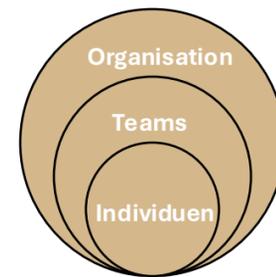


Sein
Denken
Beziehung
Zusammenarbeit
Handeln

Der Kompass des Handelns



Funktion	<ul style="list-style-type: none"> • schärft das Bewusstsein für bewusstes Handeln, Verantwortungsübernahme und die Entwicklung von Handlungskompetenz • fördert Reflektion, Fokus und die Fähigkeit, entschlossen und ethisch zu handeln
Geförderte IDG Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstreflektion und Selbstwahrnehmung • Entscheidungsfindung • Verantwortungsbewusstsein • Kommunikationsfähigkeit • Empathie und soziale Kompetenz
Zeitaufwand	15 Minuten
Ablauf	<p>1. Einführung (2 Minuten) Beginne die Übung mit einer kurzen Erklärung: „Heute starten wir den Tag mit einer Übung, die uns dabei helfen soll, unsere Handlungen bewusster zu gestalten. Im Alltag handeln wir oft automatisch, aber um wirklich effektiv und ethisch zu handeln, müssen wir uns unserer Ziele, Werte und der Wirkung unserer Handlungen bewusst werden.“</p> <p>2. Atemübung zum Ankommen (2 Minuten) Leite eine kurze Atemübung an, um das Team zu fokussieren:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setzt euch bequem hin, schließt die Augen und konzentriert euch auf euren Atem. • Atmet tief durch die Nase ein, haltet den Atem für einen Moment an und atmet dann langsam durch den Mund aus. • Wiederholt dies drei Mal, um im Moment anzukommen. <p>3. Reflektion: Der Kompass des Handelns (5 Minuten) Erkläre den nächsten Schritt: „Stellt euch vor, ihr habt einen inneren Kompass, der euch bei euren Entscheidungen leitet. Dieser Kompass besteht aus euren Werten, Zielen und der Verantwortung, die ihr für eure Handlungen übernehmt.“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebt jedem im Team ein Blatt Papier und einen Stift. • Bittet sie, für 3 Minuten in Stille zu reflektieren und folgende Fragen schriftlich zu beantworten: • Was ist mir wichtig, wenn ich Entscheidungen treffe? • Welche Werte leiten meine Handlungen? • Wie möchte ich heute handeln, um diese Werte in meinem Tun widerzuspiegeln? <p>4. Austausch in Kleingruppen (4 Minuten) Teilt das Team in Zweier- oder Dreiergruppen auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede Person teilt kurz ihre Gedanken mit der Gruppe (ca. 2 Minuten pro Person). • Die anderen hören aktiv zu, ohne zu unterbrechen. <p>5. Abschluss und Gruppenfokus (2 Minuten) Versammelt das Team wieder und leite den Abschluss ein: „Lasst uns diese Reflektion als Grundlage für unser Handeln heute nutzen. Denkt daran, bei jeder Entscheidung, die ihr trefft, kurz innezuhalten und euren inneren Kompass zu konsultieren.“ Bittet die Teilnehmer, den Tag über immer wieder bewusst innezuhalten und sich zu fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handle ich in Übereinstimmung mit meinen Werten? • Wie beeinflusst mein Handeln mein Umfeld? <p>Erinnere daran, dass bewusstes Handeln eine kontinuierliche Praxis ist, die tägliche Reflektion und Anpassung erfordert. Abschluss: Wünscht dem Team einen achtsamen und erfolgreichen Tag und motiviere sie, die Erkenntnisse aus der Übung in ihren Alltag zu integrieren</p>
Schwierigkeitsgrad	Einfach
Quelle	Chat GPT