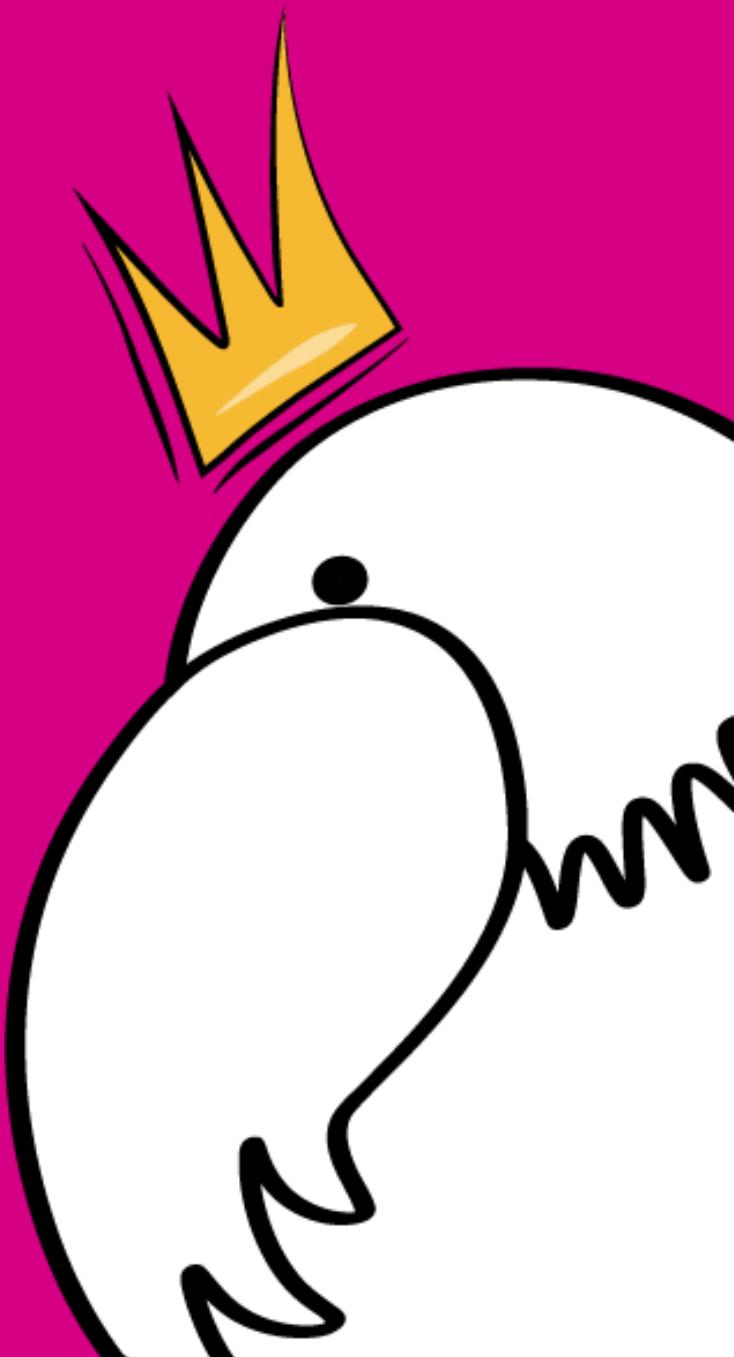


2022-2-DE04-KA220-YOU-000101711

Versagensängste bei Jugendlichen
überwinden durch Comic-Design und
digitales Storytelling

Handbuch

FoFYC



Co-funded by
the European Union

Inhaltsverzeichnis

Seite 4 Einführung

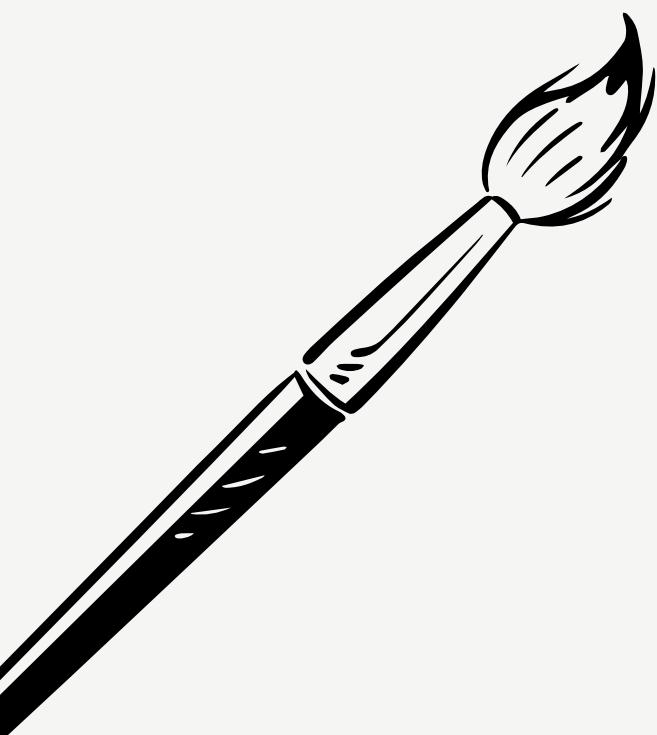
Was ist FoFYC?

Seite	Modul 1	S. 18	Modul 2
S. 5	Die Angst entlarven		Erzählungen, die uns prägen
S. 32	Modul 3	S. 45	Modul 4
	Persönliche Triumphe gestalten: Eine komische Reise		Resilienz neu geschrieben: Erzähltechniken für den Triumph
S. 56	Modul 5	S. 67	Modul 6
	Heroes Among Us: Comicfiguren als Inspiration nutzen		Gemeinsam sind wir stark: Herausforderungen gemeinsam meistern
S. 83	Modul 7	S. 95	Modul 8
	Transformative Arcs: Persönliches Wachstum in Comics		Erfolg visualisieren: Ihre Zukunft im Comic
S. 105	Modul 9	S. 124	Modul 10
	Über den Fortschritt nachdenken durch Comics		Wachstum feiern: Eine Comic-Ausstellung und ein Schaufenster zum Geschichtenerzählen

S. 135 Zusammenfassung

S. 136 Andere empfohlene Ressourcen

S. 138 Anhang



Klicken Sie auf die Seitenzahl, um zum Inhaltsverzeichnis zurückzukehren.

In diesem Dokument sind anklickbare Links rosa markiert:
[hey/ich-bin-ein-Link/](#)

Einführung

Was ist FoFYC?

Angst vor dem Versagen ist das Gefühl, das Menschen verspüren, wenn sie glauben, dass sie nicht erfolgreich sein werden. Es ist eine instinktive Phobie, die jeder irgendwann in seinem Leben hat. Ein geringes Selbstwertgefühl oder mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sind häufig die Ursache für die Angst vor dem Versagen bei jungen Menschen. Andere Gründe sind Ängste vor der Zukunft oder der Vergleich mit anderen. Ein Leben in Angst kann zu verpassten Chancen und sogar zu Depressionen oder Angstzuständen führen. Junge Menschen sind besonders anfällig für dieses Phänomen, bei ihnen verursacht es Produktivitätsprobleme und Vermeidungsverhalten. Es kann dazu führen, dass Jugendliche die Realität verzerrt sehen, was dazu führt, dass sie sich auf die negativen Aspekte der Situation statt auf die positiven konzentrieren.

FoFYC steht für "Overcoming fear of failure among youth through comic design and digital storytelling". Ziel ist es, mithilfe von digitalem Storytelling und Comicdesign junge Menschen dabei zu unterstützen, ihre Angst vor dem Scheitern zu überwinden, ihre Sicht auf Fehler im Leben zu ändern und mit den Folgen von Niederlagen umzugehen.

Um dies zu gewährleisten, soll dieses Handbuch Jugendarbeiter:innen und Trainer:innen grundlegende Kenntnisse über den Einsatz des digitalen Geschichtenerzählens und des Comic-Design-Ansatzes vermitteln, um Herausforderungen zu überwinden und das Selbstvertrauen zu stärken. Das Schulungsprogramm umfasst innovative Methoden und moderne Kommunikations- und Entwicklungstools, um junge Menschen besser zu erreichen und sie in den Lernprozess einzubinden.

Wir hoffen, dass wir Ihnen einen neuen Weg zum Umgang und zur Überwindung jugendlicher Versagensängste aufzeigen können.

Modul 1

Die Angst entlarven: Eine komische Perspektive

Zusammenfassung

In diesem Modul geht es darum, die Ursachen, Erscheinungsformen und Bewältigungsstrategien von Versagensängsten zu verstehen. Es behandelt auch Kompetenzen zur Selbstwahrnehmung, darunter Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstreflexion und die Auseinandersetzung mit vergangenen Erfahrungen.

Ziel:

Durch Comic-Design ein umfassendes Verständnis für die Angst vor dem Versagen vermitteln.

Umfang:

Versagensängste verstehen, Selbstbewusstsein

Ziele:

Am Ende dieses Moduls können die Teilnehmer:innen:

- ihre persönliche Angst vor dem Scheitern verstehen,
- die Ursachen und Erscheinungsformen identifizieren,
- Bewältigungsstrategien anwenden, um ihre Angst zu bewältigen,
- Ihr Verständnis und Ihre Erfahrungen durch einen Comic zum Ausdruck bringen.

Struktur

Einführung: Methodik, die bei der Erstellung von Bildungsmodulen verwendet wird. Sie bietet Einblicke in die Organisation von Modulen und die spezifischen Bildungsmethoden, die im Rahmen des FoFYC-Projekts angewendet werden. (Verantwortlicher Partner: IEC & RIA)

Modulübersicht: Eine Zusammenfassung, die die in diesem Modul behandelten Themen vorstellt.

Einführung in die Angst vor dem Versagen: Ein Überblick darüber, was Angst vor dem Versagen ist und welche Auswirkungen sie auf den Einzelnen hat.

Ursachen und Erscheinungsformen von Angst identifizieren: Eine eingehende Untersuchung der Grundursachen von Angst und wie sie sich in unserem Verhalten manifestiert. Besprechen Sie, wie diese Ängste in Comics dargestellt werden können.

Bewältigungsstrategien bei Versagensängsten: Erforschung verschiedener Strategien zur Bewältigung von Versagensängsten. Diskutieren Sie, wie diese in Comics dargestellt werden können.

Selbstbewusstsein und Selbstbeobachtung: Verstehen, wie wichtig Selbstbewusstsein für das Erkennen und Bewältigen von Angst ist und wie Selbstbeobachtung diesen Prozess unterstützen kann.

Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl: Techniken und Übungen zum Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, die helfen können, Ängste zu überwinden.

Die Bedeutung von Selbstreflexion und Introspektion: Diskussion darüber, wie Selbstreflexion und Introspektion zu persönlichem Wachstum und Angstbewältigung führen können. Besprechen Sie, wie Comics als Werkzeug zur Selbstreflexion und Introspektion verwendet werden können.

Empfohlene Ressourcen

So überwinden Sie die Angst vor dem Versagen | Psychology Today Vereinigtes Königreich

Die Angst vor dem Scheitern akzeptieren | Psychology Today

So schreiben Sie ein Skript für Ihren Comic - MakingComics.com

Innovative Ansätze für technologiegestütztes Lernen am Arbeitsplatz und in der Hochschulbildung: Proceedings der „Learning Ideas Conference“ 2022 | SpringerLink

Digitales Geschichtenerzählen, Comics und neue Technologien in der Bildung: Rückblick, Forschung und Perspektiven | International Education Journal: Comparative Perspectives (sydney.edu.au)

Kunsttherapie und Angst: Die Furcht anerkennen | Psychology Today

Wie man Comics macht: Was sind die Elemente eines Comics? | Magazin | MoMA

McCloud, S. (1994). Comics verstehen: Die unsichtbare Kunst.
HarperPerennial-Terminologie-Handout (cartoonstudies.org)

Modulbeschreibung

Willkommen zum Modul 1 dieses Schulungsinhalts! Es richtet sich an Jugendarbeiter:innen, die mit Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren arbeiten, die möglicherweise mit Versagensängsten zu kämpfen haben! Wenn Sie hierher gefunden haben, sind Sie sich wahrscheinlich der Herausforderungen bewusst, denen junge Menschen gegenüberstehen, wenn sie durch Momente des Selbstzweifels und der Unsicherheit navigieren.

Angst vor dem Versagen ist eine weit verbreitete Erfahrung, insbesondere während der turbulenten Teenagerjahre, oft begleitet von Gefühlen der Unzulänglichkeit, Angst und dem ständigen Druck, mithalten zu müssen. Aber keine Angst! Wir sind hier, um Ihnen Werkzeuge und Strategien zur Verfügung zu stellen, die Jugendlichen dabei helfen, diese Angst zu überwinden.

In diesem Modul werden wir uns eingehend mit der Angst vor dem Versagen befassen, ihre Ursachen erforschen und untersuchen, wie sie sich im Leben junger Menschen manifestiert. Und was noch wichtiger ist: Wir vermitteln Ihnen praktische Techniken, die Ihnen helfen, diese Angst zu bewältigen und zu überwinden, und die Sie befähigen, Herausforderungen mit Zuversicht und Resilienz zu begegnen. Von der Förderung einer wachstumsorientierten Denkweise bis hin zur Entwicklung von Resilienz und adaptiven Bewältigungsstrategien vermitteln wir Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten, die Sie benötigen, um Ihre Kinder auf ihrer Reise der Selbstfindung und des persönlichen Wachstums zu begleiten.

Am Ende dieser Reise werden Sie nicht nur ein besseres Verständnis für die Angst vor dem Scheitern haben, sondern auch einen Werkzeugkasten voller Bewältigungsmechanismen besitzen, der Ihnen dabei hilft, diese Angst zu überwinden. Außerdem werden wir etwas Spaß in die Sache bringen! Sie werden die Möglichkeit haben, Ihre Erkenntnisse und Erfahrungen durch ein kreatives Medium auszudrücken: Comics.

Machen Sie sich also bereit, diese Reise der Selbstfindung und des Wachstums gemeinsam mit den Jugendlichen zu beginnen, mit denen Sie arbeiten. Denken Sie daran: Sich seinen Ängsten zu stellen, ist der erste Schritt, um sie zu überwinden. In diesem Modul erfahren Sie spannende Einblicke und Strategien. Gemeinsam schaffen wir das!

Hauptteil

Angst vor dem Versagen ist wie ein Schatten, der uns verfolgt und uns Zweifel und Unsicherheiten ins Ohr flüstert. Es ist dieses unbehagliche Gefühl, das sich einschleicht, wenn wir ein Risiko eingehen oder etwas Neues ausprobieren wollen. Im Wesentlichen ist Angst vor dem Versagen die Befürchtung oder Angst, Erwartungen nicht zu erfüllen, Fehler zu machen oder Ziele nicht zu erreichen. Diese Angst kann sich auf verschiedene Weise äußern, von der Vermeidung von Herausforderungen bis hin zu dem Gefühl, von Selbstzweifeln gelähmt zu sein, wenn man vor Aufgaben steht. Sie wirkt sich auf den Einzelnen aus, indem sie ihn daran hindert, sein volles Potenzial auszuschöpfen, die Kreativität unterdrückt und das persönliche und akademische Wachstum behindert. Sie ist wie eine Barriere, die zwischen uns und unseren Träumen steht und uns unsere Fähigkeiten und unseren Wert hinterfragt. Aber so ist es nun einmal: Angst vor dem Versagen ist kein lebenslanges Urteil.

Mit der richtigen Einstellung und den richtigen Strategien können wir lernen, diese zu überwinden und eine Welt voller Möglichkeiten zu erschließen. Als Jugendarbeiter haben Sie in diesem Bereich sicherlich noch Raum für Wachstum, aber diese theoretische Einführung dient vor allem als Hintergrund, damit Sie diese Konzepte und Theorien erklären und die Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten, anleiten können.

Grundursachen und Darstellung in Comics

Angst vor dem Scheitern hat oft verschiedene Ursachen, darunter die Angst vor dem Urteil oder der Ablehnung durch andere, der Druck, unrealistische Standards zu erfüllen, und frühere Erfahrungen mit Kritik oder Rückschlägen. Diese zugrunde liegenden Ängste können sich in Verhaltensweisen wie Vermeidung, Aufschieberei und Selbstsabotage äußern und Menschen daran hindern, Risiken einzugehen und ihre Ziele zu verfolgen. Im Folgenden werden verschiedene Grundursachen genauer beschrieben.

- **Angst vor der Beurteilung oder Ablehnung durch Gleichaltrige:** Jugendliche haben möglicherweise Angst, von Gleichaltrigen beurteilt oder abgelehnt zu werden, weil sie bestimmte Erwartungen oder Standards nicht erfüllen. Diese Angst kann aus dem Wunsch nach Anerkennung und Zugehörigkeit resultieren und dazu führen, dass sie es vermeiden, Risiken einzugehen oder neue Dinge auszuprobieren, um mögliche Peinlichkeiten oder soziale Ausgrenzung zu vermeiden.
- **Druck von Eltern oder Autoritätspersonen:** Jugendliche können Druck von Eltern, Lehrern oder anderen Autoritätspersonen erfahren, bestimmte akademische oder außerschulische Ziele zu erreichen. Dieser Druck kann Angstgefühle und Versagensängste hervorrufen, da Jugendliche Angst haben, zu enttäuschen oder die an sie gestellten Erwartungen nicht zu erfüllen.
- **Unrealistische Erwartungen:** Jugendliche verinnerlichen möglicherweise unrealistische Erwartungen der Gesellschaft, der Medien oder kultureller Einflüsse darüber, wie Erfolg aussieht. Diese Erwartungen können Gefühle der Unzulänglichkeit und Angst vor dem Scheitern hervorrufen, da Jugendliche danach streben, Standards zu erfüllen, die möglicherweise unerreichbar oder unrealistisch sind.

Erfahrungen mit Misserfolgen in der Vergangenheit: Negative Erfahrungen im Zusammenhang mit früheren Misserfolgen oder Rückschlägen können bei Jugendlichen zu Versagensängsten führen. Diese Erfahrungen können dazu führen, dass Jugendliche an ihren Fähigkeiten zweifeln und es vermeiden, Risiken einzugehen oder neue Dinge auszuprobieren, aus Angst, vergangene Misserfolge zu wiederholen.

- **Selbstzweifel und geringes Selbstwertgefühl:** Jugendliche, die mit Selbstzweifeln oder geringem Selbstwertgefühl zu kämpfen haben, neigen möglicherweise eher zu Versagensängsten. Diese negative Selbstwahrnehmung kann das Selbstvertrauen und den Glauben an sich selbst untergraben und dazu führen, dass Jugendliche aus Angst vor Versagen oder Ablehnung zögern, Risiken einzugehen oder ihre Ziele zu verfolgen.

In Comics können diese Ängste visuell durch symbolische Bilder dargestellt werden, beispielsweise durch Figuren, die gegen innere Dämonen kämpfen oder sich gewaltigen Hindernissen stellen müssen. Der visuelle Erzählaspekt von Comics ermöglicht eine tiefere Erforschung der emotionalen Turbulenzen und äußereren Belastungen, die zur Angst vor dem Versagen beitragen. Indem Comics Figuren zeigen, die mit diesen Herausforderungen kämpfen und sie letztendlich überwinden, dienen sie als kraftvolles Medium, um Widerstandskraft, Durchhaltevermögen und den Weg der Konfrontation und Überwindung von Ängsten zu vermitteln. Durch dieses kreative Werkzeug, das bei jungen Menschen sehr beliebt ist, können sich junge Menschen nicht nur in die Kämpfe der Figuren hineinversetzen, sondern auch Erkenntnisse und Inspiration gewinnen, um sich ihren eigenen Ängsten vor dem Versagen zu stellen und den Weg zu persönlichem Wachstum und Erfolg einzuschlagen.

Hier sind einige konkrete Ideen zur visuellen Darstellung von Versagensängsten in Comics, die Sie mit den Jugendlichen teilen können, mit denen Sie arbeiten:

- Charaktere, die durch Gedankenblasen oder innere Monologe Selbstzweifel und Unsicherheit erleben und so den inneren Kampf mit der Angst vor dem Versagen veranschaulichen.

Verwendung metaphorischer Bilder, wie etwa in Käfigen gefangene oder in der Dunkelheit ertrinkende Figuren, um das Gefühl der Einschränkung oder Überwältigung durch Angst zu symbolisieren.

- Die Darstellung von Charakteren, die mit Hindernissen oder Herausforderungen wie hohen Klippen oder komplizierten Labyrinthen konfrontiert sind, soll den äußeren Druck, der zur Angst vor dem Versagen beiträgt, visuell darstellen.
- Durch die Verwendung symbolischer Bilder, beispielsweise von Figuren, die Barrieren durchbrechen, wird der Prozess der Überwindung von Ängsten und der persönlichen Weiterentwicklung dargestellt.

Bewältigungsstrategien

Lassen Sie uns nun tiefer in die Bewältigungsstrategien bei Versagensängsten eintauchen. Es gibt keinen allgemeingültigen Ansatz, aber es gibt viele Werkzeuge, die Sie Ihrem mentalen Werkzeugkasten hinzufügen können, um Jugendlichen dabei zu helfen, diese Momente des Zweifels und der Unsicherheit zu meistern.

Eine effektive Strategie besteht darin, die Denkweise zu ändern – anstatt Misserfolge als Hindernis zu sehen, sollten Sie sie als Sprungbrett für Wachstum und Lernen betrachten. Eine weitere Technik besteht darin, Selbstmitgefühl zu üben und sich selbst mit Freundlichkeit und Verständnis zu begegnen, auch wenn die Dinge nicht wie geplant laufen. Darüber hinaus kann das Setzen realistischer Ziele und deren Aufteilung in überschaubare Schritte helfen, den Druck und die Überforderung zu verringern. Und vergessen Sie nicht, wie wichtig es ist, Unterstützung von Freunden, Familie oder Mentoren zu suchen, die Ihnen Mut machen und Perspektiven bieten können. Jede dieser Bewältigungsstrategien wird im Folgenden ausführlicher erläutert.

- **Neuausrichtung der Denkweise:** Bei der Neuausrichtung geht es darum, die eigene Perspektive auf herausfordernde Situationen bewusst zu ändern und negative Interpretationen in konstruktive umzuwandeln. Anstatt Misserfolge als Hindernis oder persönlichen Fehler zu betrachten, können Einzelpersonen sie durch die Neuausrichtung als natürlichen Teil des Lernprozesses und als Chance für Wachstum und Entwicklung betrachten.
- **Selbstmitgefühl üben:** Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst mit Freundlichkeit, Verständnis und Akzeptanz zu begegnen, insbesondere in Momenten des Versagens oder der Enttäuschung. Anstatt sich selbst zu kritisieren oder hart zu urteilen, üben Menschen Selbstmitgefühl, indem sie ihre Menschlichkeit anerkennen, Unvollkommenheiten akzeptieren und sich selbst die gleiche Wärme und Empathie entgegenbringen, die sie einem Freund in einer ähnlichen Situation entgegenbringen würden.
- **Realistische Ziele setzen:** Realistische Ziele zu setzen bedeutet, erreichbare Ziele zu setzen, die den eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Umständen entsprechen. Durch das Setzen realistischer Ziele können Einzelpersonen vermeiden, sich selbst auf Misserfolg oder Enttäuschung einzustellen und sich stattdessen darauf konzentrieren, Fortschritte zu machen und schrittweise Erfolge zu feiern. Das Aufteilen größerer Ziele in kleinere, überschaubare Schritte kann die Motivation und das Selbstvertrauen weiter steigern.
- **Unterstützung von anderen suchen:** Unterstützung von Freunden, Familie oder Mentoren zu suchen bedeutet, sich an vertrauenswürdige Personen zu wenden, die in schwierigen Zeiten Ermutigung, Führung und Perspektive bieten können. Indem sie ihre Erfahrungen teilen und den Input anderer suchen, können Einzelpersonen wertvolle Erkenntnisse, Zuspruch und Ermutigung gewinnen, die ihnen helfen, Hindernisse zu überwinden und Rückschläge effektiver zu überwinden.

Da die Angst vor dem Versagen jedoch oft entweder auf das Urteil der Vertrauten des Jugendlichen oder auf die Überbelichtung der Ängste durch eben diese Vertrauten in jungem Alter zurückzuführen ist, ist es wichtig, sorgfältig darüber nachzudenken, mit wem Sie die Zweifel teilen.

In Comics können diese Bewältigungsstrategien durch dynamische Bilder und Dialoge dargestellt werden. So können die Charaktere beispielsweise positive Selbstgespräche führen oder sich von einer weisen Mentorfigur beraten lassen. Visuelle Metaphern können auch verwendet werden, um den Prozess der Neubewertung von Herausforderungen und der Überwindung von Rückschlägen darzustellen. Indem Comics diese Strategien in Aktion darstellen, bieten sie eine nachvollziehbare und ansprechende Möglichkeit, die Leser zu inspirieren, gesunde Bewältigungsmechanismen anzuwenden und ihre Angst vor dem Versagen zu überwinden. Hier sind einige konkrete Ideen, wie Jugendliche diese Bewältigungsstrategien in Comics zum Ausdruck bringen könnten:

- Integrieren Sie visuelle Hinweise auf Wachstum und Fortschritt, wie etwa Figuren, die allmählich an Größe oder Statur zunehmen, während sie sich ihren Ängsten stellen und Selbstvertrauen entwickeln.
- Einbeziehung symbolischer Bilder zur Darstellung von Bewältigungsmechanismen, z. B. die Darstellung von Figuren, die sich von Ketten befreien, um das Überwinden von Hindernissen zu symbolisieren, oder das Erklimmen von Bergen, um persönliches Wachstum und Belastbarkeit darzustellen.
- Einsatz von Farbsymbolik, beispielsweise die Verwendung warmer, kräftiger Farben zur Darstellung von Mut und Entschlossenheit und kühler, gedämpfter Töne zur Vermittlung von Angst und Unsicherheit.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Selbstbewusstsein spielt eine entscheidende Rolle beim Erkennen und Bewältigen von Versagensängsten. Es ist, als würde man Licht in die dunklen Ecken des Geistes bringen, sodass Jugendliche die Grundursachen ihrer Ängste erkennen und verstehen können, wie diese ihre Gedanken und Handlungen beeinflussen. Durch Selbstbeobachtung und Reflexion können Jugendliche Einblicke in ihre Stärken, Schwächen und Werte gewinnen und so Herausforderungen mit Klarheit und Zielstrebigkeit meistern.

Der Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl ist auch der Schlüssel zur Überwindung der Angst vor dem Versagen. Indem sie Erfolge feiern, ihre einzigartigen Qualitäten akzeptieren und negative Selbstgespräche hinterfragen, können Jugendliche ein starkes Selbstwertgefühl und den Glauben an ihre Fähigkeiten entwickeln. Techniken wie positive Affirmationen, Visualisierung und Zielsetzung können das Selbstvertrauen und die Widerstandsfähigkeit gegenüber Widrigkeiten weiter stärken.

In Comics können diese Konzepte durch Szenen dargestellt werden, in denen die Charaktere introspektive Momente der Selbstfindung und des Wachstums erleben und sich an stärkenden Praktiken beteiligen, um Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aufzubauen. Durch die visuelle Darstellung dieser Themen bieten Comics eine nachvollziehbare und inspirierende Erzählung, die die Leser ermutigt, sich auf ihre eigene Reise der Selbsterkenntnis und Selbstermächtigung zu begeben.

Reflektion

Danke, dass Sie es bis hierhin geschafft haben! Dies ist das Ende von Modul 1. Hier ist eine Liste mit selbstreflektierenden Fragen für Sie. Sie sollen zu tiefer Selbstreflexion anregen und Ihnen helfen, die im Modul behandelten Konzepte anzuwenden. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über jede einzelne Frage nachzudenken, und schreiben Sie die Antworten, wenn Sie möchten, auf ein Blatt Papier.

- Wenn Sie über die im Modul besprochenen Grundursachen der Versagensangst nachdenken, wie können Sie diese zugrunde liegenden Probleme identifizieren und angehen, wenn Sie mit Jugendlichen arbeiten, die möglicherweise Versagensangst haben? Wie können Sie die Grundursachen Ihrer eigenen Versagensangst identifizieren?
- Wie können Sie die im Modul beschriebenen Bewältigungsstrategien in Ihren Umgang mit Jugendlichen integrieren, um ihnen dabei zu helfen, ihre Angst vor dem Versagen zu bewältigen? Welche Bewältigungsstrategie verwenden Sie normalerweise?
- Wie können Sie die visuelle Darstellung von Versagensängsten in Comics nutzen, um Jugendliche zu Diskussionen über ihre eigenen Erfahrungen und Herausforderungen anzuregen?
- Wenn Sie über das Konzept von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen nachdenken, wie können Sie Aktivitäten oder Diskussionen anregen, die Jugendliche dazu ermutigen, ihre Stärken, Schwächen und Werte zu erkunden? Erkunden Sie selbst Ihre eigenen Stärken, Schwächen und Werte?
- Wie können Sie die in Comics dargestellten Themen Belastbarkeit, Durchhaltevermögen und persönliches Wachstum in Ihre Mentoring- oder Beratungssitzungen mit Jugendlichen einbauen, um sie zu inspirieren und ihnen die Kraft zu geben, ihre Angst vor dem Versagen zu überwinden?

Quellen für weitere Informationen

Da Lernen eine nie endende Reise ist und Sie das sicher wissen, gibt es für Sie noch mehr zu entdecken, wenn Sie möchten! Sie können sich die Ressourcen unten ansehen. Wir hoffen, dass sie Ihnen auf Ihrer Reise helfen, Jugendlichen dabei zu helfen, ihre Ängste zu überwinden!

Wie man Angst „überwindet“ | Trevor Ragan | TEDxCedarRapids

Die Angst vor dem Scheitern überwinden | Dan Hagen | TEDxNicoletCollege

Die Angst vor dem Scheitern | Jordan Turner | TEDxAPSU

Haben Sie keine Angst vor dem Scheitern, lassen Sie Ihrer inneren Kreativität freien Lauf und sagen Sie „Ja“ | Don Dodge | TEDxAthens

So überwinden Sie die Angst vor dem Versagen | Psychology Today Vereinigtes Königreich

Die Angst vor dem Scheitern akzeptieren | Psychology Today

So schreiben Sie ein Skript für Ihren Comic - MakingComics.com

Modul 2

Erzählungen, die uns prägen

Zusammenfassung

Dieses Modul soll den Teilnehmer:innen helfen, eine positive Einstellung zu entwickeln, Misserfolge als Lernmöglichkeiten zu betrachten und eine anpassungsfähige Denkweise zu entwickeln. Es hilft den Teilnehmer:innen auch dabei, realistische Standards zu setzen und gleichzeitig gesellschaftliche und kulturelle Einflüsse zu verstehen.

