

Arbeitspaket 4

Unterthema: Geduld

Einführung in die Workshop-Aktivität zum Thema Geduld

Herzlich willkommen zu unserem spannenden Workshop, in dem wir die unschätzbare Fähigkeit der Geduld erforschen und kultivieren wollen, insbesondere im Zusammenhang mit Migration und der Anpassung an eine neue Umgebung. Geduld ist mehr als eine Tugend; sie ist ein Eckpfeiler des persönlichen Wohlbefindens und spielt eine zentrale Rolle bei der Förderung von Resilienz und effektiver Kommunikation, insbesondere in vielfältigen Gemeinschaften.

Warum Geduld wichtig ist:

Im dynamischen und manchmal herausfordernden Prozess der Migration wird Geduld zu einer leitenden Kraft. Sie befähigt den Einzelnen, Unsicherheiten zu überwinden, sich an neue Umstände anzupassen und Brücken des Verständnisses innerhalb verschiedener Gemeinschaften zu bauen. Heute begeben wir uns auf eine gemeinsame Reise, um uns mit den vielfältigen Aspekten der Geduld zu befassen und dabei nicht nur persönliches Wachstum, sondern auch die Stärkung der Bande, die uns verbinden, anzustreben.

Die Struktur unseres Workshops:

Unser Workshop ist so konzipiert, dass er eine ganzheitliche Erkundung der Geduld durch eine Vielzahl von Aktivitäten bietet. Diese Aktivitäten sind nicht nur Übungen, sondern Wege zur Selbstentdeckung, zum kreativen Ausdruck und zum Erwerb praktischer Techniken, die die Geduld in unserem täglichen Leben verbessern können.

1. Gedulds-Reflexions Kreis:

Bei dieser Aktivität möchten wir Sie ermutigen, persönliche Erfahrungen im Zusammenhang mit Geduld innerhalb des unterstützenden Rahmens eines Kreises zu teilen. Auf diese Weise wollen wir die Selbstwahrnehmung und das Einfühlungsvermögen fördern und den Weg für ein tieferes Verständnis der verschiedenen Erzählungen in unserem gemeinsamen Raum ebnen.

Infografik

2. Die Reise der Geduld Visualisierung:

Wir laden Sie ein, Ihre Migrationsreise durch kreativen Ausdruck mit Hilfe von Zeichnungen zu visualisieren und dabei Momente der Geduld und Widerstandsfähigkeit zu betonen. Diese Aktivität macht sich die Kraft der Kunst zunutze, um komplexe Emotionen zu vermitteln und eine gemeinsame Plattform für unterschiedliche Geschichten zu schaffen. **Video**

3. Achtsames Atmen für Geduld:

Diese Sitzung führt in Achtsamkeitstechniken ein und konzentriert sich auf das bewusste Atmen. Indem Sie Ihre Gedanken ohne Bewertung beobachten, werden Sie die tiefe Verbindung zwischen Achtsamkeit und Geduld entdecken. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie das achtsame Atmen in Ihr tägliches Leben integrieren und so Ihr persönliches Instrumentarium bereichern können. **Podcast**

4. Geduld in Bewegung - Gruppenübung:

Bei dieser Übung, die Teamarbeit und Geduld durch eine körperliche Aktivität fördert, wird mit verbundenen Augen navigiert. Sie simuliert reale Situationen und unterstreicht die Bedeutung von klarer Kommunikation und Vertrauen für die Förderung von Geduld innerhalb einer Gruppendynamik. **Workshop**

Schlussfolgerung:

Denken Sie bei diesen Aktivitäten daran, dass unser Ziel nicht nur darin besteht, Geduld zu verstehen, sondern sie auch zu leben. Schaffen wir eine Atmosphäre der Aufgeschlossenheit, des Einfühlungsvermögens und der aktiven Teilnahme. Durch den Austausch von Erfahrungen und Erkenntnissen wollen wir unser kollektives Verständnis von Geduld und ihren tiefgreifenden Einfluss auf unsere Migrationsreise verbessern.

