



Co-funded by  
the European Union



# INSIDE OUT

Resilienz- und Outdoor-  
orientiertes Training

# TRAININGS- HANDBUCH



Projekttitel            Inside Out: Resilienz- und Outdoor-orientiertes Training  
Kooperationspartnerschaften im Bereich der Jugend (YOU)  
Kofinanziert von Erasmus+ Programm der Europäischen Union  
Zuschussvereinbarung No. 2024-1-DE04-KA220-YOU-000256873

---

Lieferbarer Titel        InsideOUT: toolkit for youth workers and youth leaders

---

Lieferbare Nummer    WP3

---

Zustellbarer Lead     Flexskill

---

Verbreitungsgrad      Europa

---

Sprache                 Deutsch

---

Format                 Nur elektronische Nutzung

---

Zwei Daten

---

Autor(en)              Projektkonsortium

---

Bewertet von          Maria Giangkampozidou - Flexskill - Slovakia

---

**Haftungsausschluss: Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur die des/der Autoren(n) und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch EACEA können für sie verantwortlich gemacht werden.**



Dieses Werk ist unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License lizenziert. Es steht Ihnen frei, das Material zu kopieren, zu teilen, anzupassen und für nicht-kommerzielle Zwecke zu verwenden, solange Sie die folgenden Bedingungen erfüllen: Namensnennung: Sie müssen einen entsprechenden Kredit angeben, einen Link zur Lizenz bereitstellen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Sie können dies auf jede vernünftige Weise tun, aber nicht auf eine Weise, die darauf hindeutet, dass das Recht auf Verbleib Sie oder Ihre Nutzung unterstützt. Nicht kommerziell: Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke verwenden.



Co-funded by  
the European Union

# INHALTSVERZEICHNIS

• Übersicht der Symbole	1
• Herzlich Willkommen	2
• Modul 1: Survival und Outdoor Umgebungen	3
◦ Einheit 1: Survival und Outdoor Umgebungen	3
▪ Aktivität 1: Shelter Wettbewerb: Bauen, um zu überleben!	7
▪ Aktivität 2: Kompass Suche: Navigieren Sie durch das natürliche Labyrinth	11
▪ Aktivität 3: Naturdetektive: Entschlüsseln Sie die Natur	15
◦ Modulzusammenfassung	19
• Module 2: Praktische Outdoor Techniken	20
▪ Aktivität 1: Shelter: Bleiben Sie trocken, bleiben Sie sicher!	21
▪ Aktivität 2: Feuer: Auf die richtige Art und Weise machen!	23
▪ Aktivität 3: Wasser: Finden und reinigen!	25
▪ Aktivität 4: Essen in der Wildnis: Wissen was man essen kann!	28
▪ Aktivität 5: Hygiene & Gesundheit: Bleiben Sie sauber, bleiben Sie stark!	31
◦ Modulzusammenfassung	34
• Modul 3: Risiko- und Sicherheitsbewusstsein	35
◦ Einheit 1: Berge: Gefahren erkennen!	36
▪ Aktivität 1: Berge: Gefahren erkennen!	43
◦ Einheit 2: Flüsse: Sitzen, zusehen, zuhören, den Fluss deuten!	47
▪ Aktivität 1: Flüsse: Sitzen, zusehen, zuhören, den Fluss deuten!	50
◦ Einheit 3: Tiere: Haben Menschen das Recht, Wildtiere zu kontrollieren?	54
▪ Aktivität 1: Tiere: Haben Menschen das Recht, Wildtiere zu kontrollieren?	57
◦ Einheit 4: Wetter	61
▪ Aktivität 1: Wetterszenario-Relay	66
▪ Aktivität 2: Packen Sie für das Wetter!	70
◦ Modulzusammenfassung	73



Co-funded by  
the European Union

# INHALTSVERZEICHNIS

• <b>Modul 4: Grundlagen der Teamarbeit</b>	<b>75</b>
◦ <b>Einheit 1: Grundlagen der Teamarbeit</b>	<b>75</b>
▪ Aktivität 1: Die Naturturm-Herausforderung	79
▪ Aktivität 2: Herausforderung für neun Charaktere	83
▪ Aktivität 3: Herausforderung der Krisenkommunikation	88
◦ <b>Modul Zusammenfassung</b>	<b>91</b>
• <b>Modul 5: Nachhaltigkeit und Umweltverantwortung</b>	<b>92</b>
◦ <b>Einheit 1: Was ist ein ökologischer Fußabdruck?</b>	<b>93</b>
▪ Aktivität 1: Wie groß ist Ihr Fußabdruck?	95
▪ Aktivität 2: Forschungsprojekt für ethischen Konsum	98
◦ <b>Einheit 2: Ethischer Konsum und nachhaltige Entscheidungen</b>	<b>101</b>
▪ Aktivität 1: Upcycling-Herausforderung	103
◦ <b>Einheit 3: Warum ist Öko-Führung im Freien entscheidend?</b>	<b>106</b>
▪ Aktivität 1: Öko-Schnitzeljagd	107
▪ Aktivität 2: Herausforderung zur Reinigung der Natur	110
◦ <b>Modulzusammenfassung</b>	<b>113</b>
• <b>Modul 6: Mentoring-Leitfaden</b>	<b>116</b>
◦ <b>Einheit 1: Deine Rolle als Mentor verstehen</b>	<b>117</b>
◦ <b>Einheit 2: Aufbau effektiver Mentoring-Beziehungen</b>	<b>119</b>
◦ <b>Einheit 3: Effektive Mentoring-Meetings Einrichten</b>	<b>122</b>
◦ <b>Einheit 4: Zielsetzung mit Peer-Moderatoren</b>	<b>126</b>
◦ <b>Einheit 5: Effektives Feedback geben</b>	<b>129</b>
◦ <b>Einheit 6: Praktische Werkzeuge, Sicherheit und Nachhaltigkeit</b>	<b>132</b>
• <b>Modul 7: Handbuch zur Peer-Militation</b>	<b>134</b>
◦ <b>Einheit 1: Grundlagen der Peer-Moderation in der Outdoor-Bildung</b>	<b>135</b>
◦ <b>Einheit 2: Anwendung von Kolbs Erfahrungslernzyklus in der Peer-Erleichterung</b>	<b>138</b>
◦ <b>Einheit 3: Wesentliche Moderationstechniken und Tools für Peer Pädagogen</b>	<b>141</b>
◦ <b>Einheit 4: Umgang mit Herausforderungen und Gruppendynamik in Peer-Einstellungen</b>	<b>145</b>
• <b>Abschluss</b>	<b>148</b>



Co-funded by  
the European Union

# SYMBOLKARTE



Art der Aktivität



Dauer



Lernziele



Die Zielgruppe der Aktivität/Gruppenmerkmale



Benötigte Ausrüstung/Ressourcen/Arbeitsplatzbedarf



Erklärung der Aktivität und wie sie durchgeführt werden können



Weitere Tipps für Trainer/zusätzliche Interaktionen zwischen  
Trainer und Teilnehmer während der Aktivität



Vorgeschlagene Reflexionsfragen



Co-funded by  
the European Union

# HERZLICH WILLKOMMEN

## Was ist InsideOut Trainingshandbuch?

Das InsideOut Trainingshandbuch (Toolkit) unterstützt Jugendarbeiter und Peer-Moderatoren in ganz Europa bei der Bereitstellung einer inklusiven, praktischen Ausbildung im Freien für junge Menschen im Alter von 15 bis 18 Jahren. Es ist auf Erfahrungslernen, emotionaler Entwicklung und ökologischem Bewusstsein verwurzelt und bietet strukturierte und dennoch flexible Ressourcen für naturbasierte Umgebungen.

