

# Projekt der PSG Regensburg „Girl Scout Power - Mädchen bilden Bande(n)“



## Erster Schwerpunkt „ICH“

*Wer bin ich? Was macht mich aus?*

Im Rahmen des ersten Schwerpunktes sollen sich die Mädchen\* und jungen Frauen\* zunächst mit sich selbst und den eigenen Fähigkeiten auseinandersetzen, um in den folgenden Themenschwerpunkten darauf aufbauen zu können. Hierbei sollen die Individualität und Ressourcen jeder\* Einzelnen erarbeitet und in den Vordergrund gerückt werden. Durch Empowerment-Erfahrungen sollen die Teilnehmenden einen „Werkzeugkoffer“ an die Hand bekommen, die sich wandelnde Gesellschaft aktiv zu gestalten.

### Zeitraum

April 2021 – Juli 2021

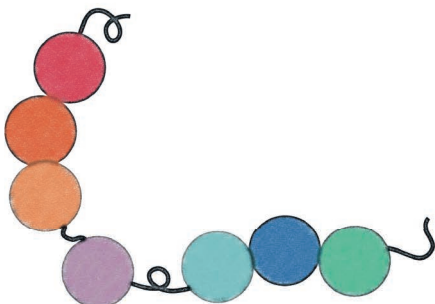
Die / Den Mädchen\* und jungen Frauen\* sollen / können in diesem Schwerpunkt...

- ihre eigenen Stärken erkennen.
- neue Fähigkeiten entdecken.
- ihre individuellen Grenzen spüren, erkennen und aussprechen lernen.
- Ihre eigene Stimme („Was möchte / habe ich zu sagen?“) finden.
- in ihrer Selbstwahrnehmung sensibilisiert werden.
- lernen Grenzen zu setzen.
- sich mit ihrer Rolle in unserer Gesellschaft auseinandersetzen.
- Bewusst werden, dass sie selbst aktiv die Gesellschaft verändern können.
- Räume zur Verfügung gestellt werden, in denen sie und ihre Anliegen, Wünsche und Träume gehört werden.

### Lesenswertes

Eine ausführliche Leseliste findet ihr im Starterkit

Zu diesem Schwerpunkt passend ist zum Beispiel das Buch „Wonder Girls – Unsere Reise zu den mutigsten Mädchen der Welt“ oder Netflix-Film „Moxie“.



## Dazugehörige Perlen

Als Grundperle gibt es für diesen Schwerpunkt die „Namensperle“, also eine Perle mit dem Anfangsbuchstaben des eigenen Vornamens. Diese Perle erhalten alle bereits zu Beginn des Schwerpunktes, um ihr eigenes Armband erkenntlich zu machen.

Als Aktions-Perle gibt es für diesen Schwerpunkt die „Ich-Perle“. Diese soll am Ende des ersten Schwerpunktes von den Gruppenleiter\*innen an die Teilnehmer\*in verliehen werden, als Symbol und Erinnerung, an die Auseinandersetzung mit dem eigenen „ICH“. Diese bekommen die Leiterinnen am Ende des Schwerpunktes zugeschickt.

Gerne könnt ihr dazu den Spruch bei der Übergabe der Perle auf Seite 1 in dem Begleitheft verwenden oder ihr überlegt euch ein eigenes Ritual in eurer Gruppe.

Sonstige Perlen könnt ihr natürlich jederzeit bei Bedarf selbstständig als Gruppenleiter\*in für Aktionen, Erinnerungen und Erfahrungen dem Armband hinzufügen. Eine Auswahl findet ihr im Starterkit, bei weiterem Bedarf (falls nicht im Gruppenzimmer oder Stamm welche übrig sind), meldet euch im Diözesanbüro. Haltet die sonstigen Perlen doch gerne auf den leeren Seiten im Begleitheft fest.

## Im Begleitheft

Im Begleitheft findet ihr zum ersten Schwerpunkt bereits zwei vor gefertigte Seiten. Einmal für die Methode „Wer bin ich und wenn ja wie viele?“ und einmal eine Seite zum Motto „Superkraft“ / „Superheldin“, passend für alle Methoden zum Thema „Stärken“. Die Methoden werden weiter unten ausführlicher erklärt.

