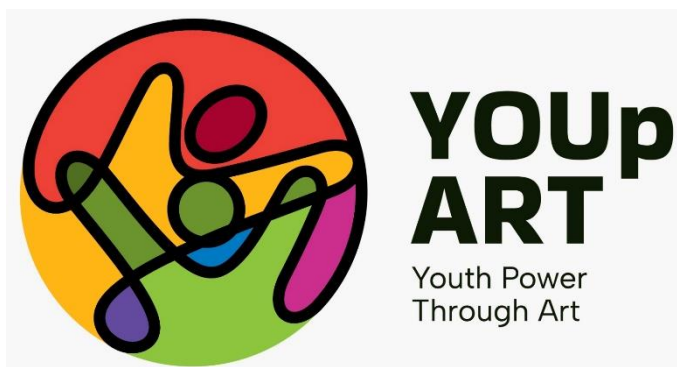


# YOUPART Project



Co-funded by  
the European Union



02-2026

J.A.F.

**This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.**

# Training Toolbox – YouPart Projekt

---

## 1. Einleitung

Das YouPart-Projekt unterstützt die soziale Inklusion, die persönliche Entwicklung und die aktive Teilhabe von jungen Menschen, insbesondere von jenen, die vor sozialen, wirtschaftlichen oder bildungsbezogenen Herausforderungen stehen. Durch kreative und non-formale Ansätze – wie Bewegung, Theater, „Clownerie“ und Gruppen-Coaching – zielt das Projekt darauf ab, das emotionale Wohlbefinden, das Selbstvertrauen und das Zugehörigkeitsgefühl junger Menschen zu stärken.

Diese **Training Toolbox** ist eine praktische Ressource für Jugendarbeiter, Pädagogen und Organisationen. Sie bündelt eine Auswahl an Best-Practice-Beispielen, drei detaillierte Trainingseinheiten und ergänzende Video-Tutorials zur Unterstützung bei der Gestaltung und Durchführung inklusiver Aktivitäten. Die Materialien können als fertige Sitzungen, als Inspiration für neue Workshops oder als Trainingsinhalt für Fachkräfte genutzt werden. Die Moderatoren werden ermutigt, die Methoden an die Bedürfnisse, Fähigkeiten und Kontexte ihrer Gruppen anzupassen, um Kreativität, Reflexion und positive soziale Interaktion zu fördern.

---

## 2. Best Practices

### 2.1 Deutschland

#### **Best Practice 1: Build-up**

- **Federführende Organisation:** YAPA Germany e.V., ein gemeinnütziger deutsch-afrikanischer Verein, der junge Menschen in ihrer schulischen und beruflichen Entwicklung unterstützt.
- **Land:** Deutschland
- **Sprache:** Deutsch
- **Art der Aktivität:** Gruppenaktivität
- **Hauptziel:** Klärung der verschiedenen Bildungswege in Deutschland und Orientierungshilfe im deutschen Schulsystem.
- **Beschreibung:**  
Die „Build-Up“-Initiative richtet sich an junge Menschen, denen eine klare Karriereperspektive fehlt oder die unsicher bezüglich ihres künftigen beruflichen Weges sind. Das Programm bietet Orientierung und Beratung innerhalb des deutschen Bildungs- und Beschäftigungssystems und hilft den Teilnehmenden dabei, verfügbare Chancen besser zu verstehen und fundierte Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen. Durch individuelle Unterstützung und Expertenberatung erhalten junge Menschen Hilfe bei der Identifizierung geeigneter Bildungswege, Berufsbildungsoptionen, Hochschulmöglichkeiten und internationaler Mobilitätsangebote, wie etwa Auslandspraktika.



- **Entwickelte Fähigkeiten:**
  - Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche und Simulations-Sitzungen
  - Unterstützung bei Bewerbungen, einschließlich der Erstellung von Lebensläufen und Bewerbungsmappen
  - Zugang zu Fachleuten aus verschiedenen Berufsfeldern
  - Mentoring-Möglichkeiten durch YAPA-Mentoren nach dem Abschluss
- **Warum es ein Best-Practice-Beispiel ist:** Build-Up stellt eine bewährte Methode dar, da sie personalisierte Beratung, Peer-Learning (Lernen von Gleichaltrigen) und professionelles Mentoring kombiniert, um junge Menschen in entscheidenden Bildungs- und Karriereübergängen zu unterstützen. Indem sowohl nationale als auch internationale Möglichkeiten adressiert werden, stärkt die Initiative die Beschäftigungsfähigkeit, die fundierte Entscheidungsfindung und die aktive Teilhabe an der Gesellschaft.
- **Ressourcen**
  - <https://www.yapagermany.de>
  - <https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/projekte/durchs-ehrenamt-zur-teilhabe/>
  - <https://mitmacher.org>
  - <https://www.arbeitsagentur.de>

### **Best Practice 2: YOUng people STANDIng OUT (Förderung des lokalen Erbes im ländlichen Raum)**

- **Federführende Organisation:** NGO NEST, eine Dachorganisation, die internationale Projekte mit dem Ziel des sozialen Wandels fördert und umsetzt. Die Organisation unterstützt Erwachsene und junge Menschen, indem sie als Knotenpunkt für europäische Projekte fungiert – von der Konzeption und Forschung bis hin zur Implementierung.
- **Land:** Deutschland
- **Sprache:** Deutsch
- **Hauptziel:** Förderung der sozialen Inklusion, der Beschäftigungsfähigkeit und der aktiven Teilhabe junger Menschen in ländlichen Gebieten sowie Unterstützung der Förderung und nachhaltigen Entwicklung ländlicher Regionen.
- **Beschreibung:** Das Projekt „Young People Standing Out“ konzentriert sich auf die Stärkung junger Menschen, insbesondere derer, die in ländlichen Gebieten leben und als NEETs (*Not in Education, Employment or Training* – nicht in Ausbildung, Arbeit oder Schulung) eingestuft sind. Die Initiative zielt darauf ab, die Schlüsselkompetenzen und die Eigeninitiative der Teilnehmenden zu stärken und gleichzeitig soziale Ausgrenzung sowie begrenzte Beschäftigungsmöglichkeiten in ländlichen Kontexten anzugehen. Indem das Projekt jungen Menschen Kenntnisse im Bereich Digital- und Social-Media-Marketing vermittelt, befähigt es sie, das lokale Erbe aktiv zu bewerben – einschließlich Kultur, Gastronomie, Handwerk sowie der gebauten und natürlichen Umwelt. Durch diesen Ansatz werden junge Menschen zu Hauptakteuren für die Entwicklung und

Sichtbarkeit ihrer lokalen Gemeinschaften und erzeugen einen positiven „sozialen Welleneffekt“.

- **Entwickelte Fähigkeiten:**
  - **Digital- und Medienkompetenz:** Nutzung von Social Media und digitalen Marketing-Tools zur Förderung des lokalen Erbes.
  - **Kommunikationsfähigkeiten:** Erstellung von Botschaften und Inhalten, die auf verschiedene Zielgruppen und Stakeholder zugeschnitten sind.
  - **Bürgerschaftliches Engagement und aktive Bürgerschaft:** Teilnahme an lokalen Entwicklungsprozessen und Beitrag zu ländlichen Gemeinschaften.
  - **Beschäftigungsfähigkeit:** Erhöhte Bereitschaft für den Arbeitsmarkt durch praktische Erfahrung und übertragbare Fähigkeiten (Soft Skills).
- **Warum es ein Best-Practice-Beispiel ist:** Diese Initiative wird aufgrund ihres integrativen Ansatzes zur Stärkung der Jugend als „Good Practice“ angesehen, da sie digitale Kompetenzentwicklung, aktive Bürgerschaft und die Förderung des lokalen Erbes kombiniert. Indem junge Menschen als Protagonisten in die Entwicklung ihrer ländlichen Gebiete eingebunden werden, trägt das Projekt zu sozialer Inklusion, Beschäftigungsmöglichkeiten und einer nachhaltigen territorialen Entwicklung bei.
- **Ressourcen**
  - <https://www.youstandout.eu/>
  - <https://ngonest.de/you-stand-out/>

