln, Stamm und Blätter)
- Erläutern Sie das Ziel dieser Aktivität: persönliches Wachstum zu visualisieren und eine Wachstumsmentalität zu fördern.

2. Ausführung der Aktivität

- Zeichnen des Baumes: Die Teilnehmer:innen zeichnen einen großen Baum auf ihr Blatt Papier oder verwenden die bereitgestellte Vorlage

  ✓ Wurzeln (Wissen und Fertigkeiten): Bitte Sie die Teilnehmer:innen zu überlegen welche Kenntnisse und Fertigkeiten sie bereits in ihrer neuen Wahlheimat erlangt haben. Die Teilnehmer:innen schreiben jeden Punkt auf einen Klebezettel und legen ihn an die Basis des Baumes, die die Wurzeln symbolisiert.

  ✓ Zweige (Herausforderungen): Diskutieren Sie in der Gruppe gemeinsam Herausforderungen, mit denen erwachsende Lernende mit Migrationsgeschichte konfrontiert sind. Diese Herausforderungen werden ebenfalls auf eine Haftnotiz geschrieben und anschließend auf den Ästen platziert.

  ✓ Blätter (Handlungen und Strategien): Ermutigen Sie die Lernenden sich Handlungen und Strategien zu überlegen, wie die identifizierten Herausforderungen überwunden werden können. Auch hier werden die gefundenen Strategien auf Haftnotizen notiert und auf die Zweige geklebt. Sie sollen die Blätter an den Zweigen symbolisieren, die für Wachstum und Lösungen stehen

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

3. Reflexion und Austausch

- Moderieren Sie eine Gruppendiskussion, in der die Teilnehmer:innen sich über ihre Bäume austauschen und über ihren Wachstumsweg nachdenken

Beispiele für die Gestaltung des Baumes:

Wurzeln: Fähigkeiten, Fertigkeiten und Wissen der Teilnehmer:innen

- ✓ Ich kann mich in zwei Sprachen verständigen
- ✓ Ich bin gut im Lösen von Problemen
- ✓ Ich habe Erfahrungen im Umgang mit verschiedenen Kulturen
- ✓ Ich kann traditionelle Gerichte aus meinem Heimatland kochen
- ✓ Ich kann mich gut um Kinder oder ältere Familienmitglieder kümmern
- ✓ Ich habe Ausdauer und Entschlossenheit
- ✓ Ich habe gelernt, mich an neue Umgebungen anzupassen

Zweige: Herausforderungen, auf die die Teilnehmer:innen als Lernende oder in ihrem Alltag stoßen:

- ✓ Es fällt mir schwer, eine neue Sprache zu erlernen
- ✓ Ich werde nervös, wenn ich in der Öffentlichkeit spreche
- ✓ Ich habe aufgrund beruflicher und familiärer Verpflichtungen wenig Zeit zum Lernen
- ✓ Ich habe kein Vertrauen in meine Fähigkeiten
- ✓ Ich habe Schwierigkeiten digitale Tools anzuwenden
- ✓ Ich fühle mich isoliert in der neuen Kultur
- ✓ Es fällt mir schwer, um Hilfe zu bitten

Blätter: Handlungen und Strategien, die Ideen darstellen, um Herausforderungen zu bewältigen

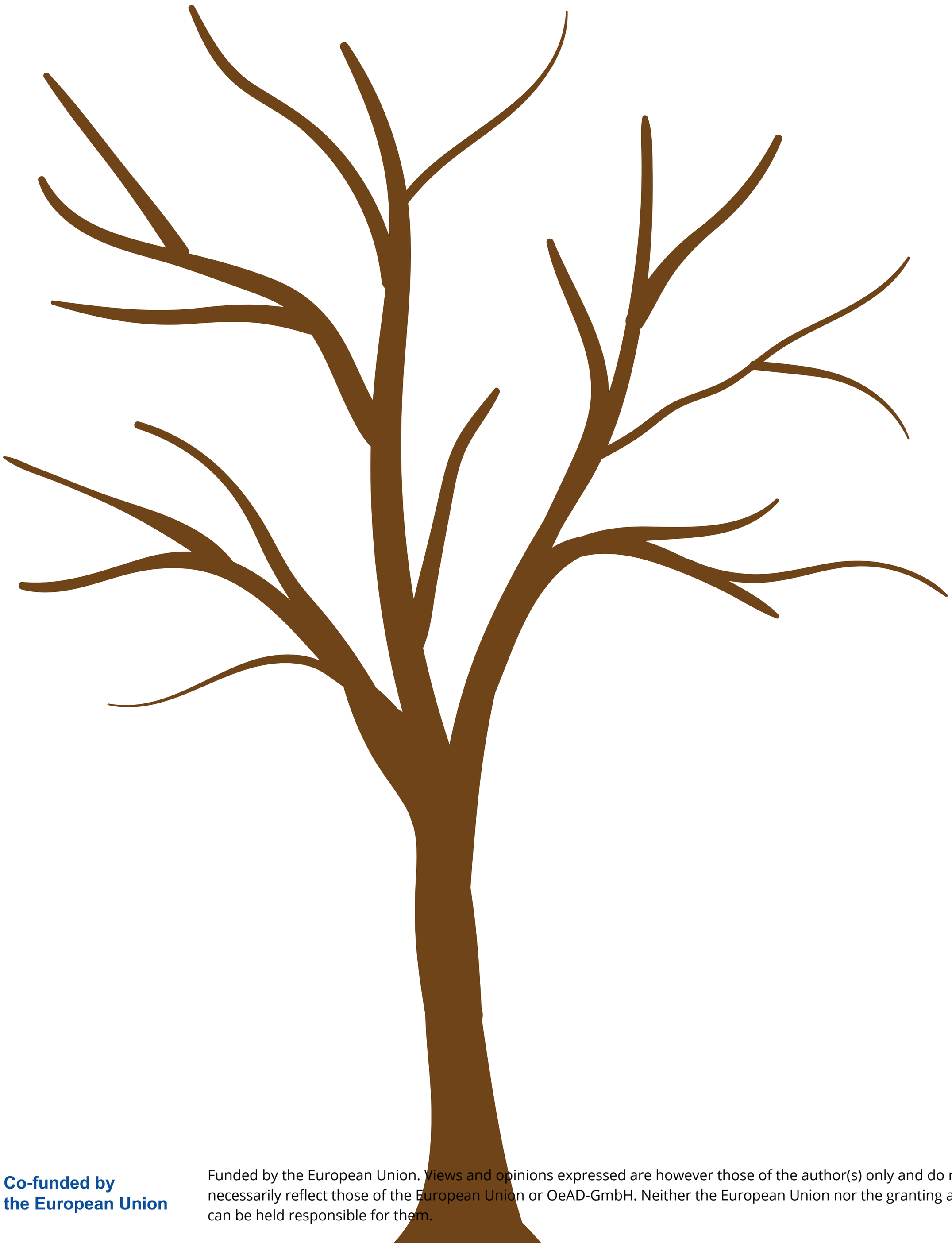
- ✓ Ich werde jeden Tag 10 Minuten aufwenden, um die neue Sprache zu üben
- ✓ Ich könnte einem Verein beitreten, um neue Kontakte zu knüpfen
- ✓ Ich werde mir kleine erreichbare Ziele setzen, um motiviert zu bleiben

