

TEILNEHMERMATERIAL

zum Buch:

Klaus W. Vopel

Interaktionsspiele für Jugendliche Band 2

iskopress

Inhalt

S. 15/16*	Wenn ich eine Blume wäre
S. 18	Agent 006
S. 54/55	Ich heiße...
S. 65-67	Die Vielfalt innerer Stimmen
S. 89/90	Kompetenzen
S. 99	Meine Kandidaten
S. 111	Charakterstärken
S. 117/118	Zwanzig Qualitäten
S. 125/126	Meine Lernfähigkeit
S. 129/130	Kompetenzen und Belohnungen
S. 161	Körperpolitik
S. 164	Einstellung zum Körper

*Die Seitenangaben beziehen sich auf das o.g. Buch.

WENN ICH EINE BLUME WÄRE

Bitte ergänze die unten abgedruckten Sätze. Notiere das, was dir einfällt. Du kannst dir vorstellen, dass es irgendwo ein fernes Land gibt, in dem die Menschen sich, so oft wie sie wollen, in Lebewesen oder in Gegenstände verwandeln können. Deine Phantasie wird dir sagen, in was du dich jeweils verwandeln willst.

Wenn ich eine Blume wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein Tier wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein Vogel wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein Insekt wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein Baum wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein Möbelstück wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein Musikinstrument wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein Gebäude wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein Auto wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich eine Straße wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein fremdes Land wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein Spiel wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich eine Speise wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich eine Farbe wäre, wäre ich am liebsten

weil

Wenn ich ein Buch wäre, wäre ich am liebsten
 weil

Wenn ich ein Kleidungsstück wäre, wäre ich am liebsten.....
 weil

Wenn ich ein Körperteil wäre, wäre ich am liebsten
 weil

Wenn ich eine Uhrzeit wäre, wäre ich am liebsten.....
 weil

Wenn ich ein Monat wäre, wäre ich am liebsten
 weil

Wenn ich eine Zahl wäre, wäre ich am liebsten
 weil

Wenn ich ein Wochentag wäre, wäre ich am liebsten.....
 weil

Wenn ich ein Gefühl wäre, wäre ich am liebsten
 weil

Wenn ich eine Sprache wäre, wäre ich am liebsten.....
 weil

Lies noch einmal deine ergänzten Sätze durch.

Auf welche drei Verwandlungen hättest du am meisten Lust?

1.
2.
3.

Was würdest du auf diese Weise gewinnen? Welchen Vorteil hättest du bei diesen Verwandlungen?

1.

2.

3.

AGENT 006

Stell dir vor, dass du seit drei Monaten auf der Vermisstenliste der Polizei stehst. Ein Beamter, der Agent 006, ist abgestellt worden, nach dir zu suchen. Beschreibe anhand der folgenden Fragen die Person, nach der der Agent 006 suchen soll:

1. Aus welchem Grund bist du verschwunden?
2. Wie siehst du aus? Beschreibe deine äußere Erscheinung im Detail (Größe, Gewicht, Alter, Haarfarbe und Frisur, Augenfarbe und -form, Zustand der Zähne, Gesichtsform, Größe der Hände und Füße, Kleidung, Gesamteindruck, Art zu gehen, zu sprechen, besondere unveränderbare Kennzeichen, Ausstrahlung).
3. Welche Angewohnheiten hast du, die dem Agenten helfen könnten, dich zu identifizieren? Beschreibe ausführlich drei oder vier Angewohnheiten von dir.
4. Welche Plätze wirst du vermutlich aufsuchen? Beschreibe sie.
5. Was wirst du aller Wahrscheinlichkeit nach in dieser Zeit tun? Beschreibe es.
6. Mit welchen Menschen wirst du wahrscheinlich in dieser Zeit Kontakt haben? Beschreibe sie, und gib auch an, weshalb du gerade mit diesen Leuten zusammenkommen willst.
7. Wo wirst du vermutlich essen und schlafen?
8. Wird dich der Agent 006 aufspüren, oder kehrst du von selbst zurück nach Hause?

Wenn du von selbst zurückkehren solltest: Wie bist du zu diesem Entschluss gekommen, und was sind deine Gründe?

ICH HEISSE...