### **Best Practice 3: Team Ability**

- **Federführende Organisation:** Landesvereinigung Kulturelle Jugendbildung Thüringen e. V. (LKJ), eine Organisation, die sich für Jugendbeteiligung und die Förderung des Zugangs zu Bildung und Kultur einsetzt. Ihr Ziel ist es, die Aufwachsensbedingungen für junge Menschen in Thüringen durch Methoden und Ansätze der kulturellen Bildung zu verbessern.
- **Land:** Deutschland
- **Sprache:** Deutsch
- **Hauptziel:** Stärkung der Selbstwahrnehmung und der persönlichen Kompetenzen junger Menschen sowie Unterstützung der persönlichen Entwicklung und Berufsorientierung.
- **Beschreibung:** Das Projekt „Team Ability“ konzentriert sich auf die Stärkung der Persönlichkeit junger Menschen, indem es ihnen hilft, ihre individuellen Fähigkeiten zu identifizieren, auszudrücken und positiv zu nutzen. Die Initiative basiert auf dem Konzept der Selbstwahrnehmung und persönlichen Entwicklung unter Verwendung kreativer und spielorientierter pädagogischer Methoden. Durch partizipative und erfahrungsorientierte Aktivitäten, einschließlich Theater und Gruppenarbeit, werden die Jugendlichen ermutigt, ihre eigenen Stärken zu erkennen, Vielfalt zu schätzen und mit anderen in einer unterstützenden Lernumgebung zusammenzuarbeiten. Das Projekt fördert ganzheitliches Lernen und zielt darauf ab, die Teilnehmenden sowohl auf persönlicher als auch auf sozialer Ebene zu stärken.

- **Entwickelte Fähigkeiten:**
    - Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen
    - Soziale und zwischenmenschliche Fähigkeiten
    - Teamarbeit und Zusammenarbeit
    - Kommunikationsfähigkeiten
    - Kreativität und Selbstausdruck
    - Respekt für Vielfalt und Inklusion
  - **Warum es ein Best-Practice-Beispiel ist:** Team Ability wird aufgrund seines ganzheitlichen und inklusiven Ansatzes zur Jugendentwicklung als „Good Practice“ angesehen. Durch die Kombination von kultureller Bildung, kreativem Ausdruck und partizipativen Methoden stärkt das Projekt effektiv die persönlichen, sozialen und kooperativen Fähigkeiten junger Menschen und trägt so zu ihrem langfristigen persönlichen Wachstum und ihrer aktiven Teilhabe an der Gesellschaft bei.
  - **Ressourcen:**
    - <https://lkj-thueringen.de/projekte/ability>
    - <https://lkj-thueringen.de/projekte/ability/publikationen>
- 

## 2.2 Bulgarien

### Best Practice 1: Drama and Art Therapy for Children and Youth

- **Federführende Organisation:** Vereinigung „Our World“, eine Organisation, die schutzbedürftige Gruppen durch psychosoziale, bildungsbezogene und kreative Interventionen unterstützt.
- **Land:** Bulgarien
- **Sprache:** Bulgarisch
- **Hauptziel:** Prävention von aggressivem Verhalten, Mobbing und emotionaler Not bei geflüchteten Frauen und Jugendlichen durch Theater- und Kunsttherapie; gleichzeitig Stärkung des emotionalen Ausdrucks, der Empathie und der Bewältigungsstrategien (Coping-Skills).
- **Beschreibung:** Das Projekt „Drama and Art Therapy for Children and Youth“ wurde zwischen Oktober 2018 und März 2019 in Flüchtlingszentren in Harmanli und Sofia durchgeführt. Die Initiative bot wöchentliche Theater- und Kunsttherapiesitzungen für Migrantinnen, Kinder und Jugendliche an, basierend auf einer speziell entwickelten Methodik, die auf kreativen Ausdruck und emotionales Gleichgewicht fokussiert ist. Die Teilnehmenden beteiligten sich an Theatertherapie, Improvisationsspielen und künstlerischen Aktivitäten in einer sicheren und unterstützenden Umgebung. Durch diese Methoden wurden sie ermutigt, schwierige Erfahrungen auszudrücken, emotionales Bewusstsein zu entwickeln und Selbstvertrauen aufzubauen. Das Projekt umfasste auch die Erstellung von Theateraufführungen und Kurzfilmen, die öffentlich präsentiert wurden, was das Erfolgserlebnis und den Gruppenzusammenhalt der Teilnehmenden stärkte.

- **Entwickelte Fähigkeiten:**
  - Emotionaler Ausdruck und Selbstregulierung
  - Empathie und emotionales Bewusstsein
  - Kommunikations- und Selbstdarstellungsfähigkeiten
  - Kreativität und Vorstellungskraft
  - Kritisches Denken und Problemlösung
  - Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Herausforderungen
  - Teamarbeit und Zusammenarbeit
- **Warum es ein Best-Practice-Beispiel ist:** Diese Initiative stellt ein Best-Practice-Beispiel dar, da sie Theater- und Kunsttherapie effektiv als Werkzeuge für psychosoziale Unterstützung und soziale Inklusion einsetzt. Die Methodik ist fundiert, anpassungsfähig und für die Übertragung auf andere schutzbedürftige Gruppen geeignet. Durch die Kombination von therapeutischen Prozessen mit öffentlichen Aufführungen stärkt das Projekt das persönliche Wachstum, das Selbstvertrauen und ein starkes Gefühl für individuelle sowie kollektive Erfolge.
- **Ressourcen:**
  - Zusammenfassung von Dr. Iva Paneva, „Theater als Therapie“  
<https://natfiz.bg/wp-content/uploads/2020/12/2.-avtoreferat-na-l.-Paneva.pdf>
  - Leitfaden für Good Practices in Bulgarien und im Ausland  
[https://artoffice.bg/wp-content/uploads/2019/05/patevoditel-FINAL\\_compressed.pdf](https://artoffice.bg/wp-content/uploads/2019/05/patevoditel-FINAL_compressed.pdf)
  - Handbuch der Good Practices  
<https://aspira.si/wp-content/uploads/2022/10/Good-Practices-Youth-Art-Resilience-4.pdf>

### **Best Practice 2:** Lead and Inspire

- **Federführende Organisation:** Bulgarian Youth Forum, eine Jugendorganisation, die auf nationaler und internationaler Ebene arbeitet, um die Partizipation, das Empowerment und den Kapazitätsaufbau von Jugendlichen zu unterstützen.
- **Land:** Bulgarien
- **Sprache:** Bulgarisch, Englisch
- **Hauptziel:** Stärkung der Führungskompetenzen von Jugendarbeitern, um die Qualität ihrer Arbeit mit jungen Menschen zu verbessern und ihre persönliche sowie berufliche Entwicklung zu unterstützen.
- **Beschreibung:** Das Projekt „Lead and Inspire“ ist eine Erasmus+-Initiative, die entwickelt wurde, um den Bedarf an Führungskräfteentwicklung unter Jugendarbeitern zu decken. Der Schwerpunkt lag darauf, Jugendarbeiter dabei zu unterstützen, Führungskonzepte zu verstehen und diese effektiv in ihrer täglichen Arbeit mit jungen Menschen anzuwenden. Im Juni 2022 fand in Vrbovo, Bulgarien, ein neuntägiger Trainingskurs statt, bei dem Methoden der nicht-formalen Bildung zum Einsatz kamen. Durch Simulationen, Teamarbeit, Rollenspiele, Coaching-Techniken und kreative

Methoden wie Theater vertieften die Teilnehmenden ihr Wissen über Führung und ihre praktischen Fähigkeiten. Das Projekt ermutigte die Teilnehmenden zudem, über ihre zukünftige Arbeit zu reflektieren, indem sie klare Visionen und Missionen auf Grundlage von Führungsprinzipien entwickelten.

