# Programm

Team: Elke (TL), Melanie (T) und Sven (interner Trainer)

Teambesprechung ab 13:00 Uhr im Lehrerzimmer der Schule

Externe Teilnehmer Karen

**Freitag 15:00 bis 18:30 Uhr**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Trainer* |
| 5 | 1 | Teilnehmer **begrüßen**  (willkommen heißende Atmosphäre schaffen, Schwerpunkt und Besonderheit des Kurses) |  |  |
| 5 | 2 | **Trainer stellen sich vor** |  |  |
| 15 | 3 | **Teilnehmer stellen sich vor**  Namen + Adjektiv: „Mein letzter PAG-Kurs war … und was mich damals beeindruckt hat….“ |  |  |
| 5 | 4 | **Hinweise** zum Organisatorischen, Zeiten, Programm | Flipchart |  |
| 5 | 5 | **Vereinbarungen** für das Wochenende treffen | GK 47 |  |
| 20 | 6a | **Lernziele**  Was möchte ich in an diesem Wochenende lernen und erleben?  Was haben wir vorbereitet? Programm gemeinsam gestalten! |  |  |
| 15 | 6b | **Runde**: „Mein Name und was er mir bedeutet.“ |  |  |
|  |  | ***Pause*** 16:10 – 16:30 |  |  |
| 20 | 7 | **Kennenlernen** (Drei-Fragen-Interview)  Teilnehmer überlegt sich drei Fragen (auf Kärtchen) und sucht sich einen Partner. Fragen stellen und beantworten.  Wenn Zeit bleibt, Karten tauschen. |  |  |
| 30 | 8 | **Verändernde Kraft**: „Wo habe ich die VK seit meinem letzten Kurs erlebt. Welche Wendepunkte kann ich darin erkennen?“  Mandala und Bilder auslegen. Ein Bild auswählen und beschreiben, was mir dazu einfällt, eine Geschichte oder eine Idee. | Mandala und Bilder auslegen  GK 23 |  |
| 10 | 9 | **L&L** Der wilde Wind weht für alle, die … | AK 240 |  |
|  |  | ***Pause*** *17:30 – 17:40* |  |  |
| 30 | 10 | **Vulkanausbruch**  Brainstorming am Flipchart anhand eines Vulkans. Gewalttätiges Verhalten und Möglichkeiten des Druckausgleichs | AK  D-60 |  |
| 15 | 11 | **Auswertungsrunde** „Wie geht es mir jetzt und was hat mir heute gut gefallen.“ |  |  |
| 5 | 12 | Abschluss: Hand auf die Schulter  ***Ende: 18:30*** |  |  |

Teambesprechung bis 19:00 Uhr im Lehrerzimmer

Teambesprechung 8:10 Uhr im Lehrerzimmer

**Samstagvormittag 9:00 Uhr bis 11:30 Uhr**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Trainer* |
| 5 | 1 | **Adjektivnamen** und Bälle  spielerisch, sobald die ersten TN da sind | Bälle |  |
|  | 2 | TN begrüßen und **Programm** vorstellen | Flipchart |  |
| 15 | 3 | Runde **Papierkorb**: „Etwas, das ich hinter mir lasse,  um richtig hier zu sein …“  (vorher 1 Minute nachdenken) | Papier |  |
| 50 | 4 | **Rolltreppe.** Eskalationsstufen in Konflikten  Im Plenum Eskalationsstufen erläutern und Begriffe finden. Beispiel Türsteher und Gast erzählen.  2-3 eigene Geschichten erzählen lassen und in Kleingruppen analysieren. Flipcharts im Plenum vorstellen. | AK  D-162-166 |  | |
|  |  | ***Pause***  *10:10 - 10:30* |  |  |
| 10 | 5 | **L & L** Ballkanon | GK 187 |  |
| 50 | 6 | **Groll auflösen.** Rechtfertigungsstrategien erkennen und loslassen  Karten verteilen und Namen der Person aufschreiben, über die ich mich ärgere. Input und Brainstorming zum Groll. Eigene Geschichte suchen und Stichwort aufschreiben. Input zu Rechtfertigungen und Handzettel verteilen. Geschichten im Plenum teilen, wer will, und 2-3 Gründe nennen, warum es schwer ist.  Übung: Groll loslassen, indem eine Karte zerkleinert und die Schnipsel eingesammelt werden. | AK  D-82 |  |
|  |  | ***Mittagessen***  *11:30 - 12:30* |  |  |

