

Selbstverpflichtung und Nachfassen

Karte und Nachrichtenvorlagen

Damit das im Raum Vereinbarte nicht im Raum bleibt



WOZU DAS DIENT

Die Übung mit SMART-Vorsätzen beendet einen Workshop mit einem starken Akzent: Alle gehen mit einem konkreten Ziel und einer Person, die danach fragen wird. Das Problem ist, dass eine Woche später niemand schreibt — nicht aus Unwillen, sondern weil unklar ist, wie man die Nachricht beginnt. Hier sind sie fertig.

Verpflichtungskarte

Am Ende des Workshops auszufüllen und mitzunehmen. Beide Personen füllen ihre eigene aus.

01 Was genau ich tun werde:

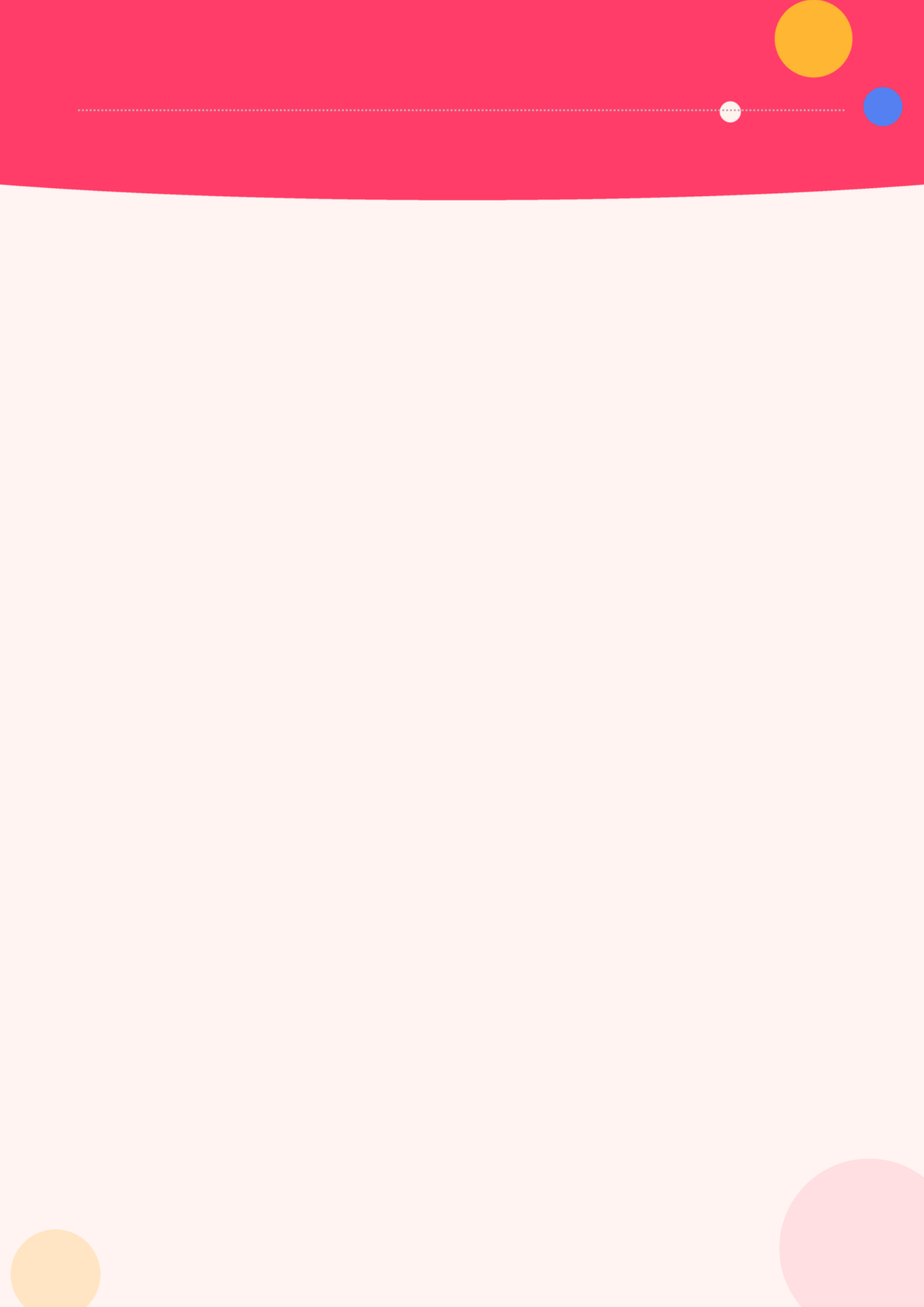
02 Bis wann:

