



[Zurück zu den Toolkits](#)

Stärkung der Kompetenzen junger Menschen durch Aktivismus

[Laden Sie dieses Toolkit herunter](#) 

Mithilfe dieses Toolkits können junge Menschen wichtige Kompetenzen wie Resilienz, Unternehmergeist und umweltfreundliches Denken aus der Perspektive des Aktivismus entwickeln. Die Teilnehmenden erfahren, welche Kraft in persönlichem und gemeinschaftlichem Handeln steckt, und erhalten praktische Werkzeuge für ihre persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

[Zugehöriges Modul: Modul 5 – Green Skills für die Jugendarbeit →](#)

Überblick über die Toolkits ▼

Behandelte Themen oder Fragestellungen

- Kompetenzen entwickeln durch Engagement
- Green Jobs
- Resilienz für Aktivismus und Engagement

Ziel der Aktivitäten



1. Förderung zentraler Kompetenzen junger Menschen.
2. Entwicklung vielfältiger Ideen und Strategien für engagiertes Handeln und Aktivismus.
3. Erwerb von Wissen und Entwicklung nachhaltiger Ideen im Bereich nachhaltiges Entrepreneurship.
4. Erlernen konstruktiver Strategien im Umgang mit Stress, Ängsten und Belastungen im Engagement.

Lernziele

Junge Menschen haben die Möglichkeit, ihre Kompetenzen zu erproben und weiterzuentwickeln – mit besonderem Fokus auf:

- wertschätzende und wirksame Kommunikation
- kooperative und solidarische Zusammenarbeit
- Entrepreneurship (als zukunftsorientiertes unternehmerisches Denken und Handeln)
- kreative und lösungsorientierte Innovationsfähigkeit
- verantwortungsbewusste Nachhaltigkeits-Kompetenzen
- achtsame und stärkende Resilienz

Zielgruppe

15-30 Jahre alt

Kurze Zusammenfassung der eingesetzten aktiven und partizipativen Methoden

- Gruppenarbeit
- Diskussion
- Brainstorming
- Mindmap
- Rollenspiel

- Selbstreflexion und Gruppenreflexion

Checkliste für Qualitätsstandards

- ✓ **Inklusion und Vielfalt:** Die Aktivität steht allen jungen Menschen offen – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religion, sexueller Orientierung, Beeinträchtigungen oder sozialem Hintergrund.
- ✓ **Respekt:** Die Teilnehmenden lernen, Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven und Lebensrealitäten wertzuschätzen – auch wenn diese von den eigenen abweichen.
- ✓ **Ökologische Nachhaltigkeit:** Die Aktivität fördert Verhaltensweisen und Praktiken, die die Umwelt schützen und langfristig nachhaltig wirken.
- ✓ **Persönliche Entwicklung:** Sie bietet jungen Menschen die Möglichkeit, ihre Talente und Leidenschaften zu entdecken, sich persönlich weiterzuentwickeln und berufliche Perspektiven zu erkunden.
- ✓ **Global Citizenship und Mitgestaltung:** Die Aktivität stärkt das Bewusstsein für gesellschaftliches Engagement und ermutigt junge Menschen, sich aktiv in ihre Gemeinschaft einzubringen.
- ✓ **Nachhaltige Orientierung im Berufsleben:** Die Aktivität betont die Bedeutung ökologischer Prinzipien und einer nachhaltigen Werte-Orientierung im Berufsleben und ermutigt dazu, umwelt- und klimafreundliche Produktions- und Wirtschaftsweisen zu fördern.

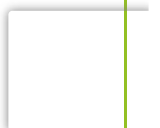
Aktivität 1

AKTIVISMUS STÄRKT SOFT SKILLS

 Geschätzte Dauer: 30 Minuten

Die Teilnehmenden erkunden Engagement und Aktivismus als Möglichkeit zur Selbstentfaltung und reflektieren dabei die Kompetenzen, die sie im Engagement entwickeln.

