

# ABENTEUER PENSION – GEMEINSAM NEUE WEGE GEHEN!

Manual für TrainerInnen  
zur Umsetzung von Workshops



## LEBENSERFAHREN

# INHALT

<b>1. ENTSTEHUNG UND ANWENDUNG DES MANUALS .....</b>	<b>4</b>
<b>2. DAS CURRICULUM IM ÜBERBLICK.....</b>	<b>7</b>
<b>3. DAS CURRICULUM IM DETAIL.....</b>	<b>9</b>
3.1. Workshop 1 „Orientierung und Kennenlernen“ .....	9
3.2. Workshop 2 „Erste Ideen entstehen“ .....	15
3.3. Workshop 3 „Gemeinsame Interessen finden“ .....	20
3.4. Workshop 4 „Miteinander neue Unternehmungen planen“ .....	24
3.5. Workshop 5 „Erfahrungsaustausch“ .....	27
3.6. Workshop 6 „Abschluss“ .....	30
<b>4. ARBEITSMATERIALIEN .....</b>	<b>33</b>
4.1. Flipcharts zu den Workshops.....	33
4.1.1. Flipcharts zum Workshop 1 .....	33
4.1.2. Flipcharts zum Workshop 2 .....	34
4.1.3. Flipcharts zum Workshop 3 .....	35
4.1.4. Flipcharts zum Workshop 4 .....	36
4.1.5. Flipcharts zum Workshop 5 .....	38
4.1.6. Flipcharts zum Workshop 6 .....	39
4.2. Hinweise und Anleitungen zu den Übungen.....	41
4.2.1. Toolbox Workshop 1 .....	41
4.2.2. Toolbox Workshops 2 – 6 .....	45
4.3. Notfallliste .....	49
4.4. Anhang .....	50

## **Herausgeberin**

Medieninhaberin, Herausgeberin und Layout: Wiener Gesundheitsförderung gemeinnützige GmbH – WiG, Treustraße 35-43, Stiege 6, 1200 Wien, Tel. 01 40 00-76905, E-Mail: office@wig.or.at. Redaktion: Mag.<sup>a</sup> Astrid Ndiaye. Fotos: Andrew Rinkhy, Birgit Pichler und Gernot Scheucher. Grafik Cover: Chrise und Finn Schafferhans

## **AutorInnen:**

Mag. Gernot Scheucher – Trainingsvorsprung

Mag.<sup>a</sup> Birgit Pichler – Gesundheitsmanagement e.U.

Wien, Juni 2017

## 1. ENTSTEHUNG UND ANWENDUNG DES MANUALS

Gesundheit ist ein Grundrecht aller Menschen und stellt eine wesentliche Voraussetzung für Zufriedenheit, für Lebensqualität und damit für ein selbstbestimmtes Leben dar. Um diese Voraussetzungen auch im Alter zu erhalten, ist es wichtig und sinnvoll, für eine möglichst frühe Phase des Älterwerdens Angebote der Gesundheitsförderung zu entwickeln. Nicht zuletzt aufgrund der demografischen Entwicklungen zielen daher gesundheitspolitische Strategien und Aktivitäten zunehmend darauf ab, die Gesundheit der alternden Bevölkerung zu erhalten und zu fördern.

### **In welchem Zusammenhang entstand das Manual?**

Vor diesem Hintergrund startete die Wiener Gesundheitsförderung – WiG im Jahr 2015 das Projekt „LebensErfahren: Abenteuer Pension – Gemeinsam neue Wege gehen“. Dabei ging es darum, ein attraktives Angebot für ältere Menschen zu entwickeln, die sich in einer Übergangsphase befinden. Die Ursachen für diese Übergangsphasen können vielfältig sein: etwa der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand oder verschiedene Veränderungen der Lebensumstände. Bei manchen älteren Menschen können diese Phasen von Einsamkeit und Isolation geprägt sein. Ziel des Projektes war es, ein niederschwelliges Angebot zu schaffen, das diese Personengruppen anspricht, um deren psychosoziale Kompetenzen und Potenziale zu stärken bzw. zu erweitern und ihnen neue soziale Kontakte zu ermöglichen.

So wurde die Workshop-Reihe „LebensErfahren: Abenteuer Pension – Gemeinsam neue Wege gehen“ konzipiert und in sieben Durchgängen in vier Einrichtungen der Erwachsenenbildung im 10., 12., 21. und 22. Bezirk in Wien umgesetzt. Dabei handelt es sich um ein Angebot mit insgesamt sechs moderierten Treffen zu je drei Stunden. Bewegung ist in Form von leichten Wanderungen bzw. Spaziergängen eine Konstante jedes Treffens. Durch ein notwendiges Maß an Struktur, Orientierung und inhaltlichen Vorgaben in Kombination mit der Beteiligung der TeilnehmerInnen findet eine Gruppe von zunächst unbekanntem Menschen schrittweise zueinander und es entsteht – im Idealfall – eine selbständig organisierte Gruppe.

Initiiert wurde das Projekt „LebensErfahren“ von der Wiener Gesundheitsförderung unter der Leitung von Mag.<sup>a</sup> Martina Öhlinger. Das Curriculum für die Workshops und das Trainingsmanual wurden von Mag. Gernot Scheucher (trainingsvorsprung) und Mag.<sup>a</sup> Birgit Pichler (Gesundheitsmanagement e.U.) in Zusammenarbeit mit den Wiener Volkshochschulen (Dr.<sup>in</sup> Renate Schiller, Fachreferentin für Gesundheit) und den Wiener Hilfswerk-Nachbarschaftszentren (DGKS Christine Grabner-Speiser, Gesundheitsvorsorge) entwickelt. Evaluert wurde das Projekt von der Universität Wien unter der Leitung von Dr. Katharina Resch, Msc.

## **An welche Zielgruppe richten sich die Workshops?**

Die Zielgruppe von „LebensErfahren: Abenteuer Pension – Gemeinsam neue Wege gehen“ sind ältere Menschen in Übergangsphasen (vom Erwerbsleben in die Pension, von einer beendeten Pfl egetätigkeit in mehr Freizeit, nach dem Tod eines Angehörigen oder nach anderen biographischen Brüchen), die oft mit dem Verlust von sozialen Beziehungen verbunden sind. Im Projekt hat sich gezeigt, dass die Gruppendynamik dann besonders gut funktionierte, wenn eine Mischung aus sozial benachteiligten älteren Personen und Personen mit Gruppenerfahrung und guter sozialer Einbindung erreicht wurde.

Menschen mit schlechtem Gesundheitszustand, denen die Bewältigung leichter Wanderungen bzw. Spaziergänge von ca. einer Stunde nicht möglich war, konnten nicht an den Workshops teilnehmen. Ursprünglich war die Idee, als Zielgruppe Personen anzusprechen, die sich fünf Jahre vor bzw. fünf Jahre nach Pensionseintritt befinden. Im Laufe des Projektes hat sich aber herausgestellt, dass es in den Biographien von älteren Menschen auch andere Übergangsphasen als jene von der Erwerbstätigkeit in den Ruhestand gibt. Daher wurde die Teilnahme am Projekt nicht vom Alter abhängig gemacht, sondern vom Wunsch der Personen, neue Menschen kennen zu lernen und gemeinsam in einer Gruppe neue Aktivitäten zu planen und durchzuführen.

## **An wen richtet sich das Manual?**

Dieses Manual richtet sich in erster Linie an MitarbeiterInnen sowie TrainerInnen von gemeinnützigen Organisationen, die ähnliche Workshops für ältere Menschen in Übergangsphasen umsetzen möchten. Es wurde als Unterstützungshilfe entwickelt und enthält Hilfestellungen für die selbständige Planung und Umsetzung der einzelnen Workshops.

## **Wie ist das Manual zu verwenden?**

Das Manual vermittelt zuerst einen Überblick über das Curriculum der Workshop-Reihe „LebensErfahren: Abenteuer Pension – Gemeinsam neue Wege gehen“. Danach wird jedem Workshop ein eigenes Kapitel gewidmet. Hier finden Sie eine detaillierte Beschreibung des Ablaufs des jeweiligen Workshops mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, Tipps für die Durchführung, eine Toolbox mit möglichen Übungen sowie Hinweise auf zu verwendende Vorlagen.

Das anschließende Kapitel „Arbeitsmaterialien“ enthält Fotos von Flipcharts, detaillierte Hinweise und Anleitungen zu den Übungen sowie die Vorlagen für alle Workshops. Diese Materialien sollen die Durchführung der Workshops erleichtern – das jeweilige Anpassen an die Erfahrungen und Vorlieben der TrainerInnen sowie an die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ist erwünscht und wird jedenfalls empfohlen!

Zur einfacheren Orientierung im Manual werden die folgenden Symbole verwendet:

	Tipps und Ideen
	Tools und Übungen
	Checklisten und benötigte Hilfsmittel

Wir freuen uns, wenn Ihnen die Arbeit mit dieser interessanten Zielgruppe genauso viel Freude macht wie uns, und wünschen Ihnen für die Umsetzung der Workshops gutes Gelingen und viel Vergnügen!

## 2. DAS CURRICULUM IM ÜBERBLICK

Das Curriculum für die Workshop-Reihe „LebensErfahren: Abenteuer Pension – Gemeinsam neue Wege gehen“ wird in 6 aufeinander aufbauenden Treffen umgesetzt. Es empfiehlt sich, die Workshops im Wochenrhythmus abzuhalten. Um die Gruppe nach und nach in die Selbständigkeit zu bringen, hat es sich bewährt, zwischen dem 4. und 5. sowie zwischen dem 5. und 6. Termin jeweils einen Abstand von 2 bis 3 Wochen einzuplanen.

Das vorliegende Curriculum wurde für die Zeitdauer von 3 Stunden pro Workshop konzipiert. Die Dauer der einzelnen Übungseinheiten in der detaillierten Workshop-Beschreibung (s. S. 9 bis S. 31) kann aber auf die jeweilige Gruppe und die vorhandenen Möglichkeiten und Ressourcen abgestimmt werden. Es empfiehlt sich eine Gruppengröße von 8 bis 12 TeilnehmerInnen, die von zwei TrainerInnen begleitet werden.

Jeder Workshop im Projekt „LebensErfahren“ hatte diesen idealtypischen Ablauf:

1. Start & Orientierung (beim 1. Treffen indoor, dann immer outdoor)
2. Gemeinsam unterwegs (outdoor)
3. Auf den Punkt gebracht! (indoor, Arbeitsphase)

Jedes Treffen beginnt mit einem Startritual (z.B. im Kreis zusammenkommen) und einem kurzen Infoblock (was passiert heute, Gehroute, ...), um den TeilnehmerInnen Sicherheit und Orientierung zu geben. Ebenfalls integraler Bestandteil jedes Workshops ist eine gemeinsame leichte Wanderung bzw. ein Spaziergang, bei dem die TeilnehmerInnen ins Reden und ins Gehen kommen und den Kopf frei bekommen für neue Gedanken. Gewählt werden für alle TeilnehmerInnen leicht bewältigbare Gehrouten im Grünen, mit guter Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln und geeigneten Treffpunkten. Gute Treffpunkte sollten eindeutig, gut erkennbar und leicht zu finden sein. Auch bei unwirtlichem Wetter sollen Personen, die schon früher da sind, geschützt vor Wind, Regen oder praller Sonne auf die anderen warten können. Idealerweise befinden sich beim Treffpunkt bzw. auf der Route öffentliche Toiletten.