Ziel:

Die Auswirkungen des Geschichtenerzählens auf die Denkweise durch digitales Geschichtenerzählen verstehen.

Umfang:

Positive Denkweise/Denken und Umdenken, Wachstum und positive Denkweise, Erwartungsmanagement

Ziele:

Die Teilnehmer erfahren, wie Narrative die Wahrnehmung des Scheiterns beeinflussen können, und schreiben ihre eigenen Erfolgsgeschichten. Am Ende dieses Moduls können die Teilnehmer:innen

- das Konzept einer positiven Denkweise verstehen,
- Denk- und Umformulierungstechniken anwenden, um Positivität zu fördern,
- eine Wachstumsmentalität verstehen und übernehmen,
- Erwartungen effektiv managen,
- ihr Verständnis und ihre Erfahrungen durch digitales Geschichtenerzählen zum Ausdruck bringen.

Struktur

Einführung:

Methodik, die bei der Erstellung von Bildungsmodulen verwendet wird. Sie bietet Einblicke in die Organisation von Modulen und die spezifischen Bildungsmethoden, die im Rahmen des FoFYC-Projekts angewendet werden. (Verantwortlicher Partner: IEC & RIA)

Modulübersicht:

Eine Zusammenfassung, die die Themen vorstellt, die in diesem Modul behandelt werden.

Einführung in die positive Denkweise:

Überblick über das Konzept einer positiven Denkweise und deren Auswirkungen auf das persönliche Wachstum.

Die Kraft des Denkens und Umdenkens:

Untersuchung, wie die Umformulierung von Gedanken zu einer positiveren Einstellung führen kann.

Wachstum und positive Denkweise verstehen:

Tauchen Sie tief in das Konzept der Wachstumsmentalität und ihre Vorteile ein.

Die Macht des Geschichtenerzählens

Erfolgsgeschichten und ihre Auswirkungen auf die Denkweise

Die Bedeutung des Erwartungsmanagements

Diskussion darüber, wie das Management von Erwartungen zu zu besseren Ergebnissen.

Empfohlene Ressourcen

Willkommen beim Adobe Express-Blog

Die Macht positiver Erwartungen | Psychology Today

Ihre kraftvolle, veränderbare Denkweise - Stanford Report

Positives Denken: Reduzieren Sie Stress, indem Sie negative Selbstgespräche vermeiden - Mayo Clinic

Wachstumsdenken | Lehr- und Lernlabor (mit.edu)

8 Schritte zum großartigen digitalen Geschichtenerzählen - EdTechTeacher

Die Wirksamkeit des digitalen Geschichtenerzählens im Klassenzimmer: eine umfassende Studie | Intelligente Lernumgebungen | Volltext (springeropen.com)

Positives Mindset: So entwickeln Sie eine positive mentale Einstellung (positivepsychology.com)

10 kostenlose Tools für digitales Storytelling - Hongkiat

Digitale Storytelling-Strategien für Ihre Content-Erstellung (adobe.com)

https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-981-10-2779-6_11-1

Wo Sie Ihre Geschichte beginnen: Inspiration - MakingComics.com

Modulbeschreibung

Willkommen zu Modul 2! Nachdem wir uns in Modul 1 mit den Gründen für die Angst junger Menschen befasst haben, möchten wir nun unsere Sichtweise auf Angst ändern und Versagen als Chance sehen. Hier beginnen wir eine Reise, um die Kraft des Optimismus zu entdecken, wenn es darum geht, Herausforderungen anzugehen und die Angst vor dem Versagen zu überwinden. In diesem Modul werden wir untersuchen, was es bedeutet, eine positive Einstellung zu haben – eine Einstellung, die Rückschläge nicht als Hindernisse, sondern als Chancen für Wachstum und Lernen betrachtet. Indem Sie diese Einstellung annehmen, werden Sie entdecken, wie Jugendliche Misserfolge als wertvolle Erfahrungen betrachten können, die sie voranbringen, anstatt sie zurückzuhalten. Aber wir werden hier nicht aufhören. Wir werden uns auch mit dem Konzept einer Wachstumsmentalität befassen, die den Glauben betont, dass Fähigkeiten und Intelligenz durch Hingabe und Anstrengung entwickelt werden können. Durch die Annahme einer Wachstumsmentalität können Jugendliche praktische Techniken erlernen, um Erwartungen effektiv zu managen, realistische Ziele zu setzen und Hindernisse mit Belastbarkeit und Entschlossenheit zu überwinden.

Das Besondere an diesem Modul ist, dass es Jugendlichen eine kreative Möglichkeit bietet, ihr Verständnis und ihre Erfahrungen auszudrücken – digitales Geschichtenerzählen. Durch den Einsatz digitaler Tools und kreativer Medien haben die Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten, die Möglichkeit, Erzählungen zu erstellen, die ihren Weg zu einer positiven Denkweise widerspiegeln. Ob durch Animation, Grafikdesign oder Multimediapräsentationen – sie haben die Freiheit, ihre Geschichten auf eine Weise zum Leben zu erwecken, die sie anspricht.

Seien Sie also bereit, kreativ zu sein und die transformative Kraft des Geschichtenerzählens zu erkunden. Gemeinsam werden wir die Geschichte von Angst und Versagen neu schreiben und sie in Trittssteine für persönliches Wachstum und Erfolg verwandeln. Tauchen wir ein und beginnen wir diese aufregende Reise hin zu einer helleren, positiveren Denkweise!

Hauptteil

Die Kraft des Denkens und Umdenkens

In diesem Modul werden wir uns mit dem Denken und Umdenken befassen und den Weg zu einer positiveren Denkweise ebnen. Eine positive Denkweise ist eine Denkweise, die sich auf die Sonnenseiten des Lebens konzentriert, selbst in herausfordernden Situationen. Dabei wird eine optimistische Einstellung angenommen, bei der man Chancen statt Hindernisse sieht und an die eigene Fähigkeit glaubt, Schwierigkeiten zu überwinden. Menschen mit einer positiven Denkweise neigen dazu, Probleme mit Belastbarkeit und Entschlossenheit anzugehen und Rückschläge als vorübergehend und als Wachstumschancen zu betrachten. Sie üben oft Dankbarkeit und schätzen die guten Dinge in ihrem Leben, was ihnen hilft, in schwierigen Zeiten einen Sinn für Perspektive und Belastbarkeit zu bewahren. Darüber hinaus fördert eine positive Denkweise Freundlichkeit und Empathie gegenüber sich selbst und anderen. Wie können wir also Hindernisse in etwas Positives umwandeln und so auf eine positivere Denkweise hinarbeiten?

Beim Reframing geht es darum, unsere Perspektive auf herausfordernde Situationen bewusst zu ändern und negative Interpretationen in konstruktive umzuwandeln. Stellen Sie sich beispielsweise vor, ein Jugendlicher erleidet einen Rückschlag, beispielsweise eine schlechtere Note in einem Test. Anstatt dies nur als Versagen zu betrachten, können sie es durch Reframing als Chance für Wachstum und Verbesserung sehen. Indem sie ihre Stärken und Entwicklungsbereiche anerkennen, können sie die Situation mit Resilienz und Entschlossenheit angehen, es beim nächsten Mal besser zu machen.

Eine positive Einstellung bedeutet in diesem Zusammenhang, Rückschläge als vorübergehende Hürden und nicht als unüberwindbare Hindernisse zu sehen und an die eigene Fähigkeit zu glauben, Herausforderungen zu meistern und Ziele zu erreichen. Wir werden untersuchen, wie uns eine Neuausrichtung der Gedanken befähigen kann, die Hindernisse des Lebens mit Zuversicht und Optimismus zu meistern, was letztendlich zu mehr persönlichem Wachstum und Erfüllung führt.

Wachstum vs. statische Denkweise

Haben Sie schon einmal von diesen beiden Konzepten gehört? Nein? Keine Sorge! Wir werden jetzt die tiefgreifenden Vorteile der Wachstumsmentalität bei der Förderung von Positivität und persönlicher Entwicklung untersuchen!

Bei einer statischen Denkweise neigen Menschen dazu, zu glauben, dass ihre Talente und Eigenschaften vorbestimmt sind. Dies führt dazu, dass sie Herausforderungen vermeiden, bei Hindernissen leicht aufgeben und Anstrengungen als fruchtlos empfinden. Diese Denkweise führt häufig zu Versagensängsten und einer Zurückhaltung, die eigene Komfortzone zu verlassen, was letztendlich das persönliche Wachstum und die Entwicklung behindert. Eine statische Denkweise ist etwas, das wir nicht mögen und nicht haben wollen!

Hier sind ein paar Beispiele für feste Denk- und Verhaltensmuster bei Jugendlichen:

- **Glaube an eine starre Intelligenz:** Menschen mit einer starren Denkweise glauben möglicherweise, dass Intelligenz eine angeborene Eigenschaft ist, die nicht entwickelt werden kann. Sie führen ihre Erfolge oder Misserfolge möglicherweise ausschließlich auf ihre angeborene Intelligenz zurück, anstatt die Rolle von Anstrengung oder Lernstrategien zu berücksichtigen.

Vermeidung von Herausforderungen: Menschen mit einer starren Denkweise vermeiden möglicherweise herausfordernde Aufgaben oder Aktivitäten, die sie als Bedrohung ihres Kompetenzgefühls empfinden. Sie haben möglicherweise Angst vor dem Scheitern oder davor, Fehler zu machen, und bleiben lieber bei Aufgaben, bei denen sie sich sicher und kompetent fühlen.

- **Abwehrreaktion auf Feedback:** Menschen mit einer starren Denkweise reagieren bei konstruktiver Kritik oder Feedback möglicherweise abwehrend oder abweisend. Sie sehen Feedback möglicherweise als persönlichen Angriff auf ihre Fähigkeiten und nicht als Chance für Wachstum und Verbesserung.
- **Begrenzte Ausdauer:** Menschen mit einer starren Denkweise geben bei Hindernissen oder Rückschlägen möglicherweise leicht auf. Sie betrachten Herausforderungen möglicherweise als unüberwindbare Hindernisse und nicht als Möglichkeiten zum Lernen und Wachsen, was dazu führt, dass sie Aufgaben oder Ziele vorzeitig aufgeben.
- **Vergleich mit anderen:** Menschen mit einer festen Denkweise vergleichen sich häufig mit ihren Mitmenschen und verwenden die Leistungen anderer als Maßstab für ihren eigenen Wert. Sie fühlen sich möglicherweise durch den Erfolg anderer bedroht, was zu Gefühlen der Unzulänglichkeit oder Eifersucht führt.

Jetzt wissen Sie wahrscheinlich besser, was eine feste Denkweise bei Jugendlichen ist, aber es kann manchmal schwierig sein, sie zu erkennen. Es gibt einige Beispiele dafür, wie sich eine feste Denkweise bei Jugendlichen manifestieren kann:

- **Widerstand gegen Anstrengung:** Jugendliche, die sich ständig weigern, sich anzustrengen oder neue Herausforderungen anzunehmen, weisen möglicherweise Anzeichen einer starren Denkweise auf. Sie bevorzugen möglicherweise Aufgaben, die nur minimalen Aufwand erfordern oder bei denen sie sich auf ihre vorhandenen Fähigkeiten verlassen können, ohne lernen oder sich verbessern zu müssen.

- **Negative Selbstgespräche:** Achten Sie auf negative Selbstgespräche oder selbstbeschränkende Überzeugungen bei Jugendlichen, wie z. B. „Ich bin nicht schlau genug“ oder „Ich werde darin nie gut sein.“ Diese Aussagen spiegeln oft eine feste Denkweise wider und können das Selbstvertrauen und die Motivation der Jugendlichen untergraben.
- **Angst vor dem Versagen:** Jugendliche, die starke Angst vor dem Versagen haben oder übermäßig darauf bedacht sind, Fehler zu vermeiden, haben möglicherweise eine starre Denkweise. Sie betrachten das Versagen möglicherweise eher als Ausdruck ihrer Fähigkeiten denn als Chance zum Lernen und Wachsen.
- **Mangelnde Ausdauer:** Beobachten Sie, wie Jugendliche auf Rückschläge oder Herausforderungen reagieren. Wenn sie bei Hindernissen schnell aufgeben oder entmutigt werden, kann dies auf eine starre Denkweise hinweisen. Ausdauer angesichts von Widrigkeiten ist ein wesentliches Merkmal einer wachstumsorientierten Denkweise.
- **Widerwillen, Hilfe zu suchen:** Jugendliche, die sich weigern, Hilfe oder Unterstützung von anderen zu suchen, haben möglicherweise eine starre Denkweise. Sie betrachten das Bitten um Hilfe möglicherweise als Zeichen von Schwäche oder Inkompetenz und nicht als proaktiven Schritt zum Lernen und zur Verbesserung.

Indem Pädagogen und Jugendarbeiter die Anzeichen einer statischen Denkweise bei Jugendlichen erkennen, können sie Strategien umsetzen, um eine wachstumsorientierte Denkweise zu fördern und den Glauben an die Kraft von Anstrengung, Lernen und Belastbarkeit zu stärken.

Was ist also diese Wachstumsmentalität? Im Gegensatz zu einer festen Denkweise, die davon ausgeht, dass unsere Eigenschaften und Talente angeboren und unveränderlich sind, erkennt eine Wachstumsmentalität an, dass wir im Laufe der Zeit kontinuierlich lernen, wachsen und uns verbessern können. Eine Wachstumsmentalität ist der Glaube, dass unsere Fähigkeiten und unsere Intelligenz durch Hingabe, Anstrengung und Ausdauer entwickelt werden können. Indem wir eine Wachstumsmentalität annehmen, öffnen wir uns für eine Welt der Möglichkeiten,

in der Herausforderungen als Lernchancen und Rückschläge als vorübergehende Rückschläge und nicht als dauerhaftes Versagen betrachtet werden.

Beispiele für Überzeugungen und Verhaltensweisen im Rahmen einer wachstumsorientierten Denkweise, die Sie bei Jugendlichen anstreben können, sind:

- **Herausforderungen annehmen:** Jugendliche mit einer wachstumsorientierten Denkweise begrüßen Herausforderungen als Chance zum Wachsen und Lernen. Sie sehen Herausforderungen als Chance, neue Fähigkeiten zu entwickeln, ihr Wissen zu erweitern und ihre Fertigkeiten zu verbessern.
- **Ausdauer und Belastbarkeit:** Jugendliche mit einer wachstumsorientierten Denkweise zeigen Ausdauer und Belastbarkeit angesichts von Rückschlägen. Sie betrachten Misserfolge als vorübergehenden Rückschlag und nicht als Ausdruck ihrer Fähigkeiten und gehen mit neuer Entschlossenheit wieder auf die Beine.
- **Anstrengungs- und Lernorientierung:** Jugendliche mit einer wachstumsorientierten Denkweise legen mehr Wert auf Anstrengung und Lernen als auf angeborenes Talent oder Intelligenz. Sie glauben, dass Erfolg durch harte Arbeit und Hingabe entsteht, und sie sind bereit, Anstrengungen zu unternehmen, um ihre Ziele zu erreichen.
- **Offenheit für Feedback:** Jugendliche mit einer wachstumsorientierten Denkweise sind offen für Feedback und konstruktive Kritik. Sie sehen Feedback als wertvolles Instrument zum Lernen und Verbessern und nutzen es, um Bereiche für Wachstum und Entwicklung zu identifizieren.

Inspiration durch den Erfolg anderer: Statt sich durch den Erfolg anderer bedroht zu fühlen, fühlen sich Jugendliche mit einer wachstumsorientierten Denkweise davon inspiriert. Sie sehen die Erfolge anderer als Beweis dafür, was mit Anstrengung und Ausdauer möglich ist, und nutzen sie als Motivation, um ihre eigenen Ziele zu verfolgen.

Dies alles sind Aspekte einer wachstumsorientierten Denkweise, die langsam, aber sicher in jedem von uns kultiviert werden können, nicht nur in der Jugend. Als Jugendarbeiter haben Sie jedoch eine großartige Gelegenheit, dieses Konzept den Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten, zu erklären. Den Unterschied zwischen diesen beiden Perspektiven zu verstehen und sie achtsam und bewusst anzuwenden, wirkt Wunder!

Die Macht des Geschichtenerzählens

Digitales Storytelling ist ein wirkungsvolles Medium, das Geschichten mit Multimedia-Elementen wie Bildern, Videos, Audio und interaktiven Funktionen kombiniert, um Geschichten auf fesselnde und spannende Weise zu vermitteln. Um Jugendlichen zu helfen, ihre Angst vor dem Versagen zu überwinden und eine wachstumsorientierte Denkweise zu entwickeln, bietet digitales Storytelling eine einzigartige Möglichkeit, ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge auf kreative und sinnvolle Weise auszudrücken und zu erkunden.

Durch die Erstellung digitaler Geschichten können Jugendliche:

- **Ihre Emotionen ausdrücken:** Digitales Geschichtenerzählen bietet Jugendlichen eine Plattform, um ihre Emotionen, Gedanken und Erfahrungen im Zusammenhang mit Versagensängsten auf visuell ansprechende Weise auszudrücken. Durch den Einsatz multimedialer Elemente können sie die Komplexität ihrer Gefühle und Erfahrungen vermitteln und so ihre Emotionen auf konstruktive Weise erforschen und verarbeiten.

- **Ihre Erzählungen neu formulieren:** Digitales Storytelling ermutigt Jugendliche, ihre Erzählungen über Misserfolge und Rückschläge neu zu formulieren. Indem sie ihre Geschichten aus einer wachstumsorientierten Perspektive gestalten, können sie die gewonnenen Erkenntnisse, die gezeigte Belastbarkeit und das persönliche Wachstum hervorheben, das durch das Überwinden von Herausforderungen erreicht wurde. Diese Neuformulierung kann dazu beitragen, ihre Denkweise von Angst und Selbstzweifeln zu Optimismus und Ermächtigung zu verändern.
- **Selbstvertrauen und Resilienz aufbauen:** Die Teilnahme am kreativen Prozess des digitalen Geschichtenerzählens kann das Selbstvertrauen und die Resilienz von Jugendlichen stärken. Wenn sie sehen, wie ihre Geschichten durch Multimedia-Elemente zum Leben erweckt werden, entwickeln sie ein Gefühl von Eigenverantwortung und Leistung, was ihr Selbstwertgefühl und ihren Glauben an ihre Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden und ihre Ziele zu erreichen, stärken kann.
- **Mit anderen in Kontakt treten:** Digitales Geschichtenerzählen bietet Jugendlichen eine Plattform, um mit anderen in Kontakt zu treten, die möglicherweise vor ähnlichen Herausforderungen oder Problemen stehen. Indem sie ihre Geschichten mit Gleichaltrigen, Mentoren oder Online-Communitys teilen, können sie Unterstützung, Bestätigung und Ermutigung finden und so ein Gefühl der Zugehörigkeit entwickeln.
- **Digitale Fähigkeiten erwerben:** Das Erstellen digitaler Geschichten erfordert die Beherrschung verschiedener digitaler Tools und Technologien, darunter Grafikdesign-Software, Videobearbeitungsprogramme und Multimedia-Plattformen. Durch den Prozess des Geschichtenerzählens können Jugendliche wertvolle digitale Fähigkeiten entwickeln, die ihnen helfen, ihre Erfahrungen, Ängste und Meinungen besser auszudrücken, was ihnen helfen kann, ihre Angst vor dem Versagen zu überwinden. Darüber hinaus werden digitale Fähigkeiten im heutigen digitalen Zeitalter immer wichtiger und verbessern die technologische Kompetenz und Kompetenz.

Sie haben jetzt also eine Vorstellung davon, was digitales Geschichtenerzählen ist und wie nützlich es sein kann. Aber wie genau sollen Sie die Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten, anleiten, damit sie es optimal nutzen können?

Einführung in das digitale Storytelling:

Beginnen Sie damit, den Jugendlichen das Konzept des digitalen Geschichtenerzählens und sein Potenzial für Selbstdarstellung und persönliches Wachstum näherzubringen. Geben Sie Beispiele für digitale Geschichten, die von anderen erstellt wurden und die Themen wie Belastbarkeit, das Überwinden von Herausforderungen und das Annehmen von Misserfolgen als Lernmöglichkeit behandeln. Digitale Geschichten, die von anderen erstellt wurden, können Personen zeigen, die Widrigkeiten überwinden, wie etwa einen Studenten, der akademische Rückschläge überwindet, um erfolgreich zu sein, oder einen Berufstätigen, der sich beruflichen Herausforderungen stellt, bevor er Erfüllung in einem neuen Unterfangen findet. Diese Geschichten heben oft Momente der Belastbarkeit und des Wachstums hervor und zeigen, wie Rückschläge und Misserfolge letztendlich zu wertvollen Lektionen und persönlicher Entwicklung führen können.

Storytelling-Workshops:

Organisieren Sie Storytelling-Workshops, in denen Jugendliche die Elemente des Geschichtenerzählens kennenlernen können, wie etwa Handlungsentwicklung, Charakterbildung und Erzählstruktur. Führen Sie sie durch Brainstorming-Sitzungen, um persönliche Geschichten oder Erfahrungen im Zusammenhang mit Versagensängsten zu identifizieren, die sie durch digitales Geschichtenerzählen erkunden möchten.

Schulung zu digitalen Tools:

Bieten Sie Schulungen zu digitalen Tools und Software an, die häufig für das digitale Geschichtenerzählen verwendet werden, wie z. B. Grafikdesign-Software, Videobearbeitungsprogramme und Multimedia-Plattformen. Bieten Sie praktische Anleitungen und Tutorials an, damit sich Jugendliche mit diesen Tools vertraut machen und ihrer Kreativität freien Lauf lassen können. Sie können sich mit Jugendorganisationen mit digitalen Kompetenzen zusammenschließen, um solche Schulungen für die Jugendlichen anzubieten, mit denen Sie arbeiten, oder

Entdecken Sie die Funktionen gängiger Software selbst. Für den Anfang empfehlen wir Canva.com. Es ist ein sehr einfaches Tool für Grafikdesign, mit dem Jugendliche problemlos digitale Poster, Videos, Aufkleber und mehr erstellen können. Hier ein nützliches Einführungsvideo zu den wichtigsten Funktionen von Canva:

[Haben Sie 10 Minuten Zeit? Ich mache Sie zum Designer! | Canva für Anfänger + Kleinunternehmen 2024.](#)

Reflektion

Toll gemacht, dass Sie Modul 2 abgeschlossen haben! Hier sind nun einige Fragen, über die Sie nachdenken sollten. Sie sollen Ihnen helfen, gründlich darüber nachzudenken, was Sie gelernt haben und wie Sie es in der Arbeit mit Jugendlichen anwenden können. Sie können Ihre Antworten auf ein Blatt Papier schreiben.

- Wie können Sie das Konzept der Neuausrichtung in Ihren Umgang mit Jugendlichen integrieren, um eine positive Einstellung und Belastbarkeit gegenüber Herausforderungen zu fördern? Wie können Sie eine positive Denkweise in Ihr eigenes Leben integrieren?
- Denken Sie über Ihre eigenen Denkweisen nach. Gibt es Bereiche, in denen Sie eher zu einer starren Denkweise neigen? Wie können Sie in diesen Bereichen bewusst eine Wachstumsdenkweise kultivieren?
- Welche Strategien können Sie anwenden, um Anzeichen einer starren Denkweise bei den Jugendlichen, mit denen Sie arbeiten, zu erkennen, und wie können Sie sie dabei unterstützen, eine wachstumsorientierte Perspektive einzunehmen? Können Sie einige der Strategien, die Sie für Jugendliche entwickelt haben, auch bei sich selbst anwenden?

- Wie können Sie digitales Geschichtenerzählen als Werkzeug nutzen, um Jugendlichen dabei zu helfen, ihre Erfahrungen mit Versagensängsten auszudrücken, ihre Erzählungen neu zu formulieren und eine wachstumsorientierte Denkweise zu entwickeln?
- Wie können Sie Workshops und Schulungen zum digitalen Geschichtenerzählen anbieten, um Jugendlichen die Entwicklung ihrer digitalen Fähigkeiten zu ermöglichen und sie dazu zu bringen, das Geschichtenerzählen als Mittel zum persönlichen Ausdruck und zur persönlichen Weiterentwicklung zu nutzen? Wie können Sie Ihre eigenen digitalen Fähigkeiten im Zusammenhang mit dem digitalen Geschichtenerzählen verbessern?

Quellen für weitere Informationen

Wie Sie mittlerweile sicher wissen, ist Lernen eine nie endende Reise und es gibt immer mehr zu entdecken! Unten finden Sie Links zu interessanten Videos und Artikeln, die Sie erkunden können, wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie Sie die Perspektive neu ausrichten und unter allen Bedingungen eine wachstumsorientierte Denkweise entwickeln können! Viel Spaß beim Lernen!

[Eine WACHSTUMS-Denkweise vs. eine FESTE Denkweise bei psychischer Gesundheit](#)

[Die Kraft einer wachstumsorientierten Denkweise | Surbhi Sachdev |](#)

[TEDxManipalUniversitätJaipur](#)

[Die Macht des digitalen Geschichtenerzählens | Emily Bailin | TEDxSoleburySchool](#)

[Ihre kraftvolle, veränderbare Denkweise - Stanford Report](#)

[Positives Denken: Reduzieren Sie Stress, indem Sie negative Selbstgespräche vermeiden - Mayo Clinic](#)

[Wachstumsdenken | Lehr- und Lernlabor \(mit.edu\)](#)

Modul 3

Persönliche Triumphe erarbeiten: Eine Comic-Reise

Zusammenfassung

Dieses Modul fördert kreative und künstlerische Herangehensweisen an Problemlösungen. Es verbessert die Fähigkeiten zum visuellen und narrativen Geschichtenerzählen und fördert die Beherrschung digitaler Werkzeuge für digitales Geschichtenerzählen und Comic-Designmethoden.

Ziel:

Anleitung der Teilnehmer bei der Erstellung eigener Comics, die persönliche Erfahrungen mit dem Scheitern illustrieren.

Umfang:

Kreativität und künstlerischer Ausdruck, Storytelling und Comic-Design, Digitale Kompetenz

Ziele:

Die Teilnehmer steigern ihre Kreativität und ihren künstlerischen Ausdruck durch die Erstellung persönlicher Comicstrips.

Struktur

Modulübersicht:

Eine Zusammenfassung, die die Themen vorstellt, die in diesem Modul behandelt werden.

Einführung in die Comic-Erstellung:

Besprechen Sie die Grundlagen zum Erstellen eines Comics.

Förderung von Kreativität und künstlerischem Ausdruck:

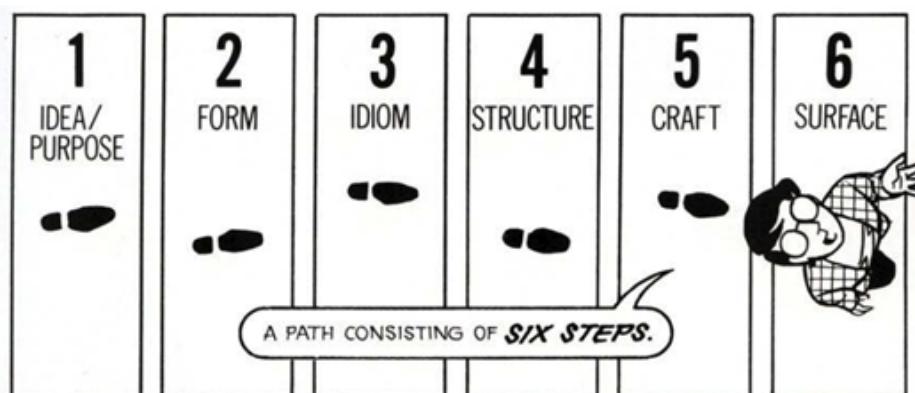
Entdecken Sie, wie das Erstellen von Comics Kreativität und künstlerischen Ausdruck fördern kann.

Die Kunst des Geschichtenerzählens und Comic-Designs:

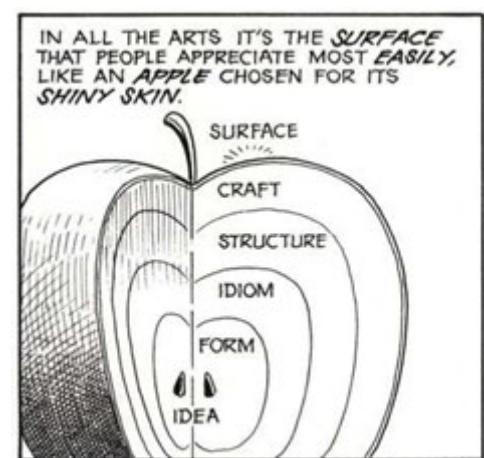
Besprechen Sie die Prinzipien des Geschichtenerzählens in Comics.

Entwicklung digitaler Lese- und Schreibkompetenzen:

Besprechen Sie verschiedene digitale Tools, die zum Erstellen von Comics verwendet werden.



Quelle: McCloud, S. (1994)



Quelle: McCloud, S. (1994)

Empfohlene Ressourcen

McCloud, S. (1994). Comics verstehen:
Die unsichtbare Kunst. HarperPerennial.

Eisner, W. (2008). Comics und sequentielle Kunst:
Prinzipien und Praktiken des legendären Cartoonisten. W.W. Norton & Co.

Modulbeschreibung

Willkommen zum Modul „Persönliche Triumphe schaffen: Eine Comic-Reise“. Nachdem wir nun an unserer Denkweise gearbeitet haben und Versagen nicht mehr als Angst, sondern als Chance sehen, wenden wir uns unserer kreativen Seite zu. Dieses Modul zielt darauf ab, die Schnittstelle zwischen dem Erstellen von Comics und persönlicher Reflexion zu erkunden und kreative und künstlerische Ansätze zur Problemlösung zu nutzen. Wir werden uns darauf konzentrieren, zu verstehen, wie das Erstellen von Comics als Werkzeug für Einzelpersonen dienen kann, um über persönliche Erfahrungen nachzudenken und innovative Lösungen für Herausforderungen anzuwenden.

Warum Comics?

Comics sind ein dynamisches Medium, das junge Menschen ansprechen und mit ihnen kommunizieren kann. Sie kombinieren visuelle Kunst und Geschichtenerzählen, um nachvollziehbare Erzählungen zu schaffen, die bei Jugendlichen Anklang finden. Durch die Kunst des Comic-Designs und des digitalen Geschichtenerzählens ist es möglich, die Fähigkeiten und Kenntnisse zu erwerben, die erforderlich sind, um mit jungen Menschen in Kontakt zu treten und sie zu stärken. In diesem Abschnitt werden die Grundlagen der Comic-Erstellung und ihr Potenzial für persönliche Reflexion und Problemlösung untersucht.