- **Entwickelte Fähigkeiten:**
  - Führungs- und Entscheidungsfähigkeit
  - Mentoring- und Coaching-Kompetenzen
  - Kommunikations- und Motivationsfähigkeit
  - Teamarbeit und Kollaboration
  - Strategisches Denken und Planung
  - Problemlösungs- und Managementkompetenzen
- **Warum es eine gute Praxis ist:** „Lead and Inspire“ gilt als gute Praxis, da es nicht-formale Lernmethoden effektiv mit praktischem Führungstraining kombiniert. Das Projekt stärkt die Kapazitäten von Jugendarbeitern bei der Unterstützung junger Menschen, fördert reflexives Handeln und bietet übertragbare Werkzeuge, die an verschiedene Kontexte und Themenbereiche angepasst werden können.
- **Ressourcen:**
  - <https://bulgarianyf.eu/lead-and-inspire/>

### **Best Practice 3: New Point of View**

- **Federführende Organisation:** Theater- und Sozialformation „Theater Tsvete“, eine Organisation, die mit jungen Menschen durch theaterbasierte und partizipative Methoden arbeitet, um soziale Inklusion, bürgerschaftliches Engagement und persönliche Entwicklung zu fördern.
- **Land:** Bulgarien
- **Sprache:** Bulgarisch
- **Hauptziel:** Befähigung junger Menschen, als aktive Initiatoren eines positiven sozialen Wandels zu wirken, durch die Kombination von Menschenrechtsbildung und Forumtheater-Methoden, um Risikoverhalten vorzubeugen und die zivilgesellschaftliche Beteiligung zu stärken.
- **Beschreibung:** Das Projekt „Neue Sichtweise“ „New Point of View“ wurde zwischen Juni und November 2023 im Rahmen des nationalen Programms zur Umsetzung von Jugendaktivitäten des bulgarischen Ministeriums für Jugend und Sport realisiert. Das Projekt reagiert auf die wachsenden mentalen und sozialen Herausforderungen, denen junge Menschen in einem instabilen und unvorhersehbaren sozialen Umfeld gegenüberstehen, was zu Risikoverhalten und Desinteresse führen kann. Durch die Kombination von informellen Schulungen zur Menschenrechtskonvention mit Techniken des Forumtheaters wurden junge Menschen aktiv als bewusste Teilnehmende in die Identifizierung sozialer Probleme und das Vorschlagen von Lösungen eingebunden. Theaterbasierte Methoden dienten als Werkzeug für Reflexion, Dialog und Empowerment und ermöglichten es den Teilnehmenden, das Bewusstsein zu schärfen, die bürgerschaftliche Verantwortung zu stärken und von Jugendlichen geleitete kulturelle und soziale Initiativen auf lokaler und kommunaler Ebene zu initiieren.

- **Entwickelte Fähigkeiten:**
  - Bürgerschaftliches Engagement und aktive Bürgerschaft
  - Bewusstsein für Menschenrechte und soziale Verantwortung
  - Kritisches Denken und Problemanalyse
  - Kommunikation und öffentlicher Ausdruck
  - Teamarbeit und Kollaboration
  - Kreativität und Problemlösung
  - Führungsqualitäten und Eigeninitiative
- **Warum es eine gute Praxis ist:** „New Point of View“ wird aufgrund des effektiven Einsatzes von Forumtheater als partizipatives Instrument für Jugend-Empowerment und soziale Inklusion als gute Praxis angesehen. Die Methodik ist sehr anpassungsfähig und eignet sich besonders für die Arbeit mit schutzbedürftigen Gruppen junger Menschen. Durch die Verknüpfung von Bildung, Kreativität und bürgerschaftlichem Engagement stärkt das Projekt die Fähigkeit junger Menschen, soziale Herausforderungen anzugehen, und trägt zur Entwicklung der Zivilgesellschaft bei.
- **Ressourcen:**
  - <https://theatretsvete.eu/nova-naglasa/>
  - <https://theatretsvete.eu/nishto-ne-ostava-skrito/>

---

## 2.3 Spanien

### **Best Practice 1: Art Therapy in the Classroom: Workshops for Motivation and Absenteeism Prevention**

- **Federführende Organisation:** Stadt San Fernando de Henares (Madrid), in Zusammenarbeit mit lokalen Bildungs- und Jugenddiensten.
- **Land:** Spanien
- **Sprache:** Spanisch
- **Hauptziel:** Prävention von Schulabbruch und Steigerung der Schülermotivation, indem schutzbedürftigen Oberstufenschülern durch Kunsttherapie im Klassenzimmer Werkzeuge zum emotionalen Selbstmanagement vermittelt werden.
- **Beschreibung:** Die Initiative „Art Therapy in the Classroom“ führt wöchentliche kunsttherapeutische Workshops für Oberstufenschüler in San Fernando de Henares (Madrid) durch, die von Schulabbruch bedroht sind. Das Programm findet während der Schulzeit über einen Zeitraum von vier Monaten statt und wird von ausgebildeten Kunsttherapeuten geleitet. Die Sitzungen kombinieren kreativen Ausdruck, Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, um einen sicheren Raum für Selbsterkenntnis und emotionale Regulierung zu schaffen. Durch strukturierte künstlerische Aktivitäten werden die Schüler ermutigt, ihre Emotionen zu erforschen, ihr Identitätsgefühl zu stärken und Strategien zur Konfliktlösung sowie zum Selbstmanagement innerhalb eines akademischen Umfelds zu entwickeln.



- **Entwickelte Fähigkeiten:**
  - Emotionale Selbstregulierung und Selbstwahrnehmung
  - Motivation und Engagement beim Lernen
  - Kreativer Ausdruck und Kommunikation
  - Konfliktlösungskompetenz
  - Selbstvertrauen und Autonomie
  - Kritisches Denken
- **Warum es eine gute Praxis ist:** Diese Initiative stellt eine gute Praxis dar, da sie einen präventiven Ansatz gegen Schulabbruch verfolgt und Kunsttherapie in das formale Bildungsumfeld integriert. Da das emotionale Wohlbefinden als Schlüsselfaktor für schulisches Engagement adressiert wird, erzielt das Programm messbare positive Ergebnisse und zeigt ein hohes Potenzial für die Übertragung auf andere Schulen.
- **Ressourcen:**
  - Webseite der Initiative: <https://www.sanferjoven.org/arteterapia-en-las-aulas/>
  - Personalressourcen – Kálíka Kunsttherapie-Zentrum: <https://www.kalikaarteterapia.com/sobre-nosotras>
  - Beitrag zur Initiative bei INJUVE: <https://www.injuve.es/conocenos/noticia/ayto-de-san-fernando-de-henares-arteterapia-en-las-aulas/>

### **Best Practice 2: Expressing and Creating through Art: COVID-19 Pandemic, Lockdown, and its Consequences for Young People**

- **Federführende Organisation:** Stadt Cazalla de la Sierra (Andalusien)
- **Land:** Spanien
- **Sprache:** Spanisch
- **Hauptziel:** Unterstützung des emotionalen Wohlbefindens junger Menschen während und nach dem COVID-19-Lockdown durch die Schaffung kreativer Räume für Selbstaussdruck, Reflexion und Gemeinschaftsbildung mittels künstlerischer Aktivitäten.
- **Beschreibung:** Die Initiative „Expressing and Creating through Art“ wurde als Reaktion auf die sozialen und emotionalen Herausforderungen entwickelt, mit denen junge Menschen während der COVID-19-Pandemie konfrontiert waren. Das Projekt bildete drei Freiwilligengruppen, die sich jeweils auf eine andere künstlerische Disziplin konzentrierten: Musik, bildende Kunst und audiovisuelles Storytelling. Durch kollaborative und autonome kreative Prozesse drückten die Teilnehmenden ihre persönlichen Erfahrungen im Zusammenhang mit der Pandemie und dem Lockdown aus. Die Aktivitäten umfassen Videoproduktionen, Kunstworkshops, die in einer Gemeinschaftsausstellung mündeten sowie Musikproben für ein Abschlusskonzert. Die Initiative half dabei, Gefühle der Isolation zu verringern, gemeinschaftliche Bindungen zu stärken und förderte persönliches Wachstum sowie emotionale Heilung in einer besonders schwierigen Zeit.
- **Entwickelte Fähigkeiten:**