- ✓ Ich werde eine:n Mentor:in bzw. eine Lehrkraft um Hilfe bitten, wenn ich Unterstützung benötige
- ✓ Ein online Kurs könnte mir helfen, meine digitalen Kenntnisse zu verbessern

4. Links

Link zur Canva Vorlage: https://www.canva.com/design/DAGgGfblqJk/sI44aJLFHE5zWguJmhab9Q/edit?utm_content=DAGgGfblqJk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3LMindset
LifeLong Learning



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Mein Lernabenteuer

Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Vorbereitung

- Geben Sie ein Thema für die Präsentation vor, damit die Teilnehmenden sich daran orientieren können
- Mögliche Reflexionsthemen:
  - ✓ Schlüsselmomente auf dem individuellen Lernweg
  - ✓ Herausforderungen, die aufgekommen sind und wie diese gelöst wurden
  - ✓ Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Kenntnisse, auf die die Lernenden stolz sind
  - ✓ Ziele für die Zukunft

2. Reflexion (10 Minuten)

- Geben Sie den Teilnehmer:innen genügend Zeit, damit sie über ihr Lernabenteuer reflektieren können. Sie können folgende Anregungen geben:
  - ✓ Was hat Sie motiviert diese Lernreise anzutreten?
  - ✓ Was war die bisher größte Herausforderung, der sie gegenübergestanden sind und wie haben Sie diese gelöst?
  - ✓ Auf welche Erfolge sind Sie besonders stolz?
  - ✓ Was möchten Sie in der Zukunft erreichen?
- Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, ihre Gedanken visuell darzustellen

3. Vorbereitung der Präsentation (10 Minuten)

- Die Teilnehmer:innen bereiten eine kurze Präsentation über ihre Lernreise vor – maximal 3 – 5 Minuten.
- Folgende kreativen Methoden könnten zum Einsatz kommen:
  - ✓ Zeichnen visueller Hilfsmittel (Posters, Dias oder Tabellen)
  - ✓ Teilen persönlicher Gegenstände, Fotos oder Symbole, die die individuelle Lernreise darstellen.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

4. Präsentation (20 Minuten)

- Jede:r Teilnehmer:in präsentiert sein:ihr Lernabenteur
- Fördern Sie aktives Zuhören und sorgen Sie für eine unterstützende Umgebung
- Nach jeder Präsentation gibt es ein Q&A bzw. eine konstruktive Feedbackrunde

Moderationstipps für schüchterne Teilnehmer:innen

Um schüchterne Lernende zu ermutigen, ihre „Lernabenteur-Präsentation“ vorzustellen, ist Sensibilität und ein unterstützendes Umfeld erforderlich. Hier sind einige praktische Tipps für die Moderation:

- ✓ Schaffen Sie eine sichere und unterstützende Atmosphäre
- ✓ Bieten Sie flexible Präsentationsformate an
- ✓ Sprechen Sie mit besonders schüchternen Lernende im Voraus über diese Aktivität
- ✓ Reduzieren Sie jeglichen Leistungsdruck
- ✓ Bauen Sie Vertrauen auf
- ✓ Fördern Sie aktives Zuhören und Unterstützung
- ✓ Gegeben falls könne Sie diese Aktivität auch adaptieren, so dass sie sich besser für Ihre schüchternen Lernenden eignet

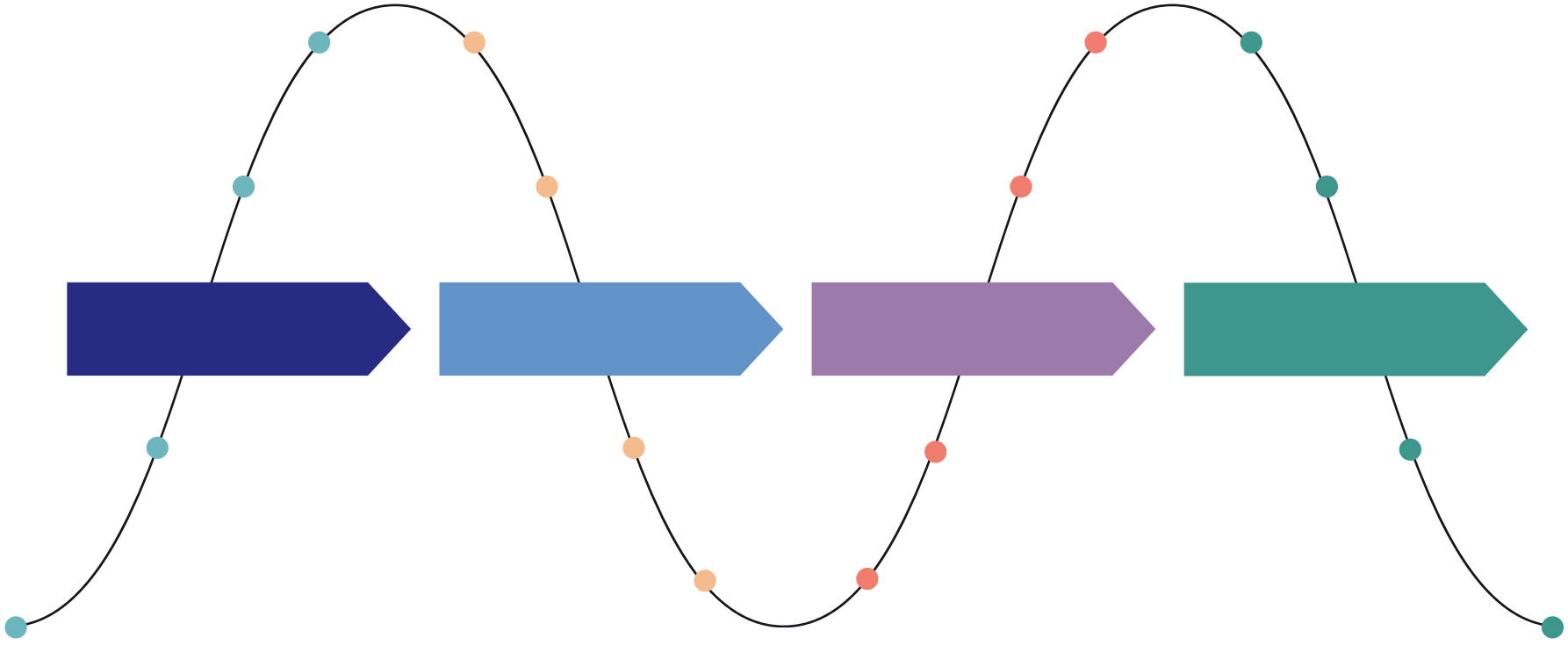
Link

Link zu der Canva-Vorlage: https://www.canva.com/design/DAGgGWRfQRA/s0kVKKTShHoC1q3zN-sfyw/edit?utm_content=DAGgGWRfQRA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Co-funded by
the European Union

