mbs ERLEBNIS RÄUME

Programme und Programmbausteine

für Schulen, Firmen, Teams und Kirchengemeinden

Programme mit Qualität

Qualität in der Individual- und Erlebnispädagogik
Mit Sicherheit pädagogisch!
be

Inhalt

Inhalt **1**

Unser Verständnis von Erlebnispädagogik und unsere Arbeitsweise **3**

Mit Sicherheit Qualität **5**

Erlebnispädagogische Programme und **6**

Angebote **6**

Angebote für Schulen **7**

Teamhelden-Tag 7

„Starke Schüler – Starke Schule“ Klassenfindungstag 8

„Starke Schüler – Starke Schule“ das Klassenfahrtprogramm (M) 8

„Starke Schüler – Starke Schule“ langfristige Kooperation 9

Abenteuer Wald und Natur 10

Survival Light – Outdoortechniken erlernen, Kompetenzen erweitern 10

Abenteuer Wald und Natur in der Dunkelheit (Nachtwanderung) 11

Citybound – Stadterfahrung intensiv 12

Programmbausteine (einzeln oder zusätzlich buchbar) 13

Orientierungswanderung mit Karte und Kompass 13

Bogenschießen 13

Team Escape 13

„Kick-Off Action“ - die etwas andere Kettenreaktion 14

Team-Action zwischen Bäumen – Niedrigseilparcours 15

Baumklettern / Klettern 15

Angebote für Firmen **16**

Teamtraining – passend und individuell 16

Azubi-Training zum Start in die Ausbildung 17

Kommunikation – die Basis der Zusammenarbeit 18

Survival Light – Outdoortechniken erlernen, Kompetenzen erweitern 19

Back to the Roots 20

Tankstelle Natur – Durchatmen und Kraft tanken 21

Incentives und Programm-Bausteine 23

Orientierungswanderung mit Karte und Kompass 23

Bogenschießen 23
Team Escape 24
„Kick-Off Action“ - die etwas andere Kettenreaktion 24
Balance-Akt – Der Niedrigseilparcours 25
Angebote für Kirchengemeinden 26
Abenteuer Glaube 26
Teamtraining 27
Unsere Schöpfung – ein Tag im Wald 28
Team Escape mit biblischem Hintergrund 28
„Kick-Off Action“ - die etwas andere Kettenreaktion 29
Team-Action zwischen Bäumen – Niedrigseilparcours 29
Informationen und Kontakt 30

Unser Verständnis von Erlebnispädagogik und unsere Arbeitsweise

Uns ist zunächst wichtig, dass Erlebnispädagogik nicht mit Abenteuersport oder Survival gleichgesetzt werden kann. Es ist nicht das Ziel Erlebnisse zu machen, sondern es geht darum Erlebnisse zu nutzen um Räume für Veränderungsprozesse zu öffnen. Diese Veränderungsprozesse können sowohl die Einzelpersonen, als auch das Team betreffen. Erlebnispädagogische Programme sind keine Aneinanderreihung von abenteuersportlichen Aktionen, sondern komplexe Gebilde aus Aktion, Reflexion (darüber sprechen) und Transfer (Übertragung in den Alltag). Diese Aspekte finden sich auch in der Informationsbroschüre des Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik (be) zum Thema „Erlebnispädagogik mit Qualität". Darüber hinaus wird Erlebnispädagogik darin folgendermaßen beschrieben:

- ✓ Erlebnispädagogische Programme sind **Angebote für Gruppen.**
- ✓ Die Situationen mit ihren Aufgaben und Aktionen sind inszeniert, **nicht alltäglich** und doch **real** (greifbar, im Gegensatz zu Computerspielen, wirklich).
- ✓ Es gibt **keine fertigen Lösungen** oder klare Lösungswege für die gestellten Aufgaben.
- ✓ Die Kinder und Jugendlichen müssen **aktiv werden**. Gelernt wird durch das **eigene Handeln.**
- ✓ Erlebnispädagogik arbeitet **ganzheitlich**. Gelernt wird immer mit Kopf, Herz und Hand.
- ✓ Erlebnispädagogische Programme sind durchweg pädagogisch **begleitet** und **betreut**.
- ✓ Es gibt **Herausforderungen und Grenzerfahrungen** für die Gruppe und für den Einzelnen in einem geschützten Rahmen.
- ✓ Die Programme werden anhand der **Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmenden** und der Gruppe ausgerichtet. Sie sind **individuell** zusammengestellt.
- ✓ Die Programme haben eine Dramaturgie. Jede Aktion dient der Erreichung zuvor **gesetzter Ziele.**
- ✓ Das Bewusstmachen des Erlebten (Reflexion) und die Übertragung in den Alltag (Transfer) bilden die **wichtigste Grundlage**, um die Erlebnisse zu verarbeiten und später in **Erfahrungen umzuwandeln.**

Abbildung 1: Definition Erlebnispädagogik[1]

Diese grundlegenden Aussagen zur Erlebnispädagogik sind uns in unserer Arbeit wichtig. Dies gilt auch für die Arbeit mit Erwachsenen. Dabei legen wir ein besonderes Augenmerk auf erlebnispädagogische Programme, die mit geringem Organisations- und überschaubarem Materialaufwand durchgeführt werden können.

Als Prozessbegleiter, Räume-Öffner und Ermöglicher nehmen wir die Teilnehmenden eines erlebnispädagogischen Programmes in ihrer Individualität und in ihren Kontexten (Systemen) wahr. Wir sind uns dessen bewusst, dass wir weder Wissen „vermitteln" noch Veränderungen „machen" können. Deshalb wollen wir mit unterschiedlichen Aktionen

[1] Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik 2015: Informationsbroschüre Erlebnispädagogik mit Qualität. 2. Auflage. Veröffentlicht auf der eigenen Homepage. online unter: http://www.bundesverband-erlebnispaedagogik.de/be/media/extras/download/15-11_be_infobroschuere_erlebnispaedagogik_final_nm.pdf. S.6

und Methoden Räume für Erfahrungen und damit Chancen für Veränderungsprozesse öffnen. Wir begleiten die Gruppen und Einzelpersonen in ihren jeweiligen Prozessen und greifen auf, was sie bewegt. Geprägt vom christlich-humanistischen Menschenbild betonen wir den Wert des einzelnen Menschen und setzen auf christliche Werte wie Nächstenliebe, Gewaltlosigkeit und den Einsatz für die Mitmenschen.

Wichtig ist uns auch die Achtung vor und die Bewahrung der Schöpfung. Wir wollen auf aktuelle gesellschaftliche Herausforderungen reagieren und in unserer Arbeit auf ökologische Aspekte und Nachhaltigkeit achten. Wir hinterlassen Orte, die wir in unseren Programmen aufgesucht haben, sauber, nehmen Rücksicht auf Naturschutzzonen sowie geschützte Pflanzen und Tierarten. Es ist uns wichtig im Rahmen unserer Tätigkeit die Teilnehmenden für die Natur zu begeistern, Naturwahrnehmung zu ermöglichen, ein Verständnis für das sensible Gleichgewicht der Natur zu fördern und einen achtsamen Umgang mit der Natur vorzuleben. Natur und Klimaschutz haben für uns einen hohen Stellenwert.

All diese Aspekte (Ermutigung zu eigener Aktivität, zielgerichtetes Handeln in den Programmen, Prozessbegleitung, Berücksichtigung systemischer Erkenntnisse, Wertschätzung des Einzelnen, Naturschutz etc.) sind uns nicht nur in der Arbeit mit Gruppen, sondern auch in der Ausbildung wichtig. Darüber hinaus achten wir darauf als Erlebnispädagogen in der Ausbildung und danach stetig unser Repertoire an Methoden zu erweitern und neues Wissen zu erwerben. Wir wollen uns selbst, als zentraler Einflussfaktor auf die Prozesse während erlebnispädagogischer Programme, mit unseren Stärken und Schwächen immer besser kennenlernen. Wir wollen immer mehr eine Haltung der Wertschätzung, Neugier, Allparteilichkeit, Freude etc. entwickeln[2]

Für eine gute erlebnispädagogische Arbeit sind uns Kooperationen wichtig. Auf diesem Hintergrund engagieren wir uns unter anderem im Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. (be). Wir sind der Meinung, dass wir in den unterschiedlichen Bereichen der Erlebnispädagogik von den Erfahrungen anderer Anbieter und Einrichtungen profitieren können und geben an dieser Stelle unser Wissen und unsere Erfahrungen weiter. Außerdem setzen wir uns mit unserem Engagement im Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik e.V. (be) für eine stärkere Professionalisierung der Erlebnispädagogen und für das Entwickeln von Qualitätsstandards ein.

