

#Gesamtpaket der Workshops

Für Firmkandidat\*innen



In diesem PDF — Paket befinden sich folgende Unterlagen:

### #Startimpulse

- Vorlage Tagesablauf

### #Workshops für Einzelpersonen (ICH)

- Vorlage Kraftquellen Schnittmenge
- It's me – Ich und meine Talente

### #Workshops für zwei Personen (DU)

- Vorlage Funny Icebreaker
- Vorlage Alltagsgeschichten
- Erzählungen aus der anderen Welt

### #Workshops für Kleingruppen (WIR)

- Einstiegsgeschichte
- Vorlage Vier-Schritte Methode
- Abschlussgebet

#Startimpuls

## Tagesablauf

86 400 Sekunden Leben.  
Was machst du jeden Tag damit?  
Wofür nimmst du dir Zeit?

Gehe einen typischen Tagesablauf von dir durch. Womit verbringst du deine Zeit? Mit Schule? Lernen? Deinen Freund\*innen? Vereinen? Deinem Handy? Mit dem Fernseher? Was davon erfüllt dich? Welche Aktivitäten, Momente sind für dich Auszeiten?

Schreibe deinen Tagesablauf auf und markiere alle Aktivitäten, die für dich Auszeiten sind, zum Beispiel mit einer bunten Farbe.

Tagesablauf	Aktivität
	
Morgen	
Vormittag	
Mittag	
Nachmittag	
Abend	
Nacht	

Grafiken: Luis Estrada, pixabay

In unserem Leben brauchen wir immer wieder Auszeiten – Zeiten, um mal auf Pause zu drücken, Zeiten zum Innehalten.



#Workshops für Einzelpersonen (ICH)  
**Kraftquellen Schnittmenge**  
H [www.dioezese-linz.at/diyspirinight/workshops-einzelpersonen](http://www.dioezese-linz.at/diyspirinight/workshops-einzelpersonen)



Was kann ich gut?

---

---

---

---

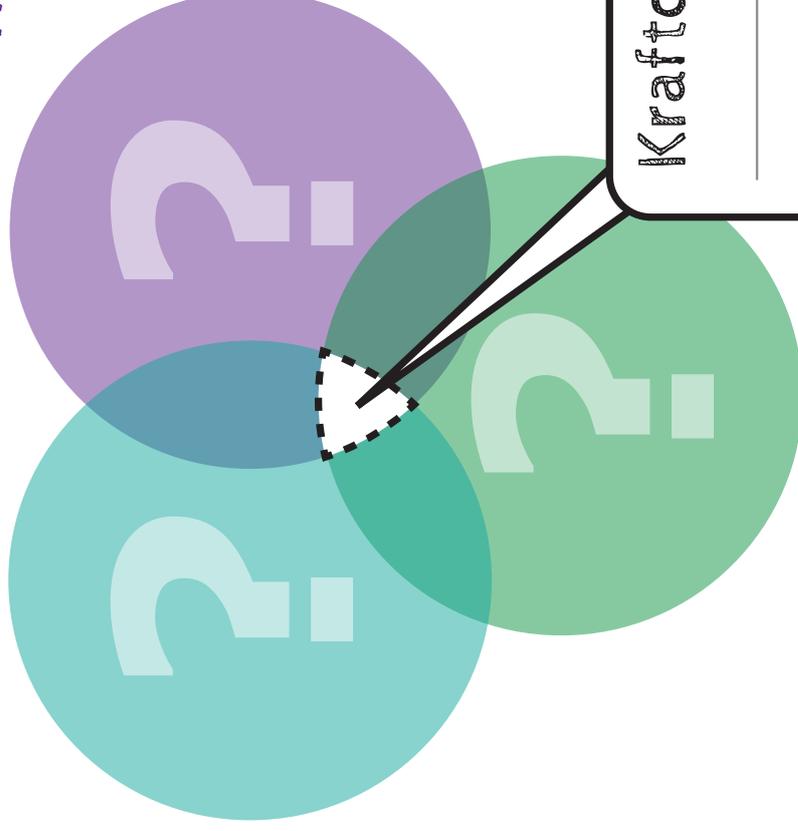
Was mach ich gerne?

---

---

---

---



Was gibt mir Kraft?

---

---

---

---

Kraftquellen

---

---

---

---

#Workshops für Einzelpersonen (ICH)

## Kraftquellen ABC

Was tut dir gut? Was macht dir Freude? Womit lädst du deine Batterien auf?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um einfach drauf los zu schreiben. Denk dabei nicht allzu viel nach, und lass deine Gedanken mit dem Stift aufs Papier fließen.