- Emotionaler Ausdruck und emotionales Bewusstsein
  - Kreativität und künstlerische Fertigkeiten
  - Kommunikations- und Storytelling-Fähigkeiten
  - Teamarbeit und Zusammenarbeit
  - Gemeinschaftliches Engagement und soziale Teilhabe
  - Digitale Kompetenzen im Bereich audiovisueller Produktion
- **Warum es eine gute Praxis ist:** Diese Initiative stellt eine gute Praxis dar, da sie einen partizipativen und multidisziplinären Ansatz verfolgt, der es jungen Menschen ermöglicht, komplexe Emotionen durch kreativen Ausdruck zu verarbeiten. Durch die Kombination von individueller Reflexion mit kollektiver künstlerischer Produktion unterstützt das Projekt das emotionale Wohlbefinden, stärkt die Bindungen innerhalb der Gemeinschaft und befähigt junge Menschen als aktive Gestalter ihres lokalen Kulturlebens.
  - **Ressourcen:**
    - Beitrag zur Initiative bei INJUVE: <https://www.injuve.es/conocenos/noticia/ayto-de-cazalla-de-la-sierra-expresar-y-crear-con-arte-el-confinamiento-la-pandemia-y-sus-consecuencia-en-los-jovenes>

### **Best Practice 3: MUS-E Program at CEE Infanta Elena**

- **Federführende Organisation:** Yehudi Menuhin Stiftung (FYME), im Rahmen des MUS-E Programms, in Zusammenarbeit mit dem CEE Infanta Elena (Schule für Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf).
- **Land:** Spanien
- **Sprache:** Spanisch
- **Hauptziel:** Förderung der sozialen und bildungsbezogenen Inklusion, Kreativität und des emotionalen Ausdrucks bei Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf durch tanz- und bewegungsbasierte künstlerische Aktivitäten.
- **Beschreibung:** Dieser pädagogische Workshop ist Teil des MUS-E Programms und wurde am CEE Infanta Elena von einem professionellen Künstler der Yehudi Menuhin Stiftung durchgeführt. Die Aktivität bestand aus zwölf Tanz- und Bewegungseinheiten, die über das gesamte Schuljahr verteilt stattfanden. Die Sitzungen nutzten Tanz, Kreativität und angeleitete Bewegungsspiele als Werkzeuge, um multikulturelles Bewusstsein, Respekt für Vielfalt und Selbstaussdruck zu fördern. Neben der pädagogischen Dimension diente der Workshop als motivierender und inklusiver Raum, der an die individuellen Bedürfnisse der Schüler angepasst war und zur Teilnahme sowie zum Engagement in einem unterstützenden Umfeld anregte.
- **Entwickelte Fähigkeiten:**
  - Kreativität und Vorstellungskraft
  - Emotionaler Ausdruck und Selbstwahrnehmung
  - Soziale und zwischenmenschliche Fähigkeiten



- Körperwahrnehmung und motorische Fertigkeiten
  - Respekt für Vielfalt und Inklusion
  - Kommunikation und Selbstvertrauen
  - **Warum es eine gute Praxis ist:** Das MUS-E Programm wird aufgrund seines inklusiven und kunstbasierten Bildungsansatzes als gute Praxis angesehen, der speziell auf Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf zugeschnitten ist. Durch die Integration von Tanz und Bewegung in das Schulumfeld stärkt die Initiative die soziale Inklusion, die emotionale Entwicklung und positive Beziehungen, während sie gleichzeitig ein großes Potenzial für die Übertragung auf andere künstlerische Disziplinen demonstriert.
  - **Ressourcen:**
    - MUS-E Programm – Yehudi Menuhin Stiftung: <https://fundacionyehudimenuhin.org/programas/mus-e/>
    - CEE Infanta Elena – MUS-E Aktivitätsbericht: <https://cee-infantaelena.centros.castillalamancha.es/content/programa-mus-e%C2%AE>
- 

### 3. Trainingseinheiten

#### **3.1 Building Self-Esteem and Developing Self-Awareness through Movement and Body Expression (Physical Theatre)**

**Gesamtdauer:** 90 Minuten

**Zielgruppe:** Benachteiligte junge Menschen (NEETs, marginalisierte Jugendliche, von Schulabbruch bedrohte Jugendliche) sowie Jugendliche mit geringem Selbstwertgefühl, begrenzten Ressourcen oder geringen Möglichkeiten zur künstlerischen und persönlichen Entfaltung.

**Benötigte Materialien:** Hocker oder Stühle; weiße DIN-A4-Blätter; Marker; große Papierbögen; ausreichend Freifläche; bequeme Kleidung.

**Ziele:**

- Stärkung des Selbstwertgefühls und der Selbstwahrnehmung durch körperlichen Ausdruck.
- Entwicklung von emotionalem Ausdruck, Körperbewusstsein und Selbstvertrauen.
- Förderung von Kreativität, Fantasie und Bewegungsfreiheit.
- Förderung von Kommunikation, Vertrauen und Kooperation unter den Teilnehmenden.
- Angebot eines sicheren Raums zur Selbsterkenntnis durch nicht-formale, theaterbasierte Methoden.

**Methodik:** Diese Einheit nutzt physisches Theater, Bewegungsimprovisation und kreativen Ausdruck, um die Selbstwahrnehmung zu fördern. Die Aktivitäten sind so konzipiert, dass sie den Teilnehmenden helfen, ihre Körpersprache zu erforschen, sich mit Emotionen zu verbinden und persönliche Eigenschaften in Bewegung zu übersetzen. Der Ansatz ist erfahrungsorientiert, spielerisch und wertungsfrei, sodass jeder Teilnehmende im eigenen Tempo Fortschritte



machen kann. Die Moderation leitet die Gruppe mit einfachen Anweisungen, Demonstrationen und unterstützendem Feedback an und schafft so eine Umgebung, in der Bewegung zu einem Werkzeug für Reflexion, Empowerment und Kommunikation wird.

## Struktur der Sitzung

**Warm-up (5–10 Min.):** Begrüßung und Erläuterung des Ziels der Sitzung; Festlegung von Gruppenvereinbarungen (Respekt, aktive Beobachtung, keine „richtigen“ oder „falschen“ Bewegungen); Erkundung von offenen/geschlossenen Körperhaltungen und deren emotionaler Bedeutung.

### Hauptaktivitäten (60–70 Min.):

- **Aktivität 1 – Das Leben eines Baumes (10 Min.):** Die Teilnehmenden erforschen den Lebenszyklus einer Pflanze durch Bewegung, entdecken Übergänge zwischen Posen und reflektieren über Momente von Komfort, Herausforderung oder Erkenntnis.
- **Aktivität 2 – Meinen Namen tanzen / Meine Stärken tanzen (45 Min.):** Ein dreistufiger künstlerischer Prozess:
  1. Den Namen vertikal aufschreiben und jeder Letter eine Eigenschaft oder Stärke zuordnen.
  2. Diese Stärken durch Posen mit Hilfe eines Stuhls darstellen.
  3. Erstellung einer kurzen Bewegungssequenz und später einer Duett-Choreografie mit einem Partner.
  4. Probe und kreative Interpretation mit ausgewählten Musikstücken.
- **Aktivität 3 – Showtime (10 Min.):** Die Teilnehmenden präsentieren ihre Duette auf einer markierten „Bühne“, was das Selbstvertrauen und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe stärkt.

**Reflexion und Austausch:** Jeder Teilnehmende wählt die Pose, in der er sich am stärksten gefühlt hat; seine Silhouette wird auf großem Papier nachgezeichnet. Es können Zeichnungen oder Wörter hinzugefügt werden. Anschließend folgen eine Gruppenausstellung und freiwillige Präsentationen.

### Abschluss und Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse:

- Bewegung als Werkzeug zur Selbsterkenntnis.
- Die Kraft von Emotionen und Kreativität.
- Entdeckung des persönlichen Potenzials. (*Gemeinsamer Gruppenruf, bei dem der Name jedes Teilnehmenden dreimal gerufen wird*)

### Erwartete Ergebnisse:

- Steigerung des Selbstwertgefühls und der Selbstwahrnehmung.
- Verbesserte Fähigkeit, Emotionen durch Bewegung auszudrücken.
- Gestärktes Selbstvertrauen und positive Einstellung zum eigenen Körper.
- Entwicklung von Kreativität, Fantasie und Autonomie.
- Verbesserung der Kooperations-, Vertrauens- und Kommunikationsfähigkeiten.
- Identifizierung persönlicher Stärken und Wachstumsbereiche.