Die Dauer der Spaziergänge ist abhängig von den Voraussetzungen der TeilnehmerInnen, sollte jedoch zwischen 1 und 1,5 Stunden liegen. Jede Wanderung führt zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurück zu den Räumlichkeiten, in denen die Workshops stattfinden. Nach einer gemeinsamen Jause (wenn die Möglichkeit dazu besteht) unterstützen die TrainerInnen die TeilnehmerInnen dabei, sich über ihre Wünsche und Ideen auszutauschen, gemeinsam neue „Abenteuer“ zu entwickeln, und diese – je nach Interesse und Möglichkeiten – künftig gemeinsam oder in kleinen Gruppen umzusetzen. Somit kommt den TrainerInnen die Aufgabe zu, einerseits das notwendige Maß an Struktur, Orientierung und inhaltlichen Vorgaben zu geben und andererseits Beteiligungsprozesse zu unterstützen, sodass die Verantwortung sukzessive an die TeilnehmerInnen übergeht. Hierzu ist im zweiten Teil jedes Treffens eine Arbeitsphase eingeplant, welche moderiert durch die TrainerInnen die Ergebnisse sichtbar macht und damit auf den Punkt bringt.

Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die Ziele und Inhalte der 6 Workshops.

## Projekt „LebensErfahren“ – Workshops im Überblick

Workshop	Titel	Ziele und Inhalte
1	<b>Orientierung und Kennenlernen</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Begrüßung, Vorstellung der TrainerInnen, Ablauf gesamt</li> <li>2. Gegenseitiges Kennenlernen der TeilnehmerInnen</li> <li>3. TeilnehmerInnenmatrix wird erstellt und somit die Gruppe „sichtbar“</li> <li>4. Kommunikationsstruktur unter den TeilnehmerInnen festlegen</li> </ol>
2	<b>Erste Ideen entstehen</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontakt und Vertrauen weiter aufbauen</li> <li>2. Bestehende Ressourcen in der Gruppe entdecken</li> <li>3. Erste Ideen für mögliche „Abenteuer“ entwickeln</li> </ol>
3	<b>Gemeinsame Interessen finden</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kontakt und Vertrauen vertiefen</li> <li>2. Weiteres Brainstorming zu den ersten Ideen</li> <li>3. Bildung von Klein- bzw. Arbeitsgruppen, die an den „Abenteuern“ weiterarbeiten</li> </ol>
4	<b>Miteinander neue Unternehmungen planen</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendeln zwischen Groß- und Kleingruppe</li> <li>2. Projektplanung in Kleingruppen: Inhalte vertiefen Organisatorisches festlegen (Budgetbedarf, Klärungsbedarf, was brauchen sie von den TrainerInnen? ...) Nächste Schritte planen: wer – wann – was</li> </ol>
5	<b>Erfahrungsaustausch</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. An Projekt anknüpfen</li> <li>2. Bericht über die selbst organisierten Gruppenaktivitäten</li> <li>3. Coaching durch TrainerInnen</li> </ol>
6	<b>Abschluss</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bericht über die selbst organisierten Gruppenaktivitäten</li> <li>2. Abschlussrituale</li> </ol>

## 3. DAS CURRICULUM IM DETAIL

### 3.1. Workshop 1 „Orientierung und Kennenlernen“

#### Ziele und Inhalte:

Das Ziel des 1. Treffens ist es, den TeilnehmerInnen durch Informationen über das Angebot Orientierung und Sicherheit zu geben, auf leichte und lustvolle Weise das gegenseitige Kennenlernen zu unterstützen, gemeinsam raus zu gehen und insgesamt einfach „Lust auf mehr“ zu machen. Dazu geben die TrainerInnen indoor einen kurzen Überblick zum Ablauf des 1. Treffens und stellen das Projekt vor. Nach einer kurzen Vorstellung der TrainerInnen und der TeilnehmerInnen macht sich die Gruppe auf den Weg. Unter dem Motto „Der Weg ist das Ziel“ werden die TeilnehmerInnen während des gemeinsamen Spaziergangs mit Übungen und Impulsfragen dabei unterstützt, untereinander Kontakt aufzunehmen und sich näher kennen zu lernen. Wieder zurück in den Räumlichkeiten, in denen die Workshops stattfinden, stärken sich die TeilnehmerInnen bei einer gemeinsamen Jause und erkunden – angeleitet und festgehalten durch die TrainerInnen – welche Menschen heute hier zusammengekommen sind (s. Flipchart „TeilnehmerInnenmatrix“ S. 33 & 34).

#### Tipps:



- Es empfiehlt sich, die Gehroute vorher zu erkunden (Achtung: Die Geschwindigkeit einer Gruppe ist weitaus geringer als jene von Einzelpersonen!).
- Klären Sie ab, wo öffentliche Toiletten auf der Route zu finden sind.
- Je nach Witterung sollten Sie etwas Wasser oder heißen Tee mitnehmen und den TeilnehmerInnen unterwegs anbieten.
- Stellen Sie als TrainerIn „Stoff“ für Smalltalk beim Ankommen zur Verfügung („Wie sind Sie hierhergekommen?“ „Haben Sie gut hergefunden?“).
- Eine klare, enge, strukturierte Führung gibt den TeilnehmerInnen Sicherheit und ist gerade zu Beginn wichtig.
- Überlegen Sie sich Impulsfragen für gemeinsame Wege in Kleingruppen.
- Bauen Sie immer wieder kleine Bewegungseinheiten ein.
- Um das Fangen und Werfen der Bälle zu erleichtern, sollten ausreichend große Bälle für die Planetenbahnen zur Verfügung stehen.
- Namen üben – üben – üben: z. B. im Kreis stehen, Ball reihum geben und den eigenen Namen sagen.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine klare Trennung zwischen Jause und Arbeitsphase indoor hat sich bewährt (zuerst Jause, dann weiterarbeiten).</li> <li>• Achten Sie bei der Wahl der Kommunikationsmittel auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen (Datenschutz, SMS, Mail, Telefonkette s. S. 44).</li> <li>• Planen Sie jedenfalls Zeit für eine mündliche Feedbackrunde ein.</li> <li>• Achten Sie auf einen Zeitpuffer nach Ende der Workshops (15 bis 30 Minuten), bis die Räumlichkeiten wieder gebraucht werden. So können die TeilnehmerInnen und die TrainerInnen in Ruhe das Feld räumen.</li> <li>• Um die Gruppenbindung zu unterstützen, sollte die Gruppe weitgehend konstant gehalten werden. Wollen TeilnehmerInnen fallweise PartnerInnen oder FreundInnen mitnehmen, sollte dies frühestens nach Ende der moderierten Treffen in der selbst organisierten Phase möglich sein.</li> <li>• Anlassbezogen wurde auch festgelegt, dass keine Haustiere (insbesondere Hunde) zu den Treffen mitgenommen werden konnten.</li> <li>• Wir empfehlen – nach Möglichkeit – die Umsetzung der Workshops durch 2 TrainerInnen.</li> </ul>
--	--

### Toolbox:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planetenbahnen (s. S. 42)</li> <li>• Aufstellungen (s. S. 43)</li> <li>• Aktivierungsübungen (s. S. 43)</li> <li>• Anleitung Telefonkette (s. S. 44)</li> <li>• TeilnehmerInnenmatrix (Flipcharts zu Workshop 1 und 2 s. S. 33 &amp; 34)</li> </ul>
---	--

### Vorlagen (siehe Anhang)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragebogen 1 - Anmeldung</li> <li>• TeilnehmerInnenliste</li> <li>• Reflexionstool für TrainerInnen</li> <li>• Vorlage Telefonkette</li> <li>• Ggf. Fragebogen 2 - TeilnehmerInnen</li> </ul>
---	--

## Workshop 1 – Orientierung und Kennenlernen

Ort	Dauer	Inhalte	Ziele	Methoden	Hilfsmittel
Indoor	30 Min.	<p><b>Orientierung:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung (durch TrainerIn / ggf. GastgeberIn)</li> <li>Vorstellung <u>TrainerInnen</u>, Ablauf gesamt, Termine und <u>Ziele</u>, Ablauf: Was passiert <u>heute?</u></li> <li>Hinweis: Bitte vertrauen Sie uns, Sie sind in guten Händen!</li> <li><b>Kurzvorstellung</b> der TeilnehmerInnen (Namenspickerl): Name, Anrede (Du/Sie – Vorname) <ul style="list-style-type: none"> <li>Hinweis: Jede/r gibt von sich das preis, was er oder sie will – alles freiwillig, TeilnehmerInnen sollen gut auf sich schauen.</li> </ul> </li> <li><b>Info:</b> Was passiert jetzt? Wohin gehen wir? Wie lange sind wir unterwegs? <ul style="list-style-type: none"> <li>Hinweise: WC vorher, trinken vorher (Wasser haben wir mit), Sachen im Raum lassen möglich – wir sperren ab.</li> </ul> </li> <li>Was ist noch wichtig, bevor wir starten? <ul style="list-style-type: none"> <li>Hinweis: Bitte Vorsicht im Straßenverkehr; immer 1 TrainerIn voraus, 1 hinten nach.</li> </ul> </li> </ol>	Guter Start, erste Orientierung, vertrauensbildende Maßnahmen	<p>Präsentation</p> <p>Sesselkreis</p>	<p>Flipcharts</p> <p>Pickerl für Namen</p>
Outdoor	30 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Namen</b> üben mit Bällen (Planetenbahnen) (im Freien)</li> <li><u>1. Etappe:</u> ca. 15 Min. <b>gehen</b> mit der Vorgabe, mit 1 anderen TeilnehmerIn geredet zu haben</li> <li>Stopp, evtl. kurz im Kreis aufstellen, kurze Reflexion, leichte Übung, Vorgabe für 2. Etappe</li> <li><u>2. Etappe:</u> ca. 15 Min. <b>gehen</b> mit der Vorgabe, mit 1 anderen TeilnehmerIn geredet zu haben</li> </ol>	Kennenlernen, viel Kontakt untereinander ermöglichen, „ergehen“: Mit wem bin ich unterwegs?	Planetenbahnen	<p>Wasserflaschen und Becher für unterwegs</p> <p>Bälle</p>