 **Benötigte Materialien und Ausrüstung:**



- Große Blätter Papier (min. A3, vorzugsweise Flipchart)
- Marker / Stifte
- Ausgedruckte Arbeitsblätter (Anhang 1 - Handout Aktivist:innen) [HERUNTERLADEN](#)



Beschreibung der Aktivität:

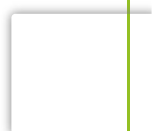
I. Einführung - Definition von Aktivismus und seinen verschiedenen Formen (sozial, ökologisch, politisch) - 5 Min.

1. Bitte die Teilnehmenden, Wörter vorzuschlagen, die sie mit Aktivismus assoziieren. Schreibe diese auf ein Plakat/Flipchart o.ä.
2. Basierend auf diesen Assoziationen erstellen die Teilnehmenden anschließend ihre eigene Definition von Aktivismus.
3. Am Ende fasst eine Person aus der Gruppe oder die Moderation die gesammelten Aussagen zusammen.

Hinweis: Aktivismus bezeichnet ganz allgemein soziales und bürgerschaftliches Engagement, also sich aktiv für Veränderungen in der Gesellschaft einsetzen – zum Beispiel für mehr Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit oder Teilhabe. Aktivismus kann sich auf soziale, politische, wirtschaftliche oder ökologische Themen beziehen – etwa auf Menschenrechte, Gleichberechtigung und soziale Gerechtigkeit, Umwelt- und Klimaschutz, Tierrechte oder andere gesellschaftliche Anliegen. Er umfasst viele unterschiedliche Formen und Organisationsweisen: von Community-Arbeit und emanzipatorischer Praxis über zivilgesellschaftliches Engagement bis hin zu politischem Protest und sozialen Bewegungen. Gemeinsames Ziel aller Formen von Aktivismus ist es, Bewusstsein zu schaffen, Menschen zu mobilisieren und positive Veränderungen in einem bestimmten gesellschaftlichen Bereich zu bewirken.

II. Einführung - Aktivismus als Methode zur Stärkung von Soft Skills von jungen Menschen - 5 Min.

1. Stelle das Thema des Workshops vor, indem du Folgendes sagst: "Bei vielen Analysen von politischen Kampagnen und Aktivismus geht es vor allem um Taktiken und strategische Fragen. Wir konzentrieren uns aber auf die Frage, welche Fähigkeiten und Kompetenzen es für wirksame Kampagnen braucht. Laut Amnesty International sind für wirksamen Aktivismus besonders folgende Kompetenzen wichtig:
 - strategisches Planen
 - wirksame Kommunikation
 - strukturierte Gesprächsführung
 - authentisch sein



- digitale Kompetenzen nutzen."
2. Frag die Teilnehmenden, ob sie noch weitere Kompetenzen für wirksamen Aktivismus ergänzen möchten. Notiere alle Vorschläge gut sichtbar. Wenn die Gruppe selbst keine Ideen nennt, kannst du folgende Anregungen nutzen:
 - Teamarbeit
 - Gestaltungskompetenz / Eigeninitiative
 - kreative Ideen
 - Kritisches Denken
 - Probleme klar formulieren
 - Handlungsfähigkeit / Kompetenz zur aktiven Mitgestaltung.
 3. Erkläre der Gruppe, dass der Fokus dieses Workshops darauf liegt, welche Kompetenzen junge Menschen durch Aktivismus und Engagement entwickeln können und wie einige davon aktiv in der Gruppe erprobt werden.

III. Erfolgreiche Aktivist:innen - 15 Min.

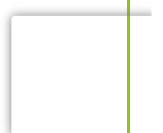
1. Teile die Teilnehmenden in Gruppen von 3–4 Personen auf.
2. Verteile ein Handout mit einer kurzen Beschreibung junger Aktivist:innen (siehe Anhang 1). Jede Gruppe erhält ein Profil.
3. Falls die Teilnehmenden andere Beispiele für wirksame Aktivist:innen nennen können, die ihnen näher sind, ermutige sie, diese vorzuschlagen. Du kannst dann entscheiden, ob die genannten Beispiele verwendet oder die vorbereiteten Profile genutzt werden.
4. Die Aufgabe jeder Gruppe ist es, die Informationen über die Aktivist:innen zu prüfen und gemeinsam zu reflektieren, welche Kompetenzen und Charaktereigenschaften für die Umsetzung der Aktionen wichtig waren (max. 10 Minuten).
5. Zum Abschluss stellt jede Gruppe das Profil der Aktivist:innen und die benötigten Kompetenzen der gesamten Gruppe vor.