Von A wie Abendspaziergang über S wie Süßes bis Z wie Zen-Meditation ist alles möglich. Du kannst diese Liste jederzeit erweitern und vervollständigen, wenn dir noch etwas einfällt. Sie muss auch nicht in angegebener Reihenfolge geschrieben werden, und du kannst beliebig viele Begriffe zu einem Buchstaben schreiben.

Wenn es dir grad mal nicht so gut geht, oder wenn du ein Tief hast, kannst du dann einfach einen Blick auf diesen Zettel mit deinen ganz persönlichen Kraftquellen werfen und etwas davon zum Krafttanken auswählen.

A	.....	N	.....
B	.....	O	.....
C	.....	P	.....
D	.....	Q	.....
E	.....	R	.....
F	.....	S	.....
G	.....	T	.....
H	.....	U	.....
I	.....	V	.....
J	.....	W	.....
K	.....	X	.....
L	.....	Y	.....
M	.....	Z	.....

#Workshops für zwei Personen (DU)

## Funny Icebreaker

Kennst du dein Gegenüber schon gut oder habt ihr eher selten Kontakt?

Beides kein Problem – mit den **Icebreaker-Fragen** („Eisbrecher-Fragen“) lernt ihr euch besser kennen!

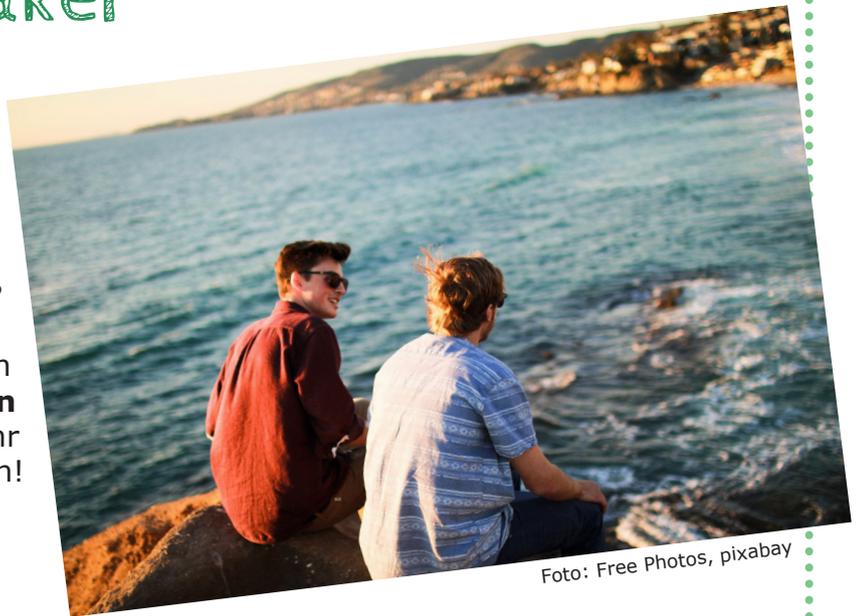


Foto: Free Photos, pixabay

- Welches Tier wärst du gerne?
- Wer würde einen Kampf gewinnen: eine Ente, so groß wie ein Pferd oder 100 entengroße Pferde?
- Welche Superpower hättest du gerne? Warum?
- Was war deine Lieblingsserie als Kind?
- In welche Zeitperiode würdest du mit einer Zeitmaschine reisen?
- Wenn du für den Rest deines Lebens nur noch eine einzige Speise essen könntest, was würde das sein?
- Wenn du einen Wunsch frei hättest, welcher wäre das?
- Wenn du eine Farbe wärst, welche würde das sein?
- Welche drei Dinge würdest du auf eine einsame Insel mitnehmen?

#Workshops für zwei Personen (DU)

## Alltagsgeschichten

### Erklärung Person A:

Du gehst mit Person B in dieselbe Klasse, ihr kennt euch nicht besonders gut. Im Moment beschäftigst dich die Probleme in deiner Familie. Deshalb bist du schlecht drauf und willst mit niemandem reden, denn die familiären Probleme gehen niemanden etwas an. Deine Mitschüler\*innen merken dir aber an, dass bei dir etwas nicht in Ordnung ist. Du versuchst, deine Gefühle nicht zu zeigen, aber es gelingt dir nicht so richtig.