**Samstagnachmittag 12:30 – 17:00 Uhr (max. 17.30 Uhr)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | | *Material* | *Trainer* |
| 5 | 1 | **Programm vorstellen** | | Flipchart |  |
| 10 | 2 | **L & L** Ballkanon | | Bälle |  |
| 30 | 3 | **Bildbetrachtung**  Suche ein Bild aus, das für dich **Schuldgefühle** beschreibt. Beschreibe das Bild. Welche Geschichte und welche anderen Gefühle und Gedanken verbindest du damit?  Im Plenum sich und das Bild vorstellen. | | BiKaBlo  AK S. 70 |  |
| 30 | 4 | **Außerirdische**  Erkläre einem Außerirdischen, was Schuld ist bzw. wie Schuld sich anfühlt, körperlich und geistig.  3-4 TN erklären einem Außerirdischen (TrainerInnen) die Welt der Menschen mit ihren Schuldgefühlen. | | AK  D-46 |  |
|  |  | ***Pause*** *13:45 - 14:00* | |  |  |
| 30 | 7 | **Die 4 Ohren der Bedürfnisse und der Schuld**  Vorwürfe auf Karten schreiben und einsammeln. In Kleingruppen 4 Bodenanker auslegen und Geschichten vorlesen. Jede Person stellt sich auf einen Anker und beschreibt, die anderen ergänzen. | | AK  D-65 |  |
| 10 | 6 | **L & L** Feuer und Schild | |  |  |
| 30 | 5 | **Das innere Team.** Meine Geschichte erzählen  Welche inneren Stimmen höre ich, wenn ich etwas tue, was ich nicht tun will oder tun sollte? Bodenkarten auslegen (Täter, Opfer, Retter, Beobachter u.a.). Wer will, erzählt eine Geschichte. | | NEU! |  |
|  |  | ***Pause*** *15:10 - 15:30* | |  |  |
| 10 | 8 | **L & L** | |  |  |
| 40 | 9 | **Empathie**  Ein Problem, mit dem ich gerade beschäftigt bin, ist …  Jeder schreibt etwas auf eine Karte, die eingesammelt werden. In Kleingruppen werden die Karten vorgelesen und aus eigener Sicht erklärt. Erfahrungen mit diesem Thema werden geteilt und Idee zur Lösung angeboten | | AK  D-87 |  |
| 30 | 10 | **„Schafe und Wölfe“** - Wer weiß, was am Ende herauskommt!  5-6 Personen pro Gruppe und ein Trainer. Austausch in der Runde | Buntes Papier  A4 / A3 | |  |
| 10 | 11 | **Runde**: Was war **NEU** **& GUT** heute? | |  |  |
|  | 12 | **Abschluss**: Texas Hug  Ende: 17:00 Uhr | |  |  |

Teambesprechung bis 17:30 Uhr im Lehrerzimmer

Teambesprechung ab 8:10 Uhr im Lehrerzimmer

**Sonntagvormittag 9:00 – 11:30 Uhr**

| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Trainer* |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1 | **Programm vorstellen** |  |  |
| 5 | 2 | **L & L** |  |  |
| 10 | 3 | **Runde**: „Wie geht es mir heute mit den Resten von gestern?“ oder „Etwas, was mir gestern gut getan hat …“ |  |  |
| 40 | 4 | **Vergebungsfelder**  Vergebungsfelder vorstellen am Flipchart. Handzettel verteilen, ausfüllen und zu zweit teilen. Im Plenum sammeln und diskutieren. | AK  D-79 |  |
|  |  | ***Pause*** *10:00 - 10:15* |  |  |
| 40 | 5 | **Bestandteile einer Entschuldigung**  Person und Situation finden, um mich zu entschuldigen. Handzettel verteilen und Entschuldigungsbrief schreiben. Vorlesen, wer will. | AK  D-49 |  |
| 5 | 6 | **L & L** |  |  |
| 30 | 7 | **Alternative Handlungsmöglichkeiten**  Angeleitete Reflexion bzw. Mediation. Sammeln im Plenum am Flipchart: Welche Ideen sind mir gekommen? Was brauche ich, damit ich anders handeln kann? | AK  D-157 |  |
|  |  | ***Mittagessen*** *11:30 - 12:30* |  |  |

**Sonntagnachmittag 12:30 - 14:30 Uhr**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *TrainerIn* |
| 30 | 8 | **Lebensziele.** Mein Leben in drei Phasen  Welche Ziele hatte ich vor der Haft? Welche Ziele habe ich während der Haft? Welche Ziele habe ich für mein eben nach der Haft?  Auf drei farbige Karten schreiben und im Plenum teilen. | AK  D-135 |  |
| 10 | 9 | **L & L** |  |  |
| 20 | 10 | **Auswertung** des Programms. Was habe ich in welcher Übung gelernt? (Themen, Übungen, Spiele, Stimmung u.a.) |  |  |
|  |  | ***Pause*** *13:30 - 13:40 Uhr* |  |  |
| 10 | 11 | **Wie geht es weiter?** |  |  |
|  |  | **Abschlusskreis und** gemeinsames Aufräumen |  |  |
|  |  | ***Ende*** *14:30 Uhr* |  |  |

Teambesprechung bis 15:30 Uhr im Lehrerzimmer