

STATIONENBESCHREIBUNG:

1. STATION: Zielscheibe

Starte das Video und sieh es dir an.

Nachdem du das Video angeschaut hast, nimm dir einen der Zettel, einen Stift und eine Schreibunterlage, suche dir einen ruhigen Platz in der Nähe und beantworte die Fragen auf dem Zettel.

STATIONENBESCHREIBUNG:

1. STATION: Ziel fokussieren

Lies dir die Begriffe auf der gegenüberliegenden Wand durch und wähle zwei davon aus. Wähle die Begriffe aus, die dir für dein Leben am wichtigsten sind. Nimm die Position der „Kriegerin 2“ ein und fokussiere dich zuerst auf den ersten und in einer zweiten Runde auf den zweiten Begriff. Der*die Betreuer*in der Station hilft dir dabei.

Sprecht nach der Übung miteinander über folgende Fragen:
Wie hat es sich angefühlt, als du dich auf diese beiden Ziele konzentriert hast? War es schwer oder ist es dir leicht gefallen?
Konntest du die anderen Begriffe „vergessen“?

SCHULE

BERUF



FREUND- SCHAFTEN

A dark, textured banner with a rough, torn edge effect. The word "FAMILIE" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters with a black outline. The banner is set against a plain white background.

FAMILIE

GLAUBE

The image features a dark, textured banner that resembles a piece of torn paper or a brushstroke. The banner is positioned horizontally across the middle of the frame. On the banner, the word "UMWELT" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters. Each letter has a thick black outline, giving it a three-dimensional appearance. The background of the banner is dark and has a grainy, organic texture, with some lighter, irregular shapes that suggest a natural or environmental theme. The overall composition is simple and impactful, focusing on the central text.

UMWELT

MUSIK

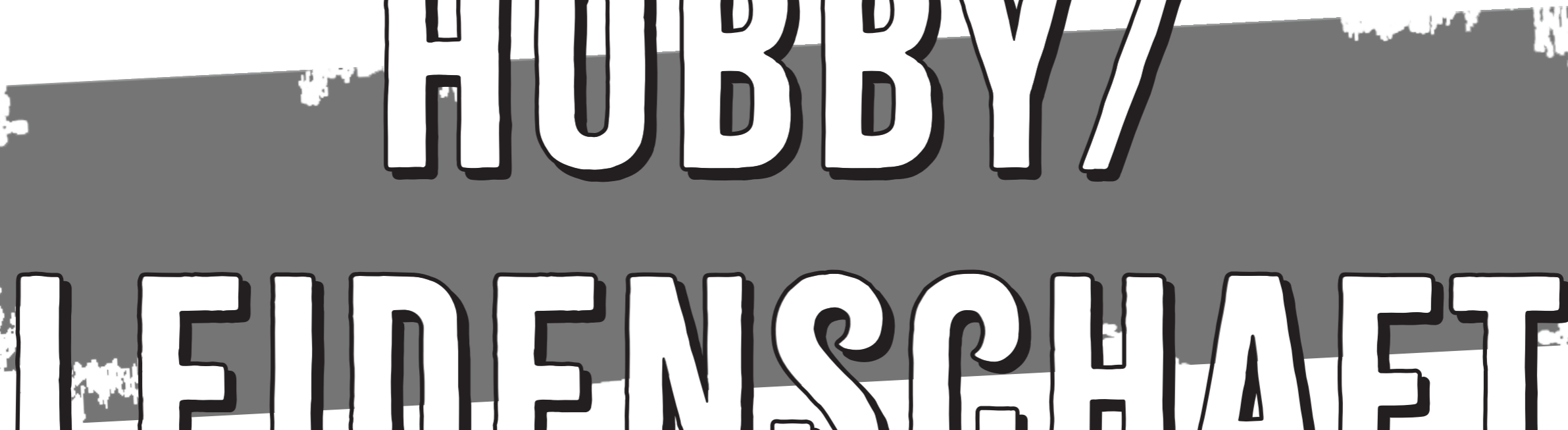
ENTSPANNUNG

BEWEGUNG /

SPORT



TIERE



**HOBBY/
LEIDENSCHAF**



Anleitung für die Position „Kriegerin 2“

1. Mach einen weiten Ausfallschritt.

2. Drehe den hinteren Fuß um etwa 45° ein, sodass die Zehen nach außen zeigen.

3. Die Ferse des hinteren Fußes bildet eine Linie mit dem vorderen Fuß. Wenn sich das etwas wackelig anfühlt, kannst du auch breiter stehen.

