

## Heilende Drachen Handbuch für Jugendarbeiter

 [www.recover-erasmus.eu](http://www.recover-erasmus.eu)



Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

Das Projekt „**Youth Wellbeing Recovering Kit**“ im Rahmen von ERASMUS+ zur Zusammenarbeit im Jugendbereich wird unter der Koordination von Zdrowy Kształt (Polen) und mit Partnern aus Österreich, Kroatien und Lettland durchgeführt. Es steht unter der Lizenz [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Co-funded by the  
European Union

Die Unterstützung der Europäischen Kommission bei der Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung der Inhalte dar, die ausschließlich die Ansichten der Autoren widerspiegeln. Die Kommission kann nicht für die Nutzung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

# Vorwort

Das vorliegende Handbuch wurde entwickelt, um Sozialarbeiter, Trainer, Pädagogen und Moderatoren mit einer speziellen partizipativen Forschungsmethode vertraut zu machen – dem Dragon Dreaming Ansatz (DDA) – sowie dessen praktischer Anwendung, insbesondere im Kontext des psychischen Wohlbefindens und der Stärkung von Jugendlichen. Die Untersuchung des Dragon Dreaming in diesem Handbuch unterstreicht auch das breite Potenzial partizipativer Strategien, die in verschiedenen Kontexten angewendet werden können, da ihre Kernprinzipien gemeinschaftliche Visionen und transformatives Lernen fördern. Durch die Betonung von Inklusivität, geteilter Verantwortung und gemeinsamer Schöpfung dient der Dragon Dreaming Ansatz als kraftvolles Werkzeug, um Dialog, Selbstbewusstsein und gemeinschaftsgetriebene Aktionen in vielfältigen Umgebungen zu ermöglichen.

Dieses Handbuch untersucht die Ursprünge, Grundkonzepte und Entwicklung von Dragon Dreaming und bietet sowohl theoretische Einblicke als auch praktische Anwendungen für reale Situationen. Es geht auf den Hintergrund des Ansatzes ein, seine Grundlagen im systemischen Denken und indigener Weisheit und darauf, wie er nachhaltige, menschenzentrierte Initiativen fördert. Zudem bietet das Handbuch eine schrittweise Aufschlüsselung des Dragon Dreaming Prozesses – Träumen, Planen, Handeln und Feiern – um Praktikern die notwendigen Werkzeuge zur effektiven Durchführung von Workshops und Projekten zu geben. Am Ende dieses Handbuchs werden die Leser nicht nur die theoretische Basis von Dragon Dreaming und seine Stellung im breiteren Kontext der partizipativen Forschung verstehen, sondern auch mit dessen praktischer Umsetzung zur Förderung des psychischen Wohlbefindens und der Stärkung der Jugend vertraut sein. Darüber hinaus erhalten die Leser Einblicke in die Voraussetzungen, Umgebungen und Moderationstechniken, die erforderlich sind, um einen erfolgreichen Dragon Dreaming Workshop durchzuführen, sowie in die zu erwartenden Ergebnisse für die Teilnehmer.

Dieses Handbuch wurde im Rahmen des „**Youth Wellbeing Recovering Kit**“, eines Erasmus+ Kooperationspartnerschaftsprojekts im Jugendbereich, entwickelt. Das Projekt vereint Partner aus Österreich, Kroatien, Lettland und Polen, die gemeinsam daran arbeiten, partizipative Methoden zur Jugendentwicklung, Bewusstseinsbildung für psychische Gesundheit und kollektive Ermächtigung zu fördern.



# Inhalt

<b>1 ÜBERBLICK ÜBER DEN DRAGON DREAMING ANSATZ (DDA)</b>	<b>01</b>
<b>1.2 DDA BEI PSYCHISCHER GESUNDHEIT JUGENDLICHER</b>	<b>04</b>
<b>2. GRUNDPRINZIPIEN DES DDA</b>	<b>07</b>
<b>3. ZENTRALE ELEMENTE DES DRAGON-DREAMING-ANSATZES</b>	<b>10</b>
<b>4. WIE TRÄGT DER DDA ZU VERÄNDERUNG BEI?</b>	<b>13</b>
<b>5. ABLAUF UND SCHRITTE DES DDA</b>	<b>14</b>
<b>6. ERWARTETE LERNERGEBNISSE</b>	<b>24</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>26</b>

# 1 Überblick über den Dragon-Dreaming-Ansatz (DDA)

Der Dragon Dreaming Ansatz (DDA) ist eine innovative, partizipative Methode für Projektmanagement und persönliche Entwicklung, die Einzelpersonen und Gruppen dazu befähigt, gemeinsam Visionen zu entwickeln und zu verwirklichen. Sie basiert stark auf systemischem Denken, ökologischem Bewusstsein und indigenem Wissen, insbesondere der Weisheit der Aborigines-Kulturen. Im Kern ist DDA mehr als nur ein Werkzeug für Projektmanagement – es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der persönliches Wachstum, Gemeinschaftsentwicklung und ökologische Nachhaltigkeit integriert.

Im Gegensatz zu vielen traditionellen Methoden, die auf Aufgaben oder Ergebnisse fokussiert sind, ermutigt Dragon Dreaming die Teilnehmer, Herausforderungen mit Kreativität, Mitgefühl und einer langfristigen Sichtweise anzugehen. Es lädt Einzelpersonen ein, sich ihren „Drachen“ – den Ängsten, Hindernissen oder internen Herausforderungen, die sie zurückhalten könnten – zu stellen und sie in Wachstums- und Transformationschancen zu verwandeln. Indem sie Herausforderungen annehmen, lernen die Teilnehmer nicht nur, Hindernisse zu überwinden, sondern auch, sie als Katalysatoren für das Erreichen ihrer Ziele zu nutzen.

## Ursprünge des Dragon Dreaming Ansatzes

Der Begriff Dragon Dreaming stammt von der Idee, die eigene Vorstellungskraft (Träumen) zu nutzen, um persönliche und kollektive Herausforderungen (Drachen) zu konfrontieren und zu transformieren. Die Methode ist inspiriert von der Arbeit von John Croft, einem ökologischen Aktivisten und Pädagogen, und seiner tiefen Erforschung indigener Aborigines-Kulturen in Australien. Diese Kulturen legen starken Wert auf die Verbundenheit – zwischen Menschen, dem Land und dem Universum – was ein zentrales Prinzip von Dragon Dreaming ist. Die Methode spiegelt diese Werte durch einen kollaborativen, nicht-hierarchischen Prozess wider, der Ermächtigung und Eigenverantwortung innerhalb einer Gruppe fördert.

In der traditionellen Aborigines-Kultur hat das Träumen eine tiefgreifende Bedeutung. Es stellt das Fundament des Wissens und die gemeinsamen Geschichten dar, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verbinden. Dragon Dreaming integriert diesen Gedanken in seinen Prozess, indem es kollektives Träumen als Ausgangspunkt für jedes Projekt oder jede Initiative nutzt und anerkennt, dass bedeutender und nachhaltiger Wandel nur aus einer gemeinsamen Vision entstehen kann, die alle Beteiligten verbindet.



## John Croft: Der Visionär hinter Dragon Dreaming

John Croft ist der Begründer und die treibende Kraft hinter dem Dragon Dreaming-Ansatz. Mit über vier Jahrzehnten Erfahrung in den Bereichen Gemeinwesenarbeit, soziale Gerechtigkeit und ökologische Nachhaltigkeit entwickelte John Dragon Dreaming, um Einzelpersonen und Gemeinschaften rund um eine gemeinsame Vision des Wandels zu vereinen. Sein Hintergrund in Ökologie und sozialer Innovation sowie seine langjährige Arbeit mit indigenem Wissen führten ihn zur Erkenntnis, wie wirkungsvoll partizipative Methoden für die Entwicklung nachhaltiger und menschengerechter Projekte sein können.

Johns Arbeit basiert auf der Überzeugung, dass traditionelle westliche Ansätze im Projektmanagement – mit ihrem Fokus auf Effizienz und Ergebnisorientierung – der Komplexität realer Herausforderungen nicht gerecht werden. Dragon Dreaming entstand daher als ganzheitliche Alternative, die persönliche, gemeinschaftliche und ökologische Dimensionen gleichermaßen berücksichtigt. Im Zentrum seiner Vision steht die Idee, dass persönliches Wachstum und das Wohlbefinden von Gemeinschaften Hand in Hand mit ökologischer Nachhaltigkeit gehen müssen.

