



# Afrodita Projekt

CONVENTION NUMBER 2021-2-DE02-KA210-ADU-000045037

## Training Toolbox

### Einführung

Das Konzept und die Methodik des Afrodita-Projekts zielt darauf ab, verschiedene Instrumente auf der Grundlage von Bildung durch Sport (ETS) und Kunstmethodik einzusetzen, um die Schlüsselkompetenzen von marginalisierten erwachsenen Lernenden zu verbessern, die die Endbegünstigten des Projekts in den vier Partnerländern - Deutschland, Griechenland, Italien und Spanien - sind.

Die im Rahmen des Afrodita-Projekts entwickelte Training Toolbox enthält bewährte Praktiken in diesem Bereich, Video-Tutorials und Leitlinien für Anbieter von Erwachsenenbildung und Interessenvertreter, die die ETS- und Kunstansätze in ihrer täglichen Arbeit anwenden können.

Die Experten und Ausbilder der Partner hatten auf lokaler, regionaler und nationaler Ebene bewährte Verfahren recherchiert und gesammelt und die Schulungseinheiten weiter bearbeitet. Anschließend trafen sich Ausbilder/Sozialarbeiter aus den vier Ländern zu einer fünftägigen gemeinsamen Mitarbeiterschulung, um diese Praktiken auszutauschen und gemeinsam einige Video-Tutorials und Leitlinien zu entwickeln, die Teil der Afrodita-Schulungs-Toolbox sind. Die Methodik wurde in lokalen Workshops angewendet und bewertet, an denen 20 benachteiligte Erwachsene pro Land teilnahmen, um die Toolbox unter Anleitung ihrer Ausbilder zu testen..

Die Themen der Schulungseinheiten umfassen:

- Kreative Theatermethoden zur Verbesserung der sozialen Kompetenz, entwickelt von BIDA e.V.;
- Körperbewegung und Animationswerkzeuge für persönliche Beziehungen, entwickelt von JFC;
- Gesunder Lebensstil zur Verbesserung des Selbstwertgefühls, entwickelt von AENAO;
- Künstlerischer Ausdruck für mehr Selbstvertrauen, entwickelt von ICSE.

Die Afrodita-Schulungstools sind in 5 Sprachen verfügbar und können von der Projektwebsite heruntergeladen werden.

Jede Schulungseinheit enthält eine kurze Einführung, die erforderlichen Materialien, die Vorbereitung auf die Sitzung, Aktivitäten sowie Empfehlungen für zusätzliche Ressourcen, die verwendet werden können. Ein Vorschlag für den Umfang und die





Co-funded by  
the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Reihenfolge der Aktivitäten ist in jeder Einheit zu finden, aber Anbieter von Erwachsenenbildung können die Ressourcen je nach den Lernbedürfnissen der Teilnehmer kombinieren und anpassen..

Wir hoffen, dass diese Toolbox Ihnen bei Ihrer täglichen Arbeit nützlich sein wird!

Afrodita-Projekt Koordinierungsteam





<b>EINHEIT</b>	
<b>Kreative Methoden der Malerei und des künstlerischen Ausdrucks zur Verbesserung der sozialen Kompetenzen</b>	
<b>Entwickelt von BIDA</b>	
<b>Einleitung</b>	Malen kann ein soziales Erlebnis sein und uns die Möglichkeit geben, uns durch ein gemeinsames Interesse zu verbinden. Als eine der ältesten Formen der Selbstexpression ist Malerei die visuelle Form der Vorstellungskraft. Sie geht der mündlichen Sprache voraus und macht Gedanken sichtbar. Dadurch können selbst die jüngsten Kinder ihre Ideen kommunizieren, ausdrücken, was sie fühlen, Wissen konstruieren und versuchen, ihre Welt zu verstehen. Malerei gibt dem Unaussprechlichen eine Stimme und ermöglicht es jungen Kindern, zu erkunden, zu entdecken und zu experimentieren, noch bevor sie Wörter oder Bedeutung mit dem verbinden können, was sie gemalt haben. Im Laufe der Zeit hören wir auf zu malen und vergessen, wie wunderbar die Zeit war - einfach nur zu sitzen und zu malen und nichts weiter zu tun. Malerei ist eine bereichernde Erfahrung, die das Wachstum, die Entwicklung und die Selbstexpression junger Kinder unterstützt und viele Vorteile für ihre körperliche, emotionale, soziale, kognitive und sprachliche Entwicklung bietet. Als Erwachsene malen wir nicht mehr. Das bedeutet nicht, dass wir bereits vollständig ausgewachsen sind und dass wir den Prozess unserer emotionalen und sozialen Entwicklung abgeschlossen haben. Kreative Methoden wie Malen und Ausdruck durch Kunst helfen bei der Verbesserung sozialer Fähigkeiten!
<b>Empfohlene Zeit</b>	120 Minuten
<b>Methodik</b>	Eisbrecher werden am Anfang einer Sitzung verwendet, um die Teilnehmer einander kennenlernen zu lassen und eine ganzheitliche Verbundenheit in der Gruppe aufzubauen. Kunstausdrucksmethoden wie Malen und sensibles Arbeiten.
<b>Ziel</b>	Ermutigen und befähigen Sie junge Menschen, ihre sozialen Fähigkeiten zu verbessern und ihre Rolle als aktive Bürger der europäischen Gesellschaft wahrzunehmen, indem Sie soziales Bewusstsein und Inklusion durch partizipative Kunst fördern.
<b>Benötigte Materialien</b>	Benötigte Materialien: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augenbinden (optional)</li> <li>• Bleistifte, eine Farbe</li> <li>• Geschenkpapier, 2 Meter pro Teilnehmer</li> <li>• Buntstifte, verschiedene Farben</li> </ul>
<b>Aktivitäten</b>	Ein sehr wichtiger Moment im Workshop ist der Anfang. Indem Sie die Teilnehmer einladen, im Kreis zu sitzen/stehten, schaffen Sie die Möglichkeit, Elemente wie Gleichberechtigung, Sicherheit, Unterstützung und Dialograum zu vermitteln. Sie können sich selbst vorstellen und erklären, was während des Workshops geschehen wird. Es ist wichtig, eine Atmosphäre des Respekts und des Vertrauens für jeden Einzelnen zu schaffen. Achten Sie auf Ihre



