

# Zeit für mich

	Zeit für mich
	Zweiteiliges Modul; Zum Einstieg und Ausklang der Einheit 1. Teil: Selbstreflexion und Aufdecken von Alltagspraktiken 2. Teil: Zukunftsperspektive und „nächsten Schritt“ vornehmen
	Vorbereitungszeit für AP: 5 Min. Durchführung: 2 mal 20 Min. Reflexion und Abschluss: optional: 10 – 15 Min.
	flexibel
	Solo mit Impulsfragen „Briefchen“ an sich selbst
	Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ Impulsfragen „Aufdecken von Alltagspraktiken“ Impulsfragen „Mein nächster Schritt“ Stift und Papier für alle TN Flipchart/Tafel

## Kurzbeschreibung

Optional: Text „Veränderung als Prozess“ vorlesen (ca. 5 Minuten)  
Solozeit für die TN von jeweils 15 Minuten zum Einstieg und zum Ausklang der Einheit. Dazwischen werden andere Module durchgeführt.

Einstieg in die K+E Einheit:

Jede\*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen „Aufdecken von Alltagspraktiken“. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Ausklang der K+E Einheit:

Jede\*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen „Mein nächster Schritt“. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Optional: Zum Abschluss kann das Vorhaben des „persönlichen nächsten Schritts“ in der GG geteilt werden.

## Informationen für AP

- Das Teilen des „persönlichen nächsten Schritts“ kann sensible Themen berühren und sollte daher unbedingt auf Freiwilligkeit beruhen. Deutlich machen, dass es völlig in Ordnung ist, die eigenen Gedanken nicht mit der Gruppe zu teilen.
- Um auch zurückhaltende TN zu animieren ihre Gedanken zu teilen, ggf. zwei Runden anbieten.
- Auswahl der Impulsfragen frei wählbar.

# Zeit für mich

## Vorbereitung

Schreibmaterial (2 Seiten oder das Seminartagebuch, Stifte) für alle TN bereitlegen.

2 bis 3 der Impulsfragen zum 1. Teil: „Aufdecken von Alltagspraktiken“ auswählen und auf Flipchart oder Tafel anschreiben. Ggf. auch Vorlesen oder kopierte Vorlage an alle TN verteilen.

2 bis 3 der Impulsfragen zum 2. Teil: „Mein nächster Schritt“ auswählen und auf zweiten Flipchart oder andere Tafelseite anschreiben. Bitte die *Frage Was möchte ich kurz-, mittel- oder sogar langfristig ändern?* mit aufnehmen.

Optional: Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ bereitlegen.

## Durchführung

### **Kurze Einleitung zum Modul**

„Zum Einstieg in die Einheit wollen wir uns etwas Zeit nehmen, um auf uns selbst und unseren Alltag in Bezug auf Nachhaltigkeit zu schauen.“

„Der erste Teil des Moduls soll uns die Möglichkeit zur Selbstreflexion und zum Aufdecken unserer Alltagspraktiken dienen. Im zweiten Teil zum Ausklang der Einheit werden wir die Zukunftsperspektive einnehmen, um unseren nächsten Schritt zu fokussieren.“

Optional: Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ vorlesen.

### **Arbeitsauftrag**

#### **Selbstreflektion:**

Alle nehmen sich ein Blatt oder ihr Seminartagebuch und einen Stift.

Die Auswahl der Impulsfragen zu Teil 1 „Aufdecken von Alltagspraktiken“ wird aufgedeckt und die TN schreiben die Fragen ab.

Jede\*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Zwischen Einstieg und Ausklang können beliebig viele andere Module durchgeführt werden.

#### **Zukunftsperspektive:**

Alle nehmen sich ein Blatt und einen Stift.

Die Auswahl der Impulsfragen zu Teil 2 „Mein nächster Schritt“ wird aufgedeckt und die TN schreiben die Fragen ab.

Jede\*r TN arbeitet ungestört 20 Minuten mit den Impulsfragen. Gedanken werden schriftlich auf einem Blatt oder im Seminartagebuch festgehalten.

Die Gedanken zu „Was möchte ich kurz-, mittel- oder sogar langfristig ändern?“ als kleines „Briefchen an sich selbst“ formulieren und nach dem Seminar mit nach Hause nehmen.