Geduld Reflexionskreis

Schwerpunkt und Grundprinzipien:

Die Beschäftigung mit persönlichen Erfahrungen im Zusammenhang mit Geduld fördert die Selbstwahrnehmung und das Einfühlungsvermögen. Das Format des Kreises fördert die Integration und offene Kommunikation und verbessert das Verständnis für unterschiedliche Perspektiven.

Überlegungen zur Umsetzung:

Schaffen Sie einen Raum für den Austausch ohne Vorurteile. Fördern Sie aktives Zuhören und Empathie unter den Teilnehmern.

Hauptziele für Ihren Workshop:

- 1. Förderung des Selbstbewusstseins durch persönliche Reflexion über Geduld.*
- 2. Förderung von Empathie und Verständnis unter den Teilnehmern.*
- 3. Schaffen Sie eine unterstützende Atmosphäre für eine offene Kommunikation.*

Reise der Geduld Visualisierung

Schwerpunkt und Grundprinzipien:

Die Visualisierung der Migrationsreise mit dem Schwerpunkt auf Geduld und Widerstandsfähigkeit fördert den kreativen Ausdruck von Gefühlen. Der Austausch in kleinen Gruppen fördert ein unterstützendes Umfeld.

Überlegungen zur Umsetzung:

Respektieren Sie die unterschiedlichen künstlerischen Fähigkeiten und fördern Sie eine nicht wertende Atmosphäre während der gemeinsamen Sitzungen.

Hauptziele für Ihren Workshop:

- 1. Persönliche Migrationserfahrungen kreativ visualisieren und ausdrücken.*
- 2. Hervorhebung von Momenten der Geduld und Widerstandsfähigkeit.*
- 3. Fördern Sie ein unterstützendes Umfeld für vielfältige Geschichten.*

Name der Aktivität:	Geduld Reflexionskreis
Zielsetzung:	Ermutigen Sie die Teilnehmer, über persönliche Erfahrungen im Zusammenhang mit Geduld nachzudenken, um die Selbsterkenntnis zu fördern.
Dauer:	60 Minuten
Benötigte Materialien:	Flipchart und Stifte Haftnotizen Infografik: https://drive.google.com/file/d/1IRUjG_3xZD8O-ybcFNWe1HAvI3iOL4LV/view?usp=sharing