Das Toolkit enthält ein Trainingsprogramm, ein Peer Facilitator Manual und einen Mentoring Guide – mit einsatzbereiten Sessions, reflektierenden Übungen und Gruppenherausforderungen, die jungen Menschen helfen, Selbstvertrauen, Teamarbeit, Belastbarkeit und Umweltverantwortung zu entwickeln. Alle Materialien passen sich Ihrem Kontext an, unabhängig davon, ob Sie Waldsitzungen, Bergwanderungen oder parkbasierte Workshops durchführen.

## Wichtiger Hinweis

Bevor Sie eine Aktivität durchführen, überprüfen Sie das Gelände, die Wetterbedingungen und alle gesetzlichen Anforderungen, die für das Naturgebiet oder den Park gelten, den Sie nutzen. Sicherheit liegt in Ihrer Verantwortung, und die örtlichen Bedingungen können sich ändern.

Alle Aktivitäten sind mit Blick auf Flexibilität konzipiert – kürzen oder verlängern Sie sie je nach den Bedürfnissen Ihrer Gruppe, der verfügbaren Zeit und der Umgebung. Passen Sie das Toolkit an das an, was für Sie und die jungen Menschen, mit denen Sie arbeiten, am besten funktioniert.



Co-funded by  
the European Union



# MODUL 1

**SURVIVAL UND OUTDOOR  
UMGEBUNGEN**



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## SURVIVAL UND OUTDOOR UMGEBUNGEN

Dieses Modul führt junge Lernende in die wesentlichen Prinzipien und praktischen Fähigkeiten des Überlebens in der Wildnis ein. Es wurde entwickelt, um sowohl Kompetenz als auch Selbstvertrauen in unvorhersehbaren Situationen im Freien aufzubauen, sei es auf geplanten Reisen oder in Notfällen. Die Teilnehmer lernen, Prioritäten anhand der "Regel von drei" (Unterschlupf, Wasser, Feuer, Essen) zu bewerten, auf Umweltherausforderungen zu reagieren und unter Druck fundierte Entscheidungen zu treffen.

Zu den wichtigsten Inhalten gehören:

- Überlebenspsychologie und die Rolle der Denkweise verstehen.
- Bau von improvisierten Unterkünften mit natürlichen Materialien.
- Wasser sicher lokalisieren und reinigen.
- Beherrschung von Feueranzündmethoden ohne Streichhölzer oder Feuerzeuge.
- Grundlegende wilde Lebensmittel erkennen und wissen, was zu vermeiden ist.
- Navigation des kurzfristigen Überlebens in verschiedenen Terrains (Wald, Berge, Küste usw.).

Das Ziel ist nicht, die Teilnehmer zu Überlebensexperten zu machen, sondern sie mit anpassungsfähigen Werkzeugen, Umweltbewusstsein und einer ruhigen, lösungsorientierten Denkweise auszustatten, die ihnen im Freien - und im Leben - dient.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## SURVIVAL UND OUTDOOR UMGEBUNGEN

### Warum Überlebenstraining wichtig ist

Überlebenstraining bietet mehr als körperliche Fähigkeiten - es stärkt psychologische Belastbarkeit, Entscheidungsfindung und Identität bei Jugendlichen. In der Adoleszenz, wo das Gehirn auf exploratives und soziales Lernen vorbereitet ist, aktivieren Überlebenserfahrungen im Freien die Lösung, Zusammenarbeit und den Aufbau von Selbstvertrauen in der realen Welt (Sabet, 2018). Es hat sich gezeigt, dass Bildung im Freien sowohl die individuelle Entwicklung als auch prosoziales Verhalten fördert (Karisman et al., 2019).

Wenn es durch das Überleben gerahmt wird, wird das Lernen dringender und verkörperter, was die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis und die persönliche Bedeutung erhöht (Chalman, 2019).

### Umweltrisiken erkennen

Jugendarbeiter müssen den Lernenden helfen zu verstehen, wie man:

- Hypothermie, Dehydrierung und Hitzeerschöpfung identifizieren
- Erkennen Sie Naturgefahren wie Geröllfelder, Überschwemmungszonen und Blitzgefahr
- Bewältigen Sie kleinere Verletzungen unter Feldbedingungen

Überlebensszenarien ermöglichen es Jugendlichen auch, adaptive Bewältigung und kollaborative Problemlösung zu üben - Schlüsselkomponenten der Positiven Jugendentwicklung (PYD) (Bakar et al., 2024).



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## SURVIVAL UND OUTDOOR UMGEBUNGEN

### Grundkonzepte für Bildungsfachkräfte

#### Regel der Dreier: Ein mentaler Rahmen

Das Unterrichten der "Regel von drei" (3 Minuten ohne Luft, 3 Stunden ohne Unterkunft, 3 Tage ohne Wasser, 3 Wochen ohne Nahrung) hilft Jugendlichen, unter Stress Prioritäten zu setzen. Pädagogen sollten dies regelmäßig in praktischen Szenarien überprüfen. Dies verbessert die exekutive Funktion und hilft, Panik in Struktur umzuwandeln (Olsen, 2021).

#### Den Geist regulieren: Überleben beginnt mit Ruhe

Panik ist eine größere Gefahr als das Wetter oder die Tierwelt. Studien zeigen, dass Überlebenlernen, das eine emotionale Regulierung beinhaltet - wie Atemtechniken und die STOP-Strategie (Stop, Think, Observe, Plan) - sowohl die psychologischen Ergebnisse als auch die Beibehaltung von Fähigkeiten verbessert (Samsudin et al., 2021).

Outdoor-Programme bauen auch Widerstandsfähigkeit auf, indem sie es jungen Menschen ermöglichen, sich überschaubaren Herausforderungen zu stellen, Selbstvertrauen aufzubauen und aus Misserfolgen zu lernen (Davidson & Foster, 2024).



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## SURVIVAL UND OUTDOOR UMGEBUNGEN

### Kernüberlebensfähigkeiten

#### Shelter

Die Jugend muss verstehen, wie man Schutz vor den Elementen findet oder baut. Der Schwerpunkt sollte auf Ort, Isolierung und Notfallimprovisation liegen. Überlebensorientierte Camps haben gezeigt, dass der Aufbau von Unterkünften Einfallsreichtum und Zusammenarbeit fördert (Zhang, 2023).

#### Wasser

Sichere Beschaffung und Reinigung sind entscheidend. Pädagogen müssen über das Finden von Wasser hinaus die Reinigung durch Kochen, Filtration oder chemische Methoden unterrichten. Improvisierte Filtration mit Stoff oder Sand kann praktiziert werden. Jugendliche, die die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr verstehen, zeigen ein höheres Maß an Aufmerksamkeit und Urteilsvermögen bei Aufgaben im Freien (Bakar et al., 2024).

#### Feuer

Das Unterrichten, wie man Zunder, Anzündholz und Brennholz sammelt - und ein Feuer mit sicheren, legalen Methoden anzündet - bietet sowohl einen physischen als auch einen emotionalen Anker. Der Prozess lehrt Sequenzierung, Geduld und Gruppenkoordination. Feueraufbau hilft auch, die Ruhe in Notfällen zu verstärken (Akin et al., 2020).

#### Wildpflanzen

Nahrungssuche sollte als Bewusstsein und nicht als Notwendigkeit dargestellt werden. Das Unterrichten von Pflanzenkategorien und ethischen Nahrungssuchepraktiken (z. B. keine Spuren hinterlassen, Schutzzone respektieren) fördert kritisches Denken und Umweltverantwortung (Down et al., 2023).



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Shelter Wettbewerb: Bauen um zu Überleben



Simulation, Teamarbeit, Problemlösung



30-35 Minuten



- Naturgebiet mit Ästen, Blättern und Freiflächen
- Optional: Planenstücke oder Seile
- Raum: Waldgebiet, Park oder grünes Klassenzimmer im Freien
- Sicherheit: Bereich frei von Gefahren (z.B. scharfe Äste, instabile Hänge)



3–5 Teilnehmer pro Gruppe



Bei dieser Aktivität arbeiten die Teilnehmer im Team, um einen Überlebensschutz zu bauen, der nur natürliche Materialien verwendet. Simulation fördert schnelle Entscheidungen, Zusammenarbeit und kritisches Bewusstsein für Umweltbedingungen wie Wind, Bodenfeuchtigkeit und Isolationsbedarf.

