

HEINZELN

Erlebbare Achtsamkeit füreinander

Ziele

Einander stärken füreinander da sein Integration

Material

Papier und Bleistift

Zeit

5 Minuten

Beschreibung

Jedes Gruppenmitglied wird für einen festgelegten Zeitraum für einen anderen zum Heinzelmännchen oder zur Heinzelfrau. Alle schreiben ihren Namen auf einen Zettel. Die Zettel werden gemischt und anonym gezogen.

Während der ‚Heinzelzeit‘ achten alle besonders auf ihren geheimen Freund oder ihre geheime Freundin: machen Mut, wenn diese Schwäche zeigen oder sich nichts zutrauen und helfen ihnen in ganz konkret, aber unaufdringlich. Sie sprechen sie besonders an, wählen sie bei Gruppenarbeiten in ihre Gruppe, ermuntern sie, sich zu Wort zu melden, beziehen sich auf ihre Beiträge, etc.

Nach Abschluss der festgelegten Zeit wird in der Gruppe über die gemachten Erfahrungen gesprochen. Man kann die Heinzelmännchen- und frauen-Beziehungen aufdecken oder nicht.