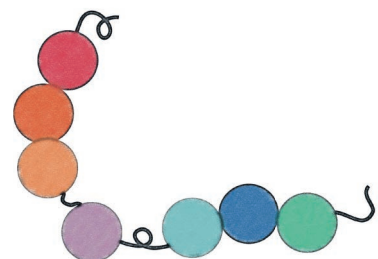
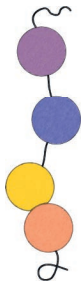
Die leeren Seiten könnt ihr gerne für die Durchführung, Bilder und Notizen der weiteren Methoden nutzen.

## Starterkit

Als Gruppe könnt ihr zu Beginn des Projektes zusammen das Starterkit auspacken, gemeinsam das Projekt eröffnen mit der Übergabe der Armbänder und Begleithefte an jedes Kind.

## Methoden & Ideen für den Gruppenalltag ...

Hiermit möchten wir euch ein paar Ideen, Anregungen, Methoden und Impulse für die Umsetzung des ersten Schwerpunktes in euren Gruppen und Stämmen vor Ort geben. Natürlich sind eurer eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt und wir freuen uns, wenn ihr auch selbst aktiv mit eurer Gruppe überlegt, was ihr zum Schwerpunkt machen wollt.





## ... zum Thema Stärken

### ***Stärken ABC (Vorlage im Anhang)***

Versucht zu jedem Anfangsbuchstaben des Alphabetes eine Stärke von euch zu finden und notiert diese auf dem Blatt. Tauscht euch anschließend darüber in (Klein-) Gruppen dazu aus.

### ***Stärken-Schatzsuche (Vorlage im Anhang)***

Schaut euch die Liste mit potentiellen Stärken und Eigenschaften an. Kreuzt an je nachdem was auf euch zutrifft den entsprechenden Smiley an. Tauscht euch anschließend darüber in (Klein-)Gruppen dazu aus. Ergänzt die Liste weiter!

### ***Stärken Reporterin***

Vielleicht könnt ihr noch mehr, was ihr gar nicht am Schirm habt? Interviewt dazu Personen in eurem Umfeld (z.B. eure Leiter\*innen, Eltern, Freund\*innen).

### ***Stärken Collage***

Ihr habt nun alle euren Stärken beisammen? Dann bastelt dazu doch eine Collage aus allem was ihr zu Hause habt (z.B. Zeitungen, Bilder, Fotos, etc.) und klebt sie in euer Begleitheft als Erinnerung.

### ***Drehbuch für meine Stärken***

Oder ihr dreht gemeinsam mit einer Freund\*in einen Film über euch und eure Stärken / Superheld\*innenfähigkeiten! Überlegt euch, wie ihr die gesammelten Stärken darstellen könnt, filmt euch dabei und schneidet am Ende einen Film zusammen, der zeigt, wer ihr seid und was ihr könnt!

## ... zum Thema Selbstbewusstsein:

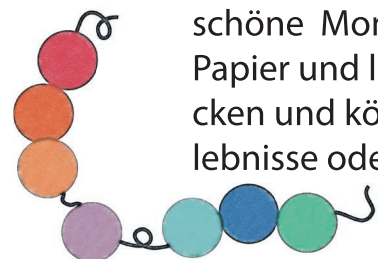
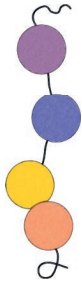
### ***Rücken stärken / Honigdusche***

Alle bekommt ein Blatt Papier auf den Rücken geklebt.

Jetzt schreiben alle den anderen auf das Blatt am Rücken, was sie an der Person mögen, was sie schätzen und positiv finden, was sie ihr wünschen. Wichtig ist, dass wirklich Positives und Bestärkendes auf das Blatt am Rücken geschrieben wird. Wenn alle fertig geschrieben haben, können die Blätter heruntergenommen und gelesen werden.