### Lernziele:

- Die Rolle von Shelter in der Überlebenshierarchie verstehen
- Geeignete natürliche Materialien und Standorte identifizieren
- Teamarbeit unter Zeitdruck anwenden
- Problemlösung und Kreativität unter realen Bedingungen entwickeln



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Shelter Wettbewerb: Bauen um zu Überleben



### 1. Einführung & Szenario-Setup (5 Minuten)

Versammeln Sie die Teilnehmer und führen Sie die Session mit einem realistischen Szenario ein: „Du hast dich im Wald verlaufen. Die Temperatur sinkt und es wird Regen erwartet. Sie müssen einen vorübergehenden Unterschlupf bauen, der nur die natürlichen Materialien um Sie herum verwendet, um warm, trocken und geschützt zu bleiben, bis Hilfe eintrifft.“ Erklären Sie, dass der Fokus nicht auf Perfektion liegt, sondern auf **Problemlösung, Zusammenarbeit und Kreativität unter Druck**.

### 2. Sicherheitseinweisung & Regeln (2 Minuten)

Erläutern Sie klare Sicherheits- und Umweltrichtlinien:

- Sammle nur **gefallene oder tote natürliche Materialien** - keine Schäden an lebenden Pflanzen oder Bäumen.
- Achten Sie auf Stolpergefahren, scharfe Äste oder unebenes Gelände.
- Bleiben Sie innerhalb der **sichtbaren Grenzen**, die Sie im Voraus definieren.
- Kein Klettern oder Heben schwerer Baumstämme allein.

Ermutigen Sie sie, die **Natur zu respektieren und keine Spuren zu hinterlassen**, wenn die Aktivität vorbei ist.

### 3. Gruppenbildung und Rollenzuweisung (3 Minuten)

Teilen Sie die Gruppe in **Teams von 3-5** auf. Ermutigen Sie jede Gruppe, Rollen zuzuweisen:

- **Pfadfinder** (sucht nach dem besten Standort)
- **Bauherr(n)** (Bau- und Positionierungsmaterialien)
- **Ingenieur/Planer** (Entscheidet über das Strukturlayout)
- **Schiedsrichter** (Überwacht den Fortschritt)

Lass sie die Rollen basierend auf ihren Interessen auswählen oder die Aufgabe im Laufe der Aufgaben abwechseln.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Shelter Wettbewerb: Bauen um zu Überleben



### 4. Bauphase des Shelters (15 Minuten)

Die Teilnehmer bauen ein Tierheim mit Ästen, Stöcken, Blättern, Gras oder anderen **verfügbaren und sicheren** Materialien.

Geben Sie ihnen **Kriterien, die sie anstreben** können:

- Es sollte vor Wind und imaginärem Regen schützen.
- Mindestens eine Person sollte hineinpassen können.
- Verwenden Sie Isolierung von unten (z.B. Blätter oder Gras als Bettwäsche).

Fördern Sie die Kreativität (z. B. lehnen Sie sich an einen Baumstamm, A-Rahmen, Schutthütte).

### 5. Einführung & Optionale Tests (5 Minuten)

Lassen Sie die Teams ihre **Unterkünfte präsentieren**. Wenn möglich, simulieren Sie die Umweltbedingungen:

- Verwenden Sie einen **Wasserflaschen-"Regen"-Test** (gießen Sie Wasser vorsichtig darüber, um den Abfluss zu testen).
- Simulieren Sie **Wind**, indem Sie mit einer Jacke winken oder einen Teamkollegen die Struktur sanft schütteln lassen.
- Diskutieren Sie, ob der Shelter **Schutz und Komfort** bietet.

### 6. Nachbesprechung, Reflexion und Aufräumung (5–8 Minuten)

Bringen Sie alle zurück an einen zentralen Ort für eine geführte Nachbesprechung. Fragen Sie jede Gruppe:

- Was hat gut funktioniert?
- Was war schwieriger als erwartet?
- Wie hat die Gruppe kommuniziert?
- Wie würden Sie Ihr Design beim nächsten Mal verbessern?

Stellen Sie schließlich sicher, dass **alle Materialien demontiert** werden und der Raum in seinen ursprünglichen Zustand zurückversetzt wird.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

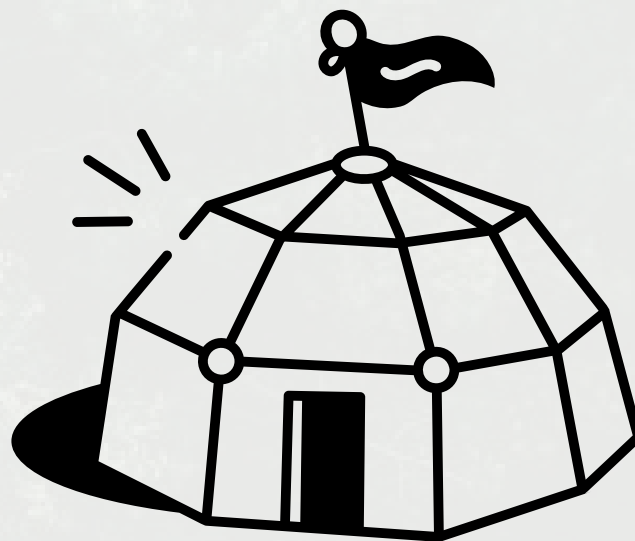
## Shelter Wettbewerb: Bauen um zu Überleben



- Ermutigen Sie zum strategischen Denken: Wo ist der Wind? Was hält die Körperwärme in sich?
- Heben Sie Kreativität und Gruppenrollen hervor (Planer, Baumeister, Pfadfinder).
- Überwachen Sie die Sicherheit genau; greifen Sie ein, wenn die Energie chaotisch wird.
- Verwenden Sie Umweltmerkmale als Lehrmittel (z. B. Neigungswinkel von Bäumen, trockener vs. feuchter Boden).



- Was hat Ihr Shelter effektiv gemacht (oder nicht)?
- Wie hat Ihr Team Aufgaben aufgeteilt und Entscheidungen getroffen?
- Was hat Sie bei der Suche nach Materialien oder der Auswahl eines Standorts überrascht?
- Für welche realen Situationen könnte dies nützlich sein?
- Wie haben Sie sich bei der Aktivität gefühlt - selbstbewusst, gehetzt, ruhig?





Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 2

## Kompass Suche: Navigieren Sie durch das natürliche Labyrinth



Teamwork, Simulation, Problemlösung, bewegungsbasiertes Lernen



30-35 Minuten



- Grundlegende Kompass (einer pro Gruppe)
- Vormarkierter Außenbereich mit 4–6 versteckten Kontrollpunkten (kann natürliche Merkmale, Flaggen oder Kegel verwenden)
- Kartenskizze oder verbale Orientierung an der Gegend (optional)
- Raum: Park, Waldweg oder großes Außenfeld mit Bäumen oder Objekten als Bezugspunkte



2-4 Teilnehmer pro Team



Bei dieser Navigationsherausforderung verwenden Teams Kompass und Lager, um versteckte "Kontrollpunkte" in einem unbekanntem Außenbereich zu finden. Die Aufgabe simuliert die Routenfindung im wirklichen Leben und stärkt die Orientierung, das räumliche Denken und die Gruppenentscheidungsfindung.

