



# Eigene Stärken aussprechen

**Kompetenz:** Beharrlichkeit | **Zielgruppe:** Jugendliche |

**Notwendige Sprachkenntnisse:** Hörverstehen, Sprechen

**Ziel:** Positive Eigenschaften an sich selbst erkennen

**Zeit:** 5 – 20 Minuten

**Gruppengröße:** 10 – 50 Schülerinnen und Schüler

**Platz:** Genügend Platz zum Herumlaufen

**Material:** Nicht erforderlich

**Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie, dass unsere Selbstwahrnehmung oft davon abhängt, was andere über uns sagen. Es ist aber auch wichtig, sich von innen gut zu fühlen.
- ➔ Die Jugendlichen dürfen im Raum herumlaufen.
- ➔ Sobald Sie eine Zahl nennen, müssen die Jugendlichen eine Gruppe mit dieser Personenanzahl bilden.
- ➔ In ihren Gruppen müssen sie eine Sache über sich erzählen, von der sie glauben, dass es die anderen noch nicht wissen. Es muss etwas Positives sein, das sie an sich selbst mögen.
- ➔ Wenn jede Person etwas genannt hat, vermischen sie sich wieder, bis Sie eine andere Zahl rufen.
- ➔ Zwischendrin können die Jugendlichen mit der Klasse teilen, was sie Neues über ihre Mitschülerinnen und Mitschüler gelernt haben.

## Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - Was habt ihr über eure Mitschülerinnen und Mitschüler erfahren?
  - Was habt ihr über euch selbst erfahren?
  - Wie war es, positive Dinge über euch selbst zu sagen?
  - Wie kann euch das dabei helfen, Vertrauen aufzubauen?
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„Wir haben viele gute Eigenschaften, von denen noch niemand etwas weiß. Wir sollten uns immer an all unsere positiven Eigenschaften erinnern!“*

## Hinweise:

- ➔ Sie können die Jugendlichen auch auffordern, der Gruppe zu sagen, was sie an jeder und jedem Einzelnen mögen.

