



04

## Wie bin ich? Kann ich mich in etwas wiedererkennen?

### Erfasste Kompetenz

Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Kreativität

### Ziel des Tools

Unterstützung der Teilnehmerinnen bei der Erstellung eines Profils von sich selbst und beim besseren Verständnis ihrer selbst.

### Zeit

10 Minuten Einführung

30 Minuten Realisierung der Collage

3 - 4 Minuten für jede Teilnehmerin, um ihre Collage zu präsentieren

## Wie bin ich? Kann ich mich in etwas wiedererkennen?

### Beschreibung / Wie funktioniert es?

Die Trainerin/ der Trainer gibt den Teilnehmerinnen einige Zeitschriften oder Zeitungen mit Bildern von möglichen Situationen des täglichen Lebens.

Die Teilnehmerinnen wählen Bilder aus, die am besten zu ihrem Leben passen, zu dem, was sie mögen, wie sie sind, zu aktuellen oder vergangenen Erfahrungen, zu zukünftigen Wünschen ... und so weiter.

Sobald sie die Bilder ausgewählt haben, schneiden sie sie aus und erstellen eine Collage (sie können auch geschriebene Sätze hinzufügen).

Wenn die Collage fertig ist, erklärt jede Teilnehmerin sie der Gruppe und pinnt sie für alle sichtbar an die Wand.

04

## Wie bin ich? Wie kann ich mich in etwas wiedererkennen?

### Bewertungsraster für den Trainer

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen zur Leistung der Teilnehmerin anhand der folgenden Bewertungsskala:

- 1: überhaupt nicht
- 2: ein wenig/kaum
- 3: regelmäßig
- 4: sehr häufig

-Inwieweit war die Teilnehmerin in der Lage, Aspekte ihres Lebens neu zu gestalten (zu rekonstruieren)?

1	2	3	4
---	---	---	---

-Inwieweit war die Teilnehmerin in der Lage, den Ereignissen ihres Lebens eine Ordnung zu geben?

1	2	3	4
---	---	---	---

-Inwieweit war die Teilnehmerin in der Lage, den Ereignissen in ihrem Leben eine (auch neue) Bedeutung zu geben?

1	2	3	4
---	---	---	---

## Wie bin ich? Wie kann ich mich in etwas wiedererkennen?

-Inwieweit war die Teilnehmerin in der Lage, den Ereignissen in ihrem Leben einen (neuen) Wert beizumessen?

1	2	3	4
---	---	---	---

-Inwieweit war die Teilnehmerin in der Lage, neue Aspekte über sich selbst zu entdecken (etwas Neues, das sich aus dem Reflexionsprozess ergab)?

1	2	3	4
---	---	---	---

-Inwieweit war die Teilnehmerin in der Lage, anderen von sich zu erzählen?

1	2	3	4
---	---	---	---

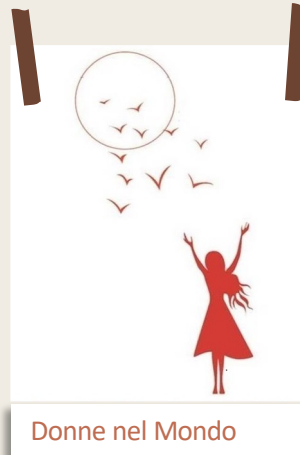
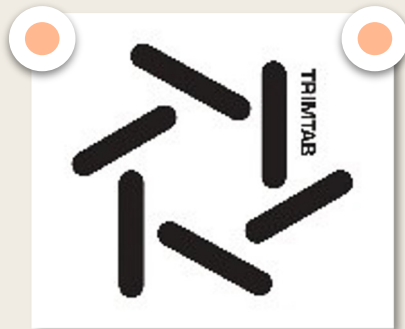
-Inwieweit war die Teilnehmerin in der Lage, neue Chancen/Möglichkeiten/Ziele in Betracht zu ziehen, die sie erreichen will?

1	2	3	4
---	---	---	---



# EMPOWER

## Die Partner



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