### Lernziele:

- Kompasslager auf echtes Gelände anwenden
- Richtungsfähigkeiten und Tempo stärken
- Aufbau von Kommunikation und räumlichem Bewusstsein
- Vertrauen in die werkzeuggestützte Navigation gewinnen



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 2

## Kompass Suche: Navigieren Sie durch das natürliche Labyrinth



### 1. Orientierungsbesprechung (5 Minuten)

Beginnen Sie mit der Einführung der Grundstruktur eines Kompasses:

- Magnetische Nadel (rot = Norden)
- Drehbare Lünette (Kompasswahl)
- Fahrtrichtungspfeil
- Orientierungslinien im Inneren des Gehäuses

Erklären Sie, dass der Kompass ein Werkzeug ist, **um einer bestimmten Richtung zu folgen** und nicht direkt auf ein Ziel zu zeigen. Betonen Sie, dass die Teilnehmer ihm vertrauen müssen, um es gut zu verwenden - auch wenn es sich "komisch" anfühlt.

### 2. Sicherheits- und Gebietsübersicht (2 Minuten)

Definieren Sie die Grenzen des Aktivitätsbereichs klar - verwenden Sie physische Marker (Bäume, Kegel, Felsen) oder natürliche Orientierungspunkte. Gehen Sie über alle Hindernisse oder Geländegefahren, die Sie vermeiden müssen, wie Gräben, Brombeeren oder niedrige Äste. Verstärken Sie die Regel: **kein Laufen** und bleiben Sie immer in Teams. Alle Teamkollegen müssen jeden Kontrollpunkt gemeinsam erreichen.

### 3. Demonstration: Ein Lager nehmen (3 Minuten)

Geben Sie einen einfachen Rundgang:

- "Sagen wir, Sie müssen 120° gehen."
- Drehen Sie die Drehring (Lünette), bis 120 mit der Indexlinie übereinstimmt.
- Halten Sie den Kompass flach und drehen Sie Ihren Körper, bis die rote magnetische Nadel im Orientierungspfeil sitzt ("rot im Schuppen").
- Gehen Sie vorwärts in die Richtung, in die der Pfeil auf der Grundplatte zeigt.
- Zählen Sie Schritte, um die Entfernung zu messen (z. B. 50–60 Schritte  $\approx$  50 Meter je nach Schritt).

Machen Sie einen kurzen Gruppenversuch - geben Sie ein Lager und gehen Sie 10-15 Meter zusammen, um zu verstärken.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 2

## Kompass Suche: Navigieren Sie durch das natürliche Labyrinth



### 4. Kompass-Quest-Anweisungen (3 Minuten)

Jede Gruppe erhält eine Navigationskarte (oder Sie können Schritte mündlich zuweisen). Die Karte enthält:

- Eine Folge von 3-4 Lagern (z.B. „Schritt 1: Gehen Sie 75° für 40 Meter“)
- Jedes Lager führt zu einem **natürlichen Kontrollpunkt**, der mit einem kleinen Schild, einer Farbmarkierung oder einer Hinweiskarte gekennzeichnet ist.

An jedem Kontrollpunkt sammeln die Teilnehmer:

- Ein Schlüsselwort (z.B. Name eines Baumes, Geländemerkmale)
- Eine kleine Herausforderung (z.B. "Welche Richtung weht der Wind?" Oder "In welche Richtung ist die Sonne jetzt?")
- Jede Gruppe beginnt an einem etwas anderen Punkt, um Überschneidungen zu vermeiden.

### 5. Navigation Phase (15–17 Minuten)

Teams müssen zusammenarbeiten, um:

- Bestimmen Sie die Richtung mithilfe des Kompasses
- Gehen Sie die richtige Anzahl von Schritten (mit Tempo)
- Finde den nächsten Kontrollpunkt und vervollständige den Hinweis

Sie können Schritte nicht überspringen – jedes Lager muss nacheinander befolgt werden. Ermutigen Sie sie, ihre Route anzupassen, wenn sie vom Kurs abdriften (sie können "zurück) und neu orientieren).

Der Trainer zirkuliert, überprüft die Technik, fördert die Problemlösung und bietet Unterstützung.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 2

## Kompass Suche: Navigieren Sie durch das natürliche Labyrinth



### 6. Abschluss und Umgruppierung (5 Minuten)

Sobald alle Gruppen fertig sind, sammeln Sie sie in einem Kreis. Lassen Sie die Teams ihre Routen, Überraschungen, die sie erlebt haben, und teilen, wie sie mit Meinungsverschiedenheiten oder Abweichungen umgegangen sind.

Diese Phase ist wichtig, um ihnen zu helfen, **physisches Handeln mit räumlichem Verständnis zu verbinden** und Vertrauen in den Einsatz von Werkzeugen in einer dynamischen Umgebung aufzubauen.



- Gehen Sie die Route im Voraus und testen Sie die Lager, um die Genauigkeit sicherzustellen.
- Fügen Sie Komplexität mit natürlichen Zeichen (Sonne, Wind) hinzu, wenn es die Zeit erlaubt.
- Bietet Hilfe bei Kompassfehlstellungen oder Teamverwirrungen an – ohne vollständige Antworten zu geben.
- Passen Sie den Schwierigkeitsgrad an, indem Sie Lager erhöhen oder verkürzen oder mit Kartenaufgaben kombinieren.



- Was war der einfachste und schwierigste Teil der Verwendung eines Kompasses?
- Wie hat Ihre Gruppe Entscheidungen unter Unsicherheit getroffen?
- Haben Sie irgendwelche Kontrollpunkte in Bezug auf Entfernung oder Richtung überrascht?
- Welche realen Situationen erfordern möglicherweise eine Kompassnavigation?
- Wie hat Ihre Kommunikation Ihren Erfolg beeinflusst?



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 2

## Kompass Suche: Navigieren Sie durch das natürliche Labyrinth



Teamarbeit, geführte Beobachtung, feldbasierte Simulation, erfahrungsorientiertes Lernen



30–60 Minuten (flexibel je nach Gruppengröße, Umgebung und Engagementtiefe)



- Natürlicher oder halbnatürlicher Außenbereich (Park, Wald, offenes Feld, städtische Grünzone)
- Optional: Papier und Bleistifte für Notizen, Klemmbretter oder feste Oberflächen
- Optional: Kompass, Sonnenkompass, Lupe
- Vom Trainer vorbereitete Beobachtungsaufforderungen oder Karten (optional, wenn die natürlichen Zeichen begrenzt sind)
- Keine gedruckten Materialien erforderlich, wenn der Trainer mit mündlichen Aufforderungen führt



3-5 Teilnehmer pro Team (anpassungsfähig)



In dieser Sitzung arbeiten junge Teilnehmer als "Naturdetektive", um Umweltzeichen zu beobachten - Wind, Wolkenmuster, Moos, Tierverhalten - um natürliche Informationen in Echtzeit zu entschlüsseln. Die Aktivität entwickelt Bewusstsein, Interpretationsfähigkeiten und die Fähigkeit, Sicherheits- und Navigationshinweise allein von der Natur aus zu bewerten.

### Lernziele:

- Fähigkeiten in der Umweltbeobachtung und -interpretation aufbauen
- Wetteranzeigen, Geländeänderungen und Naturgefahren erkennen
- Grundlegende Orientierung anhand von Naturzeichen verstehen
- Stärkung der Teamarbeit und des forschungsbasierten Lernens



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 3

## Naturdetektive: Entschlüsseln Sie die Natur



### 1. Einführung und Engagement (5–10 Minuten)

Versammeln Sie die Gruppe und stellen Sie das Konzept vor:

„Die Natur ist voller Zeichen. Heute erfahren Sie, wie Sie sie lesen können - nicht nur mit Ihren Augen, sondern auch mit Ihren Ohren, Ihrer Haut und Ihrem vollen Bewusstsein.“

Besprechen Sie einige Beispiele:

- Warum wächst Moos auf einer Seite?
- Was sagt uns die Wolkenform über das Wetter?
- Was könnte plötzliche Vogelstille bedeuten?

Erklären Sie, dass es ihr Ziel ist, Hinweise **zu bemerken, zu interpretieren und zu verbinden**, um die „Sprache der Natur“ zu verstehen.