3LMindset
LifeLong Learning

Meine Lernabenteuer



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Zielvisualisierung

Schritt-für- Schritt Anleitung

1. Vorbereitung: Atemübung/Mediation

- Suchen Sie einen ruhigen Ort, der frei von Ablenkung ist und einladend wirkt
- Starten Sie mit der Atemübung: Führen Sie gemeinsam mit den Lernenden eine 5-minütige Atemübung/Mediation durch, um ihren Geist zu beruhigen und ihre Konzentration zu steigen. Sie können eine App verwenden, um einer geführten Übung zu folgen. Ansonsten können Sie sich auch an folgende Anweisung anlehnen:
    - ✓ Atemübung: Atmen Sie tief durch Ihre Nase ein. Zählen Sie dabei im Kopf bis 4. Halten Sie den Atmen an und zählen auch hier bis 4. Danach atmen Sie durch den Mund aus. Zählen Sie hierbei im Kopf bis 6. Wiederholen Sie diesen Ablauf für 5 Minuten.
    - ✓ Mediation: Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Lassen Sie alle Gedanken los und konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung.

2. Einführung in Coping-Fähigkeiten und Resilienz-Tools

- Stellen Sie kurz das Konzept der Bewältigungsfähigkeiten und der Resilienz vor. Erklären Sie, dass diese Werkzeuge, wie z.B. Achtsamkeit, Visualisierung und Reflexion, helfen können, Herausforderungen zu bewältigen und die Motivation aufrecht zu erhalten.
- Techniken hervorheben: Betonen Sie, wie Achtsamkeit hilft, präsent zu bleiben. Visualisierung hilft, Ziele zu klären und Reflexion hilft, Fortschritte und Rückschläge zu verstehen.

3. Geführte Visualisierung

- Erklären Sie den Lernenden, dass sie nun an einer geführten Visualisierungsübung teilnehmen werden, bei der sie sich vorstellen sollen, ein bestimmtes Ziel zu erreichen.
- Anweisungen geben: Bitten Sie die Lernenden, ihre Augen zu schließen und ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen, um sich zu entspannen.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

4. Arbeit mit der Vorlage

- Geben Sie den Lernenden die Vorlage zum Ausfüllen der Lücken. Führen Sie die Lernenden durch die einzelnen Abschnitte:

Stellen Sie sich Ihr Ziel vor: Schreiben Sie auf, was Ihr Ziel ist. Beschreiben Sie genau, was Sie erreichen möchten.

- ✓ *Beispiel: „Ich will einen Marathon laufen."*

Wo werden Sie sein, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben? Beschreiben Sie die Umgebung oder den Ort, an dem Sie sein werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben.

- ✓ *Beispiel: „Ich werde an der Ziellinie des Marathons stehen, umgeben von jubelnden Fans."*

Wer ist um mich herum? Nennen Sie die Personen, die in diesem Moment bei Ihnen sein werden. Das können Freunde, Familie oder Kollegen sein.

- ✓ *Beispiel: „Meine Familie und Freunde werden da sein, um mich anzufeuern."*

Was werden Sie tragen? Beschreiben Sie, was Sie tragen werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Das gibt Ihrer Visualisierung zusätzliche Details.

- ✓ *Beispiel: „Ich werde meine Laufkleidung tragen, einschließlich meiner Lieblingslaufschuhe und einer Medaille um den Hals."*

Wie fühlen sich Ihre Sinne an? Beschreiben Sie, was Sie sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken werden. Beziehen Sie alle Sinne in die Beschreibung mit ein.

- ✓ *Beispiel: „Ich werde die Fahne an der Ziellinie sehen, den Jubel der Menge hören, die frische Luft riechen, das Gewicht der Medaille spüren und das Getränk zur Feier des Tages schmecken."*

Was fühlen Sie innerlich? Denken Sie über die Emotionen und inneren Gefühle nach, die Sie erleben werden, wenn Sie Ihr Ziel erreichen.

- ✓ *Beispiel: „Ich werde ein großes Gefühl von Stolz, Erfolg und Freude empfinden."*

Tipps für die Trainer:innen:

- Spezifisch sein: Je detaillierter und spezifischer die Visualisierung ist, desto effektiver ist sie.

- Positiv bleiben: Die Lernenden sollen sich auf positive Ergebnisse und Gefühle konzentrieren, die die Motivation steigern.
- Regelmäßig üben: Häufiges Üben kann helfen, die Visualisierung zu festigen.
- Passen Sie die Aktivität an die Bedürfnisse des Einzelnen oder der Gruppe an.

5. Links

https://www.canva.com/design/DAGgGT_9hPQ/t2WJ9yt4LYh6oHb7sQJLQQ/edit?utm_content=DAGgGT_9hPQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3LMindset
LifeLong Learning

BEANTWORTE DIE FRAGEN

1. WAS IST DEIN ZIEL?
2. WO BIST DU WENN DU DAS ZIEL ERREICHST?
3. VON WEM BIST DU UMGEBEN?
4. WELCHE KLEIDUNG TRÄGST DU?
5. WAS FÜHLST DU IN DIESEM MOMENT?
6. WAS FÜHLST DU TIEF IN DIR?

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

„SMART“ Ziele

Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Erklärung der “SMART” Ziele

- Spezifisch: Ziele sollen klar und spezifisch formuliert werden. Allgemeine Ziele hingegen vermieden werden.
- Messbar: Das Ziel muss objektiv messbar sein. Hier spielen quantitative Indikatoren eine wichtige Rolle.
- Ausführbar: Das Ziel sollte zwar nicht zu einfach sein, aber doch erreichbar sein. Das Ziel sollte nicht außerhalb des Machbaren liegen.
- Realistisch: Das Ziel sollte nicht nur ausführbar, sondern auch realistisch sein.
- Terminiert: Das Ziel sollte unbedingt ein Enddatum haben. Ohne einen festgelegten Zeitplan, stellt sich die Zielerreichung oftmals als schwierig heraus.

