

SELBSTREFEXION & PERSPEKTIVWECHSEL

EINE ÜBUNGSANLEITUNG FÜR EINZEL- UND TEAMARBEIT



Um eine Zielgruppe zu erreichen, ist es sinnvoll, sich ihr mittels eines Perspektivwechsels anzunähern und dabei insbesondere eigene Selbstverständlichkeiten und Annahmen zu hinterfragen.

Der Vorteil bei der Zielgruppe „Kinder und Jugendliche“ besteht darin, dass wir alle einmal Kind und Jugendliche:r waren.



1. Übung: Nähere Dich zunächst in **Einzelarbeit** wieder an Dich selbst als Jugendliche:r an. Halte Deine Gedanken gern schriftlich fest.

Folgende Impulsfragen können dabei helfen:

- Wie sah ich als Jugendliche:r aus?
- Wer und was hat meinen Alltag geprägt? Was hat mich beschäftigt?
- Was war mir wichtig? Was war mir egal? Was waren meine Wünsche und Ängste?
- Welche Unterstützungen standen mir offen?
- Wann habe ich mich zugehörig gefühlt? Wann ausgeschlossen? Wie habe ich meine Freizeit verbracht?
- Das Urteil welcher Personen war mir wichtig? Wer hatte Einfluss auf mich?
- Wann war ich offen, um Neues auszuprobieren?



Übung: Tauscht Euch im **Team** vertrauensvoll über Eure Erinnerungen aus. Versucht, offen und wertfrei zuzuhören und darauf zu achten, was die Erzählungen Deines Gegenübers bei Dir auslösen:

- Was habt Ihr gemeinsam?
- Was ist ganz anders?

Nachdem Ihr Eure Erinnerungen geteilt habt, diskutiert:

- Inwiefern sind Eure Erfahrungen für Personen anderer Lebensrealitäten vielleicht unvorstellbar?

***Hinweis:** Diese Übung wurde von duvia e.V. im Rahmen eines Workshops für MINTvernetzt erstellt.*