



**Muutos e.V.**  
**Facilitator Plan Lieblingswelt**

<https://www.gewaltfrei-online.de/>  
<https://www.schule-netz-und-empathie.de/>

**Material:** Musikanlage/Box zum Abspielen der Links/Videos, Link zur Audio Meditation, Zimbel/Glocke o.ä., Wecker/Armbanduhr, Schreibstifte (pro Teilnehmer\*in einen + Ersatz), Rede-Gegenstand, Bilder für Glaubenssätze, Krepp-Klebeband (o.ä.), Papier Din A4, Vorbereitete Plakate Din A3 Papier mit Begriffen (jeweils 2 mal):

- Geld
- Macht
- das Wesen des Menschen
- das Verhältnis der Menschen untereinander
- das Verhältnis des Menschen zur Natur

Du findest das Material (Bilder, Audio etc.) hier: <https://www.schule-netz-und-empathie.de/mat/>

Zeit:

40 Kennenlernen / Common Ground

1:12 Plakate beschriften

(35 alte Welt

37 neue Welt)

10 Pause

30 3-Felder Übung

35 freies entdecken (inkl. schreiben)

23 Common Ground / Abschluß

= 3,5 Stunden +

15 Minuten (Bonuszeit) E Mail Adressen einsammeln, wer will Lieblingswelt verbreiten etc.)

Zeit (Minuten)	Inhalt	Ziele	Material
insg.: 40	<b>Kennenlernen</b>		
2 Stille	<i>“Hallo! Wir sind X, Y und Z! Wir wollen mit euch eine Lieblingswelt kreieren. Zuerst laden wir euch zu einer Minute Wahrnehmen ein. Wenn du magst, schließ die Augen und spüre, was gerade in dir vorgeht.”</i> Zimbelton, nach einer Minute nochmal Zimbelton	Ankommen	Zimbel
18 Vorstellung	Namensrunde: Name (Wie möchtest du während dieses Workshops genannt werden?) Wie fühlt es sich gerade in deinem Körper an? Was sollen die anderen von dir wissen (körperliche Beeinträchtigungen, Pronomen, Besonderheiten)? nochmal Name. Die Workshopleitenden stellen sich vor	Kennenlernen	Rede-Gegenstand, Stoppuhr: 30 Sek
5 Basics	Basics erklären: (alles ist freiwillig, Vertraulichkeit, Zonen erklären, Berührungen, 7 ggf. !? Empathieengel erklären)	sicher fühlen	
15 Common Ground	Common Ground Übung: Wir stehen im Kreis. Eine Person geht in die Mitte, sagt ihren Namen, und beantwortet die Frage: Was ist deine Sehnsucht für diese Welt? Die anderen überlegen, ob es ihnen ähnlich geht. Stimmen sie sehr mit der Antwort überein, gehen sie in die Mitte. Stimmen sie nur ein bisschen überein, gehen sie nur ein bisschen in die Mitte. Wollen sie nicht zeigen, ob sie übereinstimmen, drehen sie sich einfach um. Wenn alle stehen, sieht man sich um. Dann sagt die Person in der Mitte "Danke!". Alle gehen wieder auf ihren Platz. Dann geht die nächste Person in die Mitte etc. (Es müssen nicht alle!)	Ice Breaker, Verbindung	
insg.: 1:12 Std	<b>Grundannahmen Übung Plakate erstellen</b>		Stifte, Plakate mit Begriffen (erstes Set)
insg.: 35	<b>Teil 1</b> (die Welt, so wie sie momentan ist)		
5 Anleitung	<i>“Glaubenssätze sind Urteile, Bewertungen oder Meinungen, die wir Dingen, Situationen oder auch Personen zuschreiben. Das geht oft sehr schnell und unbewusst. Beispiele sind: “Nur der Stärkere setzt sich durch”, “der Mensch ist die Krone der Schöpfung”</i>	Klarheit darüber, was Grundannahmen / glaubens-	