### Zweck und Nutzen von Dragon Dreaming

Der DDA ist darauf ausgelegt, Einzelpersonen und Teams zu befähigen, innovative Lösungen für komplexe Herausforderungen zu entwickeln und dabei sicherzustellen, dass persönliche, kollektive und ökologische Bedürfnisse erfüllt werden. Es eignet sich besonders für Projekte in den Bereichen soziale Innovation, Jugendbeteiligung, psychische Gesundheit, Bildung und Umweltverträglichkeit. Durch die Nutzung von Dragon Dreaming arbeiten die Teilnehmer nicht nur auf greifbare Ergebnisse hin, sondern erleben auch persönliche und kollektive Transformation. Die Methode fördert tiefgehende Reflexion, emotionales und intellektuelles Engagement sowie ein gemeinsames Verantwortungs- und Eigentumsgefühl für den Prozess und die Ergebnisse. Der Ansatz fördert:

- **Selbstermächtigung und persönliches Wachstum:** Teilnehmende stärken ihr Selbstbewusstsein und Vertrauen, indem sie sich Ängsten stellen, neue Fähigkeiten erlernen und Verantwortung übernehmen.
- **Stärkere Gemeinschaftsbindung:** Wenn sich alle sinnvoll einbringen können, stärkt der DDA Vertrauen und Beziehungen – in Communities, Teams oder Netzwerken.
- **Innovation und Kreativität:** Durch gemeinsames Träumen und Planen unterstützt Dragon Dreaming Gruppen dabei, kreative und unkonventionelle Lösungen für ihre Herausforderungen zu entwickeln – und ermutigt sie, neue Ideen angstfrei auszuprobieren.
- **Nachhaltige Ergebnisse:** Projekte, die mit dem DDA entwickelt werden, orientieren sich tief an den Bedürfnissen von Mensch und Umwelt und erzielen dadurch wirkungsvolle und nachhaltige Resultate.

## Die vier Phasen des Dragon Dreaming-Ansatzes

Der DDA-Prozess ist in vier klar unterscheidbare, aber miteinander verbundene Phasen unterteilt: **Träumen**, **Planen**, **Handeln** und **Feiern**. Jede Phase spielt eine zentrale Rolle bei der Umsetzung einer gemeinsamen Vision und fördert gleichzeitig Zusammenarbeit, Reflexion und Anpassungsfähigkeit.

In der **Traumphase** kommen die Teilnehmenden zusammen, um eine gemeinsame Vision für die Zukunft zu entwickeln. Diese Phase ermöglicht freies Denken – jede:r darf äußern, was sie oder er individuell und gemeinsam erreichen möchte. Inklusivität ist hier entscheidend, denn jeder Traum zählt. Durch Dialog und aktives Zuhören entsteht eine kollektive Vision. Häufig gestellte Fragen sind: „Wie sieht Erfolg aus?“ oder „Was wollen wir gemeinsam erreichen?“ Diese Phase öffnet Raum für Kreativität und die Auseinandersetzung mit persönlichen und gemeinsamen Zielen, was zu einer emotionalen Verbindung mit dem Projekt führt.

Nach der Formulierung des Traums folgt die **Planungsphase**, in der die Vision in einen realistischen und umsetzbaren Plan übersetzt wird. Die Planung erfolgt partizipativ und kollaborativ. Alle Gruppenmitglieder tragen zur Entwicklung konkreter Schritte bei. In dieser Phase werden Hindernisse – die „Drachen“ – identifiziert und Strategien entwickelt, um sie zu überwinden. Diese Hindernisse können praktische Barrieren wie Ressourcenmangel oder persönliche Ängste sein. Ziel ist es, die Energie der Gruppe auf klare, machbare Aufgaben zu richten. Hilfreiche Methoden sind z.B. Brainstorming und Mind Mapping. Typische Fragen sind: „Welche Schritte führen zu unserem Traum?“ und „Welche Ressourcen und Unterstützung brauchen wir?“

Die **Handlungsphase** besteht darin, den Plan in die Tat umzusetzen. Währenddessen bleibt der Austausch offen, es wird Feedback gegeben und gegenseitige Unterstützung gefördert. DDA setzt auf eine Lernkultur, in der Herausforderungen als Chancen zur Reflexion und Anpassung gesehen werden – nicht als Scheitern. Alle übernehmen Verantwortung, um den gemeinsamen Traum zu verwirklichen. Herausforderungen werden bewältigt, kleine Erfolge unterwegs gewürdigt.

**Feiern** ist die abschließende und integrale Phase, in der die erreichten Ergebnisse, der Fortschritt und das persönliche Wachstum der Beteiligten gewürdigt werden. Diese Phase stärkt die Bindung innerhalb der Gruppe, erhält die Motivation und schafft Raum für Reflexion. Es wird betrachtet, was gut lief, was nicht, und wie künftige Projekte verbessert werden können. Die Form der Feier kann von einfachem Dank bis zu formellen Zeremonien reichen. Reflexionsfragen sind z.B.: „Was haben wir gelernt?“ oder „Wie können wir uns weiterhin unterstützen?“

# 1.2 DDA bei psychischer Gesundheit Jugendlicher

Der DDA wurde gezielt entwickelt, um aktuellen Herausforderungen in der psychischen Gesundheit von Jugendlichen zu begegnen. In einer Welt, in der junge Menschen zunehmendem Druck durch gesellschaftliche Erwartungen, Identitätsfragen und globale Krisen wie den Klimawandel ausgesetzt sind, wird mentale Gesundheit zu einem immer wichtigeren Thema. Viele Jugendliche kämpfen mit Angstzuständen, Depressionen und Isolation – verstärkt durch soziale Medien, schulischen Stress, familiäre Belastungen und die Unsicherheiten der heutigen Zeit. Dragon Dreaming bietet in diesem Kontext einen strukturierten und zugleich flexiblen Rahmen, der Jugendlichen hilft, sich diesen Herausforderungen zu stellen – durch kollektive Vision, Zusammenarbeit und konkrete Handlungsschritte.

Statt mentale Belastungen isoliert zu betrachten, fördert Dragon Dreaming gemeinsames Arbeiten in einer unterstützenden Umgebung. Jugendliche können dort ihre Sorgen teilen, ihre Träume formulieren und gemeinsam eine Zukunft entwerfen, in der sie ihre persönlichen und gesellschaftlichen „Drachen“ überwinden. Dieser Prozess lindert nicht nur Gefühle von Isolation, sondern stärkt auch das Gefühl von Sinn, Zugehörigkeit und Gemeinschaft – entscheidend für mentale Gesundheit.

## **Mentale Gesundheit & Selbstermächtigung: Warum sie zählen**

Jugendliche sind besonders anfällig für psychische Belastungen, da sie sich in einer Entwicklungsphase mit tiefgreifenden körperlichen, emotionalen und psychischen Veränderungen befinden. In dieser Zeit der Identitätsfindung, des Aufbaus emotionaler Resilienz und des Lernens sozialer Kompetenzen sind sie besonders verletzlich gegenüber äußeren Einflüssen. Unrealistische Schönheits- und Erfolgsideale – oft durch soziale Medien verstärkt – verschärfen diese Verletzlichkeit. Der ständige Vergleich mit anderen kann zu Gefühlen von Unzulänglichkeit, geringem Selbstwert und Leistungsdruck führen. Hinzu kommen schulischer Stress, familiäre Dynamiken und gesellschaftliche Unsicherheit – all das kann Ängste, Überforderung und Versagensgefühle verstärken. Die COVID-19-Pandemie hat diese Situation zusätzlich verschärft: Isolation, unterbrochene Routinen und Unsicherheit haben die psychische Belastung vieler Jugendlicher deutlich erhöht. Auch globale Krisen wie die Klimakrise oder politische Instabilität verstärken das Gefühl von Ohnmacht. Diese äußeren Belastungen wirken oft wie ein Verstärker innerer Konflikte und erschweren den Umgang mit alltäglichen Herausforderungen.

## Wie Dragon Dreaming das psychische Wohlbefinden stärkt

Der DDA eignet sich besonders gut für die Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen, da er sie in einen Prozess der Selbstermächtigung und kreativen Zusammenarbeit einbindet. Durch die Phasen des Träumens, Planens, Handelns und Feierns übernehmen Jugendliche aktiv Verantwortung für ihr mentales Wohlbefinden – und lernen dabei, Ängste und Herausforderungen in Wachstumschancen zu verwandeln.

- **Traumphase:** In dieser Phase reflektieren Jugendliche ihre persönlichen Erfahrungen, Gefühle und Wünsche für ihr mentales Wohlbefinden – in einem geschützten, urteilsfreien Raum. Durch gemeinsames Träumen entsteht das Gefühl: „Ich bin mit meinen Sorgen nicht allein.“ Es entsteht ein Klima von Zusammenhalt und gegenseitiger Unterstützung. Die Klarheit über die eigenen Träume hilft Jugendlichen zu erkennen, wie ein gesunder Zustand psychischer Gesundheit für sie selbst aussehen kann – frei von äußeren Erwartungen oder Angst vor Bewertung. Diese Phase fördert Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen und bildet die Grundlage für weitere Schritte.