verbale und nonverbale Kommunikation. Im nächsten Spiel mit körperlicher Bewegung ist es wichtig, dass die Teilnehmer Spaß haben, sich öffnen und bereit sind, etwas Neues zu lernen. Es ist wichtig, dass sich jeder akzeptiert fühlt.

**Aufwärmen:** In der Aufwärmphase besteht das Hauptziel darin, eine Gruppendynamik zu schaffen und die Teilnehmer dazu zu bringen, sich wohler und entspannter zu fühlen, damit sie sich bei den Hauptübungen mehr "fallen lassen" können. Der Trainer kann mit den Namen beginnen und fragen, wie sich die Teilnehmer auf einer Skala von 1 bis 10 fühlen und wie sie sich als Farbe und Naturobjekt fühlen.

**Kreisbewegungsspiel:** Die Gruppe bildet einen Kreis, und jeder muss eine Bewegung machen und seinen Namen sagen. Danach muss die ganze Gruppe es wiederholen. (Es ist besser, Musik zu verwenden.)

**Vorstellung durch Bewegungen:** Jeder Teilnehmer sagt seinen Namen und macht 2-3 Bewegungen, um seine Hobbys zu erklären und ein wichtiges Detail über sich selbst darzustellen.

**Linien-Spiel:** Die Gruppe muss eine Linie mit 3 verschiedenen Themen bilden und dies ohne Worte vollenden. Aufgabe 1: Eine Linie basierend auf den Geburtsmonaten aufbauen, d.h. die Teilnehmer müssen sich in der richtigen Reihenfolge aufstellen. Andere mögliche Themen sind Schuhgröße, erster Buchstabe des Nachnamens oder erster Buchstabe der Stadt, in der sie leben.

**Bild-Spiel:** Für dieses Spiel muss jeder eine Karte aus einer Box ziehen. Auf jeder Karte steht ein philosophischer Spruch. Die Teilnehmer bilden kleine Gruppen, und jede Gruppe wählt eine Karte aus, die ihnen am besten gefällt. Danach müssen sie diese Karte mit einem Bild von sich selbst, das eine Pose darstellt, beschreiben. Die anderen Gruppen müssen herausfinden, welche Ausdrucksweise sie zeigen wollen.

**Spiegel-Spiel:** Das Spiegel-Spiel ist eine Tanz-Aufgabe. Die Gruppe bildet zwei Linien, die sich gegenüberstehen. Zwischen diesen beiden Linien steht eine Person auf jeder Seite. Für dieses Spiel ist es notwendig, Musik zu verwenden. Wenn die Musik läuft, muss eine Linie tanzen oder einige Bewegungen machen. Die andere Linie muss es wie ein Spiegel wiederholen. Wenn der Trainer "Bewegen" sagt, muss jede Person einen Schritt nach rechts machen. Die Personen zwischen den Linien wechseln ebenfalls zu einer der beiden Linien, und nun muss jemand, der in der Linie stand, zwischen den Linien stehen.

**Zeichne deinen eigenen Körper:** Der Trainer gibt jeder Person ein Blatt Papier (die Blätter sollten alle die gleiche Größe haben) und