### 2. Gruppeneinrichtung und Sicherheitsbriefing (3–5 Minuten)

Teilen Sie sich in kleine Teams auf (3–5 Personen).

Setzen Sie Sicherheitsgrenzen und -erwartungen:

- Bewegen Sie sich langsam und respektvoll
- Die Tierwelt nicht stören oder die Vegetation beschädigen
- Vermeiden Sie es, Pilze, Pilze oder unbekannte Pflanzen zu berühren
- Erinnern Sie sie daran, in sichtbarer Reichweite zu bleiben



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 3

## Naturdetektive: Entschlüsseln Sie die Natur



**3. Herausforderung für Naturhinweise (25–40 Minuten)** Teams erkunden die Gegend und reagieren auf eine Reihe natürlicher Aufforderungen. Verwenden Sie eine der folgenden Optionen:

**Option A – Von Trainern geleitete verbale Aufforderungen (minimale Materialien):**

Lesen Sie die Hinweise nacheinander vor, während die Gruppe zusammen oder in kleinen Gruppen geht. Beispiele:

- In welche Richtung weht der Wind? Woher weißt du das?
- Können Sie Anzeichen von kürzlichem Regen oder Trockenheit finden?
- Auf welcher Seite der Bäume wächst Moos? Warum?
- Welche Geräusche hörst du? Was könnten sie meinen?

**Option B – Nature Clue Cards (wenn stationär oder im Schaltungsstil):**

Bereiten Sie 6–8 Stationen mit Karten vor. Teams bewegen sich von Station zu Station und verbringen 3–5 Minuten damit, jede Aufforderung zu interpretieren und zu diskutieren.

Beispiel Hinweiskarten-Aufforderungen:

- „Nachschlagen: Welche Wolkentypen sehen Sie? Sagen Sie voraus, was das Wetter in 3 Stunden tun könnte.“
- "Verwenden Sie Ihre Hand, um die Windrichtung zu testen. Verwenden Sie nun einen Kompass. Sind sie aufeinander abgestimmt?"
- „Finde einen Baum mit freiliegenden Wurzeln. Was könnte das über Bodenbedingungen oder Erosion aussagen?“
- „Vogelspuren oder Insektenzeichen erkennen. Was kannst du aus ihrer Anwesenheit oder Abwesenheit lernen?“
- Ermutigen Sie die Nutzung der Sinne: Berührung, Hören, Sehen, sogar Geruch.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 3

## Naturdetektive: Entschlüsseln Sie die Natur



**4. Gruppenreflexion und Nachbesprechung (10–15 Minuten)** Bringen Sie die Gruppe zurück zu einem zentralen Treffpunkt. Teams teilen:

- 2-3 Anzeichen, die sie beobachtet haben
- Wie sie diese Hinweise interpretiert haben
- Alles, was überraschend ist oder schwer zu bemerken ist
- Trainer kann reale Anwendungen hervorheben:
- Wolkenbewusstsein → Sturmsicherheit
- Moos/Sonnenrichtung → Orientierung bei Verlust
- Tierstille → Zeichen von Raubtieren oder Stürmen



- In städtischen Gebieten oder mit geringer Tierwelt können Sie subtile Umwelt-"Hinweise" platzieren (z. B. nasser Boden, verstreute Blätter, Fotohinweise).
- Die Herausforderungsstufe je nach Alter variieren: Ältere Jugendliche können die Windgeschwindigkeit abschätzen (mit Blattbewegungen), jüngere Jugendliche können sich auf die einfache Verfolgung konzentrieren.
- Verstärken Sie diese Beobachtung = Sicherheit - viele Unfälle passieren, weil Zeichen ignoriert wurden.
- Verwenden Sie Folgefragen wie "Was würden Sie tun, wenn dieser Hinweis während einer Wanderung auftaucht?"



- Welches Naturzeichen fandest du am einfachsten zu interpretieren? Was war am schwierigsten?
- Wie haben Sie Ihre Vermutungen bestätigt - haben Sie sich auf Sinne, Logik oder Gruppenideen verlassen?
- Hat irgendetwas, das Sie gelernt haben, die Art und Weise verändert, wie Sie die Natur sehen oder in ihr fühlen?
- Wie könnte Ihnen dieses Bewusstsein in einer echten Outdoor-Situation helfen?
- Worüber möchten Sie nach dem heutigen Tag mehr erfahren?



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## SURVIVAL UND OUTDOOR UMGEBUNGEN

### Kurze Zusammenfassung

Dieses Modul führt die Jugendlichen durch Erfahrungslernen in wesentliches Überlebenswissen im Freien, Navigationswerkzeuge und Umweltbewusstsein ein. Die Teilnehmer lernen, Bedürfnisse in Überlebenssituationen zu priorisieren, einen Kompass für die grundlegende Orientierung zu verwenden und Naturzeichen wie Wettermuster, Tierverhalten und Geländemerkmale zu interpretieren. Jede Einheit wurde entwickelt, um sowohl Kompetenz als auch Selbstvertrauen im Freien aufzubauen, jungen Menschen zu helfen, sichere, fundierte Entscheidungen zu treffen und eine tiefe, respektvolle Verbindung zur Natur zu entwickeln. Das Modul vermittelt ihnen lebenslange Fähigkeiten in den Bereichen Beobachtung, Selbstständigkeit, kritisches Denken und Umweltverantwortung.

### Weitere Lektüre

Um das Verständnis zu vertiefen oder Folgesitzungen zu entwerfen, empfehlen wir:

#### Bücher & Feldführer

- *Outdoor Survival Skills* by Larry Dean Olsen
- *NOLS Wilderness Navigation* by Darran Wells
- *The Nature Fix* by Florence Williams
- *Reading the Forested Landscape* by Tom Wessels
- *Be Expert with Map and Compass* by Björn Kjellström

#### Websites & Tools

- [National Outdoor Leadership School \(NOLS\)](#) - Survival, navigation, LNT ethics
- [Leave No Trace Center for Outdoor Ethics](#)
- [iNaturalist](#) - Citizen science & species ID
- [Met Office UK / National Weather Service](#) - Youth-friendly weather learning tools
- [Orienteering USA](#) - Games and courses for compass navigation



Co-funded by  
the European Union



# MODUL 2

PRAKTISCHE OUTDOOR  
TECHNIKEN



Co-funded by  
the European Union

# MODUL 2

## PRAKTISCHE OUTDOOR TECHNIKEN

### Einleitung

In diesem Modul lernen die Teilnehmer die Grundlagen des sicheren und verantwortungsvollen Feuerbaus in einer Außenumgebung. Das Modul behandelt, wie man ein Feuer richtig vorbereitet, anzündet, benutzt und löscht oder ausbrennen lässt - immer unter Berücksichtigung von Umwelt-, Sicherheits- und gruppenbezogenen Aspekten. Das Ziel ist nicht nur, diese Fähigkeit praktisch zu beherrschen, sondern sie auch sicher an junge Menschen weiterzugeben.

### Theorie

- Verschiedene Arten von Feuern (Kochfeuer, Wärmefeuher, Pagodenfeuer)
- Materialien und Zündhilfen: Zunder, Anzündholz, Hartholz
- Sicherheitsaspekte: Brandstelle, Entfernung, Windrichtung, Löschmittel
- Umweltbewusstsein: Keine Brände auf Felsen, Moorland oder bei Dürren
- Rechtlicher Rahmen: Wo ist das Anzünden von Feuer erlaubt?
- Rolle in der Jugendarbeit: Teamarbeit, Verantwortung, Respekt für die Natur



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Shelter: Bleiben Sie trocken, bleiben Sie sicher!



