# Programm

Team: Elke Stratmann (Teamleitung), Melanie Gräber

Teambesprechung ab 15:00 Uhr im Mehrzweckraum/Kirche

Externe Teilnehmer\*innen: Ruth Meinke

**Donnerstag 16:00 bis 18:30 Uhr**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Wer?* |
| 5 | 1 | **Begrüßen**  (willkommen heißende Atmosphäre schaffen) |  |  |
| 5 | 2 | **Team** stellt sich vor |  |  |
| 10 | 3 | **Runde:** Teilnehmer\*innenstellen sich vor (Name und tägliche Arbeit) |  |  |
| 10 | 4 | **Hinweise:** Organisatorisches, Zeiten, Programm, Abwasch |  |  |
| 10 | 5 | **Vereinbarungen** für das Wochenende | Poster |  |
| 10 | 7 | **Runde**: Vorname und positives Eigenschaftswort  (3 wiederholen) |  |  |
| 10 | 10 | **Input: L&L** und „Der wilde Wind weht für alle, die …“ | S. 240 AK |  |
|  |  | ***Kaffee-Pause*** 17:00 – 17:20 |  |  |
| 20 | 8 | **Kennenlernen** (Drei-Fragen-Interview)  Teilnehmer überlegt sich drei Fragen (auf Kärtchen) und geht damit im Raum umher, stellt die Frage –  und beantwortet die Frage des Gegenübers. |  |  |
| 30 | 11 | **Stress**  Brainstorming am Flipchart | Flipchart |  |
| 15 | 12 | **Auswertungsrunde** „Wie geht es mir jetzt und was hat mir heute gut gefallen.“ |  |  |
| 5 | 13 | Abschluss: Hand auf die Schulter  ***Ende: 18:30*** |  |  |

Keine Teambesprechung zurzeit

Keine Teambesprechung

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Wer?* |
| 5 | 1 | **Mit Adjektivnamen und Bällen beginnen**  Spielerisch, wenn die Leute reinkommen | Bälle |  |
| 5 | 2 | **Begrüßen und Programm vorstellen** | Flipchart |  |
| 10 | 3 | **Runde**:  „ Etwas, das ich hinter mir lasse, um richtig hier zu sein …“ oder  „Was mich noch von gestern beschäftigt“  (vorher 1 Minute nachdenken) |  |  |
| 10 | 4 | **L & L** Ballkanon | S. 158 GK |  |
| 30 | 5 | **Gedanken überprüfen**  Einen belastenden Gedanken über mich selbst untersuchen  **Ich bin ein verurteilter Straftäter und das bedeutet, dass …**   * Überprüfe den Gedanken mit den vier Fragen! * Kehre den Gedanken um ins Gegenteil! * Finde 3 Beispiele dafür, dass die Umkehrung auch wahr ist!   In Kleingruppen mit Trainern | 2 Stuhlkreise |  |
|  |  | ***Pause***  *10:00 - 10:20* |  |  |
| 10 | 6 | **L & L** Froschteich | Zeitung und Rassel |  |
| 50 | 7 | **Empathie**  Ein Problem, mit dem ich gerade beschäftigt bin, ist …  Jeder schreibt etwas auf eine Karte. Die Karten werden in Kleingruppen eingesammelt und neu verteilt, vorgelesen und aus eigener Sicht vorgestellt und Idee zur Lösung angeboten | AK  D-87 |  |
| 10 | 8 | **Runde:** „Ich komme am besten mit anderen aus, wenn …“  (vorher ein Minute nachdenken) |  |  |
|  |  | ***Mittagessen***  *11:30 - 12:30* |  |  |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Wer?* |
| 5 | 1 | **Programm** vorstellen | Flipchart |  |
| 10 | 2 | **L & L** Ballkanon | Bälle |  |
| 30 | 3 | **Bildbetrachtung**  Suche ein Bild aus, das Stress in dir auslöst. Beschreibe das Bild. Welche Geschichte und welche anderen Gefühle und Gedanken verbindest du damit?  In 4er Gruppen aufteilen, jeder stellt sein Bild vor. | Foto-sammlung  Ähnlich wie AK S. 70 |  |
| 15 | 4 | **Vorurteile über Beamte Gefangene**  Brainstorming und Umkehrung |  |  |
|  |  | ***Pause*** *13:30 - 13:50* |  |  |
| 10 | 5 | **L & L** Zipp-Zapp |  |  |
| 30 | 6 | **Außerirdische**  Erkläre einem Außerirdischen, was Stress ist.  3 TN erklären einem Alien (TrainerInnen) die Welt der Menschen. |  |  |
| 30 | 7 | **?** | Anhang  S. 17 GK |  |
|  |  | ***Pause*** *15:40 - 16:00* |  |  |
| 30 | 8 | „**Tier-Reißen**“ - Wer weiß, was am Ende herauskommt!  5-6 Personen pro Gruppe und ein Trainer  Austausch in der Runde | Buntes Papier  A4 / A3 |  |
| 10 | 10 | **L & L** „Was machst du denn da?“ | S. 160 GK |  |
| 15 | 11 | **Auswertung**: Wetterbericht | Karten |  |
| *5* | 12 | Abschluss: Texas Hug  *Ende: 17:00 Uhr* |  |  |