	<p>einen Bleistift oder Filzstift (möglichst alle in derselben Farbe, oder aber lassen Sie die Teilnehmer nicht sehen, welche Farbe es ist). Alle Teilnehmer legen sich auf die Blätter und denken über ihren Körper als Ganzes und über seine Bestandteile nach: Finger, Kopf, Mund, Zunge, Beine, Geschlecht, Augen, Haare, Bauchnabel, Hals, Ellenbogen, Schultern, Wirbel usw. Sie versuchen, den Teil des Körpers zu bewegen, an den sie denken. Nach ein paar Minuten der Konzentration fordert der Trainer jeden Teilnehmer auf, seinen eigenen Körper auf dem Papier zu zeichnen, mit fest geschlossenen Augen.</p> <p>Diese Übung sensibilisiert die Gruppe stark: zuerst, wenn jeder über seinen eigenen Körper und über jeden einzelnen Teil seines Körpers nachdenkt; dann, wenn jeder versucht, mit der Hand das nachzubilden, was er/sie gefühlt hat; schließlich, nach der Übung, wenn sie viel mehr Aufmerksamkeit auf sich selbst, ihre Bewegungen, ihre Art zu sitzen, ihre Art, auf andere Menschen zuzugehen usw. richten. Die Übung macht den Teilnehmern sehr bewusst, dass wir in erster Linie ein Körper sind. Wir sind vielleicht in der Lage, die tiefsten abstrakten Ideen zu entwickeln und die außergewöhnlichsten Erfindungen zu machen, aber das ist nur möglich, weil wir in erster Linie einen Körper haben - bevor wir einen Namen haben, bewohnen wir einen Körper! Und wir denken selten daran, dass unser Körper die grundlegende Quelle allen Vergnügens und aller Schmerzen, allen Wissens und aller Forschung von allem ist!</p> <p>Nähe zur Kindheit - Nur malen: Diese Übung können wir als Alternative anbieten, wenn einige Gruppen herausfordernd sind und es unmöglich ist, die Übung "Zeichne deinen eigenen Körper" durchzuführen. Alle Teilnehmer malen zusammen auf einem großen Blatt Papier und teilen ihre Emotionen und Gedanken während des gesamten Prozesses.</p> <p>Abschlusspiel: Fingerberührung: Die ganze Gruppe steht im Kreis. Die Teilnehmer berühren mit ihren eigenen Zeigefingern die Spitze der Zeigefinger ihrer beiden Nachbarn. Jeder in der Gruppe versucht dann gleichzeitig zu klatschen. Jeder kann das Klatschen initiieren.</p> <p>Es ist wichtig zu betonen, dass es nicht darum geht, so schnell wie möglich zu klatschen oder eine bestimmte Bewegung vor dem Klatschen zu machen, um den anderen zu signalisieren, dass man klatschen möchte. Die Übung geht darum, eine angemessene Weile zu warten und den Impuls, die Energie der Gruppe zu spüren und dann alle zusammen zu klatschen.</p>
<p><b>Evaluation</b> <b>Fragen für die Teilnehmer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie fühlst du dich dabei, nichts zu sehen?</li><li>• Fühlst du dich damit wohl?</li><li>• Denkst du, dass du diese Aufgabe in jeder Altersgruppe verwenden kannst?</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Glaubst du, dass du mehr Aufgaben wie diese in deiner Freizeit nutzen wirst, um deine Gehirnfähigkeiten zu verbessern?</li><li>• Obwohl wir keine Kinder mehr sind, glaubst du, dass Malen immer noch kognitive Aufgaben beinhalten kann, wie Konzentration, Planung, Entscheidungsfindung, Problemlösung, Bewertung, Umsetzung, Überarbeitung und Ausdauer?</li><li>• Stimmt es, dass das Malen auch die Fähigkeit des Gehirns verbessert, Funktionen wie kreatives Denken mit Planung und Ausführung zu integrieren?</li><li>• Wenn ja, wie erklärst du dir die Ablehnung der Erwachsenen, weiterhin im Alltag zu malen?</li></ul>
<b>Bibliographie</b>	<p><a href="https://www.elephantstock.com/blogs/inspiration/how-art-affects-the-mood">https://www.elephantstock.com/blogs/inspiration/how-art-affects-the-mood</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QZQyV9BB50E">https://www.youtube.com/watch?v=QZQyV9BB50E</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xKgYsEcjnl">https://www.youtube.com/watch?v=xKgYsEcjnl</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=O_Lww20udbo">https://www.youtube.com/watch?v=O_Lww20udbo</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Kekb9uE604k">https://www.youtube.com/watch?v=Kekb9uE604k</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NhSpGCe3EIM">https://www.youtube.com/watch?v=NhSpGCe3EIM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sn0bDD4gXrE">https://www.youtube.com/watch?v=sn0bDD4gXrE</a></p>



