

Me at my best



Übersicht der Aktivität

Die Aktivität „Me at my best“ hilft Lernenden, über ihre persönlichen Stärken nachzudenken, indem sie Momente identifizieren, in denen sie sich am selbstbewusstesten und erfolgreichsten gefühlt haben. Diese Reflexion ermöglicht es den Lernenden, ihre Kernkompetenzen, Werte und Verhaltensweisen zu erkennen, die zu diesen Momenten beigetragen haben.

Lernziel

Die Teilnehmer:innen

- Identifizieren und reflektieren Schlüsselmomente in ihrem Leben, in denen sie Höchstleistungen erbracht haben.
- Erkennen ihre Kernstärken, Fähigkeiten und Werte, die zu ihrem Erfolg beigetragen haben.

Zielgruppe

Altersgruppe: junge Erwachsene (14 -30)

Gruppengröße: 2-10 Teilnehmer:innen

Dauer

30-45 Minuten

Format

- Persönlich An digitales Format anpassbar
- In der Lernplattform enthalten

Materialien

- A4-Papier oder Geräte mit Internetverbindung
 - Stifte
- In dieser Aktivität enthalten:
Arbeitsblatt „Me at my best“
Persona-Vorlage



Wie setzt man es um?

Einführung:

- Stelle die Methode kurz vor und erkläre, dass sie sich auf die Reflexion von Zeiten konzentriert, in denen sich der Lernende am sichersten, fähigsten und erfolgreichsten fühlte.
- Erkläre, dass das Ziel darin besteht, die wichtigsten Stärken, Werte und Verhaltensweisen zu identifizieren, die ihnen in diesen Momenten zum Erfolg verholfen haben.

Schritt 1: Denke über vergangene Erfolge nach

- Bitte die Lernenden an Momente in ihrem Leben zurückzudenken, in denen sie das Gefühl hatten, in Bestform zu sein – sei es im Privat- oder Berufsleben.
- Lasse sie diese Momente aufschreiben und dabei überlegen, was sie getan haben, wie sie sich dabei gefühlt haben und warum sie es als Erfolg betrachten.

Schritt 2: Stärken und Verhaltensweisen identifizieren

- Bitte die Lernenden über die Stärken und Verhaltensweisen nachzudenken, die ihnen in diesen Momenten zum Erfolg verholfen haben. Dazu können Fähigkeiten, Eigenschaften, Einstellungen oder Handlungen gehören.
- Sie könnten beispielsweise erkennen, dass ihre Kommunikationsfähigkeiten, ihre Problemlösungskompetenz oder ihr Einfühlungsvermögen ihnen geholfen haben, in bestimmten Situationen erfolgreich zu sein.

Schritt 3: Stärken mit zukünftigen Zielen verbinden

- Wenn die Lernenden ihre Stärken erkannt haben, lasse sie darüber nachdenken, wie sie diese Stärken in Zukunft nutzen können.
- Bitte sie, diese Stärken mit ihren persönlichen oder beruflichen Zielen zu verknüpfen und zu überlegen, wie sie diese einsetzen können, um zukünftige Herausforderungen zu meistern oder neue Meilensteine zu erreichen.

Schritt 4: Erstelle eine persönliche Reflexion oder einen Aktionsplan:

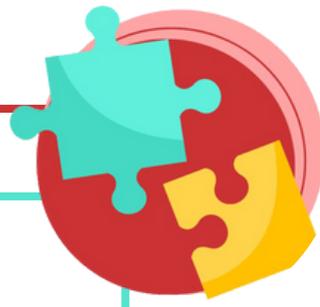
- Die Lernenden schreiben eine kurze Reflexion oder einen Aktionsplan basierend auf dem, was sie über ihre Stärken und deren Anwendung gelernt haben.
- Dazu könnte gehören, dass sie sich Ziele setzen, um ihre Stärken häufiger einzusetzen, etwa mehr Führungsrollen zu übernehmen, ihre Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern oder neue Herausforderungen zu suchen, bei denen sie ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen können.

Schritt 5: Teilen und diskutieren (optional):

- Optional können die Lernenden ihre Überlegungen oder Aktionspläne mit der Gruppe oder einem/einer Partner:in teilen. Dies kann ein tieferes Verständnis dafür fördern, wie andere ihre Stärken einsetzen und eine Diskussion darüber anstoßen, wie man Stärken in verschiedenen Situationen nutzen kann.

