

## Methodenbeschreibung zum Einstieg und Abschluss eines Workshops

### Kurzbeschreibung

Die Übungen für den Beginn und den Abschluss eines Workshops öffnen den Raum für den Ausdruck von Gefühlen. Durch die Einstiegsübung soll eine wohlwollende und offene Atmosphäre in der Gruppe geschaffen werden. Zum Abschluss soll eine Reflexion über den eigenen Lernprozess angestoßen werden und eine Rückmeldung eingeholt werden.

**Methode:** Assoziations-Übung, Gesprächsrunde, Positionierung

**Zeitaufwand:** jeweils 10 - 15 Minuten

**Zielgruppen:** Besucher\*innen von Grundbildungskursen (mindestens Wortebene)

**Gruppengröße:** beliebig

**Arbeitsmaterial:** Wetter-Symbol-Karten oder Emoji-Karten

**Präsenz-Format (Material):** Stuhlkreis

**Online-Format (Technische Voraussetzungen)** Desktop-Gerät oder Smartphone mit Audio und Mikrofon, stabiles Internet, aktualisierter Browser; partizipatives Konferenz-Tool (z.B. Big Blue Button)

**Kursleiter \*innen:** 1

**Komplexität:** Die Übung ist einfach und soll einen Einstieg und einen Abschluss ermöglichen. Dabei geht es nicht um Wissensvermittlung oder den Austausch zu einem inhaltlichen Thema, sondern um Assoziationen, Feedback und darum die eigene Befindlichkeit auszudrücken.

### Ziele

Durch die Einstiegsübung soll eine wohlwollende und offene Atmosphäre in der Gruppe geschaffen werden. Alle sollen gut ankommen und in die Gruppe finden. Es soll Vertrauen zu den Kursleiter\*innen aufgebaut werden und alle sollen bereits einmal zu Wort gekommen sein.

Für den Abschluss soll eine Reflexion über den eigenen Lernprozess angestoßen werden und eine Rückmeldung zu den angewandten Methoden eingeholt werden. Einstieg sowie Abschluss sollen den Raum für den Ausdruck von Gefühlen öffnen.

## Vorbereitung

### Einstieg

Die Karten mit den Wetter-Symbolen (Sonne, Regenbogen, Sonnenuntergang, Bewölkt, Regen, Gewitter, Mond und Sterne, Schnee) oder die Emoji-Karten müssen ausgedruckt werden.

### Abschluss

Es ist keine Vorbereitung nötig. Für die Übung werden keine Materialien gebraucht.

Bei der Durchführung im Online-Format verschickt der\*die Kursleiter\*in im Vorfeld eine Einladung für einen Konferenz-Raum.

## Durchführung in Präsenz-Formaten

### Einstieg

Die\*der Kursleiter\*in heißt alle willkommen und erklärt die Namensrunde: Alle sollen eine Geschichte zu ihrem Namen erzählen. Das kann z.B. sein, warum ihre Eltern ihnen diesen Namen gegeben haben, welchen Ursprung der Name hat oder eine witzige Anekdote. Es empfiehlt sich selbst zu beginnen und ein Beispiel zu geben, damit die Übung gut verstanden wird. Es kann allerdings trotzdem passieren, dass die Teilnehmer\*innen sich einfach vorstellen und nicht auf die gestellte Aufgabe eingehen, was dann akzeptiert werden sollte.

Wenn alle zu Wort gekommen sind und ausreichend Zeit vorhanden ist, kann noch über die Befindlichkeit gesprochen werden. Dies kann mit den Wettersymbolen geschehen (was etwas anspruchsvoller ist) oder mit den Emojis (einfachere Variante).

Die\*der Kursleiter\*in verteilt die Wetterkarten oder die Emojis mit großzügigem Abstand im Raum oder auf dem Tisch. Es ist gut am Anfang Beispiele zu geben damit alle wissen: Es dreht sich um die Verknüpfung von Gefühlen mit dem jeweiligen Symbol. Die Teilnehmer\*innen werden aufgefordert sich zu der Karte mit dem Wetter-Symbol oder dem Emoji zu stellen, das ihre aktuelle Befindlichkeit am besten darstellt. Auch hier ist es sinnvoll wenn die\*der Kursleiter\*in anfängt, damit es verständlich wird. Wenn genügend Zeit ist, können alle kurz etwas zu ihrer Auswahl sagen.