EINHEIT	<b>Körperbewegung und Animationswerkzeuge für interpersonelle Beziehungen</b>  <b>Entwickelt von JFC</b>
<b>Einleitung</b>	<p>Die Kommunikation beruht stark auf Körperbewegungen, die beeinflussen, wie wir mit der Welt kommunizieren und wie unsere persönlichen Beziehungen entstehen. Zwischenmenschliche Kommunikation wird von physischen Ausdrücken, Haltungen oder Gesten beeinflusst. Auch wenn nonverbale Kommunikation manchmal unbewusst übermittelt wird, vermittelt unser Körper einen großen Teil dessen, was wir zu kommunizieren versuchen (Wang, 2009). Daher ist Körpersprache ein entscheidender Faktor bei der Konstruktion der Identität und der persönlichen Autonomie. Nonverbale Kommunikation ist nützlich, um ein höheres Maß an Vertrauen und Klarheit aufzubauen, das festere persönliche Beziehungen ermöglicht, da sie uns auch ermöglicht, unsere Gedanken und Emotionen auszudrücken. Infolgedessen ist es wichtig, darüber nachzudenken, wie wir unsere Körperausdruck verbessern können.</p> <p>Diese Einheit zielt darauf ab, benachteiligten Erwachsenen verschiedene Ressourcen zur Verfügung zu stellen, um das Verhältnis von Körperbewegung und zwischenmenschlicher Kommunikation zu verstehen. Dies kann sehr nützlich sein, um das persönliche Image zu verbessern, das während des Kommunikationsprozesses vermittelt wird, und die Botschaft, die jeder Einzelne der Welt vermitteln möchte, übermitteln zu können.</p> <p>Die Globalisierung hat zu einem Bedarf an interkultureller Kommunikation mit Menschen aus unterschiedlichen Hintergründen und Kulturen geführt. Daher wird die Interpretation von Körperbewegungen divergieren, wenn verschiedene soziale Kontexte in den Kommunikationsprozess involviert sind (Damanhour, 2018). Das Bewusstsein für Körperbewegungen und wie wir unseren Körperausdruck verbessern können, kann dazu beitragen, kulturelle Barrieren abzubauen und freier kommunizieren zu können.</p>
<b>Empfohlene Zeitdauer</b>	180 minuten
<b>Methodik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Körpersprache und ausdrucksstarkes Warm-up</li> <li>-Präsentation und Beobachtung. Erkundungsaktivitäten zur Körperbewegung</li> <li>-Gruppenarbeit. Selbstbewertung und Analyse der persönlichen Körperausdruck</li> <li>-Individuelle Arbeit</li> </ul>
<b>Empfehlungen</b>	Vorgeschlagene Lektüre: Artikel über Kommunikationsaktivitäten, Übungen und Spiele: <a href="https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/#adults">https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/#adults</a> TED-Talk "Your body language may shape who you are" (Mit 52 Untertitelsprachen verfügbar):



	<p><a href="https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?subtitle=en">https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?subtitle=en</a></p>
<p><b>Materialien</b></p>	<p>Benötigte Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stifte und A4-Papier</li> <li>• Computer, Smartphones, Tablets oder Laptops zur Verwendung während der Unterrichtsstunde</li> <li>• Eine WLAN-Verbindung ist erforderlich</li> </ul>
<p><b>Aktivitäten</b></p>	<p>Expressive Aufwärmübung und die Bedeutung der Körpersprache in der Kommunikation (80 Minuten)</p> <p>Aktivitäten des Trainers: a. Präsentationsaktivität: Die Lernenden stellen sich vor und geben einige Fakten über sich selbst preis. Anschließend werden die Lernenden gebeten, über die Art und Weise nachzudenken, wie sie während dieser Interaktion ihren Körper eingesetzt haben. Eine gute Haltung, Blickkontakt und eine stabile Tonlage der Stimme sollten gefördert werden. b. Erklären Sie den Lernenden die Bedeutung der Körpersprache und geben Sie einige Tipps zur Verbesserung der nonverbalen Kommunikation. Videos und Bilder können gezeigt werden, um diesen Zweck zu veranschaulichen. Eine gute Übung, die Körperbewegung berücksichtigt und wie sie persönliche Beziehungen beeinflusst, besteht darin, den Lernenden ein Video zu zeigen, in dem eine Interaktion stattfindet. Dabei sollen sich die Lernenden ausschließlich auf die nonverbalen Formen der Kommunikation konzentrieren, nicht auf den Ton. Sie können diese aufschreiben und am Ende des Videos gemeinsam interpretieren, wie Körperbewegungen (ob Gesten oder Gesichtsausdrücke) einen großen Teil der Kommunikation ausmachen und helfen, den Kontext der Situation zu verstehen. Dieser 2-minütige Filmclip zeigt eine Interaktion zwischen zwei Personen, die fest auf Körpersprache basiert: <a href="https://youtu.be/Q-s_Ay--gj8">https://youtu.be/Q-s_Ay--gj8</a> Hier sind einige Fragen, die nach dem Video gestellt werden könnten, um über die Körperausdruck nachzudenken, wie von der Forscherin Courtney Ackerman vorgeschlagen: • Welche nonverbalen Botschaften haben Sie beobachtet? • Wie wichtig denken Sie, dass nonverbale Botschaften Ihnen helfen, den Film zu genießen und zu verstehen, was im Film vor sich geht? • Haben Sie verwirrende nonverbale Botschaften beobachtet? • Welche Gefühle wurden durch nonverbale Kommunikation ausgedrückt? • Was waren einige Schwierigkeiten dieser Aktivität? • Was können Sie tun, um sich mehr der nonverbalen Botschaften bewusst zu sein?</p> <p>Erkundungsaktivitäten (60 Minuten)</p> <p>Aktivitäten des Trainers: Erkundungsübungen ermöglichen es den Teilnehmern, eine Verbindung zu ihrem eigenen Körper herzustellen und sich mehr ihres eigenen Selbst und der Menschen um sie herum bewusst zu werden. Es ist wichtig, Ideen und Gefühle durch den Körper auszudrücken und sich dabei auf die Simulation der Vorstellungskraft zu konzentrieren, um den Fluss körperlichen Ausdrucks zu ermöglichen. Die Strategien für das Erlernen von Körpersprache konzentrieren sich auf Spiel, Improvisation, Experimentieren und Reflexion. Übungen wie Pantomime,</p>



