

Zurück in den Alltag

Ein Brief an mich selbst




Kurzbeschreibung

Mit dem Brief an mich selbst wird der Lerntransfer vom Seminar/Workshop in den Alltag unterstützt. Die Teilnehmenden schreiben einen Brief über ihre Erfahrungen und Vorhaben an sich selbst und bekommen diesen 3 bis 4 Wochen nach Ende des Seminars von den Teamenden nach Hause geschickt oder werden dazu aufgefordert, ihn erst nach der angegebenen Zeit zu öffnen.

Ablauf

1. Die Teamenden beginnen zunächst mit einem Rückblick auf das Seminar, bei dem sie in ruhiger Atmosphäre die zentralen Inhalte, Methoden und durchlaufenen Stationen in Erinnerung rufen. Anschließend erläutern sie den TN die Methode und jede_r erhält einen Briefbogen für den persönlichen Brief.
2. In Einzelarbeit schreiben die TN dann ihren Brief. Zur Unterstützung können folgende Fragen auf dem Flipchart notiert werden, die in dem Brief beantwortet werden können:
 - › Was habe ich erfahren und gelernt?
 - › Was nehme ich Neues in meinen Alltag mit?
 - › Was bringt mich noch ins Grübeln?
 - › Mit wem möchte ich mich gerne in den kommenden Wochen austauschen?
 - › Welche Schritte nehme ich mir vor, wen ich wieder im Alltag bin?

Nach dem Schreiben adressieren die TN den Brief an ihre eigene Adresse, frankieren diesen und geben ihn bei den Teamenden ab oder legen ihn in eine vorbereitete Box.
3. Nach 3 bis 4 Wochen schicken die Teamenden den TN die Briefe per Post zu.

	6-40
	30 Minuten
	DIN-A4-Papier, Briefumschläge, Briefmarken, Schreibmaterial

Varianten	<p>Bei kleineren Gruppen, in denen eine offene Kommunikation möglich ist, können im Anschluss die Briefe vorgelesen werden, um den Gedanken und Vorsätzen mehr Nachdruck zu verleihen. Wichtig ist hierbei, dass das Vorgelesene unkommentiert bleibt. Hierfür muss deutlich mehr Zeit eingeplant werden.</p> <p>Alternativ kann sich auch über die Inhalte des Briefes bei einem Spaziergang zu zweit oder dritt ausgetauscht werden.</p> <p>Brief an einen Freund: Der Brief wird nicht an sich selbst, sondern an eine_n gute_n Freund_in nach demselben Verfahren geschrieben.</p>
Tipps für Teamer_innen	Für diese Übung sollte eine ruhige, entspannte Atmosphäre geschaffen werden.