



©Mareike Hinze-Böhmermann

INTERAKTIVE FRIEDENSAUSSTELLUNG FÜR JUGENDLICHE

## Station: „Ich mag mich, also gönn ich dir!“

Farbe: **rot**

**Ziel der Station:** Den Jugendlichen soll mit dieser Station die Möglichkeit gegeben werden, Aspekte herauszuarbeiten, die sie an sich selbst aber auch an anderen wertschätzen. Denn, wer sich selbst mag, kann auch andere wohlgesonnen und unvoreingenommen wahrnehmen. Die Aktionen eröffnen die Chance nach unbekanntem Seiten in uns zu suchen und auch die Sicht der Anderen - auf positive Eigenschaften von uns selbst – rückgemeldet zu bekommen. Der wertschätzende Umgang miteinander kann das Selbstbewusstsein und das Gefühl der Akzeptanz in der Gruppe mit Hilfe dieser Station stärken. Die Jugendlichen können des Weiteren erleben, was es heißt auch mit Schwächen und Fehlern im Leben umzugehen und eigene Resilienzkräfte zu nutzen. Erst wenn man seine Schwächen akzeptieren kann, kann man sie nutzen und auch bei anderen annehmen und mit ihnen umgehen.

**Aktion 1:** „Vier Ecken der Wertschätzung“, Dauer: ca. 15 Minuten  
Inhalt: Zuordnung und Kommunikation

**Aktion 2:** „Deine Lob-Box“, Dauer: 15-30 Minuten  
Inhalt: farbliche Gestaltung und Beschriftung einer Box-Vorlage

**Aktion 3:** „Was steckt alles in dir?“, Dauer: ca. 5-20 Minuten  
Inhalt: Puzzlespiel und farbliche Gestaltung

**Aktion 4:** „Stärkenzettel“, Dauer: ca. 15-30 Minuten  
Inhalt: gesprächsbasiert mit wertschätzenden Stärken auf Zetteln

**Aktion 5:** „Suche den Frieden in dir“, Dauer: ca. 20 Minuten  
Inhalt: Konzentrations- und Entspannungsübung

**Aktion 6:** „Scheitern? Ja, bitte“, Dauer: ca. 10-30 Minuten  
Inhalt: Übungen im Spieleformat

### Hinweise

keine