Bitte bearbeite die folgenden Fragen und Aufgaben der Reihe nach. Am Ende wirst du deinen Vornamen besser verstehen.

Schreibe deinen Rufnamen drei Mal hintereinander:

.....

Was weißt du von den Gründen, die deine Eltern bewogen, dir diesen Rufnamen zu geben?

.....

Wer hat den Namen vorgeschlagen?.....

Wie ist dieser Mensch auf den Namen gekommen?.....

.....

Wie lauten ggf. deine weiteren Vornamen?

.....

Aus welchen Gründen hast du sie erhalten?

.....

Was bedeutet dein Rufname? Kannst du ihn genau übersetzen?.....

.....

Seit wann kennst du seine Bedeutung und woher?.....

.....

Wenn du die Bedeutung nicht kennst, kannst du in einem Namenslexikon nachschauen, das dir zur Verfügung steht.

Hast du die bewussten oder unbewussten Erwartungen, die deine Eltern an deinen Namen knüpfen, bisher in deinem Leben erfüllt?

Welche innere Einstellung hast du zu deinem Namen? Welche Gefühle ruft er in dir wach?.....

.....

Hast du einen männlichen, einen weiblichen oder einen neutralen Namen?

.....

Wenn du dir einen anderen Namen auswählen könntest: Welchen Namen würdest du wählen?

Hast du einen Spitznamen?.....

Magst du diesen Spitznamen?

Wirst du häufig so gerufen? Von wem?

Worauf bezieht sich der Spitzname?.....

Wie fühlst du dich, wenn du so genannt wirst?

Hast du einen Kosenamen (eine Verkleinerungsform des Rufnamens oder ein Tiername)?.....

Magst du deinen Kosenamen?

Wirst du häufig so gerufen? Von wem?

Wie fühlst du dich, wenn du so genannt wirst?

Können andere deinen Vornamen leicht behalten?.....
Wie reagierst du, wenn jemand deinen Namen vergisst?
.....
Kannst du auf deinen Namen stolz sein?.....
Unter welchen Umständen bist du gern anonym?
.....
Was verbirgst du, wenn du deinen Namen nicht nennst?
.....
Stelle alle weniger erfreulichen Aspekte deines Namens zusammen (zu lang, zu fremdartig etc.)
.....
Nun stelle alle positiven Aspekte deines Namens zusammen
.....
Was hast du bis zu diesem Punkt im Zusammenhang mit deinem Namen gelernt?
.....
.....
.....
Nun schreibe drei Mal deinen Nachnamen:
.....
Weißt du, was dein Nachname bedeutet?
.....
Welche innere Einstellung hast du zu deinem Nachnamen?
.....
Bist du stolz auf die Familie, die dir diesen Namen weitergegeben hat?
Willst du deinen Nachnamen beibehalten, wenn du einmal heiratest?.....
Hast du irgendetwas gegen deinen Nachnamen?.....
Schreibe nun deinen vollständigen Namen:
.....
Wenn du einen Wunsch frei hättest: Wo sollte dein Name stehen?.....
.....
Was kannst du tun, um deinen Namen wirklich zu besitzen?.....
.....
Was kannst du tun, um deinem Namen Ehre zu machen?
.....
Wie sollte dein Name auf deinem Grabstein stehen?
.....
Welche zusätzlichen Bemerkungen wünschst du dir dort in Verbindung mit deinem Namen?
.....
.....

DIE VIELFALT INNERER STIMMEN

(nach Bagnall/Koberg)

Viele unserer Wünsche und Bedürfnisse können wir mit den folgenden inneren «Stimmen» in Verbindung bringen, die durch kurze Verhaltensbeschreibungen charakterisiert sind. Obgleich viele innere Stimmen auf den ersten Blick entweder männlich oder weiblich sind, kann man doch sagen, dass beide Geschlechter sich in allen Stimmen wiederfinden lassen.

Die kleine Frau: «Gib mir einen guten Mann, und ich werde für ihn sorgen. Ich werde seine Socken waschen, seine Kinder gebären und sein Haus in Ordnung halten.»

Der Brotverdiener: «Ich werde hart für meine Familie arbeiten. Ich werde ihnen ein gutes Haus zur Verfügung stellen und alles, was sie brauchen, wenn sie mich dafür lieben.»