03 Woran ich merke, dass es geklappt hat:

04 Was mich hindern könnte:

05 Wer mich danach fragt (Name und Kontakt):

06 Wann wir uns melden:



Drei Nachrichten zum Senden

Kopieren, Namen ändern, senden. Sie müssen nichts hinzufügen — eine kurze Nachricht wirkt besser als eine lange, die niemand schreibt.

Nach einer Woche

Wann senden. Sieben Tage nach dem Workshop. Der Schwung ist abgeklungen, die Gewohnheit noch nicht gefestigt.

NACHRICHT 1

Hallo [Name]! Eine Woche ist seit dem Workshop vergangen. Erinnerst du dich, was wir uns vorgenommen haben? Ich bin etwa bei der Hälfte — mir ist [kurz] gelungen. Und bei dir? Ohne Bewertung, ich frage einfach.

Nach einem Monat

Wann senden. Einen Monat nach dem Workshop, auch wenn die vorige Nachricht unbeantwortet blieb.

NACHRICHT 2

Hey [Name], ein Monat ist um. Bei mir lief es gemischt — manches hat geklappt, manches nicht. Mich interessiert, wie es bei dir war. Wenn es nicht geklappt hat, ist das auch eine Antwort und nicht schlimm.

Wenn keine Antwort kommt

Wann senden. Zwei Wochen nach einer unbeantworteten Nachricht. Das ist die letzte — danach nicht weiter nachhaken.

NACHRICHT 3

Hallo [Name], ich habe vor einer Weile geschrieben und ich weiß, wie das Leben so ist. Du musst darauf nicht antworten. Ich wollte nur sagen: Falls du irgendwann darauf zurückkommen möchtest, ich bin da.

Für die moderierende Person

ZUR WAHL DES ZIELS

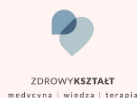
Überreden Sie die Teilnehmenden zu kleineren Zielen, als sie wollen. „Ich meditiere täglich eine halbe Stunde“ überlebt keine Woche. „Am Montag schreibe ich drei Dinge auf, die mir geholfen haben“ — schon. Ein Ziel, das gelingt, baut mehr auf als ein ehrgeiziges, das scheitert.

Vier Dinge, die darüber entscheiden, ob die Karten wirken.

- 01** Lassen Sie zehn Minuten zum Ausfüllen — das ist keine Hausaufgabe. Im Raum ausgefüllte Karten haben eine Chance zu wirken, leer mitgenommene nicht.
- 02** Bilden Sie die Paare selbst oder per Zufall. Der Gruppe überlassen, endet es damit, dass die einsamste Person übrig bleibt.
- 03** Sagen Sie ausdrücklich, dass ein nicht eingehaltener Vorsatz kein Scheitern ist. Sonst melden sich manche gerade aus Scham nicht.
- 04** Senden Sie die erste Nachricht selbst, an die ganze Gruppe, nach einer Woche. Ihre Nachricht erinnert daran, dass dies keine einmalige Idee war.

LIZENZ

Begleitmaterial zur Publikation RECOVER Youth Workers Capacitation Toolkit, kostenfrei verfügbar unter CC BY-NC-SA 4.0.



Co-funded by
the European Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.