



LERN  
KUNST.  
methode



Dauer	60 Min.
Sozialform	Einzelarbeit
Material	Papier, Stifte

### Lernpotenzial

- Veränderungen reflektieren und beschreiben
- positive Entwicklungen erkennen und annehmen
- sich selbst bestärken

### Ablauf

Die Methode kann als Zwischenbilanz zum Einsatz kommen: Was hat sich bei mir verändert, seitdem ich in dem Kurs bin? Die Lernenden machen eine Selbstbeschreibung: „Wie war ich zu Beginn des Kurses?“ und eine zweite: „Was hat sich seither getan und verändert?“.

Die Lernenden werden bestärkt, positive Veränderungen wahrzunehmen wie z.B.: neue Freundschaften, veränderte Verlässlichkeit, äußere und innere Veränderungen. Als Hilfestellung können Kategorien vorgegeben werden, anhand derer die Lernenden ihre Veränderungen reflektieren können wie Tagesstruktur, Freundschaften, Jobsuche usw.

### Erweiterung

Lernfeld	kopfwelten / Methode
▶	02_Selbstportraits



Dauer	60 Min.
Sozialform	Einzelarbeit, Kleingruppen
Material	Papier, Stifte

**Voraussetzung** sprache 03\_Tagesablauf einer/s Außerirdischen

**Lernpotenzial**

- sich selbst reflektieren
- sich mit anderen über Verhaltensweisen austauschen

**Ablauf**

Die Lernenden nehmen ihre Texte *Tagesablauf einer/s Außerirdischen* zur Hand und überlegen sich Unterschiede: wie funktioniert mein Hirn, wie mein Herz?  
Was tut sich bei mir in besonderen Situationen?  
Bei Prüfungen, wenn ich verliebt bin, wenn ich mich freue, wenn ich mich fürchte...?

Die Lernenden versuchen „typische“ Situationen und ihre Reaktionsweisen zu beschreiben und zu reflektieren. Situationen können vorgegeben werden:  
Verliebtsein, Konfliktsituationen, Führerscheinprüfung, Vorstellungsgespräch usw.  
Die Lernenden wählen eine Situation aus und stellen Herz und Hirn gegenüber und beschreiben wie sich beide in dieser „verhalten“.

Anschließend werden die Ergebnisse in Kleingruppen miteinander besprochen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede festgestellt.  
Wie geht es anderen in den Situationen, wie reagiert ihr Herz, wie ihr Hirn?



Dauer	60 Min.
Sozialform	Einzelarbeit, Gruppe
Material	Papier, Stifte

**Lernpotenzial**

- anhand der eigenen Lernbiografie erkennen, dass Lernen nicht nur mit Schule zu tun hat
- feststellen, dass es Dinge gibt, die ganz selbstverständlich gelernt wurden

**Ablauf**

Die Lernenden sammeln mithilfe einer Lebenslinie, die in Zeitabschnitte eingeteilt ist, was sie seit ihrer Geburt alles gelernt haben. Sie folgen dabei diesen Fragen:

- Was habe ich leicht gelernt?
- Wo musste ich mich anstrengen?
- Wo gab es Hindernisse?
- Wie habe ich sie überwunden? (Wer/Was hat mich dabei unterstützt?)

Anschließend werden die Ergebnisse verglichen und ergänzt.

**Erweiterung**

Mnemotechniken ausprobieren.



Dauer	60 Min.
Sozialform	Gruppe
Material	Papier, Stifte

**Voraussetzung** sprache 05\_ Charaktereigenschaften

**Lernpotenzial**

- positives Feedback geben
- Wertschätzung erfahren

**Ablauf**

Aus der Liste der Charaktereigenschaften werden zwanzig beliebige gezogen. Mithilfe dieser Charaktereigenschaften sollen die Lernenden sich nun gegenseitig Feedback geben. Jede/r Lernende wählt pro Person eine der vorhandenen Eigenschaften aus und schreibt einen (situationsbezogenen) Satz. Das Feedback wird positiv formuliert, vorhandene Charaktereigenschaften dürfen zu diesem Zweck auch umformuliert werden. Z.B. „stur“: Ich finde, dass du weißt, was du willst und deine Ideen durchsetzt. Als fertiges Produkt erhalten alle Lernenden ihre persönliche Sammlung (schriftlich) positiver Feedbacks von der Gruppe.