## Nachbereitung & Auswertung

### **Reflexion**

- Keine Bewertung, was „gute“ bzw. „richtige“ nächste Schritte sind.
- Auch kleine Schritte sind wertvoll.
- Anregen, den „nächsten Schritt“ z.B. innerhalb der nächsten Woche in die Tat umzusetzen. Falls TN das nicht schaffen gerne dazu anregen, dass TN dann nochmal das „Briefchen an sich selbst“ lesen. Ggf. in der Gruppe einen „Buddy“ suchen, der einen (telefonisch) nach einer/zwei Wochen an den Brief erinnert?!

**Optional: Zum Abschluss** kann das Vorhaben des „persönlichen nächsten Schritts“ in der GG geteilt werden.

- Das Teilen des „persönlichen nächsten Schritts“ kann sensible Themen berühren und sollte daher unbedingt auf Freiwilligkeit beruhen. Deutlich machen, dass es völlig in Ordnung ist, die eigenen Gedanken nicht mit der GG zu teilen.
- Um auch zurückhaltende TN zu animieren ihre Gedanken zu teilen, ggf. zwei Runden anbieten.

# Zeit für mich - Einleitungstext „Veränderung als Prozess“

Das Leben ist Veränderung, Entwicklung und Wachstum.

Das birgt Chancen und Möglichkeiten aber auch Angst in sich, denn Neues und (noch) unbekanntes kann bedrohlich wirken.

Veränderungen als etwas Positives zu erkennen lässt uns stärker werden. Veränderungen selbst zu initiieren, bedeutet aktiv zu leben, bedeutet selbstbestimmt zu leben.

Veränderung findet meist nicht nur punktuell statt – sondern kann eine ganze Kette weiterer Veränderungen bewirken.

Ein kleine Veränderung kann bereits bewirken, dass wir unsere gewohnte Umgebung verlassen oder gewohntes Denken in Frage stellen müssen.

Das kann bedeuten, neue Wege einzuschlagen – was sich oft beschwerlich, unangenehm oder ungewohnt anfühlt.

Mit einem klaren Ziel vor Augen lassen sich auch schwierige Wege beschreiten. Gewinnst du für diesen Weg Verbündete, wird sich vieles leichter anfühlen. So kann aus einem Veränderungsprozess ein (kleines) Abenteuer werden, ein Aufbruch ins Unbekannte. Verbündete und ein klares Ziel können uns helfen, wenn die zu Beginn aufkommende Abenteuerlust in Stocken gerät. Denn ist die erste Euphorie vorbei, werden oft die Herausforderungen, Schwierigkeiten und Hemmnisse spürbar, welche mit der Veränderung einhergehen.

Hier gilt es weiterzugehen. Zu erproben. Zu lernen. Das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Und, bei wirklich großen Zielen, der Vision zu folgen.

Schritt für Schritt. Und so kommen wir Schritt für Schritt unserem Ziel näher – und können an den kleinen Erfolgen die Motivation sammeln, weiterzugehen.

Wenn wir in einem Veränderungsprozess stecken, ist es nicht immer leicht, uns selbstreflektiert zu beobachten. Und dabei sowohl den Blick für die kleinen Details des Alltagslebens als auch den Überblick über „das Großeganze“ und unser Ziel zu wahren. Es kann helfen, sich in Ruhe hinzusetzen und – vielleicht durch Aufschreiben – einen Überblick zu gewinnen: über uns, unsere aktuellen Gefühle, Schwierigkeiten auf dem Weg, bereits Erreichtes, unsere Motivation weiterzumachen – und auch nochmal das angestrebte Ziel, die Vision festzuhalten. So lassen sich auch gemachte Fehler entdecken und, falls notwendig, der Weg zum Ziel neu anzupassen. Lass dich nicht entmutigen, auch wenn es manchmal keine eindeutige Antwort gibt oder wir oft nicht sagen können, was richtig oder falsch ist. Vieles muss erst ausprobiert werden.

Im „Großen und Ganzen“ liegt oft unser Ziel verortet. Im „Kleinen“ befinden wir uns und können handeln.

Das „Große und Ganze“ kann niemand auf einen Schlag ändern – im Kleinen können wir uns jedoch frei bewegen und Schritt für Schritt in Richtung Ziel voranschreiten – und so letztendlich doch das „Große und Ganze“ verändern.