Befähigen und Stärken

Ziel dieses Abschnitts ist es, qualitativ hochwertige Bildungsinhalte bereitzustellen, die auf die Bedürfnisse und Erwartungen eines Jugendarbeiters zugeschnitten sind. Visuelles Geschichtenerzählen ist für die Stärkung der Schlüsselkompetenzen und Grundfähigkeiten der Jugendlichen von entscheidender Bedeutung.

Effektive Strategien

Wir vermitteln praktische Strategien, die jungen Menschen dabei helfen, mit negativen Selbstwahrnehmungen und eingeschränkten Selbstüberzeugungen umzugehen. Das Lernziel dieses Moduls besteht darin, jungen Menschen Werkzeuge zu vermitteln, die ihnen helfen, ihre Angst vor dem Versagen zu überwinden und ihr volles Potenzial zu entfalten.

Ergebnis

Nach Abschluss dieses Moduls sind Sie in der Lage, die Herausforderungen des Lebens zu meistern und jungen Menschen dabei zu helfen, ihre Angst vor dem Scheitern zu überwinden. Diese neu erworbenen Fähigkeiten werden zu ihrem Weg zu Erfolg und Glück beitragen.

Hauptteil

Einführung in die Comic-Erstellung

Ein Comic ist eine Sammlung von Cartoons mit Text in Sprechblasen und Bildunterschriften, die in zusammenhängenden Panels gruppiert sind, um eine Geschichte zu erzählen oder ein wenig Humor zu bieten. Comics werden häufig als Fortsetzungsgeschichten veröffentlicht. Im 20. und frühen 21. Jahrhundert wurden sie typischerweise in Zeitungen und Zeitschriften veröffentlicht.

Comics fesseln die Zuschauer mit ihren intelligenten, emotionalen und skurrilen Handlungssträngen in jedem kurzen Streifen. Die Charaktere in einem Comic können mit nur wenigen Worten in jedem Bild eine ganze Geschichte erzählen. Sie können eine fesselnde Geschichte oder eine starke Botschaft in prägnanten Worten oder Absätzen vermitteln.

Die Teilnehmer werden ermutigt, ihrer Fantasie freien Lauf zu lassen, mit visuellen Erzähltechniken zu experimentieren und durch das Erstellen von Comics ihren eigenen künstlerischen Stil zu entwickeln. Die Kombination aus Bildern und Text in Comics ermöglicht es den Lernenden, komplexe Ideen und Emotionen in einem visuell ansprechenden Format zu vermitteln und bietet ihnen so ein vielseitiges Medium zur Selbstdarstellung. Darüber hinaus fördert die kollaborative Natur der Comic-Erstellung eine Umgebung der Erkundung und Entdeckung, in der die Lernenden Ideen austauschen, Feedback erhalten und ihre künstlerischen Fähigkeiten verfeinern können.

Die Grundlagen der Erstellung eines Comics

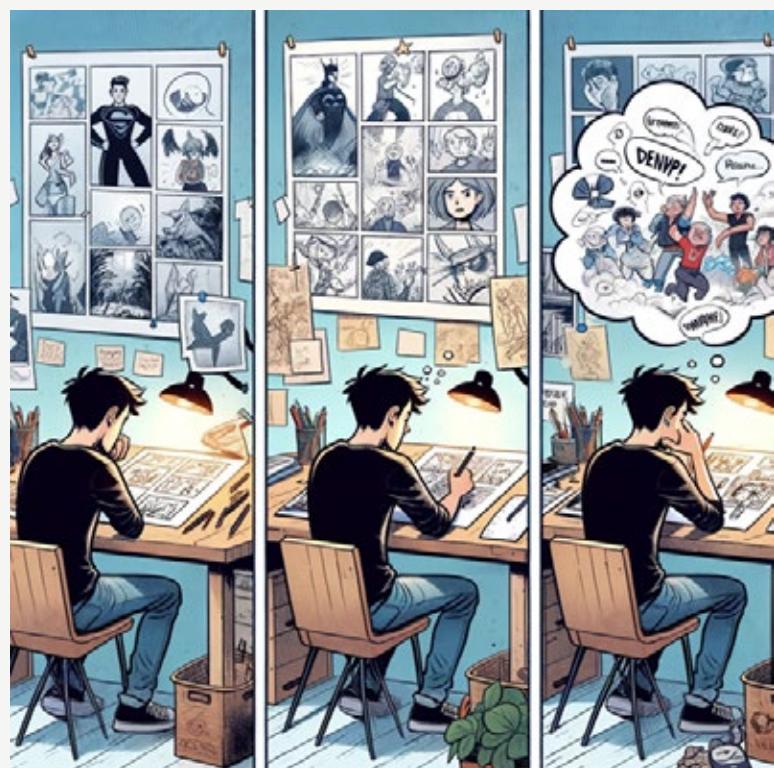
Menschen lieben Geschichten, Bilder und leuchtende Farben; es liegt in der Natur des Menschen, dass wir gerne unterhalten werden. Aus diesem Grund sind Comics weit verbreitet. Der Vorteil von Comics besteht darin, dass sie gleichzeitig bilden und unterhalten können. Sie vereinfachen und erklären komplexe Themen durch Bilder und einfache Dialoge. Das Erstellen von Comics bietet Einzelpersonen eine einzigartige Möglichkeit, tief über ihre persönlichen Erfahrungen nachzudenken. Wenn Schöpfer Charaktere, Handlungsstränge und Dialoge entwickeln, schöpfen sie unweigerlich aus ihrem eigenen Leben und füllen ihre Kreationen mit Elementen ihrer Gedanken, Gefühle und Erinnerungen.

Das Erstellen eines Comics ist ein Prozess. In diesem Teil erklären wir sechs Schritte zur Entwicklung eines Comics.

Schritt 1:

Entwickeln Sie die Comic-Idee

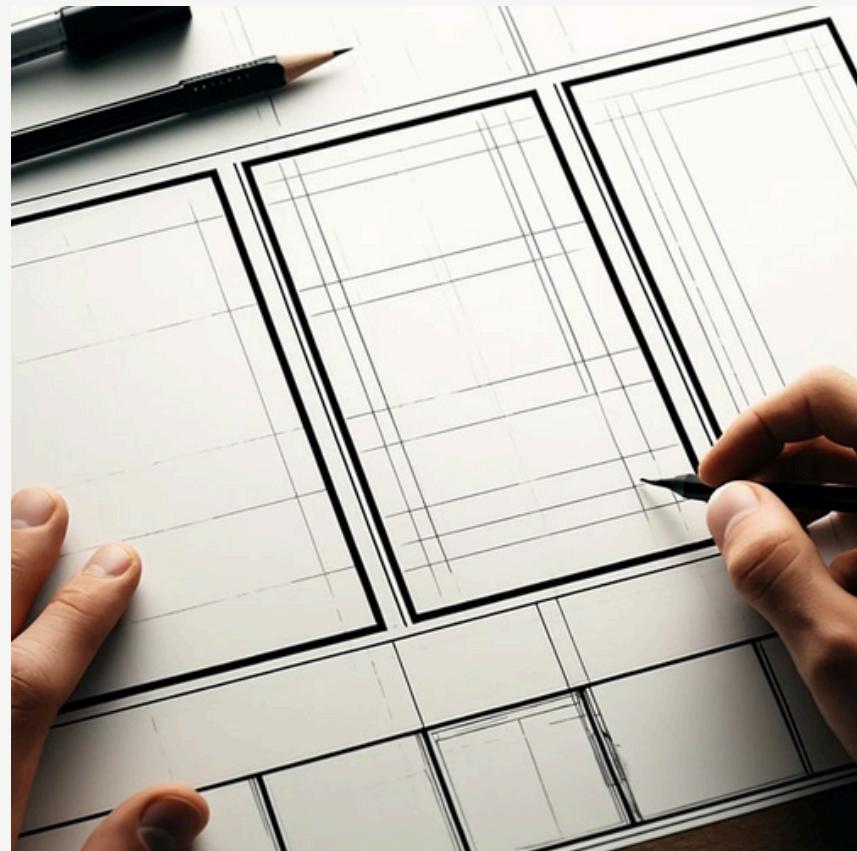
Jeder Comic braucht eine Geschichte. Überlegen Sie sich für drei Bilder einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Sammeln Sie Ideen für Charaktere, Schauplätze, Ausdrücke und Dialoge. Stellen Sie sicher, dass jeder Teil der Geschichte Action enthält, und streben Sie ein starkes Ende mit einer einprägsamen Pointe an.



Schritt 2:

Skizzieren Sie die drei Rahmen

Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen Sie mit Bleistift und Lineal drei gleich große Rahmen. Markieren Sie, wo Sprechblasen hinkommen. Um mehr Platz zu schaffen, machen Sie die Rahmen doppelt so groß wie ursprünglich gewünscht.



Schritt 3:

Verwenden Sie Grundformen zum Zeichnen

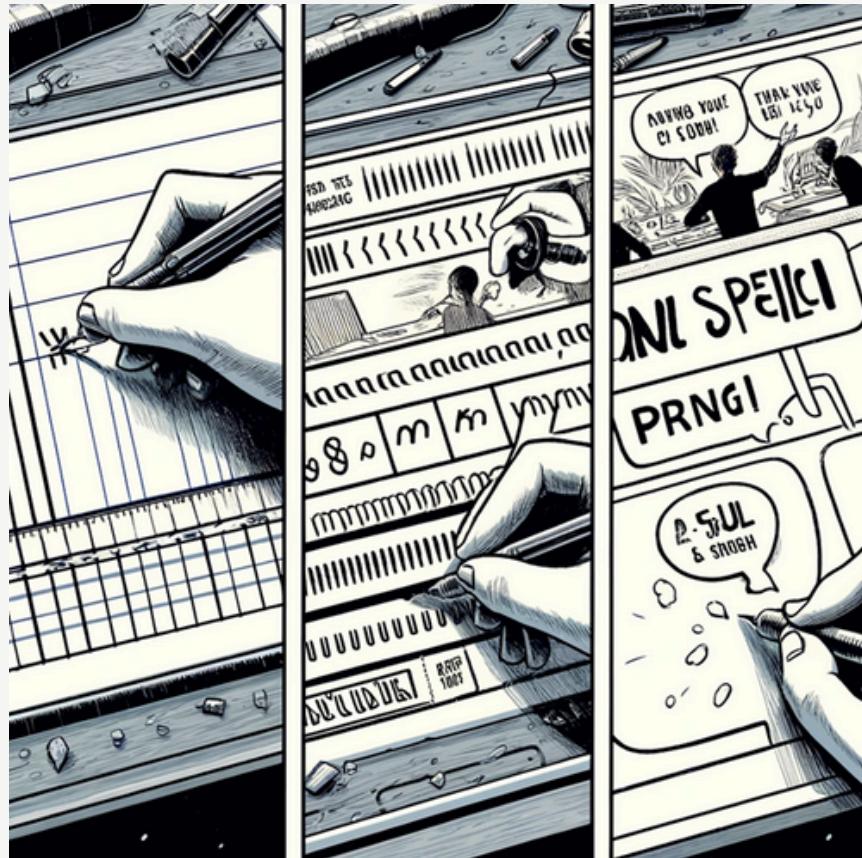
Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen Sie mit Bleistift und Lineal drei gleich große Rahmen. Markieren Sie, wo Sprechblasen hinkommen. Um mehr Platz zu schaffen, machen Sie die Rahmen doppelt so groß wie ursprünglich gewünscht.



Schritt 4:

Fügen Sie Sprache und Schrift hinzu

Füllen Sie die Sprechblasen mit Dialogen und überprüfen Sie die Rechtschreibung. Variieren Sie die Schriftgröße, um die Lautstärke der Zeichen anzugeben – Großbuchstaben für Schreien, kleinere für Flüstern.



Schritt 5:

Mit Details aufwerten

Fügen Sie den Charakteren Details hinzu, einschließlich Gesichtsausdrücken, Bewegungslinien und Hintergrundelementen für jedes Bild. Erwägen Sie das Hinzufügen von Schatten oder Lichtern für mehr Tiefe.



Schritt 6:

Tuschen Sie den Comic.
Wenn Sie mit den Bleistiftskizzen zufrieden sind, zeichnen Sie sie mit einem Filzstift nach.
Löschen Sie alle verbleibenden Bleistiftstriche, um den Comic fertigzustellen.



Förderung von Kreativität und künstlerischem Ausdruck

Die Kraft der Kreativität hat einen starken Einfluss auf alles, was Menschen tun. Kreativität ist die Tendenz, Ideen zu entwickeln oder zu erkennen, die bei der Lösung von Problemen, der Kommunikation mit anderen und der Unterhaltung von uns selbst und anderen nützlich sein können. Menschen sind motiviert, Kreativität zu nutzen, um ihre Ideen und Werte auszudrücken.

Comiczeichner verfügen über eine erstaunliche Vorstellungskraft, die es ihnen ermöglicht, auf Abenteuern durch das Universum zu reisen und dann ein weiteres zu erschaffen – und all diese Reisen auf nur wenigen Seiten. Kreative und künstlerische Ansätze in Comics bieten innovative Lösungen für verschiedene Herausforderungen, indem sie Einzelpersonen dazu ermutigen, über den Tellerrand hinauszublicken und unkonventionelle Ideen zu erkunden. Durch die Erstellung von Comics können Einzelpersonen ihre Vorstellungskraft und künstlerischen Fähigkeiten fördern und Probleme aus neuen Blickwinkeln angehen. Die visuelle Natur von Comics ermöglicht es den Schöpfern, komplexe Konzepte auf vereinfachte und ansprechende Weise darzustellen, wodurch es einfacher wird, potenzielle Lösungen zu konzeptualisieren und zu kommunizieren.

Ideen generieren

Das Erschaffen oder Generieren von Ideen ist etwas Natürliches; das Gehirn erschafft gern. Das Generieren von Ideen entsteht durch die Aktivierung zusammenhängender Ideen und das Finden von Verbindungen zwischen zufälligen Ideen, wodurch es Menschen möglich wird, kreativ zu denken. Die Fähigkeit des Gehirns, divergierend zu denken und neue Verbindungen zwischen unterschiedlichen Ideen zu schaffen, ist mit Kreativität und kreativen Denkprozessen verbunden.

Zeichnen und Kreativität

Zeichnen hilft, Stress abzubauen und hat eine beruhigende Wirkung. Zeichnen steigert die Kreativität und ist eine großartige Ausdrucksform für junge Menschen. In diesem Sinne ermöglicht das Zeichnen von Comics jungen Gehirnen, sich frei durch Figuren, Bilder und Designs auszudrücken, was die Kreativität fördert.

Prinzipien des Geschichtenerzählens in Comics

Einer der wesentlichsten Aspekte bei der Erstellung eines Comics ist das Geschichtenerzählen.

Als Teil der Literatur basieren Comics auf starken Geschichten, die bei den Lesern Anklang finden. Die Geschichten, die Menschen dazu bringen, Comics zu lesen, sind oft charaktergetrieben und haben spannende und spannende Wendungen. Effektives Geschichtenerzählen ist der Schlüssel, um Leser zu fesseln und Botschaften effektiv zu vermitteln. Comics basieren auf klaren Erzähltechniken, um Ideen zu vermitteln und emotionale Reaktionen bei den Lesern hervorzurufen.

- Um zu verstehen, was der Autor den Lesern sagen möchte
- Um das Interesse der Leser so zu wecken, dass sie bis zum Ende bei den Comics bleiben

Im ersten Schritt müssen Autoren verstehen, wie sie klar kommunizieren können. Klarheit kann geschaffen werden, indem man versteht, was der Autor mit seiner Geschichte erreichen will. „Was ist die Hauptbotschaft oder das Hauptthema, das Sie vermitteln möchten?“ Der zweite Schritt besteht darin, eine klare Struktur zu schaffen. Eine gute Geschichte hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Comics können durch verschiedene Techniken Spannung, Suspense oder Überraschung in ihre Geschichten bringen. Die Regel lautet jedoch: Zeigen und nicht Erzählen. Das bedeutet, dass Comics lebendige Details enthalten sollten, die durch Dialoge unterstützt werden, die die Geschichte zum Leben erwecken.

Um die Leser dazu zu bringen, bei der Geschichte zu bleiben, ist es wichtig, festzulegen, für wen der Comic bestimmt ist. Bestimmte Personengruppen bevorzugen unterschiedliche Stile. Sobald der Autor sich auf ein bestimmtes Publikum konzentriert, legt er die Zielgruppe fest.

Digitale Tools zum Erstellen von Comics

Viele Menschen gehen fälschlicherweise davon aus, dass sie zum Erstellen von Comics die Kunst des Malens oder Zeichnens beherrschen müssen. Die Zeiten haben sich geändert und dank Online-Apps oder -Software ist es heute möglich, Comics von einem Computer oder Mobilgerät aus zu erstellen, ohne zeichnen zu können.

Für die Online-Comic-Erstellung besteht die Möglichkeit, Adobe Illustrator zu verwenden.

Adobe Illustrator ist ein Vektorgrafik-Editor und Designprogramm. Es handelt sich um eine kostenpflichtige Software zum Entwerfen und Zeichnen. Das Beherrschung von Adobe Illustrator nimmt einige Zeit in Anspruch, aber es lohnt sich, nach Ihren Wünschen zu zeichnen und Comics zu erstellen.

DALL-E von ChatGPT

DALL-E ist ein KI-System, das aus einer Beschreibung in natürlicher Sprache realistische Bilder und Kunst erstellen kann. Es ist ein Build-Teil von ChatGPT. Für Comics kann DALL-E Comicstrips entsprechend der Beschreibung aus der Eingabeaufforderung erstellen.

Comic-Fabrik

Comic Factory ist ein KI-Programm, das speziell für die Erstellung von Comics entwickelt wurde. Comics Factory generiert das Bild, indem es eine Eingabeaufforderung einfügt, die die Szenen der Comics beschreibt. Der Autor kann aus mehreren Comic-Stilen auswählen und das Gesamtbild des Comics ändern.

Durch das Erstellen von Comics schaffen Menschen ein Medium zum Geschichtenerzählen, das durch Kreativität und Innovation unterhält, informiert und inspiriert. Das Erstellen eines Comics umfasst strukturierte Schritte, von der Ideenentwicklung bis zum fertigen Comic. Das Verständnis der Prinzipien des Geschichtenerzählens ist für das Erstellen fesselnder Erzählungen unerlässlich. In der heutigen Welt ist das Erstellen von Comics durch die Erstellung von Comics mit KI-Systemen wie Comic Factory oder durch digitales Zeichnen mit Adobe Illustrator zugänglicher.

Verweise

<https://www.youtube.com/watch?v=ZSyEQPqSWuk>

[https://www.proquest.com/openview/bdfc4d7b97634fffecb89ca848c9e53/3/1?
pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y](https://www.proquest.com/openview/bdfc4d7b97634fffecb89ca848c9e53/3/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y)

[https://www.domestika.org/en/courses/3327-storytelling-for-comics-explore-
action-and-perspective](https://www.domestika.org/en/courses/3327-storytelling-for-comics-explore-action-and-perspective)

[https://www.98thpercentile.com/blog/die-macht-des-geschichtenerzählers-und-
designs-in-comic-strips/](https://www.98thpercentile.com/blog/die-macht-des-geschichtenerzählers-und-designs-in-comic-strips/)

[https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-craft-compelling-story-
balances-creativity](https://www.linkedin.com/advice/0/how-can-you-craft-compelling-story-balances-creativity)

Modul 4

Resilienz neu geschrieben: Erzähltechniken für den Triumph

Zusammenfassung

Dieses Modul soll die Fähigkeit aufbauen, trotz Herausforderungen beharrlich Ziele zu verfolgen und sich von Rückschlägen zu erholen. Es bietet einen strukturierten Ansatz zur Identifizierung und Lösung von Herausforderungen und leitet die Teilnehmer an, erreichbare Ziele zu setzen, um Ängsten entgegenzuwirken.

Ziel:

Vermittlung von Storytelling-Techniken, die durch digitales Storytelling die Resilienz stärken.

Umfang:

Ausdauer und Belastbarkeit, Problemlösung, Zielsetzung

Ziele:

Die Teilnehmer erlernen Erzähltechniken, die die Resilienz stärken und wenden Sie sie an, um belastbare Narrative zu erstellen.

Struktur

Modulübersicht:

Eine Zusammenfassung, die die Themen vorstellt, die in diesem Modul behandelt werden.

Ausdauer und Belastbarkeit verstehen:

Besprechen Sie die Konzepte von Ausdauer und Belastbarkeit.

Strategien zur effektiven Problemlösung:

Erkunden Sie verschiedene Strategien zur Problemlösung.

Die Bedeutung der Zielsetzung:

Besprechen Sie, wie wichtig es ist, erreichbare Ziele zu setzen.

Digitales Geschichtenerzählen:

7 Schritte Ansatz

Empfohlene Ressourcen

Analysieren Sie Kunstwerke aus der Sammlung des MoMA, die Resilienz darstellen, und verwenden Sie Microsoft Sway zur Präsentation.

Der Einsatz von Metaphern und Erzähltechniken zur Förderung der Resilienz bei Kindern. (apa.org)

Masten, A.S., & Obradović, J. (2006). Kompetenz und Resilienz in der Entwicklung. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094(1), 13-27

Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilienzdefinitionen, Theorie und Herausforderungen: Interdisziplinäre Perspektiven. European Journal of Psychotraumatology.

Lambert, J., & Hessler, B. (2018). Digital Storytelling: Leben festhalten, Gemeinschaft schaffen (5. Aufl.). Routledge.

Miller, C. (2018). Digital Storytelling: Ein Leitfaden für Entwickler interaktiver Unterhaltung. Routledge.

Modulbeschreibung

Nachdem wir verstanden haben, wie das Erstellen von Comics als Werkzeug für den Einzelnen dienen kann, über persönliche Erfahrungen nachzudenken und innovative Lösungen für Herausforderungen zu finden, wollen wir uns nun einem weiteren wichtigen Thema widmen.

Dieses Modul untersucht die miteinander verbundenen Eigenschaften von Belastbarkeit und Ausdauer, die es Einzelpersonen ermöglichen, Herausforderungen zu überwinden und ihre Ziele effektiv zu erreichen. Belastbarkeit wird eher als Fähigkeit denn als Eigenschaft definiert und umfasst die Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu erholen und Einzelpersonen die Kraft zu geben, die Unsicherheiten des Lebens zu meistern, sich an Veränderungen anzupassen und an Schwierigkeiten zu wachsen. Auf der anderen Seite veranschaulicht Ausdauer die Entschlossenheit, trotz Hindernissen durchzuhalten und Einzelpersonen dabei zu unterstützen, trotz Herausforderungen den Fokus zu behalten und auf Erfolg hinzuarbeiten.

Das Modul beginnt mit der Einführung von Problemlösungsstrategien, einem wesentlichen Aspekt von Belastbarkeit und Durchhaltevermögen. Problemlösungsfähigkeiten sind entscheidend für die Zielsetzung und versetzen Einzelpersonen in die Lage, Hindernisse zu erkennen, Strategien zu entwickeln und sich an veränderte Umstände anzupassen.

Das Setzen von Zielen wird als entscheidender Bestandteil von Belastbarkeit und Durchhaltevermögen betrachtet, wobei der Schwerpunkt auf dem Setzen von SMART-Zielen liegt: Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Relevant und Zeitgebunden.

Das Modul hebt auch die Rolle des Geschichtenerzhagens bei der Entwicklung von Belastbarkeit und Durchhaltevermögen hervor. Anhand der sieben Schritte des digitalen Geschichtenerzhagens von Joe Lambert lässt sich entdecken, wie Geschichtenerzählen die emotionale Belastbarkeit steigern kann.

Hauptteil

Belastbarkeit und Ausdauer

Resilienz und Ausdauer sind entscheidende Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, Widrigkeiten zu überwinden und ihre Ziele zu erreichen. Resilienz, insbesondere emotionale Belastbarkeit, ermöglicht es Menschen, sich von Rückschlägen zu erholen und sich an Veränderungen anzupassen. Ausdauer hingegen treibt Menschen dazu an, trotz Hindernissen durchzuhalten. Beide Fähigkeiten sind für die Problemlösung von entscheidender Bedeutung und führen Menschen effektiv durch Herausforderungen.

Problemlösungsstrategien

Problemlösung ist ein strategieorientierter Prozess, der durch Analyse der Herausforderungen und durch Anwendung von Vernunft, Vorstellungskraft und Teamarbeit praktikable Lösungen zur Bewältigung dieser Herausforderungen entwickelt.

Die Problemlösungsstrategie besteht aus 6 Schritten:

- 1. Problemdefinition:** Beginnen Sie mit einer klaren Definition des vorliegenden Problems. Bei der Lösung eines Problems ist es wichtig, festzustellen, wer daran beteiligt ist, was die Grundursache ist, wo und wann es aufgetreten ist und warum es die Arbeitsabläufe beeinträchtigt.
- 2. Brainstorming möglicher Lösungen:** Mit einer klaren Problemstellung können Sie das Problem lösen, indem Sie möglichst viele potenzielle Lösungen im Brainstorming finden, ohne sie zu überanalysieren.
- 3. Alle Alternativen abwägen:** Der dritte Schritt im Problemlösungsprozess besteht in der Bewertung jeder möglichen Lösung, einschließlich relevanter Details wie Kosten, Prozesse, Zeitrahmen und beteiligte Parteien.
- 4. Lösung festlegen:** Die Auswahl eingrenzen und die beste Vorgehensweise festlegen. Ein wichtiger Bestandteil dieses Prozesses ist, falls erforderlich, die Eingaben relevanter Stakeholder einzuholen.
- 5. Maßnahmen ergreifen:** Zum Ergreifen von Maßnahmen gehören die Implementierung der gewählten Lösung, die Verfolgung des Fortschritts während des gesamten Prozesses und die Verwendung von Issue-Trackern zur Analyse unerwarteter Herausforderungen.
- 6. Auswertung des Ergebnisses:** Nach der Implementierung der Lösung analysieren Sie im letzten Schritt ihre Wirksamkeit. Dabei berücksichtigen Sie Faktoren wie die Lösung des Problems im erwarteten Zeitrahmen, den Ressourcenverbrauch, die gewonnenen Erkenntnisse, Kommunikationsstörungen und den potenziellen Bedarf an Richtlinien- oder Organisationsänderungen, um zukünftige Vorkommnisse zu verhindern.

Zielsetzung

Unter Zielsetzung versteht man die Fähigkeit einer Person, Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen auf die Erreichung eines Ziels auszurichten. Bei der Zielsetzung geht es darum, SMART-Ziele zu setzen – Ziele, die spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sind. Die Definition dieser Maßnahmen liefert einen klaren Fahrplan, wie das gewünschte Ergebnis erreicht werden kann.

SMART-ZIELE

SMART ist ein Akronym, das zur Orientierung beim Zielsetzungsprozess verwendet wird. Um sicherzustellen, dass die Ziele klar und erreichbar sind, sollte jedes Ziel:

- Spezifisch (einfach, sinnvoll, bedeutsam).
- Messbar (sinnvoll, motivierend).
- Erreichbar (vereinbart, erreichbar).
- Relevant (angemessen, mit realistischen Ressourcen ausgestattet, ergebnisorientiert).
- Zeitgebunden (zeitbasiert, zeitlich begrenzt, zeit-/kostenbegrenzt, zeitgerecht, zeitkritisch).

SMART-Kriterien

S | Spezifisch

Was werden Sie erreichen? Was werden Sie tun?

M | Messbar

Anhand welcher Daten entscheiden Sie, ob Sie das Ziel erreicht haben?

A | Erreichbar

Sind Sie sicher, dass Sie das schaffen? Verfügen Sie über die erforderlichen Fähigkeiten und Ressourcen?

R | Relevant

Stimmt das Ziel mit denen Ihres Teams oder Ihrer Organisation überein? Welche Bedeutung hat das Ergebnis?

T | Zeitgebunden

Bis wann muss das Ziel erreicht sein?

Die Umsetzung von SMART-Zielen kann Ihnen dabei helfen, realistische Ziele festzulegen.

Das Setzen von Zielen ist zusammen mit der Problemlösung eine Fähigkeit, die einen konkreten Weg zum Widerstand schafft.

Widerstand ist eine Fähigkeit, die hilft, sich von Rückschlägen zu erholen, unverzichtbar für künstlerische Reisen und Comic-Design.

Geschichtenerzählen und Resilienz

Die psychische Belastbarkeit wird gestärkt, wenn wir soziale Beziehungen aufbauen und durch gemeinsame Erlebnisse mit Menschen in Kontakt treten, selbst wenn wir die Menschen nicht gut kennen.

Solche Verbindungen können durch visuelle Elemente und die Verknüpfung der Geschichten mit ihnen geschaffen werden. Der beste Weg für Menschen, emotionale Belastbarkeit zu entwickeln, besteht darin, sich mit den Verbindungen – Geschichten – in ihrem Kopf auseinanderzusetzen, anstatt sich nur auf eine einzige Geschichte zu verlassen oder Probleme als voneinander unabhängig zu betrachten.

Das Erzählen von Geschichten über Glück, Wohlbefinden und Selbstwertgefühl kann Menschen dabei helfen, widerstandsfähiger zu werden, indem es ihre Perspektive so verändert, dass sie bestimmte Schwierigkeiten im Vergleich zu anderen Erfahrungen nicht mehr als unverhältnismäßig schädlich betrachten. In einer schwierigen Situation helfen uns Geschichten, neue Schlussfolgerungen zu ziehen und nach anderen Wegen zu suchen, die uns weiterbringen.

Geschichtenerzählen ist ein soziales Instrument, das durch gemeinsame Erfahrungen gegenseitiges Verständnis fördert, die Entscheidungsfindung in der Gruppe über mögliche Vorgehensweisen erleichtert und schließlich die Entwicklung von Resilienz unterstützt.

Der Pionier des digitalen Geschichtenerzählens, Joe Lambert, hat sieben Grundelemente des digitalen Geschichtenerzählens entwickelt. Ziel des digitalen Geschichtenerzählens ist es, Autoren zu ermutigen, die Macht ihrer eigenen Worte zu entdecken. Indem Autoren diese sieben Schritte des Storytelling-Frameworks anwenden, können sie den Ausgangspunkt für ihre digitale Geschichte festlegen.