- **Planungsphase:** Sobald die persönlichen Ziele klar sind, geht es darum, konkrete Maßnahmen zu entwickeln. Die kollaborative Planung im Dragon Dreaming ermutigt jede:n, Ideen und Erfahrungen einzubringen. Das stärkt das Gefühl gemeinsamer Verantwortung. Jugendliche lernen, selbst aktiv Lösungen zu gestalten – z.B. um emotionale Ausgeglichenheit zu fördern oder mit Stress und Ängsten umzugehen. Gleichzeitig wird das Denken in konkreten, umsetzbaren Schritten trainiert.

- **Handlungsphase:** Jetzt setzen die Jugendlichen ihre Pläne um – etwa durch neue Routinen zur Selbstfürsorge, die Inanspruchnahme professioneller Hilfe oder das Aufbauen unterstützender Netzwerke. Diese Phase ist transformierend, weil sie aus Gedanken Handlungen macht und Selbstwirksamkeit erlebbar wird. Dabei stärken die Jugendlichen nicht nur ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, sondern erleben auch emotionale Resilienz. Ihr Umgang mit psychischen Herausforderungen verbessert sich – und sie können andere dabei unterstützen.

- **Feierphase:** Das Feiern ist ein zentraler Bestandteil des Dragon Dreaming. Jugendliche haben hier Raum, ihre Fortschritte zu würdigen – individuell wie auch gemeinsam. Diese Phase stärkt positives Verhalten und ein nachhaltiges Gemeinschaftsgefühl. Feiern – sei es durch kleine Gesten der Wertschätzung oder größere Initiativen – vertiefen das Erlebte und fördern langfristiges Engagement für psychisches Wohlbefinden.



## Selbstermächtigung Jugendlicher durch kollektives Handeln

Im Zentrum von Dragon Dreaming steht die Überzeugung, dass echte Selbstermächtigung daraus entsteht, gemeinsam zu träumen, zu handeln und kreativ zu sein. Besonders im Kontext psychischer Gesundheit bedeutet Empowerment mehr als der Umgang mit emotionalen Herausforderungen – es geht darum, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen und andere zu unterstützen. Durch die Teilnahme am Dragon-Dreaming-Prozess werden Jugendliche zu aktiven Mitgestaltenden ihrer eigenen Heilung und der positiven Entwicklung ihrer Gemeinschaft.

Die Struktur von Dragon Dreaming fördert gegenseitiges Lernen und emotionale Unterstützung auf Augenhöhe – essenziell für junge Menschen, die sich in ihren Problemen oft allein fühlen. Durch gemeinsames Lösen von Herausforderungen entstehen vertrauensvolle Netzwerke, die psychische Stabilität stärken. Dieses Gefühl von Zugehörigkeit wirkt wie ein Sicherheitsnetz in Zeiten von Belastung oder Krisen.

Darüber hinaus vermittelt Dragon Dreaming Fähigkeiten zur gemeinsamen Lösungsfindung, die weit über mentale Gesundheit hinausreichen. Jugendliche lernen, zuzuhören, Perspektiven zu verstehen und kreative Lösungen für komplexe Probleme zu entwickeln. Diese Kompetenzen sind entscheidend für Selbstermächtigung – sie befähigen junge Menschen, aktiv Verantwortung zu übernehmen, in ihrer Umgebung etwas zu bewirken und auch in unsicheren Zeiten ihre Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen.

## Ein Weg zu mehr Wohlbefinden und Empowerment

Wenn Dragon Dreaming in Initiativen zu mentaler Gesundheit und Empowerment integriert wird, entsteht ein strukturierter, unterstützender Rahmen, der jungen Menschen hilft, sich Herausforderungen zu stellen und daran zu wachsen. Durch kollektives Träumen, gemeinsame Verantwortung und kontinuierlichen Dialog bietet der Ansatz eine nachhaltige Möglichkeit, psychisches Wohlbefinden zu fördern und Zugehörigkeit zu stärken. Gerade in Zeiten, in denen sich viele Jugendliche isoliert und entmutigt fühlen, eröffnet Dragon Dreaming einen neuen Weg – einen Raum, in dem sie ihre Zukunft aktiv gestalten und Herausforderungen in Chancen für gemeinsames Wachstum und Heilung verwandeln können.

Dragon Dreaming ist mehr als nur ein Werkzeug für Projektmanagement – es ist ein transformativer Ansatz, der Jugendlichen hilft, Resilienz und emotionale Stärke zu entwickeln und ihren Platz in einer komplexen Welt zu finden. Durch die vier Phasen – Träumen, Planen, Handeln und Feiern – lernen sie, ihr Leben bewusst zu gestalten und ihre Gemeinschaften mit mehr Verbindung, Mitgefühl und Stärke mitzugestalten.

# Grundprinzipien der DDA (1/3)

Sowohl in der Theorie als auch in der Praxis basiert Dragon Dreaming auf grundlegenden Prinzipien, die sicherstellen, dass der Prozess partizipativ, transformativ und nachhaltig bleibt. Diese Prinzipien spiegeln die zentralen Werte von John Croft wider – darunter der Einfluss indigener Wissenssysteme und partizipativer Forschungsmethoden. Die grundlegenden Bausteine von Dragon Dreaming lassen sich wie folgt zusammenfassen:

## Dialog als Schlüssel für kollektives Träumen und Handeln

Dialog steht im Zentrum von Dragon Dreaming. Er bildet den Raum, in dem Träume entstehen, Hindernisse benannt und Lösungen gemeinsam entwickelt werden. Der gesamte Prozess – vom Formulieren von Visionen und Ängsten bis hin zur Entwicklung von Veränderungsstrategien – wird durch offenen und inklusiven Austausch getragen. Dabei wird sichergestellt, dass alle Stimmen gehört, respektiert und in die gemeinsame Vision eingebunden werden. So entsteht ein demokratischer und tief partizipativer Prozess.



## Wissen ist wandelbar und entsteht durch kollektives Lernen

Im Dragon Dreaming ist Wissen kein festes Gut, sondern entwickelt sich stetig weiter – durch die Beiträge aller Beteiligten. Jede Person bringt eigene Erfahrungen, Sichtweisen und Erkenntnisse mit, die im Gruppenkontext geteilt und weitergedacht werden. So entsteht ein umfassenderes Verständnis für Herausforderungen und Lösungsansätze. Ein offenes Lernumfeld fördert dabei Neugier, Anpassungsfähigkeit und Innovation im Umgang mit Problemen.



## Jede Person ist eine treibende Kraft für Veränderung

Im Dragon Dreaming werden alle Beteiligten als aktive Mitgestalter:innen des Wandels gesehen. Der Ansatz geht davon aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, sich sinnvoll einzubringen – und dass Veränderung aus geteilter Verantwortung entsteht, nicht durch Vorgaben „von oben“. Jede Handlung, Idee oder Reflexion kann zum Auslöser für Perspektivwechsel und neue Lösungen werden.



# Grundprinzipien der DDA (2/3)

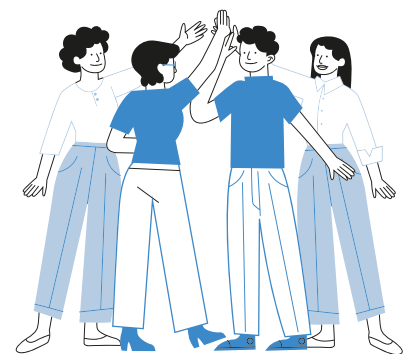
## Der Wert gelebter Erfahrung und inneren Wissens

Dragon Dreaming erkennt an, dass jede Person über wertvolles Wissen aus ihren eigenen Erfahrungen verfügt – dieses innere Wissen ist genauso bedeutsam wie formale Bildung. Im Gegensatz zu traditionellen Lernmodellen, die auf externem Fachwissen beruhen, fördert Dragon Dreaming einen inklusiven, partizipativen Wissensaufbau: Durch persönliche Geschichten, geteilte Herausforderungen und gemeinsame Reflexion entsteht neues Wissen im Kollektiv. Indem Teilnehmende ermutigt werden, ihre Ängste, Ziele und Erfahrungen offen auszudrücken, entsteht ein Prozess mit echter Beteiligung und einem Gefühl von Zugehörigkeit. Besonders im Bereich der psychischen Gesundheit ist dieser Ansatz wirkungsvoll, weil er Räume schafft, in denen Stimmen gehört und ernst genommen werden – und aktiv zur Gestaltung beitragen. Statt auf vorgegebene Lösungen zu setzen, legt Dragon Dreaming den Fokus auf reale Herausforderungen der Beteiligten und macht damit Veränderung greifbarer, praxisnäher und nachhaltiger. Wenn Menschen ihre Erfahrungen im Prozess wiedererkennen, wächst ihre Motivation, Verantwortung zu übernehmen und aktiv mitzuwirken. So entsteht nicht nur Selbstvertrauen und Resilienz, sondern auch eine unterstützende Gemeinschaft, die gemeinsam an Lösungen arbeitet. Persönliches Wissen wird mit kollektivem Handeln verknüpft – so entstehen nachhaltige, passgenaue und innovative Lösungen.