Beispiele:

- Spezifisch: „Ich werde meine rhetorischen Fähigkeiten verbessern“ – dieses Ziel ist zu allgemein. *Besser: „Ich werde meine rhetorischen Fähigkeiten verbessern, indem ich einem Verein beitrete, der sich für Frauenrechte einsetzt und viel Öffentlichkeitsarbeit macht.“*
- Messbar: “Ich werde mehr Bücher lesen“ – dieses Ziel lässt sich schwer messen. *Besser „Diese Jahr lese ich 12 Bücher“.*
- Ausführbar: „Ich werde innerhalb eines Monats zu einem Networking-Experte“ – dieses Ziel scheint nicht ausführbar zu sein. *Besser „Diese Jahr werde ich drei Netzwerktreffen besuchen, um mir ein größeres Netzwerk aufzubauen“.*
- Relevant: „Ich werde eine Weiterbildung besuchen“ – dieses Ziel zeigt keine Relevanz auf. *Besser: „Um meine Kochkünste zu verbessern, werde ich einen Kochkurs besuchen“.*
- Terminiert: „Ich nehme mir vor meine Projekte zu beenden“ – dieses Ziel hat kein Enddatum. *Besser: „Ich werde meine Projekte bis zum 13. Dezember abschließen.*

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

2. Gruppenarbeit: „SMART" Ziele formulieren

- Teilen Sie die Teilnehmer:innen in Gruppe von 3-5 Personen und stellen Sie jeder Gruppe ein Flipchart und Stifte zur Verfügung.
- Erklären Sie die Aktivität:
  - ✓ Brainstorm-Phase: Jede Gruppe ist dazu aufgefordert über kurzfristige und langzeitige Ziele im Bezug auf Bildung und Karriere zu reflektieren und Ziele zu formulieren.
  - ✓ „SMART" Ziele: Lassen Sie jede Gruppe einig der formulierten Ziele auswählen und sie auf „SMART" Ziele überprüfen. Gemeinsam diskutiert und verfeinern die Lernende die Ziele, um sicherzustellen, dass sie alle 5 Kriterien erfüllen.
- Individuelle „SMART" Ziele:
  - ✓ Teilen Sie die Vorlage an alle Teilnehmer:innen aus und bitten Sie sich nun ihre eigenen SMART Ziele in die Vorlage einzutragen.
  - ✓ Kurzfristige-Ziele: Die Lernende sollen Ziele aufschreiben, die sich innerhalb der nächsten Monate erreichen lassen wie z.B. „Ich werde den B2 Deutschkurs innerhalb der nächsten drei Monate abschließen"
  - ✓ Langfristige-Ziele: Auch langfristige Ziele, die für das nächste Jahr geplant sind, sollen formuliert werden. Z.B. „Im nächsten Jahr werde ich meine digitalen Kompetenzen in einem Computer-Kurs ausbauen"

3. Erstellen eines Aktionsplans

Aktionen planen:

- Teilziele: Bitten Sie die Lernenden, jedes SMART-Ziel in kleinere, überschaubare Schritte zu unterteilen.
- Fristen setzen: Die Lernenden sollen für jeden Schritt eine Frist setzen, um sicherzustellen, dass Fortschritte auf dem Weg zum Gesamtziel gemacht werden.
- Ressourcen festlegen: Die Lernenden sollen sich überlegen, welche Ressourcen oder Unterstützung benötigt werden, um die Ziele zu erreichen (z.B. Kurse, Mentor:innen, Materialien).

Dokumentieren Sie die Aktionspläne:

- Plan erstellen: Die Lernenden sollten ihre Aktionspläne in der Zielvorlage oder in ihren persönlichen Planungsinstrumenten dokumentieren.
- Austauschen und Diskussion: In Gruppen können die Lernenden ihre Ziele und Aktionspläne austauschen und Feedback geben und erhalten, um ihre Pläne zu verfeinern.

4. Präsentation und Feedback

Gruppen-Präsentationen:

- Teilen Sie SMART-Ziele: Lassen Sie jede Gruppe oder Einzelperson ein oder zwei SMART-Ziele zusammen mit ihren Aktionsplänen vorstellen.
- Diskussion anleiten: Ermutigen Sie die anderen Teilnehmer:innen, Feedback zu geben, Fragen zu stellen und Verbesserungsvorschläge zu machen.

Die Rolle der Trainer:innen

- Geben Sie Feedback: Bieten Sie konstruktives Feedback zu den SMART-Zielen und Aktionsplänen.
- Auf Fragen eingehen: Beantworten Sie alle Fragen und klären Sie Unklarheiten über die SMART-Kriterien oder den Zielsetzungsprozess.

5. Abschluss und Nachbereitung

- Rekapitulieren Sie den Workshop: Fassen Sie die wichtigsten Punkte, die während des Workshops behandelt wurden, zusammen und betonen Sie, wie wichtig es ist, SMART-Ziele zu setzen.
- Ermutigen Sie zu einer kontinuierlichen Überprüfung: Raten Sie den Lernenden, ihre Ziele und Aktionspläne regelmäßig zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen. Ermuntern Sie sie, ihre Fortschritte zu verfolgen und Meilensteine zu feiern.
- Ressourcen bereitstellen: Stellen Sie zusätzliche Ressourcen wie Artikel, Bücher oder Hilfsmittel zur Verfügung, um die Lernenden bei ihrer Zielsetzung zu unterstützen.

Links

https://www.canva.com/design/DAGgGQTeuUM/lezGTdbHnBTO5oRuvXD8Gw/edit?utm_content=DAGgGQTeuUM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Co-funded by
the European Union

3LMindset
LifeLong Learning

SMART - ZIELE

S SPEZIFISCH

M MESSBAR

A AUSFÜHRBAR

R REALISTISCH

T TERMINIERT

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

SWOT Analyse

Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Erklären Sie die SWOT-Analyse

- Stärken (Strengths): Eigenschaften, die bei der Erreichung von Zielen hilfreich sind. Dies sind Fähigkeiten, Talente oder Ressourcen, die Ihnen einen Vorteil verschaffen.
- Schwächen (Weakness): Eigenschaften, die bei der Erreichung von Zielen schädlich oder hinderlich sind. Dies sind Bereiche, die verbessert werden müssen, oder Herausforderungen, denen Sie sich stellen müssen.
- Chancen (Opportunities): Faktoren, die Sie für Ihr persönliches oder berufliches Wachstum nutzen können. Dazu gehören neue Ideen, Arbeitsplätze oder Ressourcen.
- Bedrohungen (Threats): Faktoren, die eine Herausforderung oder ein Risiko darstellen könnten. Dazu gehören potenzielle Hindernisse oder Umweltfaktoren, die Ihren Fortschritt beeinträchtigen könnten.

Beispiele:

- Stärken (Strengths) „Ich habe gute Problemlösungs-Fertigkeiten“ oder „Ich bin sehr organisiert“
- Schwächen (Weaknesses): „Ich bin nicht gut im Zeitmanagement“ oder „Ich vermeide es in der Öffentlichkeit zu sprechen“
- Chancen (Opportunities): „Da ist ein Weiterbildungskurs zu Rhetorik in meiner Nachbarschaft, den ich besuchen könnte“ oder „Ich habe ein großes Netzwerk in meinem Unternehmen, auf das ich zurückgreifen kann“
- Risiken (Threats): „Die Konkurrenz in meinem Geschäftsbereich wächst stetig oder „Es könnte sein, dass ich an Burn-out erkranke, wenn ich weiterhin so viel arbeite“.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

2. SWOT-Diagramm

Verteilen Sie das SWOT-Diagramm: Geben Sie allen Teilnehmer:innen ein SWOT-Diagramm mit vier Quadranten, die mit Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken beschriftet sind.

- Selbsteinschätzung
  - ✓ Stärken: Aufforderung an die Lernenden: Fragen Sie sich nach Ihren Fähigkeiten, Talenten und Ressourcen, die Ihnen einen Vorteil verschaffen. Überlegen Sie, was Sie gut können und wofür Sie von anderen gelobt werden.