Der Einsame: «Ich bekomme, was ich brauche, ohne dass ich Hilfe und Unterstützung von einem anspruchsvollen Partner erbitte.»

Der Bettgefährte: «Ich liebe das andere Geschlecht. Hier bin ich: Die ganze Welt ist mein Schlafzimmer.»

Archy Bunker: «Ich bin der Nabel der Welt.»

Der Gewalttätige: «Was ich will, kann ich nur bekommen, wenn ich es mir mit Gewalt nehme.»

Der Dieb: «Ich kann nur haben, was ich will, wenn ich es stehle.»

Das Opfer: «Ich kann überhaupt keinen Einfluss auf die Dinge nehmen. Ich bin ein Opfer meiner Verhältnisse.»

Die Unperson: «Kein Einzelner ist so wichtig wie die Gruppe. Die Ansprüche der Gesellschaft sind wichtiger als mein persönliches Glück.»

Der Philosoph: «In allen Dingen gibt es Gut und Böse. Meine Aufgabe ist es, das Gute zu verstärken und das Böse zu verringern, um meine eigenen Chancen und die der Gesellschaft zu verbessern, damit wir gemeinsam überleben.»

Der Denker: «Durch Überlegung und systematisches Problemlösen kann ich die Dinge ausbalancieren.»

Der Schuldige: «Meine Standards sind so hoch, dass alles, was ich sage oder tue, nicht perfekt ist. Deshalb bin ich immer beschämt und entschuldige mich für mein Verhalten.»

Der Unschuldige: «Ich bin nicht dafür verantwortlich, was andere betrifft und nur in geringem Maße verantwortlich für mein eigenes Schicksal. Ich mache meine Sache so gut ich kann.»

Die traditionelle Vaterfigur: «Ich bin ein harter, zielbewusster, kontrollierender, rechthaberischer und starker Verfechter von Regeln und Bestimmungen.»

Die traditionelle Mutterfigur: «Ich bin eine sanfte, fürsorgliche, unterstützende, tolerante, stabile, entspannte und verzeihende Person.»

Der jugendliche Athlet: «In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Der Sport hilft gegen die Dekadenz der Umwelt. Er fördert Kraft und Entschlossenheit.»

Die Stimme des Volkes: «Wenn wir alle etwas Bestimmtes tun wollen, dann ist das auch richtig so. Externe Normen spielen keine Rolle, wenn eine Gruppe sich auf etwas geeinigt hat.»

Das Kind Gottes: «Die Mächte, die meine Existenz bestimmen, sind für mich unfasslich. Ich lebe auf der Erde, um mich der Liebe und dem Kosmischen zu öffnen.»

Der zornige junge Mann: «Ich will mich durch nichts in meiner Freiheit einschränken lassen. Ich hasse es, mit süßen Worten manipuliert zu werden. Liebe ist doch nur ein Köder, um an der Angel zu zappeln.»

Der Taoist: «Ich glaube an die Notwendigkeit einer engen Beziehung zur Natur, und ich suche Harmonie, Gleichgewicht und Ordnung in allen Dingen.»

Der Revolutionär: «Veränderung ist das Grundgesetz des Lebens. Ich muss an Veränderungen mitwirken und darf mich nie mit dem Status quo zufrieden geben.»

Der Konter-Aktivist: «Ich muss ständig auf die harten Konsequenzen hinweisen, die sich aus den Vorschlägen anderer ergeben. Ich kann die Welt in Ordnung halten, wenn ich allen hastigen, ungeplanten Veränderungen entgegentrete und mich für den Wandel einsetze, der ohnehin stattfindet.»

Der Traditionalist: «Traditionen kann man nicht immer begründen, aber sie haben ihren Sinn, sonst hätten sie sich nicht entwickelt. Darum folge ich ihnen bedingungslos und erhalte sie.»

Der humanistische Lehrer: «Meine Aufgabe ist es, anderen zu helfen, ihr Potenzial zu entwickeln und sich zu entfalten. Dabei lerne auch ich.»

Der Wissenschaftler: «Meine Aufgabe ist es, die dunklen Ecken in der Welt auszuleuchten.»

Der Arbeitssüchtige: «Ich liebe nur, was ich kontrollieren kann. Wenn ich mich anstrengte, erziele ich gute Ergebnisse. In persönlichen Beziehungen sind schwere Enttäuschungen unausweichlich.»

