



# Vor- und Nachbereitung von Trainings

Vorab besprechen wir mit Ihnen die konkreten Ziele und Inhalte Ihrer Veranstaltung. Dies kann telefonisch, per mail oder auch in einem persönlichen Gespräch erfolgen. Aus Ihren Vorgaben entwickeln wir dann ein entsprechendes Programm. Bitte stimmen Sie unbedingt auch die TeilnehmerInnen Ihrer Gruppe auf die vereinbarten **Inhalte** und den **Ablauf** der Veranstaltung ein. Dazu haben wir hier einige Anregungen zusammengestellt. Gleichfalls stellen wir Ihnen auch einige Möglichkeiten der Nachbereitung vor, damit unsere Veranstaltungen auch möglichst nachhaltig wirken.

Als **Vorbereitung** mit Ihrer Gruppe können Sie:

- Den Ihnen zugesandten Programmablauf vorstellen, um den TeilnehmerInnen mitzuteilen, was sie dort erwartet
- Organisatorische Fragen besprechen
- Ihre persönlichen Intentionen und Ziele, die Sie mit der Veranstaltung verknüpfen, den TeilnehmerInnen transparent machen sowie
- Die Erwartungen der Gruppe abfragen
- Daraus eventuell gemeinsame Ziele formulieren oder ein Schwerpunktthema herauskristallisieren, auf den die Übungen und Aktivitäten der Veranstaltung bezogen werden
- Den TeilnehmerInnen Gelegenheit geben, Ihre Ängste und Unsicherheiten anzusprechen
- Auf das Prinzip „Challenge by choice“ – jede/r bestimmt den Grad der Herausforderung selbst - hinweisen
- Die Chancen für neue Erfahrungen und persönliche Grenzverschiebungen thematisieren

## Mögliche Ziele der Veranstaltung:

Im Folgenden geben wir einen kurzen Überblick über mögliche Ziele einer Veranstaltung:

- Abenteuerliche Herausforderungen und das Kennen lernen von persönlichen Grenzen fördern die Selbstwahrnehmung und das Nachdenken über sich selbst.
- TeilnehmerInnen lernen etwas über sich und das eigene Verhalten in der Gruppe.
- Das Überschreiten persönlicher Grenzen kann den Selbstwert erhöhen, wenn man etwas schafft, was man sich nicht zu getraut hat. Oft geht dies einher mit größerer Wertschätzung und Anerkennung durch die Gruppe (das hätte ich nie gedacht, dass du das schaffst).
- Die Bewältigung einer gemeinsamen Aufgabe regt zur Verständigung gemeinsamer Ziele an. Zieldefinitionen fördern Kommunikationsfähigkeit und die Vereinbarung bestimmter Regeln. Zuhören, Ausreden lassen, sich verständlich ausdrücken, die Meinung anderer respektieren, sich zurück nehmen...
- Problemlösungsaufgaben erfordern das Erproben verschiedener Strategien. Handlungsvielfalt (mehrere Wege führen zum Ziel) fördert Experimentierfreude (trial and error Prinzip) und Risikobereitschaft. Aber irgendwann muss auch eine Entscheidung getroffen werden.
- Abenteuerliche Herausforderungen wirken motivierend und fördern die Bereitschaft, sich auch mit Unbekanntem auseinander zu setzen.
- Das Erforschen unbekannter Gebiete gelingt um so eher, wenn sie von einer Atmosphäre gegenseitiger Unterstützung und Anerkennung getragen werden.  
Dazu gehören positive Feedbacks, Respekt vor der Leistung aber auch der Meinung anderer.
- Das Ausprobieren verschiedener Strategien erlaubt auch Fehler. Wenn Fehler machen erlaubt ist, trauen sich mehr TeilnehmerInnen etwas Neues auszuprobieren. Akzeptanz durch andere macht auch das Moment des Scheiterns erträglich. Konstruktive Kritik hilft, neue Ziele zu setzen.
- Gefühle der Unsicherheit und Angst sind für viele Menschen unangenehm. Wir haben gelernt, diese Gefühle eher zu unterdrücken und nicht auszusprechen. Beim Erleben von Grenzerfahrungen werden Gefühle aber sehr intensiv. Damit bieten sie aber auch eine Chance, sie wahrzunehmen, zu zulassen und daraus zu lernen.

## **Nachbereitung Ihrer Veranstaltung:**

Ein erlebnispädagogisches Training ist nur eine kurzzeitpädagogische Maßnahme. Zwischen - und Abschlussreflexionen durch unsere TrainerInnen können nur erste Anstöße geben. Um eine pädagogische Nachhaltigkeit zu erzielen, benötigen neue Prozesse die weiterführende Unterstützung durch begleitende LehrerInnen, PädagogenInnen oder GruppenbetreuerInnen.