- Ein stärkeres Gefühl von Empowerment und Motivation.

#### **Tipps für Moderatoren:**

- Schaffen Sie von Beginn an eine sichere, akzeptierende und kreative Atmosphäre.
- Verwenden Sie kurze, leicht verständliche Anweisungen; demonstrieren Sie diese bei Bedarf.
- Ermutigen Sie zum eigenen Tempo und feiern Sie den individuellen Prozess.
- Bereiten Sie unterschiedliche Musikstücke vor (verschiedene Tempi und Stimmungen).
- Planen Sie ausreichend Zeit für Übergänge und Reflexionen ein.
- Unterstützen Sie die Teilnehmenden mit einfühlsamem, positivem und wertungsfreiem Feedback.

#### **Referenzen / Ressourcen:**

- Graham, S., & Hoggett, S. (2009). *The Frantic Assembly Book of Devising Theatre*.
- Farber, K. (2001). *When Bodies Matter: Teaching Adolescents About Community, Critical Consciousness, and Identity Through Movement*.
- Aktivitäten zum physischen Theater: <https://physicaltheatre.online/index.php/75-2/>

### **3.2 Empowering Growth through Group Coaching**

#### **Gesamtdauer: 90 Minuten**

**Zielgruppe:** Benachteiligte junge Menschen (NEETs, arbeitslose Jugendliche, marginalisierte Gemeinschaften, junge Menschen in sozialen oder wirtschaftlichen Schwierigkeiten) sowie Jugendliche mit geringem Selbstvertrauen, reduzierter Motivation oder begrenztem Zugang zu Coaching- oder Mentoring-Möglichkeiten.

**Benötigte Materialien:** Flipchart und Marker; Haftnotizen; gedruckte Arbeitsblätter (Lebensrad, Reflexionen); Timer; sanfte Hintergrundmusik.

#### **Ziele:**

- Einführung der Teilnehmenden in die Grundprinzipien des Gruppen-Coachings.
- Entwicklung von Fähigkeiten wie aktives Zuhören, Empathie und kraftvolle Fragestellungen.
- Stärkung der Selbstwahrnehmung und des Selbstvertrauens.
- Unterstützung der Teilnehmenden bei der Identifizierung persönlicher Ziele und kleiner, erreichbarer Schritte.
- Förderung von Vertrauen, Kooperation und gegenseitiger Unterstützung (Peer-to-Peer).
- Förderung von positivem Denken und persönlicher Motivation.

**Methodik:** Diese Trainingseinheit nutzt nicht-formale Bildung, Coaching-Techniken und Peer-Learning. Die Teilnehmenden nehmen an interaktiven Übungen teil, die sich auf Vertrauensbildung durch Bewegung, Peer-Coaching zum Üben unterstützender Kommunikation, positive Visualisierung und Affirmationen sowie aktives Zuhören und Paraphrasieren konzentrieren. Die Moderation wendet einen nicht-direktiven Coaching-Ansatz YOUpART Training Toolbox © 2026 by YOUpART project team is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



an, bietet Orientierung durch Fragen statt Ratschläge und gewährleistet eine sichere und vertrauliche Atmosphäre.

## Struktur der Sitzung

**Einführung / Warm-up (10 Min.):** Begrüßung der Teilnehmenden und Klärung des Zwecks von Gruppen-Coaching; Start einer kurzen Diskussion: „Was ist Coaching?“. Festlegung von Grundregeln für die Gruppe (Respekt, Vertraulichkeit, aktives Zuhören, keine Bewertung).

### Hauptaktivitäten (60–70 Min.):

- **Energizer – Die Spiegel-Übung (10 Min.):** Eine Partnerübung, bei der ein Teilnehmender langsame Bewegungen vorgibt, während der andere diese spiegelt.
- **Aktivität 1 – Gruppen-Coaching verstehen (25 Min.):**
  - **Mini-Präsentation (5 Min.):** Erklärung von Coaching (Fragen stellen, um jemandem zu helfen, eigene Antworten zu finden), Mentoring (Ratschläge geben) und Therapie (Heilung vergangener Erfahrungen). Einführung wichtiger Coaching-Kompetenzen: aktives Zuhören, kraftvolle Fragen, Ermutigung.
  - **Spiel „Paraphrasieren & Reflektieren“ (20 Min.):** Die Teilnehmenden tauschen paarweise kleine persönliche Herausforderungen aus und müssen diese zusammenfassen, ohne Ratschläge zu geben.
- **Aktivität 2 – Zielsetzung & Peer-Coaching (30 Min.):**
  - **Lebensrad / Wheel of Life (15 Min.):** Die Teilnehmenden bewerten ihre Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen und identifizieren einen Bereich, den sie verbessern möchten.
  - **Peer-Coaching (15 Min.):** In Paaren leiten sich die Teilnehmenden gegenseitig durch offene Coaching-Fragen an.
- **Aktivität 3 – Entspannungsübung – Visualisierung & Affirmationen (10 Min.):** Angeleitete Visualisierung mit sanfter Musik, um sich zukünftigen Erfolg und Wohlbefinden vorzustellen. Die Teilnehmenden teilen eine innere Stärke mit, die sie entdeckt haben.

**Reflexion und Austausch (10–15 Min.):** Gruppendiskussion darüber, wie es sich angefühlt hat, wirklich angehört zu werden, was man über die Unterstützung anderer gelernt hat und an welchem Ziel man arbeiten möchte.

**Abschluss:** Die Moderation fasst die wichtigsten Erkenntnisse zusammen:

- Zuhören ist ein mächtiges Werkzeug.
- Coaching befähigt andere, ihre eigenen Antworten zu finden.
- Kleine Schritte bringen echte Veränderung. (*Abschließender Gruppenruf oder kollektive Affirmation*)

### Erwartete Ergebnisse:

- Verbessertes Selbstvertrauen und Gefühl der persönlichen Handlungsfähigkeit.
- Stärkere Kommunikations-, Empathie- und aktive Zuhörfähigkeiten.
- Erweiterte Fähigkeiten zur Zielsetzung und Reflexion.



- Größere Offenheit für die Zusammenarbeit mit Gleichaltrigen und gegenseitige Unterstützung.
- Besseres Verständnis von Coaching als Werkzeug für Wachstum.
- Erhöhte Motivation, positive Veränderungen im täglichen Leben vorzunehmen.

#### **Tipps für Moderatoren:**

- Schaffen Sie eine unterstützende, vertrauliche und wertungsfreie Umgebung.
- Verwenden Sie einfache, klare Sprache und vermeiden Sie Coaching-Jargon.
- Ermutigen Sie zur Teilnahme, aber erzwingen Sie niemals das Teilen persönlicher Inhalte.
- Geben Sie den Teilnehmenden genügend Zeit zum Nachdenken und zum Ausdruck ihrer Gedanken.
- Seien Sie ein Vorbild für aktives Zuhören und kraftvolle Fragen.
- Verwenden Sie lebensnahe Beispiele, die an die Erfahrungen der Gruppe anknüpfen.
- Seien Sie geduldig und feiern Sie kleine Erfolge.

#### **Referenzen / Ressourcen:**

- Whitmore, J. (2009). *Coaching for Performance*.
- Rogers, J. (2016). *Coaching Skills: The Definitive Guide to Being a Coach*.
- International Coaching Federation (ICF) – Kernkompetenzen.

### **3.3 Unlocking a specific perception of the world, of people and of myself through the clown in me.**

#### **Gesamtdauer: 120 Minuten**

**Zielgruppe:** Benachteiligte Jugendliche (NEETs, marginalisierte Gemeinschaften, von Schulabbruch bedrohte Jugendliche), junge Migranten und Geflüchtete mit begrenzten Ausdrucks- und Integrationsmöglichkeiten sowie Jugendliche mit geringem Selbstwertgefühl, reduziertem Vertrauen oder fehlendem Zugang zu kreativen Erfahrungen und persönlicher Entwicklung.

