

Selbstbewusstsein stärken – individuell und kollektiv I

## Wertschätzungsspiel



Ganzer Chor



Vorbereitung: 0 min  
Durchführung: 15 Min



Kreativität fördern  
Selbstbewusstsein  
Gruppenbewusstsein  
Wertschätzung  
Motivation  
Positive Erlebnisse  
Vorbildfunktionen

In einer Erweiterung des Spiels kann von dem was gesagt werden soll, noch weiter unterschieden werden. Dies sollte allerdings behutsam geschehen, und nur dann umgesetzt werden, wenn es die Atmosphäre im Chor auch wirklich erlaubt.

In einer ersten Stufe können banale alltägliche Dinge gesagt werden, wie das Erdbeereis-Beispiel. Dinge, die sehr harmlos sind, mit denen sich niemand entblößt.

In einer zweiten Stufe können banale alltägliche Dinge gesagt werden, die andere Menschen betreffen, aber positiv sein sollen. Zum Beispiel: Ich mag deine Frisur, ich mag wie du singst, etc.

In einer dritten Stufe können alle Anwesenden etwas über sich sagen. Wenn es die Atmosphäre erlaubt, können dies auch Dinge sein, die etwas tiefer gehen. Zum Beispiel: „Ich kann Mathematik in der Schule nicht leiden, das fällt mir schwer“. So erhalten alle das Gefühl mit ihren Schwächen dennoch angenommen zu sein.

## Optional

Wenn sich die Chormitglieder trauen, dürfen sie ihren Satz gerne auch singen.

*Dies sollte ausschließlich auf freiwilliger Basis entstehen, keiner sollte dazu gezwungen werden.*

## Hintergrund & Methodisches

Die Methode des Wertschätzungsspiels und der → Wohlfühlbühne sind inspiriert von der → „Selbstwirksamkeitserwartung“ des Psychologen Albert Bandura. Da die Chorszene von Menschen lebt, die ein Gruppen- und Selbstbewusstsein haben und mit einem gewissen Selbstvertrauen Herausforderungen meistern wollen, gilt es, diese Eigenschaften bewusst zu fördern. Diese Übung fokussiert insbesondere die eigenen Erfahrungen. Es geht um das Sammeln von und Profitieren durch positive Erlebnisse und Vorerfahrungen. Ein Chor sollte somit einen Raum bieten, sich selbst individuell entfalten zu können und eigene Stärken zu erkennen, um diese anschließend in der Chorgemeinschaft einzubringen.

## Materialbedarf/ -vorbereitung

Es sollte eine → Wohlfühlbühne bereitstehen, ansonsten ist keine Materialvorbereitung nötig.

## Spielvorbereitung

Abgesehen vom Erklären des Ablaufs ist keine Spielvorbereitung nötig.

## Ablauf

- 1) Die Chormitglieder gehen alle für sich allein durch den Probenraum.
- 2) Eine Chormitglied betritt (freiwillig) die Wohlfühlbühne und nennt eine Eigenschaft oder Vorliebe von sich selbst (z.B. „Ich esse gerne Erdbeereis.“)
- 3) Alle anderen Chormitglieder hören zu, jubeln und applaudieren.
- 4) Sobald die Bühne wieder frei ist, darf die nächste Person sie betreten.