- **Machen Sie sich Ihre Erkenntnisse zu eigen:** Klären Sie zunächst die zentrale Botschaft Ihrer Geschichte und ihre Bedeutung und konzentrieren Sie sich darauf, was die Geschichte für Sie bedeutet und wie sie Ihre Identität widerspiegelt.
- **Stehen Sie zu Ihren Emotionen:** Identifizieren Sie die emotionale Resonanz Ihrer Geschichte und entscheiden Sie, welche Emotionen Sie vermitteln möchten. Denken Sie dabei über die Gefühle nach, die Sie beim Erzählen der Geschichte erlebt haben.
- **Den Moment finden:** Finden Sie einen entscheidenden Moment in Ihrer Geschichte, der ihre Kernbotschaft auf den Punkt bringt, und bedenken Sie dabei seine Bedeutung und mögliche Wirkung auf das Publikum.
- **Ihre Geschichte sehen:** Visualisieren Sie Ihre Geschichte, indem Sie Szenen und Momente der Veränderung beschreiben und untersuchen, wie Bilder und Ton die Erzählung verbessern können.
- **Ihre Geschichte hören:** Nutzen Sie die aufgezeichnete Stimme des Geschichtenerzählers, um einen emotionalen Ton zu vermitteln, ergänzt durch Umgebungsgeräusche und Musik, um das Erzählerlebnis zu bereichern.
- **Zusammenstellen Ihrer Geschichte:** Organisieren Sie Ihre Erzählelemente, einschließlich Skript, Storyboard und visuelle Elemente, um Ihre Geschichte einheitlich zum Leben zu erwecken.
- **Teilen Sie Ihre Geschichte:** Denken Sie über die Entwicklung Ihrer Geschichte und ihr beabsichtigtes Publikum und ihren Zweck nach und stellen Sie ihre Relevanz und Wirksamkeit in verschiedenen Präsentationskontexten sicher.



Resilienz und Ausdauer sind entscheidende Eigenschaften, die Menschen dabei helfen, Widrigkeiten zu überwinden und ihre Ziele zu erreichen. Resilienz ermöglicht es, sich von Herausforderungen zu erholen und sich an Veränderungen anzupassen, während Ausdauer den Antrieb fördert, trotz Hindernissen durchzuhalten. Beide Eigenschaften sind hilfreich bei der Problemlösung, indem sie Menschen durch einen strategischen Prozess der Problemdefinition, des Brainstormings von Lösungen und des Ergreifens entschlossener Maßnahmen führen. Darüber hinaus bietet die Zielsetzung, die sich an den SMART-Kriterien orientiert, einen Fahrplan für den Erfolg, indem sie sicherstellt, dass die Ziele spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sind. Darüber hinaus ist das Geschichtenerzählen ein wirksames Instrument zur Förderung der Resilienz, indem es Menschen durch gemeinsame Erfahrungen verbindet und neue Perspektiven inspiriert.

Verweise

<https://cygnus-extra.co.uk/blog/seven-steps-to-digital-storytelling/>

https://paws.wcu.edu/ncluke/digital_literacy/sevenelementsdigitalstory_answers.htm

<https://www.commonsensemedia.org/articles/what-is-perseverance>

<https://www.alden-mills.com/blog/the-true-meaning-of-perseverance>

<https://www.notion.so/blog/problem-solving-steps>

<https://www.mindtools.com/a5ykiuq/personal-goal-setting>

Modul 5

Helden unter uns: Von Comicfiguren inspirieren lassen

Zusammenfassung

In diesem transformativen Modul verbinden wir die Welt der Comicfiguren mit echten Erfolgsgeschichten und ermutigen die Teilnehmer, eine positive Einstellung zu entwickeln und Misserfolge als Sprungbretter für Wachstum zu betrachten. Durch die Kombination von Comics und digitalem Storytelling schaffen wir ein dynamisches Lernerlebnis.

Ziel:

Durch Comic-Design Inspiration aus Comic-Figuren schöpfen, die Misserfolge erlebt haben.

Umfang:

Positive Denkweise/Denken und Umdenken, Wachstum und positive Denkweise

Ziele:

- Lernen Sie, eine positive Einstellung zu entwickeln, indem Sie die Geschichten von Comicfiguren und echten Helden erkunden, die Misserfolge erlebt haben.
- Verstehen Sie das Konzept der wachstumsorientierten Denkweise und erleben Sie seine Anwendung in fiktiven und realen Szenarien.

Struktur

Modulübersicht:

Eine Zusammenfassung, die die Themen vorstellt, die in diesem Modul behandelt werden.

Einführung in Comicfiguren, die Misserfolge erlebt haben

Eine positive Einstellung annehmen

Von Comicfiguren inspirieren lassen

Entwicklung einer wachstumsorientierten Denkweise:

Besprechen Sie, wie die Wachstumsmentalität von Comicfiguren die Teilnehmer dazu inspirieren kann, dasselbe zu entwickeln. Betonen Sie, dass Fähigkeiten und Situationen durch Anstrengung und Lernen verbessert werden können.

Empfohlene Ressourcen

Comics unterrichten « Das Zentrum für Cartoon-Studien Nach dem Fall (Wie Humpty Dumpty wieder auf die Beine kam) von Dan Santat

Modulbeschreibung

Was macht einen Superhelden zu einem Superhelden und eine Superheldin zu einer Superheldin? Ist es der Anzug, der Umhang, die Gadgets? Ist es der Antrieb, anderen zu helfen? Sind es die Superkräfte selbst? Man kann wohl behaupten, dass es Superheld:innen um uns herum gibt, die nichts davon haben: normale Menschen ohne außergewöhnliche Gaben, ohne das Ego, ein Superheld zu sein, und ohne all die Utensilien, die man normalerweise maskierten Verbrechensbekämpfern zuschreibt.

Was eine Superheldin zu einer Superheldin macht, ist die Fähigkeit, sich selbst zu überwinden. Der größte Kampf im Leben ist der Kampf mit sich selbst – mit seinen Fehlern, mit seinen Versuchungen, mit seinen Ängsten – vor dem Scheitern (was passiert, wenn ich scheitere) und vor dem Erfolg (wenn ich gewinne, wie werde ich den höheren Erwartungen gerecht, die an mich gestellt werden). Man kann mit Fug und Recht behaupten, dass das Potenzial, das man hat, ungenutzt bleibt, solange man sich nicht bemüht, es zu entwickeln, und Misserfolge erlebt.

In diesem Modul lernen wir anhand von Beispielen aus Comics und dem echten Leben, wie man daran wächst und Rückschläge überwindet.

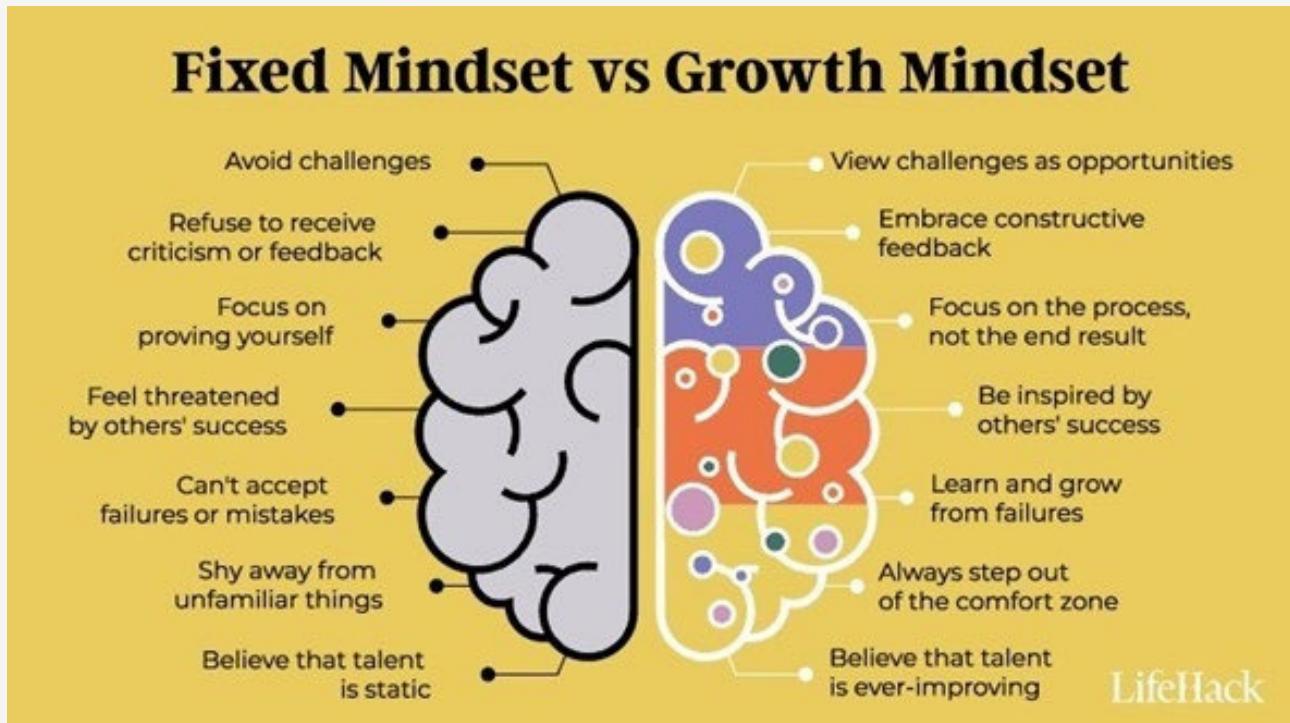
Hauptteil

Das Hindernis ist der Weg: Durch die Überwindung von Misserfolgen zum Helden werden

Versagen hat viele Namen. Einer davon ist Verlust. Die überwiegende Mehrheit der Menschheit empfindet Verlust als persönliches Versagen, aufgrund der tief verwurzelten Illusion, dass man immer etwas dagegen hätte tun können. Dies gilt insbesondere, wenn das Ereignis in der Kindheit geschieht. Kinder neigen dazu, die Verantwortung für das zu übernehmen, was ihren Eltern oder Angehörigen passiert, ungeachtet der Tatsache, dass sie diese Verantwortung nicht tragen müssen. Daher wird ein Kindheitstrauma, das durch das Leiden einer nahestehenden Person verursacht wird, als persönliches Versagen erlebt – und die Schwierigkeit, mit diesem Trauma zu leben, wenn die Person erwachsen wird, wird als zweites Versagen erlebt. Mit anderen Worten: Menschen betrachten Ereignisse, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen, als persönliches Versagen und geben sich dann selbst die Schuld, weil sie zu schwach sind, um sie zu überwinden.

In Wahrheit liegt das Scheitern jedoch nicht immer in unserer Hand und ist manchmal unvermeidlich. Je älter man wird, desto mehr verliert man: Menschen verlassen das Leben, Haustiere sterben, man verliert seine kindliche Unschuld, man verliert vielleicht seinen Glauben und sein Vertrauen in andere Menschen oder sogar in sich selbst. Mit der Zeit beginnt man zu erkennen, dass die größte Kunst im Leben die Kunst des Loslassens ist, Dingen und Menschen die Freiheit zu geben, einen zu verlassen, und sich selbst die Erlaubnis zu geben, sich selbst oder eine frühere Version von sich selbst loszulassen, um auf die nächste Ebene zu gelangen. Es gibt keinen Fortschritt ohne Verlust, es gibt keine Weisheit ohne Tragödie und es gibt keine wahre Kraft ohne Scheitern.

Wachstumsdenken



Quelle: lifehack.org

Eine Möglichkeit, unsere Angst vor dem Versagen in große Stärke umzuwandeln, ist die Annahme eines wachstumsorientierten Denkens: einer Haltung, die Rückschläge als unvermeidlichen Teil des Fortschritts und Misserfolge als Bausteine auf dem Weg zur Selbstverwirklichung betrachtet. Wie bereits in Modul 2, wachstumsorientiertes Denken, ausführlich beschrieben, handelt es sich dabei um den Glauben, dass man besser werden kann: dass man tatsächlich aus seinen Fehlern lernen kann. Darüber hinaus ist es der Glaube, dass Versagen unser bester Lehrmeister ist. Die Frage ist nicht, ob man den Test nicht besteht oder nicht. Was wirklich zählt, ist, wie man auf das Nichtbestehen des Tests reagiert. Kann man sich ändern? Diese Frage müssen Sie sich stellen. Kann ich mich wirklich ändern und wachsen? Bin ich wirklich der Kapitän meiner Seele? Oder bin ich ein Blatt, das sich im Wind windet und passiv meine eigene flüchtige Existenz beobachtet? Ein Boot ohne Ruder und ohne Segel, nur ein Gefäß für eine Seele, den Elementen ausgeliefert?

Wenn Sie wirklich wachsen möchten, sollten Sie aktiv nach Situationen suchen, die eine Herausforderung, ein Fehlerrisiko und die Möglichkeit zum Scheitern darstellen – um zu lernen. Wie das Sprichwort sagt: „Ein Schiff ist im Hafen sicher, aber dafür sind Schiffe nicht gebaut.“ Fehler sind der Lebensnerv unserer Existenz.

Natürlich erfordert ein Growth Mindset, dass Sie Ihr Ego beiseite lassen und Ihr Wachstum priorisieren. Anstatt zu beweisen, wie großartig Sie jetzt sind (was normalerweise dazu führt, dass die Leute nur das tun, von dem sie wissen, dass sie großartig darin sind), konzentrieren Sie sich darauf, wie großartig Sie sein können. Das ist alles andere als einfach und ähnelt tatsächlich einer mythischen Suche.

Die Reise des Helden

In seinem bahnbrechenden Buch „Der Heros in tausend Gestalten“ beschreibt der Kulturwissenschaftler Joseph Campbell einen Geschichtentyp, der in praktisch jeder Kultur der Welt vorkommt – ein Rahmen einer Erzählung, wie man ihn immer wieder in den Mythen und Legenden von Menschen auf allen Kontinenten findet. Es ist eine Geschichte, die metaphorisch den universellen Kampf um Sinn und Wachstum jedes Menschen auf diesem Planeten beschreibt. Sie wird die Heldenreise genannt.



Zu Beginn der Geschichte ist der Held ein ganz normaler Mensch, der ein ganz normales Leben in einer relativ sicheren und unkomplizierten Umgebung führt. Ein langweiliges, aber sicheres Leben, das zwar Existenz, aber kein wirkliches Wachstum ermöglicht. In „Star Wars“ beginnt Luke Skywalker als einfacher Landarbeiter, hilft seiner Tante und seinem Onkel, tut jeden Tag das Gleiche und träumt von einem Leben voller Abenteuer. In „Der König der Löwen“ ist Simba der Erbe des Tierreichs, aber als Löwenjunges darf er sich nur in für ihn sicheren Gebieten aufhalten, unter der strengen Aufsicht von Zazoo, dem Papagei, seinem Lehrer und Aufpasser. In „Der Hobbit“ lebt Bilbo Beutlin in seinem gemütlichen Erdloch („In einem Erdloch lebte ein Hobbit“ – der erste Satz des Buches, der ihm laut Tolkien in einem Traum erschien, und er hatte keine Ahnung, was ein Hobbit war), isst, trinkt und ist stolz darauf, dass er noch nie ein Abenteuer erlebt hat.

Die zweite Etappe der Heldenreise ist der Ruf zum Abenteuer. Dem Helden bietet sich eine Gelegenheit – eine Chance, sein Leben hinter sich zu lassen, den Status quo hinter sich zu lassen und ins Unbekannte vorzudringen. Interessanterweise lehnt der Held diesen Ruf zunächst ab: Die Verlockung der Sicherheit ist zu groß und Bequemlichkeit, so langweilig sie auch sein mag, ist schwer aufzugeben. Im Hobbit klopft der Zauberer Gandalf an Bilbos Tür und lädt ihn ein, an einem Abenteuer teilzunehmen, das Bilbo jedoch umgehend ablehnt.

Da der Held sich weigert, seine Komfortzone zu verlassen, geschieht ein Unerwartetes Ereignis. Sehr oft handelt es sich dabei um ein drastisches, traumatisches, tragisches Ereignis, das dem Helden seine Sicherheit und Geborgenheit nimmt und ihm praktisch keine andere Wahl lässt, als sich auf die Suche zu machen. Luke Skywalkers Farm wird niedergebrannt und seine Tante und sein Onkel sterben. Bruce Waynes Eltern werden vor seinen Augen ermordet, was praktisch seine Kindheit beendet und ihn dazu bringt, Batman zu werden und diejenigen zu beschützen, die sich nicht selbst beschützen können.

Peter Parker, der zunächst unentschlossen ist, wie er seine neu entdeckten Spinnen-Superkräfte einsetzen soll, wird vom Tod seines Onkels Ben, seiner Vaterfigur, erschüttert – ein traumatisches Ereignis, das er als persönliches Versagen empfindet, das ihm jedoch auch Sinn, Zweck und Verantwortungsbewusstsein verleiht. Simbas mächtiger und fürsorglicher Vater Mufasa stirbt, als er ihn rettet – ein weiteres tragisches Ereignis, für das sich der Held verantwortlich fühlt. Dennoch wächst Simba durch seine Trauer und seinen Schmerz auf und reift zu einem mächtigen Löwen heran, der weiß, wie man lebt, für seine Überzeugungen kämpft und sein Königreich schließlich von der Dunkelheit seines Onkels Scar befreit.

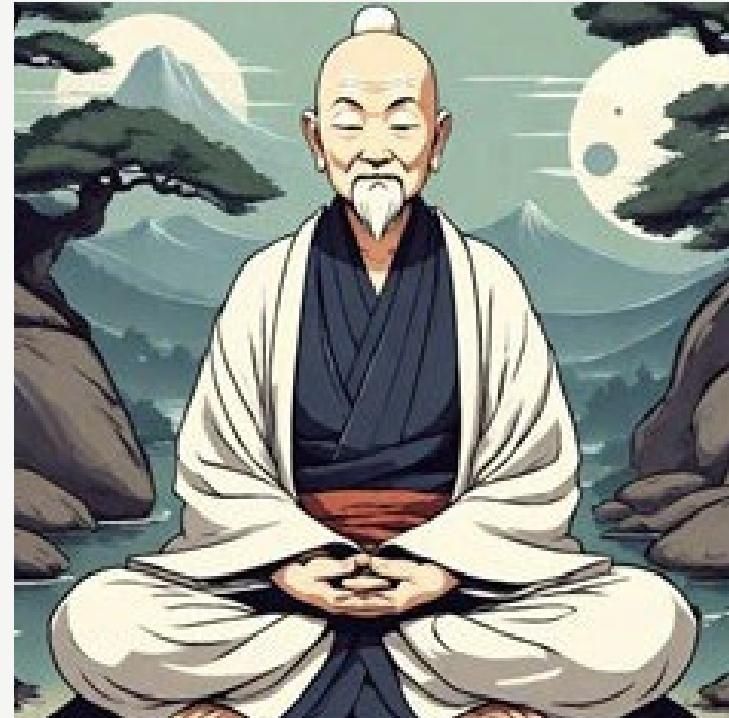
Aus Trauer wird Kraft, aus Tragödie Widerstandskraft, aus Schmerz Mut. Aber das alles geschieht durch Arbeit, Ausdauer und den Glauben daran, dass Sie besser werden können – dass Fortschritt Ihr Geburtsrecht ist. „Glauben Sie an sich selbst“, wie jeder gerne sagt – doch wahrer Glaube an sich selbst kommt nicht dadurch, dass Sie so tun, als wären Sie großartig – der sogenannte „Fake it till you make it“-Ansatz, sondern durch den Erwerb echter Qualitäten und Fähigkeiten. Durch Lernen.



ai_generated_limewire.com

Um zu lernen, braucht man einen Lehrer. Deshalb erscheint auf der nächsten Etappe der Heldenreise ein Mentor: Obi Wan Kenobi und später Meister Yoda schulen Luke Skywalker in den Wegen der Macht; Timon und Pumba lehren Simba, das Leben einfach zu genießen, einen Tag nach dem anderen, und helfen ihm so, seinen Kummer in Freude zu verwandeln, während Rafiki, der Pavianschamane, ihm zeigt, dass die Macht seines Vaters in ihm weiterlebt und dass er ein Erbe hat, für das es sich zu kämpfen lohnt („Oh ja, die Vergangenheit kann weh tun. Aber so wie ich das sehe, kann man entweder davor weglaufen oder aus ihr lernen.“)

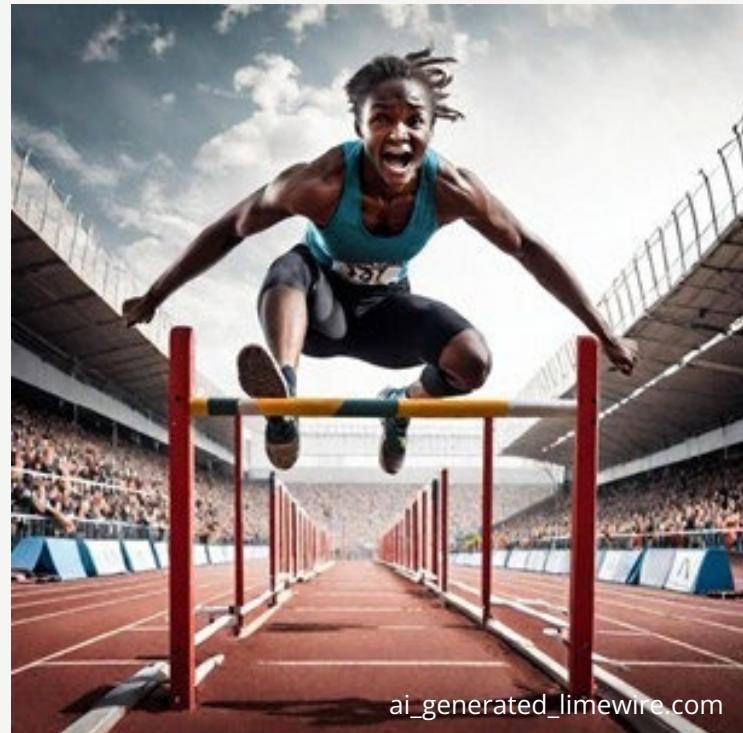
Jeder kennt den Begriff „Guru“ – ein spiritueller Führer, aber haben Sie schon einmal von „Bodhisattva“ gehört? Im Buddhismus ist ein Bodhisattva „ein Freund auf dem Weg“ – eine Person, die etwas weiß, was Sie nicht wissen, und die einfach Ihren Lebensweg mit Ihnen geht und Sie eine Zeit lang lehrt, bis sich Ihre Wege trennen. Wir alle sind potentiell gegenseitige Bodhisattvas und helfen uns gegenseitig, zu wachsen, manchmal einfach durch unser persönliches Beispiel. Wir alle sind zufällige Lehrer füreinander, und wir sollten uns dessen bewusst sein, um unsere Lektionen zu lernen und andere verantwortungsvoll zu unterrichten.



ai_generated_limewire.com

Selbst nach dem anfänglichen Scheitern, dem Training und der Transformation wird der Held herausgefordert. Um seine Motivation zu beweisen, muss der Held eine Schwelle überschreiten, an der ein Schwellenwächter auf ihn wartet. Der Schwellenwächter ist ein Test – eine Chance für den Helden zu zeigen, wie sehr er seine Suche wirklich fortsetzen möchte, zu zeigen, dass er bereit ist. Bevor J.K. Rowling als Autorin von Harry Potter zu einer weltweiten Ikone wurde, musste sie jahrelange Ehegattenmisshandlung, Depressionen und Armut durchmachen (sie bestellte sich eine Tasse Kaffee in einem Café und schrieb dort den ganzen Tag, weil sie sich die Heizung ihrer Wohnung nicht leisten konnte) sowie eine Ablehnung nach der anderen von Verlegern. Michael Jordan wurde im zweiten Jahr zunächst aus seinem Highschool-Basketballteam geworfen, weil er vom Trainer trotz seiner Leidenschaft für den Sport als zu klein und zu talentlos eingestuft wurde. Doch genau diese Ablehnung nährte Jordans Entschlossenheit, sich als Spieler zu verbessern und zu beweisen.

Es ist wichtig, diese Schwellenwächter in unserem Leben zu erkennen. Wann immer Sie sich entscheiden, den Status quo zu ändern und aus Ihrer Komfortzone herauszutreten, werden Sie vor Herausforderungen gestellt. Sie beginnen mit Yoga und ziehen sich schon in der ersten Woche einen Muskelriss zu. Sie nehmen an einem Kurs für öffentliches Reden teil, um Ihr Lampenfieber zu überwinden, und als Sie an der Reihe sind, zu sprechen, funktioniert der USB-Stick mit Ihrer PowerPoint-Präsentation nicht mehr – Sie müssen also spontan improvisieren.



ai_generated_limewire.com

So banal diese Beispiele auch sein mögen, sie sind genauso wichtig wie beispielsweise ein Drache, den der Held töten muss, um seinen Wert zu beweisen. Die kleinen Rückschläge, Enttäuschungen, Peinlichkeiten, Unannehmlichkeiten, die wir täglich erleben – die Drachen sind überall um uns herum, und wir müssen uns daran erinnern, dass sie lediglich Gelegenheiten sind, zu wachsen und uns selbst aufzubauen.

Das Gegenteil – eine Existenz ohne Fehler – ist überhaupt keine Existenz. Stellen Sie sich eine Partie Golf vor, die Sie gewinnen, indem Sie den Ball beim ersten Versuch in jedes Loch schlagen – jedes Mal ein Hole-in-One. Warum sollten Sie weiterspielen? Warum sollten Sie etwas tun, wenn nicht einmal das geringste Risiko besteht, dass Sie etwas falsch machen?

Und schließlich sollten Sie wissen, dass Perfektion eine Illusion ist. Etymologisch leitet sich das Wort vom lateinischen „perfecti“ ab, was „vollständig, fertig“ bedeutet. Wenn wir die Logik dieses Ursprungs zu ihrer unvermeidlichen Schlussfolgerung führen, müssen wir zustimmen, dass ein Mensch nicht perfekt sein kann, solange sein Leben nicht beendet ist. Mit anderen Worten: Solange Sie atmen, sind Sie per Definition unvollkommen. Sie haben Raum zum Wachsen. Raum zur Veränderung.

Raum, um Fehler zu machen. Raum, um zu lernen und Ihr wahres Potenzial zu verkörpern. Das Symbol, das Zen-Buddhisten verwenden, um dies zu visualisieren, ist der unvollendete Kreis.

Ihr seid ein unvollendeter Kreis – Gott sei Dank!



Modul 6

Gemeinsam sind wir stark: Herausforderungen gemeinsam meistern

Zusammenfassung

Dieses Modul soll eine Kultur der Zusammenarbeit und Unterstützung unter den Teilnehmern fördern. Indem wir die Macht des digitalen Geschichtenerzählers nutzen, möchten wir Fähigkeiten im Geben und Empfangen von konstruktivem Feedback aufbauen und ein Umfeld fördern, in dem sich Jugendliche aufeinander verlassen und Hilfe von Gleichaltrigen oder Mentoren suchen können.

Ziel:

Förderung einer unterstützenden und kollaborativen Denkweise durch Gruppenaktivitäten im digitalen Geschichtenerzählen.

Umfang:

Feedback-Dynamik, unterstützende und kooperative Denkweise, Suche nach Unterstützung

Ziele:

Erfahren Sie, wie wichtig Zusammenarbeit und die Suche nach Unterstützung durch Gruppenaktivitäten sind.

Entwickeln Sie Fähigkeiten zum Geben und Empfangen von konstruktivem Feedback in einem kollaborativen Umfeld.

Struktur

Modulübersicht:

Eine Zusammenfassung, die die Themen vorstellt, die in diesem Modul behandelt werden.

Die Bedeutung der Zusammenarbeit verstehen

Diskussion über die Wichtigkeit, Unterstützung zu suchen

Förderung einer unterstützenden und kooperativen Denkweise

Modulbeschreibung

*„Zusammenkommen ist ein Beginn, Zusammenbleiben ist ein Fortschritt,
Zusammenarbeiten ist ein Erfolg.“ – Henry Ford*

Was bedeutet Zusammenarbeit? Wie können wir ein unterstützendes und kollaboratives Umfeld schaffen? Wie können wir die Macht der kollektiven Weisheit nutzen, um Herausforderungen zu meistern?

Willkommen zu Modul 6, wo wir in die Welt der Zusammenarbeit und Unterstützung eintauchen. Wir werden die Macht des digitalen Geschichtenerzählens nutzen, Fähigkeiten im Geben und Empfangen konstruktiven Feedbacks aufbauen und eine Umgebung fördern, in der sich Jugendliche aufeinander verlassen und Hilfe von Gleichaltrigen oder Mentoren suchen können.

Wir werden dies auf mehreren Wegen erreichen. Zunächst werden wir die Bedeutung der Zusammenarbeit untersuchen und wie sie der Schlüssel zur Überwindung der Angst vor dem Scheitern sein kann. Dann werden wir uns mit Strategien befassen, um bei den Jugendlichen, mit denen wir arbeiten, eine unterstützende und kollaborative Denkweise zu fördern. Anschließend werden wir Fähigkeiten entwickeln, um in einem kollaborativen Umfeld konstruktives Feedback zu geben und zu erhalten. Schließlich werden wir verstehen, wie wichtig es ist, Unterstützung zu suchen, und uns mit Strategien ausstatten, um dieses Verhalten bei jungen Menschen zu fördern.

Jede Interaktion ist eine Gelegenheit zur Zusammenarbeit, jedes Feedback eine Chance zum Wachstum.

Hauptteil

Was bedeutet Kollaboration?

Kollaboration ist der Prozess, bei dem Einzelpersonen oder Gruppen zusammenarbeiten, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Dabei werden Ideen, Ressourcen und Verantwortlichkeiten geteilt. In einer kollaborativen Umgebung werden die einzigartigen Fähigkeiten und Perspektiven jedes Teilnehmers geschätzt und tragen zum Gesamterfolg des Projekts bei (Duhigg, 2016). Bei der Kollaboration geht es nicht nur darum, ein gemeinsames Ziel zu erreichen, sondern auch darum, voneinander zu lernen, Beziehungen aufzubauen und ein Gemeinschaftsgefühl zu schaffen.

Zusammenarbeit spielt eine entscheidende Rolle bei der Überwindung der Angst vor dem Scheitern. Wenn die Verantwortung für Erfolg oder Scheitern in der Gruppe geteilt wird, kann dies den individuellen Druck und die Angst vor dem Scheitern verringern (Salas, Sims & Burke, 2005).

Durch Zusammenarbeit können die Einzelnen aus den Erfahrungen und Fehlern der anderen lernen und erkennen, dass Scheitern Teil des Lernprozesses ist und nichts, wovor man Angst haben muss (Bandura, 1977). Darüber hinaus bietet eine kollaborative Gruppe ein Unterstützungssystem. Das Wissen, dass andere da sind, um Hilfe und Unterstützung zu bieten, kann Ängste abbauen und das Selbstvertrauen stärken (Cutrona & Russell, 1990).