Outdoor	20 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Aufstellungen</b> – auf einer gedachten Linie (1 Trainerin als Referenz zeigt evtl. vor): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entfernung Wohnort – heutiger Treffpunkt (weit/nahe)</li> <li>- Entfernung Wohnort – Geburtsort (weit/nahe)</li> <li>- Geburtsjahr (aufsteigend) Alternative: Wie alt fühle ich mich?</li> <li>- Geburtsmonat (Jänner – Dezember)</li> <li>- Alternativen: Augenfarbe, kälteste Hände</li> </ul> Fragen der TeilnehmerInnen</li> <li>Evtl. Übung <b>Planetenbahnen</b> mit Namen wiederholen</li> <li><b>Einzelbilder</b> von TeilnehmerInnen (ggf. hier klären: Du/Sie)</li> </ol>	Kennenlernen kognitiv, Kontakt intensivieren	Soziometrische Aufstellungen  Planetenbahnen	Bälle  Evtl. Kamera (Bilder für TeilnehmerInnenmatrix)
Outdoor	20 Min.	<p><b>Weg zurück</b> zu zweit in 2 Etappen mit Impulsfragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Etappe:</b> Wie verbringe ich meine Freizeit?</li> <li>Stopp, evtl. kurz im Kreis aufstellen, kurze Reflexion, leichte Übung, Vorgabe für 2. Etappe</li> <li><b>2. Etappe:</b> Vorgabe PartnerInnenwechsel: Was ich sonst noch gerne von mir erzähle?</li> <li>Ggf. Abschluss mit <b>Gruppenbild</b> (outdoor)</li> </ol>	Auflockern und Kennenlernen vertiefen		Evtl. Kamera
Indoor	40 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Stärkung, <b>Jause</b> ... im Gespräch bleiben</li> <li>Gemeinsame Übung – „<b>TeilnehmerInnenmatrix</b>“ erstellen: Alles was die anderen über mich wissen, ergänzt durch die betreffende Person, versehen mit Foto und Name. Hinweis: Freiwillig – TeilnehmerInnen entscheiden selbst, was sie preisgeben wollen.</li> </ol>	Sammeln und Ergebnisse visualisieren	TeilnehmerInnenmatrix z.B. in Form eines Apfelbaums darstellen  Alternative: Blume, Kreis	Jause  Plakat für TeilnehmerInnenmatrix (Apfelbaum und Kärtchen als Äpfel)
Indoor	30	<p><b>Abschluss</b> mit Ausblick:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>In die TeilnehmerInnenliste eintragen</li> </ol>	Feedback einholen, Klarheit schaffen bzgl. nächster Treffen, motivieren für nächste	Blitzlicht, Information	

	Min.	<p>2. <b>Feedbackrunde</b> (Interesse für weitere Treffen, Termine für alle möglich)</p> <p>3. <b>Nächstes Treffen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wann nächstes Treffen (Pünktlichkeit!)</li> <li>- Wo nächstes Treffen</li> <li>- Was mitzubringen (bequeme Schuhe, Regenschutz/Regenschirm, Trinkflasche, weitere TeilnehmerInnen)</li> </ul> <p>4. <b>Kommunikationsstruktur</b> festlegen (Wie wollen die TeilnehmerInnen kommunizieren? Telefon, Mail, Telefonkette?)</p> <p>5. <b>Bitte bis zum nächsten Mal ...:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TeilnehmerInnen überlegen Gehrouten für 3. &amp; 4. Treffen; Anforderung: 1 Stunde Gehzeit, öffentlich erreichbar, im Bezirk</li> <li>- TeilnehmerInnen überlegen sich, was evtl. mit anderen TeilnehmerInnen möglich ist</li> <li>- Hinweis: Geld für Aktivitäten</li> </ul> <p>6. <b>Ggf. „Fragebogen 2 – TeilnehmerInnen“ austeilen</b></p>	Treffen	Telefonkette	<p>Flipcharts</p> <p>Vorlage Telefonkette</p> <p>Vorlage TeilnehmerInnen- liste</p>
--	------	--	---------	--------------	---

**Raum für persönliche Notizen:**

## 3.2. Workshop 2 „Erste Ideen entstehen“

### Ziele und Inhalte:

Das 2. Treffen zielt darauf ab, die bereits bestehende gute Basis in der Gruppe sichtbar zu machen und durch Übungen und vertrauensbildende Maßnahmen den Kontakt zwischen den TeilnehmerInnen weiter zu intensivieren. So wächst die Vertrautheit untereinander und es können bereits bei diesem Treffen erste Ideen für mögliche „Abenteuer“ aufblitzen. Anders als das erste Treffen startet das zweite Treffen bereits outdoor und führt nach einem gemeinsamen Spaziergang wieder zurück zu den Räumlichkeiten, in denen die Workshops stattfinden. Hier erzählen die TeilnehmerInnen – unterstützt durch die TrainerInnen – von ihren Träumen und Wünschen und so können bereits erste Ideen für gemeinsame Aktivitäten entstehen.

### Tipps:



- Wählen Sie einen geeigneten Treffpunkt: eindeutig, übersichtlich, geeignet, um auch länger dort auf die anderen zu warten, ...
- Planen Sie – unabhängig vom Wetter – eine leichte Wanderung bzw. einen Spaziergang ein!
- Etablieren Sie zum Start outdoor ein Ritual (z. B. zusammen im Kreis stehen, kurze Befindlichkeitsrunde, auch TrainerInnen öffnen sich und sagen, wie es ihnen geht).
- Festigen Sie nochmals die Namen (z. B. durch Wiederholung der Planetenbahnen).
- Achten Sie darauf, dass alle TeilnehmerInnen untereinander in Kontakt kommen.
- Hängen Sie jedes Mal indoor die TeilnehmerInnenmatrix (wenn möglich mit Fotos) gut sichtbar auf, um die Namen und die Kontakte untereinander zu festigen.
- Achten Sie auf das Spannungsfeld, in dem Sie sich bewegen: Es gilt einerseits die Gruppenidentität zu stärken und die TeilnehmerInnen in die Selbständigkeit zu führen und andererseits einen klaren Ablauf und Rahmen zu geben.
- Beachten Sie gruppendynamische Phänomene (insbesondere Isolation möglicher „AußenseiterInnen“).
- Versuchen Sie, die Gruppe noch an die Projektstruktur zu binden und schrittweise in die Selbständigkeit zu führen.
- Passen Sie die Inhalte an das Tempo der Gruppe an und lassen Sie bei Bedarf mehr Zeit für das Finden von Ideen für neue Aktivitäten.

## Toolbox:

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koordinationsübungen (s. S. 46)</li><li>• Balanceübungen (s. S. 45)</li><li>• Anleitung „Das ist die Wahrheit – Abenteuer in meinem Leben“ (s. S. 48)</li></ul>
---	---

## Vorlagen (siehe Anhang):

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontaktliste</li><li>• TeilnehmerInnenliste</li><li>• Reflexionstool für TrainerInnen</li></ul>
---	---

## Workshop 2 – Erste Ideen entstehen

Ort	Dauer	Inhalte	Ziele	Methoden	Hilfsmittel
Outdoor	15 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Körperübung</b> Balance oder kurzes <b>Gruppenspiel</b></li> <li>2. Kurzinput zu <b>heutigem Tag</b> – Ziele und Fokus, ggf. neue TeilnehmerInnen begrüßen</li> </ol>	Ankommen, durchatmen, aufwärmen Überblick, anknüpfen, Sicherheit herstellen	Körperübung oder Gruppenspiel Information	Namenspickerl
Outdoor	30 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ins Gehen kommen – 1. Etappe mit Impulsfrage: Was ist noch in <b>Erinnerung</b> vom 1. Treffen? (Highlights, besonders hängen geblieben)</li> <li>2. PartnerInnenwechsel einleiten – Impulsfrage für die 2. Etappe: Was <b>tut sich</b> bei mir gerade?</li> </ol>	Kontakt intensivieren auf anderen Ebenen		
Outdoor	20 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stopp im Kreis: kurzes Einsammeln der „<b>Erinnerungen</b>“, Nachfragen zur Befindlichkeit</li> <li>2. <b>Planetenbahnen</b> mit Namen wiederholen</li> </ol>	Anknüpfen an 1. Treffen, Namen festigen, Feedback einholen	Planetenbahnen	Bälle
Outdoor	30 Min.	Rückweg mit Impulsfrage: TeilnehmerInnen überlegen sich für sich (alternativ zu zweit) <b>2 Abenteuer</b> im Leben: eines gelebt (Wahrheit), eines noch nicht gelebt (Traum – was ich immer schon mal machen wollte)	Den eigenen Träumen auf der Spur ... erste Ideen und Gruppenbildung	„Das ist die Wahrheit – Abenteuer in meinem Leben“	
Öffis	30 Min.	<b>Weg</b> zu den Räumlichkeiten, wo Workshops stattfinden			
Indoor	45 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stärkung, <b>Jause</b> ... im Gespräch bleiben</li> <li>2. Blick auf die TeilnehmerInnenmatrix ( Apfelbaum) - ggf. neue TeilnehmerInnen ergänzen bzw. TrainerInnen ergänzen</li> <li>3. Übung „Das ist die Wahrheit!“ auflösen, Abenteuer auf Apfel ergänzen und Träume in Form von Blättern dazu hängen</li> <li>4. Reflexion der Abenteuer im Plenum, ggf. Überthemen ableiten</li> </ol>		Moderation	Jause  Flipcharts  Plakat TeilnehmerInnenmatrix (Apfelbaum) von 1. Treffen

Indoor	20 Min.	<b>Abschluss</b> mit Ausblick: 1. In die TeilnehmerInnenliste eintragen 2. Nächstes Treffen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wann nächstes Treffen (Pünktlichkeit!)</li> <li>- Wo nächstes Treffen</li> <li>- Was mitzubringen (bequeme Schuhe, Regenschutz/Regenschirm, Trinkflasche, weitere TeilnehmerInnen)</li> </ul> 3. Kommunikationsstruktur festigen 4. Feedbackrunde (Länge der Gehroute, Geschwindigkeit der Gehroute, Inhalt)		Moderation	Flipchart  Vorlage TeilnehmerInnen- liste  Vorlage Kontaktliste für die TeilnehmerInnen
--------	------------	--	--	------------	---

**Raum für persönliche Notizen:**

### 3.3. Workshop 3 „Gemeinsame Interessen finden“

#### Ziele und Inhalte:

Das dritte Treffen startet in bereits für alle gewohnter Weise outdoor und unterstützt die TeilnehmerInnen wiederum dabei, gemeinsame Interessen aufzuspüren und die Ideen für ihre möglichen künftigen „Abenteuer“ weiterzuspinnen. Dieses „Weiterspinnen“ leiten die TrainerInnen sowohl unterwegs (Impulsfragen während des Spaziergangs) als auch in den Räumlichkeiten, in denen die Workshops stattfinden, entsprechend an, so dass bereits bei diesem Treffen mögliche Kleingruppen mit den gleichen Interessen entstehen. Durch das Benennen und Verteilen von Aufgaben (z. B. Recherche von Öffnungszeiten, Kosten, ...) übernehmen die TeilnehmerInnen bereits hier die Verantwortung für die mögliche Umsetzung der anvisierten Abenteuer. Die stärkende Jause bildet wiederum den Übergang vom „Gemeinsam unterwegs sein“ zum „Gemeinsam arbeiten“.