Beschreibung der Tätigkeit:	Einführung (5 Minuten): Zu Beginn unserer Sitzung werden wir uns mit dem grundlegenden Konzept der Geduld befassen. Veranschaulichen Sie, wie Geduld ein Eckpfeiler im komplizierten Geflecht der Migration und des Prozesses der Eingewöhnung in eine neue Umgebung ist. Betonen Sie die Rolle der Geduld bei der Förderung von Verständnis, Toleranz und Durchhaltevermögen in Zeiten des Übergangs. Den Kreis bilden (10 Minuten): Gehen Sie in eine interaktivere Phase über, in der wir einen Kreis bilden, der Einheit und Inklusivität symbolisiert. Statten Sie jeden Teilnehmer mit Haftnotizen und Markern aus, die bald zu Gefäßen für ihre persönlichen Erzählungen werden. Dieser Kreis ist nicht nur eine räumliche Anordnung, sondern ein Raum, in dem die Stimmen zusammenkommen und ein Umfeld gemeinsamer Erfahrungen und gegenseitigen Respekts entsteht. Persönliche Geschichten erzählen (25 Minuten): Nun verwandelt sich der Kreis in ein Forum zum Geschichtenerzählen. Ermuntern Sie die Teilnehmer, die Korridore ihrer Erinnerungen zu durchforsten und persönliche Geschichten herauszufinden, die das Thema Geduld auf ihrer Migrationsreise widerspiegeln. Fordern Sie die Teilnehmer auf, ihre Erzählungen mit Hilfe von Haftnotizen zu einer kurzen Zusammenfassung zusammenzufassen. Die Atmosphäre wird durch das knisternde Geräusch von Haftnotizen belebt, die ihren Platz auf dem Flipchart finden. Jeder Zettel erzählt eine einzigartige Geschichte über Widerstandsfähigkeit, Anpassung und die anhaltende Kraft der Geduld. Durch diesen kollektiven Akt weben wir einen Wandteppich aus verschiedenen Erfahrungen. Offene Diskussion (15 Minuten): Erhöhen Sie die Interaktion, wenn wir in eine offene Diskussion übergehen. Hier haben die Teilnehmer das Wort, um sich auszutauschen, Fragen zu stellen und den anderen Erzählern ihr Mitgefühl zu zeigen. Ermutigen Sie die Teilnehmer, Gemeinsamkeiten und Unterschiede in ihren Erzählungen zu erforschen. Dieser Austausch ist ein Fest der gemeinsamen Menschlichkeit, bei dem das Verständnis inmitten der Vielfalt der Geschichten erblüht. Überlegungen zur Geduld (5 Minuten): Wenn sich unsere gemeinsame Reise ihrem Ende nähert, leiten Sie die Teilnehmer zu einem Moment der Reflexion an. Leiten Sie eine Diskussion über die Bedeutung von Geduld im breiteren Kontext der Migrationsreise ein. Gehen Sie der Frage nach, wie die Kultivierung von Geduld zu einem Katalysator für den Aufbau von Resilienz und die Bewältigung neuer Herausforderungen wird. Schließen Sie dieses Kapitel mit Dankbarkeit für die gemeinsamen Erzählungen und erkennen Sie die Stärke an, die in der Geduld und dem Reichtum der kollektiven menschlichen Erfahrung liegt. Diese Reflexion ist nicht nur ein Endpunkt, sondern auch ein Wegweiser für mehr Verständnis und Empathie.
Aktivität der Nachbesprechung	Diskutieren Sie gemeinsame Themen und Herausforderungen, die während der Aktivität angesprochen wurden. Beziehen Sie diese Erkenntnisse auf praktische Strategien zur Verbesserung der Geduld.

Tipps	Fördern Sie eine Atmosphäre ohne Vorurteile: Betonen Sie, wie wichtig es ist, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich die Teilnehmer wohlfühlen, ohne Angst vor Verurteilung zu haben. Ermutigen Sie zu Einfühlungsvermögen und Verständnis. Ermutigen Sie zum aktiven Zuhören: Erinnern Sie die Teilnehmer daran, sich die Geschichten der anderen aktiv anzuhören. Überlegen Sie sich, wie Sie diese Fähigkeit durch Hörübungen verbessern können.
Sources	Techniken der Gruppentherapie: Amerikanische Psychologenvereinigung (APA) - Gruppentherapie PsychCentral - Ideen für Gruppentherapie Praktiken der Achtsamkeit: Mindful.org - Der Einstieg in die Achtsamkeit Greater Good Science Center - Achtsamkeitsübungen Kulturelle Sensibilität: Ressourcen zur Vielfalt - Kulturell kompetente Pflege Amerikanische Psychologenvereinigung (APA) - Multikulturelle Richtlinien

Reise der Geduld Visualisierung

Schwerpunkt und Grundprinzipien:

Die Visualisierung der Migrationsreise mit dem Schwerpunkt auf Geduld und Widerstandsfähigkeit fördert den kreativen Ausdruck von Gefühlen. Der Austausch in kleinen Gruppen fördert ein unterstützendes Umfeld.

Überlegungen zur Umsetzung:

Respektieren Sie die unterschiedlichen künstlerischen Fähigkeiten und fördern Sie eine nicht wertende Atmosphäre während der gemeinsamen Sitzungen.