	<p>Dramatisierung, Tanz oder Yoga können in diesem Teil der Einheit verwendet werden, solange sie hauptsächlich auf nonverbaler Kommunikation beruhen. Eine gute Übung für nonverbale Kommunikation ist "Charades". Schlagen Sie den Lernenden vor, auf kleine Zettel Namen von Tieren, Aktivitäten oder Emotionen zu schreiben, die leicht dargestellt werden können. Anschließend teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen auf, sodass sie beginnen können, das Geschriebene nur mithilfe von Körpersprache zu beschreiben.</p>
	<p>Selbstbewertung des Körperausdrucks (40 Minuten)</p> <p>Aktivität des Trainers: Ermutigen Sie die Lernenden, über die Art und Weise zu sprechen, wie sie nonverbal kommunizieren, und wie sie verschiedene Ratschläge zur guten Körperausdruck in ihrem täglichen Leben anwenden können. Jetzt ist es wichtig, die während der Sitzung aufgetauchten Gefühle zu verbalisieren. Zu diesem Zweck schlagen Sie verschiedene Fragen vor, damit sie über ihren Körperausdruck nachdenken können, wie es in einem Artikel von Paola Pascual vorgeschlagen wird: • Wie viel nutzen Sie persönlich Körpersprache, um zu kommunizieren? • Wie nutzt Ihre Kultur Körpersprache? Wie unterscheidet sie sich von anderen? • Was denken Sie über Blickkontakt? Wann ist es positiv und wann kann es als negativ angesehen werden? • Wie sehr nehmen Sie die Körpersprache anderer Menschen wahr und schätzen sie?</p>
<b>Evaluation</b>	<p>Diskutieren Sie gemeinsam, wie die Aktivitäten den Teilnehmern bei den Körperbewegungen geholfen haben und reflektieren Sie deren Bedeutung für die zwischenmenschliche Kommunikation. Bitten Sie sie, zu teilen, ob sie etwas Interessantes und Nützliches für ihren Alltag gelernt haben.</p>
<b>Bibliographie</b>	<p>Damanhour, M. (2018). The advantages and disadvantages of body language in Intercultural communication (Link here).</p> <p>Wang, H. (2009). Nonverbal communication and the effect on interpersonal communication. Asian Social Science, 5(11), 155-159 (Link here).</p> <p>Ordás, R. P., Lluch, Á. C., &amp; Sánchez, I. G. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. EmásF: revista digital de educación física, (14), 39-51 (Link here).</p> <p><a href="https://positivepsychology.com/">https://positivepsychology.com/</a></p> <p><a href="https://blog.talaera.com/ted-talk-body-language">https://blog.talaera.com/ted-talk-body-language</a></p>



<b>EINHEIT</b> <span style="float: right;"><b>Gesunder Lebensstil zur Steigerung des Selbstwertgefühls</b></span>	
<b>Das Rezept</b> <b>Entwickelt von AENAO</b>	
<b>Einleitung</b>	<p>Gibt es eine Beziehung zwischen gesunder Ernährung und Selbstwertgefühl? Die Antwort ist ja! Es gibt Forschungen darüber, wie die Nahrungsaufnahme den Körper beeinflusst, zum Beispiel Vitamine, Nährstoffe, Mineralien, Proteine und Aminosäuren, Portionsgrößen, Essenszeiten usw. Die Aufnahme der notwendigen Nahrungsbestandteile steht in direktem Zusammenhang mit der Funktion der Organe und Systeme des Körpers, einschließlich der Produktion von Hormonen wie Serotonin, Dopamin, Endorphinen und Oxytocin, die für das Wohlbefinden und das Selbstvertrauen verantwortlich sind.</p> <p><a href="https://aenv.org/gesunde-ernaehrung-und-selbstwertgefuehl/">https://aenv.org/gesunde-ernaehrung-und-selbstwertgefuehl/</a>  <a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610080/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610080/</a>  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415583/?fbclid=IwAROXIAfJiwuMjb64LZ3Ziwxlhk93GHxU4DRula5JcGDkw3JfFB1HD3V8TQ">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415583/?fbclid=IwAROXIAfJiwuMjb64LZ3Ziwxlhk93GHxU4DRula5JcGDkw3JfFB1HD3V8TQ</a></p> <p>Die mediterrane Ernährung, die reich an frischen Produkten und Proteinen ist, wirkt sich nachweislich auf den Hormonspiegel aus, insbesondere wenn sie mit körperlicher Aktivität kombiniert wird (z. B. Spaziergänge in ländlichen Gebieten usw.). Da Hormone chemische Verbindungen sind, die im Körper durch die Aufnahme von Aminosäuren gebildet werden, lohnt es sich, Beispiele für Lebensmittel zu kennen, die tatsächlich diese Aminosäuren enthalten. Serotonin wird zum Beispiel aus Tryptophan synthetisiert, das in proteinreichen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch und Geflügel enthalten ist. Dopamin wird durch L-Tyrosin synthetisiert, das in Bananen, Nüssen, grünem Blattgemüse, Rüben, dunkler Schokolade und Äpfeln vorkommt. Studien haben gezeigt, dass Vitamin C die Freisetzung von Endorphinen im Gehirn steigern kann, ebenso wie dunkle Schokolade, Nüsse, Bananen, Chili, Eier und brauner Reis. Oxytocin kann durch Lebensmittel mit hohem Gehalt an Vitamin C, D, Magnesium und Nahrungsfetten synthetisiert werden, einschließlich fettem Fisch, Pilzen, Paprika, Tomaten, Spinat, Avocados usw.! "Pflege deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den du zum Leben hast." Jim Rohn</p>
<b>Empfohlene Zeit</b>	3 Stunden, abhängig von der Route, an der sich die Stationen befinden.
<b>Methodik</b>	Outdoor-Aktivität, Schnitzeljagd, Teamarbeit
<b>Ziele</b>	<p>Studien haben gezeigt, dass die mediterrane Ernährung die psychische Gesundheit verbessert. Während der Aktivität werden die Teilnehmer:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Die Zutaten für einen Salat durch ein Schnitzeljagdspiel sammeln, ihn gemeinsam zubereiten und die Mahlzeit genießen.</li> <li>Aspekte ihrer Persönlichkeit entdecken.</li> <li>Sich auf Faktoren konzentrieren, die das Selbstwertgefühl steigern.</li> </ol>
<b>Materialien</b>	Salatzutaten [vorgeschlagene Zutaten für einen griechischen Salat sind: Tomaten, Gurke, Zwiebel, Oliven, Feta-Käse, Gewürze (Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano), Olivenöl], Yoga-Karten, kleine Notizbücher, Marker, Stifte, Aufkleber, Kopien des Rezepts, Schnitzeljagd-Route, Tische als "Stationen", Teller/Schüsseln, Löffel, Messer, Gabeln, Servietten, Kopien des Rosenberg Selbstwertgefühl-Fragebogens, A4- oder kleinere Papierbögen.