#### Tipps:

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es braucht bereits weniger Anleitung – bzw. ist auch weniger gewünscht. Achten Sie darauf, dass das Tempo nicht zu hoch wird, sonst besteht die Gefahr, dass manche TeilnehmerInnen nicht mitkommen (sowohl beim Gehen als auch bei Projekten).</li><li>• Wichtig: v. a. indoor das Tempo rausnehmen und die Projekte sichtbar machen (Moderation!).</li><li>• Funktionen und Verantwortlichkeiten in den Projekten erarbeiten und benennen.</li><li>• Wenn TeilnehmerInnen Bereitschaft signalisieren: Rechercheaufträge bis zum nächsten Mal vereinbaren (verkürzter Zeitbedarf).</li></ul>
--	---

#### Vorlagen (siehe Anhang):

	<ul style="list-style-type: none"><li>• TeilnehmerInnenliste</li><li>• Reflexionstool für TrainerInnen</li><li>• Planungshilfe für Ideenfindung</li></ul>
---	---

### Workshop 3 – Gemeinsame Interessen finden

Ort	Dauer	Inhalte	Ziele	Methoden	Hilfsmittel
Outdoor	20 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Übung (Aufwärmen, Balance)</b> zum Einstieg</li> <li>Kurzinput zu <b>heutigem Tag</b> – Ziele und Fokus</li> </ol>	<p>Ankommen, durchatmen aufwärmen</p> <p>Überblick, anknüpfen, Sicherheit herstellen</p>	<p>Körperübung *)</p> <p>Information</p> <p>*) z.B. <b>Zirkeltraining:</b> TeilnehmerIn zeigt einfache Übung vor und die anderen machen mit.</p>	
Outdoor	30 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ins Gehen kommen – 1. Etappe mit Impulsfrage: Was ist noch in <b>Erinnerung</b>, was hat nachgewirkt bzw. was tut sich bei mir gerade, ...?</li> <li>Stopp im Kreis: kurzes Einsammeln der „<b>Erinnerungen</b>“, kurze Befindlichkeitsrunde</li> <li>Präsentation der Ergebnisse des 2. Treffens: Welche Überthemen fanden sich bei den <b>Abenteuern</b>, welche Abenteuer wurden genannt? Nachfragen, ob neue Abenteuer dazugekommen sind, bzw. Abenteuer von neu dazugekommenen TeilnehmerInnen einfangen.</li> <li><b>Arbeitsgruppen</b> bilden</li> </ol>	<p>Kontakt intensivieren</p> <p>Anknüpfen an 2. Treffen, Abenteuer visualisieren</p>		Flipcharts/Kärtchen von 2. Treffen
Outdoor	30 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Einfache Körperübung/Zirkeltraining</li> <li>Rückweg in Arbeitsgruppen – <b>Brain Walking</b> mit Impulsfrage: Inhalte und Rahmenbedingungen des Abenteuers besprechen (Was ist das Abenteuer, was genau, was nicht, wann, wie oft, ...?)</li> </ol>	Projektentwicklung	<p>Zirkeltraining</p> <p>Brain Walking</p>	
Öffis	30 Min.	<b>Weg</b> zu den Räumlichkeiten, wo Workshops stattfinden			

Indoor	50 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stärkung, <b>Jause</b> ... im Gespräch bleiben</li> <li>2. Arbeitsgruppen erzählen aus ihrer Diskussion, <b>Ergebnisse</b> auf Plakaten festhalten</li> <li>3. <b>Gruppenbildung:</b> Wer möchte bei welchem Abenteuer mitmachen? (Namenspickerl zu Themenkreise kleben; TeilnehmerInnen können auch bei mehreren/allen Abenteuern mitmachen.)</li> <li>4. Benennen von 2 bis 3 <b>OrganisatorInnen</b> pro Abenteuer</li> <li>5. Arbeitsauftrag an OrganisatorInnen: bis zum 4. Treffen Preise, Öffnungszeiten, Termine etc. recherchieren (Vorlage Kleinprojekte als Hilfsmittel)</li> </ol>	<p>Team Building</p> <p>TeilnehmerInnen darin stärken, Verantwortung zu übernehmen</p>	Moderation	<p>Jause</p> <p>Flipcharts</p> <p>Namenspickerl</p> <p>Vorlage Planungshilfe für Ideenfindung</p>
Indoor	20 Min.	<p><b>Abschluss</b> mit Ausblick:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. In die TeilnehmerInnenliste eintragen</li> <li>2. Nächstes Treffen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wann nächstes Treffen (Pünktlichkeit!)</li> <li>- Wo nächstes Treffen</li> <li>- Was mitzubringen (bequeme Schuhe, Regenschutz/Regenschirm, Trinkflasche, weitere TeilnehmerInnen)</li> </ul> </li> <li>3. Kommunikationsstruktur festigen</li> <li>4. Bis zum nächsten Mal: Name für die Gruppe überlegen</li> <li>5. Feedbackrunde</li> </ol>		Moderation	<p>Flipcharts</p> <p>Vorlage TeilnehmerInnen- liste</p>

**Raum für persönliche Notizen:**

### 3.4. Workshop 4 „Miteinander neue Unternehmungen planen“

#### Ziele und Inhalte:

Nach einer gemeinsamen Wanderung und einer Stärkung werden im Laufe des vierten Treffens die Inhalte der „Abenteuer“ in Kleingruppen weiter vertieft und konkretisiert. Je nach Voraussetzungen und Möglichkeiten der Gruppe erfolgt dieses Ausarbeiten gemeinsam in der großen Gruppe oder im Rahmen von Kleingruppenarbeiten, die dann im Plenum präsentiert werden. Somit signalisiert dieses Treffen bereits den Übergang in eine erhöhte Selbständigkeit der Gruppe, wenngleich die TrainerInnen weiterhin Struktur und Sicherheit vorgeben. Unterstützt wird die Selbstorganisation der Gruppe dadurch, dass der Abstand zum folgenden Treffen 2 bis 3 Wochen beträgt. Möglicherweise haben bereits selbst organisierte Treffen stattgefunden, welche von den TrainerInnen sichtbar gemacht werden sollen.

#### Tipps:

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selbstverständnis der Gruppe ist vorhanden; dennoch gibt die TrainerInnenfunktion Sicherheit.</li><li>• Es braucht wenig/nichts Neues.</li><li>• Die Steuerung und Begleitung kann zurückgenommen werden.</li><li>• Unterstützen Sie die TeilnehmerInnen, an ihren Projekten dranzubleiben, machen Sie die Ergebnisse sichtbar.</li><li>• Sprechen Sie das Thema „Kosten“ an und fordern Sie zu einem achtsamen Umgang mit Geld für die Aktivitäten auf: Es gilt, die Kosten gering zu halten, damit möglichst viele TeilnehmerInnen mitmachen können. Holen Sie die Erfahrungen der TeilnehmerInnen zu kostenlosen/kostengünstigen Angeboten ein.</li><li>• Vermitteln Sie den TeilnehmerInnen, dass die Verantwortung schrittweise in ihre Hände gelegt wird.</li><li>• Machen Sie erste Ausblicke auf nachhaltiges Gruppengeschehen sichtbar und ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Aktivitäten zu dokumentieren.</li></ul>
--	---

#### Vorlagen (siehe Anhang):

	<ul style="list-style-type: none"><li>• TeilnehmerInnenliste</li><li>• Reflexionstool für TrainerInnen</li><li>• Planungshilfe für Ideenfindung</li><li>• Übersicht Gruppenaktivitäten</li></ul>
---	--

### Workshop 4 – Miteinander neue Unternehmungen planen

Ort	Dauer	Inhalte	Ziele	Methoden	Hilfsmittel
Outdoor	20 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ankommen im Kreis</b>, Erinnerungen an das letzte Mal besprechen</li> <li>Kurzinput zu <b>heutigem Tag</b> – Ziele und Fokus</li> </ol>	Ankommen, durchatmen, aufwärmen Überblick, anknüpfen, Sicherheit herstellen	Information	
Outdoor	50 Min.	Ins Gehen kommen – <b>Austausch</b> : Was hat nachgewirkt bzw. was tut sich bei mir gerade, ...?	Kontakt intensivieren		
Öffis	30 Min.	<b>Weg</b> zu den Räumlichkeiten, wo Workshops stattfinden			
Indoor	60 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Stärkung, <b>Jause</b> ... im Gespräch bleiben</li> <li>Abholen und Festlegen des Gruppennamens</li> <li>Bericht aus den <b>Arbeitsgruppen</b></li> <li>Visualisierung Rechercheergebnisse auf Plakaten</li> <li>Diskussion und Schärfung der Abenteuer</li> <li>Wer will wo dabei sein?</li> <li>Abschluss mit nächsten Schritten</li> </ol>		Moderation, Projektfeinplanung	Jause  Flipcharts von den vorhergehenden Treffen  Plakat TeilnehmerInnenmatrix
Indoor	20 Min.	<b>Abschluss</b> mit Ausblick: <ol style="list-style-type: none"> <li>In die TeilnehmerInnenliste eintragen</li> <li>Nächstes Treffen <u>ohne TrainerInnen?</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wann, wo, wer?</li> <li>Was brauchen TeilnehmerInnen von uns?</li> </ul> </li> <li>Nächstes Treffen wann und wo?</li> <li>Ggf. Dokumentation der selbst organisierten Treffen</li> <li>Termin Abschlusstreffen</li> <li>Feedbackrunde</li> </ol>		Moderation	Vorlage TeilnehmerInnenliste  Vorlage Übersicht Gruppenaktivitäten

**Raum für persönliche Notizen:**

### 3.5. Workshop 5 „Erfahrungsaustausch“

#### Ziele und Inhalte:

Das 5. Treffen findet ca. 2 bis 3 Wochen nach dem 4. Workshop statt und bietet der Gruppe – unterstützt durch die TrainerInnen – den Rahmen, um Erfahrungen und bisher in den Arbeitsgruppen Recherchiertes auszutauschen, sich in der Gruppe abzustimmen und die zukünftigen Aktivitäten weiter zu planen. Fixpunkte sind wiederum eine leichte Wanderung zu Beginn sowie die Stärkung bei einer gemeinsamen Jause, welche die Gruppe dann in die Arbeitsphase führt.

#### Tipps:

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sorgen Sie für Transparenz und Klarheit bezüglich der Kosten für Aktivitäten (z. B. Kostenübernahme bei kurzfristigem Ausfall? Wer kann/will Geld vorstrecken?)</li><li>• Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen zur Dokumentation der selbst organisierten Treffen.</li><li>• Besprechen Sie mit der Gruppe, ob und wie Sie bei Fragen bzw. schwierigen Situationen (Gruppenzerfall) unterstützen können.</li></ul>
---	---

#### Vorlagen (siehe Anhang) :

	<ul style="list-style-type: none"><li>• TeilnehmerInnenliste</li><li>• Reflexionstool für TrainerInnen</li><li>• Planungshilfe für Ideenfindung</li><li>• Übersicht Gruppenaktivitäten</li></ul>
---	--

## Workshop 5 – Erfahrungsaustausch

Ort	Dauer	Inhalte	Ziele	Methoden	Hilfsmittel
Outdoor	20 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ankommen im Kreis</b>, Erinnerungen an die letzten Treffen besprechen</li> <li>Kurzinput zu <b>heutigem Tag</b> – Ziele und Fokus</li> </ol>	Ankommen, durchatmen, aufwärmen Überblick, anknüpfen, Sicherheit herstellen	Information	
Outdoor	50 Min.	Ins Gehen kommen – <b>Austausch</b> : Was hat nachgewirkt bzw. was tut sich bei mir gerade, ...?	Kontakt intensivieren		
Öffis	30 Min.	<b>Weg</b> zu den Räumlichkeiten, wo Workshops stattfinden			
Indoor	60 Min.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Stärkung, <b>Jause</b> ... im Gespräch bleiben</li> <li>Berichte aus den <b>Arbeitsgruppen</b></li> <li>Nächste Schritte</li> </ol>		Moderation, Projektfeinplanung	Jause  Flipcharts von den vorhergehenden Treffen  TeilnehmerInnenmatrix  Vorlage Übersicht Gruppenaktivitäten
Indoor	20 Min.	<b>Abschluss</b> mit Ausblick: <ol style="list-style-type: none"> <li>In die TeilnehmerInnenliste eintragen</li> <li>Nächste selbst organisierte Treffen dokumentieren</li> <li>Wann, wo, wer?</li> <li>Was brauchen TeilnehmerInnen von uns?</li> <li>Nächstes Treffen = Abschlusstreffen: Ausblick</li> <li>Feedbackrunde</li> </ol>		Moderation	Flipchart  Vorlage TeilnehmerInnenliste

**Raum für persönliche Notizen:**

### 3.6. Workshop 6 „Abschluss“

#### Ziele und Inhalte:

Das 6. Treffen steht im Zeichen des Abschlusses und findet ca. 2 bis 3 Wochen nach dem 5. Treffen statt. Nach einer gemeinsamen Wanderung und einer Jause ist es Zeit, auf das gemeinsam Erreichte zu schauen und den Abschluss feierlich zu begehen. Hierzu werden die von der Gruppe erarbeiteten Ergebnisse sichtbar gemacht (Bericht über vorangegangene Aktivitäten) und die nächsten Schritte festgehalten (geplante Abenteuer, mögliche Abstimmungstreffen sowie Rahmenbedingungen hierfür, Kommunikationsstrukturen in der Gruppe, ...). Mit einem für die Gruppe und die TrainerInnen passenden Abschlussritual wird gemeinsam gefeiert, der Abschluss der begleiteten Treffen markiert und die Gruppe in die Selbständigkeit entlassen.