# Zeit für mich - Impulsfragen

## Selbstreflexion und Aufdecken von Alltagspraktiken

- Wie häufig habe ich mir im letzten Monat Zeit genommen, in Ruhe und bewusst zu Essen – wie oft habe ich nebenbei gegessen?
- Wie oft habe ich auf meinen Körper geachtet und ihm gegeben, was ihm guttut – wie oft habe ich meinen „Gelüsten“ nachgegeben und mir reichlich mit Schokolade, Chips, Fertigessen und Trashfood gegönnt?
- Wie oft habe ich im letzten Monat selbst gekocht?
- Wie oft stand frisches Obst und Gemüse auf dem Speiseplan?
- Wie oft habe ich auf die Art der Produktion meiner Lebensmittel geachtet?
- Wie häufig habe ich tierische Produkte konsumiert – Fleisch, Wurst, Käse, Butter, Milch, Eier, Fisch – oder Gummibärchen mit Gelatine?
- Wie oft habe ich beim Einkaufen auf folgendes geachtet:
  - Wenig Verpackung?
  - Verpackung aus Papier oder Glas – kein Plastik oder Alu?
  - Wie oft habe ich meinen Jutebeutel und die Gemüsenetze zum tragen/verpacken mitgenommen – wie oft habe ich im Laden eine Tüte gekauft?
  - Wie oft bin ich gelaufen oder mit Öffis oder dem Fahrrad gefahren – wie oft mit dem Auto?
  - Wie oft hab ich mein Obst/Gemüse nach der aktuellen Saison gewählt?
  - Wie oft hab ich biologische Lebensmittel bevorzugt?
  - Wie oft habe ich auf Herkunft der Produkte geachtet?
  - Wie häufig kaufe ich Produkte, die Min.. 100 km gereist sind – oder 1000 km (z.B. aus Spanien) – oder gar von einem andern Kontinent kommen?
  - Was war entscheidend für den Kauf: Qualität, Preis, Ästhetik, Marke ?
  - Wie oft habe ich auf fair gehandelte Produkte zurückgegriffen?

## Zukunftsperspektive und „Mein nächster Schritt“

- Kann es gut sein, wenn ich mir Zeit zum Essen nehme und bewusst esse?
- Was kann ich mir mit gesunder Nahrung gutes tun?
- Wie kann ich mit der Auswahl meiner Lebensmittel auf mich und auf die Umwelt achten?
- Wie kann ich durch die Auswahl meiner konsumierten Lebensmittel die Auswirkungen bezüglich Ressourcen– und Energie–Verbrauch beeinflussen?
- Welche Geschäfte kenne ich, wo ich vermehrt nachhaltige Produkte finde?
- Welche Initiativen kenne ich, die sich dem Thema Klima & Ernährung widmen und einen positiven Beitrag leisten?
- Was kann ich an meinem persönlichen Einkaufs– und Essverhalten ohne großen Aufwand ändern, damit es nachhaltiger wird?
- Welche Bereiche sehe ich in meinem persönlichen Verhalten, welche ich nachhaltiger gestalten könnte?
  - Welche davon sind mir wichtig?
  - Auf welche lege ich nicht so viel Wert?
  - Was davon kann ich beeinflussen?
  - Wo ist mir Unterstützung wichtig?
- Welche Aspekte machen Lebensmittel klimafreundlich? Und was hat das mit Tierprodukten zu tun?
- Wie kann ich klimafreundliche Lebensmittel und nachhaltiges Einkaufen in meinen Alltag integrieren?
- Was kann meine persönliche Motivation sein, nachhaltig(er) einzukaufen und zu Essen?
- **Was möchte ich kurz–, mittel– oder sogar langfristig ändern?**
  - **Ein (kleiner) Schritt, den ich in der nächsten Woche umsetze!**
  - **Ein (etwas größerer) Schritt, den ich im nächsten Monat umsetze!**
  - **Ein (großer) Schritt, den ich im nächsten halben Jahr umsetze!**

# Impressum

## Herausgebende:

Ehemaligenarbeit Kochinitiative

Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.

Büro Karlsruhe (Freiwilligendienste und Notfallpädagogik)

Parzivalstraße 2b | 76139 Karlsruhe

Tel +49 (0)721 20111–175

Fax +49 (0)721 20111–180

wirkochen@freunde-waldorf.de

[www.freunde-waldorf.de](http://www.freunde-waldorf.de)

[www.zukunft-im-koffer.info](http://www.zukunft-im-koffer.info)

## Verfasser:

Daniel Hüttel

Stand der Bearbeitung: Dezember 2020

**Freunde der  
Erziehungskunst  
Rudolf Steiners**

Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des



**Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung**

Für den Inhalt dieser Publikation ist allein „Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V.“ verantwortlich; die hier dargestellten Positionen geben nicht den Standpunkt von Engagement Global und dem Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung wieder.