Hauptziele für Ihren Workshop:

- 1. Persönliche Migrationserfahrungen kreativ visualisieren und ausdrücken.*
- 2. Hervorhebung von Momenten der Geduld und Widerstandsfähigkeit.*
- 3. Fördern Sie ein unterstützendes Umfeld für vielfältige Geschichten.*

Name der Aktivität:	Reise der Geduld Visualisierung
Zielsetzung:	Leiten Sie die Teilnehmer bei der Visualisierung ihrer Migrationsreise an, wobei der Schwerpunkt auf Geduld und Resilienz liegt.
Dauer:	75 Minuten
Benötigte Materialien:	Leere Papierbögen Farbige Marker Youtube-Video: https://youtu.be/RaWLaYvAdzg?si=FQLRAghbmBSN0IRU
Beschreibung der Tätigkeit:	Einführung (5 Minuten): Erklären Sie zunächst den Zweck der Aktivität: die visuelle Darstellung ihrer Migrationsreise, wobei die Momente der Geduld und des Durchhaltevermögens hervorgehoben werden sollen. Hervorhebung der symbolischen Kraft der Kunst beim Ausdruck komplexer Gefühle. Zeichnen der Migrationsreise (45 Minuten): Weisen Sie die Teilnehmer an, ein leeres Blatt Papier und farbige Stifte zu nehmen. Ermutigen Sie sie, eine Darstellung ihrer Migrationsreise zu zeichnen, indem sie Symbole, Bilder oder Worte verwenden. Betonen Sie die Einbeziehung von Momenten, die Geduld und Widerstandsfähigkeit erforderten. Austausch in kleinen Gruppen (10 Minuten): Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen ein. Weisen Sie jeden Teilnehmer an, seine Illustration in der Gruppe vorzustellen. Ermutigen Sie zu einer offenen Diskussion über die abgebildeten Symbole und die mit Geduld verbundenen Elemente. Gruppendiskussion (10 Minuten): Bringen Sie die gesamte Gruppe zu einer gemeinsamen Diskussion zusammen.

	Bitten Sie die Teilnehmer, über die Rolle der Geduld auf ihrer Reise nachzudenken, wie sie in ihren Zeichnungen dargestellt wird. Diskutieren Sie, wie Momente der Geduld zum Aufbau von Resilienz beitragen. Über die Visualisierungen nachdenken (5 Minuten): Erleichtern Sie eine Reflexion über Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Visualisierungen der Teilnehmer. Führen Sie eine Diskussion über die in den Zeichnungen dargestellten Strategien zur Kultivierung von Geduld in schwierigen Zeiten.
Aktivität der Nachbesprechung	Reflektieren Sie über Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Visualisierungen der Teilnehmer. Diskutieren Sie Strategien zur Kultivierung von Geduld in schwierigen Zeiten.
Tipps	Respektieren Sie unterschiedliche künstlerische Fähigkeiten. Fördern Sie ein unterstützendes Umfeld.
Quellen	Techniken der Gruppentherapie: Amerikanische Psychologenvereinigung (APA) - Gruppentherapie PsychCentral - Ideen für Gruppentherapie Praktiken der Achtsamkeit: Mindful.org - Der Einstieg in die Achtsamkeit Greater Good Science Center - Achtsamkeitsübungen Kulturelle Sensibilität: Ressourcen zur Vielfalt - Kulturell kompetente Pflege Amerikanische Psychologenvereinigung (APA) – Multikulturelle Richtlinien

Achtsames Atmen für Geduld

Schwerpunkt und Grundprinzipien:

Einführung in Achtsamkeitstechniken zur Kultivierung von Geduld und Stressbewältigung.

Die Sitzung betont die bewusste Atmung und ihre Verbindung zur Geduld.

Überlegungen zur Umsetzung:

Respektieren Sie das individuelle Wohlbefinden während der Achtsamkeitspraxis. Betonen Sie die persönliche Natur der Achtsamkeit.