#### Tipps:

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Durch ein geeignetes Abschlussritual wird der Gruppe ein guter Übergang in die Selbständigkeit ermöglicht.</li><li>• Das Sichern der Ergebnisse und der Kontaktdaten für die TeilnehmerInnen unterstützt deren Selbständigkeit.</li></ul>
--	---

#### Vorlagen (siehe Anhang) :

	<ul style="list-style-type: none"><li>• TeilnehmerInnenliste</li><li>• Reflexionstool für TrainerInnen</li><li>• Planungshilfe für Ideenfindung</li><li>• Übersicht Gruppenaktivitäten</li><li>• Ggf. Fragebogen 2 - TeilnehmerInnen</li></ul>
---	--

## Workshop 6 – Abschluss

Ort	Dauer	Inhalte	Ziele	Methoden	Hilfsmittel
Outdoor	10 Min.	<b>Begrüßung</b> , Kurzinput über heutigen Tag: 1. Ziele und Fokus 2. Ausblick auf heutige Runde	Ankommen, Überblick, anknüpfen, Sicherheit herstellen	Information	
Outdoor	50 Min.	1. Ins Gehen kommen – Austausch, in alter Tradition mit <b>Impulsfragen</b> : Was ist mir von unseren bisherigen Treffen besonders in Erinnerung? Was waren für mich besondere Momente? Was ist meine persönliche Schlussfolgerung? 2. <b>Ankommen im Kreis</b> , Erinnerungen und Schlussfolgerungen kurz einsammeln	Austausch ermöglichen		Evtl. Bälle für Planetenbahnen
Öffis	30 Min.	<b>Weg</b> zu den Räumlichkeiten, wo Workshops stattfinden			
Indoor	60 Min.	1. Stärkung, <b>Jause</b> ... im Gespräch bleiben 2. In die TeilnehmerInnenliste eintragen 3. Ggf. „Fragebogen 2 – TeilnehmerInnen“ austeilen 4. Bericht über <b>vergangene Treffen</b> (visualisieren) 5. Status quo der <b>geplanten Aktivitäten</b> : Bericht aus den Abenteuergruppen		Moderation	Festliches Buffet  Vorlage TeilnehmerInnenliste  Flipcharts der vorhergegangenen Treffen
Indoor	30 Min.	<b>Abschlussritual</b>			

**Raum für persönliche Notizen:**

## 4. ARBEITSMATERIALIEN

Dieses Kapitel enthält Fotos von Flipcharts, die im Zuge des Projektes „LebensErfahren: Abenteuer Pension“ entstanden sind, detaillierte Hinweise und Anleitungen zu den vorgeschlagenen Übungen sowie die Vorlagen für die einzelnen Workshops. Diese Arbeitsmaterialien sollen als Orientierungshilfe dienen. Selbstverständlich können und sollen die Materialien und Übungen je nach Tempo und Dynamik der Gruppe variieren bzw. individuell ergänzt werden.

### 4.1. Flipcharts zu den Workshops

#### 4.1.1. Flipcharts zum Workshop 1

Begrüßung



Ziele



Überblick



TeilnehmerInnenmatrix



### 4.1.2. Flipcharts zum Workshop 2

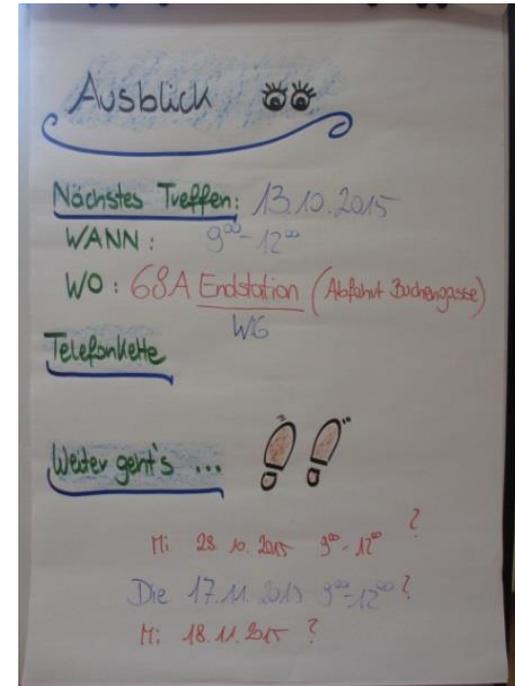
Begrüßung



TeilnehmerInnenmatrix

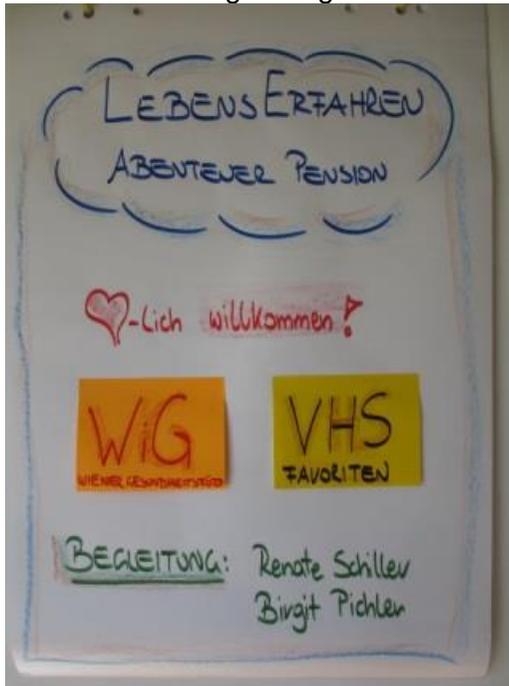


Ausblick



### 4.1.3. Flipcharts zum Workshop 3

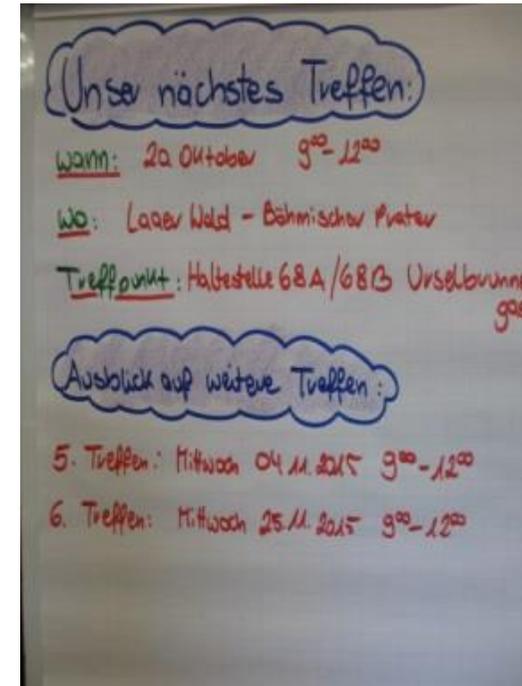
Begrüßung



Abenteurergruppen

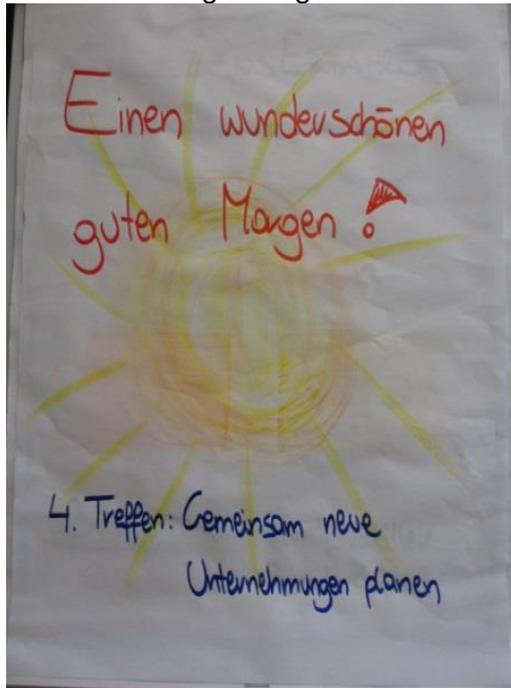


Ausblick



#### 4.1.4. Flipcharts zum Workshop 4

Begrüßung



Abenteuer nehmen Gestalt an



Abenteuer nehmen Gestalt an



Die nächsten Schritte

Die nächsten Schritte !!		KOSTENSCHÜTZUNG
<b>TANZEN</b> Renate VHS	Die 23.10.2015 10 <sup>45</sup> -11 <sup>45</sup> VHS Schnupperstunde Line Dance → Treffpunkt 9 <sup>00</sup> <small>Trude Sylvia, Kaudine, Elisabeth, Renate, Elfi S., Heidi, Ise</small>	8 Personen
<b>KULTUR</b> Elisabeth	Do 29.10.2015 20 <sup>15</sup> TP 20 <sup>00</sup> Apollo 1060 Ladies night <small>Trude, Sylvia, Elisabeth, Kaudine, Elfi S., Edith, Ise</small>	56 € 8 € p.P. 7 Personen
	Mo 23.11.2015 15 <sup>45</sup> Elisabeth Albertina Führung durch TP 14 <sup>45</sup> <small>Elisabeth, Kaudine, Trude, Trude, Sylvia, Basilika, Edith, Zentre</small>	136 € 17 € p.P. & Personen

Ausblick

Nächstes Treffen  
mit Renate & Birgit :

4.11.2015 9<sup>00</sup>-12<sup>00</sup>  
Treffpunkt: Urselbunnengasse  
68A + B

~~Telefonkette montags 9<sup>00</sup>~~

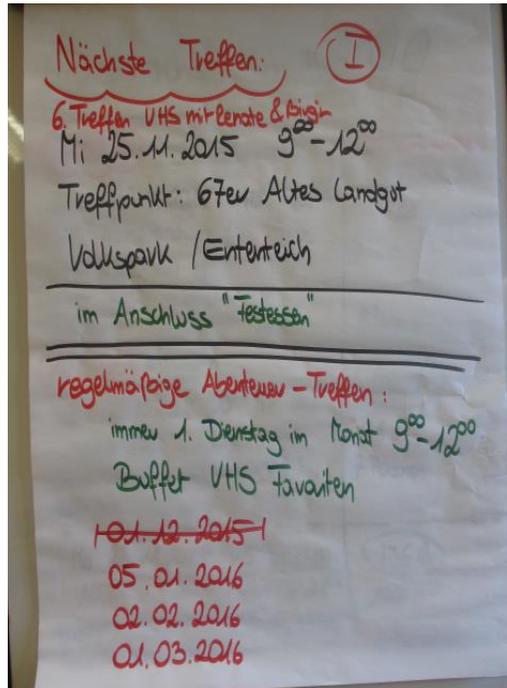
Wer nicht kann: Info Renate (SMS)