Der Genießer: «Das Leben ist kurz und sollte möglichst umfassend genossen werden. Ich versuche, meinen Sinnen bei jeder Gelegenheit volle Befriedigung zu verschaffen.»

Der Heldenverehrer: «Ich teile die Auffassungen von X und kopiere seinen Lebensstil. Dann werde ich wie er.»

Der Verlierer: «In allen Situationen stecken Krisen, und jede Krise ist gefährlich. Ich weiß, dass ich nicht gewinnen kann, aber vielleicht kann ich das Unglück eine Weile aufhalten.»

Der Gewinner: «Ich stelle sicher, dass ich meine Ziele erreiche, indem ich mich konzentriert für sie einsetze.»

Das Kaninchen: «Was immer ich tue, wird von anderen kritisiert. Darum halte ich still und verstecke, was ich mache, vor den Augen anderer.»

Der Dramaturg: «Es gibt nichts Unbedeutendes im Leben. Alles ist wichtig und muss in seiner epischen Bedeutung gewürdigt werden.»

Das Kind der Natur: «Das Schlimmste ist, die Natur auszubeuten. Am besten lebt man, wenn man der Natur eng verbunden ist und sie verehrt.»

Der Moralist: «Klugheit, Gerechtigkeit, Enthaltensamkeit, Mut, Glaube, Hoffnung und Liebe sind die Grundgesetze, nach denen ich lebe.»

Supermann: «Die Welt ist eine Herausforderung für mich. Mein Ziel ist, die Kräfte der Welt zu besiegen. Der Mensch ist dazu bestimmt, das Universum zu lenken. Das ist der Sinn meines Lebens.»

Der Intellektuelle: «Verstand und Intellekt sind wichtiger als Gefühl und sinnliche Wahrnehmung. Voll Selbstbewusstsein will ich mich entwickeln und reif werden und schließlich – wenn es Zeit ist – bin ich bereit zu sterben.»

Der Gefühlvolle: «Spontane Gefühle sind wichtiger als Fakten und Logik. Ich reagiere sensitiv auf Romantik, Poesie und das Spiel des Lebens.»

Der Manipulator: «Die Leute sind so leicht zu verführen. Einigen macht es tatsächlich Spaß, anderen zu helfen, die meisten aber sind zu schwach, Nein zu sagen. Am besten dirigiere ich diese Schwächlinge so, dass sie meinen guten und klaren Zielen nützen.»

Der Zielorientierte: «Ich weiß, was ich will. Ich arbeite, bis ich fertig bin, bis ich das erreicht habe, was ich will.»

Der Lebendige: «Ich will den Tag heute genießen, als wäre er der letzte meines Lebens. Ich nehme die Dinge, wie sie kommen, und genieße alles als wichtigen Bestandteil meiner Existenz.»

Der Kritiker: «Fast alles muss verbessert werden. Ich muss darauf hinweisen.»

Der Erfinder: «Ich möchte wissen, was passiert, wenn ich die Sache ganz anders anpacke. Ich bin neugierig, was geschieht, wenn ich diese beiden Dinge miteinander kombiniere.»

KOMPETENZEN

Bitte beantworte die Fragen und beende die Satzanfänge. Gib für die folgenden Situationen und Personen an, worauf du stolz bist:

Etwas, was ich für meine Eltern getan habe:

Ich bin stolz darauf, dass ich

Etwas, was ich für einen Freund getan habe:

Ich bin stolz darauf, dass ich

Wie ich Geld verdient habe:

Ich bin stolz darauf, dass ich

Wie ich mein Geld ausbebe:

Ich bin stolz darauf, dass ich

Wie ich meine Freizeit verbringe:

Ich bin stolz darauf, dass ich

Wie ich etwas Schwieriges gelernt habe:

Ich bin stolz darauf, dass ich

Wie ich einmal Nein gesagt habe:

Ich bin stolz darauf, dass ich

Wie ich einmal meine Angst überwunden habe:

Ich bin stolz darauf, dass ich

Wie ich einem anderen etwas beigebracht habe:

Ich bin stolz darauf, dass ich

Worauf bist du stolz im Blick auf:

- deine schulischen Leistungen?

.....
.....

- deinen Umgang mit anderen Menschen?

