

<b>MODERATIONSTECHNIK</b>	<b>Stärken aufbauen</b>
<b>HAUPTZWECK / FOKUS</b>	#Teambuilding #Offenheit in der Gruppe #Zusammenarbeit
<b>PHASE</b>	#Abschluss #Rückblick #Kennenlernen
<b>FÄHIGKEITEN / INHALT</b>	#Wertschätzung #Selbstwertgefühl #Aktives Zuhören #Empathie
<b>ZEITRAHMEN</b>	Bis zu 15 Minuten; bis zu 30 Minuten; bis zu 60 Minuten; zwischen 60 und 120 Minuten; mehr als 120 Minuten
<b>GRUPPENGROSSE</b>	1-5 / 6-15 / 16-30 / mehr als 30 Personen
<b>MODERATIONSNIVEAU</b>	Fortgeschritten
<b>LERNZONE</b>	Wachstumszone

## Einführung

Menschen entwickeln Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, wenn sie entdecken, dass ihre Leistungen und Fähigkeiten wertvoll sind. Dies ist eine Übung zur Teambuilding und zur Stärkung des Selbstwertgefühls und des gegenseitigen Vertrauens.

## Notwendige Werkzeuge (was Sie brauchen)

- ein Videokonferenz-Tool Ihrer Wahl.
- Web-Kameras

## Schritte

1. Die Teilnehmenden sind in kleine Gruppen aufgeteilt. Jede Person kommt der Reihe nach dran
  - a. Person A beschreibt ein Ereignis, bei dem sie etwas erreicht hat, bei dem sie sich wohl gefühlt hat. Es muss nicht um Arbeit gehen. Alle anderen hören aufmerksam zu.
  - b. Jedes Gruppenmitglied nennt Person A zwei oder drei Stärken, die sie verwendet haben muss, um das Geschilderte zu erreichen. Person A fügt ihrerseits ein oder zwei weitere hinzu.
  - c. Person A wählt unter allen genannten diejenige Stärke aus, die ihr am meisten zusagt. Wenn die Gruppe dazu bereit ist, kann das positive Gefühl noch

- bestärkt werden, indem Person A der Reihe nach zu allen anderen Teilnehmenden sagen: "Ich bin (z.B.) einfallreich!"
- d. Um die Wirkung noch zu unterstützen, kann der Moderator bzw. die Moderatorin die Teilnehmenden ermutigen, diesen Satz klar und überzeugt, ohne jede Spur von Selbstironie, auszusprechen und dabei auf eine gerade Körperhaltung zu achten.
2. Wenn alle an der Reihe waren, fragen Sie die Teilnehmenden, was sie über sich selbst und die Gruppe denken und was sie gelernt haben.

## Tipps

- Schalten Sie vorzugsweise die Galerieansicht für alle Teilnehmenden an, damit jeder während dieser Übung jeden sehen kann.
- Bei der Moderation von Gruppendiskussionen empfehlen wir, dass die Teilnehmenden nonverbale Mittel verwenden, um zu signalisieren, dass sie gerne sprechen möchten. Sie können hierfür nonverbale Feedback-Tools von Zoom verwenden, ein Reaktions-Emoji einfügen oder einfach nur die Hand heben. Der Moderator/die Moderatorin kann dieser Person dann das Wort erteilen.

## Wann ist die Übung erfolgreich abgeschlossen? Fazit?

Menschen entwickeln Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, wenn sie entdecken, dass ihre Leistungen und Fähigkeiten wertvoll sind. Sie schätzen das Unentdeckte in anderen Menschen und wollen mehr wissen. Die gemeinsame und intensive Erfahrung baut Gruppenzusammenhalt und Vertrauen auf. Die Leute machen die Übung gern..

Die Übung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn Sie mindestens eines der folgenden Ziele erreicht haben:

- aufzeigen, dass Wertschätzung und positives Denken nützlich ist
- den Menschen helfen, sich näher kennenzulernen
- Vertrauen und gegenseitigen Respekt in einer Gruppe oder einem Team aufbauen
- persönliches Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aufbauen

## Ressource

[https://www.nickheap.co.uk/exercises\\_page/strength-building-exercise/](https://www.nickheap.co.uk/exercises_page/strength-building-exercise/)