IV. Zusammenfassung – 5 Min.

1. Frage die Teilnehmenden, ob sie nach der Übung noch wichtige Fähigkeiten und Kompetenzen zur Liste aus Teil II (Einführung) hinzufügen möchten. Schreibe diese entweder selbst an die Tafel oder bitte die Teilnehmenden, dies zu tun.
2. Fasse anschließend die Aktivität zusammen und betone die wichtigsten Kompetenzen, die durch Aktivismus entwickelt werden können.



Tipps für Jugendbetreuer:innen:



- Nimm dir bewusst Zeit, um einen sicheren und respektvollen Raum zu schaffen. Das kannst du beispielsweise tun, indem du gemeinsam mit den Teilnehmenden Gruppenregeln erarbeitest, die während des Workshops für alle gelten. Vorschläge dafür können sein: Wir lassen einander ausreden und unterbrechen uns nicht. Wir äußern nur konstruktive Kritik – und nur, wenn sie wirklich hilfreich ist. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten. Jede:r hat das Recht auf eine eigene Meinung. Wir begegnen einander mit Respekt und Offenheit.
- Im Toolkit von Modul 1 findest du weitere Ideen, wie du einen sicheren Raum gestalten kannst. Schau dort gerne einmal rein!

Aktivität 2

KOMMUNIKATION BEGINNT BEIM ZUHÖREN

 Geschätzte Dauer: 30 Minuten

Das Ziel dieser Aktivität ist es, die Kommunikationsfähigkeiten der Teilnehmenden, insbesondere das aktive Zuhören und das Verständnis für unterschiedliche Perspektiven, zu entwickeln und zu stärken.

Benötigte Materialien und Ausrüstung:

- Computer/Projektor oder ausgedruckte Arbeitsblätter (Anhang 2 - Themen zur Paardiskussion) [HERUNTERLADEN](#)

Beschreibung der Aktivität:

I. Einführung – 5 Min.

Stelle das Thema der Gruppe mit diesen Worten vor: „In dieser Übung geht es darum, eine der Schlüsselkompetenzen erfolgreicher Aktivist:innen, nämlich die Kommunikation, zu testen und zu stärken.“

In der Übung schlüpfst du in verschiedene Rollen und spielst kurze Szenen nach. Die Themen und Charaktere findest du in Anhang 2. Du kannst aber auch eigene erfinden. Das Ziel dieser Übung ist es, deine Kommunikationsfähigkeiten zu verbessern, insbesondere::

- aktives Zuhören
- Fähigkeit, Informationen zusammenzufassen
- klärende Fragen zu stellen, um besser zu verstehen
- ruhig und selbstbewusst zu sprechen

II. Kommunikation. Arbeiten in Paaren – 15 Min.

Teile die Teilnehmenden in Paare auf und benenne eine Person als A, die andere als B. Zeige die Diskussionsthemen aus Anhang 2 per Beamer oder in Druckversion. Jedes Paar wählt ein Thema für die Diskussion aus.

Person A erzählt Person B eine kurze Geschichte oder spricht über das Thema (ca. 3–5 Minuten).

Person B hört aktiv zu, fasst zusammen, stellt klärende Fragen und bringt auch Gegenargumente ein.

Nach einigen Minuten wechseln die Personen die Rollen. Wenn noch Zeit ist, wechsle die Partner:innen und wiederhole den Ablauf.

Falls die Teilnehmenden nur wenig Vorerfahrung mit dem Thema Nachhaltigkeit haben, lies ein Beispielgespräch aus den „Tipps für die Jugendarbeit:innen“ vor.