Förderung einer unterstützenden und kooperativen Denkweise

Um die Zusammenarbeit bei Gruppenaktivitäten zu fördern, ist es wichtig, eine Umgebung zu schaffen, in der Vielfalt geschätzt, offener Dialog gefördert und gegenseitiger Respekt gewahrt wird. Hier sind einige Taktiken, um eine solche Atmosphäre zu schaffen:

- **Definieren Sie klare Rollen und Verantwortlichkeiten:** Indem wir die Rollen und Verantwortlichkeiten jedes Teammitglieds definieren, beseitigen wir Unklarheiten in Bezug auf die Aufgaben. Diese Klarheit trägt dazu bei, die Angst vor dem Scheitern zu verringern, da jeder Einzelne genau versteht, was von ihm erwartet wird.
- **Fördern Sie offene Kommunikation:** Ermutigen Sie Gruppenmitglieder, ihre Gedanken und Ideen frei zu teilen. Schaffen Sie einen sicheren Raum, in dem sich jeder wohl fühlt, seine Meinung zu äußern und seine Gedanken, Ideen und Bedenken mitzuteilen. Offene Kommunikation kann zu innovativen Lösungen führen und stärkt den Zusammenhalt innerhalb der Gruppe.
- **Fördern Sie gegenseitigen Respekt und Unterstützung:** Schaffen Sie ein Umfeld, in dem alle Ideen geschätzt und jeder Beitrag anerkannt wird. Pflegen Sie außerdem eine Kultur, in der alle Mitglieder ermutigt werden, sich gegenseitig zu unterstützen, insbesondere in schwierigen Zeiten.

Dies kann erreicht werden durch Teambuilding-Aktivitäten, regelmäßige Check-ins und die Schaffung einer unterstützenden Atmosphäre. Gegenseitiger Respekt und Unterstützung fördern die Zusammenarbeit und Belastbarkeit der Gruppenmitglieder, Förderung einer kooperativen und integrativen Umgebung.

Geben Sie konstruktives Feedback: Konstruktives Feedback ist für Wachstum und Verbesserung unerlässlich, da es hilft, Fähigkeiten zu verbessern und Verbesserungsbereiche anzugehen. Ermutigen Sie Jugendliche, sich an einem respektvollen und unterstützenden Feedback-Austausch zu beteiligen und so kontinuierliches Lernen und die Entwicklung von Fähigkeiten innerhalb der Gruppe zu fördern.

- **Wertschätzen Sie den Beitrag jedes Mitglieds:** Die Anerkennung und Wertschätzung der einzigartigen Talente und Beiträge jedes Teammitglieds steigert die Moral und fördert das Zugehörigkeitsgefühl. Diese Anerkennung stärkt das Selbstvertrauen und den Glauben des Einzelnen an seine Fähigkeiten und spielt eine entscheidende Rolle bei der Überwindung der Angst vor dem Scheitern. Wenn der Beitrag jedes Mitglieds geschätzt wird, führt dies zu einem engagierteren und produktiveren Team (Larson, Walker & Pearce, 2005).
- **Erfolge feiern:** Erkennen und feiern Sie die Erfolge der Gruppe. Dies kann die Moral stärken und ein Gefühl der Kameradschaft unter den Gruppenmitgliedern fördern (Cutrona & Russell, 1990).

Indem wir die Bedeutung der Zusammenarbeit verstehen und sie effektiv in Gruppenaktivitäten umsetzen, fördern wir eine unterstützende und kollaborative Denkweise und befähigen junge Menschen, die Angst vor dem Scheitern zu überwinden, ihre Sicht auf Fehler zu ändern und mit den Auswirkungen von Niederlagen umzugehen. (Pange, 2022; Rutta & Mwasiaji, 2020).

Konstruktives Feedback geben und erhalten

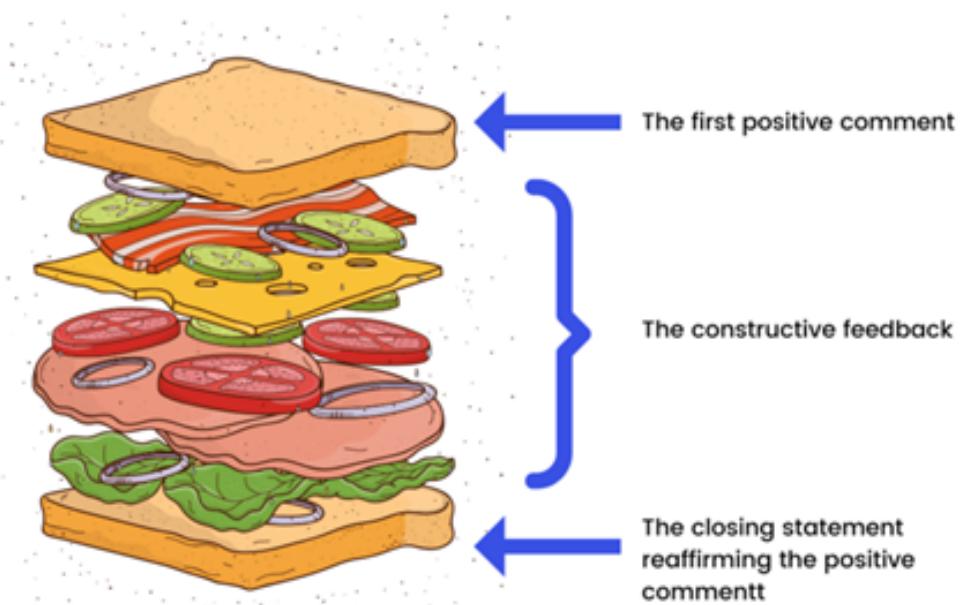
Hilfreiches Feedback zu geben, kann schwierig sein. Es ist wichtig, ein Gleichgewicht zwischen dem Teilen Ihrer Gedanken und dem Einfühlungsvermögen gegenüber den Gefühlen der anderen Person zu finden. Bevor Sie Feedback geben, fragen Sie sich, ob Sie der Person wirklich helfen möchten, besser zu werden. Wenn Sie verärgert sind oder einfach nur Macht ausüben möchten, ist es möglicherweise besser, sich etwas Zeit zu nehmen, um über Ihre eigenen Gefühle nachzudenken, anstatt Feedback zu geben. Wenn es Ihre Absicht ist, wirklich zu helfen, befolgen Sie diese Tipps, um sicherzustellen, dass Ihr Feedback hilfreich ist und gut aufgenommen wird.

Wie gibt man effektiv Feedback?

- **Beginnen Sie positiv:** Beginnen Sie Ihr Feedback mit den guten Dingen. Das trägt zu einer positiven Stimmung bei und zeigt dem Ersteller, was er richtig macht.
- **Wählen Sie Ihre Punkte aus:** Versuchen Sie nicht, alles abzudecken. Konzentrieren Sie sich nur auf die wichtigsten Teile der Geschichte oder des Comics, wie Handlung, Charaktere, Bilder oder Sprache.
- **Sprechen Sie über die Arbeit:** Beziehen Sie Ihr Feedback auf die Arbeit, nicht auf die Person. Anstatt also zu sagen: „Sie haben keine klare Handlung“, sagen Sie: „Die Handlung könnte klarer sein.“
- **Sorgen Sie für ein Gleichgewicht:** Geben Sie eine Mischung aus positiven Aspekten und Bereichen mit Verbesserungspotenzial an. Heben Sie die Stärken hervor, wie tolle Charaktere oder coole Grafiken, und schlagen Sie Möglichkeiten vor, die Dinge noch besser zu machen.

- **Seien Sie konkret:** Wenn Sie eine Änderung vorschlagen, geben Sie klare Beispiele. Statt „Verbessern Sie den Dialog“ könnten Sie also sagen „Die Charaktere könnten in dieser Szene mehr Emotionen zeigen.“
- **Bleiben Sie realistisch:** Geben Sie nur Feedback zu Dingen, die tatsächlich geändert werden können. Es hat keinen Sinn, Dinge zu kritisieren, die außerhalb der Kontrolle des Erstellers liegen.
- **Seien Sie freundlich:** Denken Sie daran, dass der Ersteller viel Arbeit hineingesteckt hat. Geben Sie Ihr Feedback also freundlich und respektvoll ab und konzentrieren Sie sich darauf, ihm zu helfen, besser zu werden.
- **Machen Sie sich Ihr Feedback zu eigen:** Verwenden Sie „Ich“-Aussagen, um klarzustellen, dass es sich um Ihre persönliche Meinung handelt. Sagen Sie also „Ich fand die Wendung in der Handlung überraschend“, und nicht „Jeder wird die Wendung in der Handlung überraschend finden.“
- **„Sandwich it“:** Platzieren Sie Ihre konstruktive Kritik zwischen zwei positiven Punkten. Dies hilft, das Feedback auszugleichen und die Dinge positiv zu halten.

The Feedback Sandwich



Ein Sandwich-Beispiel

Obere Schicht (positiver Kommentar):

- „Mir hat sehr gefallen, wie Sie die Persönlichkeit der Hauptfigur im Laufe der Geschichte weiterentwickelt haben.“
- „Ihre Kunstwerke haben einen einzigartigen Stil, der der Erzählung Tiefe verleiht.“

Ausfüllen (Konstruktive Kritik bzw. Feedback):

- „Ein Vorschlag von mir ist, das Tempo im Mittelteil zu erhöhen. Es kam mir etwas langsam vor und ich denke, das Kürzen einiger Szenen könnte helfen, die Dynamik aufrechtzuerhalten.“
- „Obwohl der Dialog fesselnd ist, sind mir einige Stellen aufgefallen, an denen er prägnanter sein könnte. Vielleicht sollten wir unnötige Erklärungen weglassen, damit die Geschichte flüssig bleibt.“

Unterste Schicht (positive Verstärkung):

- „Insgesamt ist Ihr Storytelling fesselnd und hat viel Potenzial. Mit einigen Anpassungen an Tempo und Dialog könnte es meiner Meinung nach noch spannender werden.“
- „Ihr künstlerisches Talent kommt in jedem Panel zum Vorschein und ich bin gespannt, wie Sie Ihr Handwerk weiter verfeinern. Machen Sie weiter so!“

Wie erhält man effektives Feedback?

- **Gut zuhören:** Lassen Sie die Person zu Ende denken. Hören Sie nicht nur zu, sondern hören Sie wirklich zu. Sie profitieren mehr von dem Gespräch, wenn Sie sich auf das Verstehen konzentrieren und nicht nur antworten.
- **Achten Sie auf Ihre Reaktionen:** Denken Sie daran, dass Ihre Körpersprache und Ihr Tonfall viel aussagen können. Versuchen Sie, aufmerksam zu bleiben und vermeiden Sie es, gelangweilt oder abgelenkt zu wirken. Zeigen Sie, dass Sie die Worte des Gesprächs wertschätzen.
- **Bleiben Sie offen:** Seien Sie bereit, neue Ideen und unterschiedliche Ansichten zu hören. Es gibt oft mehr als eine Möglichkeit, Dinge zu tun, und Sie könnten etwas Neues lernen.
- **Vollständig verstehen:** Stellen Sie sicher, dass Sie verstanden haben, was gesagt werden soll, bevor Sie antworten. Wenn etwas unklar ist, fragen Sie nach. Wiederholen Sie wichtige Punkte, um sicherzustellen, dass Sie es richtig verstanden haben. Und wenn Sie in einer Gruppe sind, holen Sie sich vor Ihrer Antwort die Meinung aller ein.
- **Denken Sie darüber nach:** Nehmen Sie sich etwas Zeit, um über das Feedback nachzudenken. Überlegen Sie, was es bedeutet, wenn Sie es nutzen oder ignorieren. Entscheiden Sie dann, was zu tun ist. Wenn Sie sich nicht sicher sind, holen Sie eine zweite Meinung ein.
- **Nachfassen:** Es gibt viele Möglichkeiten, auf Feedback zu reagieren. Vielleicht setzen Sie die Vorschläge einfach in die Tat um. Oder Sie möchten das Feedback noch einmal besprechen oder Ihre überarbeitete Arbeit zeigen.

Mögliche Herausforderungen und Strategien zu ihrer Überwindung: Die Perspektive von 15- bis 19-Jährigen

- **Angst vor Ablehnung oder Verurteilung:** In diesem Alter sind sich Teenager ihrer sozialen Stellung sehr bewusst. Die Angst vor Ablehnung oder Verurteilung durch Gleichaltrige kann sie davon abhalten, bei gemeinsamen Aktivitäten Hilfe zu suchen oder Ideen einzubringen. **Strategie:** Schaffen Sie eine unterstützende und vorurteilsfreie Umgebung. Fördern Sie eine offene Kommunikation und versichern Sie Teenagern, dass ihre Gedanken und Gefühle gültig und wichtig sind. Fördern Sie eine Kultur des Respekts und Verständnisses, in der die Beiträge aller geschätzt werden.
- **Ungleiche Beteiligung:** In kollaborativen Situationen dominieren manche Teenager möglicherweise das Gespräch oder die Aufgabe, während andere sich aufgrund von Schüchternheit oder Unsicherheit zurückhalten. Dies kann zu einem Ungleichgewicht in der Gruppendynamik führen und eine effektive Zusammenarbeit behindern. **Strategie:** Legen Sie klare Rollen und Verantwortlichkeiten innerhalb der Gruppe fest. Ermutigen Sie alle Mitglieder zur aktiven Beteiligung und stellen Sie sicher, dass jeder die Möglichkeit hat, einen Beitrag zu leisten. Wechseln Sie regelmäßig die Rollen, damit jeder unterschiedliche Aspekte der Zusammenarbeit erleben kann.
- **Missverständnisse:** Missverständnisse können zu Missverständnissen, Konflikten und Ineffizienzen bei der Zusammenarbeit und beim Suchen nach Unterstützung führen. Sie können auf unklare Anweisungen, Annahmen oder Unterschiede im Kommunikationsstil zurückzuführen sein. **Strategie:** Fördern Sie klare und effektive Kommunikation. Ermutigen Sie Teenager, ihre Gedanken und Gefühle offen und ehrlich auszudrücken. Geben Sie klare Anweisungen und Erwartungen und ermutigen Sie sie, Fragen zu stellen und Klarstellungen vorzunehmen.

- **Mangelndes Vertrauen:** Vertrauen ist eine entscheidende Voraussetzung für eine effektive Zusammenarbeit und Unterstützungssuche. Ohne Vertrauen zögern Teenager möglicherweise, ihre Ideen zu teilen, Risiken einzugehen oder sich auf andere zu verlassen. **Strategie:** Bauen Sie Vertrauen innerhalb der Gruppe auf. Dies kann durch Teambuilding-Aktivitäten, offene und ehrliche Kommunikation und durch die Demonstration von Zuverlässigkeit und Beständigkeit erreicht werden. Zeigen Sie Wertschätzung für die Bemühungen der anderen und feiern Sie Erfolge gemeinsam.
- **Angst vor Abhängigkeit:** Manche Teenager scheuen sich, Hilfe zu suchen, weil sie Angst haben, von anderen abhängig zu werden. Sie glauben vielleicht, dass sie alles allein schaffen müssen. **Strategie:** Normalisieren Sie die Suche nach Hilfe und betonen Sie ihre Vorteile. Heben Sie Beispiele erfolgreicher Menschen hervor, die Hilfe von anderen suchen. Verstärken Sie die Vorstellung, dass jeder manchmal Hilfe braucht und dass die Suche nach Hilfe ein Zeichen von Stärke und nicht von Schwäche ist.

Unterstützung suchen: Eine Stärke, keine Schwäche

Die Unterstützung anderer zu suchen, ist ein wichtiger Aspekt von Resilienz und Problemlösung. Es geht darum, zu erkennen, wann Hilfe benötigt wird, und den Mut zu haben, danach zu fragen. Die Suche nach Unterstützung kann Stress abbauen, neue Perspektiven eröffnen und ein Gefühl der Zugehörigkeit fördern.



Untersuchungen haben gezeigt, dass Personen, die Unterstützung suchen, tendenziell bessere akademische und soziale Ergebnisse erzielen (Newman, 2011). Sie erreichen ihre Ziele eher, haben ein höheres Selbstwertgefühl und leiden seltener unter Stress und Burnout (Karabenick & Newman, 2006).

Hier sind einige Strategien für Jugendarbeiter, um dieses Verhalten bei jungen Menschen zu fördern:

- **Normalisieren Sie das Suchen von Unterstützung:** Machen Sie klar, dass das Bitten um Hilfe kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke ist. Teilen Sie Geschichten und Beispiele erfolgreicher Menschen, die Hilfe suchten, als sie sie brauchten. Dies kann dazu beitragen, das Verhalten zu normalisieren und den Betroffenen das Suchen von Hilfe selbst leichter zu machen (Zeldin, Christens & Powers, 2013).
- **Ressourcen bereitstellen:** Geben Sie Informationen darüber, wo und wie man Hilfe sucht. Dies können Ressourcen innerhalb der Schule oder Gemeinde sowie Online-Ressourcen sein. Die Bereitstellung der richtigen Ressourcen und Unterstützung kann die Bereitschaft von Jugendlichen, Hilfe zu suchen, erheblich steigern (Harvard Graduate School of Education, 2020).
- **PositivePsychology.com:** Diese Website bietet einen umfassenden Leitfaden zum Überwinden der Angst vor dem Versagen. Er behandelt verschiedene Aspekte, darunter das Verständnis der Angst, häufige Symptome, psychologische Theorien und faszinierende Forschungsergebnisse. Der Leitfaden bietet auch praktische Strategien zur Überwindung dieser Angst.
- **Psychology Today:** Ihr Artikel mit dem Titel „Wie man die Angst vor dem Scheitern überwindet“ bietet fünf einfache Möglichkeiten, die Angst vor dem Scheitern vom Weg zum Erfolg zu entfernen. Es ist eine prägnante Lektüre mit umsetzbaren Schritten.

- **Schauen Sie sich doch einmal zwei klassische Bücher an:**

1. „Mindset: Die neue Psychologie des Erfolgs“ von Carol S. Dweck: Dieses Buch befasst sich mit der Macht einer wachstumsorientierten Denkweise und wie sie unsere Fähigkeit beeinflusst, mit Misserfolgen umzugehen.

2. „The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are“ von Brené Brown: Es geht zwar nicht ausschließlich um die Angst vor dem Scheitern, aber auch um Verletzlichkeit, Selbstmitgefühl und das Akzeptieren von Unvollkommenheiten – unabdingbar, um Ängste zu überwinden.

- **Vorbild:** Zeigen Sie jungen Menschen, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten, indem Sie es bei Bedarf selbst tun. Vorbilder spielen eine wichtige Rolle bei der Gestaltung der Einstellungen und Verhaltensweisen von Jugendlichen. Wenn Jugendarbeiter das Hilfesuchverhalten vorleben, kann dies Jugendliche ermutigen, dasselbe zu tun (Edumentors, 2021).

Quellen für weitere Informationen

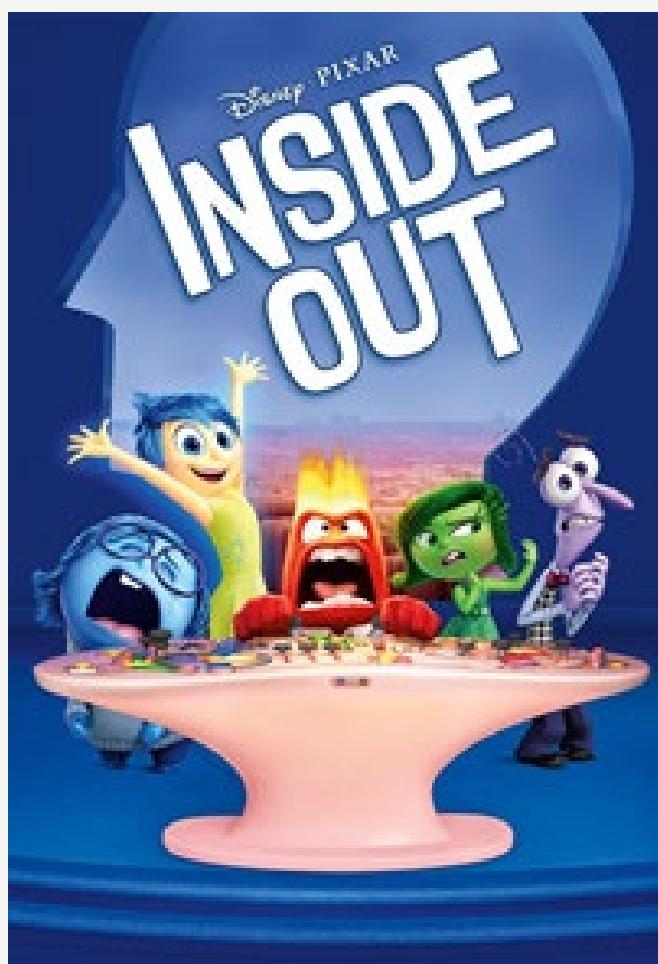
Pixars animierter Kurzfilm „Piper“ (2016): „Piper“ ist ein herzerwärmender animierter Kurzfilm, produziert von den Pixar Animation Studios.

Der Kurzfilm von Alan Barillaro illustriert auf wunderbare Weise das Thema der Überwindung von Angst. Die Geschichte dreht sich um ein junges Strandläufer-Jungtier, das sich seiner Angst vor den Wellen stellt, um Nahrung zu finden. Während seiner Reise wird die zentrale Botschaft deutlich: Die einzige Möglichkeit, die Angst zu überwinden, besteht darin, sich ihr zu stellen. „Piper“ erhielt viel Lob von den Kritikern und gewann bei der 89. Oscarverleihung den Oscar für den besten animierten Kurzfilm.



„Alles steht Kopf“ (2015): Obwohl es in diesem Pixar-Film nicht explizit um die Angst vor dem Versagen geht, befasst er sich mit Emotionen und Bewältigungsmechanismen.

Er zeigt, wie Gefühle wie Angst, Freude, Trauer, Wut und Ekel unsere Entscheidungen beeinflussen. Der Film betont, wie wichtig es ist, Gefühle zu erkennen und auszudrücken, Unterstützung zu suchen und zu verstehen, dass es in Ordnung ist, sich verletzlich zu fühlen.



Verweise

Le Cunff, A.-L. (o.D.). Konstruktive Kritik: Wie man Feedback gibt und erhält. Ness Labs. Abgerufen von: <https://nesslabs.com/constructive-criticism-give-receive-feedback>

University of Waterloo, Centre for Teaching Excellence. (o.D.). Effektives Feedback erhalten und geben. Abgerufen von: <https://uwaterloo.ca/centre-for-teaching-excellence/catalogs/tip-sheets/receiving-and-giving-effective-feedback>

Bandura, A. (1977). Selbstwirksamkeit: Auf dem Weg zu einer einheitlichen Theorie der Verhaltensänderung. Psychologische Zeitschrift.

Cutrona, C. E., & Russell, D. (1990). Art der sozialen Unterstützung und spezifischer Stress: Auf dem Weg zu einer Theorie der optimalen Anpassung. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Hrsg.), Soziale Unterstützung: Eine interaktive Sichtweise.

Duhigg, C. (2016). Was Google aus seiner Suche nach dem perfekten Team gelernt hat. The New York Times Magazine.

Dworkin, J., Larson, R., & Hansen, D. (2003). Berichte von Jugendlichen über Wachstumserfahrungen bei Jugendaktivitäten. Journal of Youth and Adolescence, 32(1), 17-26.

Edumentors (2021). Die Bedeutung von Vorbildern in der Bildung.

Harvard Graduate School of Education (2020). Unterstützung von Teenagern in einer Pandemie.

Hattie, J., & Timperley, H. (2007). Die Macht des Feedbacks.
In: Zeitschrift für Bildungsforschung, 77(1), 81-112.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2009). Eine Erfolgsgeschichte der Pädagogischen Psychologie: Theorie der sozialen Interdependenz und kooperatives Lernen. Educational Researcher, 38(5), 365-379.

Karabenick, S. A., & Newman, R. S. (2006). Hilfesuche im akademischen Umfeld: Ziele, Gruppen und Kontexte. Psychology Press.

Larson, R. W., Walker, K. C., & Pearce, N. (2005). Ein Vergleich von Jugend- und Erwachsenenprogrammen: Ausgleich der Beiträge von Jugendlichen und Erwachsenen. Journal of Community Psychology, 33(1), 57-74.

Newman, B. (2011). Die Bedeutung der Suche nach Unterstützung.
Zeitschrift für klinische Psychologie.

Pange, A. (2022). Der Einsatz von Comics in Lehre und Lernen.
Zeitschrift für Bildung und Lernen.

Rutta, M., & Mwasiaji, W. (2020). Digital Storytelling: Ein Werkzeug für Lehren und Lernen in der YouTube-Generation. Middle School Journal.

Salas, E., Sims, D. E., & Burke, C. S. (2005). Gibt es die „Big Five“ in der Teamarbeit?
Forschung in kleinen Gruppen.

Zeldin, S., Christens, B. D., & Powers, J. L. (2013). Psychologie und Praxis der Jugend-Erwachsenen-Partnerschaft: Generationen verbinden für Jugendentwicklung und gesellschaftlichen Wandel.

Amerikanisches Journal für Gemeinschaftspsychologie.

Modul 7

Transformative Bögen: Persönliches Wachstum in Comics

Zusammenfassung

In diesem Modul geht es darum, eine positive Einstellung zu entwickeln, Misserfolge als Lernmöglichkeiten zu sehen und Strategien flexibel an die jeweilige Situation anzupassen. Es fördert persönliches Wachstum durch die Schaffung transformativer Handlungsbögen in Comics.

Ziel:

Persönliches Wachstum durch transformative Bögen in Comics verstehen.

Umfang:

Selbstbewusstsein, Wachstum und positive Denkweise, Anpassungsfähigkeit

Ziele:

- Die Teilnehmer erstellen ein alternatives Ende für einen Comic oder eine persönliche Geschichte.
- Erkunden Sie, wie unterschiedliche Entscheidungen zu alternativen Ergebnissen führen können.
- Betonen Sie die Rolle von Anpassungsfähigkeit und Entscheidungsfindung für die persönliche Entwicklung.

Struktur

Modulübersicht:

Eine Zusammenfassung, die die in diesem Modul behandelten Themen vorstellt.

Transformative Bögen in Comics verstehen

Diskussion über persönliches Wachstum und die Überwindung der Angst vor dem Scheitern

Eine positive Lebenseinstellung entwickeln

Wachstumsdenken verstehen

Empfohlene Ressourcen

[Wie man effektiv übt ... für so ziemlich alles - Annie | TED-Ed](#)

Modulbeschreibung

„Es ist nie zu spät, das zu werden, was du hättest sein können.“

- George Eliott

Wie wächst ein Mensch? Welche Faktoren führen zur Transformation? Was tun wir, um die negativen Erfahrungen unseres Lebens in Gaben, unsere Ängste in Mut, unsere Schwächen in Stärken umzuwandeln?

Willkommen bei Modul 7, wo wir lernen, wie wir unsere Realität neu gestalten, Flexibilität und Anpassungsfähigkeit entwickeln und lernen, wie fähige Improvisatoren zu denken und die Welt zu sehen, und wo wir uns am gemeinsamen digitalen Geschichtenerzählen beteiligen.

Wir werden dies auf verschiedene Weise erreichen. Zunächst werden wir die drei Hauptprinzipien des Improvisationstheaters lernen und üben: „Akzeptieren und Bauen“ (auch bekannt als „Ja, und ...“); „Bring einen Ziegelstein mit, keine Kathedrale“ und „Folge deiner Angst“. Die Übernahme dieser Prinzipien wird unsere Wachstumsmentalität und unsere Fähigkeit, jedes Hindernis als Chance zu sehen, weiter stärken. Anschließend werden wir transformative Bögen in den Geschichten von Comicfiguren sowie in unseren eigenen Geschichten erkunden und entdecken, wie unterschiedliche Entscheidungen zu alternativen Ergebnissen führen können.

Jede Veränderung ist das Ergebnis unzähliger Entscheidungen, ob groß oder klein, aber – noch wichtiger – unserer Einstellungen und Reaktionen auf Ereignisse, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

Jede Sekunde ist eine Chance, jede Wahl ein neuer Weg.

Hauptteil

Das Improvisationstheater kann uns viel über das Geschichtenerzählen, Selbstakzeptanz, Wachstum und die Auseinandersetzung mit unseren Ängsten beibringen. In diesem Modul lernen und üben wir drei seiner Hauptprinzipien und wenden sie auf das digitale Geschichtenerzählen an.

Akzeptieren und bauen

„Akzeptieren und Aufbauen“ (auch bekannt als „Ja, und“) ist ein Grundprinzip des Improvisationstheaters, das lehrt, die Beiträge anderer anzunehmen und darauf aufzubauen. Es ermutigt die Teilnehmer, die Ideen ihrer Mitdarsteller anzuerkennen und zu bestätigen und dann ihre eigenen Beiträge hinzuzufügen, um die Szene oder Erzählung weiterzuentwickeln.

Wenn im Improvisationstheater ein Schauspieler eine Szene mit einer Aussage oder Handlung beginnt, antwortet sein Partner mit „**Ja, und...**“.

Diese Bestätigung signalisiert die Akzeptanz der vom Initiator aufgestellten Prämissen und fügt neue Informationen oder Perspektiven hinzu, um die Szene voranzubringen. Dieser kollaborative Ansatz fördert Kreativität, Spontaneität und Teamwork unter den Darstellern und führt zu spannenden und unvorhersehbaren Darbietungen. **Am wichtigsten ist jedoch, dass dieses Prinzip auch für den Einzelnen gilt.** Was auch immer das Leben Ihnen entgegenwirft, akzeptieren Sie es und sehen Sie, wie Sie darauf aufbauen können; anstatt gegen Ereignisse, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen, anzukämpfen und sich ihnen zu widersetzen (was nur zu Frustration führt), erkennen Sie die Realität als Geschenk an und nutzen Sie sie, um sich selbst voranzutreiben.

