

Anleitung

Für diesen Bucket-List Workshop braucht es nicht viel Material und Aufwand. Man sollte es lediglich an das Alter der teilnehmenden Jugendlichen etwas anpassen.

Ziel des Workshops:

Das Ziel des Workshops ist, dass die Teilnehmenden (TN) ihre eigene Bucket-List für die Zukunft erstellen können. Zusätzlich werden die TN zu bestimmten Themen zum Denken angeregt.

Ablauf des Workshops:

Als erstes wird der Raum nach Belieben eingerichtet. Es empfiehlt sich pro Thema einen eigenen Tisch zu haben und genügend Platz zwischen den Tischen für die Bewegungsformen. Die Bewegungsformen sind dafür da, dass etwas Abwechslung und Bewegung ins Spiel kommt und die TN eine kleine Herausforderung haben, wie sie vom Startpunkt zum gewählten Thema kommen.

Für die Themenauswahl der TN gibt verschiedene Möglichkeiten. Man kann zum Beispiel eine Drehscheibe basteln oder mit Würfeln.

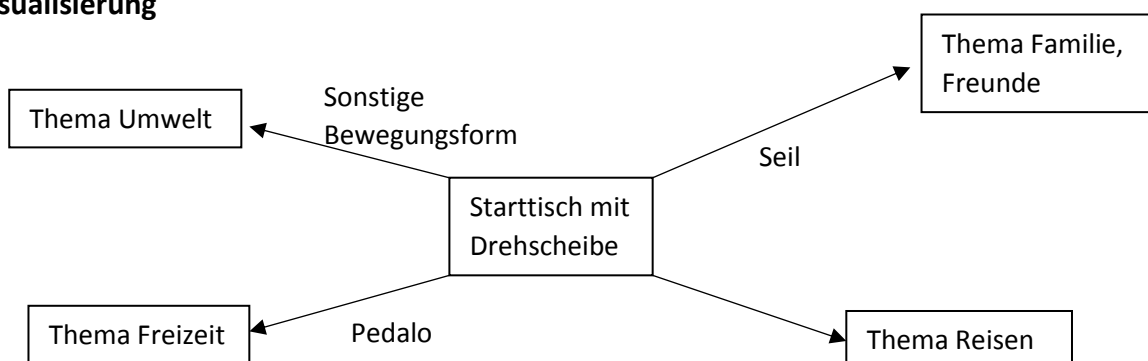
Bei der Drehscheibe sind die Themen farblich eingeteilt und in jedem Farb/Themenfeld sind die Bewegungsformen aufgezeichnet. Wenn die TN nun drehen, fällt der Zeiger auf eine Farbe und Bewegungsform, die angewendet werden kann.

Mit den Würfeln ist es ähnlich aufgebaut, ausser dass die TN nun das Thema und die Bewegungsform würfeln mit zwei Würfeln. Einer für das Thema und einer für die Bewegungsform.

Wenn die TN nun ihr Thema und Bewegungsform herausgefunden haben. Nehmen sie die gewählte Form (zB Pedalo fahren) und fahren so zum gewählten Tisch.

Dort angekommen finden die TN diverse Anregungen und Informationen zum Thema auf und können sich mit dem Thema auseinandersetzen. Anschliessend können sie ihre individuelle Bucket-List mit 2-3 Sätzen/Wünschen/Zielen ausfüllen. Wenn sie dies abgeschlossen haben, können sie sich wieder zurück an den Startpunkt begeben und dort von neuem drehen/würfeln.

Visualisierung



Zeit: Je nach Ausführlichkeit 15Min. bis 1h

Vorbereitung:

- Themen Auswahl
- Facts und Wissenswertes über die Themen suchen
- Bilder, Statistiken und Fotos zur Anregung zu jedem Thema suchen
- Bucket-List Ideen/Beispiele notieren
- Bewegungsformen ausdenken (optional)
- Material für Bewegungsformen organisieren (optional)
- Spielbrett als Drehscheibe oder mit Würfel
 - o Grosser Karton
 - o In Themen einteilen und farblich kennzeichnen
 - o Bewegungsformen pro Thema aufkleben (Symbole ausdrucken)
 - o Würfel farblich kennzeichnen
 - o Würfel mit Bewegungsformen machen



Abbildung 1: Spielbrett als Drehscheibe

Während Workshop:

- Pro Thema ein Tisch
- Tisch für Spielbrett, Legende und Bucket-List Beispiel
- Bewegungsformen (zB. Pedalo, Topfstelzen, Seil etc)
- Bilder etc auf Tischen oder Wand verteilen für Gestaltung
- Spielbrett:
 - o TN können den Zeiger drehen, damit das Thema wie auch die Bewegungsform angezeigt wird. (zB. Joker einbauen, damit TN selbstbestimmen können)
 - o TN würfeln mit farblich abgestimmten Würfel und finden so ihr Thema, plus Würfel mit Würfel, der zB Bewegungsformen aufgemalt hat.
- Nach Auswahl zum Thema gehen, sich mit den Informationen befassen und die eigene Bucket-List erstellen.



Abbildung 2: Mit Pedalo zum Thema fahren

Abschluss:

Bei einer kleineren Gruppe könnte man am Schluss noch zusammensitzen und jede/r sagt der persönlich wichtigste Punkt.

Oder man kann eine gemeinsame Auswertung des ganzen Projekts machen mit den TN.

Themen:

Lifestyle, Trends und Lebensweisen

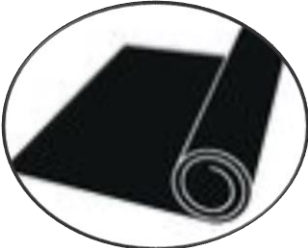
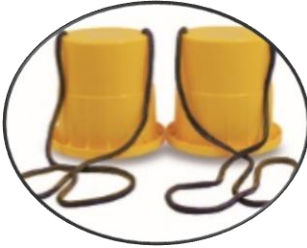

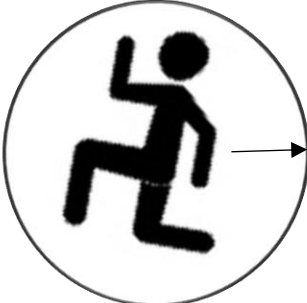

Familie, Freunde, wichtige Menschen

Freizeit Hobbys und Soziales

Umwelt, Natur und Energie

Ferien, Reisen, die Welt entdecken

Bewegungsformen:

	Teppichweg legen		Topfstelzen laufen
	Seil balancieren		Rückwärts laufen
	Pedalo fahren		