[2] Abstreiter, Roland / Zwerger, Reinhard / Zwerger, Raphaela 2017: Außen handeln – innen schauen. Systemische Prozessbegleitung in der Erlebnispädagogik. Augsburg: Ziel.

Mit Sicherheit Qualität

Unsere Programme sind vom Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik (be) mit dem Gütesiegel beQ zertifiziert. Informationen zum Gütesiegel und den dazugehörigen Standards finden sie auf www.bundesverband-erlebnispaedagogik.de

Wir haben uns mit der Zertifizierung dazu verpflichtet nach den Qualitätsstandards des Bundesverbandes Individual- und Erlebnispädagogik zu arbeiten.

Dies bedeutet, sie bekommen bei uns Programme, die mit Sicherheit Qualität haben. Zu unseren Standards gehören unter anderem:

- Ein individuell für Sie und ihr Team konzipiertes erlebnispädagogisches Programm
- Motivierte Trainer die nach den Standards des Bundesverbandes für Individual- und Erlebnispädagogik (be) arbeiten
- Ab 16 Teilnehmer 2 Trainer pro Gruppe
- Reflexion und Transfersicherung
- Ein- bis mehrtägige Trainings
- Einmalige oder langfristige Projekte
- Veranstaltungsort entsprechend Ihren Wünschen, in einem von Ihnen ausgesuchten Ort oder bei einem unserer Kooperationspartner

Erleben Sie Teamgeist durch gemeinsame Aktionen und stärken Sie Ihre Gruppe durch zielgerichtete und praxisorientierte Trainings.

Erlebnispädagogische Programme und Angebote

Das gemeinsame Leben und Arbeiten in einer Schulklasse, in einem Mitarbeiterteam (Firma, Verein, Gemeinde) oder einem Leitungsteam stellt hohe Anforderungen an Empathie, gegenseitige Wertschätzung, konstruktive Kommunikation, Konfliktkultur etc. dar. Die Erlebnispädagogik bietet an dieser Stelle die großartige Chance mit gezielten Aktionen unter anderem den Blick für das eigene Team zu schärfen, sich selbst besser kennen zu lernen, an Konflikten zu arbeiten, den Einzelnen in der Gemeinschaft zu stärken, soziale Kompetenzen zu fördern und eine gute Kommunikationskultur einzuüben.

Die Programme werden nach Rücksprache mit dem Teamleiter individuell auf die einzelnen Teams zugeschnitten und während der Durchführung prozessorientiert angepasst. So wird die Arbeit an den gruppeneigenen Themen gewährleistet. Möglich sind Programme mit einem zeitlichen Umfang von 3 Stunden bis zu mehreren Tagen.

Es können beispielsweise folgende Zielsetzungen bearbeitet werden:

- ❑ Kennenlernen und vertrauensbildende Maßnahmen
- ❑ Selbst- und Fremdwahrnehmung stärken inkl. Kommunikation von Erwartungen und Bedürfnissen
- ❑ Rollen, Stärken und Schwächen im Team erkennen und zielführend einsetzen
- ❑ Kritikfähigkeit trainieren, konstruktive Feedback-Kultur einüben

Die einzelnen Programme und Programmbausteine werden im Folgenden vorgestellt.

Angebote für Schulen

Das Team der MBS-Erlebnisräume bietet für Schulklassen individuell entwickelte erlebnispädagogische Programme unter dem Motto „Starke Schüler – Starke Schule“ an. Das Programm dient der Förderung der Klassengemeinschaft und der Stärkung der einzelnen Schülerinnen und Schüler. Dabei passen wir sowohl Programminhalt als auch Programmdauer an ihre Bedürfnisse an.

Bei der Programmdauer unterscheiden wir folgende Kategorien:

- S → Das eintägige Programm als Impulsgeber für eine bessere Klassengemeinschaft
- M → ein erlebnispädagogisches Training über 2-3 Tage (bspw. auf ihrer Klassenfahrt)
- L → Eine Woche Gemeinschaft erleben, an den Zielen der Klasse arbeiten und unterschiedliche Kompetenzen trainieren
- Langfristige Kooperation → Eine Kombination mehrerer Programme, die aufeinander aufbauen und den Schülerinnen und Schülern eine Weiterarbeit an ihren Zielen und Kompetenzen ermöglichen.

Im Folgenden werden exemplarisch unterschiedliche Angebote für Schulen und Schulklassen vorgestellt:

Teamhelden-Tag

Zielgruppe: 1.-4. Klasse (Grundschule)
Dauer: 1 Tag (6 Stunden), 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Kosten: 31€ pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)
Exemplarisches Programm:
Im Vorfeld: Evaluation der Klasse und Absprache der Zielsetzung mit dem Klassenlehrer/ der Klassenlehrerin (Check-Up Fragebogen + Telefonat)

Tagesprogramm: „Mit Spiel und Spaß zum Teamheld / zur Teamheldin“

- ⇨ Mögliche Zielsetzungen: Kennenlernen der Gruppe, Selbst- und Fremdwahrnehmung, wertschätzende Kommunikation
- ⇨ Übungen zu Wahrnehmung und Vertrauen
- ⇨ Kooperationsaktionen (altersgerecht, Aufforderungscharakter)
- ⇨ Austausch/Vertiefung der Erlebnisse in Reflexionen (inkl. Abschlussreflexion zur Transferunterstützung)

Anschließend: Im Anschluss erfolgt ein Abschlussgespräch mit dem Klassenlehrer / der Klassenlehrerin. Außerdem besteht die Möglichkeit als „Follow-Up“ ein weiteres Tagesprogramm zu vereinbaren, das Erlernte zu vertiefen und zu festigen.

„Starke Schüler – Starke Schule" Klassenfindungstag

Zielgruppe: 5.-12. Klasse (Sek 1+2)
Dauer: 1 Tag (6 Stunden), 9.30 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.30 Uhr bis 17.30 Uhr
Kosten: 31€ pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)
Exemplarisches Programm:
Im Vorfeld: Evaluation der Klasse und Absprache der Zielsetzung mit dem Klassenlehrer/ der Klassenlehrerin (Check-Up Fragebogen + Telefonat)
Tagesprogramm

- ⇨ Kennenlernen der Gruppe
- ⇨ Aktionen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ⇨ Vertrauensbildende Maßnahmen
- ⇨ Kooperationsaktionen
- ⇨ Reflexion (Reflexion der einzelnen Aktionen und Abschlussreflexion)
- ⇨ Anschließend Abschlussgespräch mit dem Klassenlehrer / der Klassenlehrerin

Nach der Klassenfahrt: Hier besteht die Möglichkeit die Klasse nach einigen Wochen noch einmal zu besuchen und mit einem weiteren Tag Erlebnispädagogik das Erlernte zu festigen (Follow-Up).