Im wirklichen Leben kann das „Ja, und“-Prinzip angewendet werden, um die Kommunikation, Zusammenarbeit, Problemlösung und das persönliche Wachstum in verschiedenen Kontexten zu verbessern:

- **Aktives Zuhören und Empathie:** Anstatt die Ideen oder Ansichten anderer sofort abzulehnen oder zu kritisieren, sollten Sie aktiv zuhören und ihre Beiträge anerkennen. Bestätigen Sie ihren Standpunkt, indem Sie „Ja“ sagen, um Akzeptanz auszudrücken, und bauen Sie dann mit Ihren eigenen Gedanken oder Vorschlägen („und“) darauf auf. Entscheidend ist, dass dies auch für Ihre eigenen Ideen, Ansichten und Gedanken gilt! Wenn Sie dieses Prinzip annehmen, werden Sie sich selbst gegenüber toleranter und empathischer.
- **Teamarbeit und Zusammenarbeit:** Wenn Sie in einem Team oder einer Gruppe arbeiten, fördert die Annahme einer „Ja, und“-Mentalität eine unterstützende und integrative Umgebung. Fördern Sie Brainstorming-Sitzungen, bei denen jede Idee akzeptiert und weiterentwickelt wird, unabhängig davon, wie unkonventionell sie zunächst erscheinen mag.
- **Konfliktlösung:** In Meinungsverschiedenheiten oder Konfliktsituationen kann das Üben von „Ja, und“ helfen, Spannungen abzubauen und einen konstruktiven Dialog zu ermöglichen. Anstatt den Standpunkt einer Person sofort zu widerlegen, sollten Sie deren Perspektive anerkennen („Ja“) und dann Ihre eigenen Erkenntnisse oder Lösungen anbieten („und“), um einen gemeinsamen Nenner zu finden oder eine Lösung zu erreichen.
- **Kreativität und Innovation:** Die „Ja, und“-Mentalität fördert eine Kultur der Innovation und Kreativität. Indem sie offen für neue Ideen sind und bereit sind, verschiedene Möglichkeiten zu erkunden, können Einzelpersonen und Teams neuartige Lösungen für Herausforderungen entwickeln und Wachstumschancen entdecken.

- **Persönliches Wachstum und Entwicklung:** Die Anwendung von „Ja, und“ im alltäglichen Umgang miteinander kann auch das persönliche Wachstum und die Entwicklung fördern. Indem man offen für neue Erfahrungen, Perspektiven und Möglichkeiten ist, kann man seinen Horizont erweitern, von anderen lernen und sich kontinuierlich weiterentwickeln.
- Insgesamt ermutigt das Prinzip „Akzeptieren und Aufbauen“ den Einzelnen, Interaktionen und Situationen mit Offenheit, Flexibilität und Kooperationsbereitschaft anzugehen. Indem die Teilnehmer das Prinzip lernen, üben und annehmen, entwickeln sie ihre Kreativität, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Offenheit gegenüber dem Unerwarteten und verbessern so ihre Fähigkeit, mit der Angst vor dem Scheitern umzugehen.

Bringen Sie einen Ziegelstein mit, keine Kathedrale

„Bring einen Ziegelstein, keine Kathedrale“ ist ein Prinzip, das betont, wie wichtig es ist, sich auf kleine, schrittweise Schritte zu konzentrieren, anstatt zu versuchen, auf einmal grandiose oder aufwendige Szenen zu schaffen. Es lehrt, dass wahres Wachstum nicht auf einmal geschieht, und ermutigt die Darsteller, schrittweise auf den Beiträgen der anderen aufzubauen und kleine Details und Entwicklungen hinzuzufügen, um eine zusammenhängende und fesselnde Erzählung zu konstruieren.

Bei der Improvisation kann der Versuch, gleich zu Beginn eine „Kathedrale“ – eine komplexe oder aufwendige Szene – zu schaffen, zu Verwirrung, Überforderung und Inkonsistenz führen – ganz ähnlich wie immer, wenn wir versuchen, eine große Veränderung in unserem Leben herbeizuführen. Stattdessen werden die Darsteller ermutigt, sich auf das Bauen von „Bausteinen“ zu konzentrieren – einfache, handhabbare Elemente, die zur Gesamtstruktur der Szene beitragen. Indem sie sich auf kleine, bedeutungsvolle Interaktionen und Details konzentrieren, können die Darsteller eine solide Grundlage schaffen, auf der sie eine erfolgreiche und überzeugende Darbietung aufbauen können.

Im wirklichen Leben kann das Prinzip „Bring einen Ziegelstein, keine Kathedrale“ in verschiedenen Kontexten angewendet werden, um Produktivität, Kreativität und nachhaltige Transformation zu fördern:

- **Persönliche Entwicklung:** Konzentrieren Sie sich beim Verfolgen persönlicher oder beruflicher Wachstumsziele darauf, im Laufe der Zeit kleine Verbesserungen zu erzielen. Anstatt zu versuchen, über Nacht eine große Veränderung herbeizuführen, verpflichten Sie sich zu einem stetigen, schrittweisen Fortschritt, indem Sie kleine Schritte in Richtung Ihrer Ziele unternehmen. Feiern Sie jeden kleinen Erfolg auf dem Weg, denn er trägt zum Gesamtbild Ihrer Entwicklung bei.
- **Kreativität und Innovation:** Beginnen Sie beim Brainstorming von Ideen oder beim Lösen von Problemen mit einfachen Konzepten oder Lösungen und entwickeln Sie diese nach und nach weiter. Vermeiden Sie es, sich gleich im Streben nach Perfektion oder übermäßig komplexen Lösungen zu verlieren.
- **Beziehungsaufbau:** Konzentrieren Sie sich beim Aufbau von Beziehungen zu anderen auf die Pflege kleiner, bedeutungsvoller Interaktionen und Verbindungen. Anstatt zu versuchen, andere mit großen Gesten oder aufwendigen Darstellungen zu beeindrucken oder zu überwältigen, legen Sie Wert auf echte Kommunikation, Empathie und gegenseitiges Verständnis. Diese kleinen Akte der Freundlichkeit und Verbundenheit können im Laufe der Zeit den Grundstein für tiefere, bedeutungsvollere Beziehungen legen. Entscheidend ist, dass dies auch auf Ihre Beziehung zu sich selbst zutrifft.

Insgesamt ermutigt das Prinzip „Bring einen Ziegelstein, keine Kathedrale“ die Menschen, sich auf kleine, stetige Schritte in Richtung ihrer Ziele zu konzentrieren, anstatt sich von der Größe ihrer Bestrebungen überwältigen zu lassen. Durch die Annahme dieses Ansatzes können Menschen Resilienz, Kreativität und Geduld entwickeln und lernen, die kleinen Schritte zu schätzen und zu genießen, die zu großen Veränderungen führen.

Folge deiner Angst

„Fehler sind Chancen und deshalb müssen wir dem Scheitern mit offenen Armen entgegenlaufen.“ – Chris Mead

„Folge deiner Angst“ ist ein Grundprinzip des Improvisationstheaters, das Darsteller ermutigt, Unsicherheit zu akzeptieren und aus ihrer Komfortzone herauszutreten. Es schlägt vor, dass Darsteller Gefühle wie Angst oder Unbehagen nicht vermeiden oder unterdrücken, sondern sie anerkennen und erforschen sollten, da sie oft zu Momenten der Authentizität, des Wachstums und der Kreativität auf der Bühne führen.

Beim Improvisieren bedeutet „sich der Angst hingeben“, aktiv nach den Aspekten einer Szene oder Performance zu suchen, die einem Unbehagen oder Verletzlichkeit bereiten. Indem Sie sich diesen Ängsten direkt stellen und sie in Ihre Performance einbeziehen, können Sie neue Möglichkeiten für Spontaneität, Verbindung und Geschichtenerzählen entdecken. Dieses Prinzip befähigt die Darsteller, ihren Instinkten zu vertrauen, Risiken einzugehen und sich voll und ganz auf den gegenwärtigen Moment einzulassen, was zu dynamischeren und fesselnderen Performances führt.



Quelle: <http://www.inidentalcomics.com/2024/03/erasing-my-shadow.html>

Im wirklichen Leben kann das Prinzip „Folge deiner Angst“ in verschiedenen Kontexten angewendet werden, um persönliches Wachstum, Belastbarkeit und Erfüllung zu fördern:

- **Herausforderungen annehmen:** Wenn Sie mit schwierigen oder einschüchternden Situationen konfrontiert werden, sollten Sie sie nicht vermeiden, sondern ihnen direkt begegnen. Machen Sie sich bewusst, dass Wachstum und Veränderung oft mit Unbehagen und Angst einhergehen. Indem Sie sich auf diese Gefühle einlassen und Herausforderungen direkt angehen, können Sie Belastbarkeit, Selbstvertrauen und Problemlösungsfähigkeiten aufbauen.
- **Neue Möglichkeiten erkunden:** Für die persönliche und berufliche Entwicklung ist es wichtig, die eigene Komfortzone zu verlassen. Ob es darum geht, ein neues Hobby auszuprobieren, einen Berufswechsel anzustreben oder sich auf ein neues Abenteuer einzulassen – Unsicherheit zu akzeptieren und kalkulierte Risiken einzugehen, kann zu unerwarteten Möglichkeiten und Erfahrungen führen.
- **Verletzlichkeit akzeptieren:** Verletzlichkeit wird oft als Schwäche angesehen, kann aber auch eine Quelle der Stärke und Authentizität sein. Indem Sie sich verletzlich und offen für das Unbekannte zeigen, können Sie Verbindungen zu anderen vertiefen, Empathie fördern und bedeutungsvolle Beziehungen pflegen.
- **Kreativität und Innovation:** Angst vor Versagen oder Ablehnung kann Kreativität und Innovation hemmen. Indem Sie Unsicherheit akzeptieren und kreative Risiken eingehen, können Sie neue Ideen, Perspektiven und Lösungen freisetzen. Wenn Sie Ihren Instinkten vertrauen und unkonventionelle Ansätze erkunden, kann dies zu Durchbrüchen und neuen Entdeckungen führen.

- **Selbstfindung und Wachstum:** Das Erforschen Ihrer Ängste und Grenzen kann zu tiefgreifender Selbstfindung und persönlichem Wachstum führen. Indem Sie sich mit den Überzeugungen und Verhaltensweisen auseinandersetzen, die Sie zurückhalten, können Sie sich von selbst auferlegten Beschränkungen befreien und Ihr volles Potenzial entfalten.

Insgesamt ermutigt das Prinzip „Folge deiner Angst“ Menschen, Unbehagen, Unsicherheit und Verletzlichkeit als Chance für Wachstum und Erkundung zu begreifen. Durch die Erkundung des Unbekannten können Menschen sowohl im Improvisationstheater als auch im echten Leben Widerstandsfähigkeit, Kreativität und Authentizität entwickeln.

Wahre Transformation geschieht, wenn wir aktiv werden – wenn wir aktive Schritte in Richtung nachhaltiger Veränderung unternehmen. Ob es sich um einen Schritt-für-Schritt-Plan zur Beendigung einer selbstzerstörerischen Gewohnheit, eine schrittweise Umwandlung von Angst in Mut und Stärke oder die Entwicklung von Talent durch regelmäßiges, sich entwickelndes Üben handelt, wahre Transformation braucht Zeit, Geduld, Engagement und Handeln.

Andererseits geschieht die größte Veränderung nicht, wenn Sie sich selbst oder Ihre Welt verändern, sondern indem Sie das Prisma verändern, durch das Sie die Welt sehen. Ihre Fähigkeit, die Art und Weise zu wählen, wie Sie das Leben wahrnehmen, Ihre Einstellung zu allem, was geschieht, ungeachtet Ihrer Wünsche und Sehnsüchte, ist die größte Freiheit, die Sie besitzen – eine Freiheit, die Ihnen niemals genommen werden kann. Wie Sie auf Dinge reagieren, die Sie nicht kontrollieren können, ist der ultimative Ausdruck dessen, wer Sie sind. Die drei zuvor erwähnten Prinzipien des Improvisationstheaters beziehen sich ebenso sehr darauf, was Sie tun, wie darauf, wie Sie die Welt sehen und darauf reagieren.

Transformationsbögen sind das Rückgrat des Geschichtenerzählens, und das ist beim Comic-Storytelling nicht anders. Es gibt unzählige Beispiele für Comic-Figuren, die bedeutende Veränderungen durchmachen. Hier sind einige davon:

Bruce Wayne / Batman (DC Comics)

Bruce Wayne verwandelt sich von einem traumatisierten Jungen, der Zeuge des Mordes an seinen Eltern wird, in den Selbstjustizler namens Batman. Auf seiner Reise muss er seine Ängste und Unsicherheiten überwinden und wird zu einem Symbol der Hoffnung und Gerechtigkeit für Gotham City. Darüber hinaus werden in verschiedenen Handlungssträngen verschiedene Facetten seines Charakters erforscht, wie etwa seine Probleme mit Vertrauen, Moral und die Last seines Kreuzzugs.

Peter Parker / Spider-Man (Marvel Comics)

Peter Parker beginnt als nerdiger Highschool-Schüler, der nach dem Biss einer radioaktiven Spinne Superkräfte erhält. Während seiner Comic-Abenteuer durchläuft er zahlreiche persönliche Transformationen, von der Bewältigung der Verantwortung eines Superhelden bis hin zum Umgang mit Verlust, Schuld und den Herausforderungen des Erwachsenseins. Seine Entwicklung als Charakter beinhaltet oft das Lernen wertvoller Lektionen über Macht, Verantwortung und Belastbarkeit.

Tony Stark / Iron Man (Marvel Comics)

Tony Stark beginnt als milliardenschwerer Playboy und genialer Erfinder, der nach seiner Entführung und dem Zwang, eine Massenvernichtungswaffe zu bauen, zu Iron Man wird. Seine Wandlung umfasst einen Wandel von Selbstsucht und Verantwortungslosigkeit zu Heldentum und Selbstaufopferung. Mit der Zeit wird er mit seinen Fehlern aus der Vergangenheit konfrontiert, kämpft gegen seine Sucht und setzt sich mit den Konsequenzen seiner Taten auseinander. Letztendlich strebt er danach, seine Technologie für das Gemeinwohl einzusetzen.

Barbara Gordon / Oracle (DC Comics)

Barbara Gordon macht eine bedeutende Verwandlung durch, nachdem sie in der Kultgeschichte „The Killing Joke“ vom Joker gelähmt wurde. Da sie ihre Karriere als Verbrecherjägerin nicht als Batgirl fortsetzen kann, erfindet sie sich als Oracle neu, eine begabte Hackerin und Informationsmaklerin, die anderen hilft

Superhelden hinter den Kulissen. Trotz aller Widrigkeiten nimmt Barbara ihre neue Rolle an und wird zu einer wichtigen Bereicherung für die Superhelden-Community.

Jean Grey / Phoenix (Marvel-Comics)

Jean Grey erlebt eine der dramatischsten Verwandlungen in der Comic-Geschichte, als sie Wirtin des kosmischen Wesens wird, das als Phoenix Force bekannt ist. Jean wird zunächst als mitühlendes und mächtiges Mitglied der X-Men dargestellt, doch ihre Verwandlung in den Phoenix bringt sowohl ihre dunkelsten Impulse als auch ihr größtes Potenzial zum Vorschein. Ihr Kampf, die immense Macht der Phoenix Force zu kontrollieren und ihre Menschlichkeit zu bewahren, ist ein zentrales Thema in vielen X-Men-Geschichten.

Diese Charaktere zeigen, wie persönliches Wachstum, Widrigkeiten und tiefgreifende Erfahrungen zu transformierenden Reisen im Comic-Geschichtenerzählen führen können.

Jede ihrer Geschichten kann im Hinblick auf die Entscheidungen analysiert werden, die sie treffen und die sie auf den Weg der Transformation führen, sowie im Hinblick auf die Veränderung ihrer Weltanschauung.

Jede Wahl eröffnet einen neuen Handlungsstrang, jede Entscheidung eine neue Handlung, eine neue Chance für Veränderung und Wachstum. Die Teilnehmer des Trainings werden ermutigt, ihre eigenen Geschichten zu erzählen und zu diskutieren, wie andere Entscheidungen zu alternativen Ergebnissen geführt hätten. Mithilfe praktischer Übungen mit Teamarbeit, kollaborativem Geschichtenerzählen und Improvisation werden die Teilnehmer die Prinzipien der Improvisation in ihr digitales Geschichtenerzählen sowie in ihre lebenslange Reise des Wachstums und des Mutes integrieren.

Modul 8

Erfolg visualisieren: Deine Zukunft im Comic

Zusammenfassung

Dieses Modul befähigt die Teilnehmer, mit Druck umzugehen, ihre Zeit effektiv einzuteilen und ihren zukünftigen Erfolg durch das kreative Medium des Comic-Designs zu visualisieren. Durch die Kombination von Zielsetzung, Anpassungsfähigkeit und Stressmanagement lernen die Teilnehmer, Ängste zu überwinden und in verschiedenen Situationen erfolgreich zu sein.

Ziel:

Die Teilnehmer sollen durch Comic-Design dabei unterstützt werden, ihren zukünftigen Erfolg zu visualisieren.

Umfang:

Zielsetzung, Anpassungsfähigkeit, Stressbewältigung

Ziele:

Die Teilnehmer lernen die Bedeutung von Zielsetzung, Anpassungsfähigkeit und Stressbewältigung kennen, indem sie einen Comic erstellen, in dem sie ihren zukünftigen Erfolg visualisieren.

Struktur

Modulübersicht:

Eine Zusammenfassung, die die Themen vorstellt, die in diesem Modul behandelt werden.

Verstehen, wie wichtig es ist, Erfolg zu visualisieren

Erreichbare Ziele setzen

Die Bedeutung der Anpassungsfähigkeit

Strategien zum Stressmanagement

Empfohlene Ressourcen

Mayo Clinic: Ressourcen zum Stressmanagement der Mayo Clinic.

Modulbeschreibung

In diesem Modul werden wir untersuchen, wie Comic-Design ein wirkungsvolles Medium sein kann, um Ihre Ziele und Träume zu visualisieren und zu verwirklichen. Teenager haben oft Schwierigkeiten, Stress effektiv zu bewältigen, mit Gruppenzwang umzugehen und inmitten von Unsicherheit ihren Weg zum Erfolg zu finden.

Durch die Kunst des Comic-Erstellens vermitteln wir Ihnen praktische Techniken, mit denen Sie den von Ihnen betreuten Jugendlichen dabei helfen, Anpassungsfähigkeit, Zeitmanagementfähigkeiten, Stressresistenz und Zielstrebigkeit zu entwickeln.

Sie erfahren, wie Comics mit positiven Zukunftsvisionen jungen Menschen helfen können, Selbstzweifel zu überwinden, sich höhere Ziele zu setzen und Herausforderungen durchzuhalten. Wir behandeln auch bewährte Strategien aus der positiven Psychologie, um Motivation und geistiges Wohlbefinden aufzubauen.

Am Ende dieses Moduls können Sie Teenager anleiten, Comics zu erstellen, die ihre zukünftigen Erfolge visualisieren. Dieser aktive und kreative Prozess vermittelt wichtige Lektionen zum Umgang mit Erwartungen, zum Umgang mit Druck und zum Glauben an das eigene Potenzial.

Die behandelten Techniken ermöglichen es Ihnen, jungen Menschen eine Wachstumsmentalität zu vermitteln – indem Sie ihnen helfen, Fähigkeiten als erlernbare Fähigkeiten zu betrachten, die entwickelt werden können, und nicht als festgelegte Eigenschaften. Sie erhalten auch Einblicke, wie Sie Emotionen, Ziele und persönliche Reisen in Comics visuell darstellen können.

Hauptteil

Die Macht der Visualisierung

Visualisierung ist eine wirkungsvolle Technik, bei der man sich ein zukünftiges Ereignis oder ein gewünschtes Ergebnis lebhaft und detailliert vorstellt. Untersuchungen zeigen, dass das mentale Durchspielen von Zielen und Träumen die Wahrscheinlichkeit erhöht, diese zu erreichen. Spitzensportler, Wirtschaftsführer und Künstler nutzen Visualisierung schon seit langem, um Erfolg zu verwirklichen.

Unser Gehirn reagiert auf lebhafte Szenarien auf eine Weise, die realen Erfahrungen ähnelt. Dies kann uns motivieren, uns auf detaillierte Planungen konzentrieren und den Glauben an unser Erfolgspotenzial stärken.

Indem junge Menschen ihre geistige Energie gezielt darauf verwenden, detaillierte Comics über ihre zukünftigen Erfolge zu entwerfen, können sie ihr Unterbewusstsein dabei unterstützen, gewünschte Szenarien als erreichbare Möglichkeiten wahrzunehmen.

Um Jugendlichen bei der Erstellung wirkungsvoller Visualisierungscomics zu helfen, sind drei wichtige Schritte erforderlich:

1. Setzen Sie klare Ziele

Das Setzen klarer, spezifischer Ziele ist der erste Schritt zur Erstellung effektiver Visualisierungscomics. Als Jugendbetreuer führen Sie Teenager dazu, kurz- und langfristige Ziele zu formulieren, die sie in Bereichen wie Schule, Sport, Hobbys, Karriere oder Beziehungen erreichen möchten. Lassen Sie sie Ziele in unterschiedlichen Zeiträumen beschreiben – was möchten sie im nächsten Monat, in den nächsten 6 Monaten, im nächsten Jahr, in den nächsten 5 Jahren erreichen? Stellen Sie sicher, dass die Ziele realistisch und dennoch herausfordernd sind. Teilen Sie größere Ziele in kleinere Meilensteine auf.

Beispiel: Ein aufstrebender junger Musiker könnte sich folgende Ziele setzen:

Kurzfristig:

- Komponieren Sie innerhalb von 2 Monaten eine Liedmelodie
- Lernen Sie in einem Monat 5 neue Akkorde auf der Gitarre

Mittelfristig:

- Erlernen Sie durch regelmäßiges Üben in 6-12 Monaten die Beherrschung eines Instruments
- Führen Sie Coverversionen bei Schulveranstaltungen auf

Langfristig:

- Eine Band gründen und eigene Kompositionen aufführen
- Produzieren Sie ein professionelles Musikvideo mit Originalton

Durch das Setzen einer Reihe inkrementeller Ziele erhält die Visualisierung einen klaren Fokus und eine klare Struktur. Außerdem werden dadurch motivierende Meilensteine zur Anerkennung des Fortschritts bereitgestellt.

2. Machen Sie es lebendig

Jetzt kommt der spaßige Teil – diese Ziele und Träume visuell in einem Comicformat zum Leben zu erwecken! Ermutigen Sie als Jugendmentor die Teenager, sich die Erfüllung ihrer Ziele so lebendig wie möglich vorzustellen. Fordern Sie sie mit Fragen auf, Visionen detailliert und multisensorisch zu gestalten – Was können Sie um sich herum sehen? Was hören Sie? Wie fühlen Sie sich emotional und körperlich, wenn Sie dieses Ziel erreichen?

Bringen Sie ihnen bei, sich subtile Details vorzustellen – Farben, Texturen, Geräusche, Düfte und andere Sinneselemente, die das Erlebnis real erscheinen lassen. Je lebendiger sie die Emotionen des Erfolgs im Voraus erleben können, desto eindringlicher wird die Visualisierung. Lassen Sie Teenager sich vorstellen, wie andere aussehen, sich verhalten und reagieren, wenn das Ziel erreicht ist. Dadurch wird die Vision fest in einer vorstellbaren zukünftigen Realität verankert.

- Beispielsweise könnte der aufstrebende Musiker sein Sechsmonatsziel, bei einer Schulveranstaltung live aufzutreten, visualisieren ...
- Der Anblick – ein Meer von Gesichtern im schwach beleuchteten Publikum, Lichter, die auf die Bühne strahlen
- Die Geräusche – das Klopfen der Füße und der Jubel, während sich sein Solo aufbaut
- Die Gefühle – sein Herz klopft vor Hochgefühl, seine Arme zittern vor Energie, während er klimpert
- Wie seine Bandkollegen und Freunde hinter der Bühne jubeln und sich vor Aufregung abklatschen
- Ein Lehrer nickt zustimmend nach seiner fehlerlosen Ausführung

Eingebettet in diese lebendige Darstellung, „lebt“ sein emotionales Gehirn diese viel Erfolg für die Zukunft!

3. Wiederholen Sie mentale Proben ...

Um den neuronalen Pfad zwischen Wunsch und Ergebnis zu verstärken, ist Wiederholung erforderlich. Lassen Sie die Jugendlichen ihre Visionscomics täglich erneut ansehen. Dadurch werden die Verbindungen zwischen Geist und Körper wiederholt aktiviert und gestärkt, was die Manifestation der visualisierten Ziele unterstützt!

Natürlich gepaart mit der Verpflichtung, relevante Fähigkeiten zu erlernen, kluge Ziele zu setzen und aus der Komfortzone auszubrechen – solche geführten Visualisierungscomics können im Leben Ihrer Mentees wahre Wunder bewirken!

Strategien zum Aufbau von Anpassungsfähigkeit

Die heutige Welt verändert sich rasch und Unsicherheit ist die einzige Konstante. Die Entwicklung von Anpassungsfähigkeit ist für junge Menschen von entscheidender Bedeutung, um in dieser unbeständigen Umgebung erfolgreich zu sein und die Angst vor dem Scheitern zu überwinden. Anpassungsfähigkeit ist wie ein Muskel – je mehr wir ihn benutzen, desto stärker wird er. Die Visualisierung von Comics ist ein wirksames Mittel, um diesen Muskel zu trainieren!

Anpassungsfähigkeit anhand von Comics verstehen

Lassen Sie die Jugendlichen parallele Comicstrips erstellen:

- **Streifen 1 (Die Herausforderung):** Stellen Sie ein realistisches Hindernis dar, das ihr Ziel beeinträchtigen könnte. Ermutigen Sie sie, Einzelheiten darüber anzugeben, wie sie sich angesichts dieses Rückschlags emotional fühlen.
- **Streifen 2 (Anpassbare Reaktion):** Führen Sie sie dazu, eine positive, lösungsorientierte Denkweise visuell darzustellen. Wie überwinden sie die Herausforderung, passen ihren Plan an und bewegen sich weiter auf ihr Ziel zu? Welche konkreten Maßnahmen ergreifen sie?

Beispiel: Ein junger Mensch, der sich vorstellt, ein erfolgreicher Blogger zu werden, könnte die folgenden Streifen erstellen:

Streifen 1 (Herausforderung): Ihr Laptop stürzt ab und alle schriftlichen Entwürfe gehen eine Woche vor dem Start ihres Blogs verloren. Sie fühlt sich panisch, frustriert und entmutigt.

- **Streifen 2 (Anpassbare Reaktion):** Sie holt tief Luft, bittet technisch versierte Freunde um Hilfe, holt einige Entwürfe aus dem Cloud-Speicher zurück und überlegt, wie sie den Rest neu schreiben könnte. Sie lernt wertvolle Lektionen über Backups und sieht dies als Gelegenheit, ihre Arbeit zu verbessern.

Aktivität: Die Herausforderung der Anpassungsfähigkeit

Materialien:

Papier, Zeichenutensilien, optional: Zeitschriften mit Bildern für Collage-Elemente

Verfahren:

1. Wählen Sie ein Ziel:

Bitten Sie jeden Teilnehmer, ein konkretes, kurzfristiges Ziel auszuwählen.

2. Brainstorming zu Hindernissen:

Lassen Sie sie mindestens drei mögliche Herausforderungen aufschreiben, die ihr Ziel behindern könnten.

3. Die Comic-Herausforderung:

Leiten Sie sie an, für jedes Hindernis einen Mini-Comic zu erstellen.

Panel 1: Das Ziel und die anfängliche Begeisterung darüber.

Panel 2: Das Hindernis schlägt zu! Zeigen Sie emotionale Reaktionen.

Panel 3: Adaptive Reaktion – Wie überwinden sie diese?

4. Teilen und reflektieren:

Lassen Sie die Teilnehmer ihre Comics zeigen. Besprechen Sie, was sie gelernt haben und welche Strategien sich dabei herauskristallisiert haben.

Wichtige Punkte für Jugendarbeiter

- **Betonen Sie Emotionen:** Ermutigen Sie die Teilnehmer, die emotionalen Erfahrungen von Rückschlägen zu untersuchen. Welche Gefühle haben sie aufgrund des Hindernisses verspürt (Angst, Frustration usw.)? Wie sind sie mit diesen Gefühlen umgegangen und haben sich trotzdem auf eine Lösung konzentriert?
- **Visualisieren der Reaktion:** Helfen Sie ihnen, sich die Details ihrer adaptiven Reaktion vorzustellen – an wen sie sich um Hilfe wenden, welche konkreten Schritte zur Problemlösung sie unternehmen usw. Je deutlicher sie sich vorstellen, wie sie die Herausforderung meistern, desto stärker wird ihr Glaube an ihre Fähigkeiten.
- **Rückschläge neu bewerten:** Besprechen Sie, dass Hindernisse nicht nur Straßensperren sind, sondern auch Gelegenheiten, zu lernen, Einfallsreichtum zu entwickeln und Belastbarkeit zu zeigen.
- Durch das Üben dieser Visualisierungsstrategien entwickeln junge Menschen die Denkweise, Probleme mit Kreativität und Entschlossenheit anzugehen. Gepaart mit Flexibilität sorgt dies dafür, dass ihre Ziele erreichbar bleiben, auch wenn die Dinge nicht wie geplant laufen.

Quellen für weitere Informationen

Einsatz von Visualisierung zur Linderung beruflichen Stresses bei Führungskräften der mittleren Ebene: Diese Studie demonstriert die Wirksamkeit von Visualisierungstechniken für Führungskräfte der mittleren Ebene und hebt hervor, dass Visualisierung Stress, Frustration, Angst und Aggressivität reduzieren und zu geistiger Aktivierung, Interesse und Wohlbefinden beitragen kann. Die Studie zeigt, dass Visualisierung die allgemeine Einstellung gegenüber Stress verändern und die Arbeitsleistung verbessern kann ([Byundyugova, 2020](#)).

Fallbericht: Visualisierung zur Behandlung von Schlaflosigkeit, Angstzuständen und Depressionen aufgrund von PTBS: Diese Fallstudie untersucht die Wirksamkeit der Visualisierung bei der Behandlung von Symptomen von Depressionen, Angstzuständen und Schlaflosigkeit im Zusammenhang mit PTBS. Es stellte sich heraus, dass Visualisierungsübungen, darunter Lachen, Musik und gezielte Visualisierung, die Symptome deutlich verbesserten ([Aldahadha & Mustafa, 2022](#)).

Vermittlung von Stressbewältigungstechniken auf der Grundlage von Achtsamkeit an Medizinstudenten durch Simulation: Diese Studie stellt den Kurs „Simuliertes Training für Resilienz in verschiedenen Umgebungen“ (STRIVE) vor, der Zielsetzungs- und Visualisierungstechniken umfasst, um die Resilienz von Medizinstudenten zu fördern und ihnen zu helfen, ihre Reaktion und Genesung nach kritischen Stressereignissen zu optimieren ([Smith et al., 2020](#)).

Mentales Kontrastieren mit Umsetzungsabsichten erhöht die Lernzeit von Universitätsstudenten: Diese Forschung zeigt, dass die Kombination aus mentalem Kontrastieren mit Umsetzungsabsichten (MCII) und Zielerreichungsskalierung (GAS) die Lernzeit von Universitätsstudenten effektiv erhöhen kann, was die Bedeutung von Visualisierung und Zielsetzung in akademischen Kontexten unterstreicht ([Clark et al., 2020](#)).

