

Motivations-Memes

Kreativer Zugang zu Kategorien der Selbstfürsorge

Darum geht es

Kreativer, ressourcenaufdeckender Zugang zu den Bereichen der Selbstfürsorge, Förderung von Reflexion und individuellem Ausdruck, Erarbeitung von visuellen Merkhilfen

Dauer

45 Minuten

Material/Vorbereitung

- Stifte
- Marker
- Klebematerial
- Papier

Arbeitsform

Einzel- oder Gruppenarbeit, je nach Gruppengröße und Präferenz

Vorgehen

Die Bedeutung von Selbstfürsorge und ihren Kategorien muss geklärt sein. Ziel ist es, für einzelne oder mehrere Kategorien der Selbstfürsorge einen kreativen Beitrag zu entwickeln, indem die Jugendlichen

- einen passenden Spruch/ ein passendes Zitat illustrieren.
- einen fiktiven Instagram-Post entwickeln.
- ein Bild malen.
- eine Collage erstellen.

Der Fokus liegt auf positiven, motivierenden Botschaften und Bildern. Es ist möglich, dass bekannte Sprüche verwendet werden, aber natürlich kann man sich auch selbst neue Sprüche überlegen. Es kann helfen, Beispiele in der Gruppe zu sammeln, bevor die kreative Arbeitsphase startet. Vermutlich haben die Jugendlichen selbst Beispiele im Kopf. Falls nicht, finden sich viele Beispiele im Internet.

- Machen ist wie wollen, nur krasser.
- Träume werden erst dann wahr, wenn du aufwachst.
- Nimm dir Zeit, um glücklich zu sein!
- Tue es jetzt, sonst tust du es vielleicht nie.

Am Ende werden die Beiträge präsentiert und Raum für Fragen und Anmerkungen gegeben. Die Beiträge können bspw. als eine Art Motivationskalender geheftet und aufgehängt oder als Ausstellung im Klassenraum präsentiert werden.

Variante

Der Gestaltungsspielraum kann sehr offen sein. Neben Memes könnten auch Wandtattoos und weitere personalisierte Dekorationen entwickelt werden.