.....
.....

- die Geschicklichkeit deiner Hände?

.....
.....

- deine sportlichen Fähigkeiten?

.....
.....

- dein Gedächtnis?

.....
.....

- deine Art und Weise, dich zu erholen?

.....
.....

- dein Wissen?

.....
.....

- deinen Körper?

.....
.....

- deine Beziehung zur Natur?

.....
.....

- deine Hobbys?

.....
.....

- deine Fähigkeit zu genießen?

.....
.....

Am stolzesten bin ich darauf, dass ich

.....
.....
.....

MEINE KANDIDATEN

Bitte schreibe jeweils den Namen eines Gruppenmitgliedes in die erste Spalte neben die folgenden abgedruckten Fragen. Wähle jemanden aus, der dir ideal zu der jeweiligen Beschreibung zu passen scheint. Für eine Position kannst du nur eine Person wählen, und du kannst auch eine Person nur einmal zum Kandidaten wählen.

	Wen wähle ich?	Wer wählte mich?
Jemand, mit dem ich über ein Problem sprechen würde		
Jemand, in dessen Gegenwart ich mich wohlfühle		
Jemand, mit dem ich mich anregend unterhalten kann		
Jemand, mit dem ich gern etwas bauen oder basteln würde		
Jemand, mit dem ich gern zusammen Sport treiben würde		
Jemand, auf den ich mich verlassen könnte, wenn es hart wird		

CHARAKTERSTÄRKEN

Bitte bring die angegebenen Charakterstärken in eine Rangreihe, die deutlich macht, welche einzelnen Charakterzüge dein praktisches Verhalten im Alltag am meisten bestimmen. Füge ggf. die eine oder andere Charakterstärke hinzu, wenn sie dir für die Beschreibung deiner Persönlichkeit wichtig zu sein scheint. Dabei bekommt der Charakterzug die Nummer 1, der dein Verhalten am meisten bestimmt usw.

- () Neugier
- () Ehrgeiz
- () Rücksichtnahme
- () Mut
- () Hilfsbereitschaft
- () Unabhängigkeit
- () Ausdauer
- () Beweglichkeit
- () Verantwortlichkeit
- () Selbstbeherrschung
- () Durchsetzungsfähigkeit
- () Ehrlichkeit
- ()
- ()

Gib für die drei wichtigsten Charakterstärken kurz ein Beispiel, bei dem dein Verhalten in starkem Maße davon bestimmt wurde.

Wichtigste Charakterstärke:

Beispiel:

.....

Zweitwichtigste Charakterstärke:

Beispiel:

.....

Drittwichtigste Charakterstärke:

Beispiel:

.....

Gib für diese drei Charakterstärken auch an, unter welchen Bedingungen sie zu einer Schwäche werden können bzw. wo du einen hohen Preis für sie zahlen müsstest:

1

2

3

ZWANZIG QUALITÄTEN

Lies den Katalog der persönlichen Stärken durch und bringe sie in eine Rangordnung, die dich realistisch beschreibt. Gib der Stärke die Nummer 1, auf die du besonders stolz bist, die dich glücklich macht und deren Existenz dich in besonderem Maße erfolgreich sein lässt. Trage die entsprechende Nummer in die erste Spalte «R» (= Rangordnung) ein...

Wenn du das getan hast, nimm dir ein Blatt Papier und schreibe die sechs erfreulichsten Erfahrungen auf, die du in den letzten beiden Jahren gemacht hast. Gib kurz an, was du getan hast und was das Ergebnis für dich war. Nummeriere diese Erfahrungen von 1 bis 6...

Danach kreuze in den entsprechenden Spalten der Tabelle alle die Qualitäten an, die du bei deinen sechs Erfahrungen jeweils praktiziert hast...

Anschließend schreibe in die Spalte «T» (= Total), wie oft du jede Qualität bei deinen sechs Erfahrungen praktiziert hast...

Überprüfe und notiere nun in wenigen Sätzen, wieweit die Bewertung, die du den einzelnen Qualitäten in der Rangreihe gegeben hast, zu den Ergebnissen aus der «Total»-Spalte passt:.....

.....
.....
.....
.....
.....

Wenn du das getan hast, beschreibe in wenigen Sätzen den Kernbereich deiner persönlichen Stärken, d.h. worin deine wichtigsten Stärken bestehen, wie sie sich ergänzen und wozu sie dich befähigen:.....

