

# Schritt für Schritt

|   |   |
|---|---|
|    | Schritt für Schritt   |
|    | Ausklang & Reflexion der K+E Einheit<br>Veränderung als Prozess erkennen<br>Zukunftsperspektive „Mein nächster Schritt“ einnehmen |
|    | Vorbereitungszeit für AP: 3 Min.<br>Durchführung: 15 – 20 Min.<br>Reflexion und Abschluss: 5                                      |
|    | flexibel  |
|  | Kurze Solozeit<br>Optional: Austausch   |
|  | Stift und Papier für alle TN  |

## Kurzbeschreibung

- Optional: Text „Veränderung als Prozess“ vorlesen (ca. 5 Minuten)
- Solozeit für die TN von 10 Minuten zum Ausklang und zur Reflektion der Einheit:
- Was nehme ich aus der K+E Einheit mit?
  - Zukunftsperspektive: Wie kann mein nächster konkreter Schritt in Richtung nachhaltige Ernährung aussehen?
- Optional: Zum Abschluss kann das Vorhaben des „persönlichen nächsten Schritts“ in der GG geteilt werden.

## Informationen für AP

- Modul zum Ausklang & Reflexion der K+E Einheit
- 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.

# Schritt für Schritt

## Vorbereitung

Schreibmaterial (1 Seite oder das Seminar-tagebuch, Stifte) für alle TN bereitlegen.

Optional: Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ bereitlegen.

## Durchführung

### **Kurze Einleitung zum Modul:**

„Zum Ausklang der Einheit werden wir die Zukunftsperspektive einnehmen, um unseren nächsten Schritt zu fokussieren.“

Optional: Einleitungstext „Veränderung als Prozess“ vorlesen.

### **Arbeitsauftrag** Zukunftsperspektive:

- Alle nehmen sich ein Blatt und einen Stift.
- AP liest Auswahl der untenstehenden Fragen vor, TN schreiben mit.
- Jede\*r TN arbeitet ungestört 10 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.
- **Reflexion:**
- Was wusste ich schon, was war neu für mich?
- Was nehme ich aus der K+E Einheit mit?
- Warum ist mir das wichtig?
- 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!
- Wie kann ich diese(n) Schritt(e) umsetzen?

## 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.

# Schritt für Schritt - 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.

# 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.