## Keine vorgefertigten Antworten – die Gruppe bestimmt den Weg

Im Unterschied zu klassischen Methoden mit festgelegten Zielen oder Lösungen, folgt Dragon Dreaming dem Prinzip des gemeinsamen Entdeckens. Der Weg eines Projekts entwickelt sich organisch aus dem, was die Gruppe gemeinsam erkundet. Dabei geht es nicht darum, eine vorgegebene Lösung zu finden, sondern darum, gemeinsam die Herausforderungen zu verstehen, passende Strategien zu entwickeln und eine geteilte Vision für Erfolg zu schaffen. Das macht den Prozess flexibel, anpassungsfähig und nah an der Realität der Beteiligten – statt an externen Vorgaben.



# Grundprinzipien des DDA (3/3)

## Realität im Dragon Dreaming

Die Auseinandersetzung mit Realität spielt im Dragon Dreaming-Prozess eine zentrale Rolle - insbesondere darin, wie Teilnehmende ihre persönliche und kollektive Erfahrung wahrnehmen, reflektieren und gestalten. Dabei stehen drei Aspekte im Mittelpunkt:

### 1. Realität ist subjektiv und vielschichtig

- Dragon Dreaming erkennt an, dass es keine einzige, objektive Wahrheit gibt, sondern eine Vielzahl von Perspektiven. Jede Person erlebt die Welt auf ihre eigene Weise – geprägt durch individuelle Erfahrungen, Emotionen und kulturellen Hintergrund. Dieser Ansatz wertschätzt Vielfalt und fördert ein pluralistisches Verständnis von Realität.

### 2. Realität als Grundlage für kollektives Bewusstsein und Handeln

- Dragon Dreaming orientiert sich an den realen Lebenswelten und Bedürfnissen der Beteiligten. Es geht nicht um abstrakte Konzepte, sondern um konkrete Herausforderungen, die Gruppen oder Gemeinschaften betreffen. Durch Dialog und Reflexion entsteht ein gemeinsames Verständnis der Realität – als Basis für sinnvolles Handeln.

### 3. Kreativität und Vorstellungskraft als Werkzeuge zur Neudeutung von Realität

- Obwohl in der Realität verankert, nutzt Dragon Dreaming auch die Kraft der Vorstellung. Teilnehmende werden ermutigt, über aktuelle Begrenzungen hinaus zu träumen. Dadurch können neue Möglichkeiten sichtbar werden – auch solche, die anfangs nicht denkbar schienen.

Anstatt Realität als fest oder begrenzend zu betrachten, lädt Dragon Dreaming dazu ein, Herausforderungen als Chancen für Wachstum und Veränderung zu begreifen.





# Zentrale Elemente des Dragon Dreaming-Ansatzes (DDA) als partizipatives Forschungs- und Sensibilisierungsinstrument

Damit ein Dragon-Dreaming-Workshop erfolgreich ist und sinnvolle Ergebnisse erzielt, müssen bestimmte zentrale Elemente erfüllt sein. Obwohl der Ansatz sehr flexibel und anpassbar ist, basiert er auf partizipativen Prinzipien, die bestimmte praktische und strukturelle Rahmenbedingungen erfordern. Diese Schlüsselemente schaffen einen sicheren, inklusiven und kooperativen Raum, in dem die Teilnehmenden gemeinsam träumen, planen, handeln und feiern können.

## 1. Gruppenzusammensetzung und -größe

Dragon-Dreaming-Workshops finden in einem interaktiven, gemeinschaftlichen Rahmen statt, wobei die Gruppendynamik ein entscheidender Erfolgsfaktor ist. Die ideale Gruppengröße liegt zwischen 10 und 15 Personen – so bleibt die Vielfalt an Perspektiven erhalten, ohne dass aktive Beteiligung verloren geht.

Die empfohlene Dauer für einen Workshop beträgt zwei bis drei Stunden, um ausreichend Zeit für Reflexion, Ideengenerierung und gemeinsames Problemlösen zu ermöglichen – ohne Überforderung der Teilnehmenden.

Eine möglichst vielfältige Gruppe ist ideal, da Menschen aus unterschiedlichen Hintergründen, sozialen Realitäten und Perspektiven zusammenkommen. Dadurch wird der Austausch bereichert, neue Sichtweisen entstehen, und kreative Lösungen werden gefördert. Ziel ist ein wertschätzender Dialog in einem Raum, in dem jede Stimme zählt.

## 2. Die Rolle der Moderation

Obwohl Dragon Dreaming auf kollektive Leitung setzt, braucht es eine\*n Moderator:in (oder Koordinator:in), der oder die den Prozess begleitet und sicherstellt, dass die Grundprinzipien – Partizipation, Zusammenarbeit und nicht-hierarchische Entscheidungsfindung – gewahrt bleiben. Die Rolle der Moderation ist begleitend, nicht führend: Sie unterstützt die Gruppe, achtet auf konstruktiven Austausch, fördert Inklusion und hilft, die kollektiven Ziele im Blick zu behalten.

## Hauptaufgaben der Moderation

- Konstruktiven Dialog ermöglichen: Die Moderation sorgt dafür, dass jede Person ausreichend Zeit und Raum hat, Gedanken zu teilen, Einsichten mitzuteilen und aktiv gehört zu werden.
- Partizipation fördern: Es ist entscheidend, dass keine einzelne Stimme dominiert und aktives Zuhören den gesamten Prozess begleitet.
- Kreativität und Reflexion anregen: Die Moderation schafft ein Umfeld, in dem Träume, Ideen und Gedanken frei und ohne Bewertung geteilt werden können.
- Wesentliche Erkenntnisse dokumentieren: Da Dragon Dreaming prozessorientiert arbeitet, hält die Moderation wichtige Gespräche, Erkenntnisse und Ergebnisse fest – zur späteren Reflexion und Nachbereitung.

Die Moderation ist keine übergeordnete Instanz, sondern Teilnehmende mit der Verantwortung, für einen ausgewogenen, konstruktiven Prozess zu sorgen. Sie beteiligt sich aktiv, sorgt für Gleichwertigkeit unter allen Beteiligten und achtet darauf, dass sich keine einzelne Person zu stark durchsetzt.

## 3. Wichtige Eigenschaften einer DDA-Moderation

Eine gute Moderation im Dragon-Dreaming-Workshop bringt bestimmte Fähigkeiten und Haltungen mit, denn der Prozess ist stark partizipativ und erfahrungsbasiert. Moderator:innen sollten:

- Empowern statt vorgeben: Teilnehmende sollen eigene Ideen entwickeln dürfen – nicht vorgefertigte Lösungen übernehmen.
- Offenen Dialog ermöglichen und Konflikte konstruktiv begleiten: Meinungsverschiedenheiten sollen kreativ und gemeinschaftlich verarbeitet werden – ohne Polarisierung.
- Raum für aktives Zuhören und emotionale Sicherheit schaffen: Alle Stimmen werden respektiert und ernst genommen.
- Flexibel, kreativ und anpassungsfähig sein: Diskussionen entwickeln sich organisch – die Moderation begleitet diesen Fluss, statt ihn zu kontrollieren.
- Inhalte mit Prozessstruktur verbinden: Gespräche sollen in die Tiefe gehen, aber der Prozess muss weitergeführt werden. Die Moderation achtet auf beides.

Außerdem ist eine hohe emotionale Intelligenz gefragt – also die Fähigkeit, „zwischen den Zeilen zu lesen“ und einfühlsam sowie lösungsorientiert zu moderieren. Das ist besonders wichtig bei sensiblen Themen wie psychischer Gesundheit, bei denen persönliche Erfahrungen geteilt werden.

#### 4. Raumgestaltung und Atmosphäre

Die räumliche Umgebung eines Workshops hat großen Einfluss auf das Engagement und Wohlbefinden der Gruppe. Um den nicht-hierarchischen und partizipativen Charakter von Dragon Dreaming zu unterstützen, empfiehlt sich eine Sitzordnung im Kreis mit:

- Gleicher Sichtbarkeit und gleichwertiger Position: Niemand steht über anderen – alle Beiträge sind gleich wichtig.
- Offenheit und Verbindung: Eine vertrauensvolle Atmosphäre stärkt Zusammenarbeit.
- Freier Blickkontakt: Dies fördert Interaktion und gegenseitigen Respekt.

Der Raum sollte warm, einladend und entspannt wirken. Idealerweise finden Workshops in der Natur oder in beruhigenden Innenräumen statt – ein nicht einschüchterndes, offenes Umfeld fördert Kreativität und Ausdruck. Besonders naturnahe Orte unterstützen die Verbindung zur Welt und zur Gruppe – und damit auch den ganzheitlichen Ansatz von Dragon Dreaming.