Hauptziele für Ihren Workshop:

- 1. Einführung von Achtsamkeitstechniken zur Kultivierung von Geduld.*
- 2. Zeigen Sie den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Geduld auf.*
- 3. Praktische Tipps für die Integration des achtsamen Atmens in das tägliche Leben.*

Name der Aktivität:	Achtsames Atmen für Geduld
Zielsetzung:	Einführung von Achtsamkeitstechniken, um Geduld zu entwickeln und Stress zu bewältigen.
Dauer:	20 Minuten
Benötigte Materialien:	Bequeme Sitzgelegenheiten Ruhiger Raum Optional: Leise Hintergrundmusik oder Naturgeräusche Podcast: https://www.podbean.com/ew/pb-sa3dz-154fb8a
Beschreibung der Tätigkeit:	Leiten Sie die Teilnehmer an, eine bequeme Sitzposition einzunehmen. Führen Sie eine kurze Achtsamkeitsmeditation durch, die sich auf das bewusste Atmen konzentriert. Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken ohne Bewertung zu beobachten. Diskutieren Sie den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und Geduld. Geben Sie praktische Tipps, wie Sie das achtsame Atmen in Ihr tägliches Leben integrieren können. Achtsamkeitsmeditation Erdung (1 Minute): Beginnen Sie mit einer kurzen Übung zur Erdung. Bitten Sie die Teilnehmer, die Verbindung zwischen ihrem Körper und dem Stuhl zu spüren und den Halt unter ihnen zu bemerken. Die Intention festlegen (1 Minute): Sagen Sie ein paar Worte über den Zweck der Achtsamkeitssitzung. Zum Beispiel: "Heute werden wir uns auf unseren Atem konzentrieren, um unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und ein Gefühl der Ruhe und Geduld zu kultivieren." Geführte Atmung (4-6 Minuten): Weisen Sie die Teilnehmer an, ihre Aufmerksamkeit auf den natürlichen

	Rhythmus ihres Atems zu richten. Weisen Sie sie an, tief einzuatmen und leise bis drei zu zählen, und langsam auszuatmen und bis vier zu zählen. Ermutigen Sie die Teilnehmer, die Empfindung des Atems zu spüren, der in ihren Körper ein- und austritt. Erinnern Sie sie daran, dass es normal ist, wenn die Gedanken abschweifen, und leiten Sie sie sanft an, sich wieder auf den Atem zu konzentrieren, ohne zu urteilen. Körperscan (1-2 Minuten): Leiten Sie die Teilnehmer zu einem kurzen Körperscan an, der die Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile lenkt, angefangen vom Kopf bis hinunter zu den Zehen. Ermutigen Sie sie, die Spannung mit jedem Ausatmen zu lösen. Abschluss (1 Minute): Lassen Sie die Meditation allmählich ausklingen. Fordern Sie die Teilnehmer auf, ihren Atem zu vertiefen und sich ihrer Umgebung bewusst zu werden. Erinnern Sie sie daran, ihre Augen langsam zu öffnen, wenn sie sie geschlossen hatten.
Aktivität der Nachbesprechung	Erlauben Sie den Teilnehmern, ihre Erfahrungen mit dem achtsamen Atmen zu teilen. Diskutieren Sie mögliche Anwendungen in Momenten, die Geduld erfordern.
Tipps	Respektieren Sie das individuelle Komfortniveau. Betonen Sie, dass Achtsamkeit eine persönliche Praxis ist.
Quellen	Techniken der Gruppentherapie: Amerikanische Psychologenvereinigung (APA) - Gruppentherapie PsychCentral - Ideen für Gruppentherapie Praktiken der Achtsamkeit: Mindful.org - Der Einstieg in die Achtsamkeit Greater Good Science Center - Achtsamkeitsübungen Kulturelle Sensibilität: Ressourcen zur Vielfalt - Kulturell kompetente Pflege Amerikanische Psychologenvereinigung (APA) - Multikulturelle Richtlinien

Geduld in Bewegung – Gruppenübungen

Schwerpunkt und Grundprinzipien:

Förderung von Teamwork und Geduld durch eine körperliche Aktivität. Die Navigationsübung mit verbundenen Augen simuliert reale Situationen und unterstreicht die Bedeutung von klarer Kommunikation und Vertrauen.