**Benötigte Materialien:** Rote Clownsasen, Schals, Hüte, Stöcke, Luftballons, ausreichend Freifläche.

#### **Ziele:**

- Steigerung von Kreativität, Fantasie und emotionalem Ausdruck durch Clownerie.
- Unterstützung von Selbstvertrauen, Spontaneität und authentischem Selbstaussdruck.
- Aufbau von Gruppenkohäsion, Vertrauen und einem Zugehörigkeitsgefühl.
- Förderung von Präsenz, Verspieltheit und Bewusstsein für das „Hier und Jetzt“.
- Verringerung von Selbstkritik und Förderung der Akzeptanz von Fehlern als Teil des Lernens.
- Stärkung von Empathie, Kooperation und nonverbaler Kommunikation.

**Methodik:** Diese Trainingseinheit basiert auf Clownerie als Werkzeug für soziale und persönliche Entwicklung nach den Prinzipien der A.R.T.-Methode (Access, Release, Transform). Die Teilnehmenden erforschen ihren inneren „Clown“ – einen Charakter der Neugier, Verletzlichkeit, des Humors und der Authentizität. Durch Improvisation, Rituale, Bewegung, emotionalen Ausdruck und spielerische Interaktion lernen die Teilnehmenden, Bewertungen loszulassen, voll präsent zu sein und sich auf ehrliche und spontane Weise mit anderen zu verbinden.

## Struktur der Sitzung

**Warm-up (10–15 Min.):** Begrüßung, Erläuterung des Zwecks des Workshops und Einführung des Clowns als spielerische, ausdrucksstarke Identität; Schaffung einer sicheren und wertungsfreien Atmosphäre sowie leichtes körperliches Aufwärmen zur Reduzierung von Spannungen und zur Vorbereitung des Körpers auf die Exploration.

### Hauptaktivitäten (75–90 Min.):

- **Kreis-Bewegungsspiel (5 Min.):** Die Teilnehmenden stellen sich mit Namen und einer spontanen Bewegung vor, die von der gesamten Gruppe wiederholt wird.
- **Bewegungsbasierte Vorstellung (5 Min.):** Vorstellung des Namens kombiniert mit einer Bewegung, die ein persönliches Hobby darstellt.
- **Stummes Aufstellen (10 Min.):** Die Gruppe muss sich ohne Worte nach Kategorien ordnen (Geburtsmonat, Schuhgröße, Alphabet).
- **„Yay! Let's...“-Spiel (5 Min.):** Ein energiegeladenes Spiel zur Stärkung von Freude, Spontaneität und Gruppenbegeisterung.
- **Verkörperteres Spiel und Improvisation:**
  - **Aktivität 1 – Einen Gegenstand verwandeln und weitergeben (5 Min.):** Die Teilnehmenden verwandeln einen imaginären Gegenstand pantomimisch und reichen ihn im Kreis weiter.
  - **Aktivität 2 – Das Ritual der roten Nase (15 Min.):** Ein angeleitetes Ritual zur Einführung der Clown-Persona:
    - Aufsetzen der Nase in Stille.
    - Einnehmen der Clown-Präsenz.
    - Erkunden des Raums durch Gestik und nonverbale Interaktion.
    - Verbindung mit anderen durch Neugier und Authentizität.
    - Bewusstes Abnehmen der Nase zum Abschluss des Rituals.
  - **Aktivität 3 – Das Applaus-Ritual (10 Min.):** Jeder tritt auf eine „Bühne“, verbeugt sich und erhält bedingungslosen Applaus.
  - **Aktivität 4 – Emotions-Stühle (15 Min.):** Ausdruck von Emotionen (Glück, Trauer, Überraschung, Angst, Liebe) individuell und in Gruppen, während in der Rolle interagiert wird.
  - **Aktivität 5 – Improvisierte Clown-Sketche (30 Min.):** Kleingruppen erstellen kurze Szenen mit einfachen Requisiten und folgen einem narrativen Bogen (Setup, Überraschung, Auflösung).



**Reflexion und Austausch (10–15 Min.):** Im Kreis (ohne Nasen) reflektieren die Teilnehmenden darüber, wie sie sich während der Aktivitäten und auf der Bühne gefühlt haben, über ihr Gefühl von Sicherheit, die Beziehungen zu anderen und was die Verspieltheit für die Erfahrung bedeutet hat. Der Fokus liegt nicht auf der Leistungsbewertung, sondern auf emotionaler Einsicht und Selbstwahrnehmung.

**Abschluss (5–10 Min.):** Die Teilnehmenden verbinden ihre Fingerspitzen mit den Nachbarn und versuchen, gleichzeitig zu klatschen, um den gemeinsamen Impuls der Gruppe zu spüren. Dankesworte, Ermutigung und Anerkennung der Beiträge jedes Teilnehmenden.

**Erwartete Ergebnisse:**

- Erhöhtes Selbstvertrauen, Spontaneität und emotionaler Ausdruck.
- Gesteigerte Präsenz, Kreativität und Fähigkeit zur spielerischen Exploration.
- Verringerte Angst vor Fehlern und Bewertung.
- Größere Empathie, Kooperation und Zugehörigkeitsgefühl.
- Vertiefte nonverbale Kommunikationsfähigkeiten.
- Bewusstsein für persönliche Emotionen, Stärken und Beziehungsmuster.
- Gestärkte Resilienz und Offenheit für neue Erfahrungen.

**Tipps für Moderatoren:**

- Bewahren Sie eine sichere, respektvolle und unterstützende Atmosphäre.
- Stärken Sie Wettbewerbsfreiheit und Akzeptanz.
- Ermutigen Sie die Anstrengung, nicht die Qualität der Leistung.
- Feiern Sie Fehler als Lernchancen.
- Seien Sie ein Vorbild für Authentizität, Präsenz und spielerische Neugier.
- Leiten Sie Übergänge sanft und halten Sie die Gruppe emotional geerdet.

**Referenzen / Ressourcen:**

- Rogers, C. R. (1979). *The Foundations of the Person-Centered Approach*.
- Boal, A. (1993). *Theatre of the Oppressed*.
- Morán-Intriago, F. J., Giraldo-O'Meara, A., & Berge, C. *The Clown... Far Beyond Clowning: A Community-Based Intervention Strategy for Social Work*.
- YOU(TH) CLOWN – SALTO-YOUTH Toolbox.
- *Applied Theatre for Unemployed Youth*, scholar.lib.vt.edu
- Social Circus Methodik (kunstgeleitete Bildung für marginalisierte Jugendliche).

---

## 4. Video Tutorials

### Teil 1 - X-Plore



**Zugehörige Trainingseinheit:** Building self-esteem and developing self-awareness through movement and body expression

**Ziel:**

Dieses Video demonstriert den Energizer „X-Plore“, ein grundlegendes Aufwärmtraining, das den Teilnehmenden hilft, offene und geschlossene Körperhaltungen sowie die damit verbundenen Emotionen zu erforschen. Die Übung führt in die Verbindung zwischen körperlichem Ausdruck und emotionalen Zuständen ein und fördert das Bewusstsein dafür, wie die Körperhaltung Vertrauen, Präsenz und Selbstwahrnehmung beeinflusst.

Das Video führt die Teilnehmenden durch:

- Neutrale, offene und geschlossene Körperhaltungen
- Langsame Übergänge zwischen den Posen
- Variierendes Tempo und verschiedene Grade der Körperöffnung
- Kurze Reflexion über Komfort, Stabilität und emotionale Reaktion

**Anwendung:**

Moderatoren können dieses Video zu Beginn der Sitzung verwenden, um die Einführung des Workshops zu modellieren, die Erkundung der Körperhaltung zu demonstrieren und eine Atmosphäre der Neugier und des verkörperten Bewusstseins zu schaffen. Es ist ideal, um den Körper aufzuwärmen, Spannungen abzubauen und die Teilnehmenden auf tiefere bewegungsbasierte Aktivitäten vorzubereiten.