4. Deine Hüfte ist gerade und zeigt nach vorne. Die Hüftknochen sind auf einer Ebene.

5. Beuge das vordere Knie, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Achte darauf, dass das Knie dabei über dem Fußgelenk bleibt.

-
- 6.** Hebe deine Arme nach oben.
Die Handflächen berühren sich oder zeigen zueinander.
-
- 7.** Drücke deine Ferse und äußere Fußkante des hinteren Fußes fest in den Boden.
-
- 8.** Verlängere und hebe deinen Oberkörper nach oben. Halte dabei deinen Rücken gerade und vermeide ein Hohlkreuz. Schau nach vorne zu dem Begriff, den du dir vorher ausgesucht hast und fokussiere dein Ziel.
-
- 9.** Halte die Position für 5 Atemzüge, wechsle die Seite dann und konzentriere dich auf den zweiten Begriff, den du dir ausgesucht hast.



STATIONENBESCHREIBUNG:

2. STATION: Neuausrichtung

Teil 1: Ein Kompass gibt eine Richtung vor. Egal in welche Richtung man sich dreht, die Nadel zeigt immer Richtung Norden.

Probier es aus: Nimm dir einen Kompass und gehe damit durch die Kirche, drehe dich in alle Richtungen und beobachte dabei die Kompassnadel.

Teil 2: Nimm dir einen der Kompasszettel, eine Kompassnadel (Zettel), eine Musterklammer, einen Stift und eine Schreibunterlage und suche dir einen ruhigen Platz in der Nähe. Schneide die Kompassnadel aus und pinne sie mit der Nadel fest. Lies dir die Anleitung auf dem Zettel durch, denk über die Fragen nach und fülle den Zettel aus. Was ist für dich in deinem Leben wichtig? Was musst du tun, um dieses Ziel nicht aus den Augen zu verlieren?

STATIONENBESCHREIBUNG:

3. STATION: Am Ziel vorbei

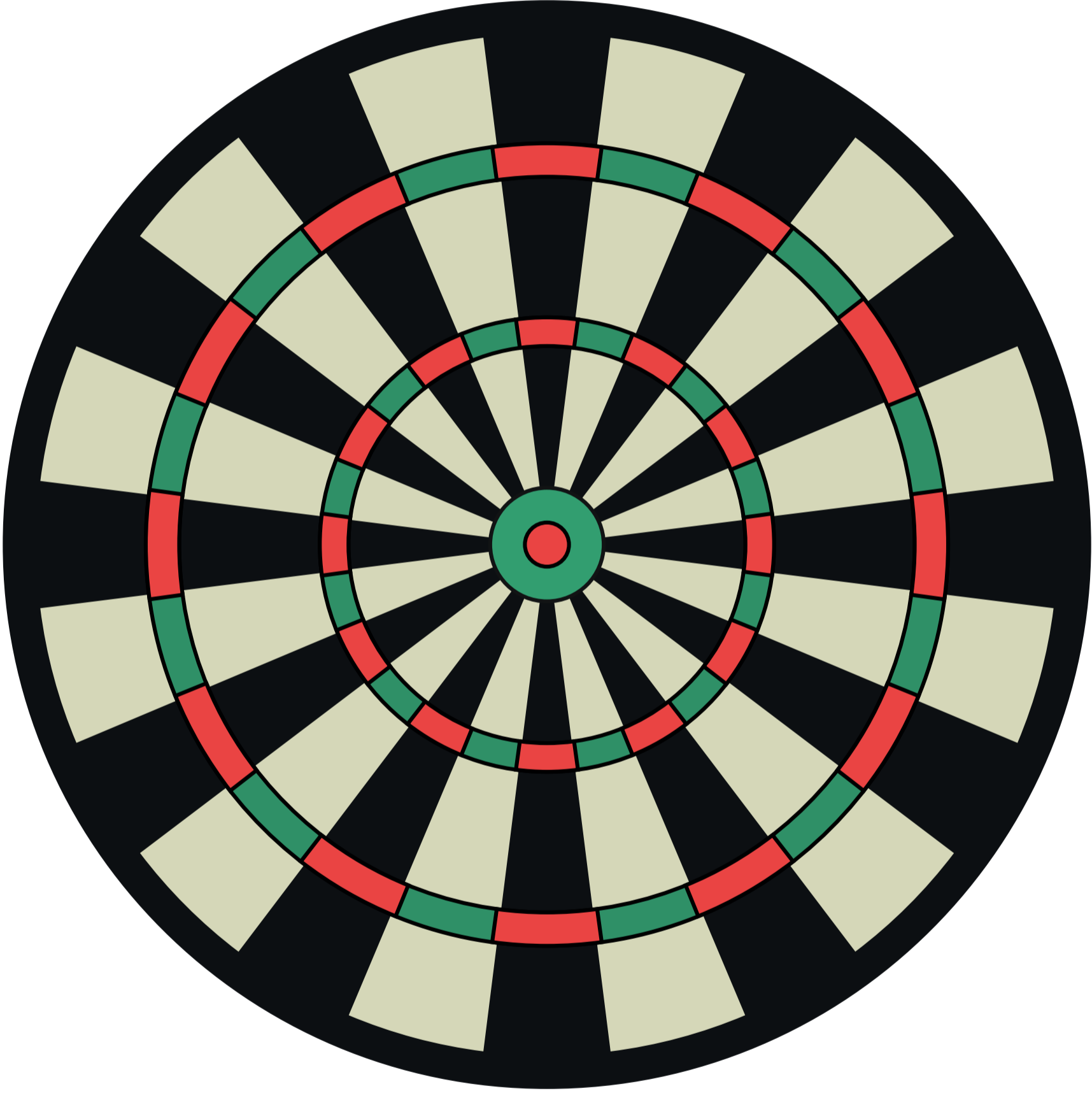
Teil 1:

Auch wenn wir uns bemühen und versuchen unser Bestes zu geben, treffen wir immer wieder mal am Ziel vorbei. Eine blöde Bemerkung, ein unbedachtes Wort oder ein Missverständnis können den*die andere*n treffen.

Nimm dir einen Pfeil und versuche in die Mitte der Dartscheibe zu treffen. Du hast dafür 3 Versuche.

Teil 2:

Nimm dir einen der Zettel und schreibe deine Antworten auf die Reflexionsfragen auf.



STATIONENBESCHREIBUNG:

4. STATION: Liedgebet

Nimm die Kopfhörer und einen der Liedtexte, setz sie auf und hör dir das Lied an. Lies, während du das Lied anhörst, den Text und unterstreiche die Textzeilen, die dir gefallen.

Höre dir das Lied ein zweites Mal an und denke über folgende Dinge nach:
Was würdest du gerne machen, was du dich bisher noch nicht getraut hast?

Was hält dich davon ab?

Woher bekomme ich die Motivation etwas Neues zu starten?

Schreibe ein kurzes Gebet.

Tipp: Orientier dich für dein Gebet an deinen Antworten auf die drei Fragen.

Hier ein Beispiel:

Yo Gott,
manchmal drücke ich mich vor meiner Meinung,
zu oft sage ich ja, obwohl ich viel lieber nein
brüllen würde.
Gib mir Mut zu sagen,
was mir wichtig ist.

Amen, Bro!

STATIONENBESCHREIBUNG:

1. STATION: Psalm 51

Lies dir Psalm 51 in Ruhe durch. Wähle mindestens drei Textzeilen aus, die dir gefallen oder dich zum Nachdenken bringen.

Überlege:

Was hat das mit mir zu tun?

Welche Beispiele aus meinem Leben fallen mir ein?

Such dir Emojis aus, die zu deinen ausgewählten Zeilen passen. Wenn du willst, kannst du den ganzen Psalm mit Emojis darstellen. Schneide die passenden Emojis aus und klebe sie auf einen A4-Zettel.