.....
.....
.....
.....
.....

Überlege, was diese kleine Analyse dir für Hinweise auf deine weitere berufliche Entwicklung gibt. Schreibe einige Stichworte dazu auf:

.....
.....
.....
.....
.....

Katalog der persönlichen Stärken

	R	1	2	3	4	5	6	T
Analytisch-logisches Denken								
Beobachtungsgabe								
Ehrgeiz								
Fröhlichkeit								
Führungsaufgaben übernehmen können								
Genauigkeit								
Hilfsbereitschaft								
Körperliche Kraft								
Kooperationsfähigkeit								
Kreativität								
Manuelle Geschicklichkeit								
Naturwissenschaftlich-technisches Verständnis								
Neugier								
Risikobereitschaft								
Selbstbeherrschung								
Selbstvertrauen								
Sexuelle Attraktivität								
Verantwortlichkeit								
Verbale Ausdrucksfähigkeit								
Wahrheitsliebe								

MEINE LERNFÄHIGKEIT

Dieser Fragebogen soll dir helfen, dein individuelles Lernmuster genauer zu erkennen.

Denke an die acht Lernerfahrungen deines Lebens, die für dich am schönsten waren, wo dir das Lernen Spaß brachte und du zugleich etwas für dich besonders Wichtiges gelernt hast. Diese Lernerfahrungen können aus allen Lebensbereichen und aus allen Altersstufen stammen, du musst sie nur selbst genau erinnern können. Beschreibe für jede Lernerfahrung auf einem Blatt Papier kurz die Umstände, was du gelernt hast und was dir Spaß machte...

Wenn du das getan hast, bearbeite die folgende Tabelle. Überprüfe die Lernerfahrungen der Reihe nach und kreuze jede Aussage an, die auf die betreffende Lernerfahrung zutrifft.

	Lernerfahrungen								T
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Ich erwarb Informationen und Kenntnisse.									
Ich lernte ein Konzept, d. h. ich verstand Zusammenhänge.									
Ich lernte eine Fähigkeit.									
Ich war in körperlicher Bewegung.									
Ich war allein.									
Ich war in Gesellschaft anderer.									
Es gab eine «Lehrperson», die half.									
Ich gewann Macht über Dinge.									
Ich gewann Macht über Menschen.									
Ich gewann Macht über mich selbst.									
Ich ging ein Risiko ein.									
Ich wusste vorher, was ich lernen wollte.									
Mein Durchhaltevermögen war wichtig.									
Eine Beurteilung durch andere stand für mich im Vordergrund.									
Ich bewies mir selbst meine Lernfähigkeit.									
Ich beeindruckte andere.									
Ich erhielt eine gegenständliche Belohnung.									

Addiere in der Spalte T, wie oft jede Aussage von dir angekreuzt wurde.

Beschreibe nun in wenigen Sätzen die Bedingungen, die nach dieser kleinen Analyse für dich zu angenehmen und wichtigen Lernsituationen gehören:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stelle einige Überlegungen an im Blick auf deine berufliche Zukunft: Welche Arbeitsplätze, Lernsituationen oder sonstige Lebensbereiche könnten dir die für dich fruchtbaren Lernbedingungen gewähren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KOMPETENZEN UND BELOHNUNGEN

Dieser Arbeitsbogen soll dir eine Analyse wichtiger Erfolge aus deinem Leben ermöglichen. Das Ziel ist, dass du wichtige Fähigkeiten und Stärken erkennen kannst und dass dir klar wird, welche Art von Belohnungen du mit deinem persönlichen Stärkenmuster erwerben kannst.

Analysiere nun die von dir beschriebenen neun Erfolge anhand der Tabelle. Kreuze für jeden Erfolg die hier vorgegebenen Stärken, Fähigkeiten und Belohnungen an, die jeweils ins Spiel gekommen sind.

Wenn du das getan hast, addiere für jede Stärke und für jede Belohnung die einzelnen Kreuzchen in der Spalte T (=Total).

Stelle die wichtigsten Stärken (d.h. die, die meisten Kreuzchen bekommen haben) zusammen und beschreibe dein individuelles Kompetenzmuster:

.....
.....
.....
.....
.....