Wir empfehlen daher eine möglichst zeitnahe inhaltliche Nachbereitung im alltäglichen Gruppenzusammenhang, sowie eine langfristige Begleitung der Gruppenprozesse. Dabei sollte ressourcenorientiert, d.h. an den Stärken, positiven Erfahrungen und Erfolgen der Gruppe und den einzelnen TeilnehmerInnen angeknüpft werden.

Wir geben Ihnen an dieser Stelle einige Anregungen für mögliche Fragestellungen. Wir überlassen es der Phantasie und pädagogischen Kreativität, daraus spannende Unterrichtseinheiten, Anschlussprojekte oder Gruppenstunden zu machen.

Wir verweisen in diesem Zusammenhang auch darauf, dass wir für Anschlussprojekte zur Verfügung stehen.

### **THEMA Selbstbewertung und Selbstwahrnehmung:**

- Wo liegen meine Stärken?
- Ich suche gern eine Herausforderung.
- Wenn ich Fehler gemacht habe, kann ich das gut aushalten.
- Ich kann mit Kritik an mir gut umgehen.
- Auf mich kann man sich verlassen.
- Ich übernehme gern Verantwortung.
- Ich habe viel Selbstbewusstsein.
- In schwierigen Situationen gebe ich nicht so schnell auf.
- Ich kann anderen gut zuhören.
- Ich bin bereit, von anderen zu lernen.
- Ich kann mich gut ins Team einbringen.
- Ich kann über meine Gefühle sprechen.
- Ich kann Angst und Unsicherheit zugeben.

### **THEMA Gruppendynamik und Fremdwahrnehmung:**

- Wer hat der Gruppe viel gegeben?
- Wer hat mitgedacht?
- Wer hätte viel anzubieten, wird jedoch oft übergangen?
- Wer kann die Gruppe motivieren, auch wenn sie mal einen Hänger hat?
- Wer nimmt sensibel die Gefühle anderer wahr?
- Wer beobachtet genau?
- Wer denkt nach vorne?
- Wer bietet Hilfe und Unterstützung an?
- Wer achtet auf Sicherheit?
- Wer erbringt anderen gegenüber Wertschätzung?
- Wer hilft und packt mit an?
- Wer kann gut zuhören?

- Wer lässt andere ausreden?
- Wer ist offen für andere Ideen und Meinung?
- Wer sorgt für gute Stimmung, ohne gleich den PausencLOWN zu spielen?
- Wer gibt bei Schwierigkeiten nicht auf?
- Wer hält die Gruppe zusammen?
- Wer achtet darauf, dass das gemeinsame Ziel nicht aus den Augen verloren wird?
- Wer kann fair Kritik üben?
- Wer ist vertrauenswürdig?
- Wer gibt Orientierung?
- Wer war eine große Hilfe?
- Welche Bilder fallen dazu ein? (z.B. Wir sitzen alle in einem Boot, wir ziehen alle an einem Strang).

## **THEMA Teamfähigkeiten und Schlüsselkompetenzen:**

### **Zuverlässigkeit:**

- Wer hält sich an Absprachen?
- Wer hat sein Ziel nicht aus den Augen verloren?
- Wer erkennt, was gerade nötig und wichtig ist?
- Wer hält bis zum Ende durch?

### **Leistungsbereitschaft:**

- Wer arbeitet ohne Anstoß an der Zielerreichung?
- Wer gibt nicht auf?
- Wer engagiert sich die ganze Zeit über?
- Wer äußert eine eigene Meinung?
- Wer übernimmt Aufgabe bereitwillig?

### **Sorgfalt:**

- Wer nimmt sich die nötige Zeit?
- Wer behandelt das Material pfleglich?
- Wer behält den Überblick?

### **Selbstständigkeit:**

- Wer plant das eigene Vorgehen?
- Wer arbeitet ohne Hilfen?
- Wer bringt eigene Ideen ein?
- Wer sorgt für Entscheidungen?

### **Verantwortungsbereitschaft:**

- Wer hält sich an Vereinbarungen?
- Wer gibt Fehler zu?
- Wer lernt aus eigenen Fehlern?
- Wer übernimmt Aufgaben?
- Wer kümmert sich um PartnerInnen?
- Auf wen kann man sich verlassen?

## **Teamfähigkeit**

- Wer bezieht andere mit ein?
- Wer kann zuhören?
- Wer kann um Hilfe bitten?
- Wer macht gute Vorschläge?
- Wer kommt nicht zu Wort und warum nicht?

## **Kommunikationsfähigkeit:**

- Wer lässt andere ausreden?
- Wer kann zuhören?
- Wer ist auch offen für andere Meinungen?
- Wer kann Diskussionen ordnen und strukturieren?
- Wer fordert auch andere Meinungen ein?