Teamwork, Outdoor-Bau, Reflexion



Ungefähr 90 Minuten (15 Minuten Einführung + 60 Minuten Übung + 15 Minuten Reflexion)



- Natürliche Materialien (Zweige, Blätter, Gras, Rinde)
- Paracord / Seil
- Plane oder Plastikfolie (optional)
- Messer / Multitool (nur unter Aufsicht)
- Erste-Hilfe-Kasten
- Wettergerechte Kleidung
- Waldgebiet oder wildes Gelände mit Genehmigung
- Beispielskizzen oder visuelle Anleitungen (optional)



6–12 Teilnehmer (2–3 kleine Gruppen)



Die Teilnehmer lernen, wie man einen Ort einschätzt und einen wetterfesten Unterstand mit natürlichen und/oder grundlegenden Materialien baut. Die Aktivität fördert Teamarbeit, kreative Problemlösung und das Bewusstsein für Umweltbedingungen beim Überleben im Freien.



### 1. Einführung (15 Minuten):

- Bedeutung von Schutz (Schutz vor Wind, Regen, Sonne, Kälte)
- Gemeinsame Schutztypen anzeigen: Lean-to, A-Rahmen, Schutthütte, Planenaufbau
- Diskutieren Sie die Kriterien für die Standortauswahl: Windrichtung, Hang, Gefahren, Nähe zum Wasser



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Shelter: Bleiben Sie trocken, bleiben Sie sicher!



### 2. Planungsphase (10 min):

- Gruppen erkunden und wählen einen geeigneten Ort aus
- Bewerten Sie das Gelände, die Entwässerung, die Ausrichtung des Unterstands

### 3. Konstruktion (40–45 min):

- Materialien sammeln (trockenes Holz, Blätter, Moos, Gras)
- Aufgaben zuweisen (Struktur, Isolierung, Prüfung)
- Bauen Sie mit Knoten-, Schnur- oder Stapelmethoden

### 4. Tests und Gruppenüberprüfung (10 Minuten):

- Überprüfen Sie Stabilität, Isolierung, Wetterschutz
- Gruppen präsentieren ihre Unterkünfte und reflektieren den Prozess

### 5. Reflexionskreis (10–15 Minuten):

- Was hat gut funktioniert?
- Wie haben Sie sich für Ihr Design entschieden?
- Was würdest du in einem echten Überlebensszenario anders machen?



- Überprüfen Sie die Standorte vorher (vermeiden Sie tote Äste über dem Kopf)
- Erinnern Sie die Teilnehmer daran, lebende Bäume nicht zu beschädigen oder Tierlebensräume zu stören
- Stellen Sie bei Bedarf Musterunterstände oder Diagramme zur Verfügung
- Haben Sie Ersatzmaterialien für schlechtes Wetter
- Sorgen Sie für eine klare Rollenstruktur in jeder Gruppe
- Momente des Kampfes als Lernmöglichkeiten nutzen



- War Ihr Tierheim effektiv und stabil?
- Was war die größte Herausforderung?
- Wie hat Ihre Gruppe kooperiert?
- Woran werden Sie sich für zukünftige Outdoor-Situationen erinnern?



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 2

## Feuer: Auf die richtige Art und Weise machen!



Teamarbeit, praktische Übung, Reflexion



Ungefähr 90 Minuten (20 Minuten Einführung + 55 Minuten Übung + 15 Minuten Reflexion)



- Zunder (Holzwolle, Birkenrinde, Baumwolle mit Vaseline usw.)
- Anzünden & Hartholz
- Feuerstahl / Streichhölzer
- Eimer mit Wasser oder Sand
- Steine, um den Feuerkreis zu markieren
- Ausgewiesener Außenbereich mit Erlaubnis zum Feuer machen
- Erste-Hilfe-Kasten



6–12 Teilnehmer (2–3 kleine Gruppen)



Die Teilnehmer lernen, wie man ein Lagerfeuer unter grundlegenden Bedingungen im Freien sicher vorbereitet, anzündet und löscht. Ziel ist es, Fähigkeiten weiterzugeben, Achtsamkeit zu fördern und über Gruppenprozesse mit Feuer nachzudenken.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 2

## Feuer: Auf die richtige Art und Weise machen!



1. **Einführung:** Kurze Sicherheitseinweisung, Präsentation von Materialien (15 min)
2. **Planung:** Gruppen wählen einen Standort aus, inspizieren den Boden, stellen die Feuerstelle auf (15 min)
3. **Vorbereitung:** Brennholz und Anzündholz sammeln und sortieren (15 min)
4. **Ausführung:** Jede Gruppe zündet ein Feuer unabhängig an (20 min)
5. **Löschen & Aufräumen:** Brände mit Wasser oder Sand vollständig löschen (15 min)
6. **Reflexionskreis:** Gruppendiskussion über Teamarbeit, Verantwortung und das Gelernte (10 Min.)



- Standort- und Wetterbedingungen im Voraus prüfen
- Sicherheit hat oberste Priorität - halten Sie einen Notfallplan bereit
- Weisen Sie Rollen innerhalb jeder Gruppe zu, um die Struktur sicherzustellen
- Lassen Sie Raum für Fehler - führen Sie unterstützend
- Überspringen Sie nicht die Reflexion: Was war eine Herausforderung? Was hat funktioniert?



- Was ist während des Brandes gut gelaufen?
- Was war eine Herausforderung?
- Wie hat sich Ihre Gruppe organisiert?
- Was können Sie davon für Ihre Jugendarbeit mitnehmen?



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 3

## Wasser: Finden und reinigen!



Erkundung, praktische Übung, Teamarbeit, Reflexion



Ca. 90 Minuten (15 Minuten Einführung + 50 Minuten Übung + 25 Minuten Reflexion/Demo)



- Topografische Karten (z.B. Komoot, Outdooractive)
- Beispiele für Wasserquellen (Quellen, Bäche usw.)
- Wasserflaschen (PET, Weithals, zusammenklappbar)
- Filtrationsmaterialien (z.B. Holzkohle, Tuch, Kaffeefilter)
- Wasserreinigungstabletten (z.B. Micropur)
- Kleiner Campingherd oder Topf zum Kochen
- UV-Wassersterilisator (optional)
- Naturgebiet mit Zugang zu potenziellen Wasserquellen
- Erste-Hilfe-Kasten



6–12 Teilnehmer (2–3 kleine Gruppen)



Die Teilnehmer lernen, sichere Wasserquellen zu identifizieren und einfache Reinigungsmethoden anzuwenden. Diese wichtige Überlebenskompetenz hilft, Dehydrierung und durch Wasser übertragene Krankheiten zu verhindern und schafft Umweltbewusstsein und Verantwortung.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 3

## Wasser: Finden und reinigen!



### 1. Einführung (15 Minuten):

- Bedeutung von sauberem Trinkwasser in Überlebenssituationen
- Vorhandene Arten von natürlichen Wasserquellen
- Diskutieren Sie die Risiken von kontaminiertem Wasser (Bakterien, Protozoen, Chemikalien)

### 2. Exploration & Quellenbewertung (15-20 min):

- Gruppen bewerten das Gebiet und markieren potenzielle Wasserquellen auf der Karte
- Diskutieren Sie sichtbare Anzeichen von Wassersicherheit: Klarheit, Strömung, vorgelagerte Lage, keine Tierspuren in der Nähe
- Üben Sie das Halten von Flaschen, um in Gemeinden nach Wasser zu fragen (nonverbale Kommunikation)

### 3. Demonstration von Reinigungstechniken (20 Min.):

Wasser zum Kochen bringen (5+ Minuten zum Kochen bringen)

- Zeigen Sie die Verwendung von Kohlefiltern, Stofffilterung
- Fügen Sie Tabletten hinzu oder demonstrieren Sie UV-Sterilisatoren
- Die Teilnehmer testen Filterschritte mit vorgefüllten schmutzigen Wasserflaschen

### 4. Reflexion & Anwendung (20–25 min):

- Besprechen Sie, wann jede Methode am besten geeignet ist
- Gruppen teilen mit, welche Methode sie bevorzugen und warum
- Mini-Quiz- oder Szenariokarten: „Was würdest du tun, wenn...?“



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 3

## Wasser: Finden und reinigen!



- Überprüfen Sie den Standort im Freien auf verfügbares Wasser oder nutzen Sie die Simulation
- Hygiene gewährleisten: Teilnehmer sollten kein unreinigtes Wasser trinken
- Geben Sie reale Beispiele für schlechte und sichere Wasserstandorte an (Bilder oder lokale Beispiele)
- Erstellen Sie "Notfallszenarien" für Spaß und Lernen
- Ökologischen Respekt betonen: Wasserquellen nicht verschmutzen



- Was hat Sie an der Wasserreinigung überrascht?
- Was wäre Ihre erste Aktion, wenn Ihre Flaschen in freier Wildbahn leer wären?
- Wie hat Ihre Gruppe die Wassersicherheit bewertet?
- Woran werden Sie sich beim nächsten Mal erinnern, wenn Sie wandern oder campen?