Zeit (Minuten)	Inhalt	Ziele	Material
10 Plakate beschriften 10 vorlesen	<p><i>“Millionäre sind schlechte Menschen”. Welche kollektiven Grundannahmen oder Glaubenssätze fallen euch noch ein? Du kannst auch Klischees nennen! Verwende gern die Worte: “Alle, Jeder, Keiner, Niemand, völlig, immer, die Welt, ist”. ”</i></p> <p><i>“Glaubenssätze beeinflussen unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen. Sie sind wie eine eingefärbte Brille, durch die wir blicken, meist ohne es zu bemerken. So, wie diese Glaubenssätze haben wir auch tiefsitzende Grundannahmen über die Welt, die Menschen und die Natur. Wenn viele Menschen einer Gesellschaft die gleichen Grundannahmen haben, nennt man das auch “Paradigma”. Wie sieht unser Paradigma aus?</i></p> <p><i>Was denkst <u>Du</u>: Welche kollektiven und persönlichen Grundannahmen <b>haben zu den Krisen unserer Zeit geführt</b>? Du siehst auf den Plakaten Themenbegriffe, zu denen du alle Grundannahmen aufschreiben kannst, die dir einfallen. Es müssen nicht deine sein. Du kannst auch die von Anderen nennen.”</i></p> <p>Plakate beschriften</p> <p>Plakate vorlesen, Pausen dazwischen lassen, Spüren</p>	<p>sätze sind.</p> <p>Grundannahmen herausfinden, die zu den Krisen unserer Zeit geführt haben.</p>	
5 5	<p>Kreis: Jede Person sagt 1 Wort oder einen Satz zur Frage: “Wie fühlt es sich gerade in Deinem Körper an?”</p> <p>Dann bewegen und schütteln sich alle zusammen</p>	<p>Gefühle im Körper spüren, alte Annahmen abschütteln / sich regulieren</p>	<p>Evtl. Lied</p>
insg.: 37 2 Anleitung	<p><b>Teil 2</b> (die Welt, die Du gern hättest)</p> <p><i>“Nun geht es um deine Lieblingswelt, um die Welt deiner Sehnsucht. Mach es dir</i></p>	<p>Grundannahmen herausfinden,</p>	<p>Stifte, Plakate mit Oberbegriffen</p>

Zeit (Minuten)	Inhalt	Ziele	Material
10 Meditation	<p><i>gemütlich, ganz für dich allein. Du darfst sitzen, stehen oder liegen, so wie es für dich bequem ist. Wenn du magst, schließ deine Augen.</i></p> <p>Für Moderator*innen: Du kannst auch die Meditation als Audio-Datei abspielen</p> <p><i>“Stell dir die Welt vor, wie du sie dir wünschst. Nimm einmal an, alles wäre perfekt. Wie sieht es in den Städten und Dörfern aus? Wie leben wir Menschen miteinander? Wie gehen wir mit der Natur um? Was für eine Verbindung haben wir mit der Erde? Und wie fühlt es sich für dich an, in dieser Welt zu leben? Wo spürst du das in deinem Körper? Sieh dich noch ein wenig in deiner Lieblingswelt um. Da kommen sich zwei fremde Menschen auf einer Straße entgegen. Was tun sie? Sind dort Tiere? Welche? Wie gehen Menschen und Tiere miteinander um? Eine Person hat Hunger und geht in ein Restaurant. Was isst sie? Wie bezahlt sie? Beahlt sie überhaupt? In deiner Gemeinde soll etwas entschieden werden. Wie kommt ihr Bewohner*innen zu einem Beschluss? Gibt es Politiker*innen? Wer darf abstimmen? Gibt es Menschen, die mehr Macht haben als andere? Stell dir vor, du bist jetzt in dieser Lieblingswelt. Mach die Augen auf und sieh dich um. Fang langsam an, dich durch den Raum zu bewegen und alles neugierig zu betrachten. Da sind noch andere Menschen. Wie siehst du sie an? Wie begegnet ihr euch? Was für ein Gefühl hast du ihnen gegenüber? Beweg dich einfach weiter.”</i></p>	die zur Lieblingswelt führen könnten	(2. Set))  Evtl. Audio/Video der Meditation
10 Plakate beschriften	<p><i>“Was denkst du: Welche Grundannahmen haben zu dieser Welt geführt? Welche Annahmen haben die Menschen in deiner Lieblingswelt? Über (hier kannst Du die Oberbegriffe auf den Plakaten vorlesen). Du siehst die gleichen Begriffe auf den Plakaten noch einmal. Schau, welche Annahmen intuitiv auftauchen und schreibe sie auf.”</i></p>		
10 Vorlesen	Plakate vorlesen		
5	Kreis: Jede Person sagt 1 Wort oder einen Satz zur Frage: “Wie fühlt es sich gerade in deinem Körper an?”	Körper / Gefühle spüren	