#### 4.1.5. Flipcharts zum Workshop 5

Begrüßung



Abenteuer und Aktivitäten festhalten



Ausblick

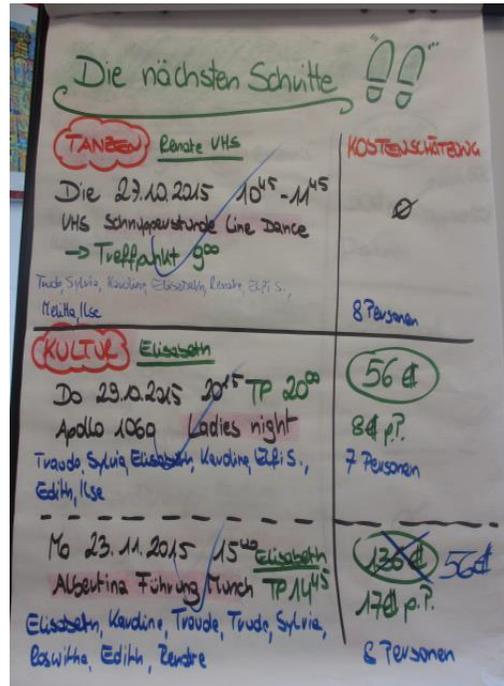


#### 4.1.6. Flipcharts zum Workshop 6

Begrüßung



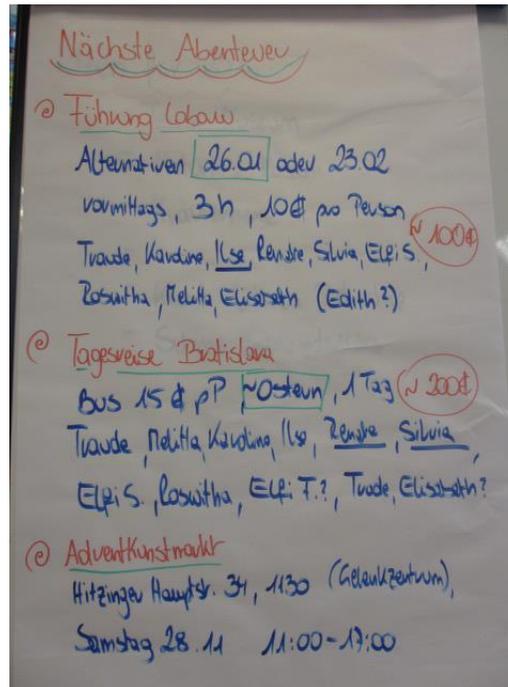
Abenteuer und Aktivitäten festhalten



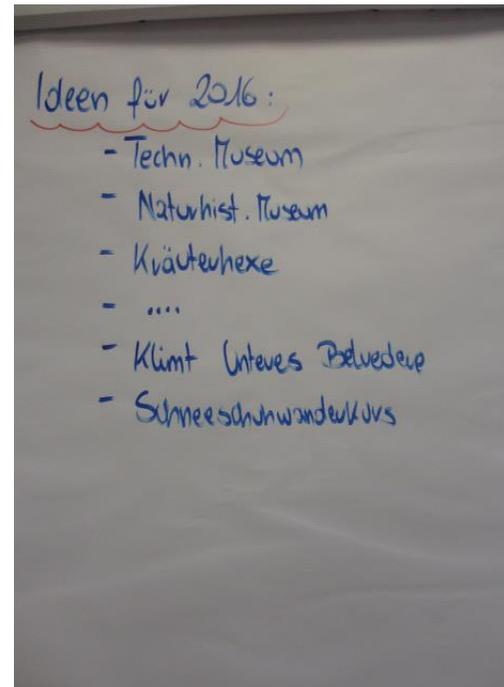
Ausblick



## Abenteuer und Aktivitäten festhalten



## Ausblick



## 4.2. Hinweise und Anleitungen zu den Übungen

Die hier beschriebenen Übungen haben sich allgemein im Trainingskontext sowie im Rahmen der Durchführung der Workshops „LebensErfahren: Abenteuer Pension“ bewährt. Manche davon sind „Klassiker“ im Seminarbereich, andere eher unbekannt. Sie können in den Workshops je nach Gefühl für die Gruppe und nach persönlichen Vorlieben variiert werden. Es empfiehlt sich, eine Übung (z. B. Planetenbahnen) wie einen roten Faden durch alle Workshops hindurch wiederholt einzusetzen.

### 4.2.1. Toolbox Workshop 1

Die Übungen des ersten Workshops sollen das Kennenlernen und den Kontakt unter den TeilnehmerInnen erleichtern. Die Körperübungen, die während des Spaziergangs eingebaut werden können, dienen der Aktivierung und dem gegenseitigen Kennenlernen. Die soziometrischen Aufstellungen ermöglichen eine Orientierung der Einzelpersonen in der Gruppe und ergeben jeweils ein Gesamtbild der Gruppe.



- Planetenbahnen
- Aufstellungen
- Aktivierungsübungen
- Telefonkette

## Anleitung Planetenbahnen

- Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis. Der/die TrainerIn weist darauf hin, dass es um ein erstes gegenseitiges Kennenlernen geht und zunächst um das spielerische Kennenlernen der Namen. Daher soll als erstes jede/r nochmals reihum seinen Namen nennen.
- Dann wird ein Ball als Planet ins Spiel gebracht. Dieser zieht seine Bahn, er geht von einer Person zur anderen. Die Person, die den Ball wirft, sagt immer den Namen der Person, der sie den Ball zuwirft, bis alle durch sind. Dann noch einmal die gleiche Planetenbahn werfen, jede Person merkt sich, von wem sie den Ball bekommt und wem sie den Ball zuspielt. Zur Übung wiederholen, bis die Reihenfolge gut funktioniert.
- Ein zweiter Ball kommt ins Spiel, er zieht seine Bahn, jede Person merkt sich erneut, wem sie den Ball zuspielt. Wiederholung der neuen Planetenbahn.
- Dann den ersten Ball zusätzlich in Umlauf bringen, es sind dann zwei Bälle im Spiel.
- Evtl. kommt ein dritter Ball ins Spiel, dieser wird nur mehr im Kreis von einer Person zur nächsten weitergegeben.



## Anleitung soziometrische Aufstellungen

- Den TeilnehmerInnen wird zunächst der Sinn und das Prinzip erklärt: Aufstellungen ermöglichen einen raschen Überblick über die Zusammenstellung einer Gruppe. Es werden unmittelbar Informationen sichtbar, ohne dass es immer RednerInnen und ZuhörerInnen bedarf. Außerdem wird die gesamte Gruppe aktiviert, die TeilnehmerInnen werden in Bewegung gebracht, was wiederum die innere Beweglichkeit fördert.
- Der/die TrainerIn legt für die Aufstellungen in einer Reihe den Spielraum und eine Achse fest, auf der sich dann alle Gruppenmitglieder positionieren sollen.
- Wichtig ist es, darauf zu achten, dass alle Gruppenmitglieder nach jeder Abfrage wieder in die neutrale Mitte gehen, da sonst die Trägheit dazu führt, dass sie ihre Positionen nicht mehr verändern.
- Beispiele für Abfragen:
  - nach Vornamen, also von A bis Z
  - nach den jeweiligen Wohnbezirken, also von 1 bis 23
  - nach dem Geburtsmonat, also von Jänner bis Dezember
  - nach der Anzahl der Hobbys, von 0 bis 6
  - Entfernung vom Wohnort zum heutigen Treffpunkt (weit/nahe)
  - Entfernung vom Wohnort zum Geburtsort (weit/nahe)
  - Geburtsjahr (aufsteigend) – Alternative: Wie alt fühle ich mich?
  - Fragen der TeilnehmerInnen

## Anleitung Aktivierungsübungen

Aktivität und Koordination sind wichtige Bestandteile unserer Gesundheit und des gemeinsamen Tuns. Es bietet sich an, immer wieder leichte Übungen zur Aktivierung der TeilnehmerInnen einzubauen. Solche Übungen eignen sich auch zur Überbrückung von Wartezeiten am Treffpunkt oder wenn zwischendurch bei den Spaziergängen eine schnellere Gruppe auf die nachfolgende Gruppe wartet. Dabei stehen die TeilnehmerInnen und TrainerInnen im Kreis, die TrainerInnen leiten an, zeigen die Übungen vor und machen aktiv mit. Durch Hinweise vermitteln die TrainerInnen Sicherheit und stellen immer wieder den Bezug zum Projekt her.

1. **Lockern und Ausschütteln:** Am Stand werden zunächst die Arme gelockert und ausgeschüttelt. Es folgen die Beine – links, rechts. Vorsichtig den Kopf lockern. Dann Variationen bzw. Kombinationen: z. B. Arme – Beine. Zum Abschluss den gesamten Körper am Stand bzw. in lockerem Laufen durchschütteln.
2. **Den Körper abklopfen:** Die Handflächen aneinander reiben, bis diese angenehm warm sind. Dann mit den Fingerspitzen den Kopf und den Nacken leicht abklopfen. Danach abwechselnd mit lockeren Fäusten oder flachen Händen hintereinander die Schultern und Arme mit einer Hand, danach die Brust (Brusttrommel), das Gesäß und zum Schluss die Beine mit beiden Händen abklopfen. Ein paar Atemzüge ruhig stehen und die angenehm belebende Wirkung genießen.
3. **Schrauben drehen:** Die Arme werden nach oben gestreckt. In dieser Position möglichst schnelle Drehbewegungen aus dem Handgelenk heraus ausführen, als ob ganz schnell eine große Schraube in die Zimmerdecke eingedreht werden müsste. Empfohlen sind 30 bis 50 Drehbewegungen. Mitzählen erleichtert die Ausführung.

## **Anleitung Telefonkette**

Die Telefonkette ist eine Möglichkeit, um die Kommunikationsstruktur in der Gruppe festzulegen. Zunächst den TeilnehmerInnen Sinn und Prinzip erklären: Am Vortag jedes Treffens startet der/die TrainerIn die Telefonkette und ruft TeilnehmerIn A an. TeilnehmerIn A gibt Rückmeldung, ob er/sie zum Treffen kommen kann, und ruft wiederum TeilnehmerIn B an. TeilnehmerIn B gibt Rückmeldung, ob er/sie zum Treffen kommen kann, und ruft TeilnehmerIn C an usw. Bei einer Unterbrechung der Telefonkette (wenn z. B. ein/e TeilnehmerIn nicht erreichbar ist) geht die Info an den/die TrainerIn und diese/r ruft dann den/die nächste/n TeilnehmerIn an. Der Vorteil der Telefonkette ist, dass auch jene Personen informiert und eingebunden werden, die bei einem Treffen fehlen, und kurzfristige Änderungen des Treffpunkts aufgrund des Wetters berücksichtigt werden können. Insgesamt wird durch die Telefonkette die Verbindlichkeit innerhalb der Gruppe erhöht und die organisatorische Verantwortung auf die TeilnehmerInnen übertragen. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass immer wieder TeilnehmerInnen ihre Telefonnummer nicht gleich zu Beginn allen zur Verfügung stellen wollen. Mit der Telefonkette erfahren jeweils nur ein/e andere/r TeilnehmerIn sowie der/die TrainerIn die Telefonnummer. Auch für TeilnehmerInnen ohne E-Mail-Zugang sowie nach Ende der begleiteten Workshops ist die Telefonkette ein geeignetes Kommunikationstool. Sie kann sowohl zu Beginn als auch im Rahmen des 5. bzw. 6. Treffens festgelegt werden.