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 4

## Essen in der Wildnis: Wissen was man essen kann!



- Erkundung, Identifikation, Teamarbeit, Kochen, Reflexion



- Ca. 90 Minuten (20 Minuten Einführung + 50 Minuten Aktivität + 20 Minuten Reflexion)



- Feldführer oder Pflanzenidentifikations-Apps (z. B. Flora Incognita, PlantNet)
- Proben oder Bilder von essbaren Wildpflanzen
- Grundlegende Kochutensilien (Topf, Pfanne, Messer, Löffel)
- Lagerfeuer oder tragbarer Herd (optional)
- Vorverpackte Lebensmittel (z. B. Trail-Mix, Trockenfrüchte, Haferflocken)
- Frische Kräuter (z.B. Löwenzahn, Brennnessel, Minze - zum Üben)
- Schneidebretter und kleine Behälter
- Müllsäcke (Keine Spur hinterlassen!)
- Erste-Hilfe-Kasten



- 6–12 Teilnehmer (2–3 kleine Gruppen)



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 4

## Essen in der Wildnis: Wissen was man essen kann!



- Die Teilnehmer werden essbare Wildpflanzen erkunden und die Grundprinzipien der Ernährung im Freien verstehen. Sie werden lernen, sichere Nahrungsquellen zu erkennen, Mahlzeiten in der Natur zu handhaben und zuzubereiten und über nachhaltige Ernährung und Überlebensernährung nachzudenken.



### 1. Einführung (20 Min.):

- Es ist wichtig zu wissen, was in der Natur essbar ist
- Übersicht über essbare Pflanzenarten (roh, Salat, Tee, gekocht)
- Diskutieren Sie Risiken: giftige Pflanzen, Lookalikes, allergische Reaktionen
- Einführung von Regel 3 (3 Wochen ohne Nahrung ≠ kein Problem, aber schwach)
- Vorhandene Lebensmittelarten: wild vs. verpackt

### 2. Aktivität: Identifizierung & Snackzubereitung (50 Min.)

- Kleine Gruppen gehen durch die Gegend mit Führern/Apps, um Pflanzen zu identifizieren
- Sammeln Sie kleine Proben, wo dies erlaubt ist (z. B. Löwenzahn, Minze)
- Alternativ: Verwenden Sie die mitgelieferten Kräuter, um die Nahrungssuche zu "simulieren"
- Bereiten Sie eine Mini-Kostessionssitzung mit essbarem Gemüse oder Kräutertee vor
- Diskutieren Sie, wie Sie nahrhafte Mahlzeiten im Freien mit verpackten Gegenständen planen können
- (z.B. Kombination von Hafer, Samen, getrockneten Früchten für Energie)

### 3. Reflexion (20 min):

- Teilen Sie, was gefunden oder vorbereitet wurde
- Diskutieren Sie das Gleichgewicht zwischen wilden und verpackten Lebensmitteln
- Vergleichen Sie Geschmack, Energiegewinn, Anstrengung
- Denken Sie darüber nach, wie das Wissen über die Natur die Ernährungssicherheit unterstützen kann



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 4

## Essen in der Wildnis: Wissen was man essen kann!



- Erlauben Sie niemals den Verzehr von echten Wildpflanzen, es sei denn, die Pflanze ist zu 100 % identifiziert
- Bereiten Sie im Voraus einige "sichere Pflanzen" zum Üben vor (z. B. Minze, Brennnessel)
- Betonen Sie den Respekt vor der Natur: Entwurzeln Sie Pflanzen nicht unnötig
- Fügen Sie ein kurzes Quiz über essbare vs. giftige Pflanzenbilder hinzu
- Erlauben Sie den Teilnehmern, Zweifel oder Ängste zu äußern - normalisieren Sie Vorsicht



- Wie sicher fühlen Sie sich jetzt bei der Identifizierung von Wildpflanzen?
- Was haben Sie über Nahrungsquellen in der Natur gelernt?
- Was war einfacher zuzubereiten: Wildpflanzen oder verpackte Mahlzeiten?
- Wie können Sie dies bei zukünftigen Outdoor-Ausflügen anwenden?



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 5

## Hygiene & Gesundheit: Bleiben Sie sauber, bleiben Sie stark!



- Selbstfürsorge, praktische Gruppenarbeit, Diskussion & Reflexion



- Ungefähr 90 Minuten (20 Minuten Einführung + 50 Minuten Gruppenaufgaben + 20 Minuten Reflexion)

- Kleine Waschschüsseln oder zusammenklappbare Becken
- Biologisch abbaubare Seife (z.B. Dr. Bronner's)
- Händedesinfektionsmittel
- Zahnbürsten & Zahnpasta



- Toilettenpapier oder Taschentücher
- Müllsäcke
- Wasser (zm Waschen)
- Sauberes Handtuch oder Tücher
- Pinzette, Bandagen, Blasenpflaster
- Illustrationen/Poster von Hygieneroutinen
- Erste-Hilfe-Kasten



- 6–12 Teilnehmer (2–3 kleine Gruppen)



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 5

## Hygiene & Gesundheit: Bleiben Sie sauber, bleiben Sie stark!



- Die Teilnehmer lernen, wie sie ihre persönliche Hygiene pflegen, Krankheiten vorbeugen und kleinere gesundheitliche Probleme im Freien behandeln können - auch ohne Zugang zu Duschen. Sie werden Routinen für Sauberkeit entwickeln, Infektionsrisiken verstehen und durch achtsame Selbstfürsorge Belastbarkeit aufbauen.



### 1. Einführung (20 Min.):

- Warum Hygiene wichtig ist: Infektionsprävention, Gruppengesundheit, Komfort
- Was ohne Hygiene passiert: Krankheit, Wunden, niedrige Moral
- Zeigen & erzählen: wesentliche Hygieneartikel für den Rucksack
- Decken Sie die wichtigsten Bereiche ab: Handhygiene, Mundpflege, Toilette in freier Wildbahn, Fußpflege, Wundversorgung

### 2. Gruppenaktivität (50 Minuten):

- In 2-3 kleine Stationen aufteilen (alle 15-20 Minuten drehen):
  - a. **Hand- und Gesichtswaschpraxis** mit wenig Wasser
  - b. **Toilettenroutine in freier Wildbahn:** Katzenlöcher graben (nur Demo), Toilettenpapier vs. natürliche Alternativen, Leave No Trace Prinzipien
  - c. **Blasen-/Wundpflegesimulation:** eine "Wunde" verbinden, Socken wechseln, Grundlagen der Fußhygiene

### 3. Reflexion (20 min):

- Was hat Sie an der Hygiene im Freien überrascht?
- An welchem Teil wäre es im wirklichen Leben am schwersten zu bleiben?
- Wie können wir uns gegenseitig dabei unterstützen, auf einer Reise gesund zu bleiben?



