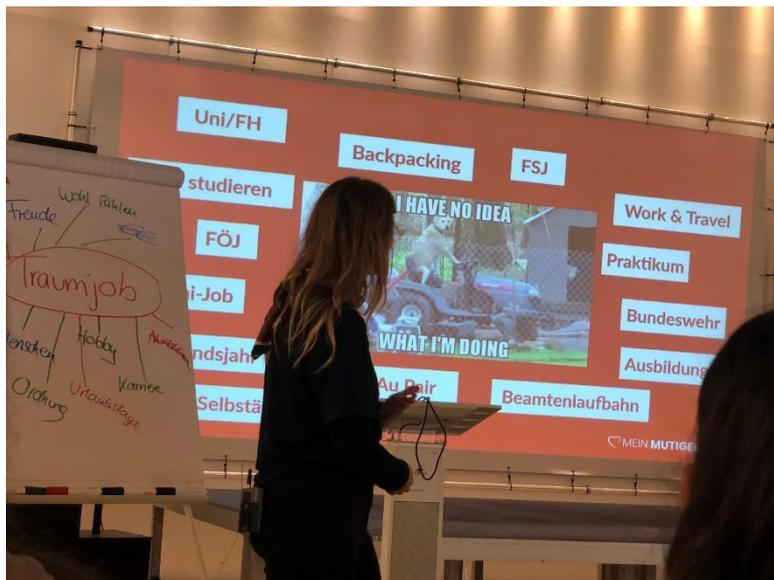


## Mutmacher-Seminar für die 9. Klassen

Von Ronja und Nuria

„Wie viele von euch können mir drei Stärken von sich nennen?“ Über solche Fragen sollten sich die 9. Klassen unserer Schule am Mittwoch, den 11.10.2023 Gedanken machen. Die Schüler versammelten sich am Eingang einer Eventhalle im Speyerer Industriegebiet. Mit den Trainern von „Mein Mutiger Weg“ gingen sie hinein. Als erster Punkt wurde „Setze auf deine Stärken“ auf ein Flipchart geschrieben. In diesen Themenabschnitt ging es darum, auf seine Stärken zu setzen und herauszufinden, welche Hauptstärken man habe. Dies fanden die Schüler zum Beispiel heraus, indem sie die eigenen Stärken oder die ihrer besten Freunde auf einer langen Liste ankreuzen mussten. Eine



andere Aktion, um die Schüler zu motivieren, war, ihr Handy rauszuholen und an ihre Freunde und Eltern die Frage zu stellen, was aus ihrer Sicht die drei größten Stärken der Schüler sind.

Der nächste Themenbereich lautete „Entdecke deine Traumjobkriterien“. Die Schüler sollten sich überlegen, mit wem, wo und was sie am liebsten arbeiten wollten. Dabei merkte man, wie unterschiedlich die Ansichten der Schüler zum Thema Traumjob waren: Während eine

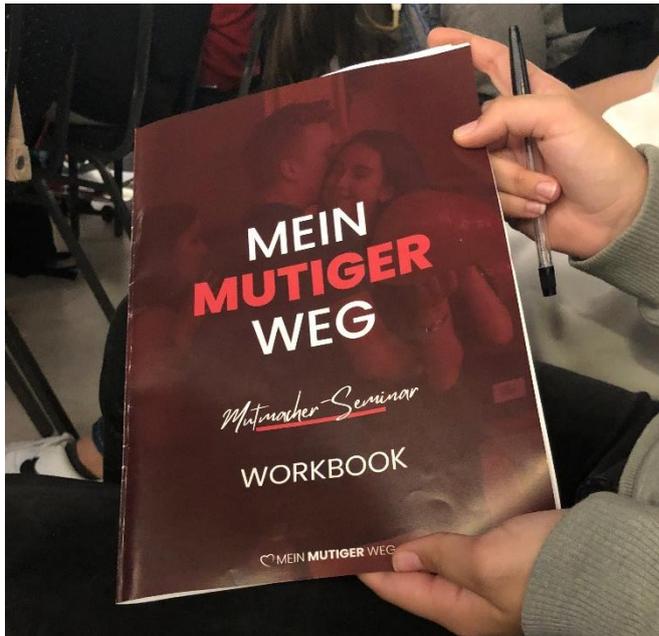
Schülerin Freude und die Arbeit mit Menschen wichtig fand, sagten andere Schüler, Urlaubstage und Karriere seien wichtige Kriterien für ihren Traumjob.

Nach einer kleinen Pause mit einer Massage stellten die Mutmacher den Schülern die vielen Möglichkeiten vor, die man nach der Schule machen kann: von einem FSJ über Backpacking bis zu einer Ausbildung – und noch vieles mehr. Doch bevor die Schüler an den vielen Möglichkeiten verzweifelten, stellten die Trainer noch einmal klar, dass es sehr wichtig sei, auf die eigenen Stärken und Wünsche zu achten – und nicht auf die Meinung anderer. Denn dann fände man seinen Traumjob. Die Schüler bekamen eine Liste mit sehr vielen Berufen, eingeordnet in Berufsfelder, bei denen sie die ankreuzen sollten, die auf ihre Stärken zuträfen.



Im nächsten Themenfeld ging es darum, dass die Schüler Selbstvertrauen aufbauen sollten. Zuerst zeigten ihnen die Mutmacher, wie leicht man Selbstvertrauen verlieren konnte. Das zeigten sie an einem Luftballon, dem sie für jeden schlechten Kommentar ein bisschen Luft wegnahmen und ihm bei positiven Kommentaren Luft gaben. Doch am Ende war nur noch wenig Luft im Ballon. Daraufhin sollte jeder Schüler seinem besten Freund oder irgendeiner Person im Raum eine Karte schreiben, die Mut machen und einem Stärke geben sollte.

Auf das Kommando der Mutmacher wurden die Karten übergeben und man sah in der ganzen Halle viele Umarmungen und sogar ein paar Tränen. Nach einer kleinen Pause ging es schon weiter mit



dem nächsten Punkt. Die Schüler sollten sich ihr Zukunftsbild kreieren. Die Mutmacher zeigten dazu zuerst ein Video zu Walt Disneys Lebensgeschichte, die viele inspirierend, aber auch traurig fanden. Danach konnte jeder sein eigenes Zukunftsbild erstellen. Während manche eine Mindmap mit verschiedenen Unterpunkten wie Familie, Wohnort und Beruf machten, zeichneten einige ihre Traumzukunft oder wieder andere schrieben einen Text. Nach einer kurzen Gestaltungsphase durften zwei freiwillige Schüler ihr Zukunftsbild vor dem Jahrgang präsentieren. Es war sehr interessant zu sehen, was sie sich vorstellten. Eine Schülerin erzählte, dass sie unbedingt

Polizistin werden will und der andere Schüler stellte seine Idee vor, mit seinem Freund eine eigene Firma zu gründen.

Als Abschluss wurde den Schülern die Geschichte eines Jungen erzählt, der ebenfalls an einem Mutmacher-Seminar vor mehreren Jahren teilgenommen hatte und seinen Traum, Musiker zu werden, verwirklicht hatte.

Mit dieser inspirierenden Geschichte verabschiedeten sich die Mutmacher von den 9.-Klässlern, denn ab jetzt war es wieder die Aufgabe der Schüler, sich um ihre Zukunft zu kümmern.