



Mit jungen Menschen Gemeinde gestalten - ein Leitfaden



Evangelische Kirche von Westfalen
Kompetenzzentrum Ehrenamt

Erfolgsbox Ermutigung für junge Presbyter*innen

Zielgruppe:

Presbyteriums Mitglieder U27

Gesamtdauer:

ca. 5 Minuten für die Ersteinrichtung. Danach: So lange, wie Du willst.

Erläuterung:

Die Erfolgsbox ist eine einfache Methode, um sich immer wieder an deine Erfolge in dem Gremium erinnern zu können. Die Erfolgs-Box füllst du allmählich und kannst immer weitere Erfolge sammeln. Sie kann dir langfristig dabei helfen dein Selbstwertgefühl zu steigern.

Material:

- Zettel
- Schere
- Stift
- Gefäß

1. Nimm dir ein Gefäß, in das viele Zettel hineinpassen (zum Beispiel eine Dose, ein Glas oder eine Schachtel) und schreibe groß „Erfolgsbox“ darauf.
2. Sammle nun alle positiven und erfolgreichen Erlebnisse aus deinem Gremium, die du erlebst in diesem Gefäß. Schreibe dir einen Zettel immer kurz nach der Situation, damit du sie nicht vergisst. Was du als positiv oder erfolgreich empfindest kann ganz individuell sein, es können Kleinigkeiten und größere Erfolge sein.
3. Sobald du einige Zettel gesammelt hast, kannst du immer wieder zufällige Zettel daraus ziehen und dich an die Situation erinnern. Es kann überraschend sein, wie schnell man schöne Ereignisse vergisst, während schlechte Ereignisse deutlich länger im Kopf bleiben.
4. Probiere gerade dann, wenn du schlecht drauf bist, etwas Unerfreuliches in dem Gremium erlebt hast oder auch mal einen Tiefpunkt in deiner Gremienarbeit hast einige Zettel zu lesen, dass kann dazu beitragen, dass du dich besser fühlst und auf lange Sicht viel für dein Selbstwertgefühl bewirken.

In unserem Leitfaden gibt es noch weitere Materialien für eine Ermutigung deinerseits. Diese Methoden haben wir für dich:



Mentoring

weitere
Themen