„Starke Schüler – Starke Schule" das Klassenfahrtprogramm (M)

Zielgruppe: 5.-12. Klasse (Sek 1+2)
Dauer: 2-tägiges Programm (Mo-Mi oder Mi-Fr)
Kosten: 60€ pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg) und ggf. Übernachtung der Trainer.
Exemplarisches Programm:
Im Vorfeld: Evaluation der Klasse und Absprache der Zielsetzung mit dem Klassenlehrer/ der Klassenlehrerin (Check-Up Fragebogen + Telefonat)

1. Tag 14.30 Uhr – ca. 17.30 Uhr
   Gemeinsames Kennenlernen, Aktionen zur Selbst und Fremdwahrnehmung
2. Tag 9.30 Uhr – ca. 12.00 Uhr und 14.30 Uhr – ca. 17.30 Uhr
   Vertrauensbildende Maßnahmen, Aktionen aus dem Bereich Kooperation, Abenteueraktionen
3. Tag 9.30 Uhr – ca. 11.30 Uhr
   Abschlussaktion, anschließend Abschlussreflexion (Ergebnissicherung schriftlich, um den Transfer in den Schulalltag zu gewährleisten)

Anschließend Abschlussgespräch mit dem Klassenlehrer / der Klassenlehrerin

Nach der Klassenfahrt: Hier besteht die Möglichkeit die Klasse nach einigen Wochen noch einmal zu besuchen und mit einem weiteren Tag Erlebnispädagogik das Erlernte zu festigen.

„Starke Schüler – Starke Schule“ langfristige Kooperation

Zielgruppe: Schulen
Dauer: langfristig angelegte Kooperation
Kosten: auf Anfrage
Exemplarischer Verlauf:
Das langfristig angelegte Programm ist folgendermaßen aufgebaut.
5. Klasse: Schwerpunkt Kennenlernen (Selbst- und Fremdwahrnehmung)
6. Klasse: Schwerpunkt Vertrauen (Selbstvertrauen, anderen vertrauen, Vertrauen in die Klassengemeinschaft)
7. Klasse: Schwerpunkt Kooperation (Kommunikation, Problemlösung, Training sozialer Kompetenzen)
8.-10. Klasse: vertiefendes Training (Kooperations- und Kommunikationstraining, Persönlichkeitsentwicklung, Krisenintervention, Training sozialer Kompetenzen)

Abenteuer Wald und Natur

Das Programm beginnt mit einer kurzen Einführung zu Verhalten in Wald & Natur. Anschließend wird die Umgebung (Lebensraum Wasser, Wald und/oder Wiese) mit unterschiedlichen Aktionen erkundet. Dies beinhaltet unter anderem Wahrnehmung mit allen Sinnen und kreatives Arbeiten mit Natur-Materialien. Die Auswahl der Aktionen erfolgt angepasst an die Zielgruppe bzw. nach Absprache.

Zielgruppe: 1.-4. Klasse
Dauer: 1 Tag (6 Stunden) weitere Tage nach Absprache möglich
Kosten: 31€ pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)

Exemplarisches Programm:

Zielsetzung: Verhalten im Wald, Naturwahrnehmung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Training sozialer und personaler Kompetenzen

Ablauf:

9:30 Uhr: Programmstart

- ❑ Kennenlernen der Gruppe
- ❑ Einführung „Verhalten im Wald“
- ❑ Wahrnehmung des Lebensraumes „Wald“ z.B. Barfuß-Wanderung, Eichhörnchen-Spiel, Outdoor-Rallye, mit Becherlupen die Natur erkunden, Bäume und Pflanzen bestimmen, …

Ab 12 Uhr: Outdoor-Mittagessen gemeinsam vorbereiten und genießen

- ❑ Anschließend kreatives Arbeiten mit Naturmaterialien z.B. Zwergenstadt bauen, Landart-Bilder, Hütten bauen, …

Ca. 16 Uhr: gemeinsamer Abschluss

Survival Light – Outdoortechniken erlernen, Kompetenzen erweitern

Das Programm beginnt mit einer kurzen Einführung zu Verhalten in Wald & Natur. Darauf aufbauend erfolgt das Training von personalen und sozialen Kompetenzen anhand von möglichst realen Outdoor-Herausforderungen. Dies beinhaltet beispielsweise die Themen Bau eines Unterstandes, Feuer machen und Kochen über dem Lagerfeuer, Orientierung mit Karte und Kompass, Schnitzen etc. Die Auswahl der Aktionen erfolgt in Absprache mit dem Lehrer/der Lehrerin sowie angepasst an die Zielgruppe, die örtlichen Gegebenheiten und das Wetter.

Zielgruppe: 5.-12. Klasse (Sek 1+2)
Dauer: 1 Tag (6 Stunden) weitere Tage nach Absprache möglich
Kosten: 32€ pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)

Exemplarisches Programm:
Mögliche Ziele: Verhalten im Wald, Naturwahrnehmung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Training sozialer und personaler Kompetenzen, erlernen von Outdoortechniken.
Ablauf:
9:30 Uhr: Programmstart

- ❑ Kennenlernen der Gruppe, Einführung „Verhalten in Wald und Flur“
- ❑ Wahrnehmung des Lebensraumes „Wald“ mit unterschiedlichen Aktionen
- ❑ Aufbau eines Lager-/ Essensplatzes, Hüttenbau oder Orientierungstour mit Karte und Kompass bei denen unterschiedliche Punkte angelaufen werden müssen.

Ab 12 Uhr: Outdoor-Mittagessen gemeinsam vorbereiten, kochen und genießen

- ❑ Anschließend kreatives Arbeiten mit Naturmaterialien bspw. Landart oder Hüttenbau, Schnitzen. Wahlweise Orientierungstour mit unterschiedlichen Aktionen

Ca. 17 Uhr: gemeinsamer Abschluss

Abenteuer Wald und Natur in der Dunkelheit (Nachtwanderung)

Das Programm beginnt mit einer kurzen Einführung zu Verhalten in Wald & Natur. Anschließend werden wir den Lebensraum Wald und Wiese in der Dunkelheit entdecken und das „Schlafzimmer der Tiere“ erkunden. Gleichzeitig steht die Selbst- und Fremdwahrnehmung im Mittelpunkt dieses Programmes.

Zielgruppe: 2.-12. Klasse (Sek 1+2) Dieses Programm kann thematisch an unterschiedliche Alters- und Zielgruppen angepasst werden.
Dauer: 1-2 Stunden
Kosten: 15 € pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)
Exemplarisches Programm:
Begrüßung
Einführung in das Verhalten im nächtlichen Wald (Schlafzimmer der Tiere)
Unterschiedliche Aktionen zur Naturwahrnehmung:

- ⇨ Die ruhe im Wald entdecken
- ⇨ Mit den Füßen den Waldboden fühlen
- ⇨ Stille werden (Was höre ich, was sehe ich, was rieche ich)
- ⇨ Solo Weg

Citybound – Stadterfahrung intensiv

Einkaufen gehen, Schule besuchen, Bus fahren, ins Kino gehen, Freunde treffen, Döner essen etc. – die meisten Menschen bewegen sich ganz selbstverständlich im städtischen Raum. Citybound, die Erlebnispädagogik in der Stadt, arbeitet ganz bewusst mit dieser Umgebung und bietet Chancen den Lebensraum Stadt ganz neu und intensiv kennen zu lernen. Im Rahmen dieses Settings können die Teilnehmenden ihre Umgebung erkunden, sich selbst und ihre Gruppe besser kennen lernen und sich darin üben, mit (fremden) Menschen in Kontakt zu kommen.

Das Programm beginnt mit einer kurzen Einführung. Anschließend werden unterschiedliche Wahrnehmungsübungen, Warm-up-Spiele, Kooperations- und Abenteueraktionen in aufsteigender Intensität und Schwierigkeit miteinander kombiniert. Die Auswahl der Aktionen, Spiele und Übungen orientiert sich sowohl an den Gegebenheiten der jeweiligen Stadt als auch an der Zielgruppe und deren spezifischen Zielsetzungen.