Überlegungen zur Umsetzung:

Sorgen Sie für eine sichere Umgebung für die körperliche Aktivität. Betonen Sie die Bedeutung einer klaren Kommunikation innerhalb der Gruppe.

Hauptziele für Ihren Workshop:

- 1. Förderung von Teamwork und Zusammenarbeit.*
- 2. Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten in einem dynamischen Umfeld.*
- 3. Betonen Sie den Zusammenhang zwischen Geduld, Kommunikation und Vertrauen.*

Name der Aktivität:	Geduld in Bewegung - Gruppenübungen
Zielsetzung:	Förderung von Teamwork und Geduld durch eine gemeinschaftliche körperliche Aktivität.
Dauer:	60 Minuten
Benötigte Materialien:	Augenbinden Seil oder Schnur
Beschreibung der Tätigkeit:	Einführung (10 Minuten): Führen Sie die Aktivität ein, indem Sie die Bedeutung von Teamarbeit, Kommunikation und Geduld für das Erreichen gemeinsamer Ziele betonen. Erläutern Sie kurz die bevorstehende Gruppenübung. Gruppenbildung (10 Minuten): Teilen Sie die Teilnehmer in Kleingruppen ein und achten Sie dabei auf eine Mischung von Persönlichkeiten und Hintergründen innerhalb jeder Gruppe. Geben Sie jeder Gruppe eine Augenbinde und ein Stück Seil oder Schnur. Navigation mit verbundenen Augen (30 Minuten): Wählen Sie aus jeder Gruppe einen Teilnehmer aus, dem die Augen verbunden werden. Weisen Sie die Teilnehmer mit verbundenen Augen an, sich durch einen in der Umgebung aufgebauten Hindernisparcours zu bewegen, wobei sie nur von den verbalen Anweisungen ihrer Gruppenmitglieder geleitet werden. Wechseln Sie die Teilnehmer mit verbundenen Augen in jeder Gruppe ab, um sicherzustellen, dass jeder die Erfahrung macht, sowohl zu führen als auch geführt zu werden. Gruppendiskussion (10 Minuten): Schließen Sie die Übung mit einer Gruppendiskussion ab. Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Lektionen, die sie während der Aktivität gelernt haben, mitzuteilen. Beziehen Sie die Übung auf Situationen im realen Leben, die Geduld,

	Kommunikation und Vertrauen erfordern.
Aktivität der Nachbesprechung	Reflektieren Sie die Herausforderungen, denen Sie während der Übung begegnet sind. Beziehen Sie die Erfahrungen auf reale Situationen, die Geduld erfordern.
Tipps	Sorgen Sie für eine sichere Umgebung: Achten Sie bei der Navigation mit verbundenen Augen auf die Sicherheit der Teilnehmer. Räumen Sie alle potenziellen Hindernisse aus dem vorgesehenen Bereich, um Unfälle zu vermeiden. Legen Sie Wert auf klare Kommunikation: Betonen Sie die Bedeutung einer klaren und präzisen Kommunikation innerhalb der Gruppen. Erörtern Sie, wie effektive Kommunikation zu einer erfolgreichen Navigation beiträgt.
Quellen	Techniken der Gruppentherapie: Amerikanische Psychologenvereinigung (APA) - Gruppentherapie PsychCentral - Ideen für Gruppentherapie Praktiken der Achtsamkeit: Mindful.org - Der Einstieg in die Achtsamkeit Greater Good Science Center - Achtsamkeitsübungen Kulturelle Sensibilität: Ressourcen zur Vielfalt - Kulturell kompetente Pflege Amerikanische Psychologenvereinigung (APA) - Multikulturelle Richtlinien