



# KIRON UND JRK

EIN WORKSHOP IM RAHMEN DER AKTION  
" #GUTFÜRMICH "

WAS  
GEHT  
MIT  
MENSCH  
LICHKEIT



#GUTFÜRMICH



Ziel: Auseinandersetzung mit dem Thema Achtsamkeit

Zeitlicher Rahmen: 90 Minuten

Teilnehmer\*innen: 15-20

Materialien: DinA4 Papier, Stifte, Kampagnen-Icons

Teil 1:

"Positive Erfahrungen"

Teil 2:

Input von Sarah Ezzat Mardini

"Meine Geschichte - Wie achte ich auf mich selbst?"

Teil 3:

"Meinen Weg finden"

Teil 4:

Abschlussaktion nach Wunsch: Fotobooth zu #gutfürmich



# TEIL 1

## "POSITIVE ERFAHRUNGEN"

WAS  
GEHT  
MIT  
MENSCH  
LICHKEIT

ZIEL: OFFEN ZU DISKUTIEREN WIE WICHTIG ES IST SPAß ZU HABEN UND ZEIT MIT DINGEN ZU VERBRINGEN, DIE UNS FREUDE BEREITEN

MATERIALIEN: SCHNUR

ZEITLICHER RAHMEN: 10 – 20 MINUTEN

Fordere jeden und jede auf eine Schnur willkürlich an eine andere Person weiterzugeben. Jede\*r, der die Schnur bekommt, soll seinen Namen nennen und ein lustiges Adjektiv, das mit dem ersten Buchstaben des eigenen Namens beginnt.

Wenn die Schnur bei jeder Person gewesen ist, geht es nun rückwärts. Die letzte Person beginnt und gibt die Schnur wieder an die Person zurück, von dem/der er sie erhalten hat. In dieser Runde darf jeder etwas nennen, das ihm/ihr Spaß macht. Fragt euch auch: Warum macht dir genau das Spaß?

Nachdem die Runde beendet ist, diskutiert warum Spaß zu haben wichtig ist. Wie geht es uns, wenn wir Spaß haben?

Keine der Aktivitäten oder Antworten sollten bewertet werden - zentral ist hier, dass wir alle auf unterschiedliche Art und Weise Spaß haben.

Angelehnt an "Name game and positive experiences" des Irish Red Cross Youth.

[WWW.WASGEHTMITMENSCHLICHKEIT.DE](http://WWW.WASGEHTMITMENSCHLICHKEIT.DE)

Deutsches Rotes Kreuz +



# TEIL 2

## "MEINE GESCHICHTE – WIE ACHE ICH AUF MICH SELBST?"

WAS  
GEHT  
MIT  
MENSCH-  
LICHKEIT



Quelle: Ibrahim Rashid

**Was tust du für dich?**

**Lade eine Person ein, die ihre persönliche Geschichte mit den Teilnehmer\*innen teilt und ihre Erfahrung mit schwierigen Situationen umzugehen. Wie hilfst du dir selbst? Was hat dir geholfen, diese schwierige Situation zu meistern?**

**Bei unserem Workshop mit Kiron war Sarah Ezzat Mardini, JRK-Kampagnen-Patin, mit uns vor Ort. Sie ist aus Syrien und damals zusammen mit ihrer Schwester über das Mittelmeer geflohen. Sie berichtet von ihren Erfahrungen.**

# TEIL 3

## "MEINEN WEG FINDEN"

WAS  
GEHT  
MIT  
MENSCH  
LICHKEIT

Material:  
Ausgeschnittene Kampagnen-Icons  
5 Beispiel-Ansätze für mehr Achtsamkeit

TEILT DIE TEILNEHMER\*INNEN IN KLEINER GRUPPEN AUF. IM ERSTEN SCHRITT SOLLEN DIE TEILNEHMER\*NNEN AUF DIE BLITZ-ICONS AUFSCHREIBEN, WELCHE HERAUSFORDERUNGEN SIE IM ALLTAG BELASTEN. IHR KÖNNT DIESE DANN IN DEN KLEINEN ODER IN DER GROßEN GRUPPE BESPRECHEN. (CA. 10 MINUTEN)

Im zweiten Schritt teilt ihr nun jeder Gruppe Vorschläge für Ansätze aus, die bei der Achtsamkeit gegenüber sich selbst helfen könnten. Sie sollen diese nun in der Gruppe diskutieren.

Haltet auch nun auf den ausgeteilten Kampagnen-Icons fest:

- Was sagt ihr zu dieser Idee? (Sprechblase)
  - Was ist besonders toll an dieser Idee? (Herz)
  - Habt ihr noch weitere Ideen für Aktivitäten? (Pfeil)
- (ca. 20 Minuten)

Diskutiert dann die Ergebnisse im Plenum. Zuletzt kann sich jede\*r eine gewisse Aktivität für sich selbst vornehmen, die er sich in den kommenden Tagen und Wochen angewöhnen möchte und diese auf dem Layout der #gutfürmich Aktion aufschreiben.  
(ca. 15 Minuten)

[WWW.WASGEHTMITMENSCHLICHKEIT.DE](http://WWW.WASGEHTMITMENSCHLICHKEIT.DE)

# ACHTE AUF DICH!

WAS  
GEHT  
MIT  
MENSCH  
LICHKEIT

## - Dankbar sein -

Denke kurz vor dem Einschlafen nochmal ein deinen erlebten Tag. Welche Erlebnisse oder Menschen haben dich in den letzten Stunden bewegt? Wofür bist du an diesem Tag dankbar?

Wenn die diese Übung jeden Tag wiederholst verbessert sich deine Wahrnehmung für die schönen Dinge im Leben.

## - Sport machen -

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit deinen Körper zu bewegen. Auch wenn du keine spezielle Sportart betreibst, hilft dir die körperliche Bewegung mit Stress besser umzugehen.

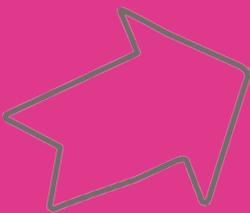
## - Ausruhen -

Ausreichend Ruhe hilft dir und deinem Körper dabei mit dem stressigen Alltag besser umzugehen. Nur ein paar Minuten am Tag ohne Fernsehen, Musik oder dem Handy können dich entspannen und dir neue Energie geben.

WAS  
GEHT  
MIT  
MENSCH  
LICHKEIT

- Sei kreativ -

Egal ob es malen oder basteln ist -  
etwas kreatives mit deinen Händen  
zu gestalten kann dich entspannen  
und deine Gedanken von den  
alltäglichen Sorgen befreien. Ein  
schönes Ergebnis gibt dir außerdem  
das tolle Gefühl etwas geschafft zu  
haben.



????

WAS IST DEINE IDEE, DIR  
SELBST ETWAS GUTES ZU  
TUN?