#### 5. Materialien und Dokumentation

Dragon Dreaming erfordert keine aufwändige Ausstattung – aber die Dokumentation von Gesprächen, Einsichten und Aktionsplänen ist zentral. Die Moderation sollte folgende Hilfsmittel nutzen:

- Flipchart oder Whiteboard, um Schlüsselbegriffe, Mindmaps und Ideen sichtbar zu machen.
- Notizbuch oder digitales Tool, um zentrale Diskussionen, Herausforderungen und Lösungsideen festzuhalten.
- Kreative Materialien wie Haftnotizen, Marker oder Visualisierungshilfen zur Unterstützung von Brainstorming- und Planungsphasen.

Diese Dokumentation dient nicht nur als Referenz für die Teilnehmenden, sondern auch zur Nachverfolgung von Vereinbarungen, Reflexion und Weiterentwicklung während und nach dem Workshop.

Wenn alle Beiträge ernst genommen, unterschiedliche Perspektiven gehört und Selbstreflexion gefördert werden, können Menschen Verantwortung für ihre Träume übernehmen. Gespräche und gemeinsames Forschen machen aus Visionen konkrete, umsetzbare Pläne, die in der Realität verankert sind. Dragon Dreaming stärkt somit individuelle und kollektive Eigenverantwortung – von innen heraus und nicht durch äußeren Druck. Als Forschungs- und Interventionsmethode bietet der Ansatz einen Weg, um soziale Themen wie psychische Gesundheit zu bearbeiten und gleichzeitig aktiv an positiver Veränderung zu arbeiten.

# Wie bewirkt DDA Veränderung?

Durch seinen partizipativen, kommunikativen und nicht-hierarchischen Ansatz ist Dragon Dreaming ein wirkungsvolles Instrument für persönliche Entwicklung, kollektive Transformation und gesellschaftlichen Wandel. Im Gegensatz zu traditionellen Modellen, die vorgefertigtes Wissen oder Lösungen vorgeben, betrachtet Dragon Dreaming die Teilnehmenden als aktive Gestalter:innen von Wissen, Problemlösungen und Visionen – Veränderung entsteht aus der Gruppe heraus, nicht von außen gesteuert.

John Croft, ähnlich wie Danilo Dolci, betont den Unterschied zwischen Macht und Dominanz – ein zentrales Unterscheidungsmerkmal zu konventionellen „Top-down“-Ansätzen. In Dragon Dreaming ist Macht in allen Menschen angelegt. Der Prozess soll helfen, diese innere Kraft zu erkennen und zu nutzen. Wenn Menschen persönliche Handlungsmacht entdecken, wechseln sie von passiver Teilhabe zu aktiver Mitgestaltung ihrer Realität. Dominanz hingegen wird als System verstanden, das Kontrolle bei wenigen konzentriert und andere daran hindert, wirksam zu werden. Dragon Dreaming strebt eine Umverteilung von Einfluss an: Alle Stimmen sollen gehört, respektiert und aktiv in kollektive Entscheidungen eingebunden werden.

Durch die Anerkennung individueller Erfahrungen, Perspektiven und Beiträge stärkt Dragon Dreaming das Gefühl von Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit – insbesondere bei Menschen, die sich im Bildungssystem, in Politik oder Gesellschaft oft nicht gesehen fühlen. In vielen Institutionen wird Wissen einseitig vermittelt, was zu Entfremdung führen kann. Dragon Dreaming begegnet dem, indem es kollektives Lernen und Gleichwertigkeit betont.

Der Ansatz schafft Raum für vielfältige Perspektiven und fördert ein Umfeld, in dem gemeinsames Entscheiden wirklich inklusiv ist. Es geht nicht nur darum, Beteiligung zuzulassen – vielmehr wird aktives Mitwirken aller angeregt. Menschen aus unterschiedlichen Hintergründen, mit verschiedenen Meinungen und Sichtweisen, tragen gemeinsam zur Lösung bei. Entscheidungen entstehen kollaborativ – statt durch eine vorgegebene Elite. Dieses ko-kreative Modell führt zu nachhaltigeren, gemeinschaftlich getragenen Ergebnissen, die den tatsächlichen Bedürfnissen und Visionen der Beteiligten entsprechen – demokratischer, wirksamer und menschlicher.



# Ablauf und Schritte des DDA

## VORBEREITUNG EINES DDA-WORKSHOPS

Obwohl der DDA einem organischen und partizipativen Prozess folgt, ist eine gewisse Vorbereitung notwendig, um sicherzustellen, dass der Workshop strukturiert und zugleich flexibel abläuft. Dragon Dreaming bedeutet nicht, bloß Fragen zu stellen oder Antworten zu finden – es geht darum, einen inspirierenden, tiefgehenden, gemeinschaftlichen Dialog zu gestalten, bei dem jede Person einen sinnvollen Beitrag leistet und jede Stimme gleichwertig zählt.

Kontinuierlicher, offener Austausch ist zentral für Dragon Dreaming – er motiviert zum Handeln und hilft, Ideen in konkrete Praxis zu übersetzen. Damit das gelingt, braucht es vorbereitende Überlegungen. Auch wenn der Ansatz Spontaneität und Ko-Kreation betont, muss er doch auf den realen Bedürfnissen der Teilnehmenden basieren. Eine bewusste Auseinandersetzung mit der Gruppe – ob offen oder subtil – ist entscheidend, damit der Workshop relevant, wirkungsvoll und aktivierend bleibt. Das Hauptziel eines DDA-Workshops ist es, Veränderung anzustoßen, Bewusstsein zu schaffen und konkrete Handlungsimpulse zu fördern.

### 5.1 Vorbereitung eines Dragon-Dreaming-Workshops

Die Moderation (bzw. Koordination) ist für die Vorbereitung und Strukturierung des Workshops zuständig - mit dem Ziel, Bedingungen für partizipatives Träumen und gemeinschaftliche Gestaltung zu schaffen. Im Gegensatz zu klassischen Lehrmethoden vermittelt die Moderation kein fertiges Wissen. Stattdessen schafft sie Rahmenbedingungen für eigenständige Erkenntnisse. Dazu gehören:

1. Auswahl geeigneter Materialien, die Reflexion und Kreativität anregen.
2. Gestaltung eines physischen Raums, der Zusammenarbeit und Gleichwertigkeit fördert.
3. Entwicklung von Impulsfragen, die kollektive Erkundung ermöglichen und den Teilnehmenden helfen, Themen zu finden, die für sie persönlich relevant sind.

Im Gegensatz zu klassischen Ansätzen gibt die Moderation keine festen Inhalte vor, sondern setzt Impulse – die Themen entwickeln sich im Prozess. Die Gruppe bestimmt selbst, welche Herausforderungen und Träume im Fokus stehen. So entsteht ein Workshop, der sich an den realen Lebenswelten orientiert.

## 5.2 Materials for a Dragon Dreaming Workshop

Im Gegensatz zu klassischen Trainings mit festgelegten Inhalten nutzt Dragon Dreaming Materialien, die Reflexion, Kreativität, emotionale Verbindung und gemeinsames Vorstellen fördern. Diese sollen das Erzählen von Geschichten, künstlerischen Ausdruck und emotionale Tiefe ermöglichen. Moderierende Personen können z. B. folgende Materialien einbringen:

- Gedichte, Lieder, Bilder, Kunstwerke oder Videos, die emotionale und intellektuelle Auseinandersetzung anregen.
- Erzähl-Impulse, die persönliche Erfahrungen thematisieren.
- Kreative Tools wie Haftnotizen, farbige Marker oder Mind-Map-Blätter zur Visualisierung und Ideenfindung.

Auch die Dokumentation und Nachverfolgung spielt eine wichtige Rolle, um den Gruppenprozess festzuhalten. Dabei können eingesetzt werden:

- Flipcharts, Whiteboards oder Notizbücher zur Festhaltung von Diskussionen, Entscheidungen und Erkenntnissen.
- Audio- oder Videoaufzeichnungen (mit Einverständnis), um zentrale Aussagen zu vertiefen.
- Individuelle Dokumentation durch Teilnehmende, z. B. persönliche Notizen oder Vorlagen wie im Anhang des Manuals.

Wichtig ist, dass keine Form der Dokumentation den natürlichen Fluss des Dialogs stört. Die Teilnehmenden sollen sich frei und sicher fühlen, sich auszudrücken.

## 5.3 Auswahl des physischen Raums

Die Umgebung des Workshops trägt wesentlich dazu bei, Offenheit, Beteiligung und Zusammenarbeit zu fördern. Ein geeigneter Raum für Dragon Dreaming sollte:

- In der Natur oder in einem beruhigenden Innenraum liegen, in dem sich die Teilnehmenden wohlfühlen.
- Eine kreisförmige Sitzordnung ermöglichen, in der Gleichwertigkeit herrscht und keine Person dominiert.
- Ablenkungsfrei sein, um volle Aufmerksamkeit auf den Prozess zu ermöglichen.

