**MODULBESCHREIBUNG für das Offene Lernlabor**

**für das Modul „Mut - Grundlagen“**

Entwickelt von: Marlies Payerl und Ursula Zechner-Möderndorfer, Verein für Bildung und Lernen

|  |
| --- |
| **Kompetenzfelder:**  Kompetenzen in der deutschen Sprache (sprechen, lesen, schreiben)  Kompetenzen in der einer weiteren Sprache (sprechen, lesen, schreiben)  Mathematische Kompetenzen  Digitale Kompetenzen  Lernkompetenzen  Soziale Kompetenzen  Kompetenzen der bewussten Wahrnehmung und Reflexion |

Kurzbeschreibung und Lernziel:

Das vorliegende Modul beschäftigt sich mit den vielen Facetten des Themas „Mut“. Mut ist eine zentrale Fähigkeit, die laut Aristoteles zwischen Furcht und Zuversicht liegt und benötigt wird, um in allen Bereichen des Lebens erfolgreich zu sein. Mut ist einer anderen Definition zufolge die Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden, Furchtlosigkeit an den Tag zu legen angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte.

Das Erschaffen eines Bewusstseins über diese Tatsache und die Stärkung des so genannten „Mutmuskels“ ist das Hauptziel dieses Moduls.

Das Grundlagentraining umfasst eine erstmalige Reflexion und intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Sicht auf das Thema Mut.

Welche Definitionsmöglichkeiten gibt es? Was verstehen unterschiedliche Personen unter Mut und welche Erfahrungen haben diese damit bereits in ihrem Leben gemacht? Wie könnte der „Mutmuskel“ trainiert werden?

Dafür bietet dieses Modul Übungen und Anregungen.

Geschätzte Dauer in UE:

4 UE

Rahmenbedingungen und Materialbedarf:

* Flipchart
* 01\_Anleitung für TrainerInnen\_Aktivierende Fragen Mut
* 02\_Kärtchen\_Mutkarten
* 03\_Arbeitsblatt\_Was ist für mich Mut
* 04\_Anleitung für TrainerInnen\_Bewegungsübung
* 05\_Arbeitsblatt\_5 Schritte zu mehr Mut
* 06\_Anleitung für TrainerInnen\_Präsentationen
* 07\_Arbeitsblatt\_Mutübungen

Extra:

* 08\_Kärtchen\_Mut zum Mitnehmen

Didaktisch-methodische Hinweise (v.a. zu kollaborativen Elementen, Zusammenspiel von Input-Teil & Praxis-Teil, nötige Vorkenntnisse und Voraussetzungen):

Es bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse. Hilfreich sind allerdings die Reflexion und das Auseinandersetzen mit den eigenen Erfahrungen in Bezug auf das Thema Mut. Bei Interesse gibt es eine Vielzahl an Literatur zu diesem Thema. Die Aktivitäten in diesem Modul sind eine Mischung aus interaktiv gestalteten Übungen und Reflexionsübungen. Was verstehen die TeilnehmerInnen unter Mut und welche Erfahrungen haben diese damit bereits in ihrem Leben gemacht? Hierfür dienen aktivierende Fragen zum Nachdenken und Austausch in der Gruppe. Mutkarten mit Zitaten zum Thema Mut und dem anschließenden Austausch mit PartnerInnen sollen zum Nachdenken anregen. Das Video und Arbeitsblatt „5 Schritte zu mehr Mut“ sowie das Arbeitsblatt „Mutübungen“ fördern einerseits das Hörverstehen, andererseits erfahren die TeilnehmerInnen, wie sie ihren „Mutmuskel“ trainieren können. Eine Bewegungsübung, die am besten Outdoor durchgeführt wird und in der die TeilnehmerInnen mit geschlossenen Augen von einem/einer PartnerIn durch einen Hindernisparcours geführt werden, fordert von den Teilnehmenden sowohl Mut als auch Vertrauen.

