



Mädchentreff Bielefeld e.V.

## Ich und die Gruppe

in der Gruppe Selbstwirksamkeit erfahren und Konfliktfähigkeit erlernen

### Beispiel 2-tägiges Programm (12-16 jährige)

#### Tag 1:

*Kennenlernen*

Erwartungen und Wünsche  
gemeinsame (Spiel-)Regeln vereinbaren

*WarmUps*

Ankommen und warm werden!  
z.B. Bewegungsspiele, Fangspiele

*Sensibilisierungs- und Vertrauensübungen*

Wahrnehmung, Empathie und Verantwortung stärken!  
z.B. Pendel, Blindschlange, Seilparcours

*Interaktionsspiele*

Miteinander erleben!  
z.B. Moorpfad, Das Blatt wenden, Krake

*Reflexion der eigenen Wahrnehmung*

Was konnte ich beobachten? Wie sehen das die anderen?

#### Tag 2:

*Problemlöseaufgaben*

gemeinsam eine Lösung finden!  
z.B. Bermudadreieck, Spinnennetz, Mohawk Walk

*Reflexion*

Wodurch waren wir erfolgreich? Was kann ich selbst dazu beigetragen? Wie können wir respektvoll kommunizieren?

*Abschlussprojekt-*

Teamgeist erleben!  
z.B. Brückenbau, Spinnennetz

*Reflexion und Transfer*

Wo und wie kann ich die Erfahrungen in meinen Alltag integrieren?

*Weitere Inhalte können sein:*

Kanu, Klettern, Geocaching, Orientierungswanderung u.a.



Mädchentreff Bielefeld e.V.

## Risiko und Abenteuer

einen Konstruktiven Umgang mit Grenzen und Herausforderungen üben

### Beispiel 2-tägiges Programm (12-16jährige)

#### Tag 1:

*Kennenlernen*

Erwartungen und Wünsche  
gemeinsame (Spiel-)Regeln vereinbaren

*WarmUps*

Ankommen und warm werden!  
z.B. Bewegungsspiele, Fangspiele

*Wahrnehmungsübungen*

Sinne schärfen!  
Geräusch- und Tastspele,  
Gleichgewichtsübungen, Vertrauensspiele

*Raus aus der Komfortzone – rein in die Lernzone*

Ja zum Wagnis, nein zum Risiko? Durchhalten oder Anhalten?  
Spiele und Übungen zum Thema „Was sind Grenzen?“

*Reflexion der eigenen Wahrnehmung*

Was konnte ich an mir beobachten? Wie sehen das die anderen?

#### Tag 2:

*Vertrauen und Verantwortung*

Wie erkenne ich Grenzen? Was ist der Unterschied zwischen Herausforderung und Überforderung?

*Klettern und Sichern*

Einführung in Material und Sicherungstechnik  
Klettern und Sichern / Abseilen im Team

*Reflexion und Transfer*

Wie kann ich meine Stärken im Alltag einbringen?  
Wie kann ich meine Grenzen wahren?

*Weitere Inhalte können sein:*

Nachtaktionen, Visionssuche, Survival, Trekkingtouren u.a.



Mädchentreff Bielefeld e.V.

## Die eigene Heldin wecken

innere Stärken und Potentiale entdecken

### Beispiel 2-tägiges Programm (10-12jährige)

#### Tag 1:

*Kennenlernen, Erwartungen und Wünsche, gemeinsame Regeln vereinbaren*

*Die eigene Heldin entdecken*

gestalten z.B. aus Knete, Farbe, Naturmaterialien  
ein eigenes Krafttier finden

*Rätselgeschichte*

Eigene Stärken entdecken, Selbstwirksamkeit erleben

*Vertrauens- und Interaktionsspiele*

Miteinander erleben, Empathie und Verantwortung stärken

*Abschlussrunde – Ich bin wichtig! Du bist wichtig!*

Stärkendes Feedback geben und annehmen,  
Komplimentenrunde

#### Tag 2:

*Stark wie ein Baum*

Reflexion über eigene Ressourcen

*Bau einer eigenen Heldinnenskulptur*

ein Kunstwerk aus Naturmaterialien

*Abschlussfest*

Wir feiern unsere Heldinnen

*Reflexion und Transfer*

Was hilft Dir, Dich in schwierigen Situationen an Deine Heldin zu erinnern? Welche stärken möchtest Du mitnehmen und einsetzen?

*Weitere Inhalte können sein:*

Klettern, Kooperationsspiele, Nachtaktionen u.a.