Zielgruppe: 5.-12. Klasse (Sek 1+2) Dieses Programm kann thematisch an unterschiedliche Alters- und Zielgruppen angepasst werden.
Dauer: 1 Tag (6 Stunden) weitere Tage nach Absprache möglich
Kosten: 31€ pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)
+ ggf. weitere Kosten für Verpflegung, U-Bahntickets oder ähnliches

Exemplarisches Programm (5.-8. Klasse)**:**

Mögliche Zielsetzung:

- Lebensraum Stadt erkunden und intensiv erleben
- Den urbanen Raum ‚Stadt' mit einem anderen Blickwinkel kennenlernen
- mit (fremden) Menschen in guter Weise in Kontakt kommen,
- Vielfalt und Unterschied wahrnehmen; Chancen und Gefahren dessen reflektieren
- eigene Einstellung und eigenes Verhalten reflektieren

→ hierfür Wechsel aus Aktionen/Übungen/Aufgaben und Reflexionsgesprächen

Mögliches Programm:

9 Uhr

- ❑ Einführung: Verhalten in der Stadt; Ziele, Erwartungen und Befürchtungen
- ❑ Ankommen und Erkunden z.B. Warm-up-Spiele auf dem Marktplatz
- ❑ Stadt intensiv / Perspektivwechsel z.B. Bewegen in Zeitlupe, Menschliche Kamera, mit Menschen ins Gespräch kommen

Ab 12 Uhr

- ❑ Mittagessen z.B. Picknick im Stadtwald oder selbst organisiert
- ❑ Rallye mit Fotos aus unterschiedlichen Vierteln und Straßenzüge, ggf. in Verbindung mit Aufgaben und Herausforderungen
- ❑ Abschluss-Highlight – beispielsweise Mister X – Stadtspiel

Ca. 16 Uhr gemeinsamer Abschluss

Programmbausteine (einzeln oder zusätzlich buchbar)

An dieser Stelle werden unterschiedliche Programmbausteine vorgestellt welche sowohl einzeln als auch als Zusatzbausteine zu anderen Programmen gebucht werden können. Diese Bausteine sind auf Anfrage und nach Verfügbarkeit möglich. Als Zusatz zu bereits gebuchten Programmen Preise auf Anfrage.

Orientierungswanderung mit Karte und Kompass

Sich orientieren, den richtigen Weg finden, in die richtige Richtung Laufen, Entscheidungen treffen,… all das sind Themen bei einer Orientierungswanderung. Die Gruppe bekommt Karte und Kompass. Ziel ist es, gemeinsam den richtigen Weg zu finden und während dessen unterschiedliche (Team-) Aufgaben zu erfüllen. Anschließend wird das erlebte reflektiert und Erfahrungen in den Alltag übertragen.

Zielgruppe: 5.-12. Klasse (Sek 1+2) Dieses Programm kann thematisch an unterschiedliche Alters- und Zielgruppen angepasst werden.

Dauer: 3-4 Stunden

Kosten: 22 € pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)

Bogenschießen

Konzentration, Fokussierung auf das Ziel, Körpergefühl, und Geduld sind Aspekte die beim intuitiven Bogenschießen eine wichtige Rolle spielen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen den Umgang mit Pfeil und Bogen. Und sie trainieren in unterschiedlichen Übungen Konzentration und Fokussierung.

Zielgruppe: 5.-12. Klasse (Sek 1+2) Dieses Programm kann thematisch an unterschiedliche Alters- und Zielgruppen angepasst werden.

Dauer: 3 Stunden

Kosten: 25 € pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)

Team Escape

In Anlehnung an einen Escape Room müssen bei „Team Escape“ unterschiedliche Rätsel und Aufgaben innerhalb von einer begrenzten Zeit gelöst werden. Hier sind alle Fähigkeiten und Kompetenzen gefragt, die es in eurem Team gibt. Nur gemeinsam schafft die Gruppe es, das Rätsel zu lösen und den Code zu knacken. So viel sei verraten, es wird eine Teamaufgabe die es in sich hat…

Zielgruppe: 5.-12. Klasse (Sek 1+2) Dieses Programm kann thematisch an unterschiedliche Alters- und Zielgruppen angepasst werden.

Dauer: 3 Stunden

Kosten: 18 € pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)

Exemplarischer Ablauf:

Zuerst bekommt die Gruppe eine Einweisung in das Programm. Anschließend beginnt die Rätselphase… die Zeit läuft… die Gruppe hat nun 60 Minuten Zeit das Rätsel zu lösen.

Zum Abschluss wird die Aktion gemeinsam reflektiert und Erkenntnisse auf den Alltag übertragen.

„Kick-Off Action" - die etwas andere Kettenreaktion

Einem „Teil" wird ein „Kick-Off" gegeben, der Anstoß zu einer Kettenreaktion der etwas anderen Art. Das Team wird vor die Aufgabe gestellt aus unterschiedlichen Materialien eine Kettenreaktion zu entwickeln. Hierzu werden zusätzliche Aufgaben gestellt, die in der Planung und Durchführung berücksichtigt werden müssen. Kooperation, Kommunikation und Kreativität werden an dieser Stelle von jedem einzelnen und dem Team gefordert. Ein „Kick Off" für den Teamgeist.

Zielgruppe: 5.-12. Klasse (Sek 1+2) Dieses Programm kann thematisch an unterschiedliche Alters- und Zielgruppen angepasst werden.

Dauer: 3 Stunden

Kosten: 18 € pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)

Team-Action zwischen Bäumen – Niedrigseilparcours

In einer Höhe von ca. 50 cm wir ein Niedrigseilparcours zwischen Bäumen aufgebaut. Die Gruppe hat die Aufgabe diesen zu überqueren. Hierbei ist Teamarbeit, Konzentration, Kommunikation, und Köpergefühl gefragt. Der Weg führt über Spanngurte und Seile. Die Gruppe steht vor der Herausforderung die Wegstrecke ohne Hilfe zu überwinden. Nur mit genauen Absprachen, einer guten Kommunikation und Rücksicht auf die anderen Teammitglieder ist diese Aufgabe zu schaffen. Im Anschluss an die Aktion erfolgt eine gemeinsame Reflexion des Erlebten.

Zielgruppe: 5.-12. Klasse (Sek 1+2) Dieses Programm kann thematisch an unterschiedliche Alters- und Zielgruppen angepasst werden.

Dauer: 3 Stunden

Kosten: 22 € pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)

Baumklettern / Klettern (ACHTUNG, derzeit aufgrund der Beschaffenheit der Bäume nur eingeschränkt möglich)

Hoch hinaus, eigene Grenzen erkennen, Grenzen überwinden, auspowern, Höhenluft schnuppern,… all das sind Dinge die bei unseren Kletteraktionen eine Rolle spielen. Hier geht es hauptsächlich um jeden Einzelnen, die eigenen Stärken und Schwächen einschätzen und kommunizieren ist ein Ziel dieser Aktion. Außerdem besteht die Möglichkeit, dass die Teammitglieder beim Sichern unterstützten und so das Gemeinschaftsgefühl gestärkt wird.

Zielgruppe: 5.-12. Klasse (Sek 1+2) Dieses Programm kann thematisch an unterschiedliche Alters- und Zielgruppen angepasst werden.

Dauer: 2-3 Stunden

Kosten: 25 € pro Person (min. 20 Personen) + Fahrtkosten (ab Marburg)

Angebote für Firmen

Ehrliche und konstruktive Kommunikation, kreatives Denken und Perspektivwechsel, Kritik- und Konfliktfähigkeit, Eigenverantwortung und Entscheidungsfindung – all das sind Kompetenzen, die für ein angemessenes und effektives Arbeiten wichtig sind. Auch ein gutes, kollegiales Miteinander sowie ein gutes Arbeitsklima haben einen entscheidenden Einfluss auf das Wohlbefinden jedes einzelnen Mitarbeiters und auf das Erreichen der gemeinsamen (Firmen-) Ziele. In unseren Teamtrainings und Incentives schaffen qualifizierte Trainer einen Raum, in dem sie mit ihrem Team diese sozialen, kommunikativen und emotionalen Kompetenzen sowie Motivations- und Führungskompetenz trainieren können. Ob Projektteam, Arbeitsteam, Auszubildende, Vorstand oder Führungskräfte, wir bieten Ihnen individuell auf Ihr Team abgestimmte Programme. Als Prozessbegleiter und Raum-öffner nehmen wir die Teilnehmenden eines Trainings in ihrer Individualität und in ihren Kontexten (Systemen) wahr. Wir sind uns dessen bewusst, dass wir weder Wissen „vermitteln“ noch Veränderungen „machen“ können. Deshalb wollen wir mit unterschiedlichen Aktionen und Methoden Räume für Erfahrungen und damit Chancen für Veränderungsprozesse öffnen. Wir begleiten Teams und Einzelpersonen in diesen Prozessen und greifen auf, was sie bewegt.