## 2. Der Lebenszyklus eines Baums

**Zugehörige Trainingseinheit:** Building self-esteem and developing self-awareness through movement and body expression

**Ziel:**

Dieses Tutorial demonstriert die vollständige Aktivität „Das Leben eines Baumes“ und führt die Teilnehmenden durch ausdrucksstarke Bewegungen basierend auf den Wachstumsstadien einer Pflanze. Es unterstützt Körperwahrnehmung, Kreativität, Fantasie und emotionalen Ausdruck.

**Anwendung:**

Der Moderator kann das Video während der Übung abspielen oder darauf verweisen, um den Teilnehmenden zu helfen, Posen und Übergänge zu visualisieren, oder es vorab zur Vorbereitung nutzen.

## 3. Meinen Namen tanzen

**Zugehörige Trainingseinheit:** Building self-esteem and developing self-awareness through movement and body expression

**Ziel:**

Dieses Tutorial erklärt, wie die in der Übung „Mein Name“ identifizierten persönlichen Stärken in individuelle und paarweise Bewegungssequenzen transformiert werden können. Es zeigt, wie die



Teilnehmenden Posen, Übergänge und kurze Tänze unter Verwendung eines Stuhls zur Unterstützung der Stabilität erstellen.

**Anwendung:**

Nützlich für die Modellierung des Prozesses vor Aktivität 2 oder als visuelle Verstärkung für die Erstellung der Choreografie.

## Warm-Up Spiel

**Zugehörige Trainingseinheit:** Unlocking a specific perception of the world, of people, and of myself through the clown in me

**Ziel:**

Dieses Video zeigt ein einführendes Aufwärmspiel, das darauf ausgelegt ist, die Teilnehmenden auf die Theater-Arbeit (Clownerie) vorzubereiten. Es fördert Offenheit, körperliche Entspannung und spielerisches Engagement, während es anfängliche Spannungen oder Selbstbeobachtung reduziert. Durch einfache Bewegungen und Gruppeninteraktion beginnen die Teilnehmenden, in einen spontaneren, verkörperten und empfänglicheren Zustand überzugehen – was für die Clowns-Methodik unerlässlich ist.

**Anwendung:**

Dieses Video kann zu Beginn der Sitzung verwendet werden, um Moderatoren bei der Anleitung der Aufwärmphase zu helfen, den für die Clowns-Exploration erforderlichen spielerischen Ton vorzugeben und die Gruppenverbindung herzustellen. Es unterstützt Moderatoren dabei, eine sichere, entspannte und energiegeladene Atmosphäre zu schaffen, bevor sie in die tiefere Improvisation und Clowns-Identitätsarbeit übergehen.

## Teil 2 – Verkörpertes Spiel und soziale Verbindung durch Ritual und Improvisation

**Zugehörige Trainingseinheit:** Unlocking a specific perception of the world, of people, and of myself through the clown in me

**Ziel:**

Dieses Video präsentiert eine Abfolge zentraler Theater-Aktivitäten (Clownerie), die darauf abzielen, den verkörperten Ausdruck, das zwischenmenschliche Bewusstsein und den Gruppenzusammenhalt zu vertiefen. Durch Ritual, Spiel und Improvisation experimentieren die Teilnehmenden mit Präsenz, Verletzlichkeit und authentischer Interaktion. Das Tutorial enthält Demonstrationen von vier zentralen Übungen aus der Trainingseinheit:

- **Aktivität 1 – Einen Gegenstand verwandeln und weitergeben:** Eine gemeinschaftliche Imaginationsübung, bei der die Teilnehmenden einen unsichtbaren Gegenstand verwandeln und im Kreis weitergeben, was Kreativität, Spontaneität und gemeinsame Sinnstiftung fördert.
- **Aktivität 2 – Das Ritual der roten Nase:** Ein symbolischer und transformativer Moment, in dem die Teilnehmenden die Clowns-Identität annehmen. Das Ritual fördert Neugier, emotionale Offenheit und nonverbalen Ausdruck, während es Respekt, Bewusstsein und authentische Verbindung betont.
- **Aktivität 3 – Das Applaus-Ritual:** Die Teilnehmenden betreten einen kleinen Bühnenbereich, um enthusiastischen, bedingungslosen Applaus zu erhalten. Diese



Aktivität stärkt das Selbstvertrauen, die Selbstakzeptanz und das Wohlbefinden dabei, von anderen gesehen zu werden.

- **Aktivität 4 – Emotions-Stühle-Übung:** Durch verkörperten emotionalen Ausdruck erkunden die Teilnehmenden verschiedene emotionale Zustände individuell und kollektiv. Die Übung fördert emotionale Kompetenz, Empathie und kreative Kommunikation.

#### **Anwendung:**

Dieses Video kann von Moderatoren als praktischer Leitfaden für die Umsetzung der zentralen erfahrungsorientierten Komponenten der Clowns-Sitzung verwendet werden. Es modelliert visuell das Timing, den Ton und den Moderationsstil, der für jedes Ritual oder jede Aktivität erforderlich ist, und hilft Trainern dabei, eine sichere und spielerische Umgebung zu schaffen, in der die Teilnehmenden Identität, Emotionen und zwischenmenschliche Verbindungen erforschen können. Es ist besonders nützlich für die Vorbereitung vor der Leitung der Sitzung oder als Demonstrationswerkzeug für angehende Trainer.

**Zugehörige Trainingseinheit:** Unlocking a specific perception of the world, of people, and of myself through the clown in me

#### **Ziel:**

Dieses Video präsentiert Aktivität 5 – Improvisierte Clowns-Sketche, eine zentrale kreative Komponente der Clowns-Methodik. In dieser Aktivität bilden die Teilnehmenden Kleingruppen, um gemeinsam kurze Clowns-Szenen unter Nutzung von Improvisation, Spontaneität und einer einfachen Erzählstruktur zu erstellen. Das Ziel ist es, die in früheren Phasen entwickelte verkörperte Exploration und den emotionalen Ausdruck in eine gemeinschaftliche, spielerische Darbietung zu übersetzen.

Die Übung hilft den Teilnehmenden dabei:

- Sich kreativ durch Charakter und Körperlichkeit auszudrücken.
- Ihrer Intuition zu vertrauen und spielerische Überraschungen zuzulassen.
- Teamarbeit, Kommunikation und die gemeinsame Fantasie zu stärken.
- Die Erfahrung zu machen, in einer unterstützenden, wertungsfreien Umgebung aufzutreten.
- Resilienz und Selbstvertrauen durch spielerische Risikobereitschaft aufzubauen.

#### **Anwendung:**

Dieses Video kann von Moderatoren genutzt werden, um zu verstehen, wie man die Gruppenerstellung von Clowns-Sketchen anleitet, einschließlich der Strukturierung der Aufgabe, der Unterstützung spontanen Geschichtenerzählens und der Aufrechterhaltung einer sicheren Atmosphäre. Es ist ideal für die Vorbereitung von Trainern auf die Leitung der finalen kreativen Phase des Workshops oder als illustratives Beispiel während Schulungen für Moderatoren.

### **Teil 1 – Energizer: Die Spiegel-Übung**

**Zugehörige Trainingseinheit:** Empowering Growth through Group Coaching

#### **Zweck:**

Dieses Video demonstriert die „Spiegel-Übung“, einen Energizer, der zu Beginn einer Gruppen-Coaching-Sitzung eingesetzt wird. Die Aktivität hilft den Teilnehmenden, Vertrauen und Verbindung aufzubauen, während sie gleichzeitig nonverbale Kommunikation und fokussierte Aufmerksamkeit entwickeln. Durch den Wechsel zwischen „Anführer“ und „Spiegel“ erleben die Teilnehmenden die Bedeutung von Präsenz, Beobachtung und Abstimmung – wesentliche Fähigkeiten für effektives Coaching.

