



Co-funded by  
the European Union



# PR3-Schulungs-Toolbox

## Wer bist du?

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### 1) NAME UND BESCHREIBUNG DES TOOLS

Die Aktivität "Wer bist du?" dient dazu, dass die Teilnehmer ihr wahres Selbst erforschen und mit ihren eigenen Gefühlen in Kontakt kommen. Es ist eine kurze Aktivität, die auch als Eisbrecher verwendet werden kann. Sie erfordert, dass die Teilnehmer in Paaren arbeiten, so dass bei einer ungeraden Anzahl von Teilnehmern auch die Moderation mitmachen kann.

### 2) ZIELE DER AKTIVITÄT

Ziele der Aktivität "Wer bist du" sind:

- Überlegen, was jeder von ihnen über sich selbst glaubt;
- Verstehen und erinnern an verschiedene Merkmale ihrer oder seiner eigenen Persönlichkeit;
- In Kontakt mit ihrem wahren Selbst kommen.

### 3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

Ein tiefes Verständnis dafür, wer wir wirklich sind, ist sowohl für die Bewältigung unserer Emotionen als auch für unser Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen von entscheidender Bedeutung. Allzu oft denken wir nicht über die Person nach, die wir sind, geschweige denn über die, die wir gerne werden möchten. Diese Übung wird uns dabei helfen, uns unserer wahrgenommenen Persönlichkeit bewusst zu werden und herauszufinden, was wir bereit sind, mit Menschen zu teilen, die wir zum ersten Mal kennenlernen.

### 4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

Für die Durchführung der Aktivität wird nur ein Raum benötigt, in dem sich die Teilnehmer ausbreiten und in Paaren sprechen können.



Co-funded by  
the European Union



## 5) SCHRITT FÜR SCHRITT

### - Schritt 1,

Die Teilnehmer werden gebeten, Paare zu bilden. Wenn die Anzahl ungerade ist, kann auch der Moderator mitmachen. Die Teilnehmer werden über die einfachen Regeln der Aktivität unterrichtet. Während jeder Sitzung fragt die erste Person immer wieder "Wer bist du?" und die zweite Person antwortet.

5 Minuten

### - Schritt 2

Die erste Person des Paares beginnt zu fragen: "Wer bist du?", und die zweite Person antwortet. Es gibt kein Hin und Her, sondern eine Person stellt immer wieder dieselbe Frage (wer bist du) und die andere muss sich bemühen, immer neue (und wahre) Antworten auf dieselbe Frage zu finden. Das geht so weiter bis zum Ende der drei Minuten, die von der Moderation bekannt gegeben wird. Die ersten Antworten können einfach und direkt sein, wie z.B. "Ich bin eine Frau", "Ich bin ein Lehrer", "Ich bin ein Italiener, der in Berlin lebt", aber dann werden die Antworten viel tiefer gehen. Dann tauschen die Partner die Rollen.

3 Minuten

### - Schritt 3

Mit demselben Partner fragt die Person, die geantwortet hat, nun "Wer bist du?". Diese Sitzung dauert ebenfalls 3 Minuten, genau wie die vorherige.

3 Minuten

### Schritt 4

Jetzt ist es an der Zeit, dass die Teilnehmer reflektieren und mitteilen, ob sie etwas über ihr wahres Selbst (wieder-)entdeckt haben, wenn sie das möchten. Welche Emotionen waren bei der Aktivität im Spiel? Haben sie sich unwohl gefühlt, wenn sie einige persönliche Details über sich selbst preisgegeben haben? Oder fühlen sie sich im Gegenteil jetzt befreit?

Es gibt keine richtige Antwort, aber es ist wichtig, über die Auswirkungen dieser Aktivität auf die Teilnehmer nachzudenken.

## 6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE

Nach dieser Aktivität werden die Teilnehmer mehr Selbstvertrauen in sich und ihre eigenen Gefühle haben. Außerdem werden sie das Gefühl haben, dass sie dem Kursleiter und den anderen Teilnehmern vertrauen können.