

Diese Übung lädt dazu ein, eine positive und stärkende Erfahrung aus dem eigenen Lebensweg bewusst wahrzunehmen und für die pädagogische Arbeit nutzbar zu machen.

So kannst du vorgehen:

Station auswählen

Wähle eine Station entlang deines Lebensflusses aus, an der du dich sicher, getragen oder besonders wohl gefühlt hast.

Situation beschreiben

Notiere in ein paar Sätzen, was damals geschehen ist. Beschreibe die Situation so konkret wie möglich.

Sicherheitsfaktoren erkennen

Überlege: Wodurch hast du dich sicher gefühlt? Welche Bedingungen, Menschen oder Umstände haben dieses Gefühl ermöglicht?

Angenehme Momente benennen

Halte fest, welche wohligen oder angenehmen Aspekte dir besonders in Erinnerung geblieben sind.

Unterstützung sichtbar machen

Reflektiere, ob und wie andere Menschen dich in dieser Situation unterstützt haben.

Transfer in die pädagogische Arbeit

Überlege abschließend, was du aus dieser positiven Erfahrung in deine Arbeit mit Kindern mitnehmen möchtest. Welche Haltungen, Gesten oder Rahmenbedingungen möchtest du bewusst gestalten?

Ziel der Übung

Eigene Ressourcen sichtbar machen, positive Erfahrungen würdigen und daraus Impulse für eine wertschätzende, unterstützende Arbeit mit Kindern ableiten.



- Wodurch hast du dich sicher gefühlt?
- Was waren die wohligen, angenehme Momente?
- Wo haben dich andere Menschen etvl. unterstützt?
- Was möchtest du davon in deine Arbeit mit den Kindern mitnehmen?

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. In the bottom right corner, there is a small, faint logo or watermark that appears to say "Khan Academy".