    Tragen Sie diese Eigenschaften in den Quadranten Stärken ein.

  - ✓ Schwächen: Aufforderung an die Lernenden: Überlegen Sie, in welchen Bereichen Sie sich verbessern können, welche Aspekte Sie vermeiden oder welchen Herausforderungen Sie häufig begegnen. Denken Sie an Feedback, das Sie erhalten haben, und an Bereiche, in denen Sie Schwierigkeiten haben.

    Tragen Sie diese Punkte in den Schwächen-Quadranten ein.

  - ✓ Chancen: Aufforderung an die Lernenden: Identifizieren Sie externe Faktoren, die von Vorteil sein könnten. Denken Sie an neue Ideen, potenzielle Arbeitsplätze, Bildungsressourcen oder Vernetzungsmöglichkeiten.

    Listen Sie diese Möglichkeiten im Chancen-Quadranten auf.

  - ✓ Risiken: Aufforderung an die Lernenden: Denken Sie an externe Hindernisse oder Herausforderungen, die Ihren Fortschritt behindern könnten. Denken Sie dabei an Branchentrends, Konkurrenz oder persönliche Einschränkungen.

    Tragen Sie diese Risiken in den Quadranten „Risiken“ ein.

3. Reflektion

Die Lernenden sind aufgefordert, ihr SWOT-Diagramm zu überprüfen: Nachdem sie jeden Quadranten ausgefüllt haben, sollten die die Einträge überprüfen und über die Gesamtanalyse nachdenken. Sie sollen überlegen, wie sie Ihre Stärken nutzen können, um Chancen zu ergreifen und Bedrohungen zu begegnen. Weiters sollten die Teilnehmenden auch reflektieren, wie sie ihre Schwächen angehen können.

- Aktionsplan erstellen:
  - ✓ Stärken nutzen: Die Lernenden überlegen, wie sie ihre Stärken einsetzen können, um Chancen zu nutzen oder Bedrohungen zu begegnen.

- ✓ Schwächen angehen: Strategien werden entwickelt, um die Schwächen zu lindern oder damit umzugehen. Die Lernenden setzen sich Ziele oder holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung.
- ✓ Chancen nutzen: Plan festlegen, um die identifizierten Chancen zu erkunden und zu nutzen.
- ✓ Risiken: Lernende bereiten sich auf Bedrohungen vor, indem sie Notfallstrategien entwickeln oder nach Ressourcen suchen, um deren Auswirkungen zu minimieren.

4. Austausch und Diskussion (optional)

- Gruppendiskussion: In einem Gruppenrahmen können die Teilnehmer:innen ihre SWOT-Analysen austauschen und die Ergebnisse diskutieren. Dies kann zu zusätzlichen Einsichten und gegenseitiger Unterstützung führen.
- Feedbackrunde: Moderieren Sie eine Feedbackrunde, in der die Teilnehmer einander konstruktives Feedback und Anregungen geben können.

5. Schlussfolgerung und Follow-up

- Fassen Sie die wichtigsten Punkte der SWOT-Analyse zusammen und erklären Sie, wie diese für die persönliche und berufliche Entwicklung genutzt werden können.
- Ermutigen Sie zur regelmäßigen Überprüfung: Ermutigen Sie die Lernenden dazu, ihre SWOT-Analyse regelmäßig zu überprüfen und zu aktualisieren, um Veränderungen und Fortschritte zu berücksichtigen.
- Stellen Sie zusätzliche Ressourcen zur Verfügung: Stellen Sie Ressourcen für die weitere Entwicklung zur Verfügung, z. B. Artikel, Bücher oder Workshops über persönliches Wachstum und strategische Planung.

Link

https://www.canva.com/design/DAGgGasxCRU/yhv9aaIEFoAhdLbaVmPr7g/edit?utm_content=DAGgGasxCRU&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3LMindset
LifeLong Learning

Strengths - Stärken

S

Weaknesses - Schwächen

W

Threats - Risiken

T

Opportunities - Chancen

O

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Rad des Lebens

Schritt-für-Schritt Anleitung:

1. Einführung

- Stellen Sie das „Rad des Lebens“ als ein Instrument vor. Es hilf den Individuen ihre Zufriedenheit mit verschiedenen Aspekten ihres Lebens einzuschätzen. Erklären Sie, dass es dazu dient, Bereiche zu identifizieren, auf die man sich konzentrieren sollte, um ein ausgeglicheneres und erfüllteres Leben zu führen.
- Beschreiben Sie die Kategorien: Das Lebensrad enthält in der Regel die folgenden Kategorien:

✓ Finanzen: Finanzielle Stabilität und Zufriedenheit mit dem Umgang mit Geld.

✓ Gesundheit: Physische und psychische Gesundheit und Wohlbefinden.

✓ Karriere: Zufriedenheit und Erfüllung im Berufsleben.

✓ Heim: Komfort und Zufriedenheit mit der Wohnumgebung.

✓ Freizeit: Zeit für Hobbys, Entspannung und Hobbys.

✓ Liebe: Qualität der romantischen und persönlichen Beziehungen.

✓ Freunde: Zufriedenheit mit Freundschaften und sozialen Kontakten.

✓ Wachstum: Teilnahme an Aktivitäten, die persönliches Wachstum und Lernen fördern.

2. . Arbeit mit der Vorlage „Rad des Lebens“

Geben Sie den Lernenden eine Vorlage für das „Rad des Lebens“. Dies kann ein ausdruckbares Kreisdiagramm sein, das in die acht Kategorien unterteilt ist, oder eine digitale Version.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

- **Selbsteinschätzung**
  - ✓ Bewertung der Zufriedenheit: Bitten Sie die Lernenden, ihre Zufriedenheit in jeder Kategorie auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten, wobei 1 für sehr unzufrieden und 10 für sehr zufrieden steht.
  - ✓ Markierung: Bitten Sie die Lernenden, die Abschnitte des Rades entsprechend ihrer Bewertung zu schattieren oder zu färben. Eine höhere Bewertung sollte näher am äußeren Rand des Kreises liegen, eine niedrigere Bewertung näher in der Mitte.
- **Über Ungleichgewichte nachdenken:**
  - ✓ Schwerpunktbereiche: Die Lernenden sollten sich ihr ausgefülltes Lebensrad ansehen und darauf achten, welche Bereiche höher oder niedriger bewertet werden. Diese visuelle Darstellung wird ihnen helfen, Bereiche zu identifizieren, denen sie mehr oder weniger Aufmerksamkeit schenken.
  - ✓ Verbesserungen: Ermutigen Sie die Lernenden, darüber nachzudenken, warum einige Bereiche nicht ausreichend berücksichtigt werden und welche Schritte sie unternehmen könnten, um diese Bereiche zu verbessern.

