

# Nachbereitung

für Schulklassen mit dem Programm  
„Teamtraining“



Die Teilnehmenden haben bei High Spirits Herausforderungen erlebt, die eventuell zu veränderten Selbst- und Gruppenwahrnehmungen führen und einer veränderten Gruppendynamik führen können.

Damit neue Erfahrungen auch lernwirksam werden, sollten sie der Reflexion zugänglich gemacht werden. Der Besuch eines Seilgartens ist aber nur eine kurzzeitpädagogische Maßnahme. Zwischen- und Abschlussreflexionen durch unsere Trainer:innen können nur erste Anstöße geben, um neue Erfahrungen auch im Alltag wirksam werden zu lassen. Um eine pädagogische Nachhaltigkeit zu erzielen, benötigen in Gang gesetzte Prozesse die weiterführende Unterstützung durch begleitende Lehrkräfte, Pädagogen:innen oder Gruppenbetreuenden.

Wir empfehlen daher eine möglichst zeitnahe inhaltliche Nachbereitung im Lebensalltag Ihrer Gruppe. Dabei sollte ressourcenorientiert, d.h. an den Stärken, positiven Erfahrungen und Erfolgen der Gruppe und der einzelnen Teilnehmenden angeknüpft werden.

Wir geben im Folgenden einige Anregungen für mögliche Fragestellungen und Anknüpfungspunkte auf erlebte Erfahrungen. Wir überlassen es der Fantasie und pädagogischen Kreativität, daraus spannende Unterrichtseinheiten, Anschlussprojekte oder Gruppenstunden zu machen.

## Selbstbewertung und Selbstwahrnehmung

- Wo liegen meine Stärken?
- Ich suche gerne eine Herausforderung.
- Wenn ich Fehler gemacht habe, kann ich das gut aushalten.
- Ich kann mit Kritik an mir gut umgehen.
- Auf mich kann man sich verlassen.
- Ich übernehme gerne Verantwortung.
- Ich habe viel Selbstbewusstsein.
- In schwierigen Situationen gebe ich nicht so schnell auf.
- Ich kann anderen gut zuhören.
- Ich bin bereit, von anderen zu lernen.
- Ich kann mich gut ins Team einbringen.
- Ich kann über meine Gefühle sprechen.
- Ich kann Angst und Unsicherheit zugeben.

*mit freundlicher Unterstützung des Seilgartens Hannover*

# Nachbereitung

für Schulklassen mit dem Programm  
„Teamtraining“



## Gruppendynamik und Fremdwahrnehmung

- Wer hat der Gruppe viel gegeben?
- Wer hat mitgedacht?
- Wer hätte viel anzubieten, wird jedoch oft übergangen?
- Wer kann die Gruppe motivieren, auch wenn sie mal einen Hänger hat?
- Wer nimmt sensibel die Gefühle anderer wahr?
- Wer beobachtet genau?
- Wer denkt nach vorne?
- Wer bietet Hilfe und Unterstützung an?
- Wer achtet auf Sicherheit?
- Wer erbringt anderen gegenüber Wertschätzung?
- Wer hilft und packt mit an?
- Wer kann gut zuhören?
- Wer lässt andere ausreden?
- Wer ist offen für andere Ideen und Meinung?
- Wer sorgt für gute Stimmung, ohne gleich den PausencLOWN zu spielen?
- Wer gibt bei Schwierigkeiten nicht auf?
- Wer hält die Gruppe zusammen?
- Wer achtet darauf, dass das gemeinsame Ziel nicht aus den Augen verloren wird?
- Wer kann fair Kritik üben?
- Wer ist vertrauenswürdig?
- Wer gibt Orientierung?
- Wer war eine große Hilfe?
- Welche Bilder fallen dazu ein: Wir sitzen alle in einem Boot/ Wir ziehen alle an einem Strang.

## Teamfähigkeiten und Schlüsselkompetenzen

### Zuverlässigkeit:

- Wer hält sich an Absprachen?
- Wer hat sein Ziel nicht aus den Augen verloren?
- Wer erkennt, was gerade nötig und wichtig ist?
- Wer hält bis zum Ende durch?

### Leistungsbereitschaft:

*mit freundlicher Unterstützung des Seilgartens Hannover*

# Nachbereitung

für Schulklassen mit dem Programm  
„Teamtraining“



- Wer arbeitet ohne Anstoß an der Zielerreichung?
- Wer gibt nicht auf?
- Wer engagiert sich die ganze Zeit über?
- Wer äußert eine eigene Meinung?
- Wer übernimmt Aufgabe bereitwillig?

