

Übung 16

Sonnenstunden

Rahmenbedingungen

Dauer	20 - 30 Minuten (je nach Vorgehensweise)
Teilnehmerzahl	bis 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Raum	in jedem Raum möglich
Material	Tonpapier (2 Farben), Kleber, Stifte

Inhalte

Zielsetzung	Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen auf eine offene und kreative Art und Weise eine Rückmeldung über ihre Person, Wertschätzung und Stärkung des Selbstwertgefühls.
--------------------	---

Beschreibung



Alle Teilnehmer/innen bekommen ein Plakat, auf dem eine Sonne aufgemalt oder aus dem eine Sonne ausgeschnitten wird (dies kann auch schon im Vorfeld vorbereitet werden). In die Mitte schreibt jede/r seinen Namen. Dann werden die Sonnen ausgelegt oder an einer Wand befestigt und von den anderen Teilnehmenden an den Strahlen beschriftet.

Wichtig: es sollen nur positive, ressourcenorientierte Begriffe oder Sätze notiert werden. Am Ende dieses Prozesses nimmt ein Gruppenmitglied das Plakat eines/s Kollegen/in und liest ihm vor, was darauf steht.

Nach dieser sehr wertschätzenden Runde können sich alle mit einem Blitzlicht dazu, wie jede/r hier aus der Fortbildung geht, verabschieden. Es könnte aber auch Sinn machen, mit dieser Übung abzuschließen.

Alternativ: Die Kursleitung kann die Sonnen oder auch selbstgewählte Symbole der Teilnehmerinnen und Teilnehmer schon zu Beginn des letzten Tages auslegen und immer wieder daran erinnern, dass sie diese ausfüllen.