3. Diskussion und Reflexion

- **Analyse der Ergebnisse: Fordern Sie die Lernenden auf, über folgende Fragen nachzudenken**
  - ✓ Mit welchen Bereichen deines Lebens bist du am zufriedensten? Und warum?
  - ✓ Mit welchen Bereichen ist man am wenigsten zufrieden? Was sind die Gründe dafür?
  - ✓ Gibt es Muster oder Ungleichgewichte, die auffallen?
  - ✓ Wie könnte die Konzentration auf weniger zufriedenstellende Bereiche zum persönlichen Wachstum beitragen?

- **Aktionsplan entwickeln**
  - ✓ Ziele setzen: Auf der Grundlage ihrer Überlegungen können sich die Lernenden konkrete, erreichbare Ziele setzen, um ihre weniger gut bewerteten Bereiche zu verbessern.
  - ✓ Plan anfertigen: Lassen Sie die Lernenden praktische Schritte skizzieren, die sie unternehmen können, um diese Ziele zu erreichen. Dazu könnte gehören, dass sie sich Zeit für ihre persönliche Entwicklung nehmen, ihre Gesundheitsgewohnheiten verbessern oder ihre sozialen Beziehungen stärken.

4. Erkenntnisse austauschen (optional)

- Austausch in der Gruppe: In der Gruppe können Lernenden ihre Erkenntnisse und Aktionspläne untereinander austauschen. Dies kann zusätzliche Perspektiven und Unterstützung bieten.
- Feedback und Diskussion: Moderieren Sie eine Diskussion über gemeinsame Themen und Verbesserungsstrategien. Dies kann den Lernenden helfen, Einblicke und Anregungen von ihren Mitschülern zu erhalten.

5. Nachbereitung

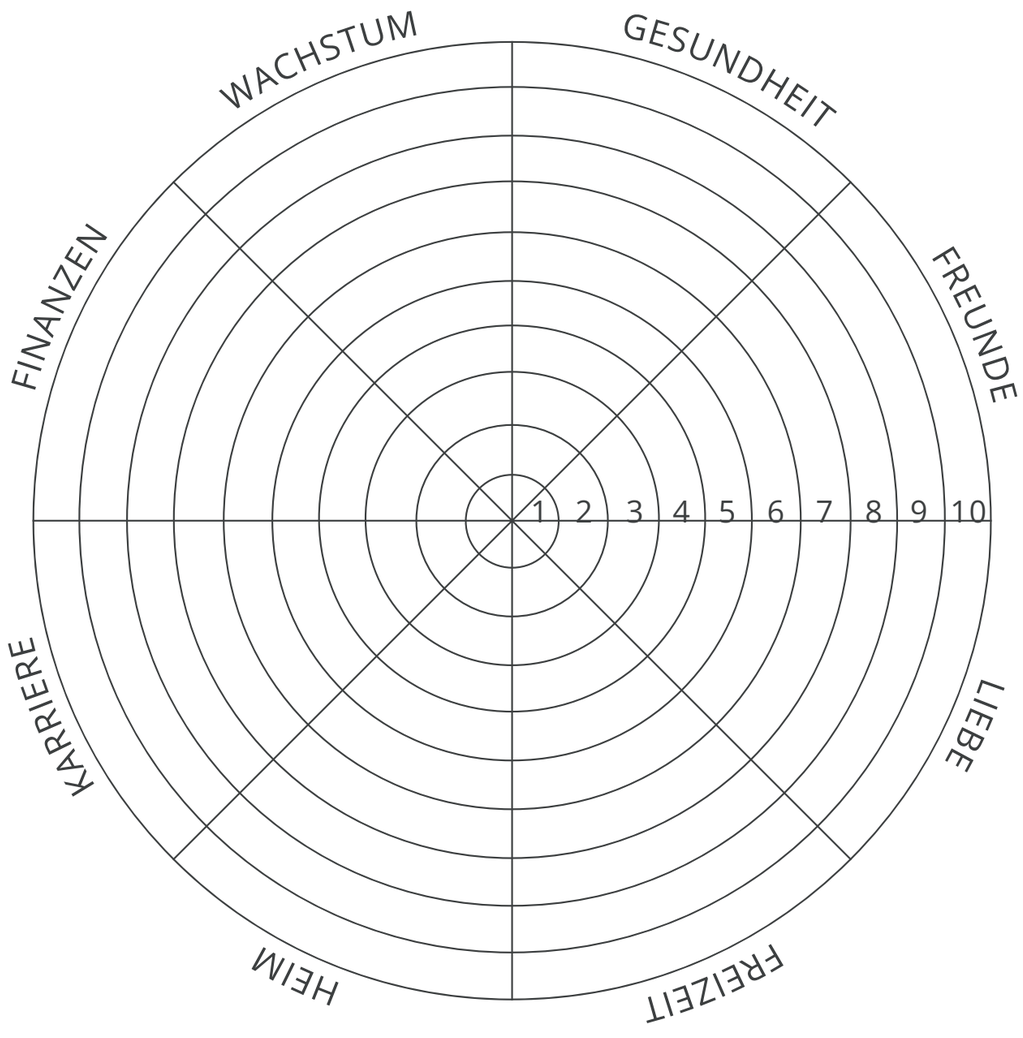
- Regelmäßige Überprüfung: Ermutigen Sie die Lernenden, ihr Lebensrad regelmäßig zu überprüfen, um ihre Fortschritte zu bewerten und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen.
- Kontinuierliche Unterstützung: Bieten Sie Ressourcen oder Vorschläge für weitere Lektüre zum Thema persönliche Entwicklung und Wachstumsmentalität an.

Link

https://www.canva.com/design/DAGgGS5MGj0/Y3YLWSaFX0_29NIpAVV7dA/edit?utm_content=DAGgGS5MGj0&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3LMindset
LifeLong Learning

RAD DES LEBENS



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

10 Gemeinsame Interessen

Schritt-für-Schritt Anleitung

- Dauer: 15-20 Minuten
- Benötigte Materialien: Papier und Stifte für alle Teilnehmer:innen bzw. pro Gruppe

Anleitung:

- Teilen Sie die Teilnehmer:innen in Paare oder Kleingruppen ein, idealerweise entstehen heterogene Paare/Gruppen.
- Stellen Sie eine Stoppuhr auf 10-15 Minuten ein, in denen jedes Paar/jede Gruppe mindestens 10 Dinge finden und auflisten muss, die sie gemeinsam haben.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, über die offensichtlichen physischen Gemeinsamkeiten hinauszudenken und tiefere Gemeinsamkeiten zu entdecken. Beispielsweise gemeinsame Hobbys, ähnliche Lebenserfahrungen, Lieblingsbücher, Lieblingsfilme usw.
- Bitten Sie nach Ablauf der Zeit jedes Paar/jede Gruppe, der gesamten Gruppe einige ihrer gemeinsamen Erkenntnisse mitzuteilen und dabei die überraschendsten oder interessantesten Entdeckungen hervorzuheben.

Link

Folgendes Template kann verwendet werden: https://www.canva.com/design/DAGD4eXteEQ/4px3Xdmj_uyWexejCjkL4A/view?utm_content=DAGD4eXteEQ&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink&mode=preview

3LMindset
LifeLong Learning

Gemeinsame Interessen

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

6. .....