## Aktivitäten

Es wäre nützlich, die Aktivität mit 2 Einführungsaktivitäten zu beginnen:

a) Sich kennenlernen (oder Auflockerungsübung) - Die Teilnehmer bilden einen Kreis, in dessen Mitte Yoga-Karten platziert werden. Jeder wählt eine Karte und stellt sich an seinen Platz im Kreis. Jeder Teilnehmer sagt seinen Namen und zeigt die auf seiner Karte abgebildete Yoga-Pose. Alle im Kreis versuchen, die Pose nachzumachen. Die Aktivität endet, wenn jeder seine Pose gezeigt hat.

b) Auflockerungsübung: Go Bananas

Hauptaktivität: Das Rezept

Die Teilnehmer werden in Gruppen von 6-8 Personen aufgeteilt (es müssen mindestens 3 Gruppen gebildet werden). Um das Rezept zu vervollständigen, müssen die Teilnehmer alle Stationen durchlaufen. Jede Gruppe erhält Kopien des Rezepts und eine Karte (es wäre hilfreich, eine Karte der Umgebung anzufügen, in der die Aktivität stattfindet, und die Stationen auf der Karte zu markieren).

Stationen für Zutaten

✓ Tomate - Soziale Medien.

Mehrere Studien haben einen starken Zusammenhang zwischen intensiver Nutzung sozialer Medien und einem erhöhten Risiko für Depressionen, Angstzustände, Einsamkeit, Selbstverletzung und sogar suizidale Gedanken festgestellt. Soziale Medien können negative Erfahrungen wie das Gefühl der Unzulänglichkeit in Bezug auf das eigene Leben oder das Aussehen fördern. Die Teilnehmer erhalten Bilder und werden gebeten, Bilder von sich selbst in Pose und natürlichem Zustand zu machen. Wenn du scrollst, erinnere dich daran, dass Menschen online nur die besten und schmeichelhaftesten Teile ihres Lebens teilen. Anschließend werden folgende Fragen besprochen: -Würdest du das Bild in natürlicher Pose in sozialen Medien posten? Wenn nicht, warum nicht? -Fühlst du dich unter Druck gesetzt, auf sozialen Medien auf eine bestimmte Weise auszusehen? -Glaubst du, dass es auf sozialen Medien bestimmte Standards bezüglich des Aussehens gibt?

✓ Gurke - Rosenberg Selbstwertgefühl-Skala

Jeder Teilnehmer erhält eine Kopie des Fragebogens. Wenn alle Teilnehmer den Fragebogen ausgefüllt haben, leiten die Moderatoren eine Diskussion in der Gesamtgruppe über das Selbstwertgefühl und die Ergebnisse des Tests ein.

✓ Zwiebel - High Five für mich!

Den Teilnehmern werden Stifte und Papier gegeben und sie werden gebeten, eine Liste mit 5 Dingen zu erstellen, die sie an sich selbst bewundern. Es kann herausfordernd sein, sich hinzusetzen und über bewundernswerte Eigenschaften nachzudenken - sogar unangenehm. Aber das Anerkennen von Fähigkeiten oder Dingen, die man an sich selbst mag, kann das innere Selbstgespräch verbessern.