Obwohl natürliche Umgebungen ideal sind, eignet sich grundsätzlich jeder Raum, der Offenheit, gemeinsame Teilhabe und ein Gefühl von kollektiver Verantwortung zulässt.

## 5.4 Die Rolle der Moderation

Auch wenn sich die Teilnehmenden nicht im Vorfeld vorbereiten müssen, spielt die Moderation eine zentrale Rolle, damit der Workshop eine bedeutungsvolle Erfahrung wird. Dabei handelt es sich jedoch nicht um eine belehrende oder autoritäre Position. Stattdessen begleitet die Moderation den Prozess mit folgenden Aufgaben:

- Den Prozess leiten, ohne zu kontrollieren – sicherstellen, dass alle Stimmen gehört werden und der Dialog inklusiv und partizipativ bleibt.
- Selbstentdeckung fördern – Teilnehmende dabei unterstützen, eigene Herausforderungen, Träume und Chancen zu erkennen, statt Lösungen vorzugeben.
- Gleichwertig mitmachen – selbst aktiv am Geschehen teilnehmen, statt es anzuleiten.
- Gruppendynamik ausbalancieren – dafür sorgen, dass Macht gleich verteilt ist, Diskussionen konstruktiv verlaufen und Konflikte als Lernchancen genutzt werden.

Um die nicht-hierarchische Struktur des Workshops zu bewahren, wird empfohlen, die Moderation bei Möglichkeit zu rotieren – so entstehen keine festen Autoritätsrollen und verschiedene Perspektiven werden sichtbar gemacht.

## 5.5 Eine transformative Erfahrung ermöglichen

Ein Dragon-Dreaming-Workshop ist mehr als ein Gespräch – er ist ein Raum für persönliche und kollektive Transformation. Die vier Phasen – Träumen, Planen, Handeln, Feiern – ermöglichen den Teilnehmenden:

- Bedeutungsvolle Ideen gemeinsam zu entwickeln
- Sich gehört, gesehen und bestärkt zu fühlen
- Konkrete Schritte umzusetzen, um Ideen in echte Wirkung zu überführen

Durch einen offenen, partizipativen und dennoch strukturierten Ansatz werden Dragon-Dreaming-Workshops zu Katalysatoren für persönliche Entwicklung, kollektive Selbstermächtigung und gemeinschaftlichen Wandel – getragen durch geteilte Visionen, strategisches Planen und kooperatives Handeln.

# Struktur und Rahmenbedingungen für einen DDA-Workshop

Die idealen Bedingungen für einen DDA-Workshop umfassen eine Gruppengröße von 10–15 Teilnehmenden, begleitet von einer Moderation und ggf. einer Assistenz. Die empfohlene Gesamtdauer beträgt bis zu drei Stunden. Optimal ist ein Ort im Freien oder ein großzügiger Innenraum, in dem die Gruppe im Kreis sitzt – das fördert Gleichwertigkeit, Offenheit und aktive Beteiligung. Jeder DDA-Workshop sollte von einem übergeordneten Thema getragen sein. Dieses dient als Grundlage für Reflexion und Handlung. Um ein Klima des Vertrauens, der Offenheit und tiefen Auseinandersetzung zu schaffen, empfiehlt es sich, Themen durch eine Serie von mindestens drei Workshops zu bearbeiten:

## 1. Workshop 1 – Einführung & kollektive Vision

- Vertrauen aufbauen, die Grundlage schaffen, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmenden erkunden.

## 2. Workshop 2 – Selbstreflexion, Bedarfsanalyse & geteilte Herausforderungen

- Hindernisse erkennen, persönliche und kollektive Barrieren verstehen, mögliche Lösungen entwickeln.

## 3. Workshop 3 – Strategie, Umsetzung & Reflexion


- Konkrete Schritte planen, Verantwortlichkeiten klären und ein Follow-up-System einrichten.

In diesem Handbuch stehen psychische Gesundheit und Selbstermächtigung im Mittelpunkt – die Methodik ist aber auf viele Themen und Zielgruppen übertragbar. Die genannten Beispiele dienen als Orientierung, können jedoch angepasst und neu gestaltet werden.

Die Moderation startet den Workshop mit einer kurzen Einführung in die Prinzipien von Dragon Dreaming und stellt den Rahmen für den Ablauf vor. Es geht nicht um theoretische Wissensvermittlung, sondern um eine praxisorientierte, erfahrungsbasierte Einführung. Zur Sicherstellung eines sicheren und offenen Prozesses gelten folgende Grundsätze:

- Alle Teilnehmenden dürfen frei sprechen – bei gleichzeitiger Wahrung von Rücksichtnahme und gegenseitigem Respekt.
- Es wird nicht unterbrochen – aktives Zuhören ist zentral.
- Die Moderation bietet Sprechimpulse, aber Beiträge entstehen aus der Gruppe.
- Sie nimmt aktiv am Gespräch teil, ohne zu dominieren – sie unterstützt, steuert aber nicht.
- Beiträge und Erkenntnisse werden dokumentiert – entweder durch die Gruppe selbst (z.B. Notizen, Flipchart) oder durch die Moderation zur Sicherung zentraler Ideen und Schritte.





Da sich das gewählte Thema auf das Wohlbefinden junger Menschen bezieht, folgt hier ein exemplarischer Überblick über drei mögliche DDA-Workshop-Einheiten:

## **DDA WORKSHOP 1 – EINFÜHRUNG**

### **Workshop 1 - Teil 1: Träume teilen und Vertrauen aufbauen**

Zu Beginn des ersten Dragon-Dreaming-Workshops stellt sich die Moderation vor – dabei geht es nicht nur um beruflichen Hintergrund, sondern auch um ein persönliches Anliegen oder einen Traum. Da sich der Workshop auf das Wohlbefinden junger Menschen konzentriert, kann die Moderation z. B. ein Thema wie Resilienz, persönliches Wachstum oder sichere Räume für Selbstausdruck aufgreifen. Der geteilte Traum sollte authentisch, persönlich und bedeutungsvoll sein. Er schafft eine Atmosphäre der Offenheit und Verletzlichkeit, in der sich die Gruppe sicher fühlt. Dieses ehrliche Teilen stärkt Vertrauen – und ermutigt die Teilnehmenden, sich ebenfalls zu öffnen.

Danach stellt sich jede:r Teilnehmende selbst vor und antwortet auf die Leitfrage:  
„Was ist dein persönlicher Traum für dein mentales Wohlbefinden?“

Diese Übung erfüllt mehrere Zwecke:

- Sie macht deutlich, welche Bedürfnisse, Hoffnungen und Ängste die Gruppe in Bezug auf psychische Gesundheit beschäftigt.
- Sie benennt alltägliche Herausforderungen (z.B. Stress, Angst, fehlende Unterstützung) und bringt diese in den Gruppenprozess ein.
- Sie fördert Verbindung und Empathie – gemeinsame Erfahrungen werden sichtbar.
- Sie schafft eine Grundlage für spätere Gespräche über persönliche Perspektiven und fördert das Nachdenken über psychische Gesundheit.

Der Prozess des Träumens und Sich-Ausdrückens hilft der Gruppe, gemeinsame Themen zu erkennen – eine Basis für gegenseitiges Verständnis, Solidarität und kollektive Visionen. Es geht in dieser Phase nicht um Problemlösung, sondern um Zuhören, Perspektivwechsel und den Aufbau einer gemeinsamen Grundlage für die nächsten Workshop-Schritte.

Diese Einheit dauert ca. 45 Minuten. Die Moderation notiert dabei wiederkehrende Themen, geteilte Träume und gemeinsame Anliegen – als Basis für die nächste Phase, in der die Gruppe ihre Bedürfnisse analysiert und beginnt, konkrete Aktionspläne zu entwickeln.

## DDA WORKSHOP 1 – VERTIEFUNG & REFLEXION

### Workshop 1 – Teil 2: Herausforderungen und Perspektiven erkunden

Nach dem Teilen persönlicher Träume vertieft die Gruppe im zweiten Teil die Auseinandersetzung mit dem Thema mentales Wohlbefinden – im Rahmen eines offenen, partizipativen Dialogs. Die Moderation sorgt für einen sicheren und gleichwertigen Gesprächsraum (z.B. Sitzkreis) und leitet mit Leitfragen wie:

- Was sind die größten Herausforderungen für dein mentales Wohlbefinden?
- Welche Unterstützungssysteme gibt es – und wie zugänglich sind sie?
- Wie beeinflussen persönliche Belastungen wie Stress, Angst oder Selbstzweifel deinen Alltag?
- Wie wirken sich äußere Einflüsse (z. B. Social Media, Schule, Umfeld) auf dich aus?
- Welche Rolle spielst du selbst für deine mentale Gesundheit?