Visual Imagery Technique in der Kinderbetreuung: In diesem Artikel wird die Visual Imagery Technique (VIT) erörtert und ihre Anwendung bei der Behandlung körperlicher und psychischer Symptome wie Schmerzen und Angstzustände hervorgehoben. Es wird auch ihre Verwendung beim Erreichen von Zielen wie akademischen Leistungen hervorgehoben ([Mohanasundari & Padmaja, 2018](#)).

Visualisierungstechniken im Sport – Der mentale Fahrplan zum Erfolg: Diese Studie konzentriert sich darauf, wie Visualisierungstechniken die motorischen Fähigkeiten, die Muskelkraft, das Selbstvertrauen und die Leistungsmotivation bei Sportlern verbessern können, und unterstreicht die Rolle der Visualisierung beim Erreichen sportbezogener Ziele ([Predoiu et al., 2020](#)).

Modul 9

Über den Fortschritt nachdenken durch Comics

Zusammenfassung

In diesem Modul geht es darum, Selbstreflexion und Offenheit für Feedback als Werkzeuge für Wachstum zu nutzen. Es fördert einen freundlichen Umgang mit sich selbst und ethische Entscheidungsfindung nach Rückschlägen.

Ziel:

Die Teilnehmer sollen dazu ermutigt werden, über ihre Reise durch das digitale Geschichtenerzählen nachzudenken.

Umfang:

Offenheit und reflektierende Praxis, Selbstbewusstsein, Selbstmitgefühl und ethisches Denken

Ziele:

Die Teilnehmer stärken ihr Selbstbewusstsein und ihre Offenheit für Feedback, indem sie ihre Reise durch einen Comic reflektieren.

Struktur

Modulübersicht:

Eine Zusammenfassung, die die Themen vorstellt, die in diesem Modul behandelt werden.

Die Bedeutung der Reflexion verstehen

Die Kraft der Offenheit und der reflektierten Praxis

Aufbau von Selbstbewusstseinsfähigkeiten

Förderung von Selbstmitgefühl und ethischem Denken

Empfohlene Ressourcen

Tiffany A. Flowers (2016) Die Kunst des Comicschreibens; der ultimative Leitfaden zum Skizzieren, Schreiben und Pitchen Ihrer fortlaufenden Kunstgeschichten, von M. Kneece, Journal of Graphic Novels and Comics, 7:4, 457-458,

[DOI: 10.1080/21504857.2015.1127847](https://doi.org/10.1080/21504857.2015.1127847)

Modulbeschreibung

„Sich selbst zu kennen ist der Anfang aller Weisheit.“

- Aristoteles

Wie lernt man sich selbst wirklich kennen? Was sind die Schritte zur Selbstfindung?

Wie können wir unsere Ängste in Selbstvertrauen, unsere Misserfolge in Lektionen und unsere Selbstzweifel in Selbstmitgefühl verwandeln?

Willkommen zu Modul 9, wo wir uns durch digitales Geschichtenerzählen auf eine Reise der Selbstfindung begeben. Wir lernen, über unsere Erfahrungen nachzudenken, Selbstbewusstsein und Selbstmitgefühl zu entwickeln und erwerben praktische Strategien, um Versagensängste zu überwinden und das Selbstvertrauen zu stärken.

Dies erreichen wir auf verschiedene Weise. Zunächst lernen und üben wir die Prinzipien der Offenheit und der reflektierenden Praxis. Die Annahme dieser Prinzipien stärkt unser Selbstbewusstsein und unsere Fähigkeit, jeden Misserfolg als Lektion zu betrachten. Anschließend tauchen wir in die Welt des digitalen Geschichtenerzählens und der Comic-Erstellung ein, erkunden unsere eigenen Geschichten und wie unterschiedliche Entscheidungen zu alternativen Ergebnissen führen können.

Jede Reise der Selbstfindung ist das Ergebnis unzähliger großer und kleiner Entscheidungen, aber – noch wichtiger – unserer Einstellungen und Reaktionen auf Ereignisse, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

Hauptteil

Selbstfindung durch Comics: Eine Einführung

Selbstfindung ist ein kontinuierlicher Prozess, der Offenheit und Reflexion erfordert. In diesem Abschnitt untersuchen wir, wie die Prinzipien der Offenheit und der reflektierenden Praxis unser Verständnis von uns selbst und der Welt um uns herum verbessern können.

Die Kraft der Offenheit und der reflektierten Praxis

„Offenheit ist die Tugend, die es uns ermöglicht, die Welt mit offenem Geist zu erkunden, ohne Vorurteile oder Voreingenommenheit.“

- Umberto Eco

Offenheit ist der Schlüssel, um neue Ideen und Perspektiven ohne Vorurteile zu erkunden. Durch aktives Zuhören, das Verlassen der Komfortzone und die Akzeptanz von Vielfalt können wir Offenheit fördern und unseren persönlichen Wachstumsweg bereichern. Reflektierendes Üben ergänzt Offenheit, indem es Selbstreflexion und Empfänglichkeit für Feedback fördert.

Offen zu sein ist nicht immer einfach, aber es gibt einige Dinge, die wir tun können. Offenheit zu erreichen, erfordert mehr als nur die Bereitschaft zuzuhören; es erfordert aktive Auseinandersetzung mit neuen Ideen, Feedback und unterschiedlichen Perspektiven. So können Sie diese wichtige Tugend kultivieren:

- **Aktives Zuhören als Tor zur Offenheit:** Wenn wir beim Empfangen von Feedback aktives Zuhören anwenden, hören wir nicht nur die Worte, sondern beschäftigen uns mit der Absicht dahinter. Das bedeutet, wirklich zu verstehen, woher das Feedback kommt, die Emotionen und Gedanken dahinter zu erkennen und uns in die Perspektive des Gebers hineinzuversetzen. Diese tiefere Ebene des Engagements hilft uns, konstruktive Kritik effektiver aufzunehmen und sie als eine Erzählung zu sehen, die uns helfen kann, zu wachsen, und nicht als bloßen Kommentar.
- **Über unsere Komfortzone hinausgehen:** Offen für Feedback zu sein bedeutet oft, unsere Komfortzone zu verlassen. Feedback kann unsere Wahrnehmungen in Frage stellen und uns dazu bringen, unsere aktuellen Praktiken oder Überzeugungen zu hinterfragen und zu verbessern. Wie das Vordringen in unbekannte Gebiete auf der Suche nach Wachstum fördert das Annehmen von Feedback – auch wenn es unangenehm ist – die persönliche Entwicklung und bringt neue Erkenntnisse über uns selbst und unsere Arbeit ans Licht.
- **Vielfalt annehmen:** Offenheit für eine Vielzahl von Perspektiven bedeutet natürlich auch, vielfältiges Feedback wertzuschätzen. Unterschiedliche Standpunkte können einzigartige Einblicke bieten und Aspekte hervorheben, die wir möglicherweise nicht berücksichtigt haben. Indem wir Feedback aus unterschiedlichen Quellen begrüßen, bereichern wir unser Verständnis und gehen Herausforderungen mit einer ganzheitlicheren und integrativeren Denkweise an.

Die Einführung dieser Praktiken fördert eine Umgebung, in der Feedback nicht nur gehört, sondern als entscheidendes Element von Wachstum und Lernen geschätzt wird. Offenheit für Feedback ist ein dynamischer Teil der persönlichen Entwicklung und ermöglicht uns eine intensivere Interaktion mit der Welt und den Menschen um uns herum. So können wir das, was als Kritik wahrgenommen werden könnte, in Möglichkeiten zur Bereicherung und Verbindung verwandeln.

Reflektierte Praxis als Kern der Offenheit:

Reflektierendes Üben ist nicht nur eine ergänzende Technik; es ist von zentraler Bedeutung, um Offenheit zu fördern. Es beinhaltet einen bewussten Prozess der Selbstprüfung – einen Blick nach innen auf unsere Gedanken und Gefühle. So fördert reflektierendes Üben unsere Offenheit für Feedback und unser persönliches Wachstum:

- **Empfänglichkeit für Feedback steigern:** Durch Reflexion bereiten wir uns darauf vor, externe Sichtweisen zu berücksichtigen und daraus zu lernen. Durch reflektierende Praxis können wir Feedback als wertvollen Teil unserer persönlichen Geschichte betrachten und so kontinuierlich wachsen und uns weiterentwickeln.
- **Lernen und sich weiterentwickeln:** Regelmäßiges Reflektieren verwandelt Feedback von bloßen Kommentaren in umsetzbare Erkenntnisse. Indem wir die Erkenntnisse aus dem Feedback in unser Handeln integrieren, wird die reflektierende Praxis zu einer Superkraft, die unsere persönliche Geschichte vorantreibt.

Fallstudie:

George R.R. Martins Weg zur Entstehung von „Das Lied von Eis und Feuer“

George R.R. Martin stand vor großen Herausforderungen, als er „Das Lied von Eis und Feuer“ schuf, die Serie hinter der berühmten Fernsehserie „Game of Thrones“. Das Fantasy-Genre wurde von Kritikern oft nicht ernst genommen, was es für ihn schwierig machte, Anerkennung für seine Arbeit zu finden.

Dennoch gab Martin nicht auf. Er ließ sich von einer Vielzahl von Quellen inspirieren, darunter mittelalterliche Geschichte und „Der Herr der Ringe“, um eine detaillierte und moralisch komplexe Welt zu erschaffen. Er arbeitete hart daran, viele Charaktere und Geschichten miteinander zu vermischen, eine Aufgabe, die eine viel sorgfältiges Nachdenken erforderte. Das bedeutete

manchmal, dass er große Teile seiner Geschichte ändern musste, damit alles gut zusammenpasste.

Außerdem musste er in Westeros und Essos eine riesige Welt mit eigener Geschichte, Kulturen und Konflikten erschaffen. Diese gewaltige Welterschaffung kostete viel Zeit und Mühe und führte oft zu langen Wartezeiten zwischen den Büchern.

Trotz dieser Hindernisse trugen Martins Beharrlichkeit und Offenheit für Feedback dazu bei, dass „Das Lied von Eis und Feuer“ ein bahnbrechender Erfolg in der Fantasy-Literatur wurde und die Tiefe und Fülle zeigte, die dieses Genre erreichen kann.

Aufbau von Selbstbewusstseinsfähigkeiten

Selbsterkenntnis ist entscheidend für das Verständnis unserer Emotionen, Überzeugungen und Motivationen. In diesem Abschnitt untersuchen wir, wie die Charakterentwicklung in Comics die Komplexität der menschlichen Psychologie widerspiegeln kann und Lesern und Autoren gleichermaßen hilft, tiefere Einblicke in sich selbst zu gewinnen.

Selbstbewusstsein ist die Fähigkeit, die eigenen Emotionen, Überzeugungen, Motivationen, Stärken und Schwächen zu erkennen und zu verstehen (Sutton, 2016). Es ist ein wesentlicher Bestandteil emotionaler Intelligenz und eine entscheidende Fähigkeit für die persönliche und berufliche Entwicklung (Goleman, 1995). Diese reflektierende Praxis kann Ihnen helfen, tiefere Einblicke in sich selbst zu gewinnen, Muster in Ihrem Denken und Verhalten zu erkennen und zu verstehen, wie diese Muster Ihre Entscheidungen und Handlungen beeinflussen (Schön, 1983). Die Entwicklung von Selbstbewusstsein kann Ihnen helfen, fundiertere Entscheidungen zu treffen, Ihre Emotionen effektiv zu steuern und stärkere Beziehungen aufzubauen. Der Aufbau von Selbstbewusstseinsfähigkeiten beinhaltet das regelmäßige Nachdenken über Ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen (Schön, 1983).



(Dead Presidents, Ausgabe 3). [Farabbildung kann unter wileyonlinelibrary.com eingesehen werden]

Der Superhelden-Comic Deadpool interagiert auf einzigartige Weise mit seinem Publikum, indem er häufig die vierte Wand durchbricht und seine Existenz als Comicfigur anerkennt. Diese Fähigkeit verleiht seiner Figur Humor und Tiefe und unterscheidet ihn von anderen, die sich ihres fiktiven Status nicht bewusst sind. Insbesondere betonen Quellen, dass Deadpools Fähigkeit, direkt mit den Lesern in Kontakt zu treten, die jeder anderen Figur des Marvel-Universums übertrifft und das Erzählerlebnis mit seinem Selbstbewusstsein und seinen komödiantischen Einsichten bereichert (CBR.com; Marvel.com).

Bei der Erstellung von Comics ist die Charakterentwicklung der Schlüssel. Indem sie Charaktere mit Tiefe und Komplexität gestalten, können die Schöpfer die Vielschichtigkeit der menschlichen Psychologie widerspiegeln. Zum Beispiel könnte ein Charakter mit Selbstakzeptanz kämpfen oder mit moralischen

Dilemmata konfrontiert sein, die ihre Werte und Überzeugungen in Frage stellen. Das Nachdenken über diese fiktiven Szenarien kann die Leser dazu veranlassen, ihre eigenen inneren Konflikte und Motivationen zu untersuchen und so ein gesteigertes Selbstbewusstsein zu fördern. Dies kann durch eine Vielzahl von Strategien erreicht werden, die auf die Verbesserung der Charakterentwicklung abzielen:

- **Charaktergeschichten erstellen:** Es ist wichtig, dass jeder Charakter eine detaillierte Geschichte hat, die zeigt, warum er sich so verhält, wie er es tut. Diese Geschichte sollte die wichtigsten Lebensereignisse abdecken, was ihm Angst macht und was er sich wünscht. Das Hinzufügen dieser Details macht die Charaktere interessanter und realer. Denken Sie daran, Teile dieser Geschichte im Verlauf Ihrer Geschichte einzubauen, damit die Leser sehen, wie sie die Entscheidungen und die Entwicklung des Charakters beeinflusst. Percy Jackson aus „Percy Jackson und die Olympier“ von Rick Riordan entdeckt, dass er ein Halbgott ist, der Sohn des Poseidon. Seine Hintergrundgeschichte, das Erlernen seiner Herkunft und der Umgang mit Legasthenie und ADHS beeinflussen seine Handlungen und seine Entwicklung im Laufe der Serie direkt.
- **Komplexe Gegner erschaffen:** Eine gute Geschichte braucht Gegner oder Bösewichte, die genauso detailliert sind wie die Helden. Sie sollten nicht nur da sein, um Ärger zu machen; sie brauchen ihre eigenen Gründe, Ängste und Ziele. Betrachte sie als echte Menschen mit ihren eigenen Geschichten, das hilft, den Konflikt in deiner Geschichte reicher und spannender zu machen. Draco Malfoy aus der „Harry Potter“-Reihe beginnt als einfacher Antagonist von Harry, aber im Laufe der Reihe zeigt sich, dass seine Handlungen oft von seiner Erziehung und dem Druck, den Erwartungen seiner Familie gerecht zu werden, bestimmt werden, was seinem Charakter Tiefe verleiht.

- **Verwenden von Schichten und Tiefen in Charakteren:** Stellen Sie sich vor, Ihre Charaktere hätten verschiedene Schichten, von einfachen Charakterzügen bis hin zu komplexen Gedanken und Auswirkungen auf die Welt. Wenn Sie diese Schichten strukturiert erkunden, können Sie vielschichtigere Charaktere entwickeln. Denken Sie darüber nach, was ihnen heute Sorgen bereitet und wie sie die Welt morgen verändern könnten. Severus Snape, anfangs als verbitterter und grausamer Professor in Hogwarts dargestellt, ist ein Paradebeispiel für einen Charakter mit verborgenen Tiefen. Im Laufe der Serie erfahren die Leser mehr über seine komplizierte Vergangenheit, seine unerwiderte Liebe zu Lily Potter und seine Rolle als Doppelagent. Diese Enthüllungen fügen seinem Charakter Schichten hinzu und verwandeln ihn von einem eindimensionalen Antagonisten in einen komplexen Menschen, der zwischen Treue, Liebe und Erlösung hin- und hergerissen ist. Snapes Handlungen, die durch seine tiefsitzende Liebe und Schuld motiviert sind, machen ihn zu einem der vielschichtigsten Charaktere der Serie.
- **Sich Zeit nehmen, die eigenen Charaktere kennenzulernen:** Lernen Sie Ihre Charaktere wirklich gründlich kennen, über die Grundlagen hinaus. Nehmen Sie sich Zeit, über ihr Innenleben und ihre wahren Motivationen nachzudenken. Dieses tiefe Verständnis wird sie für die Leser hervorstechen lassen.
- **Stärken mit Schwächen mischen:** Gute Charaktere haben eine Mischung aus guten und schlechten Eigenschaften. Diese Mischung macht sie identifizierbar und gibt ihnen Raum, im Laufe Ihrer Geschichte zu wachsen und sich zu verändern. Sie sollten in der Lage sein, ihre Schwächen zu überwinden und aus Fehlern zu lernen. Elf aus „Stranger Things“ hat außergewöhnliche telekinetische Fähigkeiten, kämpft aber mit ihrer Identität, Vertrauensproblemen und ihrem Verständnis der Welt, nachdem sie in einem Labor isoliert wurde. Diese Schwächen machen ihren starken Charakter für das Publikum identifizierbarer und liebenswerter.

- **Die Geschichte mit den Charakteren im Hinterkopf planen:** Denken Sie beim Schreiben Ihrer Geschichte sorgfältig über deren Struktur nach und wie Ihre Charaktere darin passen. Stellen Sie sicher, dass ihre persönlichen Reisen mit der Haupthandlung Ihrer Geschichte übereinstimmen, um eine zusammenhängende Erzählung zu erhalten. In „Die Tribute von Panem“ ist Katniss Everdeen zunächst vom Überleben und dem Schutz ihrer Schwester motiviert, doch im Verlauf der Geschichte wird sie zum Symbol einer größeren Rebellion. Ihre persönliche Entwicklung ist eng mit der Entwicklung der übergreifenden Themen der Geschichte verwoben.

Ziele und Motivationen festlegen: Ihre Charaktere sollten klare Gründe für ihr Handeln und Ziele haben, die sie erreichen wollen. Diese Ziele und Motivationen können sich im Verlauf der Geschichte ändern und widerspiegeln, wie der Charakter wächst und Hindernisse überwindet. Zu verstehen, was Ihre Charaktere antreibt, ist der Schlüssel zu einer Geschichte, die die Leser fesselt.

Ein weiterer wichtiger Aspekt beim Aufbau des Selbstbewusstseins ist das Einholen von Feedback von anderen (London, 2003). Feedback kann wertvolle Einblicke darüber geben, wie andere Sie wahrnehmen und welche Auswirkungen Ihre Handlungen auf sie haben. Es kann Ihnen helfen, Bereiche zu identifizieren, in denen Sie sich verbessern können, und Strategien zu entwickeln, um diese zu beheben (London, 2003).

Zu erkennen, wie sich Ihre Handlungen auf andere auswirken, und Verantwortung für Ihr Verhalten zu übernehmen, ist ebenfalls entscheidend für den Aufbau von Selbstbewusstsein (Sutton, 2016). Dazu gehört, die Auswirkungen Ihrer Handlungen auf andere zu verstehen und bei Bedarf Wiedergutmachung zu leisten.

Die Entwicklung eines Selbstbewusstseins kann Ihnen dabei helfen, fundiertere Entscheidungen zu treffen, Ihre Emotionen effektiver zu steuern und stärkere Beziehungen aufzubauen (Goleman, 1995). Es kann auch Ihre Führungsqualitäten verbessern, Ihre Leistung steigern und zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden beitragen (Sutton, 2016).

Selbstbewusstsein ist das bewusste Wissen über den eigenen Charakter, die eigenen Gefühle, Motive und Wünsche. Es ist eine grundlegende Fähigkeit für persönliches Wachstum und Entwicklung.

Förderung von Selbstmitgefühl und ethischem Denken

Selbstmitgefühl und ethisches Denken sind unerlässlich, um die Herausforderungen des Lebens mit Integrität und Empathie zu meistern. In Comics zeigen wir Charaktere, die Selbstfreundlichkeit demonstrieren und mit ethischen Dilemmata ringen, und vermitteln den Lesern so wertvolle Lektionen über Belastbarkeit und prinzipielle Entscheidungsfindung.

Selbstmitgefühl, wie es in verschiedenen Studien untersucht wurde, bedeutet, in Situationen des Versagens oder Schmerzes nett zu sich selbst zu sein und zu verstehen, dass solche Erfahrungen Teil der gemeinsamen menschlichen Natur sind. Im Bereich der Comics können Schöpfer Charaktere darstellen, die Herausforderungen meistern, Fehler machen und Rückschläge erleben. Doch statt harter Selbtkritik zeigen Charaktere Selbstfreundlichkeit, Achtsamkeit und allgemeine Menschlichkeit – Schlüsselkomponenten des Selbstmitgefühls. Dies bereichert nicht nur die Charakterentwicklung, sondern bietet den Lesern auch positive Bewältigungsstrategien.

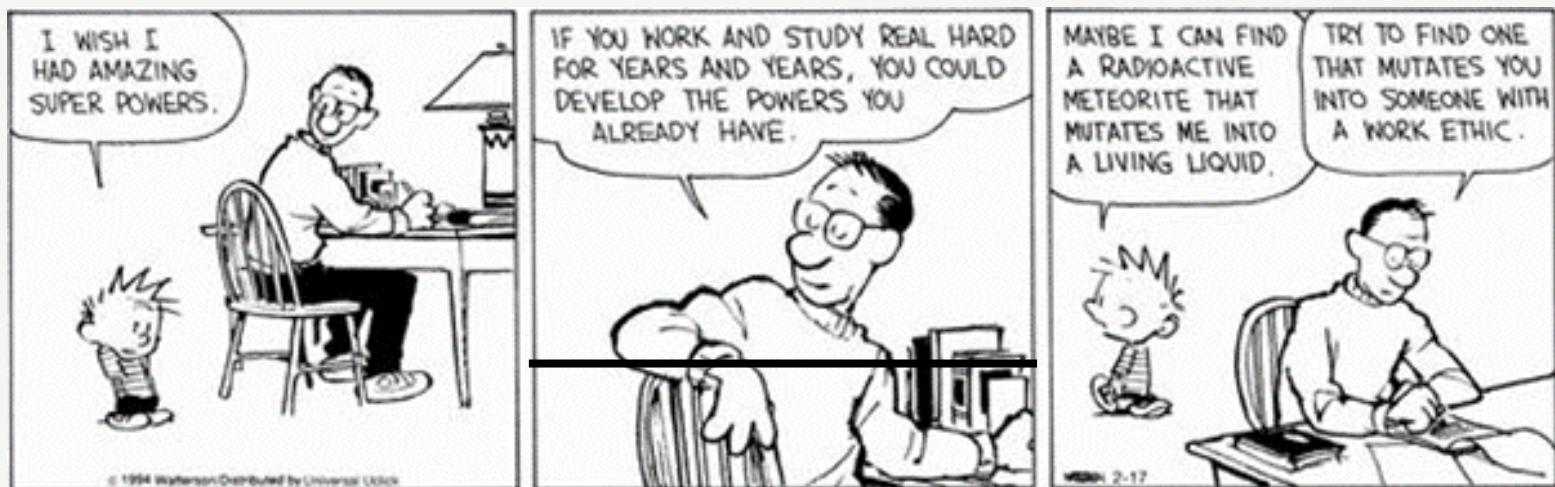
Im lebendigen Universum der Comics sticht Miles Morales als jugendlicher Spider-Man hervor, der sich durch die Komplexität von Doppelidentitäten und persönlichem Verlust manövriert. Angesichts der Herausforderung, Highschool und seine Pflichten als Superheld unter einen Hut zu bringen und gleichzeitig mit dem Tod seines Onkels fertig zu werden, verkörpert Miles Widerstandskraft und ethische Integrität. Er zeigt Selbstmitgefühl und erkennt seine Probleme an, ohne in Negativität oder Selbtkritik zu verfallen.

Stattdessen zeigt er Achtsamkeit, beschäftigt sich mit einer nachdenklichen Reflexion seiner Gefühle und lernt aus jedem Rückschlag. Dieser Erzählbogen von Miles unterhält nicht nur, sondern vermittelt auch wichtige Lektionen über die Bedeutung von Selbstfreundlichkeit und das Treffen prinzipieller Entscheidungen inmitten der Prüfungen des Lebens. Obwohl es nicht immer explizit gesagt wird, ist Miles' Geschichte gespickt mit Beispielen von Achtsamkeit. Er nimmt sich oft Zeit, um in sich zu gehen und seine Gefühle einzuschätzen, und vermeidet übereilte Entscheidungen. Dieser Ansatz spiegelt eine tief verwurzelte Praxis der Achtsamkeit wider, bei der Anerkennung und Mitgefühl für sich selbst den Weg für nachdenkliche Reaktionen auf Herausforderungen ebnen. In Miles Morales finden die Leser einen nachvollziehbaren Leitfaden, um auf ihren Reisen Bewusstsein und Empathie zu nutzen.



Ethisches Denken spielt nicht nur bei den moralischen Komplexitäten, mit denen Charaktere wie Miles Morales konfrontiert werden, eine zentrale Rolle, sondern auch bei unseren alltäglichen Entscheidungsprozessen. Es geht darum, Situationen einzuschätzen und die beste Vorgehensweise auf der Grundlage von Grundsätzen von Richtig und Falsch zu bestimmen. Diese Form des Denkens berücksichtigt das Wohlergehen anderer und strebt nach Handlungen, die das größte Wohl oder den geringsten Schaden bewirken.

Im Kontext des Geschichtenerzählens dienen Charaktere, die mit ethischen Dilemmata zu kämpfen haben, den Lesern als Spiegel und spiegeln die nuancierte Natur der menschlichen Moral wider. Anhand der Reisen der Charaktere können Erzählungen die Konsequenzen von Entscheidungen untersuchen und zeigen, wie ethisches Denken Integrität und Verantwortlichkeit fördert. Es regt die Leser an, über ihre Werte und die Auswirkungen ihrer Entscheidungen auf sich selbst und die Gemeinschaft nachzudenken, und fördert so ein tieferes Verständnis für ein ethisches Leben in einer komplexen Welt.



Reflektion

1. Selbstbewusstsein

Beginnen Sie damit, Momente von persönlicher Bedeutung zu identifizieren, die zu Ihrem Selbstverständnis beigetragen haben. Denken Sie über Erfahrungen nach, bei denen Sie Herausforderungen bewältigt, wichtige Entscheidungen getroffen oder Wendepunkte in Ihrem Leben erlebt haben.

Übung: Zeichnen Sie eine Reihe von Bildern, die einen entscheidenden Moment in Ihrem Leben darstellen. Verwenden Sie Gedankenblasen, um mitzuteilen, was Ihnen zu diesem Zeitpunkt durch den Kopf ging, und heben Sie Ihre innersten Gedanken und Gefühle hervor. Diese visuelle Darstellung kann helfen, die Komplexität Ihrer persönlichen Reflexion und Selbsterkenntnis zu veranschaulichen.



2. Selbstmitgefühl

Cartoons und Comics zelebrieren oft die sanfte Kunst, sich selbst mit Freundlichkeit und Verständnis zu behandeln. Um Selbstmitgefühl in Ihren Comic einzubauen, denken Sie an eine Zeit, in der Sie sich selbst vergeben oder sich trotz Rückschlägen an Ihren Wert erinnern mussten.

Übung: Erstellen Sie einen Comic, der ein Szenario zeigt, in dem Sie Selbstmitgefühl geübt haben. Dies könnte eine Figur sein, die Sie selbst darstellt, wie Sie mit Misserfolg oder Selbstzweifeln umgehen, gefolgt von einer Transformation hin zu Selbstakzeptanz und Freundlichkeit. Verwenden Sie warme, beruhigende Bilder und Dialoge, die Selbstfürsorge und Verständnis fördern.



Betteena Marco/HIGHLANDER

3. Ethische Argumentation

Ethik spielt eine entscheidende Rolle bei unseren täglichen Entscheidungen und unserem moralischen Kompass. Comics können komplexe ethische Dilemmata beleuchten und Einblicke in den Entscheidungsprozess geben.

Übung: Erstellen Sie einen Comic, der ein Szenario zeigt, in dem Sie Selbstmitgefühl geübt haben.

Dabei könnte es sich um eine Figur handeln, die Sie selbst darstellt und mit Versagen oder Selbstzweifeln zu kämpfen hat, gefolgt von einer Wandlung hin zu Selbstakzeptanz und Freundlichkeit.

Verwenden Sie warme, beruhigende Bilder und Dialoge, die Selbstfürsorge und Verständnis fördern.



4. Alles zusammenbringen

Wenn Sie Ihre einzelnen Strips mit den Schwerpunkten Selbstbewusstsein, Selbstmitgefühl und ethisches Denken erstellt haben, überlegen Sie, wie sie zusammenhängen. Ihr fertiger Comicstrip sollte diese Themen zu einer zusammenhängenden Erzählung verweben, die Ihren persönlichen Wachstumsweg widerspiegelt.

Letzter Schliff: Kombinieren Sie Ihre Übungen zu einem fortlaufenden Comic. Fügen Sie bei Bedarf Übergangsfelder hinzu, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Das Endprodukt dient nicht nur als kreative Darstellung Ihres Wachstums, sondern auch als Artefakt Ihrer Selbstbeobachtung und ethischen Betrachtung.

5. Teilen Sie Ihre Geschichte

Comics und visuelle Erzählungen werden zu immer beliebteren Mitteln für Bildung und Kommunikation, insbesondere zu Themen aus den Bereichen Wissenschaft und Ethik. Wenn Sie Ihren Comic teilen, können Sie andere dazu inspirieren, über ihre eigenen Wege der persönlichen und ethischen Entwicklung nachzudenken.

Übung: Überlegen Sie, ob Sie Ihren Comic online veröffentlichen oder in Ihrer Community teilen möchten. Dieser Akt des Teilens kann Dialoge über die Gemeinsamkeiten unserer Erfahrungen, die Herausforderungen der Ausübung von Selbstmitgefühl und die Bedeutung ethischer Überlegungen in unserem Leben eröffnen.

Quellen für weitere Informationen

Markkula Zentrum für Angewandte Ethik der Santa Clara University.

Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). Reflexion: Erfahrungen in Lernen umwandeln. Kogan Page.

Bruner, J. (1991). Die narrative Konstruktion der Wirklichkeit. Critical Inquiry, 18(1), 1-21.

Dewey, J. (1933). Wie wir denken. D. C. Heath.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: Die neue Psychologie des Erfolgs. Beliebiges Haus.

Goleman, D. (1995). Emotionale Intelligenz.