### Erklärung Person B:

Du gehst mit Person A in dieselbe Klasse, ihr kennt euch nicht besonders gut, aber dir fällt auf, dass es Person A nicht gut geht. Du überlegst, wie du Person A helfen könntest. Gleichzeitig hast du Angst davor, Person A anzusprechen, denn Person A ist nicht gerade beliebt und du machst dir Sorgen, was die anderen in der Klasse wohl von dir denken würden.

### Zwiesgespräch Tag 1:

**Person A:** „Immer diese Schule, die steht mir schon bis hier. Warum kann ich nicht einfach ausschlafen? Wer hatte bloß diese Idee mit der Schulpflicht?“

**Person B:** „Alles klar bei dir? Warum bist du denn immer so wütend? Alle in der Klasse sind gut drauf und freuen sich auf die Schule, nur du ziehst immer so ein langes Gesicht! Stimmt vielleicht etwas nicht?“

**Person A:** „Nein, alles gut. Und außerdem geht dich das gar nichts an. Kümmere dich um deine eigenen Sachen!“

**Person B:** „Frechheit. Da fragt man einfach nach, ob es jemandem gut geht und bekommt gleich so eine Antwort drauf!“

*Beim Abendessen unterhalten sich deine Eltern über die Familie von Person A. Du erfährst, dass die Familie ganz schön viele Probleme hat und schon viel durchmachen musste. Während du über die Probleme der Familie von Person A nachdenkst, merkst du, wie dankbar du dafür bist, dass bei dir alles so gut läuft. Obwohl Person A heute so gemein zu dir war, tut er/sie dir leid. Deshalb beschließt du, trotz der heutigen Zurückweisung, morgen nochmal das Gespräch mit Person A zu suchen.*

### Zwiesgespräch Tag 2:

**Person B:** „Hey, ich habe gemerkt, dass es dir im Moment nicht so gut geht. Hättest du nicht Lust heute Nachmittag etwas mit mir zu unternehmen, um auf andere Gedanken zu kommen?“

**Person A:** „Wow, damit habe ich nicht gerechnet, wo ich doch gestern so unfreundlich zu dir war. Ich freue mich schon auf einen gemeinsamen Nachmittag.“

*Überrascht von dem Angebot von Person B gehst du in deine Klasse. Ein gemeinsamer Nachmittag mit Freunden ist genau das, was du gerade brauchst. Du bist dankbar für die Einladung. Person B muss wohl von den Problemen in deiner Familie gehört haben. Immerhin sind deine Eltern mit den Eltern von Person B befreundet. Du freust dich, dass Person B die Probleme in deiner Familie trotzdem nicht angesprochen hat – das zeigt von Solidarität.*

#Workshops für zwei Personen (DU)

## Alltagsgeschichten

### Reflexionsfragen:

- Fällt dir eine Situation ein, in der du jemandem geholfen hast oder wo du Hilfe angenommen hast?
- Wenn jemand deine Hilfe beim ersten Mal ablehnt, würdest du deine Hilfe ein zweites Mal anbieten?
- Wann fällt es dir schwer, Hilfe anzubieten? Wann fällt es dir leicht, Hilfe anzubieten?
- Warum kann es besonders für Christ\*innen wichtig sein, anderen zu helfen?
- Wie geht es dir, wenn du jemandem geholfen hast und merkst, dass es der Person danach wieder besser geht?



Foto: DragonImages, envato elements

#Workshops für zwei Personen (DU)

## Erzählungen aus der anderen Welt

### **Einleitung:**

Ihr habt gerade eine Situation durchgespielt, die wohl jede\*r von euch nachvollziehen kann. Jemandem geht es schlecht, der eigentlich Hilfe und Unterstützung benötigt, diese aber im ersten Moment nicht annehmen kann. Um da zu helfen und sich solidarisch zu zeigen, heißt es manchmal, über seinen eigenen Schatten zu springen.

Als Christinnen und Christen orientieren wir uns an Jesus. Er selbst war ein unglaublich solidarischer Mensch. Er hat nicht nur einer bestimmten Gruppe oder seinen Freunden geholfen, sondern was er sagte und tat, war für alle Menschen. Auch für jene aus anderen Gebieten, für jene, die von der Gesellschaft ausgestoßen waren, oder für jene, die unbeliebt und unbeachtet waren. Er wollte die frohe Botschaft zu allen Menschen bringen.