### ***Marmeladenglasmomente***

Nehmt ein altes Marmeladenglas und verpasst ihm erstmal ein neues Aussehen (Farbe, Aufkleber und versehen es mit eurem Namen. In dem Marmeladenglas könnt ihr schöne Momente, Erinnerung oder Ähnliches sammeln. Schreibt diese auf ein Blatt Papier und legt es in das Glas. Natürlich sollt ihr auch die Gläser der anderen bestücken und könnt ihnen auf einem Zettel schöne gemeinsame Erinnerungen und Erlebnisse oder ein Danke, für... mitgeben. Ganz nach dem Satz auf dem Film Die Wil



den Hühner: „Wisst ihr, was ich mir manchmal vorstelle? Dass man so eine schöne Zeit einfach in ein Marmeladenglas stecken könnte. Und wenn man unglücklich ist, dreht man einfach den Deckel auf und schnuppert ein bisschen daran.“

### **Improtheater**

Sucht euch eine Szene oder Lebenswelt aus, erklärt diese kurz und dann kanns losgehen! Bei der Spielform „Freeze“ stehen sich immer 2 Spieler\*innen gegenüber und müssen auf die vorgegebene Situation reagieren. Die Zuschauer\*innen haben die Möglichkeit mitten im Geschehen „Freeze“ zu rufen, dann friert die Szene ein und wer gerufen hat, darf die Rolle eines der Schauspieler\*innen einnehmen. Diese\*r beginnt dann eine neue Szene nach seinen Vorstellungen.

Oder ihr wählt die Spielform nach Text. Es gibt vorgegebene Rollen und einige Textpassagen die eingebaut werden müssen. Die „Inszenierung“ (also das wann und wo) bleibt der jeweiligen Gruppe überlassen. Nach kurzer Vorbereitung wird die Szene vorgespielt.

Am Ende einer jeden abgeschlossenen Situation soll eine gemeinsame Auswertung erfolgen. Wie ging es mir in meiner Rolle? etc.

### **... zum Thema Ich:**

#### ***Wer bin ich und wenn ja wie viele?***

Nutzt die Seite 5 im Begleitheft. In der Mitte kann ein Foto von dir eingeklebt werden. Überleg dir anschließend, welche Rollen du alles hast, wer bist du? Notier dir diese neben den Strichen. Zum Beispiel beste Freund\*in von, Schwester von ..., Kind von ..., Schüler\*in, Fußballspieler\*in bei, etc. Anschließend kann eine Vorstellungsrunde in der Gruppe erfolgen.

#### ***„Das kleine Ich bin Ich“ Geschichte mit Bastelanleitung (s. Anhang)***

Lest die Geschichte „Das kleine Ich bin Ich“ oder schaut euch den Film auf Youtube dazu an. Anschließend spricht in der (Klein-)Gruppe darüber. Zum Abschluss kann sich jede\*r ein eigenes „Ich-bin-ich“ basteln.

#### ***Achtsamkeitsübungen, Meditationsübungen, progressive Muskelentspannung***

Tut euch, zum Beispiel am Ende der Gruppenstunde etwas Gutes und beendet die se mit einer Meditationseinheit oder einer kurzen Muskelentspannungsübung.

#### ***Ich kenne mich gut (Vorlage im Anhang)***

Wie gut kennst du dich? Nutzt die Fragen auf dem Blatt und macht euch Gedanken dazu. Gerne könnt ihr weitere Themenblöcke, wie Hobbys und Co. ergänzen. Anschließend tauscht euch in der (Klein-)Gruppe dazu aus.

## ... zum Thema Schönheitsideale:

### *Pfiffi und das Biest - alle sind schön (s. Anhang)*

Was ist eigentlich schön? In diesem Gruppenstundenvorschlag wird dieser Frage auf den Grund gegangen. Eine ausführliche Anleitung siehe Anhang.

## ... zum Thema Grenzen & Gefühle ausdrücken:

### *Das Stopp-Sage-Spiel (s. Anhang)*

Ziel ist es, die eigenen Grenzen wahrnehmen zu können und sich trauen Stopp zu sagen. Eine ausführliche Beschreibung findet ihr im Anhang.

### *Geschichte „Das kleine Nein“ (s. Anhang)*

Lest gemeinsam die Geschichte „Das kleine Nein“. Sprecht anschließend in der Gruppe darüber. Wann habt ihr das letzte Mal bewusst Nein oder bewusst Ja gesagt? Was fällt euch bei der Geschichte ein? Abgerundet kann die Geschichte mit einer Schreiübung (wer schafft es am lautesten, längsten, etc.).

