

# PERSÖNLICHE POWERBANK

## 👍 Warum ich diese Methode gut finde

Diese Methode unterstützt die Teilnehmenden das ganze Jahr über und kann nachhaltig etwas bewirken. Zudem ist sie für alle Altersgruppen gleich gut geeignet und kann auch super z.B. bei einer Jahresabschlussfeier durchgeführt werden. Auch Gruppenleitungen können hier mitmachen. Es ist individuell und stärkt zugleich das Gruppengefühl.

## 🚩 Ziel

Die Wirkung der Methode greift nicht sofort, sondern genau dann, wenn eine Person es individuell benötigt.

## 💡 Hintergrund

Jede Person hat Tage, an denen sie besser oder schlechter gelaunt ist. Gerade Kindern und Jugendlichen fällt es aber oft schwer, dies zu kommunizieren und einen Weg zu finden, z.B. Traurigkeit zu verarbeiten. Die Methode kann dabei unterstützend wirken, an Tagen, die keinen Spaß machen, weil man z.B. eine schlechte Note erhalten, oder sich gestritten hat, trotzdem einen Moment lächeln zu können.

## 🕒 Zeit

Je nach Umfang 10 min. bis zu einer ganzen Gruppenstunde

## 👥 Teilnehmende

Anzahl egal, aber alle aus der Gruppe sollten mitmachen.

## ⚠️ Voraussetzungen

Keine

## ✂️ Material

Nach Belieben

Je nach Umsetzung Bastelmaterial, z.B. Marmeladengläser oder kleine Schachteln (diese können auch aus Papier selbst gefaltet werden -> siehe [Bastelanleitung Lautstark Koffer](#))  
Stifte und Zettel

## 📍 Räumlichkeit

Überall umsetzbar



## HINWEISE

Die Regeln müssen für alle Teilnehmenden klar sein und die Gruppe muss sensibilisiert werden, dass die Powerbank nur für positive, unterstützende und wertschätzende Beiträge genutzt wird.

Werden die Powerbanks offen im Gruppenraum stehen gelassen, muss auch allen anderen Personen gegenüber kommuniziert werden, dass eine Person wirklich nur die Zettel in der eigenen persönlichen Powerbank lesen darf.



# LAUT STARK



## STEP BY STEP

1. Zunächst gestalten alle Teilnehmenden ihre individuelle „Powerbank“. Hierzu können z.B. leere Marmeladengläser oder kleine Kartons genommen oder aus Papier-Schachteln gefaltet werden. Diese werden nach Belieben individualisiert und mit dem eigenen Namen versehen. Die fertigen Powerbanks werden auf einem Tisch, der Fensterbank o.ä. aufgereiht.
2. Im Anschluss erhalten alle Teilnehmenden kleine Zettelchen. Auf diese sollen sie nun Komplimente, Mutmachsprüche, schöne Erinnerungen etc. schreiben oder kleine Bilder malen. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Die Botschaften können allgemein gehalten, oder sehr individuell sein. Ein Teil soll sich an die Teilnehmenden selbst richten, ein Teil an andere Personen aus der Gruppe. So kann z.B. Person 1 auf einen Zettel schreiben, was sie besonders toll an Person 2 findet oder an ein gemeinsames und tolles Erlebnis erinnern. Hierbei werden gemeinsam Regeln festgelegt, was auf den Zetteln stehen kann, und was nicht. Alle dürfen nur das darauf schreiben, worüber sie sich auch selbst freuen würden und z.B. keine Beleidigungen. Die Powerbanks dürfen auf keinen Fall für Mobbing missbraucht werden!
3. Nun werden alle Zettel klein gefaltet und in die entsprechenden Gläser oder Schachteln geworfen. Alle Teilnehmenden erhalten ihre Powerbank zurück, schütteln sie und mischen die Zettel so gut durch.

4. Die Powerbanks werden im Anschluss an einer Stelle im Gruppenraum positioniert. Dort liegen außerdem leere Zettel und Stifte bereit, sodass Gruppenmitglieder die Powerbanks der anderen wieder aufladen können, wenn sie eine schöne Idee haben, oder ihnen auffällt, dass diese fast leer sind.
5. Wann immer ein Gruppenmitglied es braucht, kann es an seine Powerbank gehen und sich etwas Energie ziehen, das heißt einen Zettel herausnehmen und die aufmunternde Botschaft lesen.

## VARIANTEN

Statt der Positionierung im Gruppenraum kann dies auch eine einmalige Aktion sein. Die Teilnehmenden nehmen im Anschluss ihre Powerbanks mit nach Hause. Neue Akkuladungen sind dann nur bei bewusster Einplanung, z.B. ein Jahr später, möglich.

Statt in einer Gruppenstunde kann diese Methode auch super bei einem Jahresabschluss oder einem letzten Treffen einer Projektgruppe durchgeführt werden und so als Abschiedsgeschenk dienen.