Zeit (Minuten)	Inhalt	Ziele	Material
	<p><i>“Das Experiment geht weiter. Jetzt geh bitte in das gegenüberliegende Feld.</i></p> <p><i>Hier bist Du in der Welt der alten Annahmen. Stell Dir vor, Du bist als Forscher*in auf einer Expedition und versuchst, möglichst viel über diese Welt zu erfahren: wie fühlt es sich darin an? Wie ist der Kontakt zu Dir selbst? Und falls auch andere Lebewesen da sind, wie ist der Kontakt zu ihnen? Versuch, Dich in die Welt der alten Annahmen hineinzufühlen.”</i></p> <p>alte Annahmen vorlesen (von den Plakaten)</p> <p><i>“Du hast jetzt noch 5 Minuten Zeit dich in diese Welt hineinzusetzen. Geh in ihr herum und triff vielleicht andere Lebewesen dort”.</i></p>		
<p>35 Minuten</p> <p>25 Anleitung, Reise</p> <p>nach 5 Min</p>	<p><b>3. freies Entdecken</b></p> <p>alle Personen sind noch im Feld der alten Annahmen</p> <p><i>“Momentan wissen wir als Menschheit noch nicht, wie wir von einer Welt in die andere kommen. Aber wir können es herausfinden. Wie kommen wir wohl von der einen Welt in die andere? Was ist für Dich persönlich dabei wichtig? Wir laden Dich ein zu einer körperlichen Erfahrung, einem Experiment, um es herauszufinden. Du kannst Dich jetzt auf eine Reise begeben: Das mittlere Feld ist der Raum zwischen den beiden Welten. Steh auf und erlebe, wie Du von der Welt der alten Annahmen in die Welt der neuen Annahmen kommst. Und was Dir auf dem Weg dahin begegnet und was Du erlebst. Wichtig ist, was in dir passiert. Du kannst auch zwischen den Welten hin und her gehen. Spiele gerne mit der Art des hin und hergehens und probiere mehrere verschiedene Möglichkeiten aus. Unsere Empfehlung ist, nicht miteinander zu sprechen, aber durchaus in Blickkontakt oder in Berührung zu gehen. Du hast 20 Minuten Zeit dafür.”</i></p>	<p>Wie kommen wir von einer Welt in die andere?</p>	

Zeit (Minuten)	Inhalt	Ziele	Material
1 Min vor Schluss	<p><i>“Halte gern immer wieder auf dem Weg inne und spür nach: was nimmst du gerade in Deinem Körper wahr? Du kannst auch zwischen den Welten hin und her gehen. Tu das langsam und spüre dabei genau, was dabei in dir vorgeht. Wie wirkt die Welt gerade auf Dich? Was erlebst Du? Hast Du Impulse, etwas zu tun? In eine Richtung zu gehen? Anzuhalten, inne zu halten? Folge allen Impulsen, wenn möglich!”</i></p>		
Schluss	<p><i>“Es bricht die letzte Minute Deiner Forschungsreise an. Wenn Du noch etwas für Dich wichtiges erforschen möchtest, tue es jetzt.”</i></p> <p>Zimbelton</p>		Zimbel
10	<p><b>Ernte 3 Felder Übung aufschreiben:</b></p> <p><i>“Jetzt hast Du 5 Minuten Zeit, aufzuschreiben, was Du erlebt hast. Was war wichtig für Dich? Hast Du etwas Neues erfahren? Etwas entdecken können? Schreibe Deine Forschungsergebnisse auf.”</i></p>	Ernte, Ergebnisse aufschreiben, Reflexion	Papier, Stifte, Zimbel
20	<p>Common Ground Übung (alle positionieren sich, siehe Anfang) - mögliche Fragen (du kannst deine eigenen Fragen nutzen).</p> <p>- Welche Erkenntnisse über dich oder die Welt hast du gewonnen?</p>	Reflexion mit allen	
3	Gemeinsamer Abschluss, alle stehen im Kreis, Danke an Einzelne, dann an alle + klatschen/1 Min Stille		
15 (Bonuszeit)	Foto, Video (Unterschrift Rechteabtretung), Feedback-Buch, Emailadressen einsammeln, Wer will selbst Lieblingswelt verbreiten? Flyer mit Homepage & Emailadresse	Netzwerk, Gemeinschaft aufbauen, Dokumentation	