Jesu Welt vor 2000 Jahren war eine andere als die, in der wir heute leben. Doch manche Probleme sind auch heute noch genauso aktuell wie damals. Auch heute gibt es noch viele Menschen, die Hilfe brauchen und die sich wünschen, dass andere Menschen sich ihnen gegenüber solidarisch verhalten. Eine von diesen Menschen ist Mary aus Kenia. Ihre Geschichte aus einer anderen Welt, möchte ich euch jetzt vorlesen.

### **Geschichte:**

Ich bin Mary aus Kenia und bis vor kurzem habe ich auf der Straße gelebt. Mir fehlte der Schutz durch meine Eltern und der Zugang zu regelmäßigem Essen und zu medizinischer Versorgung. Oft habe ich Gewalt erfahren und wurde ausgebeutet. Durch Betteln und Müllsammeln habe ich mich am Leben gehalten.

Jetzt lebe ich in einem Kinderheim, dem Rescue Dada Center. Rescue Dada bedeutet übersetzt: „Rette die Schwester“. Auch die anderen Mädchen hier im Rescue Dada Center haben vorher auf der Straße gelebt. Die Sozialarbeiter\*innen vom Rescue Dada Center gehen in die Straßen von Nairobi, der Hauptstadt von Kenia, und bieten den Mädchen auf der Straße Hilfe an. Für mich war das die größte Chance meines Lebens. Durch die angebotene Hilfe der Sozialarbeiterin konnte ich mein Leben neu ordnen und einen anderen Weg einschlagen.

Im Rescue Dada Center gibt es einen geregelten Tagesablauf mit vier Mahlzeiten, ein eigenes Bett für jedes Mädchen und die Möglichkeit, sich zu waschen. Denn Körperhygiene ist im Rescue Dada Center sehr wichtig, ebenso wie der Besuch einer Schule und gegenseitiger Respekt. Wir Mädchen lernen hier auch praktische Dinge für den Alltag und Konflikte gewaltfrei zu lösen. Wenn es möglich ist, gehen wir nach einem Jahr zurück in unsere Familien oder finden einen Platz in einer Pflegefamilie.

Heute bin ich, dank der Hilfe der Sozialarbeiter\*innen, nicht nur gesund, sondern habe auch Zukunftsperspektiven und kann einmal mein eigenes Geld verdienen, um unabhängig und selbstständig zu sein. Wenn ich alt genug bin, möchte auch ich einen Job ausüben, in dem ich Menschen helfen kann, wie zum Beispiel als Krankenschwester.

Für uns Christinnen und Christen endet der Einsatz für andere nicht an einer Grenze oder bei einer bestimmten Gruppe. Alle Menschen haben unsere Hilfe und Solidarität verdient.

## #Workshops für Kleingruppen (WIR)

### Einstiegs-geschichte

Erschöpft saß er in der Kabine. Seine Haare klebten an der Stirn und am ganzen Körper seine Spielerkleidung. Er lehnte sich zurück und schloss die Augen. Alles Mögliche und Unmögliche zog in Fetzen durch seine Gedanken. Und dann das Spiel, das heutige. „Zusammenspielen“, hatte der Trainer immer wieder von der Bank gerufen, „gebt doch ab, da steht Fritz, warum spielst du ihn nicht an? Vor, der Ball muss vor!“

Es hatte nicht geklappt, der Ball schien nicht wegzukriegen zu sein, er klebte an den Beinen, die Gegner standen nahe, sie waren kaum zu umspielen, er kam nicht frei, und wenn er sich freigemacht hatte, wurde der Ball vorzeitig durch ein Bein, einen Körper oder einen Kopf der Rot-Weißen gestoppt, es lief und lief nicht.

Er hörte kaum noch die anderen, die neben ihm saßen, atmeten, schwitzten. Er spürte lediglich die Stimmung, und die war schlecht, die war unter dem Nullpunkt. Fast fror ihn, obwohl sie alle dampften. „Ihr müsst zusammenspielen“, hörte er auch jetzt den Trainer wie von Weitem sagen. Er dachte an den kleinen Verein, in dem er als Schüler und später in der Jugendmannschaft gespielt hatte, mit Fritz und mit Hans, mit Willy, das war ein Kerl, mit dem konnte man kombinieren, das ging hin und her, wie ein Rausch war das oft gewesen, die Tore waren schön, nicht so gequält wie jetzt, wie in diesen bedeutenden, großen Spielen, eine Viertelstunde vor dem gegnerischen Tor und nichts ging, alles verfring sich im engmaschigen Netz vieler gegnerischer Füße. Dann kamen die Konter, gegen die keine Kraft mehr eingesetzt werden konnte, so verloren sie schon manches Spiel.