III. Zusammenfassung – 10 Min.

Diskutiere im Plenum die gewonnenen Erkenntnisse, Herausforderungen und die Wirkung auf die Kommunikationsfähigkeiten.

Stelle Fragen wie:

- Gab es Momente, in denen es schwierig war, deine Gedanken auszudrücken oder aktiv zuzuhören? Welche Strategien hast du genutzt, um diese Herausforderungen zu meistern?
- Wie könnte diese Übung deine zukünftigen Gespräche über Umweltfragen beeinflussen?
- Wie hat die provokante Art der Themen die Diskussion lebendiger und ansprechender gemacht?



Tipps für Jugendbetreuer:innen:

Beispiel für ein Gespräch und verwendete Fähigkeiten (lesen Sie ein Beispiel für ein Gespräch vor, wenn die Teilnehmenden nicht viel Wissen über Nachhaltigkeit haben):

Person A (spricht sich für nachhaltige Maßnahmen im Arbeitsumfeld aus):

„In unserer schnelllebigen Arbeitswelt wird es immer wichtiger, umweltfreundliche Maßnahmen umzusetzen. Dazu gehören zum Beispiel weniger Abfall zu produzieren, Energie effizienter zu nutzen und klimafreundliche Mobilität zu fördern. Solche Maßnahmen machen nicht nur den Arbeitsplatz umweltfreundlicher, sondern zeigen auch, dass Unternehmen die Anliegen junger Menschen ernst nehmen.“

Person B (bringt Bedenken zur Umsetzbarkeit ein):

„Das klingt grundsätzlich sinnvoll. Trotzdem müssen wir das auch pragmatisch sehen. Gerade kleinere Betriebe oder solche mit begrenztem Budget könnten bei der Umsetzung an Grenzen stoßen. Wie lässt sich Nachhaltigkeit in solchen Fällen realistisch umsetzen, ohne den Betrieb zu überfordern?“

Person A (geht lösungsorientiert auf die Bedenken ein):

„Absolut – der Umstieg sollte Schritt für Schritt erfolgen und realistische Ziele setzen. Oft genügen schon kleine Veränderungen: zum Beispiel ein Recycling-System einführen, Homeoffice-Möglichkeiten ausbauen oder Arbeitsabläufe mit digitalen Werkzeugen einfacher gestalten. Diese Maßnahmen kosten wenig – manchmal sparen sie sogar Geld – und bringen langfristig viel: für die Umwelt und die Mitarbeitenden.“

Person B (würdigt den Ansatz, fordert aber Flexibilität):

„Das sind gute Beispiele. Trotzdem ist wichtig, dass solche Maßnahmen auch zur jeweiligen Branche passen. Was in einem Tech-Start-up gut funktioniert, lässt sich nicht eins zu eins auf eine Produktionsfirma übertragen. Wie kann man nachhaltige Maßnahmen so anpassen, dass sie überall praktikabel sind?“

Person A (setzt auf individuelle Lösungen und Zusammenarbeit):

„Ein sehr berechtigter Einwand. Nachhaltigkeit muss flexibel gedacht werden. Die Lösung liegt in der Anpassung an den jeweiligen Kontext – und in der Zusammenarbeit. Gerade junge Mitarbeitende können hier viel beitragen, indem sie recherchieren, Best-Practice-Beispiele sammeln und

gemeinsam mit Kolleg:innen passgenaue Ideen entwickeln. So entstehen Lösungen, die wirklich funktionieren – unabhängig von der Branche oder Unternehmensgröße.“

Dieses Gespräch veranschaulicht, wie ein konstruktiver Dialog entstehen kann, wenn aktives Zuhören, Offenheit für andere Perspektiven und lösungsorientiertes Denken zusammenspielen. Es zeigt außerdem, wie wichtig es ist, nachhaltige Ansätze an den jeweiligen Kontext anzupassen – und wie wertvoll dabei Teamarbeit ist..