Dauer	60 Min.
Sozialform	Gruppe
Material	Papier, Stifte

**Voraussetzung** sprache 05\_ Charaktereigenschaften

**Lernpotenzial**

- Charaktereigenschaften clustern
- über soziale Kompetenz reflektieren

**Ablauf**

Die gefundenen Adjektive werden nach verschiedenen Gesichtspunkten geordnet. Es wird diskutiert:


- Welche Eigenschaften passen zu welchen Situationen?
- Wie lassen sich die Eigenschaften auf einer Werteskala einordnen? (z.B.: „positiv“, „negativ“)
- Wer verfügt über welche Eigenschaften und in welcher Ausprägung?
- Welche „Typen“ lassen sich daraus kreieren – wie werden „erfolgreiche“/„nicht-erfolgreiche“, „gute“/„schlechte“ Typen in der Gruppe beschrieben?

Die Gruppe stellt ihren eigenen „Psychotest“ zusammen.

**Variante**

Die gesammelten Eigenschaften werden aufgezählt und die Lernenden verteilen sich im Raum, je nachdem wie sie selbst die Ausprägung dieser Eigenschaft an sich einschätzen. Die linke Seite des Raumes repräsentiert dabei zum Beispiel eine starke Ausprägung der Eigenschaft, die rechte Seite bedeutet, dass sie nicht vorhanden ist.

**Erweiterung**

Lernfeld	kopfwelten / Methode
	07_Zuschreibungen und Vorurteile



Dauer	60 Min.
Sozialform	Gruppe, Einzelarbeit und Präsentation
Material	Papier, Stifte

**Voraussetzung** sprache 06\_ Der innere Schweinehund

**Lernpotenzial**

- eigene Hürden und Widerstände erkennen und beschreiben
- Strategien im Umgang mit den eigenen Widerständen finden
- Widerständen auch positive Seiten abgewinnen

**Ablauf**

Die Lernenden besprechen in Kleingruppen, welche positiven Seiten ein Schweinehund möglicherweise hat. Sie überlegen, welche Schwächen ihr innerer Schweinehund aufweist, in welchen Situationen er sich überlisten und mit welchen Argumenten er sich bestechen lässt. Sie halten die Ergebnisse individuell fest, anschließend werden sie in der Kleingruppe präsentiert und die Gemeinsamkeiten und Unterschiede festgestellt.

**Impulsfragen:**

- Was findest du gut an deinem inneren Schweinehund?
- In welchen Situationen bist du froh, dass er da ist?
- Wie schaffst du es, deinen inneren Schweinehund zu überlisten?
- Mit welchen Argumentationen kannst du ihn überzeugen, still zu sein?

**Erweiterung**

Lernfeld	kopfwelten / Methode
▶	06_Ode an den Schweinehund



Dauer	60 Min.
Sozialform	Gruppe, Kleingruppen
Material	Papier, Stifte

**Voraussetzung** sprache **05\_Charaktereigenschaften**, soziales lernen **05\_Unser Psychotest**

**Lernpotenzial**

- Vorurteile und Zuschreibungen reflektieren und darüber sprechen
- Vorurteile und Zuschreibungen hinterfragen

**Ablauf** Bei dieser Methode steht das Sprechen über Zuschreibungen, Stereotype und Vorurteile im Vordergrund. Die Bilder mit den Charaktereigenschaften bzw. der Psychotest eignen sich gut für die Auseinandersetzung mit dieser Thematik.

Den Lernenden wird die Frage gestellt, warum sie für ein bestimmtes Bild bestimmte Charaktereigenschaften gewählt haben. Welche Stereotypen und Vorurteile haben die Lernenden im Kopf? Woher kommen sie? Was steckt hinter den Zuschreibungen?

Gemeinsam geht die Gruppe diesen Fragen nach. Anschließend stehen die Lernenden selbst im Fokus: Mit welchen Vorurteilen und Zuschreibungen waren sie selbst schon konfrontiert? Wie haben sie sich in solchen Situationen gefühlt? In Kleingruppen können diese Erfahrungen gesammelt und dann vorgestellt und besprochen werden.