

Schattenriss – Berufsorientierung und Lebensplanung

Methode: Selbstwahrnehmung

Gruppengröße: ab 5 Personen

Ort: Gruppenraum

Dauer: ca. 90 Minuten

Zielsetzung: Unterstützung der Selbstwahrnehmung und Ermutigung, die eigenen Eigenschaften zu benennen. Auseinandersetzung damit, welche Eigenschaften die Jungen und Mädchen sich am häufigsten zuschreiben und zu denen sie gerne stehen, und Eigenschaften, die ungern gewählt werden. Diese Auseinandersetzung ist innerhalb der geschlechtshomogenen Gruppen besonders spannend, denn hier ermöglicht sie eine Auseinandersetzung darüber, wie Jungen sich selbst gerne sehen beziehungsweise wie Mädchen sich selbst gerne sehen. Das Gespräch in der geschlechtshomogenen Gruppe macht es leichter, nicht gleich in die typischen Rollenklischees zu verfallen. Ziel der geschlechtsgetrennten Arbeit ist es, das Gefühl für sich selber zu stärken und den Mut, sich selbst unabhängig von weiblichen oder männlichen Idealvorstellungen weiterzuentwickeln. Typisierungen sollen deutlich aber nicht verfestigt werden

Durchführung: Jeweils zwei Mädchen/zwei Jungen erhalten die Aufgabe, auf einem großen Plakat, das sie auf dem Boden auslegen, den eigenen Körperumriss abzumalen und jeweils die Plakate mit den Eigenschaften zu beschriften, die ihrer Meinung nach ihr Verhalten am Besten kennzeichnen. Als Angebot dafür wird ihnen die Adjektivliste zur Verfügung gestellt. Die jeweiligen Paare dürfen sich gegenseitig unterstützen und kommentieren, was der/die jeweils Andere auf das Plakat schreibt. Wenn alle fertig sind, wird ein Gespräch über die entstandenen Jungenbilder beziehungsweise in der Mädchengruppe über die entstandenen Mädchenbilder geführt.

Aggressiv	Cool	Fair	Hart	Kooperativ	Mutig
Albern	Disziplinlos	Fordernd	Hilfsbereit	Schwach	Nachdenklich
Artig	Dynamisch	Unzuverlässig	Hochnäsig	Laut	Offen
Aufmerksam	Schüchtern	Geduldig	Intelligent	Lieb	Pfiffig
Ausgeglichen	Egoistisch	Gelangweilt	Kämpferisch	Liebenswert	Protzig
Kontakt- freudig	Freundlich		Recht- haberisch	Verständnisvoll	Streitsüchtig
Clever	Einsam	Gemein	Kreativ	Lustig	Verlässlich

Pünktlich	Selbstsicher	Stur	Still	Unsensibel	Interessiert
Launisch	Lustlos	Egoistisch	Langweilig	Schlau	
Sachlich	Witzig	Sportlich	Traurig	Vielfältig	Witzig
Selbstbewusst	Sensibel	Stark	Unkonzentriert	Wild	Zärtlich
Selbständig	Nett	Ehrlich	Sozial	Frech	Kritisch