

Wie war das noch?

Einführung des Trackings als strukturierte, kreative Methode zur Nachverfolgung im Journal

Darum geht es

Tracking im Journal bietet eine kreative und strukturierte Möglichkeit, Gewohnheiten, Aktivitäten, Stimmungen und Fortschritte zu verfolgen.

Dauer

Einführung etwa 45 Minuten

Material/Vorbereitung

- Journals oder Notizbücher für alle Teilnehmenden
- Stifte, Marker und kreative Utensilien
- eine Auswahl von Beispielen für Tracker z. B. aus dem Internet
- Whiteboard und Marker (optional)
- Kopiervorlage

Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe
Einzelarbeit

Vorgehen

Einführung: Zu Beginn erfolgt eine Einführung ins Thema Tracking. Was ist ein Tracker? Wie kann er im Journaling verwendet werden? »Ein Tracker ist eine visuelle Übersicht oder Tabelle, die es ermöglicht, bestimmte Gewohnheiten, Aktivitäten oder Ziele im Laufe der Zeit zu verfolgen und zu analysieren.«

Daran anschließend werden Beispiele von Trackern angesehen, z. B. Gewohnheitstracker, Schlaftracker, Lesetracker ... Im Internet finden sich ganz unterschiedlich gestaltete Beispiele.

Kreative Phase: Nun startet der kreative Teil: Die Jugendlichen können nun ihren ersten eigenen Tracker für einen Monat erstellen. Entweder in Gruppen oder individuell, je nach Vorlieben. Wer möchte, verwendet die vorbereitete Vorlage zum Ausschneiden und Einkleben. Sofern technisch möglich, kann ruhige Musik dabei abgespielt werden.

Zum Abschluss erhalten alle die Möglichkeit, ihre Ideen vorzustellen und zu erläutern, was sie mit welchem Ziel verfolgen wollen.