Keine Teambesprechung zurzeit

Keine Teambesprechung

**Samstagvormittag 9:00 – 11:30 Uhr**

| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Wer?* |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1 | begrüßen und **Programm** vorstellen |  |  |
| 5 | 2 | **L & L** Maria und Josef | S. 58 GK |  |
| 10 | 3 | **Runde**: „Wenn ich zaubern könnte, dann …“ |  |  |
| 10 | 4 | **Rollenspiel** erklären  Poster aufhängen und erläutern | S. 139 GK Poster  Anlage |  |
| 15 | 5 | **Themenvorschläge** sammeln und **Spieler** suchen  Rollenspiele auf das Thema abstimmen! | Flipchart |  |
| 5 | 2 | **L & L Sonne, Mond und Sterne** |  |  |
|  |  | ***Pause***  ***9:50 - 10:10***  *(die Spieler machen eine kurze Pause und bereiten sich dann vor)* |  |  |
| 10 | 6 | **Szene** mit den Spielern auswählen, Rollen verteilen, Bühne einrichten |  |  |
| 30 | 7 | **Rollenspiel** auf der Bühne – Beobachter\*innen der verändernden Kraft |  |  |
| 10 | 8 | **Nachbesprechung** |  |  |
| 20 | 9 | evtl. 2. Rollenspiel oder Verändernde Kraft auf Flipchart festhalten |  |  |
| 10 | 10 | **L & L** Ballrennen |  |  |
|  |  | ***Mittagessen***  ***11:30 - 12:30*** |  |  |

**Samstagnachmittag 12:30 - 16:00 Uhr**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Wer?* |
|  | 8 | Flipchart schreiben und **Programm** vorstellen |  |  |
| 30 | 9 | **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 | 10 | **L & L** Samurai |  |  |
| 20 | 11 | **Auswertung** des Programms auf Flipcharts  (Themen, Übungen, Spiele, Stimmung u.a.) | Flipchart |  |
|  |  | ***Kaffee Pause***  ***13:30 - 13:50 Uhr*** |  |  |
| 30 | 12 | ? | Karten und Stifte |  |
|  |  | ***Kaffee Pause***  ***14:20 - 14:40 Uhr*** |  |  |
| 20 | 13 | **Auswertung** des Programms  (Was haben wir aus den Übungen gelernt? Klebepunkte) | Flipcharts von Freitag |  |
| 10 | 14 | **L & L** Gefängnisausbruch |  |  |
| 10 | 15 | **Runde**: „Was ist mir an diesem WE klarer geworden?  Was nehme ich mit?“ |  |  |
| 10 | 16 | **Wie geht es weiter?** Die nächsten Workshops | Flyer und Bescheinigungen |  |
| 30 | 17 | **Bilderausstellung**  Jede/r sucht sich ein Bild aus und erzählt, welche Kraft er oder sie darin sieht, um diese Lebensziele zu erreichen | Bilder |  |
|  |  | Große Umarmung |  |  |
|  |  | Gemeinsames **Aufräumen** |  |  |
|  |  | ***Ende: 16:00 Uhr*** |  |  |

Keine Teambesprechung zurzeit