### **Telefonkette – wie geht das?**

- Jede/r TeilnehmerIn schreibt seinen/ihren Namen und seine/ihre Telefonnummer auf ein vorbereitetes Kärtchen (s. Vorlage Telefonkette im Anhang).
- Das Kärtchen wird reihum gegen den Uhrzeigersinn weitergegeben (A bekommt das Kärtchen von B, B bekommt das Kärtchen von C usw.).
- Am Vortag des Treffens startet der/die TrainerIn die Telefonkette und ruft A an. Weiter geht's: A ruft B an, B ruft C an usw.
- Der/die letzte TeilnehmerIn in der Kette ruft den/die TrainerIn an, so weiß diese/r, dass alle TeilnehmerInnen informiert sind.
- Bei Unterbrechung geht die Telefonkette zurück an den/die TrainerIn.
- Vereinbarung: Die Telefonnummer wird nicht an Dritte weitergegeben.

## 4.2.2. Toolbox Workshops 2 – 6

Die Übungen der weiteren Workshops fokussieren darauf, das Kennenlernen und den Kontakt unter den TeilnehmerInnen zu intensivieren. Die von Mal zu Mal bekannteren Übungen fördern das Vertrauen in die Fähigkeiten der Gruppe und begünstigen den Zusammenhalt. Dabei können die Übungen nach Vorlieben der TrainerInnen und der TeilnehmerInnen beliebig intensiv eingesetzt und variiert werden.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balanceübungen</li><li>• Koordinationsübungen</li><li>• Das ist die Wahrheit – Abenteuer in meinem Leben</li></ul>
---	--

Bei alle Übungen stehen die TeilnehmerInnen zunächst im Kreis. Der/die TrainerIn erklärt die Übung und zeigt sie vor. Auch während der Durchführung bleibt der/die TrainerIn aktiv und macht mit. Auf den Abstand der TeilnehmerInnen untereinander achten: Bei manchen Übungen ist ein größerer Abstand sinnvoll, um sich nicht zu behindern, bei anderen wiederum ist ein enger Abstand notwendig.

### Anleitung Balanceübungen

#### 1. Gegenläufiges Armkreisen:

Sicher stehen, Beine hüftbreit auseinander. Mit dem rechten Arm nach hinten und gleichzeitig mit dem linken Arm nach vorne kreisen. Nach fünf bis acht Umdrehungen die Richtung ändern. Die Übung ein- bis dreimal wiederholen.

#### 2. Baum im Wind:

Beine hüftbreit stellen. Den Körper in einer geraden Linie leicht nach vorne, nach hinten, rechts und links neigen. Dafür langsam das Gewicht verlagern. Der Körper bewegt sich gleichmäßig nach allen Seiten wie ein Baum im Wind. Den Oberkörper dabei nicht abknicken – die Bewegung kommt aus den Fußgelenken. Die Übung ein- bis dreimal wiederholen.

#### 3. Einbeinstand:

Im Stehen ein Bein heben und anwinkeln. Wer mag, streckt die Arme seitlich aus, dabei die Schultern locker nach unten ziehen. Einen stabilen Stand finden und die Position halten. Bei Problemen mit dem Gleichgewicht hilft es, mit den Augen einen Punkt zu fixieren, der sich nicht bewegt. Bein abstellen und die Seite wechseln. Die Übung ein- bis dreimal wiederholen.

### **Varianten Einbeinstand für Fortgeschrittene:**

- Die Augen schließen, während die Übung ausgeführt wird.
- Mit dem angehobenen Fuß einige Male eine Acht in die Luft schreiben, ohne dabei den Boden zu berühren. Die Seite wechseln, tief ein- und ausatmen, auf Bauchspannung achten, bis zu dreimal wiederholen.
- Im Einbeinstand beide Arme kreisen. Wenn das gut gelingt, kreisen die Arme gegeneinander.

#### **4. Fersenheber:**

Linke Ferse zum Gesäß heben und mit den Fingerspitzen der rechten Hand berühren. Eine aufrechte Körperhaltung ist wichtig. Den Fuß wieder abstellen und die Seite wechseln. Die Übung drei- bis fünfmal wiederholen.

#### **5. Knieheber:**

Rechtes Knie nach oben ziehen und mit dem linken Ellbogen berühren. Die Seiten wechseln und mit dem rechten Ellbogen das linke Knie berühren. Die Übung fünf- bis zehnmal wiederholen.

## **Anleitung Koordinationsübungen**

### **1. Hirn – Herz – Hara:**

Zuerst berührt nur die rechte Handfläche hintereinander den Bauch, die Brust, die Stirn und so weiter. Dann berührt nur die linke Handfläche hintereinander den Bauch, die Brust, die Stirn und so weiter. Danach werden beide Bewegungen kombiniert, aber zeitversetzt: Die rechte Handfläche berührt die Brust, die linke Handfläche den Bauch; danach die rechte Hand auf die Stirn und die linke Hand auf die Brust; danach berührt die rechte Handfläche den Bauch und die linke Hand die Stirn und so weiter. Variationsmöglichkeiten: Richtungswechsel, von oben nach unten bewegen. Beide Hände wandern gleichzeitig, aber ebenfalls versetzt, nach oben oder nach unten.

### **2. Imaginäres Seil im Kreis:**

Die TeilnehmerInnen stehen in einem engen Kreis und strecken die Arme nach vorne. Alle stellen sich vor, dass sie vor sich ein Seil in den Händen halten, das sie miteinander verbindet. Nun soll das Seil nach rechts weiterwandern. Dazu machen alle TeilnehmerInnen gleichzeitig folgende Bewegungsabfolge: Zuerst löst die rechte Hand den Griff, greift über die linke Hand, greift wieder zu, dann löst die linke Hand den Griff, greift ebenfalls nach links und greift wieder zu, sodass die Arme wieder parallel sind, allerdings zeigen die Arme nach links. Daher werden zum Abschluss die Hände wieder gerade nach vorne gebracht. Das Seil hat so eine Bewegung nach rechts gemacht. Die Übung wird wiederholt, bis ein guter Rhythmus in der Gruppe entsteht. Dann soll das Seil in die Gegenrichtung wandern – Vorgang wie vorher, nur andersrum. Nach einigem Üben kann auf Zuruf eines/r TeilnehmerIn stets die Richtung geändert werden.

### **3. Ententanz:**

Zu Beginn zeigen die Finger- und Zehenspitzen zueinander. Dann werden mit einem kleinen Sprung die Finger- und Zehenspitzen nach außen gedreht, dann wieder nach innen und wieder nach außen und so weiter. Die Herausforderung im zweiten Teil liegt darin, die Finger- und die Zehenspitzen in die entgegengesetzte Richtung zu bringen, z. B. die Finger nach außen und die Zehenspitzen nach innen. Jetzt wieder umspringen, die Finger zeigen nach innen und die Zehen nach außen und so weiter.

### **4. PartnerInnenübung:**

Eine Person steht mit dem Rücken zur zweiten Person. Die hintere Person berührt die vordere an der linken oder rechten Schulter, an der linken oder rechten Hüfte bzw. in der Rückenmitte. Die Kommandos bedeuten: linke Schulter = linken Arm heben / rechte Schulter = rechten Arm heben / linke Hüfte = linkes Bein heben / rechte Hüfte = rechtes Bein heben / Rücken = kleiner Sprung. Im Lauf der Übung das Tempo erhöhen. Dann PartnerInnenwechsel.

### **5. Imaginäres Ballspiel – zip/zep/hopp/boing:**

Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis und werfen einen imaginären Ball.  
Der imaginäre Ball wird nach links mit dem Wort „zip“ geworfen.  
Der imaginäre Ball wird nach rechts mit dem Wort „zep“ geworfen.  
Der imaginäre Ball wird diagonal (über den Kreis) mit dem Wort „hopp“ geworfen.  
Den imaginären Ball, der von gegenüber kommt, abprallen lassen mit dem Wort „boing“ – der Ball kommt wieder zu der Person zurück, die ihn geworfen hat.  
Dem imaginären Ball, der reihum kommt, ausweichen, indem man sich bückt – es können sich auch mehrere Personen nacheinander bücken, der Ball soll von der nächsten Person, die sich nicht bückt, gefangen werden.

### **6. Zirkeltraining:**

Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis, genügend Platz lassen. Der/die TrainerIn macht eine einfache Körperübung vor und gibt eine Erklärung dazu, auch worauf zu achten ist, die anderen machen die Übung nach. Alle TeilnehmerInnen können nun eine Übung vormachen und anleiten und die anderen machen die Übung nach.

### **7. Kurze Stäbe:**

Die auf ca. 30 cm gekürzten Besenstiele werden auf einer Hand balanciert. Dabei kann je nach Fähigkeit der TeilnehmerInnen der Stab zunächst waagrecht auf 1 oder 2 Fingern balanciert werden und dann erst senkrecht. Je nach Fähigkeiten: Hand wechseln, 2 Stäbe verwenden, Einbeinstand etc

## **Anleitung „Das ist die Wahrheit – Abenteuer in meinem Leben“**

- Jede/r TeilnehmerIn überlegt sich für sich zwei Abenteuer in seinem/ihrer Leben: Eines davon soll zutreffen und eines erfunden sein. Anleitung, z.B.: Wir alle haben einen Rucksack voller Schätze und Erfahrungen. Wir blicken auf viele Dinge zurück, die uns im Leben gelungen sind, auf Abenteuer, die wir schon erleben durften. Und andererseits gibt es Dinge, die wir schon immer mal machen wollten, von denen wir schon lange träumen und für die wir vielleicht bisher nicht die Zeit oder die richtigen Menschen hatten. Für diese Übung bitten wir Sie, sich zwei Abenteuer zu überlegen: Eines davon soll zutreffen und eines erfunden sein. Dabei wollen wir nicht an die großen Dinge wie Familie, Beruf oder Ähnliches denken, sondern an kleine Abenteuer und Erlebnisse, wie z. B. schöne Ausflüge, tolle Feiern, Ausflüge oder Reisen, atemberaubende Wanderungen; Erlebnisse also, bei denen Ihr Herz gelacht hat, bei denen Sie richtig glücklich und zufrieden waren ...
- Jede/r TeilnehmerIn erzählt seine/ihre beiden Abenteuer und die anderen TeilnehmerInnen sollen raten, welches Abenteuer erfunden ist und welches bereits gelebt wurde.