Die Moderation gibt keine Richtung vor, sondern fördert tiefere Reflexion und kritisches Denken. Wenn Teilnehmende starke Meinungen äußern, stellt sie vertiefende Rückfragen, um Perspektiven zu erweitern und Annahmen zu hinterfragen. Das stärkt Selbstwahrnehmung und gegenseitiges Verständnis – die Gruppe erzählt nicht bloß Geschichten, sondern denkt gemeinsam weiter.

Während die Moderation den Raum hält, steuert die Gruppe den Austausch selbst. Themen, Gefühle und Ideen entstehen auf natürliche Weise. Diese Einheit dauert 45–60 Minuten und bildet die Grundlage für den nächsten Workshop. Wichtige Erkenntnisse können auf Flipcharts oder Whiteboards festgehalten werden.

### Workshop 1 – Teil 3: Zusammenfassung & Reflexion

Der letzte Abschnitt des ersten Workshops bietet einen klaren Abschluss des bisher Erarbeiteten. Die Moderation fasst zentrale Punkte zusammen und lädt die Gruppe ein, Ergänzungen oder Korrekturen vorzunehmen. Diese Reflexion dient dazu, das gemeinsame Lernen zu bündeln und alle Stimmen sichtbar zu machen.

Die Teilnehmenden geben Rückmeldung – Was habe ich gelernt? Wie habe ich mich gefühlt? Was nehme ich mit? Feedback kann informell oder über ein kurzes Formular gesammelt werden. Zum Abschluss:

- Die wichtigsten Erkenntnisse werden erneut betont.
- Der nächste Workshop wird angekündigt (Zeit, Ort, Thema).
- Die Gruppe wird ermutigt, im Alltag über das Gesagte nachzudenken und relevante Gedanken beim nächsten Treffen mitzubringen.

Diese Abschlussrunde dauert ca. 20–30 Minuten. Wenn am selben Tag Workshop 2 folgt, empfiehlt sich eine Pause. Die Einheit endet mit dem Gefühl: Ich bin Mitgestalter:in meiner eigenen Reise zum Wohlbefinden.

## DDA-WORKSHOP 2 - SELBSTREFLEXION, BEDARFSANALYSE & VISIONEN

### Workshop 2 – Teil 1: Visionen entwickeln

Der zweite Dragon-Dreaming-Workshop beginnt mit einer kurzen Einführung. Dieses Mal ist jedoch keine erneute Vorstellungsrunde oder das Teilen persönlicher Träume nötig. Ziel dieser Phase ist es, eine offene Atmosphäre für Selbstreflexion, Bedarfsanalyse und Visionsarbeit zu schaffen.

Die Moderation eröffnet den Austausch mit einer Reflexionsrunde auf Basis der vorherigen Sitzung. Mögliche Leitfragen können sein:

- Wie hast du den letzten Workshop erlebt?
- Hast du über die dort besprochenen Kernthemen weiter nachgedacht?
- Wurden durch die Diskussion neue Gedanken, Gefühle oder Handlungsimpulse angestoßen?
- Was erwartest du dir von der heutigen Sitzung?

Das Hauptziel dieses Workshops ist es, die Selbstanalyse zu vertiefen und die kollektiven Bedürfnisse und Zielvorstellungen in Bezug auf das mentale Wohlbefinden junger Menschen zu erkunden. Die Teilnehmenden diskutieren aktuelle emotionale Herausforderungen, bestehende Ressourcen und Unterstützungssysteme sowie bestehende Lücken, die angegangen werden müssen. Die Diskussion kann sich auch auf Visionen für persönliches und gemeinschaftliches Wachstum konzentrieren, um die nächsten Schritte zu identifizieren, wie diese Visionen in die Realität umgesetzt werden können.

Das Gespräch verläuft organisch, die Teilnehmenden werden ermutigt, offen zu sprechen und aktiv zuzuhören. Wie in den vorherigen Sitzungen sind gegenseitiger Respekt und Inklusivität essenziell, damit alle Stimmen ohne Unterbrechung oder Bewertung gehört werden.

Diese Phase dauert ca. 45 Minuten. Wichtige Erkenntnisse und geteilte Themen werden dokumentiert, um die nächsten Schritte im Dragon-Dreaming-Prozess vorzubereiten.

## DDA-WORKSHOP 2 – SELBSTREFLEXION, BEDARFSANALYSE, VISIONEN

### Workshop 2 – Teil 2: Vertiefung der Diskussion und Bedarfsanalyse

Nach der ersten Reflexionsrunde widmet sich dieser Workshop-Abschnitt vertieft dem Thema mentales Wohlbefinden junger Menschen. Die Teilnehmenden tauschen offen Einsichten aus, begleitet von gegenseitigem Respekt und aktivem Zuhören. Die Moderation fördert einen offenen, konstruktiven und inklusiven Dialog.

Leitfragen für die Diskussion könnten sein:

- Wie gut kannst du dein mentales Wohlbefinden aktuell selbst steuern?
- Was sind deine größten Herausforderungen für deine psychische Gesundheit?
- Welche äußeren Einflüsse (z.B. Social Media, Leistungsdruck) belasten dich am meisten?
- Welche Unterstützungs- oder Bewältigungsstrategien nutzt du?
- Gibt es Themen im Bereich mentale Gesundheit, die du gern weiter besprechen würdest?

Die Moderation sorgt für Ausgewogenheit und Inklusivität und regt die Gruppe zur vertieften Reflexion an. Anstatt Gegensätze hervorzuheben, stellt sie gezielte Rückfragen, die helfen, Ursachen, Auswirkungen und die Tragweite von Gedanken zu hinterfragen. Dieser Prozess stärkt das gemeinsame Lernen und unterstützt die Teilnehmenden dabei, ihre Perspektiven im größeren Zusammenhang zu verstehen. Diese Phase dauert 45–60 Minuten. Wichtige Erkenntnisse werden für spätere Verwendungen dokumentiert.

### Workshop 2 – Teil 3: Zusammenfassung, Reflexion und nächste Schritte

Der letzte Teil von Workshop 2 fasst zentrale Diskussionen und Erkenntnisse strukturiert zusammen. Die Teilnehmenden können ihre Beiträge bestätigen oder anpassen. Die Moderation stellt sicher, dass alle Stimmen gehört und wertgeschätzt werden.

Zusätzlich werden die Teilnehmenden eingeladen, Feedback zu ihrer Erfahrung zu geben. Dies kann informell erfolgen oder mithilfe eines Feedbackbogens, um künftige Workshops noch besser an die Bedarfe der Gruppe anzupassen.

Zum Abschluss informiert die Moderation über den nächsten Workshop – einschließlich Zeit, Ort und inhaltlichem Fokus. Falls der nächste Teil noch am selben Tag stattfindet, wird eine Pause eingeplant.

Diese Phase dauert ca. 20–30 Minuten und endet mit einem Gefühl von Klarheit, Verbindung und kollektiver Verantwortung für den Prozess.

## DDA-WORKSHOP 3 – SELBSTREFLEXION, BEDARFSANALYSE, VISIONEN

### Workshop 3 – Teil 1: Visionen konkretisieren

Im dritten und letzten DDA-Workshop liegt der Fokus auf Reflexion, Integration und konkreter Planung. An diesem Punkt müssen sich die Teilnehmenden nicht mehr vorstellen oder persönliche Träume wiederholen. Die Einstiegsrunde dient dazu, Erkenntnisse aus den ersten beiden Workshops aufzugreifen und gemeinsame Ziele und Themen zu vertiefen.

Die Moderation eröffnet den Workshop mit einer strukturierten Reflexionsrunde, in der die Teilnehmenden angeregt werden, ihre bisherigen Erfahrungen zu reflektieren und sich bewusst auf diesen letzten Schritt einzulassen.

**Teilnehmende werden eingeladen, folgende Fragen zu bedenken und zu besprechen:**

- Wie hast du die bisherigen Workshops erlebt?
- Gab es Themen, die dich persönlich berührt haben?
- Hast du weiter über die wichtigsten Inhalte nachgedacht?
- Haben sich neue Gedanken, Emotionen oder Perspektivwechsel ergeben?
- Was erwartest du dir heute?

Diese Reflexion hilft den Teilnehmenden, ihr Wachstum bewusst wahrzunehmen, die Verbindung zum Prozess zu stärken und den Übergang zur konkreten Planung vorzubereiten. Sie stellt außerdem sicher, dass keine wichtigen Einsichten vor dem nächsten Schritt verloren gehen.

Darauf aufbauend folgt die Bedarfsanalyse und strategische Planung. Die Moderation begleitet diese Schritte:

- Erkenntnisse aus den bisherigen Diskussionen bündeln
- Prioritäre Handlungsfelder benennen
- Ressourcen und Unterstützungsbedarfe klären
- Erste Aktionspläne für individuelle und kollektive Initiativen entwickeln

Der Dialog bleibt offen, soll aber in greifbare Schritte übergehen. Die Moderation schafft einen inklusiven, respektvollen Rahmen, in dem alle Stimmen zählen.