Tu dasselbe für die Belohnungen, beschreibe dein Belohnungsmuster:

.....
.....
.....
.....
.....

Welche Arbeitsplätze oder Berufe bieten solche Möglichkeiten, dass du mit deinem persönlichen Kompetenzmuster dort aktiv sein kannst?

.....
.....
.....
.....

Könntest du dort auch die Belohnungen erzielen, die du in deinem Belohnungsmuster beschrieben hast?

.....
.....
.....
.....

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	T
Stärken und Fähigkeiten										
Analytisch-logisches Denken										
Beobachtungsgabe										
Ehrgeiz										
Fröhlichkeit										
Führungsaufgaben übernehmen können										
Genauigkeit										
Hilfsbereitschaft										
Körperliche Kraft										
Kooperationsfähigkeit										
Kreativität										
Manuelles Geschick										
Naturwissenschaftlich-technisches Verständnis										
Neugier										
Risikobereitschaft										
Selbstbeherrschung										
Selbstvertrauen										
Sexuelle Attraktivität										
Verantwortlichkeit										
Verbale Ausdrucksfähigkeit										
Belohnungen										
Ich bewies mir selbst meine Tüchtigkeit										
Ich beeindruckte andere										
Ich bekam Wärme und Zuneigung										
Ich verschaffte mir sinnlichen Genuss										
Ich erhielt Anerkennung										
Ich bekam eine gegenständliche Belohnung (Geld, Urkunde, Zeugnis, Beförderung)										
Ich schnitt gut ab im Wettbewerb mit anderen										

KÖRPERPOLITIK

Zeichne eine politische Landkarte deines Körpers. Male dazu zunächst deinen Körper in Frontalansicht mit allen seinen Einzelheiten... Wenn du das getan hast, stell dir vor, dass dein Körper das Gebiet eines Bundesstaates darstellt. Trage die Antworten auf die folgenden Fragen an passender Stelle in deine Körperlandkarte ein.

Wo ist die Hauptstadt?

Wo verlaufen die Grenzen der einzelnen Bundesländer?

Wie heißen die Bundesländer?

Wo sind die reichen Bundesländer?

Wo sind die armen Bundesländer?

Gibt es irgendwo Spannungen und Unruhen? Wo?

Wo sind Slums?

Was willst du dort investieren?

Was exportieren die einzelnen Regionen?

Wo sind die Verteidigungskräfte stationiert?

Gegen wen sind sie gerichtet?

Welche Außenpolitik betreibst du?

Welche Bundesländer haben miteinander oder mit der Hauptstadt Konflikte?

Wo sind die größten Energievorkommen?

Wo ist die Industrie?

Wo ist die Landwirtschaft?

Wo sind Erholungsgebiete?

Wo sind Sehenswürdigkeiten?

Wo sind historische Gedenkstätten oder Nationalmonumente?

Gibt es unerforschte Gebiete?

Gib deinem Bundesstaat einen Phantasienamen und signiere dein Bild.

EINSTELLUNG ZUM KÖRPER

Oft schätzen wir die einzelnen Bestandteile unseres Körpers nicht in gleicher Weise. Überprüfe, wie du selbst zu den einzelnen Körperteilen stehst, die in der folgenden Liste aufgeführt sind.

Benutze dabei den Buchstaben A für alle Körperteile, auf die du stolz bist und die du magst, den Buchstaben B für alle Körperteile, die du in Ordnung findest, ohne besonders positive oder negative Gefühle dabei zu haben, und den Buchstaben C für alle Körperteile, die du nicht so gern hast bzw. mit denen du im Moment Schwierigkeiten hast. Schreibe die entsprechenden Buchstaben in die Klammer vor den Körperteil.

- | | | | |
|-----|----------------|-----|-------------------------|
| () | Gesichtsform | () | Beschaffenheit der Haut |
| () | Haar | () | Nase |
| () | Augen | () | Mund |
| () | Zähne | () | Ohren |
| () | Rücken | () | Brust |
| () | Arme und Hände | () | Taille |
| () | Gesäß | () | Hüften |
| () | Genitalien | () | Schenkel |
| () | Knie | () | Füße |
| () | Knöchel | () | Größe |
| () | Gewicht | () | Körperhaltung |
| () | Bewegung | () | Anziehungskraft |