Anschlussfähigkeit an die Praxis:

Die Erkenntnisse der Aktivitäten und einzelne Übungen („Mutübungen“) lassen sich gut in den Alltag integrieren und können den TeilnehmerInnen so auch im Anschluss an das Modul dienlich sein.

**DESIGN für das Modul "MUT - Grundlagen"**

| **Nr.** | **Geschätzter Lernumfang** | **Titel der Aktivität** | **Kurze Aktivitätsbeschreibung** | **Sozialform** | **Lernräume** | **Materialbedarf/Medien** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 0,5 UE | Aktivierung | ***Aktivierende Fragen***: **„Anleitung für TrainerInnen\_Aktivierende Fragen Mut“**  Der/die TrainerIn schreibt das Wort Mut und folgende drei Fragen auf die Tafel/Flip-Chart: Welche Gedanken kommen zuerst, wenn Sie das Wort „Mut“ hören? Wer ist für Sie mutig? Wann waren Sie das letzte Mal mutig? Zu jeder Frage liest sie den Text der Übungsanleitung „**Anleitung für TrainerInnen\_Aktivierende Fragen Mut**“. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |
| 0,5 UE | Vertiefung | **Bild zu Thema auswählen**  Die Bilder am Boden oder auf Tischen verteilt auflegen. Den TeilnehmerInnen Zeit geben, sich die Sprüche durchzulesen mit der Frage:  Welcher Spruch passt am besten für Sie zum Thema „Mut“? Sie können auch gerne zwei auswählen. (höchstens zwei)  Suchen Sie sich einen/eine PartnerIn und erarbeiten Sie gemeinsam mit ihr das Arbeitsblatt „Was ist für mich Mut?“  **„Kärtchen\_Mutkarten“**  **„Arbeitsblatt\_Was ist für mich Mut“** | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar…  Kärtchen |
| 2 | 1 UE | Aktivität | Bewegungsübung mit **„Anleitung für TrainerInnen\_Bewegungsübung**“  Mut, jemandem zu vertrauen: Eine Person führt eine andere Person mit geschlossenen Augen über eine Wiese/ einen kleinen Hindernisparcours. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |
| 0,5 UE | Reflexion | **Reflexion der Bewegungsübung mit „Anleitung für TrainerInnen\_Bewegungsübung**“  Die TeilnehmerInnen reflektieren darüber, wie es ihnen ergangen ist. Zuerst in Einzelarbeit und dann mit einer Partnerin. | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |
| 3 | 0,5 UE | Vertiefung | Video zum Thema „Mut“ – Tanja Peters, 5 Schritte zu mehr Mut;  Gemeinsam wird das Video angesehen.  <https://www.youtube.com/watch?v=rjlD_xj6yc0> | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |
| 0,5 UE | Reflexion des Videos | Arbeitsblatt mit reflektierenden Übungen zum Video sowie der Aufgabe, sich selbst Mutaufgaben zu stellen. In PartnerInnenarbeit oder Kleingruppenarbeit werden die Fragen beantwortet.  **„Arbeitsblatt\_5 Schritte zu mehr Mut“** | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |
| 0,5 UE | Präsentation | Die Gruppen werden durchgemischt und jeweils eine Gruppe stellt zu einer gewissen Anzahl von Aufgaben des Arbeitsblatts „**Arbeitsblatt\_5 Schritte zu mehr Mut“** ihre Lösung vor. Sie notieren dafür die wichtigsten Punkte auf einem Plakat.  „**Arbeitsblatt\_5 Schritte zu mehr Mut“**  **„Anleitung für TrainerInnen\_Präsentationen**“  **„Mutübungen“** | Einzelarbeit  Partneraktivität  Kleingruppenarbeit  Plenum | Kursraum  Wald/Wiese/Hof  Exkursion  Selbststudium zu Hause  Sonstiges, und zwar… | Flipchart  Kärtchen  Arbeitsblätter  Anleitung  Computer  Smartphones  Kopfhörer  Sonstiges, und zwar… |