✓ Oregano - Erzähl mir meine Geschichte (Beispiel)



Die Teilnehmer bilden Paare und setzen sich einander gegenüber. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer wenig oder nichts über ihre Partner wissen. Sie erhalten Stifte und Kopien, auf denen unvollständige Sätze geschrieben sind, wie z.B.:

Dein Name ist..... Du kommst aus..... Du bist..... Jahre alt und hast..... Geschwister. Du magst..... Musik und dein Lieblingshobby ist..... Du studierst/arbeitest als..... und dies ist dein..... (Nummer) Projekt.

Den Paaren werden 2 Minuten gegeben, um die richtigen Antworten ihres Partners zu erraten, und dann enthüllen sie einander die Wahrheit. Anschließend diskutieren sie: -Wie viele Dinge haben sie richtig geraten? -Machen wir in unserem Leben oft Annahmen über andere Menschen, ohne sie danach zu fragen, was für sie wahr ist? -Wie beeinflusst dies ihr Selbstwertgefühl?

#### ✓ Oliven - Der Spiegel

Die Teilnehmer werden gebeten, eine Beschreibung von sich selbst aufzuschreiben, die ein umfassendes Bild von ihnen vermittelt und an die sie sich erinnern können, wenn sie dazu neigen, sich auf eine enge Weise zu sehen.

Sie werden darauf hingewiesen, die Beschreibung positiv und konstruktiv zu verfassen, sodass sie ihre Werte, Ziele und Identität hervorhebt. Es wird ihnen auch geraten, die Beschreibung aus der Perspektive einer freundlichen dritten Person zu schreiben, zumindest vorerst. Dies hilft ihnen zu erkennen, ob sie unangemessene oder perfektionistische Ansprüche an sich selbst stellen.

\*Eine Option besteht darin, Paare zu bilden (wenn sie sich kennen) und die Beschreibung ihrer Partner anstelle ihrer eigenen zu erstellen.

#### ✓ Feta-Käse - Selbstliebe-Journal

Die Teilnehmer erhalten ein kleines Notizbuch, bunte Marker und Stifte, Aufkleber und andere Materialien, um das Notizbuch zu dekorieren und ihr eigenes Selbstliebe-Journal zu gestalten. Ideen können wie folgt gegeben werden:

- Schreibe drei Dinge auf, die du an dir selbst liebst.
- Notiere deine Stärken und Talente.
- Schreibe eine positive Affirmation oder ein Mantra auf, das dir Kraft gibt.
- Mache eine Liste von Dingen, die dich glücklich machen oder dir Freude bereiten.

An dieser letzten Station sollten alle Teilnehmer zusammenkommen, nicht in Gruppen. Dies wäre der Höhepunkt des Selbstwertgefühl-Weges.

Wenn die Teilnehmer alle 6 Zutatenstationen durchlaufen haben, können sie sich ihrer Gruppe anschließen und den Salat gemäß dem Rezept zubereiten. Guten Appetit!

#### Evaluation

1. Gibt es eine Zutatenstation, die du für wichtiger hältst? Wenn ja, warum?
2. Wie fühlst du dich jetzt über dich selbst?
3. Glaubst du, dass du Lebensmittel in deine tägliche Ernährung einbeziehen kannst, die dein Selbstwertgefühl steigern?





## Bibliographie

<https://genv.org/healthy-eating-and-self-esteem/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610080/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415583/?fbclid=IwAROXIAfJiwwuMjb64LZ3ZiwxlhK93GHxU4DRula5JcGDkw3JfFB1HD3V8T0>

<https://health.ucsd.edu/news/features/pages/2016-02-26-good-mood-foods-natural-serotonin.aspx>

<https://www.avogel.co.uk/health/stress-anxiety-low-mood/feeling-low/the-dopamine-diet/>

<https://nutrifix.co/nutrition-blog/7-endorphin-releasing-foods-make-smile/>

<https://www.evolveyou.app/blog/food-to-improve-your-love-hormone>

<https://www.youtube.com/watch?v=IG-U0rkM15M>

[https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self\\_Measures\\_for\\_Self-Esteem\\_ROSENBERG\\_SELF-ESTEEM.pdf](https://fetzer.org/sites/default/files/images/stories/pdf/selfmeasures/Self_Measures_for_Self-Esteem_ROSENBERG_SELF-ESTEEM.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=B94r15qqJJQ>