Teamtraining – passend und individuell

Das Teamtraining wird sowohl in seiner Dauer als auch in Inhalt und Zielsetzung individuell angepasst. Um gemeinsam mit den Teams einen Prozess gestalten und an den jeweiligen Zielen arbeiten zu können empfehlen wir eine **Programmdauer** von mindestens 8 Stunden. Als Anstoß/Anregung für die weitere Zusammenarbeit oder als Incentives sind auch kurze Sequenzen möglich. Die **thematische Vielfalt** zeigen folgende Beispiele:

- **Start-up als Team:**
  Das Programm regt zum intensiven Kennenlernen an. Der Fokus liegt dabei (bspw. in Anregung durch das Modell ‚JoHaRi-Fenster‘) sowohl auf der Selbst- als auch auf der Fremdwahrnehmung. Ziel ist die Ermittlung und Kommunikation erkennbarer Stärken und Schwächen sowie deren gezielte Kombination für eine effektive und innovative Zusammenarbeit.

- **Kommunikation – die Basis einer guten Zusammenarbeit!**
  In einem Programm mit dieser Zielsetzung werden die Übungen, Aktionen und Reflexionen so kombiniert, dass …
  - … vielfältige Absprache- und Planungsprozesse gestaltet werden müssen,
  - … sie eine effektive Kommunikation unter erschwerten Bedingungen (z.B. Zeitdruck, nonverbal Kommunikation, Kommunikation über Distanz) erfordern,
  - … die Äußerung von Kritik sowie das Formulieren von konstruktivem Feedback trainiert wird,
  - … unterschiedliche Stärken für die Aufgaben notwendig sind (Kreativität, technisches Verständnis, körperliche Fitness, Leitungskompetenz etc.),
  - … sowie ein Raum entsteht für die ehrliche Kommunikation von Erwartungen und Bedürfnissen, für gemeinsame Zielformulierungen und für das Ansprechen von bestehenden Konflikten.

- **Kritik- und Konfliktfähigkeit …**
  … gehört zum Bereich der sozialen Kompetenz. Dennoch kann es hilfreich sein diese Teilkompetenzen intensiv und fokussiert in den Blick zu nehmen. In einem solchen Prozess gilt es zunächst mit vertrauensbildenden Maßnahmen eine Basis für Ehrlichkeit und Offenheit zu schaffen. Darauf aufbauend werden Fähigkeiten trainiert, welche essenziell für eine effektive Kritik- und Konfliktfähigkeit sind. Hierzu zählt beispielsweise eine konstruktive Feedback-Kultur, die Reflexion der eigenen Wahrnehmung (Vorurteile, Schubladen, Vor-Erfahrungen), die Verbalisierung von Bedürfnissen und Erwartungen etc. Passend zum jeweiligen Prozess können die Trainer auch hilfreiche Modelle (z.B. Eisberg-Modell, Zimmer der Veränderung, Teufelskreis, …) und Kernaussagen zur Kommunikation (z.B. Interpunktion, Nicht-nicht-kommunizieren) einbringen.

Als Gedankenanregung und Basis für eine Absprache individueller Programme stellen wir ihnen auf den folgenden Seiten einige Programme vor. Preise auf Anfrage.

Azubi-Training zum Start in die Ausbildung

Im Vorfeld:

- ⇨ Absprache von Programmgestaltung und vorläufiger Zielsetzung mit dem Ausbildungsleiter
- ⇨ Ermitteln von wichtigen Informationen zur Zielgruppe (Alter, Art der Gruppe, Vorerfahrungen etc.)

Gefördert durch WERTE STARTER Stiftung für Christliche Wertebildung www.wertestarter.de

Tag 1 (10.00 Uhr-12.30 Uhr und 14.30 Uhr-17.30 Uhr):

- ⇨ Kennenlernen und ‚Warming-up' als Basis für die weitere Zusammenarbeit
- ⇨ Konkretion der Zielsetzung mit den Auszubildenden
- ⇨ Training von Selbst- und Fremdwahrnehmung inkl. Verbalisierung von eigenen Bedürfnissen (Selbstwahrnehmung) und Feedback (Fremdwahrnehmung) in Reflexions-Runden
- ⇨ Vertrauensbildende Maßnahmen

- ⇨ Kooperationsaktionen unter Berücksichtigung der bisherigen Erkenntnisse

Tag 2 (9.30 Uhr-12.30 Uhr und 14.30 Uhr-16.30 Uhr):

- ⇨ Rückblick auf die Themen und Erkenntnisse des Vortages
- ⇨ Komplexere Kooperationsaktionen (siehe beispielsweise den Baustein ‚Kick-off – die etwas andere Kettenreaktion'). Im Fokus können beispielsweise folgende Themen stehen:
  - Kommunikation von Erwartungen, Bedürfnissen und Kritik
  - Einbringen der eigenen Stärken und Ideen
  - Ermitteln und Reflektieren der unterschiedlichen Rollen in der Gruppe
  - Analyse der Zusammenarbeit in Planung und Durchführung mit Erarbeitung neuer Strategien.

- ⇨ Abschluss-Reflexion und Anregungen zum Transfer in den Alltag.

Nach dem Training:

- ⇨ Rückmeldebogen und ggf. Auswertungsgespräch mit dem Ausbilder
- ⇨ Angebot: Festigung/Vertiefung der Erkenntnisse in einem Follow Up Training – Beispielsweise als Assessment – Training am Ende der Ausbildung.

Kommunikation – die Basis der Zusammenarbeit

Im Vorfeld:

- ⇨ Absprache von Programmgestaltung und vorläufiger Zielsetzung mit dem Auftraggeber
- ⇨ Ermitteln von wichtigen Informationen zur Zielgruppe (Alter, Art der Gruppe, Vorerfahrungen etc.)

Tag 1 (10.00 Uhr-12.30 Uhr und 14.30 Uhr-17.30 Uhr):

- ⇨ Ankommen und Warm-up
- ⇨ Konkretion der Zielsetzung mit dem Team
- ⇨ Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung. Fokus auf dem Zusammenspiel zwischen Wahrnehmung und Verbalisierung der eigenen Bedürfnisse sowie der Achtsamkeit für die Bedürfnisse des Teams.
- ⇨ Vertrauensbildende Maßnahmen als Basis für eine ehrliche Kommunikation und Offenheit
- ⇨ Kooperationsaktionen, die Kommunikation unter unterschiedlichen Bedingungen erfordern bspw. Trennung von Planung und Durchführung, Kommunikation unter Zeitdruck und nonverbale Kommunikation

Tag 2 (9.30 Uhr-12.30 Uhr und 14.30 Uhr-16.30 Uhr):

- ⇨ Rückblick auf die Themen und Erkenntnisse des Vortages
- ⇨ Komplexere Kooperationsaktionen. Beispielsweise mit folgendem Fokus:
  - Kommunikation von Erwartungen, Bedürfnissen und Kritik
  - Kommunikation unter erschwerten Bedingungen

- Kommunikation – in vertauschten Rollen
- Analyse der Gesprächskultur mit Erarbeitung neuer Strategien

⇨ Abschluss-Reflexion und Anregungen zum Transfer in den Alltag.