Diese Übung verstärkt Coaching-Prinzipien wie:

- Aktives, aufmerksames Zuhören (durch Bewegung)
- Empathie und Sensibilität gegenüber anderen
- Bewusstsein für Körpersprache
- Vertrauensbildung und Kooperation

#### **Anwendung:**

Moderatoren können dieses Video nutzen, um zu verstehen, wie man den Energizer zu Beginn einer Coaching-Sitzung einführt und anleitet. Es dient als visuelles Beispiel dafür, wie Paare gebildet werden, Rollen festgelegt werden, ein langsames Tempo beibehalten wird und die kurze Nachbesprechung danach durchgeführt wird. Das Video ist besonders nützlich für Trainer, die eine ruhige, aufmerksame und verbundene Gruppenatmosphäre schaffen wollen, bevor sie zu tiefergehenden Coaching-Techniken übergehen.

## **Teil 2 – Gruppen-Coaching verstehen**

**Zugehörige Trainingseinheit:** Empowering Growth through Group Coaching

#### **Ziel:**

Dieses Video demonstriert die Schlüsselemente von Teil 2 – Gruppen-Coaching verstehen. Es führt die Teilnehmenden in die grundlegenden Prinzipien des Coachings und die zentralen Kommunikationsfähigkeiten ein, die in einem Coaching-Umfeld erforderlich sind. Es zeigt visuell, wie man Coaching von Mentoring oder Therapie unterscheidet und wie man wesentliche Techniken wie aktives Zuhören und Paraphrasieren praktiziert.

Das Video unterstützt die Entwicklung von:

- Verständnis dafür, was Coaching ist und was nicht
- Bewusstsein für Coaching-Prinzipien (Wertungsfreiheit, Neugier, Respekt)
- Fähigkeiten zum aktiven Zuhören
- Fähigkeiten zum Paraphrasieren und Reflektieren
- Vertrauen darin, anderen den Raum zu geben, ihre eigenen Antworten zu finden

Es veranschaulicht auch, wie junge Menschen sich gegenseitig durch einen Peer-to-Peer-Dialog anstatt durch Ratschläge unterstützen können.

#### **Anwendung:**

Moderatoren können dieses Video verwenden, um das konzeptionelle Fundament des Gruppen-Coachings einzuführen oder zu verstärken. Es eignet sich gut als Demonstration vor der Aktivität „Paraphrasieren & Reflektieren“ und hilft den Teilnehmenden, Erwartungen, Tonfall und



Kommunikationsstil zu verstehen. Trainer können das Video auch während der Vorbereitung sichten, um klare Erklärungen und eine behutsame Moderation als Vorbild zu nutzen.

### Teil 3 – Zielsetzung & Peer-Coaching

**Zugehörige Trainingseinheit:** Empowering Growth through Group Coaching

**Ziel:**

Dieses Video präsentiert die Schlüsselemente von **Teil 3 – Zielsetzung & Peer-Coaching**. Es zeigt, wie junge Menschen Bereiche für persönliches Wachstum identifizieren und unterstützende Coaching-Techniken in Paaren üben können. Es führt die Moderation visuell durch die zwei Kernkomponenten der Aktivität:

- **Übung „Das Lebensrad“ (Wheel of Life):** Die Teilnehmenden reflektieren über ihren aktuellen Grad der Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen und identifizieren eine Priorität für Verbesserungen. Das Video veranschaulicht, wie das Rad ausgefüllt wird und wie man die Teilnehmenden bei der Interpretation ihrer Ergebnisse anleitet.
- **Peer-Coaching-Aktivität:** Die Teilnehmenden arbeiten in Paaren und stellen offene Coaching-Fragen, um einander zu helfen, nachzudenken, zu reflektieren und einen kleinen Schritt in Richtung ihres gewählten Ziels zu definieren. Das Video zeigt, wie man eine Coaching-Haltung beibehält – ohne Ratschläge, Bewertungen oder Lösungen vorzugeben.

Zusammen helfen diese Segmente bei der Stärkung von:

- Selbstwahrnehmung und Entscheidungsfindung
- Zielsetzung und realistischer Planung
- Empathie und aktivem Zuhören
- Coaching-Kommunikationsfähigkeiten
- Vertrauen in persönliche Entwicklungsprozesse

**Anwendung:**

Dieses Video kann von Moderatoren als Demonstration vor der Durchführung der Zielsetzungsaktivität verwendet werden. Es hilft Trainern zu verstehen, wie man das Lebensrad einführt, wie man Peer-Coaching-Paare strukturiert und wie man unterstützende Coaching-Fragen modelliert. Es ist zudem ein wertvolles Vorbereitungswerkzeug für Jugendarbeiter, die ein reflektierendes, konstruktives und befähigendes Coaching-Umfeld etablieren möchten.

---

## 5. Abschließende Empfehlungen

Um die erfolgreiche Umsetzung der in dieser Toolbox vorgestellten Methoden und Aktivitäten zu gewährleisten, werden Jugendarbeitern, Moderatoren und Organisationen, die mit benachteiligten jungen Menschen arbeiten, folgende Empfehlungen vorgeschlagen:

**1. Einen sicheren Raum schaffen und erhalten** Legen Sie von Anfang an klare Gruppenvereinbarungen fest (Respekt, Vertraulichkeit, Wertungsfreiheit).



Eine sichere Umgebung ist essenziell für Kreativität, emotionalen Ausdruck und persönliches Wachstum.

**2. Inklusion und Zugänglichkeit priorisieren** Passen Sie Aktivitäten an unterschiedliche Bedürfnisse, Lernstile, körperliche Fähigkeiten und kulturelle Hintergründe an. Verwenden Sie einfache Sprache, visuelle Hilfsmittel und flexible Bewegungsoptionen, um die Teilnahme für alle sicherzustellen.

**3. Prozess vor Leistung bewerten** Egal ob bei der Arbeit mit Kunsttherapie, physischem Theater, Clownerie oder Coaching – konzentrieren Sie sich auf die Erkundung, den Selbstaussdruck und das Lernen, nicht auf technisches Können oder darauf, es „perfekt zu machen“.

**4. Autonomie und Handlungsfähigkeit fördern** Fördern Sie Entscheidungsfindung, Selbstreflexion und die gegenseitige Unterstützung unter Gleichaltrigen.

Aktivitäten sollten junge Menschen befähigen, ihre Stärken zu entdecken und zu aktiven Gestaltern ihrer eigenen Entwicklung zu werden.

**5. Kreativität, Verspieltheit und Experimentieren annehmen** Kreative Ansätze (Bewegung, Improvisation, Storytelling, Clownerie) helfen jungen Menschen, sich wieder mit ihren Emotionen, ihrer Fantasie und ihrem Sinn für Möglichkeiten zu verbinden. Lassen Sie Raum für Spontaneität und Neugier.

**6. Fehler als Teil des Lernens normalisieren** Bestärken Sie die Teilnehmenden darin, dass Fehler, Unbeholfenheit oder Unsicherheit natürlich und willkommen sind. Dies reduziert die Angst vor Bewertung und erhöht die Bereitschaft zur Teilnahme.

**7. Reflexion und Austausch moderieren** Geben Sie nach jeder Aktivität Zeit für eine angeleitete Reflexion, um das emotionale Bewusstsein zu stärken, Gelerntes zu verinnerlichen und den Gruppenzusammenhalt aufzubauen.

**8. Coaching-Techniken zur Förderung unterstützender Kommunikation nutzen** Aktives Zuhören, offene Fragen und nicht-direktive Anleitung helfen jungen Menschen, sich gehört und respektiert zu fühlen. Vermeiden Sie es, Ratschläge zu geben, es sei denn, dies wird ausdrücklich gewünscht.

**9. Kontinuität über die Sitzung hinaus fördern** Helfen Sie den Teilnehmenden wann immer möglich, das Gelernte in Alltagskontexte zu übertragen – in die Schule, in Beziehungen, in die Beschäftigungsfähigkeit und in das Engagement in der Gemeinschaft.

**10. In die Vorbereitung und Selbstfürsorge des Moderators investieren** Jugendarbeiter benötigen Zeit zum Vorbereiten, Reflektieren und Auftanken. Ein gefestigter Moderator schafft eine stabilere, empathischere und effektivere Lernumgebung.

**This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.**