Das Gespräch entfaltet sich frei; zur Strukturierung können Flipcharts oder Mindmaps genutzt werden. Teilnehmende halten zentrale Themen, Erkenntnisse und Visionen fest – als Basis für die nächste Phase, in der konkrete Maßnahmen geplant werden.

Diese Einheit dauert ca. 45 Minuten – zentrale Erkenntnisse werden dokumentiert und fließen in die nächsten Schritte ein.

## DDA-WORKSHOP 3 – SELBSTREFLEXION, BEDARFSANALYSE, VISIONEN

### Workshop 3 – Teil 2: Von Bedürfnissen zu konkretem Handeln

In diesem Teil wandeln die Teilnehmenden ihre bisherigen Erkenntnisse in konkrete Handlungsideen um. Nach einer kurzen Reflexion lädt die Moderation zum freien Austausch ein – bei gleichzeitiger Wahrung des Sitzkreises und der Beteiligung aller Stimmen. Ziel ist es, Prioritäten, Ressourcen und erste Strategien zu benennen, um auf die identifizierten Herausforderungen zu reagieren.

Leitfragen für diesen Abschnitt:

- Welche identifizierten Bedarfe haben die höchste Priorität?
- Wie entscheiden wir, was zuerst angegangen wird?
- Wer soll in die Umsetzung eingebunden werden?
- Welche Ressourcen (Menschen, Räume, Mittel) brauchen wir?
- Gibt es Ideen, die zu innovativen Lösungen führen könnten?
- Welche konkreten Schritte sollten wir als Nächstes setzen?

Die Moderation sorgt für respektvollen, inklusiven Dialog und fördert gleichzeitig kritisches Denken. Anstatt Lösungen direkt zu benennen, werden die Teilnehmenden dazu angeregt, eigene Annahmen zu hinterfragen und realistische, sinnvolle Schritte zu entwickeln. So entsteht Klarheit über nächste Aktionen. Diese Phase dauert ca. 45–60 Minuten; zentrale Erkenntnisse werden dokumentiert.

### Workshop 3 – Teil 3: Zusammenfassung, Reflexion und nächste Schritte

Die letzte Phase fasst die gesamte Workshop-Reise zusammen. Ziel ist es, dass die Teilnehmenden mit einem Gefühl von Klarheit und Orientierung abschließen. Die Moderation rekapituliert zentrale Themen, Ideen und Vereinbarungen aus allen drei Workshops. Teilnehmende sind eingeladen:

- Über Erkenntnisse und Entwicklungen zu reflektieren
- Eigene Beiträge zu bestätigen, zu ergänzen oder zu korrigieren
- Feedback zur gesamten Erfahrung zu geben

Zum Abschluss:

- Wiederholung der wichtigsten Inhalte und der gemeinsamen Vision
- Einladung zur Umsetzung kleiner, konkreter Schritte
- Feedbackrunde – z. B. durch eine kurze Methode oder ein Wort, das die Erfahrung beschreibt

Diese Einheit dauert 20–30 Minuten und bietet Raum für strukturiertes Feedback.

Der Workshop endet mit dem Gefühl von kollektiver Verantwortung und Motivation, die nächsten Schritte im echten Leben anzugehen.



# Erwartete Lernergebnisse (Kompetenzen, Wissen, Haltung)

Die Lernergebnisse der Dragon Dreaming (DDA) Workshops unterscheiden sich von klassischen Bildungsansätzen, die rein auf Wissensvermittlung fokussieren. DDA setzt auf erfahrungsorientiertes Lernen, geteilte Reflexion und aktive Beteiligung. So werden Kompetenzen, Wissen und Haltungen gefördert, die persönliches Wachstum, emotionale Resilienz und gemeinschaftliches Problemlösen ermöglichen – zentrale Aspekte für das mentale Wohlbefinden und die Selbstermächtigung junger Menschen.

## Kompetenzen

Durch die Teilnahme an DDA-Workshops stärken Teilnehmende unter anderem folgende Fähigkeiten:

### PERSÖNLICHER AUSDRUCK

Mehr Selbstvertrauen im Ausdrücken eigener Gedanken, Gefühle und Träume – in einem sicheren Rahmen, der Selbstwahrnehmung und emotionale Intelligenz fördert.

### AKTIVES ZUHÖREN

Fähigkeit, aufmerksam und empathisch zuzuhören, sich auf andere Perspektiven einzulassen und Ideen im gemeinschaftlichen Kontext zu verstehen.

### GEDULD UND OFFENE KOMMUNIKATION

Durch wertfreien Dialog entwickeln Teilnehmende mehr Geduld und Offenheit, anderen Raum zu geben und eigene Gedanken mitzuteilen.

### KULTURELLE ACHTSAMKEIT UND SENSIBILITÄT

Stärkung des Bewusstseins und der Wertschätzung für verschiedene Hintergründe und Perspektiven – für einen offenen und respektvollen Austausch.

### KONTEXTBEZOGENES VERSTEHEN

Erkennen, dass mentales Wohlbefinden von sozialen, persönlichen und strukturellen Faktoren beeinflusst wird – und lernen, diese Zusammenhänge einzuordnen.

### EMPATHIE UND EMOTIONALE UNTERSTÜTZUNG

Vertieftes Empathievermögen und Verständnis für die Bedeutung von emotionaler Unterstützung durch Peers und Gemeinschaft.

# Wissen

Durch die Teilnahme an DDA-Workshops erwerben die Teilnehmenden Erkenntnisse über:

## **PARTIZIPATIVE FORSCHUNG UND KOLLEKTIVE WEISHEIT**

Sie verstehen den Wert von gemeinsam erzeugtem Wissen und lernen, Herausforderungen durch kollektive Beteiligung zu erkennen und zu analysieren.

## **ZUSAMMENARBEIT MIT VERSCHIEDENEN AKTEUR:INNEN**

Participants recognize the power of diverse contributions in solving complex issues, understanding how different stakeholders can play a role in mental wellbeing initiatives.

## **ERKUNDUNG, AUSPROBIEREN UND PROBLEMLÖSEN**

Die Teilnehmenden entwickeln eine handlungsorientierte Haltung. Sie lernen, Ideen durch Ausprobieren zu prüfen und weiterzuentwickeln, damit Lösungen anpassbar und realitätsnah bleiben.

# Haltungen

DDA-Workshops fördern zentrale Haltungen, die junge Menschen darin stärken, Verantwortung für ihr Wohlbefinden zu übernehmen und Wandel aktiv mitzugestalten:

## **SELBSTWERT UND SELBSTWAHRNEHMUNG**

Die Teilnehmenden erkennen ihren eigenen Wert, entwickeln Vertrauen in ihre Intuition und Erfahrungen und schärfen ihre Sichtweisen durch gemeinsamen Dialog.

## **MACHT TEILEN UND GEMEINSAM HANDELN**

Sie verstehen, dass Macht nicht vorgegeben, sondern geteilt wird – und erkennen den Wert von Zusammenarbeit, gegenseitigem Respekt und Co-Kreation für echte Veränderung.

## **VERÄNDERUNG ALS ENTWICKLUNG**

Sie begreifen Wandel als natürlichen Teil des Lebens und erkennen, dass sie über die Fähigkeit verfügen, ihr Leben, ihre Gemeinschaft und ihr mentales Wohlbefinden aktiv mitzugestalten.

## **VERANTWORTUNG UND GESELLSCHAFTLICHE WIRKUNG**

Sie entwickeln ein Verantwortungsbewusstsein dafür, wie ihr Handeln persönliches Wachstum, gemeinschaftliches Wohlergehen und gesellschaftlichen Wandel beeinflussen kann.

# Literaturverzeichnis

- Croft, J. (n.d.). The first wheel: Origin of Dragon Dreaming Part One. Retrieved from <https://tinyurl.com/2xu8ahl6>
- Croft, J., & Elanta, V. (n.d.). Fact sheet number 13: The history of Dragon Dreaming. Retrieved from <https://shorturl.at/xUOLM>
- Croft, J., & Barbuto, L. (2022). Dimensions of the Dragon Dreaming Model. Presented at CONFESTIVAL 2022. Retrieved from <https://www.confestival.org/dragon-dreaming>
- Elvtr. (n.d.). How to lead creative projects: The Dragon Dreaming method. Retrieved from <https://uk.elvtr.com/blog/how-to-lead-creative-projects>
- Koch, W. (n.d.). Dragon Dreaming in action. Retrieved from <https://tinyurl.com/29lmqsd5>
- My Learning to Learn. (n.d.). Dragon Dreaming. Retrieved from <https://mylearningtolearn.com/dragon-dreaming>
- Santos, A. C., & Neto, J. S. (2022). Dragon Dreaming—the humanized project management system: A narrative review. Retrieved from <https://tinyurl.com/29lmqsd5>

 [www.recover-erasmus.eu](http://www.recover-erasmus.eu)



Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the  
European Union



ZDROWYKSZTAŁT  
medycyna | wiedza | terapia