Nach dem Training:

⇨ Rückmeldebogen und ggf. Auswertungsgespräch mit dem Auftraggeber

⇨ Angebot: Festigung/Vertiefung der Erkenntnisse in einem Follow Up Training – bspw. mit dem vertiefenden Schwerpunkt auf Kritik- und Konfliktkompetenz

Survival Light – Outdoortechniken erlernen, Kompetenzen erweitern

Das Programm beginnt mit einer kurzen Einführung zu Verhalten in Wald & Natur. Anschließend wird die Umgebung erkundet. Elementarer Bestandteil dieses Tages sind reale Situationen. Dies beinhaltet unter anderem kreatives Arbeiten mit Natur-Materialien, Bauen eines Unterstandes oder einer Übernachtungsmöglichkeit, Schnitzen, Orientierung mit Karte und Kompass, Feuer machen und ggf. Essen zubereiten. Die Auswahl der Aktionen erfolgt angepasst an die Zielgruppe, die örtlichen Gegebenheiten und des Wetters, nach Absprache.

Dauer: 1 Tag (6 Stunden) weitere Tage nach Absprache möglich

Exemplarisches Programm:

Zielsetzung: Verhalten im Wald, Naturwahrnehmung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Training sozialer und personaler Kompetenzen wie bspw. Kommunikation und Kooperation, erlernen von Outdoortechniken.

Ablauf:

9:30 Uhr Programmstart

- ❑ Kennenlernen der Gruppe
- ❑ Einführung „Verhalten in Wald und Flur“
- ❑ Wahrnehmung des Lebensraumes „Wald“ mit unterschiedlichen Aktionen
- ❑ Aufbau eines Lagerplatzes / Essensplatzes, Hüttenbau inklusive Knotenkunde
- ❑ Ab 12 Uhr Outdoor-Mittagessen gemeinsam vorbereiten, kochen und genießen. Unteranderem mit Feuer machen etc.
- ❑ Orientierungstour mit Karte und Kompass unterschiedlichen Aktionen

Ca. 17 Uhr gemeinsamer Abschluss oder Übergang in einen gemütlichen Abend am Lagerfeuer.

Back to the Roots

Die Natur ist sowohl eine anregende Umgebung für Lernprozesse als auch ein toller Lehrmeister. Sie bietet die Chance inne zu halten, aus dem Gewohnten auszubrechen, sich auf grundlegende Bedürfnisse zu besinnen und darauf aufbauend in einer intensiven Weise sich selbst, seine Umgebung und die Gruppe in den Blick zu nehmen. Sie bietet zugleich Aufgaben und Aktionen, welche für Gruppe und Einzelpersonen Herausforderungen beinhalten und eine direkte Rückmeldung zu Erfolg/Nicht-Erfolg geben. In einem solchen Programm wirken die angeleiteten Aktionen und Übungen durch die Verbindung mit Pausenzeiten, gemeinsamer Gestaltung der Mahlzeiten und (bei mehrtägigen Angeboten) die Übernachtung in der Natur in besonderer Weise. Dies nutzen wir beispielsweise in folgendem 2-Tages-Programm

Zielsetzung:

- ⇨ Selbst-, Fremd- und Naturwahrnehmung
- ⇨ Stärkung von kommunikativen, emotionalen und sozialen Kompetenzen

Im Vorfeld:

- ⇨ Absprache von Programmgestaltung und vorläufiger Zielsetzung mit dem Auftraggeber
- ⇨ Ermitteln von wichtigen Informationen zur Zielgruppe
  (Alter, Art der Gruppe, Vorerfahrungen, körperliche Verfassung etc.)

Tag 1 (Programmstart 10.00 Uhr, open End):

- ⇨ Kennenlernen – Ermittlung von Bedürfnissen und Befürchtungen in Bezug zum folgenden Programm ebenso wie Stärken und Vorerfahrungen.
- ⇨ Einführung zu „Verhalten im Wald“ (abhängig von Vorerfahrung)
- ⇨ Übungen zum Aufbau einer Vertrauensbasis inkl. Erkundung der Umgebung
- ⇨ Reflexion und Konkretion der Zielsetzung für den gemeinsamen Prozess
- ⇨ Gemeinsame Zubereitung einer Outdoor-Mahlzeit – inkl. Feuer machen, Tische/Sitzgelegenheiten ‚bauen‘, aufräumen etc.
- ⇨ Kooperative Aufgaben zum Training von kooperativen und sozialen Kompetenzen (Zuhören, Gesprächsführung, Planung- und Problemlösung, Feedback, Rollen etc.) Bspw. Konstruktionsaufgabe mit Naturmaterialien
- ⇨ Gemütlicher Abendausklang (Bsp. Lagerfeuer, Gesellschaftsspiele, Natur bei Nach)
- ⇨ Übernachtung in Mehrbettzimmern einer Jugendherberge / eines Gästehauses (= eine Kooperationsaufgabe der besonderen Art)

Tag 2 (9.30 Uhr-16.30 Uhr):

- ⇨ Erfahrungsaustausch, Planung Tag 2
- ⇨ Einführung in Umgang mit Karte und Kompass

- ⇨ Orientierungswanderung in Verbindung mit kooperativen Aufgaben
  (Bspw. mehrere Kleingruppen mit jeweils Wegbeschreibung für eine andere Gruppe; Aufgaben an Zwischenstationen)
- ⇨ Gemeinsamer Abschluss: Erfahrungsaustausch, Reflexion und Formulieren von Zielsetzungen für die weitere Zusammenarbeit im Alltag (Transfer).

Variante: Das Programm ‚Back to the roots' ist auch komplett Outdoor möglich. Dann werden am Nachmittag des ersten Tages gemeinsam Übernachtungsunterkünfte aufgebaut (Zelt, Biwak) und ein Lagerplatz eingerichtet. Der Abend klingt dann beispielsweise mit einer Nachtwanderung und mit einer gemütlichen Lagerfeuer-Runde aus. Der nächste Tag beginnt mit einem Outdoor-Frühstück (Kaffee, Tee und Rührei über dem Lagerfeuer sind eine Erfahrung wert). Anschließend bilden Abbauen und Aufräumen des Lagerplatzes – ggf. in Kombination mit Zusatzaufgaben oder unter Zeitdruck - die erste Kooperationsaufgabe.

Nach dem Training:

- ⇨ Rückmeldebogen und ggf. Auswertungsgespräch mit dem Auftraggeber
- ⇨ Angebot: Festigung/Vertiefung der Erkenntnisse in einem Follow Up Training.

Tankstelle Natur – Durchatmen und Kraft tanken

„Gehen ist ein Abenteuer.
Man entdeckt immer Neues.
Manchmal auch sich selbst."
Elisabeth Hör-Bogacz

Das Programm „Tankstelle Natur" öffnet einen Raum, in dem die Teilnehmenden draußen in der Natur neue Kraft tanken können; während angeleiteter Spaziergänge und Wanderungen sich selbst neu begegnen, sich ihrer selbst und der Natur bewusstwerden und zur Ruhe kommen. Dies ist die Basis um (Lebens-)Wege zu gehen und zu überdenken, um im Alltag wieder gestärkt durchzustarten.

Im Vorfeld:

- ⇨ Absprache von Programmgestaltung und Zielsetzung mit dem Auftraggeber
- ⇨ Ermitteln von wichtigen Informationen zur Zielgruppe
  (Alter, Art der Gruppe, Vorerfahrungen, körperliche Verfassung etc.)