<https://thepetiteplanner.com/21-self-care-bullet-journal-pages/>





EINHEIT	<b>Ausdruck durch die Kunst für mehr Selbstvertrauen</b> <b>(Collagekunst zum Thema Migration)</b> <b>Entwickelt von ICSE</b>
<b>Einleitung</b>	<p>Collage ist eine künstlerische Aktivität, die die eigene Ausdrucksfreiheit fördert. Durch die Verwendung von Ausschnitten aus Zeitschriften, Zeitungen oder Flyern kann eine Person neue Verbindungen zwischen Bildern herstellen und so neue Bedeutungen schaffen. Der Schlüssel zum Zugang zur Collage-Kunst liegt im Experimentieren. Es gibt keine genauen Anweisungen, wenn man Papier schneidet und auf kreative Weise neu zusammensetzt. Bei einer gemeinschaftlichen Collage-Aktivität sollte ein gemeinsames Thema vorhanden sein, um ein zusammenhängendes Werk unter den Teilnehmern zu haben und zu sehen, wie die Entscheidungen jedes Einzelnen von der Gruppe wahrgenommen werden und wie jedes Kunstwerk andere Menschen inspirieren kann. Manchmal fällt es Menschen, die Erfahrungen wie Migration gemacht haben, schwer, Worte zu finden, um auszudrücken, was sie durchgemacht haben, insbesondere wenn sie ihre Geschichte mit Fremden teilen. Die Collage-Aktivität kann sie ermutigen, neue Wege zu finden, ihrer eigenen Innerlichkeit mit Hilfe von Bildern Ausdruck zu verleihen, die jeder verstehen kann, auch wenn sie keine gemeinsame Sprache teilen. Was aus einer Collage-Arbeit entsteht, ist eine neue, kreative Art, etwas zu sehen: Das Thema Migration benötigt innovative Mittel, um geteilt und ausgedrückt zu werden, und die Collage-Kunst sollte eines davon sein.</p>
<b>Empfohlene Zeit</b>	90 Minuten
<b>Methodik</b>	<p>Kunstausdrucksmethoden: Collage; Introspektive Analyse: Nachdenken über vergangene Erfahrungen; kreative Vorstellungskraft nutzen; Gruppeninteraktion: Schaffung einer gemeinsamen Perspektive zum Thema.</p>
<b>Ziele</b>	<p>Diese Einheit zielt darauf ab, jedem Teilnehmer die Möglichkeit zu geben, seine persönliche Verbindung zur Migration auszudrücken. Ihre Erfahrungen zu diesem Thema finden einen sicheren Ort, um geteilt zu werden, indem die Sprachbarriere durch die kreative visuelle Ausdrucksweise überwunden wird.</p>
<b>Materialien</b>	<p>Diese Aktivität erfordert von den Teilnehmern die Verwendung von Materialien wie: • Einer großen Europakarte; • Zeitschriften; • Zeitungen; • Briefmarken; • Flyer; • Fotografien; • Klebeband; • Kleber; • Marker; • Bleistifte; • Stecknadeln.</p>
<b>Aktivitäten</b>	<p>Die Aktivität wird in drei Phasen unterteilt:</p> <p>Die Einführung: In diesem Teil der Aktivität wird den Teilnehmern die Entwicklung der Dynamik erklärt. Es werden vier Fragen gestellt: Was ist deine Verbindung zur Migration? Welche geografischen</p>



	<p>Punkte sind für den Migrationsprozess am relevantesten? Die positivsten Aspekte der Migration? Die negativsten Aspekte?</p> <p>Die Collage: Der zweite Teil der Aktivität wird eine reflektierende und introspektive Aktivität sein. Um diese vier Fragen zu entwickeln und zu präsentieren, werden die Teilnehmer gebeten, über ihre Beziehung zur Migrationserfahrung zu sprechen und dabei das vorbereitete visuelle Material zu verwenden: Zeitschriften, Werbeflyer, weggeworfene Dokumente, Bilder... In Stille und mit entspannender Musik müssen sie die Fragen mithilfe der Collagetechnik beantworten. Wenn die Teilnehmer ihre Kompositionen fertig haben, werden sie diese auf der großen Europakarte platzieren.</p> <p>Die Diskussion: In dieser letzten Phase wird die Europakarte voller Collage-Kunst von jedem Teilnehmer sein, die übereinandergelegt wird. Der Moderator wird dann fragen, wie jeder einzelne sich über diese visuelle Darstellung der Migration fühlt und ob es eine angemessene Art ist, das zu auszudrücken, was hinter dem Weg eines Migranten liegt. Der Moderator sollte auch die Teilnehmer ermutigen, über die verschiedenen Collagen zu diskutieren und auf einzelne Werke hinweisen, um nach Bedeutung oder Interpretation zu fragen. Abschließend wird über die gemeinsamen Elemente und die individuelle Erfahrung reflektiert.</p> <p>Die Idee ist es, einen komfortablen Raum zu schaffen, in dem jeder seine eigenen Gefühle zur Migration frei teilen kann. Die visuelle Unterstützung hilft den Teilnehmern, die Sprachbarriere zu überwinden und das Thema auf persönliche Weise neu zu interpretieren.</p>
<p><b>Evaluation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie denken Sie, dass das Erstellen einer Collage den Weg beeinflusst hat, wie Sie Ihre Geschichte anderen erzählen und wie Sie die Erfahrungen anderer Teilnehmer wahrnehmen?</li> <li>• Haben Sie Ähnlichkeiten zwischen Ihrer eigenen Geschichte und der künstlerischen Ausdrucksweise anderer Teilnehmer gefunden?</li> <li>• Glauben Sie, dass die Arbeit mit Bildern die Sprachbarriere zwischen den Teilnehmern umgangen hat?</li> </ul>
<p><b>Bibliographie</b></p>	<p><a href="#">Best practices in Community Arts Education</a></p> <p><a href="#">A Creative Collage Lesson for All Students</a></p>

