

Vorbereitung

für Schulklassen mit dem Programm „Teamtraining“



Bereiten Sie für das Programm *Teamtraining* den Besuch des Seilgartens organisatorisch und inhaltlich vor.

Hierzu gehört die Abstimmung mit High Spirits. Wir geben Ihnen die Gelegenheit, vorab mit uns Ziele und Inhalte des Besuchs abzusprechen – telefonisch, per E-Mail oder im persönlichen Gespräch. Hieraus erarbeiten wir das Programm.

Wir empfehlen zudem, die Teilnehmenden auf das Teamtraining einstimmen. Hierbei können Sie...

- das Programm vorstellen, um den Teilnehmenden mitzuteilen, was sie erwartet
- organisatorische Fragen besprechen
- Ihre persönlichen Intentionen und Ziele, die Sie mit dem Hochseilgartenbesuch verknüpfen, den Teilnehmenden transparent machen
- die Erwartungen der Gruppe abfragen
- gemeinsame Ziele formulieren oder einen Schwerpunkt erarbeiten, auf dem die Übungen und Aktivitäten vor Ort bezogen werden
- den Teilnehmenden Gelegenheit geben, eventuelle Ängste und Unsicherheiten anzusprechen
- auf das Prinzip „Challenge by choice“ – jede/r bestimmt den Grad der Herausforderung selbst – hinweisen
- Chancen für neue Erfahrungen und persönliche Grenzen thematisieren
- mit bewegungseingeschränkten, ängstlichen oder sich schon bei der Vorbesprechung verweigernden Teilnehmenden Sonderaufgaben vereinbaren, die sie trotz Handicap und aktiv teilnehmen lässt (Fotodokumentation, Bericht für die Schülerzeitung, Übernahme von Sicherungs- oder Beobachtungsaufgaben am Boden).

Vorbereitung

für Schulklassen mit dem Programm
„Teamtraining“



Einige mögliche Ziele eines Hochseilgartenbesuchs

- Abenteuerliche Herausforderungen und das Kennenlernen von persönlichen Grenzen fördern die Selbstwahrnehmung und das Nachdenken über sich selbst
- Teilnehmende lernen etwas über sich und das eigene Verhalten in der Gruppe
- Das Überschreiten persönlicher Grenzen kann den Selbstwert erhöhen, wenn man etwas schafft, was man sich nicht zu getraut hat. Oft geht dies einher mit größerer Wertschätzung und Anerkennung durch die Gruppe („das hätte ich nie gedacht, dass du das schaffst“)
- Die Bewältigung einer gemeinsamen Aufgabe regt zur Verständigung gemeinsamer Ziele an. Zieldefinitionen fordern Kommunikationsfähigkeit und die Vereinbarung bestimmter Regeln. Zuhören, Ausreden lassen, sich verständlich ausdrücken, die Meinung anderer respektieren, sich zurück nehmen...

- Problemlösungsaufgaben erfordern das Erproben verschiedener Strategien

Strategieviefalt (mehrere Wege führen zum Ziel) fördert

Experimentierfreude (Prinzip *trail and error*) und Risikobereitschaft. Erleben, dass eine Entscheidung getroffen werden muss

- Abenteuerliche Herausforderungen wirken motivierend und fördern die Bereitschaft, sich auch mit Unbekanntem auseinanderzusetzen
- Das Erforschen unbekannter Gebiete gelingt eher, wenn es von einer Atmosphäre gegenseitiger Unterstützung und Anerkennung getragen wird. Dazu gehören positive Feedbacks, Respekt vor der Leistung aber auch die Meinung anderer.
- Das Ausprobieren verschiedener Strategien erlaubt auch Fehler. Wenn Fehler machen erlaubt ist, trauen sich mehr Teilnehmende, etwas Neues auszuprobieren. Akzeptanz durch andere macht auch das Moment des Scheiterns erträglich. Konstruktive Kritik hilft, neue Ziele zu setzen.
- Gefühle der Unsicherheit und Angst sind für viele Menschen unangenehm. Wir haben gelernt, diese Gefühle eher zu unterdrücken und nicht auszusprechen. Beim Erleben von Grenzerfahrungen werden Gefühle aber sehr intensiv. Damit bieten sie aber auch eine Chance, sie wahrzunehmen, zuzulassen und aus Ihnen zu lernen.