Programm (1-3 Tage):

Das Programm kann beispielsweise folgende Elemente enthalten:

- ❑ Angeleitete Wanderungen und Spaziergänge - weg vom Stress des Alltages hin zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit
- ❑ Zeiten der Stille in der Natur
- ❑ Kreative Auszeiten in der Natur mit Landart und weiteren kreativen Methoden
- ❑ Begegnungen mit der Natur, mit sich selbst und der Gruppe

- ❑ Wege mit meditativen Inhalten
- ❑ Methoden zur Unterstützung der Reflexion des Lebensweges und Anregungen zur Selbstreflexion
- ❑ Möglichkeiten des Erfahrungsaustausches in der Gruppe
- ❑ Möglichkeiten zum persönlichen (Einzel-) Gespräch
- ❑ Gemütliches Beisammensein am Abend

Incentives und Programm-Bausteine

Abhängig von Dauer und Zielsetzung beinhaltet ein Teamtraining unterschiedliche Aktionen und Bausteine. Diese Programmbausteine können beliebig kombiniert oder auch einzeln – beispielsweise als Incentive - gebucht werden. Im Folgenden stellen wir ihnen einige Programmbausteine vor:

Orientierungswanderung mit Karte und Kompass

Sich in der Landschaft orientieren, in Bewegung kommen, sich als Team für einen gemeinsamen Weg entscheiden, mit Umwegen und Misserfolgen umgehen, mit den eigenen Kräften haushalten um Etappe für Etappe zu meistern, sich gegenseitig motivieren und unterstützen, aufeinander Rücksicht nehmen – all das sind Bestandteile einer Orientierungswanderung und zugleich essenzielle Fähigkeiten für die Zusammenarbeit im Alltag. Unterstützt und ergänzt wird dieses ‚Nebenbei-Training' sozialer, personaler und emotionaler Kompetenzen durch Kooperationsaufgaben und Reflexionen.

Das Programm beginnt mit einem gemeinsamen Einstieg sowie der Formulierung von Zielen und Erwartungen. Abhängig vom Vorwissen der Gruppe erfolgt eine kurze Einführung in den Gebrauch von Karte und Kompass. Die eigentliche Orientierungswanderung besteht aus mehreren Wander-Etappen sowie unterschiedlichen Kooperationsaufgaben auf dem Weg und an den Zwischenetappen. Der Transfer der Erfahrungen und Erkenntnisse in den Alltag wird durch Reflexionsfragen/-methoden unterstützt (Gruppe und Solo). Dauer, Intensität und Schwierigkeit sowie Zielsetzung der gesamten Orientierungswanderung wird individuell auf die Gruppe abgestimmt.

Dauer: 3-8 Stunden je nach Absprache

Bogenschießen

(Intuitives) Bogenschießen erfordert höchste Konzentration, ein gutes Körpergefühl, Geduld und die Fokussierung auf das Ziel. In diesem Programm erfolgt zunächst eine Einführung in das intuitive Bogenschießen. Anschließend werden Körpergefühl, Konzentration und Zielausrichtung in unterschiedlichen Übungen trainiert, um das Trefferbild kontinuierlich zu verbessern. So stellen sich schnell individuelle Erfolgserlebnisse ein. Das Bogenschießen bietet – neben der Freude an der sportlichen und konzentrierten Tätigkeit - eine Basis, um sich selbst bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren. Die einzelnen Aspekte wie ‚Ziel fest im Blick', Wechsel aus Anspannung und Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit, gegenseitige Rücksichtnahme, etc. laden dazu ein, miteinander ins Gespräch zu kommen, das eigene Verhalten – auch im Alltag – zu reflektieren und Ziele für sich selbst sowie die weitere Zusammenarbeit zu formulieren.

Dauer: 3 Stunden

Team Escape

In Anlehnung an einen Escape Room müssen bei „Team Escape“ unterschiedliche Rätsel und Aufgaben innerhalb einer begrenzten Zeit gelöst werden. Gefragt sind Zusammenarbeit, Absprachen, Mitdenken, Problemlösekompetenz, Frustrationstoleranz und viele weitere Kompetenzen, die auch im Alltag von zentraler Bedeutung sind. Nur gemeinsam kann es gelingen, die Rätsel und Aufgaben zu lösen, um alle Codes zu knacken. Der ‚Team Escape‘ ist eingebettet in einen gemeinsamen Einstieg sowie eine anschließende Reflexion, zur Festigung von Erfahrungen sowie zur Übertragung dieser auf den Team-Alltag (Transfer). Das Modul kann auch in ein längeres Programm eingebaut werden.

Dauer: 3 Stunden

„Kick-Off Action“ - die etwas andere Kettenreaktion

Wenn ein kleiner Anstoß (kick-off) genügt, um eine lange, kreative und detailliert ausgefeilte Kettenreaktion auszulösen, dann wurde diese Team-Aufgabe erfolgreich gemeistert. Etwa 3 Stunden vorher stand das Team vor folgender Herausforderung: Ausgehend von einem definierten Startpunkt eine vorgegebene Ziel-Reaktion auslösen (z.B. Lichtschalter betätigen) und auf dem Weg dahin zusätzliche Reaktionen auslösen oder Hindernisse überwinden. Dem Team werden hierzu nur einige Basis-Materialien zur Verfügung gestellt (z.B. einige Bauklötze, Schnur, Paketband, Schere) – die Organisation weiterer Bau-Materialien, das austüfteln technischer Mechanismen und der Aufbau der Kettenreaktion stehen in der Verantwortung der Gruppe. Hierzu sind Eigeninitiative, Durchhaltevermögen und Frustrationstoleranz, Kooperations-fähigkeit, kreatives Denken, Problemlösefähigkeit, technisches/ mathematisches Verständnis, Entscheidungsfähigkeit etc. gefragt. Ein wahres „Kick-Off“ für den Teamgeist und für eine zielführende, effektive Zusammenarbeit.

Dauer: 3-6 Stunden – je nach Absprache

Balance-Akt – Der Niedrigseilparcours

Es ist nur eine Höhe von ca. 50 cm. Doch ein solcher Niedrigseilparcours hat es in sich, da er ohne Bodenberührung und als ganze Gruppe bewältigt werden muss. Auf dem Weg durch Spanngurte und Seilte gilt es, die Stärken der Team-Mitglieder (z.B. körperliche Fitness, Kraft, Balance, technisches Verständnis, Empathie) geschickt zu nutzen, sich abzusprechen und aufeinander zu achten, das Ziel nie aus dem Blick zu verlieren und Misserfolge konstruktiv für die Weiterarbeit zu nutzen. Das Team wird während dem gemeinsamen Arbeitsprozess von einem Trainer begleitet. So können in Reflexionsphasen Erlebnisse und Erfahrungen ausgetauscht sowie neue Strategien der Zusammenarbeit und ggf. der Konflikt-Lösung entwickelt werden. In der Abschluss-Reflexion werden Parallelen zwischen dieser Aktion und dem Team-Alltag benannt sowie Ziele für die weitere Zusammenarbeit formuliert. Hierbei können Metaphern aus der Aktion den Austausch über Alltagserfahrungen und Zielformulierungen bereichern.

Dauer: 3 Stunden

Angebote für Kirchengemeinden

Von der Konfirmandenarbeit über unterschiedliche Gruppen und Kreise bis hin zu Mitarbeiterteams, Ausschüssen und Leitungsgremien ist alles in einer Kirchengemeinde vereint. Wir haben speziell für den kirchlichen Bereich Erlebnispädagogische Programme für unterschiedliche Zielgruppen entwickelt. Diese werden im Folgenden vorgestellt.
Preise für diese Programme auf Anfrage / nach Absprache.

Abenteuer Glaube

Das Programm „Abenteuer Glaube“ beinhaltet grundlegend vier Schwerpunkte:

1. **Gemeinschaft erleben**: Wir stehen als Christen nicht alleine, sondern als Gemeinschaft (Gemeinde) in dieser Welt. Deshalb ist das Trainieren von konstruktiver Zusammenarbeit auch für unser Glaubensleben wichtig.
2. **Über Glauben sprechen** … und anhand von Geschichten und/oder eigenen Erlebnissen Bilder und Worte für den eigenen Glauben finden
3. **Begegnung mit Gott**: Die Angebote im Bereich ‚Abenteuer Glaube‘ sensibilisieren für das Reden und Handeln Gottes und öffnen Räume für Begegnung.
4. **Biblische Geschichten erleben** … und daraus vieles über Gott, die Welt und uns selbst lernen.

