

Traumfrage	
TN 	6 bis 16 Personen, ab 16 Jahre  Lernziele: eigene Werte identifizieren und auswählen können, eigene Vorstellungen von einem bestimmten Wert visualisieren können; erkennen, dass, wenn sich etwas verändert, bestimmte Werte Realität werden können
Dauer 	45 Minuten
Material 	ggf. Decken, Kissen, Yogamatten → Arbeitshilfe „Wertekarten“
Beschreibung 	Bei dieser Übung geht es darum, den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, ihre Träume und Vorstellungen von einem bestimmten Wert in ihrem Leben zu erkunden. Sie werden ermutigt, ihren Traum im Detail zu beschreiben und Möglichkeiten zu erkunden, welche Schritte sie unternehmen können, damit ihr Wert Wirklichkeit wird.

Vorbereitung

- Sorgen Sie für eine angenehme und geschützte Atmosphäre.
- Decken, Kissen oder Yogamatten können hilfreich sein. Ebenso leise Musik.
- Legen Sie 20 bis 25 Wertekarten im Raum aus.

Durchführung (30 Min.)

- Bitten Sie die Teilnehmenden, einen persönlichen Wert auszuwählen, der ihnen wichtig ist.
- Fordern Sie die Teilnehmenden auf, im Raum einen Platz zu finden, sich zu entspannen und die Augen zu schließen. Bitten Sie sie dann, sich vorzustellen, dass der von ihnen ausgewählte Wert in ihrem Leben real wird. Stellen Sie ihnen Fragen wie: Wie würdest du erkennen, dass dieser Wert in deinem Leben verwirklicht wurde? Was wäre anders? Welche Veränderungen würdest du fühlen oder bemerken?

- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, ihre Vorstellungen im Detail zu beschreiben. Bitten Sie sie, alle Aspekte zu betrachten, wie ihre Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und die Auswirkungen auf ihr Leben und ihre Beziehungen.
- Lenken Sie dann den Fokus auf die Schritte oder Veränderungen, die nötig wären, damit die Vorstellungswelten real werden. Fragen Sie die Teilnehmenden: Welche kleinen oder großen Schritte könntest du unternehmen, um deinen wichtigen Wert Wirklichkeit werden zu lassen?
- Legen Sie regelmäßig Pausen während der Übung ein, um den Teilnehmenden Zeit zu geben, eigene Bilder entstehen zu lassen und kleine Impulse zu verarbeiten.
- Betonen Sie, dass es nicht schlimm ist, wenn den Teilnehmenden nicht sofort etwas einfällt oder sich ihre Vorstellungen während der Übung verändern. Geben Sie ihnen die Freiheit, ihre Ideen und Träume anzupassen und zu verfeinern.

Reflexion und Auswertung (15 Min.)

Gehen Sie im Anschluss in die Reflexion:

- Wie habt ihr euch während der Visualisierung und Beschreibung eurer Träume gefühlt? Gab es besondere Gefühle oder Empfindungen, die auftraten?
- Welche Aspekte eures Traums haben euch am meisten beeindruckt oder berührt? Gab es bestimmte Bilder, Gefühle oder Situationen, die euch in Erinnerung geblieben sind?
- Gab es Übereinstimmungen oder Unterschiede zwischen euren Träumen und den Träumen anderer Teilnehmender? Was könnt ihr daraus ableiten?
- Was von dieser Übung könnt ihr in euren Alltag mitnehmen?