Er atmete wie unter Druck, schwer und wie unter Gewichten. Zusammenspielen, das war es. Aber konnten sie das? Wir spielen ja nicht nur gegen die andere Mannschaft, wir spielen ja auch gegeneinander. Jeder spielt für sich, für seinen Namen, für seine gute Presse, für die Prämie, für das Geschäft, für sein Image und für weiß was noch alles. Sie waren alles andere als eine Mannschaft, sie waren elf Leute, die für sich arbeiteten, von denen jeder in der kurzen Zeit seiner Laufbahn möglichst viel an Land ziehen wollte, die Zeit danach war lang.

Die anderen standen auf und machten sich für die zweite Halbzeit zurecht. „Zusammenspielen!“, sagte noch einmal eine Stimme. Er wusste, dass es nicht möglich war. Sie konnten zwar alle zusammen spielen, aber nicht zusammenspielen, dafür waren sie zu vereinzelt. Eine Mannschaft besteht nicht nur aus Können, sondern aus Freundschaft. Das war, was ihnen fehlte.

Gekürzte Form nach Hoffsümmer, Willi: *Kurzgeschichten 4: 233 Kurzgeschichten für Gottesdienst, Schule und Gruppe*, Mainz: Matthias-Grünwald-Verlag 1991, S. 139-141.

#Workshops für Kleingruppen (WIR)

## Vier-Schritte-Methode

Wählt gemeinsam in der Gruppe eines der folgenden vier Bilder aus, welche Misstände im sozialen und ökologischen Bereich aufzeigen.

### MATERIALIEN

- + Stifte
- + ausgedruckte Vorlagen
- + evtl. Plakat oder Flipchartbogen



Foto: sergeitokmakov, pixabay.com



Foto: Mumtahina Tanni; www.pexels.com



Foto: j\_Iloa; pixabay.com



Foto: Karolina Grabowska; www.pexels.com

TIME  
OUT

#Workshops für Kleingruppen (WIR)

## Vier-Schritte-Methode

Betrachtet gemeinsam das ausgewählte Bild und diskutiert darüber. In vier Schritten sollte geklärt werden, welches **Problem** auf dem Bild zu erkennen ist und ein **Ziel** definiert werden, was der Idealzustand sein sollte. In den weiteren Schritten wird geklärt, wie der **Weg** zu diesem Ziel aussehen könnte, und als vierten Schritt werden ganz konkrete Vorschläge für erste **Aktionen** gefunden.

1. Welches <b>Problem</b> ist zu erkennen?	2. Wo wollen wir hin, was ist unser <b>Ziel</b> ?
3. Was müssen wir dafür tun? <b>Weg</b>	4. Was sind unsere ersten Schritte? <b>Aktion</b>

Ihr könnt die Tabelle auch auf ein großes Plakat zeichnen und die Fragen dann direkt dort ausfüllen.

#Liturgie

## Abschlussgebet

Allmächtiger Gott,  
du bist in der Weite des Alls gegenwärtig  
und im kleinsten deiner Geschöpfe,  
du umschließt alles, was existiert,  
mit deiner Zärtlichkeit.

Gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,  
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.

Überflute uns mit Frieden,  
damit wir als Brüder und Schwestern leben  
und niemandem schaden.

Gott der Armen, hilf uns,  
die Verlassenen und Vergessenen dieser Erde,  
die so wertvoll sind in deinen Augen,  
zu retten.

Heile unser Leben,  
damit wir Beschützer\*innen der Welt sind  
und nicht rauben,  
damit wir Schönheit säen  
und nicht Verseuchung und Zerstörung.  
Rühre die Herzen derer an,  
die nur Gewinn suchen  
auf Kosten der Armen und der Erde.

Lehre uns,  
den Wert von allen Dingen zu entdecken  
und voll Bewunderung zu betrachten;  
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind  
mit allen Geschöpfen  
auf unserem Weg zu deinem unendlichen Licht.

Danke, dass du alle Tage bei uns bist.  
Ermutige uns bitte in unserem Einsatz  
für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.

*Aus der Enzyklika Laudato Si' von Papst Franziskus „Über die Sorge um das Gemeinsame Haus“*