### Abschluss

Die\*der Kursleiter\*in bittet die Teilnehmer\*innen sich mit einem Daumenzeichen zu vier Aussagen zu positionieren. Die\*der Kursleiter\*in demonstriert, wie die Positionierung funktioniert: Daumen hoch für „ich stimme voll und ganz zu“, Daumen in der Mitte für „ich stimme ein bisschen zu“, Daumen nach unten für „ich stimme nicht zu“.

Die Aussagen werden nacheinander vorgelesen:

- Ich habe heute etwas gelernt.
- Ich habe mich in der Gruppe wohl gefühlt.
- Ich fühle mich verwirrt.
- Ich fühle mich gut.

Nach jeder Aussage wird gefragt, ob wer noch etwas zu der eigenen Positionierung sagen möchte (z.B. was habe ich gelernt).

## Durchführung in Online-Formaten

### Einstieg

Die Durchführung online mit einem Konferenz-Tool verläuft sehr ähnlich wie die Präsenz-Variante:

Die\*der Kursleiter\*in heißt alle willkommen und erklärt die Namensrunde: Alle sollen eine Geschichte zu ihrem Namen erzählen. Das kann z.B. sein, warum ihre Eltern ihnen diesen Namen gegeben haben, welchen Ursprung der Name hat oder eine witzige Anekdote. Es empfiehlt sich selbst zu beginnen und ein Beispiel zu geben, damit die Übung gut verstanden wird. Es kann allerdings trotzdem passieren, dass die Teilnehmer\*innen sich einfach vorstellen und nicht auf die gestellte Aufgabe eingehen, was dann akzeptiert werden sollte.

Wenn alle zu Wort gekommen sind und ausreichend Zeit vorhanden ist, kann noch über die Befindlichkeit gesprochen werden.

Die\*der Kursleiter\*in teilt ihren Bildschirm und zeigt das Übungs-Tool mit den Wetterkarten (keine Variante mit Emojis vorhanden). Es ist auch gut am Anfang Beispiele zu geben damit alle wissen: Es dreht sich um die Verknüpfung von Gefühlen mit dem jeweiligen Symbol.

Die Teilnehmer\*innen werden aufgefordert zu sagen, welches Bild am meisten zu ihrer Stimmung passt. Die\*der Kursleiter\*in wählt das jeweilige Bild aus und fragt, ob die Person kurz etwas zu ihrer Auswahl sagen möchte. Es ist sinnvoll, wenn die\*der Kursleiter\*in anfängt, damit es verständlich wird.

Alternativ teilt die\*der Kursleiter\*in den Link im Chat und die Teilnehmer\*innen haben etwas Zeit sich die Symbole nochmal selbst anzugucken und ein Bild auszuwählen. Vorab sollte die Aufgabe mit einem geteilten Bildschirm erklärt werden und auch im Anschluss kann die\*der Kursleiterin den Bildschirm nochmal teilen und fragen, ob die Teilnehmer\*innen etwas zu ihrer Auswahl sagen möchten.

### Abschluss

Die\*der Kursleiter\*in bittet die Teilnehmer\*innen sich mit einem Daumenzeichen in die Kamera zu vier Aussagen zu positionieren. Die\*der Kursleiter\*in demonstriert, wie

die Positionierung funktioniert: Daumen hoch für „ich stimme voll und ganz zu“, Daumen in der Mitte für „ich stimme ein bisschen zu“, Daumen nach unten für „ich stimme nicht zu“.

Die Aussagen werden nacheinander vorgelesen:

- Ich habe heute etwas gelernt.
- Ich habe mich in der Gruppe wohl gefühlt.
- Ich fühle mich verwirrt.
- Ich fühle mich gut.

Nach jeder Aussage wird gefragt, ob wer noch etwas zu der eigenen Positionierung sagen möchte (z.B. was habe ich gelernt).

## Fallstricke

Wenn die Übung mit den Geschichten zum eigenen Namen gewählt wird, ist aktives Zuhören wichtig. Der Person soll signalisiert werden, dass die erzählte Geschichte wertgeschätzt und nicht in Frage gestellt wird.

Generell ist es wichtig den Rahmen für einen diskriminierungssensiblen Lernraum zu schaffen.

## Lizenz



Bildungsmaterialien und Methodenbeschreibungen aus dem [Projekt #digital\\_global](#) vom [F3\\_kollektiv](#) sind lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz](#).

Stand: Januar 2023