## **Sorgfalt:**

- Wer nimmt sich die nötige Zeit?
- Wer behandelt das Material pfleglich?
- Wer behält den Überblick?

## **Selbstständigkeit:**

- Wer plant das eigene Vorgehen?
- Wer arbeitet ohne Hilfen?
- Wer bringt eigene Ideen ein?
- Wer sorgt für Entscheidungen?

## **Verantwortungsbereitschaft:**

- Wer hält sich an Vereinbarungen?
- Wer gibt Fehler zu?
- Wer lernt aus eigenen Fehlern?
- Wer übernimmt Aufgaben?
- Wer kümmert sich um Partner:innen?
- Auf wen kann man sich verlassen?

## **Teamfähigkeit:**

- Wer bezieht andere mit ein?
- Wer kann zuhören?
- Wer kann um Hilfe bitten?
- Wer macht gute Vorschläge?
- Wer kommt nicht zu Wort und warum nicht?

# Nachbereitung

für Schulklassen mit dem Programm  
„Teamtraining“



## **Kommunikationsfähigkeit:**

- Wer lässt andere ausreden?
- Wer kann zuhören?
- Wer ist auch offen für andere Meinungen?
- Wer kann Diskussionen ordnen und strukturieren?
- Wer fordert auch andere Meinungen ein?

## **Flexibilität:**

- Wer denkt flexibel?
- Wer lässt sich durch einen Misserfolg nicht entmutigen?
- Wer entwickelt alternative Ideen?

## **Gefühle und Selbstwahrnehmung**

### **Welche Gefühle hatte ich bei einzelnen Übungen?**

- Angst/ • Unsicherheit
- Vertrauen
- Geborgenheit
- Stolz auf meine Leistung
- Freude
- Wut
- Zufriedenheit
- Erschöpfung
- Lähmung
- Panik
- Ohnmacht
- Glück

### **Wie können die Gefühle beschrieben werden? Welche Bilder fallen dazu ein? Was lösen einzelne Gefühle für Körperreaktionen aus?**

- Das Herz hüpf
- Das Herz schlägt schneller
- Der Magen zieht sich zusammen
- Ich fühle mich wie gelähmt
- Mir zittern die Knie

### **Wie werden einzelne Gefühle bewertet?**

# Nachbereitung

für Schulklassen mit dem Programm  
„Teamtraining“



## Jungen - Mädchen

- Wo lassen sich unterschiedliche Stärken von Jungen und Mädchen bei Problemlösungsspielen herausarbeiten?
- Wo haben sich Jungen und Mädchen gut ergänzt?
- Wo musste man sich gegenseitig helfen?
- Wie bewerten sich Jungen und Mädchen selbst? (Selbstwahrnehmung)
- Wie bewerten sie das jeweils andere Geschlecht? (Fremdwahrnehmung)
- Welche Hochseilelemente finden Mädchen, welche Jungen gut? Lassen sich Unterschiede feststellen?
- Bei welchen Elementen sind Mädchen, bei welchen Jungen im Vorteil? (Selbst/Fremdwahrnehmung)
- Welche Gefühle (Angst, Stolz, Freude, Unsicherheit etc.) wurden wahrgenommen? Lassen sich bei der Gefühlswahrnehmung geschlechtsspezifische Unterschiede festmachen?
- Wie werden verschiedene Gefühle bewertet? Gibt es Unterschiede in der Bewertung zwischen Jungen und Mädchen? Warum werden Gefühle negativ oder positiv bewertet?
- Wie lässt sich das in den Alltag der Gruppe übertragen?

## Transfer in den Alltag

- Was haben im Hochseilgarten gemachte Erfahrungen mit mir/mit unserer Gruppe zu tun?
- Was ist im Seilgarten anders als im Gruppenalltag verlaufen?
- Wo können die neue Erfahrungen mir/uns im Alltag von Schule oder Gruppe helfen?
- Welche Hindernisse gibt es dabei im Alltag und wie müssen/können die Hindernisse aus dem Weg geräumt werden?
- Wie kann mir/uns die Gruppenleitung dabei unterstützen? Wer kann mich von der Gruppe/dem Team dabei unterstützen? Lassen sich neue Arbeitsbündnisse daraus schmieden? Mit wem?
- Welchen neuen Ziele kann ich mir/können wir uns setzen?
- Lassen diese sich in erreichbare Teilziele untergliedern?
- Wie kann eine Erfolgskontrolle aussehen?
- Kann darüber ein Kontrakt geschlossen werden?
- Was lasse(n) ich/wir zurück?