

Dankbarkeitsritual



Emotionen, Affekte und Gefühle Ressourcen und Selbstwirksamkeit

18



Lesen und Schreiben
Kommunikation



beliebig; Einzel- und Partner*innenarbeit



10 Minuten



- eine optimistische Grundhaltung entwickeln
- persönliche Erfahrungen in der Gruppe teilen
- kommunikative Fähigkeiten ausbauen



- ✓ Timer
- ✓ Stifte und Papier



keine



1. Stellen Sie den Timer so ein, dass nach 3 Minuten ein angenehmer Signalton erklingt.
2. Bitten Sie die Lernenden, alle positiven Erfahrungen der letzten Woche in diesen 3 Minuten aufzuschreiben.
3. Anschließend haben die Lernenden 5 Minuten Zeit, sich mit dem*der Lernenden neben ihnen über Erlebnisse und besondere Momente der letzten Woche auszutauschen. Dabei ist es den Lernenden überlassen, welche oder wie viele der Momente sie (nicht) teilen möchten.



- An welche positiven Momente und Situationen der letzten Woche erinnern Sie sich?
- Wofür sind Sie dankbar?
- Worüber haben Sie gelacht?
- Was ist Ihnen diese/letzte Woche besonders leichtgefallen?



Rituale können wichtige Momente darstellen und eine unterstützende Funktion einnehmen. Sie können dieses kleine Dankbarkeitsritual zu einem festen Bestandteil in Ihrem Kurs machen, indem Sie es beispielsweise regelmäßig am Wochenende durchführen.