

# POST-IT DER LAUNEN



## Ziele

- Sich zu Beginn einer Aktivität oder eines Tages bewegen.
- Sich darin üben, seine Gefühle zu benennen
- Mit der Gruppe den eigenen inneren Wetterbericht teilen
- Mit der Gruppe ein Mosaik von Tagesstimmungen aufbauen



## Zielpublikum

14 - 25 Jahre

## Größe der Gruppe

4 - 15 Teilnehmer/innen



## Material

- Post-it
- Eine Tafel oder eine Wand, wo man die Post-it kleben kann



## Dauer

10 - 20 Minuten, je nach Gruppe



## Vorbereitung

- Die Teilnehmer/innen in einem Kreis aufstellen
- Jedem/r Teilnehmer/in 2 Post-its geben.



## Ablauf der Aktivität

- Der/die Leiter/in fordert die Teilnehmer/innen auf, ihre Stimmung des Tages in einem einzigen Wort festzuhalten. Dazu können die beiden Post-its verwendet werden.
- Der/die erste Teilnehmer/in kommt und klebt sein/ihr Post-it an die Tafel, wobei er/sie es frei anbringen kann.
- Der/die Leiter/in fordert dazu auf, seine/ihre Wahl zu kommentieren.
- Alle kommen nacheinander an der Reihe und legen ihren Post-it an, wobei sie versuchen, sie nach Themen zu gruppieren, um ein Mosaik der Tagestimmungen zu bilden.
- Die Teilnehmer/innen können Fragen stellen.
- Wenn alle Teilnehmer/innen ihren Post-it abgegeben haben, fragt der/die Leiter/in die Gruppe, ob ein Trend erkennbar ist.