Das Programm wird durch die Wahl der Themen individuell auf die Zielgruppe zugeschnitten (Zielgruppe, Alter, Zielsetzung). Die Schwerpunkte werden dafür in unterschiedlicher Intensität behandelt. Möglich ist ‚Abenteuer Glaube‘ als halbtägiger Programmbaustein oder als 1-3 tägiges Programm.

Zielgruppe:
Das Programm wird inhaltlich angepasst, sodass es für unterschiedliche Gruppen und Kreise aus dem gemeindepädagogischen Kontext geeignet ist. Beispielsweise:

- Konfirmanden/Katjumenen
- Jungschar-Gruppe
- Teen-/Jugendkreis
- Hauskreis
- Presbyterium
- Schulklasse (Religionsunterricht)

Beispiel-Programm:

- Wochenende für Katjumenen oder Konfirmanden; 20 Personen, 1,5 Tage Programm
- Freitag:
  - 14:00 Uhr - Anreise
  - 15:30 Uhr - *Gemeinschaft erleben und über Glauben sprechen* Aktionen zum Kennenlernen bzw. zur Förderung von Gemeinschaft. Anregungen zu ‚Glauben erleben‘ und ‚über Glauben sprechen‘

- 18.30 Uhr - Abendessen
- Abendprogramm in eigener Verantwortung

- Samstag:
  - 8:30 Uhr – Frühstück
  - 9:30 Uhr – 16 Uhr: *Bibel-Erleben*
    Die 7 Ich-Bin-Worte über unterschiedliche erlebnispädagogische Aktionen erleben. Ins Gespräch kommen über den eigenen Glauben und das Gottesbild. Beispielsweise: Orientierungswanderung (Weg), Stockbrot grillen (Brot), Aktion „Sternentor“ (Tür), Wassertransport (Wasser), Aktion ‚7 Geheimnisse‘ (Wahrheit)
  - 16 -17 Uhr: *gemeinsame Abschlussreflexion*
  - 18 Uhr: Abendessen
  - Abendprogramm: In Eigenregie Werkstatt-Gottesdienst für Sonntag vorbereiten
    (kurze Anleitung und Material-Unterstützung auf Anfrage)
- Sonntag:
  - *(Werkstatt-) Gottesdienst* – in Eigenregie
  - 12.30 Uhr Mittagessen

Teamtraining

Dauer: 1-5 Tage

Beschreibung:

Das klassische Teamtraining wird sowohl zeitlich als auch thematisch speziell auf Ihr Team abgestimmt. Dem zeitlichen Rahmen sind hierbei fast keine Grenzen gesetzt. Themen können sein:

- ❑ Kennenlernen und vertrauensbildende Maßnahmen
- ❑ Selbst- und Fremdwahrnehmung stärken
- ❑ Kommunikation von Erwartungen und Bedürfnissen einüben
- ❑ Rollen, Stärken und Schwächen im Team erkennen und zielführend einsetzen
- ❑ Kritikfähigkeit trainieren, konstruktive Feedback-Kultur einüben
- ❑ Den Glauben erfahrbar machen

Exemplarischer Ablauf:

Im Vorfeld: Evaluation des Teams und Absprache der Zielsetzung mit dem Auftraggeber (Check-Up Fragebogen + Telefonat)

Tagesprogramm (9.30 Uhr-12.30 Uhr und 14.30 Uhr-17.30 Uhr):

- ⇨ Kennenlernen der Gruppe
- ⇨ Aktionen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ⇨ Vertrauensbildende Maßnahmen

- ⇨ Kooperationsaktionen, Aktionen im Bereich EP und Spiritualität (den Glauben erfahrbar machen)
- ⇨ Reflexion (Reflexion der einzelnen Aktionen und Abschlussreflexion mit anschließendem Transfer in den Alltag)

Unsere Schöpfung – ein Tag im Wald

Das Programm beginnt mit einer kurzen Einführung zu Verhalten in Wald & Natur. Anschließend wird die Umgebung mit unterschiedlichen Aktionen erkundet, hierbei geht es um die Natur-, Selbst-, und Fremdwahrnehmung. Dies beinhaltet unter anderem Wahrnehmung mit allen Sinnen und kreatives Arbeiten mit Natur-Materialien. Außerdem gilt es unterschiedliche Teamaktionen zu meistern und das gemeinsame Outdoormittagessen zuzubereiten. Die Auswahl der Aktionen erfolgt angepasst an die Zielgruppe bzw. nach Absprache.
Dauer: 1 Tag (6 Stunden) weitere Tage nach Absprache möglich

Exemplarisches Programm:
Zielsetzung: Verhalten im Wald, Naturwahrnehmung, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Stärkung des Teamgeistes.
Ablauf:
9:30 Uhr Programmstart

- ❑ Kennenlernen der Gruppe
- ❑ Einführung „Verhalten im Wald“
- ❑ Wahrnehmung des Lebensraumes „Wald“ und des Teams

Ab 12 Uhr Outdoor-Mittagessen gemeinsam vorbereiten und genießen

- ❑ Anschließend kreatives Arbeiten mit Naturmaterialien z.B. Landart, Schnitzen und / oder unterschiedliche Teamaktionen

Ca. 17 Uhr gemeinsamer Abschluss

Team Escape mit biblischem Hintergrund

In Anlehnung an einen Escape Room müssen bei „Team Escape“ unterschiedliche Rätsel rund um die Bibel und den Glauben, und Aufgaben innerhalb von einer begrenzten Zeit gelöst werden. Hier sind alle Fähigkeiten und Kompetenzen gefragt, die es in einem Team gibt. Nur gemeinsam schafft das Team es, die Rätsel zu lösen und den Code zu knacken. So viel sei verraten, es wird eine Teamaufgabe die es in sich hat…
Dauer: 3 Stunden

Exemplarischer Ablauf:
Zuerst bekommt die Gruppe eine Einweisung in das Programm. Anschließend beginnt die Rätselphase… die Zeit läuft… die Gruppe hat nun 60 Minuten Zeit die Rätsel zu lösen.

Zum Abschluss wird die Aktion gemeinsam reflektiert und Erkenntnisse in den Alltag transferiert.

„Kick-Off Action" - die etwas andere Kettenreaktion

Einem „Teil" wird ein „Kick-Off" gegeben, der Anstoß zu einer Kettenreaktion der etwas anderen Art. Das Team wird vor die Aufgabe gestellt aus unterschiedlichen Materialien eine Kettenreaktion zu entwickeln. Hierzu werden zusätzliche Aufgaben gestellt die in der Planung und Durchführung berücksichtigt werden müssen. Kooperation, Kommunikation und Kreativität werden an dieser Stelle von jedem einzelnen und dem Team gefordert. Ein „Kick Off" für den Teamgeist.
Dauer: 3-6 Stunden

Team-Action zwischen Bäumen – Niedrigseilparcours

In einer Höhe von ca. 50 cm wir ein Niedrigseilparcours zwischen Bäumen aufgebaut. Die Gruppe hat die Aufgabe diesen zu überqueren. Hierbei ist Teamarbeit, Konzentration, Kommunikation, und Köpergefühl gefragt. Der Weg führt über Spanngurte und Seile. Die Gruppe steht vor der Herausforderung die Wegstrecke ohne Hilfe zu überwinden. Nur mit genauen Absprachen, einer guten Kommunikation und Rücksicht auf die anderen Teammitglieder ist diese Aufgabe zu schaffen. Im Anschluss an die Aktion erfolgt eine gemeinsame Reflexion des Erlebten.
Dauer: 3 Stunden

Informationen und Kontakt

Claudia Althaus,
Leitung MBS Erlebnisräume
Leitung Bereich Tiergestützte Pädagogik

Katharina Lutz
Erlebnispädagogin be®, MT Erwachsenenbildung

Felix Senske
Erlebnispädagoge, Sozialpädagoge

MBS Erlebnisräume
Schwanallee 57
35037 Marburg

Tel.: 06421/9129-22
Mail: erlebnisraeume@m-b-s.org
www.mbs-erlebnisräume.de
www.mbs-akademie.de