### 4.3. Notfallliste

<p><b>Was tun wenn ...?</b></p>	
<p>... Schlechtwetter ist?</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Schlechtwetter Spielsequenzen indoor: „Alles, nur keine eins“, Activity</li> </ul>
<p>... die TeilnehmerInnen nicht mitmachen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachfragen, ob die Aufgabenstellung klar ist</li> <li>• „Blitzlicht“: Alle TeilnehmerInnen auffordern, kurz zu sagen, wie es ihnen geht</li> <li>• Pause machen, aufstehen, lüften</li> <li>• Störungen haben Vorrang!</li> </ul>
<p>... ich als TrainerIn nicht mehr weiter weiß?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pause machen, aufstehen, lüften und sich mit Co-TrainerIn absprechen</li> <li>• Reflecting Team: Die TrainerInnen denken laut über die Situation in der Gruppe nach und tauschen ihre Ideen bezüglich der Situation aus.</li> </ul>
<p>... die Planetenbahnen zu kompliziert sind?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu Beginn den Ball eine Runde reihum geben: Jede/r sagt ihren/seinen Namen.</li> <li>• In der ersten Runde nur mit einem Ball beginnen (Wichtig: Gruppe soll nicht gleich zu Beginn scheitern!)</li> <li>• Große und farblich gut zu unterscheidende Bälle nehmen</li> </ul>
<p>Was tun wenn ...?</p>	<p>Raum für eigene Notizen:</p>

## 4.4. Anhang



- TeilnehmerInnenliste
- Kontaktliste
- Vorlage Telefonkette
- Infoblatt für TrainerInnen zu den Fragebögen
- Fragebogen 1 - Anmeldung
- Fragebogen 2 - TeilnehmerInnen
- Planungshilfe für Ideenfindung
- Übersicht Gruppenaktivitäten
- Reflexionstool für TrainerInnen

## TEILNEHMERINNENLISTE

Gruppenname: .....

Datum des Treffens: .....

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. Treffen | <input type="checkbox"/> 3. Treffen |
| <input type="checkbox"/> 2. Treffen | <input type="checkbox"/> 5. Treffen |
| <input type="checkbox"/> 3. Treffen | <input type="checkbox"/> 6. Treffen |

Nr.	Name	Unterschrift
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## KONTAKTLISTE

Gruppenname: .....

Termin: .....

TeilnehmerInnen:

	Name	Vorname	Tel.	E-Mail	Adresse
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

TrainerInnen: .....

## TELEFONKETTE

Die **Telefonkette** funktioniert wie die stille Post – und das geht so:

1. Sie werden von genau einer Person angerufen und tauschen sich aus über:
  - wo wir uns das nächste Mal treffen
  - und ob Sie zum nächsten Treffen kommen können
  
2. Sie rufen eine Person an und
  - sagen ihr wo wir uns das nächste Mal treffen
  - fragen sie ob sie zum nächsten Treffen kommen kann

Falls die von Ihnen angerufene Person nicht abhebt oder nicht zum nächsten Treffen kommen kann, rufen Sie die TrainerIn an.

Ich werde angerufen von: \_\_\_\_\_

Ich rufe an: \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

2. Treffen: Datum & Uhrzeit Telefonkette startet am \_\_\_\_\_

3. Treffen: Datum & Uhrzeit Telefonkette startet am \_\_\_\_\_

4. Treffen: Datum & Uhrzeit Telefonkette startet am \_\_\_\_\_

5. Treffen: Datum & Uhrzeit Telefonkette startet am \_\_\_\_\_

6. Treffen: Datum & Uhrzeit Telefonkette startet am \_\_\_\_\_

## INFOBLATT FÜR TRAINER:INNEN

### Fragebogen 1 – Anmeldung

Der Anmeldefragebogen wurde bei einem ersten Telefongespräch vor Workshopbeginn verwendet, um die Teilnahmebedingungen zu klären und erste Daten über die TeilnehmerInnen zu erhalten.

### Fragebogen 2 – TeilnehmerInnen

Dieser Fragebogen dient zur Evaluierung der Workshops

Erhebungszeitpunkte: Workshop I (am Ende des Treffens), Workshop VI (am Ende des Treffens)

**Ablauf:** Der „Fragebogen 2 – TeilnehmerInnen“ soll am Ende des Treffens des ersten und letzten Workshoptages an die Teilnehmenden ausgeteilt bzw. mit Ihnen durchgegangen werden.

**Verlaufserhebung:** Derselbe Fragebogen wird am Ende von Treffen VI noch einmal ausgeteilt. Damit ist es für uns möglich, die Daten im Verlauf der Teilnahme zu vergleichen. Dies kann bereits bei Treffen I angekündigt werden. Sollte eine Person erst im zweiten Treffen dazustoßen, kann der Fragebogen auch beim zweiten Treffen (nach)ausgefüllt werden.

**Datenschutz:** Falls Personen Zweifel daran haben, was mit den Fragebögen geschieht, bitten wir die TrainerInnen, darauf hinzuweisen, dass die Daten nicht personenbezogen sind und uns nur dabei helfen, das Projekt weiterzuentwickeln. Wir empfehlen, ein geschlossenes Kuvert zu Treffen I und VI mitzunehmen, in dem die ausgefüllten Fragebögen gesammelt werden können. Das Kuvert soll dann vor Ort sichtbar verschlossen werden. Wenn nötig, bereiten wir ein Formular vor (Einverständniserklärung oder Informed Consent).

**Inhalt des Fragebogens:** Der folgende Fragebogen enthält 6 Fragen aus 4 verschiedenen standardisierten Fragebögen, die für unser Projekt adaptiert / gekürzt wurden. Dies gilt nur zur Information.

Die abgefragten Themenblöcke sind:

- **Psychisches Wohlbefinden** (CES-D - European Depression Scale)
- **Soziale Eingebundenheit** (Kontakthäufigkeit; Gierveld-Loneliness-Scale: de Jong Gierveld & Van Tilburg, 2006) – gekürzt
- **Altersspezifische Lebensqualität** (CASP - Messung der Lebensqualität und Selbstwirksamkeit im Alter; Hyde et al., 2003) – gekürzt
- **Gesundheitsbezogene Lebensqualität** (Teile aus SF-6) – gekürzt

**Codierung:** Keine.

## ANMELDEFRAGEBOGEN

Ist von der jeweiligen Einrichtung bei der Anmeldung auszufüllen.

Name.....

Geschlecht:  weiblich  männlich

Alter: .....

Wohnbezirk: .....

Seit wann sind Sie denn schon nicht mehr berufstätig? ..... (Jahre)

In welcher Art von Pension sind Sie denn? *(nur nachfragen, wenn es im Gespräch passt)*

- Alterspension  Invaliditätspension (Berufsunfähigkeitspension)  
 andere Formen der Frühpension

Was haben Sie (unmittelbar) vor der Pension gemacht? .....

(Beruf, Hausfrau, arbeitslos,...)

Was ist Ihre höchste abgeschlossene Ausbildung?

- kein Schulabschluss  Pflichtschule  BMS  
 Lehre  AHS / BHS  Hochschule, Kolleg, PädAk

Sie wissen, dass wir bei Abenteuer Pension auch draußen gehen werden. Wie ist das für Sie?  
 (Hinweis: geeignete Schuhe und Jacke erforderlich)

Haben Sie Probleme beim Gehen?  Ja  Nein *(wenn ja → Ausschluss)*

Woher haben Sie von unserem Angebot erfahren? .....

(Plakate, Beratungsstellen, Flyer, von Bekannten, im Internet, Apotheke,...)

### ERGEBNIS

Person meldet sich fix an (Teilnehmerliste Platz Nr. ....)

Person meldet sich nicht an → Gründe für Nicht-Teilnahme:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> wollte sich nur erkundigen       | <input type="checkbox"/> hat sich um-entschieden  |
| <input type="checkbox"/> wollte für jemand anderen Fragen | <input type="checkbox"/> gesundheitliche Gründe   |
| <input type="checkbox"/> Ort ungünstig                    | <input type="checkbox"/> Zeit / Termine ungünstig |

## FRAGEBOGEN FÜR TEILNEHMERINNEN

**1. Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand in den letzten vier Wochen im Allgemeinen beschreiben? War er...?**

- ausgezeichnet
- sehr gut
- gut
- weniger gut
- schlecht
- sehr schlecht

**2. Wie häufig hatten Sie im Verlauf der letzten vier Wochen die folgenden Gefühle? (Bitte in jeder Zeile ein Kästchen ankreuzen)**

	Fast immer	Meistens	Manchmal	Fast nie
	▼	▼	▼	▼
Ich habe das Leben genossen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich war deprimiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich war glücklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich einsam gefühlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich war voller Energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich war traurig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich war müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**3. Hatten Sie in den letzten vier Wochen Schmerzen?**

- Ich hatte keine Schmerzen
- sehr leicht
- leicht
- mäßig
- stark
- sehr stark

**4. Wie oft haben Sie persönlichen Kontakt mit Verwandten, die nicht im selben Haushalt leben, mit Freunden / Bekannten oder mit Nachbarn?**

- täglich
- mind. 1x/Woche
- mind. 1x/Monat
- seltener
- nie / habe ich nicht

**5. Sind Sie bereits in anderen Gruppen oder Vereinen aktiv? (z.B. Klubs, Ehrenamt, Vereine, Seniorengruppen, Nachbarschaftstreff, Nordic-Walking-Gruppe)**

- Ja
- Nein

**6. Wie sehr trifft das Folgende auf Sie persönlich zu?**

	trifft sehr zu ▼	trifft eher zu ▼	trifft eher nicht zu ▼	trifft gar nicht zu ▼
Es gibt genug Menschen, auf die ich mich bei Problemen stützen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich oft im Stich gelassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es gibt genug Menschen, denen ich mich nahe fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vermisse es, Menschen um mich zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**7. Daten**

**Alter:** .....

**Geschlecht:**     weiblich     männlich

**Höchste abgeschlossene Ausbildung**

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> kein Schulabschluss | <input type="checkbox"/> Pflichtschule | <input type="checkbox"/> BMS                       |
| <input type="checkbox"/> Lehre               | <input type="checkbox"/> AHS / BHS     | <input type="checkbox"/> Hochschule, Kolleg, PädAk |

**Vielen herzlichen Dank für Ihre Mithilfe.**

Ihre Angaben sind anonym und werden vertraulich behandelt!

# PLANUNGSHILFE FÜR IDEEN

**Gruppenname:**

.....

**Projekttitle:**

.....

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:**

.....  
.....  
.....

**Maßnahmen:**

.....  
.....  
.....

**Ort und Zeit:**

.....

**Kosten:**

.....

## GRUPPENAKTIVITÄTEN

Gruppenname.....

Übersicht der Aktivitäten Abenteuer Pension					
Datum	TN	Aktivität	Kosten keine/wie hoch?	Besondere Merkmale	Organisation durch
In Planung bzw. vor Durchführung					
Ideen in Planung					

## REFLEXIONSTOOL FÜR TRAINER:INNEN

Gruppenname: .....

Datum des Treffens: .....

1. Treffen

4. Treffen

2. Treffen

5. Treffen

3. Treffen

6. Treffen

<p>Gruppendynamik Gruppen- zusammensetzung: Was ist mir aufgefallen? Wer war neu?</p>	
<p>Was wurde (nicht) gemacht?</p> <p>Methoden / Themen / Abweichungen zum Curriculum</p>	
<p>Was ist heute gut gelingen?</p>	
<p>Was war heute schwierig?</p>	

<p>Was mache ich beim nächsten Treffen anders?</p>	
<p>Welche offenen Fragen sind aufgetaucht? Was haben wir TrainerInnen nach dem Treffen besprochen?</p>	
<p>Anmerkungen</p>	