

# Wer bin ich und wer bist du?

Stärken aus eigener Perspektive um die Dritter ergänzen

## Darum geht es

Selbstreflexion, Stärkenidentifikation, Wertschätzung und Austausch über individuelle Stärken

## Dauer

etwa 20 Minuten

## Material/Vorbereitung

- große Blätter Papier (z. B. Packpapierrollen, Tapete)
- Stifte, evt. Klebezettel
- Wandfläche oder Pinnwand für die Galeriephase

## Arbeitsform

Partnerarbeit  
Einzelarbeit  
Arbeit in der Gruppe

## Vorgehen

**Partnermalen (Körperumriss):** Die Jugendlichen werden in Paare aufgeteilt. Beide legen sich nacheinander auf ein großes Blatt Papier und die andere Person zeichnet die Körperumrisse nach. Es entstehen zwei Körperumrisse, einer pro Person.

## Selbstreflexion und Stärkenidentifikation:

Jede Person befasst sich mit ihrem eigenen Körperumriss und macht sich Gedanken zu beispielhaften Fragen, etwa:

- Was macht mich aus?
- Was sind meine Stärken?
- Was kann ich besonders gut?

Die Antworten auf die Fragen sollen mit den Körperumrissen verbunden werden. Etwa: »Ich kann gut zuhören« – wo im Körper wird das verortet? Im Ohr? Und im Herzen? »Ich bin hilfsbereit« – an den Händen? Im Herzen? Im Kopf? Statt Antworten schriftlich zu notieren, können zum Beispiel auch Symbole gezeichnet oder einige Standardsymbole bereitgestellt werden.

Anmerkung: Hier geht es nicht nur darum, ob ich gut ein Instrument spielen kann oder ob ich einen tollen Kleidungs geschmack habe, sondern auch, ob ich zum Beispiel gut zuhören kann, ob ich anderen Menschen helfe etc.

## Galeriephase und Ergänzung:

Die Körperumrisse werden nun aufgehängt und von Dritten um weitere positive Eigenschaften und Stärken – diesmal außerhalb des Körperumrisses oder durch andersfarbige Klebezettel/Stifte kenntlich gemacht – ergänzt.