Aktivität 3

ENTREPRENEURSHIP: GREEN JOBS SCHAFFEN

 Geschätzte Dauer: 45 Minuten

Diese Aktivität zielt darauf ab, die Gestaltungskompetenz und Eigeninitiative der Teilnehmenden zu stärken und gleichzeitig ihr Wissen über Zukunftsberufe im Bereich Nachhaltigkeit und nachhaltige Einkommensmöglichkeiten zu erweitern. Dabei geht es sowohl um die Entwicklung eigener Ideen als auch um das Verständnis dafür, wie unternehmerisches Handeln mit ökologischer und sozialer Verantwortung verbunden werden kann.

Benötigte Materialien und Ausrüstung:

- Große Blätter Papier (min. A3, vorzugsweise Flipchart)
- Marker / Stifte
- Haftnotizen
- Computer/Projektor oder ausgedruckte Arbeitsblätter (Anhang 3 - Junge Aktivist:innen) [HERUNTERLADEN](#)

Beschreibung der Aktivität:

I. Einführung in das Thema – 5 Min.

In dieser Übung geht es darum, wie junge Menschen "Green Jobs", Zukunftsberufe im Bereich Nachhaltigkeit, schaffen können. Die Teilnehmenden lernen mehr über "Green

Jobs", Kreativität und Entrepreneurship.

Frage die Teilnehmenden, ob sie Beispiele von Menschen kennen, die Green Jobs haben. Sprecht kurz darüber.

II. Brainstorming zu nachhaltigen Jobs – 25 Min.

Teile die Teilnehmenden in Gruppen mit 4–5 Personen auf.

Gib jeder Gruppe ein großes Blatt Papier, Stifte und kurze Texte über junge Menschen, die selbst "Green Jobs" geschaffen haben (diese Texte findest du in Anhang 3). Jede Gruppe bekommt drei Beispiele.

Die Gruppen lesen die Texte und lassen sich davon inspirieren.

Danach sammeln die Gruppen Ideen, welche Unternehmen oder Organisationen "Green Jobs" anbieten könnten. Sie können auch vorschlagen, wie bekannte Firmen aus ihrer Umgebung nachhaltige Berufe schaffen können.

Erkläre, dass alle Ideen erlaubt sind und niemand sie kritisieren soll. Schreibe alle Ideen auf. Plane mindestens 15 Minuten für das Sammeln der Ideen ein.

Nach dem Sammeln darf jede Person drei Ideen auswählen, die ihr am besten gefallen, und diese mit einem Punkt markieren.

Die Gruppe zählt die Punkte und erstellt eine Liste mit den max. fünf beliebtesten Ideen.

III. Präsentation der Ergebnisse und Bewertung – 15 Min.

Jede Gruppe wählt eine Person, die die besten Ideen der Gruppe vorstellt (1–2 Minuten).

Am Ende fragt die Moderation die Teilnehmenden, welche Fähigkeiten sie bei der Übung genutzt oder verbessert haben und wie sie die Aktivität fanden.



Tipps für Jugendbetreuer:innen:

Beim Brainstorming werden neue und kreative Ideen entwickelt – auch solche, an die man normalerweise nicht denkt.

Hier sind einige Tipps für Jugendarbeiter:innen und junge Menschen:

- Legt eine feste Zeit für das Brainstorming fest.
- Jede Idee ist willkommen. Es gibt keine falschen Ideen.
- Beim Vorstellen werden Ideen nicht bewertet oder kritisiert.
- Schreibt alle Ideen auf, damit nichts verloren geht.
- Alle sollen mitmachen und ihre Gedanken teilen.
- Wechselt euch beim Vorstellen der Ideen ab.

Denkt sowohl an einfache als auch an ungewöhnliche Ideen, denn manchmal entstehen aus den verrücktesten Gedanken die besten Lösungen.