7. .....

8. .....

9. .....

10. .....

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Erzähl mir eine Lüge

Schritt-für-Schritt Anleitung

- Dauer: 20-30 Minuten
- Benötigte Materialien: keine

Anleitung

- Versammeln Sie die Teilnehmer:innen in einem Kreis oder in einer bequemen Sitzordnung, in der sich alle sehen können.
- Erklären Sie die Regeln: Jede:r Teilnehmer:in erzählt abwechselnd drei Geschichten über sich selbst - zwei Wahrheiten und eine Lüge.
- Der Rest der Gruppe hört sich jede Geschichte aufmerksam an und diskutiert dann untereinander, welche Geschichte sie für die Lüge halten.
- Nachdem die Gruppe eine Entscheidung getroffen hat, deckt der:die Erzähler:in die Lüge auf und kann, wenn gewünscht, einen kurzen Hintergrund zu den wahren Geschichten erzählen.
- Lassen Sie die Gruppe rotieren, bis alle Teilnehmer:innen die Gelegenheit hatten, ihre Geschichten zu erzählen.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

Das Zwiebel-Spiel

Schritt-für-Schritt Anleitung

- Dauer: 20-30 Minuten
- Benötigte Materialien:
  - ✓ Haftnotizen in vier verschiedenen Farben (z.B. blau, lila, grau und türkis)
  - ✓ Stifte
  - ✓ Ein großer Behälter zum Mischen der Papierkügelchen

Anleitung

- Versammeln Sie die Teilnehmer:innen in einem Kreis oder in einer bequemen Sitzordnung, in der sich alle sehen können.
- Geben Sie allen Teilnehmer:innen vier verschiedene Farben der Haftnotizen. Weisen Sie jeder Farbe eine bestimmte Frage zu, die sich auf kulturelle Erfahrungen oder Wahrnehmungen bezieht.
  - ✓ Blau: Beschreiben Sie eine einzigartige kulturelle Tradition in Ihrem Heimatland
  - ✓ Lila: Was war ein kulturelles Missverständnis, das Sie erlebt haben?
  - ✓ Grau: Beschreiben Sie einen Aspekt Ihrer Kultur, der andere überraschen könnte.
  - ✓ Türkis: Was schätzen Sie an anderen Kulturen am meisten?
- Geben Sie den Teilnehmer:innen 5 bis 10 Minuten Zeit, um ihre Antworten auf die entsprechenden farbigen Zettel zu schreiben.
- Bitten Sie die Teilnehmer:innen, jedes farbige Papier zu einer Kugel zu zerknüllen und in den Behälter zu legen.
- Mischen Sie die Papierkugeln gut durch. Jede:r Teilnehmer:in zieht eine Papierkugel aus dem Behälter.
- Die Teilnehmer:innen lesen zuerst die Antworten auf dem gelben Papier und versuchen zu erraten, wer der Besitzer des Papiers ist.
- 6. Sobald der:die Besizter:in des Papierkügelchen erraten wurde, geben die Teilnehmer:innen den Ball zurück und diskutieren ihre Vermutungen und Enthüllungen.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

Link

https://www.canva.com/design/DAGha50Cbhs/vn8cokkSakFoQ6budnMdgw/edit?utm_content=DAGha50Cbhs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Fragen

3LMindset
LifeLong Learning

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Der einzigartige Kreis

Schritt-für-Schritt Anleitung

- Dauer: 20-30 Minuten
- Benötigte Materialien: keine

Anleitung

- Die Teilnehmer in einem Kreis versammeln.
- Erklären Sie die Regeln: Jede:r Teilnehmer:in erzählt eine einzigartige Tatsache über sich selbst. Wenn jemand die gleiche Eigenschaft hat, muss sich die Person mit der Gemeinsamkeit hinsetzen.
- Beginnen Sie das Spiel, indem Sie eine:n Teilnehmer:in auswählen, der beginnen soll. Gehen Sie im Uhrzeigersinn vor.
- Machen Sie so lange weiter, bis alle Teilnehmer:innen mindestens einmal an der Reihe waren oder bis es zu schwierig wird, Alleinstellungsmerkmale zu finden.
- Führen Sie eine Nachbesprechung mit der Gruppe durch, um zu besprechen, was sie über ihre Mitspieler:innen und die Bedeutung individueller Unterschiede gelernt haben.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

Interkulturelle Kompetenz

Schritt-für-Schritt Anleitung

1. Vorbereitung

- Stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmer:innen Zugang zu einem Computer und einer Internetverbindung haben.
- Machen Sie die Teilnehmer:innen mit der MindMup Plattform (https://www.mindmup.com/) vertraut und geben Sie ggf. eine kurze Einführung.

2. Aktivität durchführen

- 1. Mindmap erstellen:
  - ✓ Teilen Sie die Teilnehmer:innen in Paare oder Kleingruppen ein.
  - ✓ Weisen Sie jeder Gruppe ein Land oder eine Kultur zu, über die sie nachdenken sollen.

    Wenn die Teilnehmer:innen aus verschiedenen Ländern bzw. Kulturkreisen kommen, geben Sie den Gruppen die Aufgabe, Mindmaps über die Kulturen der anderen zu erstellen.Wenn nicht, weisen Sie den Gruppen beliebige Länder zu, die sie erforschen sollen.
  - ✓ Bitten Sie die Gruppen, in einem Brainstorming festzuhalten, was sie über die ihnen zugeteilte Kultur wissen oder vermuten indem sie MindMup verwenden.
- 2. Austausch
  - ✓ Die Gruppen stellen ihre Mindmaps der Klasse vor.
  - ✓ Regen Sie eine offene Diskussion über die identifizierten Annahmen, Stereotypen oder kulturellen Merkmale an.
- 3. Reflexion und Analyse

  Initiieren Sie eine Gruppendiskussion, um:
  - ✓ die Mindmaps mit den realen Erfahrungen der Teilnehmer:innen zu analysieren
  - ✓ zu diskutieren, wie Annahmen und Stereotypen von der Realität abweichen können.
  - ✓ Strategien zu diskutieren, um Missverständnisse zu überwinden und interkulturelles Verständnis zu fördern.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

Inklusive Lernumgebung – eine Lernumgebung für alle

Schritt-für-Schritt Anleitung

Jeder Lernende wird gebeten, eine Aktivität (z.B. ein fünf-minutiges Spiel) für eine Gruppe mit Lernenden mit Lernschwierigkeiten/Beinträchtigungen zu entwickeln. Dies könnte zum Beispiel ein Sprachlernspiel mit visuellen Hilfsmitteln für Teilnehmer:innen mit Sehbehinderungen, alternative Kommunikationsmethoden für Teilnehmer:innen mit Sprachbehinderungen oder Bewegungs- oder Tastübungen für Teilnehmer:innen mit körperlicher Beeinträchtigung sein. Sobald die Aktivität abgeschlossen ist, wird sie der Gruppe vorgestellt.