## ... zum Thema Neues lernen und ausprobieren:

### *„Sei du die Veränderung für diese Welt, die du dir wünschst“*

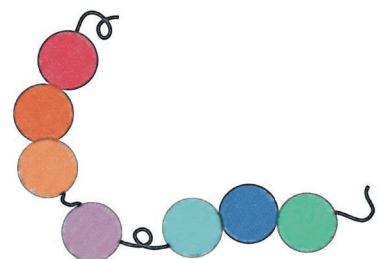
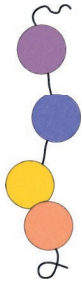
Was wünschst du dir für dich? Für die Welt? Was willst du bewegen oder erreichen in deinem Leben? Schreib oder mal es auf und erstell eine Collage dazu! Klebe sie gerne in dein Begleitheft als Erinnerung.

### *„Ich habe noch nie...“*

Sprecht und sammelt was ihr noch nie gemacht habt und unbedingt mal ausprobieren wollt! Anschließend überlegt euch in der Gruppe, was ihr selbst zu Hause oder auch als Gruppe davon gemeinsam umsetzen könnt. Zum Beispiel: Unter freiem Himmel geschlafen, Slack Line ausprobiert, etc.

### *Spezialabzeichen*

Lernt doch etwas neues und absolviert ein Spezialabzeichen! Welche es gibt, was sie bedeuten und was ihr für die Erreichung tun musst, erfahrt in der Arbeitshilfe Spezialzeichen. Die Arbeitshilfe und dazugehörigen Aufnäher könnt ihr in der PSG Boutique erwerben.



## Gutschein

Den Gutschein in eurem Starterkit für eine „Besondere Gruppenstunde“ könnt ihr in diesem Schwerpunkt für folgendes Einlösen (alles auch online möglich):

- **Selbstverteidigungskurs** mit eurer Gruppe
- **Poetry-Slam:** Wie schreibe ich eigentlich einen Text für die Bühne? Und wie trage ich richtig vor? Das könnt ihr hier herausfinden!
- **Bullet-Journaling** (Online-Angebot): ...oder altmodisch Tagebuchschreiben. Aber was schreibt man denn in ein Tagebuch? Und warum ist Tagebuchschreiben, Journaling oder auch das Bullet-Journal gerade so hipp und angesagt? Genau diesen Fragen gehen wir gemeinsam auf den Grund.
- **Kreativ-Café** (Online-Angebot): Was macht dein Leben bunt? Das virtuelle Kreativ-Café bietet dir die Möglichkeit spielerisch in Kontakt mit Papier, mit Pinsel und mit Farbe zu kommen.

Bei Interesse an einem der Angebote (Dauer ist meist länger als eine normale Gruppenstunde), meldet euch bei Gaby oder im Diözesanbüro.

## DV-Aktion – Save the date

Geplant ist im ersten Schwerpunkt eine gemeinsame Aktion im Kletterwald für alle Teilnehmer\*innen ab der Altersstufe Pfadis. Datum ist der 27.06.2021. Gerne gebt den Termin bereits in euren Gruppen weiter. Eine Einladung und nähere Infos folgen, wenn klar ist, wie die Aktion stattfinden kann oder ob es ein digitales Alternativangebot an diesem Tag gibt.

## Fotos von Aktionen und Gruppenstunden

Wir wollen untereinander vernetzt bleiben und freuen uns, wenn ihr weitere Ideen für Aktionen zu den Schwerpunkten auch in unsere Whatsapp-Gruppe schreibt oder Bilder und Videos von Gruppenstunden schickt (Achtung: Bitte nur, wenn Bildrechte vorliegen!). Außerdem \*Padlet weiterarbeiten\* / Ideen spinnen.

## Kontakt und Ansprechpersonen

Ihr braucht Unterstützung bei der Durchführung, habt Fragen oder es ist etwas unklar? Dann meldet euch gerne bei unserer Projektleitung Gaby:

Mail: [vetter-loeffert@r-kom.net](mailto:vetter-loeffert@r-kom.net) / Telefon: 09409 / 869740 / Handy: 015750776492

Sie wird euch jederzeit weiterhelfen und kommt auch gerne für Aktionen zu euch in eure Gruppe!

Viel Spaß im ersten Schwerpunkt,  
euer Projektteam

*Teresa, Ilo, Kathi, Laura, Gaby und Moni*