Aktivität 4

TEAMARBEIT UND KREATIVITÄT: UNSERE KAMPAGNE

 Geschätzte Dauer: 45 Minuten

Diese Aktivität soll die die Kompetenzen für Kooperation, Kreativität, gesellschaftliche Verantwortung, Gestaltungskompetenz und Eigeninitiative (in Ideenentwicklung und Umsetzung) der Teilnehmenden stärken, indem sie gemeinsam eine Kampagne gegen Umweltprobleme entwickeln.

Benötigte Materialien und Ausrüstung:

- Große Blätter Papier (min. A3, vorzugsweise Flipchart/Packpapierbogen)
- Marker / Stifte
- Computer/Projektor oder ausgedruckte Arbeitsblätter (Anhang 4 - Mindmap) [HERUNTERLADEN](#)

Beschreibung der Aktivität:

I. Einführung - 5 Min.

In dieser Übung sollen die Teilnehmenden gemeinsam eine Kampagne entwerfen. Alternativ können sie auch eine Idee aus der vorherigen Aktivität weiterentwickeln, beispielsweise ein nachhaltiges Unternehmen oder eine Organisation, die Green Jobs schafft (siehe Aktivität 3).

Teile die Gruppe in kleinere Teams mit vier bis fünf Personen auf. Es ist hilfreich, wenn die Gruppen vielfältig zusammengesetzt sind, beispielsweise mit Personen aus unterschiedlichen Lebenswelten oder Kulturen.

Aufgabe: Die Gruppen sollen eine gemeinsame Kampagne zu einem selbst gewählten Umweltproblem entwerfen.

Dafür nutzen sie ein Mindmap, das sie Schritt für Schritt ausfüllen. Die entsprechende Struktur findest du in Anhang 4. Drucke es aus oder projiziere es gut sichtbar für alle.

II. Mindmaps – 35 Min.

1. Schreiben Sie in die Mitte des Mindmaps „Gemeinsame Kampagne“ (oder alternativ „Nachhaltiges Unternehmen“ oder „Nachhaltige Organisation“, wenn Sie an Ideen aus Aktivität 3 arbeiten möchten).
2. Mithilfe des Mindmaps soll jede Gruppe ein spezifisches Ziel in Bezug auf nachhaltige Entwicklung identifizieren (z. B. die Nutzung von Fahrrädern fördern und die Verfügbarkeit von Fahrradwegen erhöhen) und Folgendes beschreiben: die Zielgruppe (z. B. Stadtbehörden und Einwohner:innen), den Aktionsplan, die benötigten Ressourcen, den Zeitplan, die Bewertung sowie die Kommunikations- und Verbreitungsmethoden. Bei Bedarf können weitere wichtige Aspekte hinzugefügt werden. Planen Sie für diesen Teil der Übung mindestens 20 Minuten ein.
3. Im nächsten Schritt stellt jede Gruppe ihre Kampagnenidee im Plenum vor. Dabei sollen sie auch betonen, warum Zusammenarbeit für ihre Planung wichtig war.

III. Zusammenfassung und Bewertung – 5 Min.

Am Ende kannst du die Teilnehmenden um eine kurze Reflexion bitten. Stelle ihnen zum Beispiel folgende Fragen:

- War es einfach, die Kampagne gemeinsam zu planen? Welche Herausforderungen gab es?
- Was braucht man, um gut im Team zu arbeiten? Was ist wichtig für eine gute Zusammenarbeit?
- Welche Fähigkeiten habt ihr bei euch selbst oder bei anderen in der Gruppe bemerkt? Zum Beispiel: Führung übernehmen, kreativ sein, Ideen einbringen, mit Kritik umgehen, klar kommunizieren. Welche dieser Fähigkeiten sind besonders wichtig für eine erfolgreiche Kampagne?



Tipps für Jugendbetreuer:innen:

1. Hier sind einige Tipps zur Erstellung eines Mindmaps:
 - Verwende für jeden Zweig vom Hauptthema eine andere Farbe. So lassen sich die verschiedenen Bereiche leichter erkennen.
 - Du darfst gerne mit Bildern, Symbolen oder Emojis arbeiten – alles, was dir beim

Denken hilft!