Bewertungsinstrument

Um die Wirksamkeit der Aktivitäten zu testen, bitten Sie die Lernenden, die von ihnen erstellten Aktivitäten durchzuführen und die Wirksamkeit der Aktivität innerhalb der Gruppe zu beobachten. Führen Sie am Ende der Aktivität eine Gruppendiskussion durch, um ein Feedback zu erhalten. Untersuchungen zeigen, dass personalisierte Lernspiele die Lernergebnisse, die Zufriedenheit und den Spaß am Lernprozess verbessern. Indem sie als Trainer:in, die Lernenden während des Unterrichts effektiv motivieren, ermöglichen Lernspiele die Förderung eines starken Engagements.

Link

https://www.canva.com/design/DAGgGdLnRqs/0CQOvuWytY4YZM-EU0jGEg/edit?utm_content=DAGgGdLnRqs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3LMindset
LifeLong Learning

Lernumgebung

Diese Vorlage dient als Leitfaden für die Entwicklung eines 5-minütigen Spieles. Es werden Teilnehmer:innen mit Lernschwächen einbezogen und weiters wird die Anpassung von visuellen Hilfsmitteln, alternativen Kommunikationsmethoden oder taktile Hilfsmittel fokussiert.

Titel des Spiels:

Zeitrahmen:

Anzahl der Mitspieler:innen

Erklärung des Spiels:

Warum braucht es dieses Spiel?

Feedback:

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Digitale Werkzeuge für den Alltag

Schritt-für-Schritt Anleitung

Schritt 1: Einleitung (5-10 Minuten)

- Erklären Sie den Zweck der Aktivität: Die Teilnehmer:innen sollen mit digitalen Werkzeugen vertraut gemacht werden, die Aufgaben vereinfachen und das Lernen verbessern können.
- Verteilen Sie eine Liste von Apps/Tools und erklären Sie deren Einsatzmöglichkeiten, z.B:
  - ✓ Google Drive: Dokumente speichern und freigeben.
  - ✓ Canva: Visuelle Inhalte erstellen.
  - ✓ Kahoot: Quizzes erstellen

Schritt 2: Tool-Demonstration (15-20 Minuten)

- Wählen Sie ein oder zwei Tools aus, die Sie vorführen möchten.
- Zum Beispiel
  - ✓ Zeigen Sie, wie man Dateien auf Google Drive hochlädt und mit anderen teilt.
  - ✓ Erstellen Sie ein einfaches Quiz in Kahoot und lassen Sie es die Teilnehmer:innen spielen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, Fragen zu stellen und Notizen zu machen.

Schritt 3: Praktische Übung (20-30 Minuten)

- Lassen Sie die Teilnehmer:innen, die digitalen Werkzeuge einzeln oder zu zweit erkunden.
- Geben Sie ihnen eine einfache Übungsaufgabe, z. B.
  - ✓ Erstellen Sie ein einfaches Poster mit Canva.
  - ✓ Arbeiten Sie zusammen an einem gemeinsamen Dokument in Google Drive.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

Schritt 4: Diskussion in der Gruppe (15-20 Minuten)

- Leiten Sie eine Diskussion über ihre Erfahrungen mit den Werkzeugen ein. Verwenden Sie Fragen wie:
  - ✓ Welches Tool war für Sie am intuitivsten und warum?
  - ✓ Welche Herausforderungen hatten Sie bei der Verwendung dieser Werkzeuge?
  - ✓ Wie können Sie diese Werkzeuge in Ihrem Alltag oder beim Lernen einsetzen?

Schritt 5: Persönliche Planung (15 Minuten)

- Bitten Sie die Teilnehmenden, einen persönlichen Plan für die Integration eines oder mehrerer Werkzeuge in ihren Alltag, zu erstellen.
- Ermutigen Sie sie, an konkrete Beispiele zu denken, z. B. die Organisation von Lernmaterialien.

Link

https://www.canva.com/design/DAGgGX14d3A/niebOYSGIFiAKH2KCLGXZg/edit?utm_content=DAGgGX14d3A&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

3LMindset
LifeLong Learning

DIGITALE WERKZEUGE

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset
LifeLong Learning

FRAGEN ÜBER DIE DIGITALEN WERKZEUGE

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

3LMindset
LifeLong Learning

VOR - UND NACHTEILE

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

7 .....

8 .....

9 .....

10 .....

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Effektive Kommunikation im Coaching

Schritt-für-Schritt Anleitung

Die Lernenden sollten Schlüsselmomente, die sie im Zusammenhang mit Lernen gemacht haben, erzählen. Anschließend sollten sie Feedback zu effektiven Kommunikationsstrategien erhalten, wobei die Bedeutung von Empathie und Verständnis im Coaching in der Erwachsenenbildung hervorgehoben werden sollte.

Die Lernenden können die folgenden Schritte verwenden, um ihre Geschichte zu strukturieren:

1. Vorbereitung: (10 Minuten)

- Geben Sie den Lernenden ein paar Minuten Zeit, um über wichtige Momente auf Ihrem Lernweg nachzudenken.
- Sie sind dazu aufgefordert ein oder zwei Schlüsselerlebnisse auszuwählen, die einen großen Einfluss auf sie hatten, entweder positiv oder negativ.

2. Strukturieren der Geschichte: (15 Minuten)

Dieser Leitfaden soll Lernenden helfen ihre Geschichte gut zu strukturieren:

- Einleitung: Beginnen Sie mit einer kurzen Beschreibung der Situation oder des Ereignisses.
- Schlüsselmomente: Beschreiben Sie die konkrete Erfahrung und konzentrieren Sie sich darauf, was passiert ist, wie Sie sich gefühlt haben und was Sie gelernt haben.
- Schlussfolgerung: Beschreiben Sie, wie die Erfahrung Ihre Einstellung zum Lernen oder Ihre Einstellung zum Leben verändert hat.

3. Erzählen der Geschichte (20 Minuten)

Geben Sie diese Tipps an Ihre Lernenden weiter:

- Sprechen Sie deutlich und in einem angenehmen Tempo.
- Verwenden Sie eine anschauliche Sprache, um Ihre Geschichte lebendig werden zu lassen.
- Nehmen Sie, wenn möglich, Blickkontakt mit dem Publikum auf, um eine Verbindung herzustellen.

Developed within 3L Mindset project Nr. 2022-1-AT01-KA220-ADU-000087628

- Machen Sie gelegentlich Pausen, um den Zuhörern Zeit zu geben, Ihre Botschaft aufzunehmen.

4. Feedback und Diskussion (15-20 Minuten)

- Die Gruppe gibt Feedback über die Effektivität der Kommunikation, wobei sie sich auf folgende Elemente konzentrieren:
  - ✓ Klarheit und Konsistenz der Geschichte
  - ✓ Einsatz von Körpersprache und Emotionen
  - ✓ Spezifische Strategien, die wirksam waren oder verbessert werden könnten.
- Die Teilnehmer:innen diskutieren die Rolle von Empathie und Verständnis im Erzählprozess.