Helyer, R. (2015). Lernen durch Reflexion: Die entscheidende Rolle der Reflexion beim arbeitsplatzbasierten Lernen (WBL). Journal of Work-Applied Management, 7(1), 15-27.

Kabat-Zinn, J. (1990). Leben in der Katastrophe: Stress, Schmerzen und Krankheiten mit der Weisheit des Körpers und Geistes begegnen. Delacorte Press.

Kashdan, T. B., Afram, A., Brown, K. W., Birnbeck, M., & Drvoshanov, M. (2011). Neugier verstärkt die Rolle der Achtsamkeit bei der Reduzierung von Abwehrreaktionen auf existenzielle Bedrohungen. Personality and Individual Differences, 50(8), 1227-1232.

Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2009). Neugier und Erkundung: Förderung positiver subjektiver Erfahrungen und persönlicher Wachstumsmöglichkeiten. *Journal of Personality Assessment*, 91(3), 159-174.

Lambert, J. (2013). Digitales Geschichtenerzählen: Leben festhalten, Gemeinschaft schaffen. Routledge.

London, M. (2003). Job-Feedback: Feedback geben, suchen und nutzen zur Leistungsverbesserung. Psychology Press.

Neff, K. D. (2003). Selbstmitgefühl: Eine alternative Konzeptualisierung einer gesunden Einstellung zu sich selbst. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Rest, J. R. (1983). Moral. In P. H. Mussen (Hrsg.) & J. Flavell & E. Markman (Vol. Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 3. Cognitive Development* (4. Aufl., S. 556-629). Wiley.

Schön, D. A. (1983). Der reflektierende Praktiker: Wie Profis in Aktion denken. Basic Books.

Sutton, A. (2016). Die Auswirkungen von Selbstbewusstsein messen: Erstellung des Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645.

Modul 10

Wachstum feiern: Eine Comic-Ausstellung und ein Schaufenster zum Geschichtenerzählen

Zusammenfassung

Dieses Modul zielt darauf ab, Fähigkeiten zum konstruktiven Geben und Empfangen von Feedback aufzubauen. Es ermutigt dazu, sich Hilfe von Kollegen oder Mentoren zu holen, die Grundlagen visueller Erzähltechniken, digitaler Medien und Comic-Designmethoden zu verstehen, kulturelle Unterschiede zu schätzen, mit kulturellen Nuancen umzugehen und die Beziehung zwischen negativen emotionalen Zuständen wie Versagensängsten zu erkennen.

Ziel:

Zum Abschluss des Programms gibt es eine Ausstellung, bei der die Teilnehmer mit einem geschärften Verständnis für kulturelle Kompetenzen ihre Comics präsentieren.

Umfang:

Feedback-Dynamik, Kenntnisse über Comic-Design und digitales Storytelling, kulturelle Kompetenzen

Ziele:

Die Teilnehmer erfahren, wie wichtig es ist, konstruktiv Feedback zu geben und zu erhalten und Unterstützung zu suchen, indem sie an einer Ausstellung und einem Storytelling-Showcase teilnehmen.

Struktur

Modulübersicht:

Eine Zusammenfassung, die die Themen vorstellt, die in diesem Modul behandelt werden.

Feedback-Dynamik verstehen

Ich suche Unterstützung für mein persönliches Wachstum

Kenntnisse über Comic-Design und digitales Storytelling:

Tutorials zur Verwendung digitaler Medien für das Geschichtenerzählen mit kultureller Perspektive

Kulturelle Unterschiede wertschätzen:

Betonung der Bedeutung kultureller Kompetenzen im kreativen Ausdruck

Vorbereitung der Ausstellung

(Teilen der Arbeit auf Online-Plattformen)

Comics anzeigen

Schaukästen für Storytelling

Modulbeschreibung

Willkommen zum letzten Modul "Wachstum feiern: Eine Comic-Ausstellung und eine Storytelling-Showcase!" Dieses Modul ist als Leitfaden für Sie als Jugendarbeiter gedacht, während Ihre Mentees die unglaublichen Veränderungen präsentieren, die sie im Laufe des Programms erreicht haben.

Während dieser Reise haben wir untersucht, wie Comic-Design und Storytelling Teenagern helfen können, ihre Angst vor dem Scheitern zu überwinden. Jetzt ist es Zeit zu feiern! Ihre Mentees erhalten eine Plattform, auf der sie Feedback von Gleichaltrigen erhalten, Vielfalt wertschätzen und ihre Reisen durch Comics und Storytelling zum Ausdruck bringen können.

Das Modul umfasst zwei Schlüsselereignisse

- **Ausstellung:** Ein Ort, an dem Jugendliche stolz ihre Comic-Kreationen präsentieren können. Diese Veranstaltung fördert konstruktives Feedback und fördert eine positive, unterstützende Gemeinschaft.
- **Storytelling-Showcase:** Jugendliche erzählen ihre Geschichten über ihr Wachstum. Sie diskutieren, wie Comics ihnen geholfen haben, Herausforderungen zu meistern, Widerstandskraft aufzubauen und eine lösungsorientierte Denkweise zu entwickeln.

Dieses feierliche Modul befähigt Teenager, über ihre Reise nachzudenken und ihre Fortschritte zu erkennen – alles dank Ihrer Anleitung!

Hauptteil

Konstruktives Feedback fördern

Wenn Jugendliche ihre Comics präsentieren, kommt es zu einem wertvollen Feedback-Austausch. Ihre Rolle als Jugendbetreuer besteht darin, eine sichere und unterstützende Umgebung zu schaffen, in der sowohl Lob als auch konstruktive Vorschläge willkommen sind.

So geht's:

- **Geben Sie den richtigen Ton an:** Besprechen Sie vor der Ausstellung die Feedback-Richtlinien mit Ihren Teenagern. Betonen Sie die Bedeutung von Freundlichkeit und Respekt. Überlegen Sie sich ein paar positive Sätze, die sie verwenden können (z. B. „Ich liebe, wie Sie ...“, „Die Art, wie Sie ... dargestellt haben, hat mir wirklich das Gefühl gegeben ...“ usw.).
- **Mentor-Modellierung:** Zeigen Sie den Jugendlichen während der Ausstellung, wie es geht! Beschäftigen Sie sich mit den Comics mit echter Neugier. Heben Sie in jedem Werk mindestens zwei besondere Stärken hervor. Formulieren Sie Ihre konstruktiven Vorschläge als Fragen zur Überlegung: „Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht...?“, „Was wäre, wenn Sie versuchen würden...?“
- **Peer Power:** Teilen Sie die Jugendlichen in kleine Gruppen auf und nutzen Sie das Modell „2 Stärken + 1 Entwicklung“. Jedes Mitglied erhält abwechselnd gezieltes Lob, gefolgt von einem einzelnen Verbesserungsvorschlag. Dies fördert die Zusammenarbeit und macht Feedback weniger einschüchternd.

Das IDEA-Modell: Erinnern Sie Teenager beim Geben und Empfangen von Feedback an diesen Rahmen:

- Erkundigen Sie sich und schaffen Sie Vertrauen
- Beschreiben Sie Ihre Perspektive
- Mitgefühl zeigen und Verbesserungen erkunden
- Ratschläge nur, wenn sie gefragt werden
- **Mehr als Kritik:** Ermutigen Sie Jugendliche, Feedback einer tieferen Bedeutung zuzuordnen. Bringen Sie ihnen nach der Ausstellung bei, über die konkreten Vorschläge nachzudenken, die sie erhalten haben, und darüber, wie sie diese in ihre zukünftige Arbeit integrieren können.

Zusätzliche Tipps für Jugendarbeiter

- **Privater Raum:** Wenn möglich, richten Sie in der Ausstellung eine ruhige Ecke ein, in der die Jugendlichen bei Bedarf einen privaten Moment haben, um Feedback zu verarbeiten. Dies zeigt Sensibilität und berücksichtigt, dass starke Emotionen auftreten können.
- **Mehr als Worte:** Achten Sie auf die Körpersprache. Entmutigende Ausdrücke oder Abwehrhaltungen können auf tiefere Sorgen hinweisen. Bieten Sie denjenigen, die überfordert wirken, Folgegespräche an.

Denken Sie daran, dass Feedback ein Katalysator für Wachstum ist. Indem Sie eine fördernde Umgebung schaffen, helfen Sie Teenagern, Selbstvertrauen aufzubauen und wertvolle Kommunikationsfähigkeiten zu entwickeln.

Unterstützung durch Comics suchen

Der Prozess der Selbstfindung und der Überwindung von Ängsten kann bei Teenagern manchmal tief sitzende Emotionen freilegen. Comics bieten eine einzigartige Möglichkeit, sich auszudrücken, insbesondere wenn direkte verbale Kommunikation zu verletzlich erscheint.

- **Die Macht der Metapher:** Erklären Sie Teenagern, dass ihre Comics keine wörtliche Darstellung ihres Lebens sein müssen. Die Verwendung fiktiver Charaktere und Situationen kann eine sichere Distanz schaffen und es einfacher machen, sensible Themen zu behandeln.
- **Jugendarbeiter als Übersetzer:** Ihre Rolle besteht darin, auf die unausgesprochenen Emotionen einzugehen, die durch die Comic-Bilder zum Ausdruck kommen könnten. Suchen Sie in der Arbeit eines Teenagers nach Mustern, Symbolen und wiederkehrenden Motiven, die auf einen tieferen Konflikt hinweisen könnten.
- **Emotionen bestätigen:** Wenn ein Teenager bereit ist, über seinen Comic zu sprechen, sollten Sie zunächst die Emotionen anerkennen, die er vermittelt. „Diese Szene fühlt sich wirklich intensiv an ... es scheint, als ob deine Figur eine schwere Last trägt.“ Diese Bestätigung lässt sie wissen, dass ihre Gefühle gesehen und verstanden werden.
- **Die Punkte vorsichtig verbinden:** Erkunden Sie erst, nachdem Sie Vertrauen aufgebaut haben, vorsichtig die Parallelen zwischen dem Comic und dem Leben des Teenagers. „Ihr Superheld scheint alleine zu kämpfen ... kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?“ Offene Fragen ermutigen sie, ihre eigenen Verbindungen herzustellen, ohne sich unter Druck gesetzt oder bloßgestellt zu fühlen.

- **Grenzen erkennen:** Wenn der Comic eines Teenagers tief verwurzelte Probleme (Trauma, Selbstverletzung usw.) offenbart, besteht Ihre Hauptaufgabe darin, emotionale Unterstützung zu bieten und den Jugendlichen an professionelle Hilfe zu vermitteln. Halten Sie Ressourcen bereit (Kontakte zu Beratern, Hotlines) und kennen Sie die Meldeprotokolle Ihrer Organisation.

Aktivität: Analyse komischer Emotionen

Materialien:

Kopien eines Comics mit komplexen Emotionen (nicht von den Teenagern erstellt), Zeichenzubehör.

Anweisungen:

- Verteilen Sie den Comic und lassen Sie die Jugendbetreuer die durch die Bilder dargestellten Emotionen analysieren (Körpersprache, Gesichtsausdruck, Farbe usw.).
- Bitten Sie sie, ein bestimmtes Panel zu identifizieren, das bei ihnen ein Gefühl auslöst, das sie persönlich erlebt haben.
- Lassen Sie sie ein neues Panel zeichnen, das entweder die ursprüngliche Emotion widerspiegelt oder in einen positiveren Ausdruck verändert.
- Besprechen Sie, wie sich diese visuellen Veränderungen auf ihre Mentoring-Praxis übertragen lassen – suchen Sie nach den unausgesprochenen Emotionen in den Comics der Teenager und nach Möglichkeiten, sie zu einer positiven Neuausrichtung zu führen.

Wichtiger Hinweis für Jugendarbeiter

- **Vertraulichkeit:** Der Respekt vor der Privatsphäre eines Teenagers ist entscheidend. Legen Sie vor dem Programm klar die Grenzen der Vertraulichkeit fest – welche Informationen Sie melden müssen und welche Informationen sie ohne Angst vor Konsequenzen weitergeben können.
- **Ihre eigene emotionale Kapazität:** Teenager bei intensiven Emotionen zu unterstützen, kann anstrengend sein. Sorgen Sie dafür, dass Sie über eigene Unterstützungssysteme verfügen (Aufsicht, Nachbesprechung mit Gleichaltrigen usw.), um Ihr Wohlbefinden aufrechtzuerhalten.

Kulturelle Vielfalt wertschätzen

Comics sind ein fantastisches Medium, um den Reichtum verschiedener Kulturen zu präsentieren! Sie vermischen Bild und Text und ermöglichen so eine breite Palette künstlerischer Stile und einzigartiger kultureller Perspektiven.

- Absicht ist der Schlüssel: Als Jugendarbeiter sollten Sie bewusst darauf achten, eine wirklich integrative Ausstellungsatmosphäre zu schaffen. Besprechen Sie im Vorfeld mit Ihren Teenagern, wie wichtig es ist, unterschiedliche Standpunkte und künstlerische Stile zu respektieren.
- Von Jugendlichen geleitete Erkundung: Ermutigen Sie Teenager, Comics über ihre eigenen kulturellen Erfahrungen zu erstellen – Feste, Traditionen, das tägliche Leben usw. Diese Werke werden zu einer wertvollen Ressource für die Bildung ihrer Altersgenossen und die Förderung des Verständnisses.

- **Inklusion feiern:** Comics verleihen marginalisierten Gruppen eine starke Stimme und ermöglichen ihnen, ihre Lebenserfahrungen auf eine Weise auszudrücken, die Sprachbarrieren überwindet. Präsentieren Sie diese Werke stolz an prominenter Stelle und bestätigen Sie diese Erzählungen.
- **Mehr als nur darstellen:** Fördern Sie eine intensivere Auseinandersetzung mit kulturell vielfältigen Comics. Erwägen Sie diese Aktivitäten:
 - Geführtes Betrachten: Bereiten Sie Diskussionsfragen für Teenager vor, die sie beim Betrachten von Comics aus verschiedenen Kulturen verwenden können. (z. B. „Welche Symbole oder visuellen Motive fallen Ihnen auf?“, „Welche Gefühle löst dieser Comic in Ihnen aus? Warum?“)
 - Künstlerinterviews: Laden Sie, wenn möglich, die Schöpfer multikultureller Comics ein, über ihre Arbeit zu sprechen und Fragen des Publikums zu beantworten.
 - Gemeinsame Reflexion: Führen Sie eine Gruppendiskussion über die Wirkung dieser Arbeiten auf die Teilnehmer. Wurden ihre Annahmen in Frage gestellt? Empathie aufgebaut? Neugier geweckt?

Quellen für weitere Informationen

Visuelles Narrativverständnis: Universell oder nicht?: Dieser Aufsatz untersucht die Komplexität des Verstehens und Erstellens visueller Narrative wie Comics unter Berücksichtigung interkultureller und entwicklungsbezogener Perspektiven. Er unterstreicht die Notwendigkeit von Einblicken und Übung im Verstehen visueller Sprachen in Comics und legt nahe, dass visuelle Narrative nicht so universell transparent sind, wie oft angenommen (Cohn, 2019).

Das Potenzial von Comics in der Wissenschaftskommunikation: Dieser Bericht beleuchtet die kognitiven Mechanismen, die den Auswirkungen visueller Erzählungen in der Wissenschaftsvermittlung und -kommunikation zugrunde liegen. Er betont die Rolle von Comics dabei, wissenschaftliche Themen einem breiteren Publikum zugänglich und ansprechend zu machen ([Farinella, 2018](#)).

Ein neuartiger Lehrplan für grafische Medizin für Assistenzärzte: Diese Studie befasst sich mit einem Lehrplan, der Comics verwendet, um effektive Kommunikation und Professionalität im Gesundheitswesen zu fördern, wobei der Schwerpunkt auf Empathie, Mitgefühl und kultureller Kompetenz liegt. Der Lehrplan integriert Comics und narrative Medizin, um Assistenzärzten das Verständnis für die Erfahrungen der Patienten zu vermitteln ([Ronan & Czerwiec, 2020](#)).

Zwölf Tipps zur Förderung einer Feedback-Kultur mit Wachstumsdenken: Dieser Artikel gibt Tipps zur Förderung einer Lernkultur, die konstruktives Feedback und Wachstumsdenken betont. Er bietet Strategien zur Verbesserung der Feedback-Kultur in Bildungseinrichtungen, die für das Geben und Empfangen von Feedback im Ausstellungskontext relevant sind ([Ramani et al., 2019](#)).

Comicbasierte visuelle Erzählungen bei der Gestaltung von Massenkulturwerten: Dieser Artikel untersucht, wie Comics als visuelle Erzählungen die Werte der Massenkultur prägen. Er diskutiert die Rolle von Comics bei der Bildung von Erzählungen und der Beeinflussung der Realitätswahrnehmung der Gesellschaft, was für die Wertschätzung kultureller Unterschiede in Comics relevant ist ([Bhat, 2020](#)).

Feedback-Kulturen, -Geschichten und -Kompetenzen: Erfahrungen internationaler Postgraduierter: Diese Studie beleuchtet den Einfluss kultureller und kontextbezogener Geschichten auf die Feedback-Kompetenzen der Studierenden. Sie betont die Notwendigkeit, unterschiedliche Feedback-Kompetenzen zu verstehen und interkulturelle Feedback-Kompetenzen zu entwickeln, die für Module mit Schwerpunkt auf kulturellen Kompetenzen relevant sind ([Rovagnati et al., 2021](#)).

Das Potenzial von Comics in der Wissenschaftskommunikation: Dieser Bericht beleuchtet die kognitiven Mechanismen, die den Auswirkungen visueller Erzählungen in der Wissenschaftsvermittlung und -kommunikation zugrunde liegen. Er betont die Rolle von Comics dabei, wissenschaftliche Themen einem breiteren Publikum zugänglich und ansprechend zu machen ([Farinella, 2018](#)).

Ein neuartiger Lehrplan für grafische Medizin für Assistenzärzte: Diese Studie befasst sich mit einem Lehrplan, der Comics verwendet, um effektive Kommunikation und Professionalität im Gesundheitswesen zu fördern, wobei der Schwerpunkt auf Empathie, Mitgefühl und kultureller Kompetenz liegt. Der Lehrplan integriert Comics und narrative Medizin, um Assistenzärzten das Verständnis für die Erfahrungen der Patienten zu vermitteln ([Ronan & Czerwiec, 2020](#)).

Zwölf Tipps zur Förderung einer Feedback-Kultur mit Wachstumsdenken: Dieser Artikel gibt Tipps zur Förderung einer Lernkultur, die konstruktives Feedback und Wachstumsdenken betont. Er bietet Strategien zur Verbesserung der Feedback-Kultur in Bildungseinrichtungen, die für das Geben und Empfangen von Feedback im Ausstellungskontext relevant sind ([Ramani et al., 2019](#)).

Comicbasierte visuelle Erzählungen bei der Gestaltung von Massenkulturwerten: Dieser Artikel untersucht, wie Comics als visuelle Erzählungen die Werte der Massenkultur prägen. Er diskutiert die Rolle von Comics bei der Bildung von Erzählungen und der Beeinflussung der Realitätswahrnehmung der Gesellschaft, was für die Wertschätzung kultureller Unterschiede in Comics relevant ist ([Bhat, 2020](#)).

Feedback-Kulturen, -Geschichten und -Kompetenzen: Erfahrungen internationaler Postgraduierter: Diese Studie beleuchtet den Einfluss kultureller und kontextbezogener Geschichten auf die Feedback-Kompetenzen der Studierenden. Sie betont die Notwendigkeit, unterschiedliche Feedback-Kompetenzen zu verstehen und interkulturelle Feedback-Kompetenzen zu entwickeln, die für Module mit Schwerpunkt auf kulturellen Kompetenzen relevant sind ([Rovagnati et al., 2021](#)).

Zusammenfassung

Ziel dieser Schulung war es, Jugendarbeitern und Trainern grundlegende Kenntnisse über den Einsatz von digitalem Storytelling und dem Comic-Design-Ansatz als Mittel zur Bewältigung von Herausforderungen und zur Stärkung des Selbstvertrauens junger Menschen zu vermitteln. Mit diesem neu erworbenen Wissen können Sie junge Menschen dabei unterstützen und befähigen, die Angst vor dem Scheitern zu überwinden, ihre Sichtweise auf Fehler im Leben zu ändern und ihnen zu helfen, mit den Auswirkungen von Niederlagen umzugehen.

Von der Konfrontation mit den eigenen Ängsten und dem Versuch diese zu überwinden, indem man einen ersten Comicstrip erstellt, bis hin zum persönlichen Wachstum im Comic und der Feier der eigenen Entwicklung und des Wachstums in Form einer eigenen Comic-Ausstellung und eines Storytelling-Showcase, zeigte die Schulung in 10 verschiedenen Modulen die einzelnen Schritte, wie junge Menschen lernen können, mit ihren Ängsten durch die Kunst des Comiczeichnens umzugehen.

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesem Trainingsangebot dabei unterstützen konnten, jungen Menschen dabei zu helfen, ihre Ängste zu überwinden.



Andere empfohlene Ressourcen

Über das Scheitern

Den Misserfolg umkehren – Bauen Sie Belastbarkeit gegenüber akademischen Herausforderungen auf.
[\(mit.edu\)](#)

<https://www.pixton.com/comics>

Über Art

[MoMA | MoMA Lernen](#)

Über Comics

[Startseite – MakingComics.com](#)

[Wie man Comics zeichnet | Kostenloses Lernen](#)

[Wie man Comics macht: Wo beginnt man? | Magazin | MoMA](#)

[Comic-Listen | CBR](#)

[Wie man kreativ ist – Gapingvoid](#)

[Comics – The Washington Post](#)

[Appeal2020CaraBeanWEB-1.pdf](#)

Digitale Umgebungen, um Ihre Arbeit zu teilen und Fragen zu stellen

Comics erstellen | San Diego, Kalifornien | Facebook

[So erstellen Sie ein Comic-MOOC-Subreddit](#)

[ArtStation – Alle Kanäle](#)

Übungen

[Tägliche Herausforderung – MakingComics.com](#)

[OWCW \(cartoonstudies.org\)](#)

Podcasts

[Mach es und erzähl es allen | Wie Künstler tun, was sie tun](#)

[Podcast \(comicsforbeginners.com\)](#)

[Neuer Tab \(comicsexperience.com\)](#)

YouTube Videos

[So überwinden Sie Ihre Angst vor dem Scheitern](#)

[Möbius | Das unendliche Universum eines Genies](#)

ANHANG

Module und zugehörige Kompetenzen

Modul 1 | Angst entlarven: Eine komische Perspektive

Verwandte Kompetenzen:

Versagensängste verstehen, Selbstbewusstsein

Modul 2 | Narrative, die uns prägen

Verwandte Kompetenzen:

Positive Denkweise/Denken und Umdenken, Wachstum und positive Denkweise, Erwartungsmanagement

Modul 3 | Persönliche Triumphe schaffen: Eine komische Reise

Verwandte Kompetenzen:

Kreativität und künstlerischer Ausdruck, Storytelling und Comic-Design, Digitale Kompetenz

Modul 4 | Resilienz neu geschrieben:

Erzähltechniken für den Triumph

Verwandte Kompetenzen:

Ausdauer und Belastbarkeit, Problemlösung, Zielsetzung

Modul 5 | Helden unter uns:

Von Comicfiguren inspirieren lassen

Verwandte Kompetenzen:

Positive Denkweise/Denken und Umdenken, Wachstum und positive Denkweise

Modul 6 | Gemeinsam sind wir stark: Herausforderungen gemeinsam meistern

Verwandte Kompetenzen:

Feedback-Dynamik, unterstützende und kooperative Denkweise, Suche nach Unterstützung

Modul 7 | Transformative Arcs: Persönliches Wachstum in Comics

Verwandte Kompetenzen:

Selbstbewusstsein, Wachstum und positive Denkweise, Anpassungsfähigkeit

Modul 8 | Erfolg visualisieren: Deine Zukunft in einem Comic

Verwandte Kompetenzen:

Zielsetzung, Anpassungsfähigkeit, Stressbewältigung

Modul 9 | Über den Fortschritt durch Comics nachdenken

Verwandte Kompetenzen:

Offenheit und reflektierende Praxis, Selbstbewusstsein, Selbstmitgefühl und ethisches Denken

Modul 10 | Wachstum feiern:

Eine Comic-Ausstellung und ein Schaufenster zum Geschichtenerzählen

Verwandte Kompetenzen:

Feedback-Dynamik, Unterstützung suchen, Wissen über Comic-Design und digitales Storytelling

Beteiligte Organisationen

Projektbeteiligte

Die Ruse Industrial Association (RIA) ist eine regionale Vertretung der Bulgarian Industrial Association (BIA) in der Stadt Ruse. Die BIA ist eine landesweit anerkannte Arbeitgeberorganisation und beteiligt sich mit ihren Vertretern an der Arbeit aller nationalen Beratungsgremien sowie der Aufsichts- und Verwaltungsorgane staatlicher öffentlicher Einrichtungen.

Youthfully Yours SK ist eine Nichtregierungsorganisation mit Sitz in der Ostslowakei. Wir möchten ehrgeizige und kompetente junge Menschen sehen, die ihrer Gemeinschaft in unserer Region etwas Gutes tun möchten. Um dies zu erreichen, sind wir entschlossen, die Kompetenzen junger Menschen zu fördern, ihren Sinn für Eigeninitiative und soziale Verantwortung zu stärken und aktive Bürgerschaft, soziale Inklusion und interkulturellen Dialog unter jungen Menschen aus der Ostslowakei zu fördern.

Smart Idea ist ein 2017 gegründetes Privatunternehmen. Das Unternehmen entwickelt und implementiert innovative Methoden und Werkzeuge für die Bildung sowie die Digitalisierung von Bildungsprodukten und -prozessen. Obwohl das Unternehmen noch sehr jung ist, verfügen die am Projekt beteiligten Personen über langjährige Erfahrung in den Bereichen Bildung, Entwicklung von Schulungskursen und Lehrplänen, Durchführung von Selbstevaluierungen, Programmierung von Bildungssoftware und Verwaltung von Großprojekten im Bildungssektor auf dem gesamten Balkan.

Flexskill ist ein bildungsorientiertes Unternehmen, das sich Innovation und Exzellenz in Bildung und Ausbildung verschrieben hat. Flexskill konzentriert sich auf Managementkurse und Innovationen im Bildungsbereich, die auf die zukünftigen Anforderungen des Bildungssektors zugeschnitten sind. Das Unternehmen bietet Schulungsprogramme speziell für Bildungseinrichtungen, Schulen, Lernzentren, KMU und NGOs an, die lernen möchten, wie sie Bildungsprojekte effektiver verwalten und eine Kultur der Qualitätsverbesserung auf allen Ebenen entwickeln können. Die Mission von Flexskill besteht darin, innovative Tools und Methoden für die Schulung bereitzustellen, um lebenslanges Lernen zu fördern und neue Fähigkeiten zu entwickeln, die in einem sich schnell verändernden Bildungsumfeld erforderlich sind. Das Unternehmen bietet Kurse zur Anwendung des nicht formalen Bildungsansatzes und zur Gestaltung von Bildungsprogrammen unter Verwendung innovativer didaktischer Methoden, Kurse zur Erleichterung von Lernprozessen in einer Online-Umgebung, grafische Erleichterung und Kurse zur Anwendung von Projektmanagementsystemen im Bildungsbereich an.

Das Zentrum für Innovative Bildung (IEC Austria) wurde 2018 in Wien von einer Gruppe erfahrener Jugendarbeiter und internationaler Berater gegründet. Das Team von IEC Austria hat sich zum Ziel gesetzt, Projekte, Schulungen sowie nicht formale und praktische Lernaktivitäten zu entwickeln, um den Einsatz von Sport, Musik und Kunst als Instrument für ein gesundes Leben, aktive Bürgerschaft, Empowerment, soziale Inklusion, gegenseitiges Verständnis, unternehmerische Entwicklung und Führung zu unterstützen und zu verbessern. Die Aktivitäten und Schulungen von IEC Austria zielen darauf ab, die Teilnehmer zu ermutigen, herauszufordern, zu inspirieren und zu befähigen, Führungsqualitäten und persönliche Fähigkeiten zu entwickeln, um ihre Beschäftigungsfähigkeit und ihr Unternehmertum zu verbessern.

Die iserundschmidt GmbH (IUS) ist ein auf Wissenschafts- und Wissenskommunikationsforschung in Deutschland spezialisiertes Unternehmen. Das Unternehmen ist an mehreren Erasmus-Plus- und Horizont-2020-Projekten beteiligt und koordiniert diese. Es verfügt über umfangreiche Erfahrung in der Einbindung der Öffentlichkeit in Wissenschaftsprozesse und legt einen Schwerpunkt auf die Einbindung der Bürger. IUS war Teil der Presseabteilung der Deutschen Physikalischen Gesellschaft (DPG), die über zehn Jahre lang die Presseabteilung des Bundesministeriums für Bildung war. Es hat die Forschung und die deutsche Wissenschaftsgemeinschaft beim Public Understanding of Science and Humanities-Prozess (PUSH) unterstützt. Die Mission von IUS besteht darin, Wissen, Kommunikation und Bildung in den Kontext der Kultur zu bringen. Sie verfügen über umfangreiche Erfahrung in den Bereichen Bildung, Jugend- und Seniorenprojekte, IT-Dienste sowie Online- und digitale Medien. Sie haben auch viele Wissenschaftsfestivals und -shows ins Leben gerufen und hochwertige Print- und digitale Medien produziert, darunter wissenschaftliche und pädagogische Social-Media-Plattformen.

Projektbeteiligte

iserundschmidt

knowledge communication

iserundschmidt GmbH
Deutschland



Rousse industrial association
Union of Rousse business

Ruse Industrieverband
Bulgarien



Jugendlich Ihre SK Slowakei



SMART IDEA Slowenien



Flexskill Slowakei

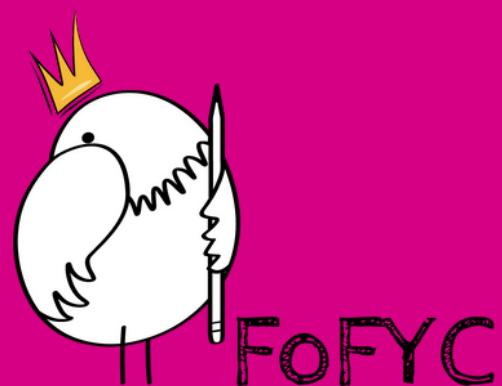


Innovative Education Center
Austria

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.

Dieses Dokument ist nur für den elektronischen Gebrauch bestimmt. Bitte nicht ausdrucken.

© 2024 – Dieses Werk ist unter einer CC BY-SA 4.0-Lizenz lizenziert.



Co-funded by
the European Union