- Bleibe offen für alle Ideen und bewerte sie nicht sofort.
- Wenn ihr es nicht schafft, alle Punkte aus Anhang 4 in der Zeit zu bearbeiten, ist das kein Problem. Stellt einfach das vor, was ihr geschafft habt.
- Wenn möglich, kann die Dauer des Workshops auf 60 Minuten verlängert werden. So bleibt mehr Zeit für die Präsentationen der Gruppen und für Fragen aus dem Plenum.

Aktivität 5

SELF CARE UND AKTIVISMUS

 Geschätzte Dauer: 30 Minuten

Bei dieser Aktivität dreht sich alles um die Kompetenz der Self Care, der Selbstfürsorge, gerade für die, die sich besonders für soziale und ökologische Themen engagieren. Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit Stress, Angst und Anspannung besser umgehen können.



Benötigte Materialien und Ausrüstung:

- Blätter Papier (A4)
- Marker / Stifte
- Arbeitsblatt (Anhang 5 - Vorlage für eine Stress-Strickleiter) [HERUNTERLADEN](#)



Beschreibung der Aktivität:

I. Einführung in das Thema Self Care – 5 Min.

Erkläre, was Self Care bedeutet – besonders für Personen, die sich für soziale und ökologische Anliegen engagieren. Zum Beispiel: Self Care heißt, auf sich selbst zu achten, damit man gesund bleibt – besonders, wenn man sich für etwas stark engagiert und unter Druck steht. Frage die Gruppe, welche Herausforderungen Aktivist:innen erleben.

Mögliche Antworten: Erschöpfung / Burnout, Stress und Angst, Überforderung, Frust, mangelnde Selbstwirksamkeit, Unsicherheit oder Schwierigkeiten mit anderen Menschen im Team, aber auch der Umgang mit erlebter Aggression.

II. Die Stressleiter – 20 Min.

Als Nächstes folgt die Selbstreflexion (5–10 Minuten). Gib allen Teilnehmenden ein Blatt und bitte sie, ihre persönliche Stressleiter" zu zeichnen. Die Leiter hat zehn Sprossen. Auf jede Sprosse schreiben sie eine Situation, die bei ihnen Stress oder Angst auslöst. Die unterste Sprosse steht für die Situation, die am wenigsten Stress verursacht, die oberste für die Situation, die am meisten Stress verursacht.

Anschließend bilden die Teilnehmenden Tandems und tauschen ihre Blätter aus und überlegen jeweils einzeln, wie sie mit den genannten Stresssituationen umgehen können. Sie notieren die Lösungsvorschläge auf der Vorderseite oder der Rückseite des Blattes. Danach stellen sich die Tandems ihre Ideen gegenseitig vor (ca. 10 Minuten).

Zum Abschluss kommen alle zurück in die Gruppe (5–10 Minuten).

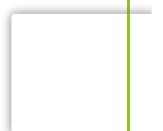
Die Moderation bittet ein oder zwei Freiwillige, ihre eigene Stressleiter und die Lösungsvorschläge der Tandem-Partner:innen vorzustellen.

Anschließend sammelt die Gruppe gemeinsam Methoden zum Umgang mit Stress und Angst.

Beispiele für wirksame Strategien zum Umgang mit Stress und Belastung:

- Klare Grenzen setzen, um Zeit für sich selbst zu sichern
- Aktivismus & Engagement gut mit dem persönlichen Leben verbinden
- Unrealistische Erwartungen erkennen und vermeiden
- Self Care bewusst zur Priorität machen
- Techniken zur Entspannung und zum Stressabbau anwenden (z. B. Atemübungen, Meditation)
- Regelmäßig körperlich aktiv sein
- Pausen einlegen und sich Erholungszeiten gönnen
- Aufgaben an andere delegieren, wenn möglich
- Große Aufgaben in kleinere, gut machbare Schritte aufteilen
- Offene Kommunikation fördern, gemeinsam im Team arbeiten und Verantwortung teilen, damit nicht zu viel Last auf einzelnen Personen liegt
- Persönliche und berufliche Ziele regelmäßig überprüfen und anpassen
- Bei Bedarf professionelle Unterstützung suchen, z. B. in Form von Beratung, Therapie oder Coaching