## **Flexibilität:**

- Wer denkt flexibel?
- Wer lässt sich durch einen Misserfolg nicht entmutigen?
- Wer entwickelt Alternative Ideen?

## **THEMA Gefühle und Selbstwahrnehmung:**

Welche Gefühle hatte ich bei einzelnen Übungen?

- Angst
- Unsicherheit
- Vertrauen
- Geborgenheit
- Stolz auf meine Leistung
- Freude
- Wut
- Zufriedenheit
- Erschöpfung
- Lähmung
- Panik
- Ohnmacht ...

Wie können die Gefühle beschrieben werden?

Welche Bilder fallen dazu ein?

Was lösen einzelne Gefühle für Körperreaktionen aus?

- Das Herz hüpf
- Das Herz schläft schneller
- Der Magen zieht sich zusammen
- Ich fühle mich wie gelähmt
- Mir zittern die Knie...

Wie werden einzelne Gefühle bewertet?

### **THEMA Jungen – Mädchen:**

- Wo lassen sich unterschiedliche Stärken von Jungen und Mädchen bei Problemlösungsspielen herausarbeiten?
- Wo haben sich Jungen und Mädchen gut ergänzt?
- Wo musste man sich gegenseitig helfen?
- Wie bewerten sich Jungen und Mädchen selbst? (Selbstwahrnehmung)
- Wie bewerten sie das jeweils andere Geschlecht? (Fremdwahrnehmung)
- Welche Hochseilelemente/ Übungen finden Mädchen, welche Jungen gut?
- Lassen sich Unterschiede feststellen?
- Bei welchen Elementen sind Mädchen, bei welchen Jungen im Vorteil?
- (Selbst/Fremdwahrnehmung)?
- Welche Gefühle (Angst, Stolz, Freude, Unsicherheit etc.) wurden wahrgenommen?
- Lassen sich bei der Gefühlswahrnehmung geschlechtsspezifische Unterschiede festmachen?
- Wie werden verschiedene Gefühle bewertet?
- Gibt es Unterschiede in der Bewertung zwischen Jungen und Mädchen?
- Warum werden Gefühle negativ oder positiv bewertet?
- Wie lässt sich das in den Alltag der Gruppe übertragen?

### **THEMA Transfer in den Alltag:**

- Was haben im Seilgarten gemachte Erfahrungen mit mir/mit unserer Gruppe zu tun?
- Was ist im Seilgarten anders als im Gruppenalltag verlaufen?
- Wo können die neue Erfahrungen mir/uns im Alltag von Schule oder Gruppe helfen?
- Welche Hindernisse gibt es dabei im Alltag und wie müssen/können die Hindernisse aus dem Weg geräumt werden?
- Wie kann mir/uns die Gruppenleitung dabei unterstützen?
- Wer kann mich von der Gruppe/dem Team dabei unterstützen?
- Lassen sich neue Arbeitsbündnisse daraus schmieden?
- Mit wem?
- Welchen neue Ziele kann ich mir/können wir uns setzen?
- Lassen die sich in erreichbare Teilziele untergliedern?
- Wie kann eine Erfolgskontrolle aussehen?
- Kann darüber ein Kontrakt geschlossen werden?
- Was lasse(n) ich/wir zurück?

Für die methodische Aufbereitung einer Auswertung gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Im Folgenden ein paar Vorschläge:

- Auswertung mit Frage - oder Beobachtungsbogen, Beispiele:  
Wer hat der Gruppe viel gegeben.....(Name eintragen)  
Wer packt mit an.....(Name eintragen)  
.....usw.
- Auswertung mit Bewertungsbogen, Skala von eins bis fünf, Beispiel:  
Ich hatte viel Vertrauen zu meinen Mitschülern: 1 2 3 4 5  
(ankreuzen)  
Meine Vorschläge wurden gehört: 1 2 3 4 5  
.....usw.
- Auswertungen schriftlich, bildlich oder szenisch aufbereiten  
(Nachstellen von Situationen - als Kurztheater oder mit einer Digital oder Videokamera)
- Auswertungen mit Flip-Charts, Klebepunkten u.ä.
- Trainingsveranstaltung mit einer Digital oder Videokamera dokumentieren (lassen) und hinterher auswerten
- Ziele vereinbaren – eventuell schon in der Vorbereitung mit der Gruppe oder Einzelnen, Beispiele:  
(Ich will....., ich versuche.....ich möchte.....wir wollen.....) und hinterher eine Überprüfung organisieren (Was wurde geschafft? Was nicht? Wo lagen die Gründe? Was war besser oder schlechter?)
- Einzelne kooperative Spiele wiederholen oder neue Spiele ausprobieren um regelmäßiger Teamkompetenzen zu trainieren
- Anschlussprojekte vereinbaren