Zusammenfassung:

- Fasse die wichtigsten Punkte der Aktivität zusammen und ermutige die Lernenden, kontinuierlich über ihre Stärken nachzudenken und darüber, wie sie diese nutzen können, um bei zukünftigen Unternehmungen erfolgreich zu sein.
- Erinnere sie daran, dass das Erkennen und Ausbauen ihrer Stärken ein fortlaufender Prozess ist, der ihnen hilft, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein aufzubauen.



Tipps zur Verwendung

Verwendung als Gruppen- oder Einzelaktivität:

- Gruppe: Nach der individuellen Reflexion können die Lernenden ihre Erfolgsmomente mit der Gruppe teilen und so andere ermutigen, ihre eigenen Stärken zu erkennen.
- Individuell: Die Lernenden können selbstständig an der Identifizierung ihrer Stärken arbeiten, was eine persönliche Reflexion und ein tieferes Verständnis ihrer Fähigkeiten ermöglicht.

Funktioniert gut in Hybrid-/Online-Setups:

- Online: Die Methode kann einfach durch individuelle Reflexionsaktivitäten auf digitalen Plattformen (z. B. Google Docs, H5P-Reflexionsvorlagen) umgesetzt werden, gefolgt von Gruppendiskussionen in virtuellen Besprechungsräumen.
- Hybrid: Lernende vor Ort können auf Papier oder in einem freigegebenen Dokument reflektieren, während Lernende online per Videokonferenz oder über kollaborative digitale Plattformen wie Miro oder MURAL teilnehmen können.

Fördern Sie den kreativen Ausdruck:

- Ermutige die Lernenden, ihre Überlegungen auf kreative Weise auszudrücken, beispielsweise durch visuelle Darstellungen (Aufzeichnen ihrer Stärken, Erstellen von Mindmaps), Gedichte oder sogar kurze Videos, die ihre Erfolgsmomente beschreiben.

Ermutige zum offenen Austausch, lasse aber auch Stille zum Nachdenken zu:

- Gruppendiskussion: Nachdem die Lernenden individuell reflektiert haben, ermögliche eine Diskussion, in der sie ihre Gedanken und Erkenntnisse austauschen können. Schaffe eine angenehme Atmosphäre für einen offenen Austausch und respektiere diejenigen, die lieber in Ruhe nachdenken.
- Zeit zum Nachdenken: Gebe den Lernenden vor dem Teilen ausreichend Zeit zum Nachdenken, um durchdachte Beiträge zu gewährleisten.

Nutze Breakout-Räume (online) oder kleine Gruppen (offline) für tiefere Diskussionen:

- Breakout-Räume: Nutze in einem Online-Setup Breakout-Räume, in denen die Lernenden mit einem/einer Partner:in oder einer kleinen Gruppe über ihre Stärken nachdenken können. Dies fördert vertraulichere und fokussiertere Diskussionen.
- Kleine Gruppen: Teile die Lernenden in einer Offline-Umgebung in kleine Gruppen auf, um ihre Überlegungen auszutauschen und zu besprechen, wie sie ihre Stärken in zukünftigen Situationen einsetzen können.

Biete visuelle Beispiele, um die Kreativität anzuregen:

- Stelle visuelle Beispiele bereit, beispielsweise: Fotos von Menschen, die Erfolge erzielen (z. B. im Arbeitsumfeld, bei sportlichen Wettkämpfen, bei persönlichen Meilensteinen); Infografiken, die Stärken darstellen und zeigen, wie sie in verschiedenen Kontexten eingesetzt werden können; Mindmaps, die zeigen, wie unterschiedliche Stärken und Erfahrungen mit persönlichem Wachstum und dem Erreichen von Zielen zusammenhängen.

Tools & Downloads

 Tools

 *Arbeitsblatt „Me at my best“*

 *Persona-Vorlage*



Me at my best

**Phase 1: Geschichtenerzählen
(8 Minuten)**

Phase 2: Feedback (5 Minuten)

Interessen

Fähigkeiten

Werte

Alles andere



PERSONA



NAME:

 ALTER:

 ORT:

BIOGRAPHIE

MOTIVATION

SOFT SKILLS

FACHLICHE FÄHIGKEITEN

INTERESSEN