III. Fazit – 5 Min.



1. Fasse die wichtigsten Erkenntnisse aus der Aktivität zusammen und betone, wie wichtig Self Care ist, um langfristig aktiv zu bleiben.
2. Ermutige die Teilnehmenden, Self Care bewusst in ihren Alltag und insbesondere auch in ihr Engagement / ihren Aktivismus zu integrieren, um ihr mentales, emotionales und körperliches Wohlbefinden zu stärken und zu erhalten..



Tipps für Jugendbetreuer:innen:

- Self Care ist eine wichtige Fähigkeit – insbesondere für junge Menschen und Aktivist:innen, die mit den Herausforderungen und dem Stress ihres Engagements umgehen müssen. Es lohnt sich, sich Zeit für diese Übung zu nehmen.
- Im Anhang 5 findest du eine visuelle Darstellung der „Stressleiter“. Wenn es bei der Gruppenarbeit hilft, kannst du für alle Teilnehmenden eine Kopie ausdrucken. Die Teilnehmenden können ihre eigenen Leitern aber auch während des Workshops selbst zeichnen.

Aktivität 6

EVALUIERUNG

 Geschätzte Dauer: 20 Minuten

Das Ziel dieser Aktivität besteht darin, dieses Toolkit zu evaluieren und dir die Möglichkeit zu geben, über deine Erfahrungen nachzudenken.



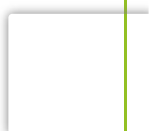
Benötigte Materialien und Ausrüstung:

- Große Blätter Papier (A3 oder ein Flipchart) oder Whiteboard
- Marker / Stifte
- Haftnotizen
- Arbeitsblatt (Anhang 6 - Auswertung / Baumvorlage) [HERUNTERLADEN](#)



Beschreibung der Aktivität:

Bereite eine Baumvorlage vor, indem du einen Baum auf ein Poster / Flipchart zeichnest.



Gib jeder Person drei Haftnotizen. Auf die erste schreibt sie, welche Kompetenzen sie während des Workshops genutzt oder weiterentwickelt hat, zum Beispiel Kreativität, Innovation, Entrepreneurship oder Kommunikation. Auf die zweite Notiz kommen Eindrücke und Gefühle, die sie während des Workshops erlebt hat. Auf die dritte Notiz kommen die erzielten Ergebnisse, zum Beispiel eine Projektidee oder Methoden zur Entspannung.

Die Notizen zu den Kompetenzen werden am Stamm des Baumes befestigt, die zu Eindrücken und Gefühlen an den Ästen und die Ergebnisse als Blätter am Baum. Am Ende kannst du die Beschriftungen vorlesen oder die Teilnehmenden einladen, ihre Gedanken zu teilen.



Tipps für Jugendbetreuer:innen:

- Als Jugendarbeiter:in kannst du deine Workshops wirkungsvoller und ansprechender gestalten und gleichzeitig das Vertrauen der Teilnehmenden gewinnen, indem du die Evaluierung integrierst.
- Falls du dir nicht zutraust, den Baum selbst zu zeichnen, kannst du die im Anhang 6 bereitgestellte Vorlage nutzen. Achte darauf, dass sie mindestens im Format A3 gedruckt wird. Alternativ kannst du auch einen Teilnehmenden bitten, dir dabei zu helfen.

Career Gardeners - Growing sustainable careers in times of crisis

2023-2026

2022-2-AT01-KA220-YOU-000098703

[Kontakt](#)



Co-funded by
the European Union

[Partner Login](#)

Projektkoordination: Susanne Loher

Südwind Verein für Entwicklungspolitik und globale Gerechtigkeit, Laudongasse 40, A-1080 Wien

Österreich

info@careergardeners.eu

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können dafür verantwortlich gemacht werden.



Developed by