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 5

## Hygiene & Gesundheit: Bleiben Sie sauber, bleiben Sie stark!



- Betonen Sie Wasserspartechniken
- Normalisieren Sie Gespräche über Körperfunktionen auf respektvolle Weise
- Markieren Sie immer Leave No Trace, wenn Sie die Natur als Toilette verwenden
- Ermutigen Sie Humor, um Verlegenheit zu reduzieren, aber halten Sie den Ton sicher
- Haben Sie eine "Hygiene- und Erste-Hilfe-Box" während des gesamten Kurses sichtbar



- Welche kleinen Gewohnheiten können einen großen Unterschied bei der Hygiene im Freien machen?
- Wie können Sie Sauberkeit mit begrenzten Ressourcen in Einklang bringen?
- Was wirst du das nächste Mal anders einpacken?
- Warum ist es wichtig, in Jugendgruppen über Hygiene zu sprechen?



Co-funded by  
the European Union

# MODUL 2

## PRAKTISCHE OUTDOOR TECHNIKEN

### Kurze Zusammenfassung

Aktivität 3 lehrt junge Menschen, wie sie Wasserquellen in freier Wildbahn finden und wie sie mit grundlegenden Methoden sicher behandeln können. Es unterstützt unabhängiges Denken, Gruppenarbeit und Wissen über Flüssigkeitszufuhr und Gesundheit in der Natur. Die Teilnehmer erwerben Kenntnisse über sichere Wildpflanzen, Lebensmittelplanung und grundlegendes Kochen im Freien. Die Aktivität fördert Vorsicht, Kreativität und Ernährungsbewusstsein unter Überlebensbedingungen im Freien. Die letzte Aktivität lehrt Jugendliche, wie sie mit begrenzten Ressourcen im Freien wichtige Hygiene und persönliche Gesundheit aufrechterhalten können - und umfasst alles vom Waschen, der Wundversorgung bis hin zur Abfallentsorgung in der Natur.

### Weitere Lektüre

Um das Verständnis zu vertiefen oder Folgesitzungen zu entwerfen, empfehlen wir:

#### Books & Field Guides

- Survival Skills for Teens – J. Beck
- The Ultimate Guide to Wilderness Living – J. & G. McPherson
- Wasser finden, filtern und aufbereiten – Bushcraft Handbuch Reihe
- WHO Guidelines for Drinking Water Quality – World Health Organization
- Bushcraft 101 – Dave Canterbury
- The Forager's Handbook – Miles Irving
- Outdoor-Küche für Pfadfinderinnen\* – Deutscher Jugendbund
- Surviving the Wild – Joshua Enyart
- *Outdoor Hygiene Basics – Outward Bound*
- *The Ultimate Hiker's Gear Guide – Andrew Skurka*
- *Bushcraft First Aid – Dave Canterbury*
- *Field Guide to Wilderness Medicine – Paul Auerbach*



Co-funded by  
the European Union



# MODULE 3

**RISIKO- UND  
SICHERHEITS-  
BEWUSSTSEIN**



Co-funded by  
the European Union

# MODUL 3

## RISIKO- UND SICHERHEITSBEWUSSTSEIN

### Einleitung

Dieses Modul konzentriert sich darauf, Jugendlichen im Alter von 15 bis 18 Jahren dabei zu helfen, Selbstvertrauen, Belastbarkeit und verantwortungsvolle Entscheidungsfindung im Freien zu entwickeln. Es bietet eine Reihe von erfahrungsorientierten Lernaktivitäten, um reale Risiken in der Natur zu erkennen, zu bewerten und darauf zu reagieren. Das Modul wurde für Jugendarbeiter und Moderatoren entwickelt und rüstet Sie aus, um junge Menschen mit Ruhe, Selbstvertrauen und Sorgfalt durch unbekanntes Gelände – wie Wälder, Berge, Flüsse und unvorhersehbares Wetter) zu führen.

Durch aktives Gruppenlernen und szenariobasierte Übungen verbessern junge Menschen ihr Risikobewusstsein, erlernen praktische Überlebensfähigkeiten und entwickeln psychologische Schlüsselmerkmale wie emotionale Regulierung, Teamarbeit und Durchsetzungsvermögen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Berge: Gefahren erkennen!

Berge und Wälder sind dynamische natürliche Umgebungen, die jungen Menschen starke Möglichkeiten für Einsamkeit, Herausforderung und Verbindung mit der Natur bieten - aber sie beinhalten auch echte physische und psychische Risiken. Bei Bewusstsein geht es in diesen Umgebungen nicht darum, Angst zu erzeugen, sondern um die Förderung von Vorbereitung, fundierter Entscheidungsfindung und die Modellierung von ruhigem, verantwortungsbewusstem Verhalten. Insbesondere Bergumgebungen können unvorhersehbar sein: Schnelle Wetteränderungen, unebenes Gelände und Gruppenermüdung können schnell zu ernstesten Situationen eskalieren. Jugendliche im Alter von 15-19 Jahren sind besonders anfällig für diese Bedingungen, da sich ihre Fähigkeit, Risiken wahrzunehmen und darauf zu reagieren, noch entwickelt. Es ist wahrscheinlicher, dass sie impulsiv handeln und die Gefahr unterschätzen. Strukturierte Sicherheitserziehung im Freien in Bergumgebungen unterstützt die Entwicklung der Exekutivfunktion - einschließlich Planung, Beurteilung und Hemmung (Sennett, 2022). Wenn Pädagogen reale Terrain-Herausforderungen mit jugendgeführter Routenplanung, Peer-Support und Reflexion nach der Aktivität kombinieren, gewinnen junge Menschen sowohl praktische Fähigkeiten als auch psychologische Belastbarkeit (Cureton, 2023). Sie werden besser darin, mit Ängsten umzugehen, Gefahren einzuschätzen und selbstbewusst zu reagieren - nicht nur im Freien, sondern auch in jeder herausfordernden Umgebung.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Berge: Gefahren erkennen!

### Häufige Gefahren in Berg- und Waldumgebungen

#### a. Geländebedingte Risiken

Lose Felsen oder instabiler Boden: Häufig an Hängen, in der Nähe von Gerots oder mit Wurzeln bedeckten Wegen. Diese erhöhen die Wahrscheinlichkeit von Knöchelverletzungen oder Stürzen. Dichte Vegetation: Kann die Sicht beeinträchtigen, junge Menschen desorientierten oder Stolpergefahr verbergen.

#### b. Orientierungs- und Navigationsrisiken

Den Weg verlieren: Wege können verschwinden oder schlecht markiert sein, besonders bei Nebel, Regen oder Schnee.

Schlechte Sichtbarkeit: Baumbedeckung oder Höhenänderungen können GPS- oder Mobilfunksignale beeinträchtigen.

Orientierungslosigkeit: Jugendliche bemerken möglicherweise nicht, dass sie vom Kurs abweichen – besonders wenn sie plaudern oder abgelenkt sind.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Berge: Gefahren erkennen!

### Häufige Gefahren in Berg- und Waldumgebungen

#### c. Wetterbedingte Risiken

Schnelle Veränderungen: In den Bergen kann sich das Wetter innerhalb von Minuten ändern - Sonnenschein kann sich in Nebel, kalten Wind oder Regen verwandeln.

Unterkühlungsrisiko: Besonders wenn es nass und unvorbereitet ist, auch im Sommer.

Überhitzung/Dehydrierung: Wälder können sich kühl anfühlen, aber dennoch zu Dehydrierung führen, wenn Sie nicht genug trinken.

#### D. Isolation und Notfallzugriff

Entfernung von der Hilfe: Wälder und Berge können weit von Straßen oder Telefonabdeckung entfernt sein.

Eingeschränkter Zugang: Die Evakuierung ist schwieriger, wenn jemand verletzt wird. Es ist wichtig, die Zugänglichkeit zu bewerten, bevor Sie eine Route oder einen Standort auswählen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Berge: Gefahren erkennen!

### **Psychologische Dimensionen des Risikos im Freien**

**Selbstüberschätzung:** Jugendliche können das Risiko unterschätzen oder ihre Fähigkeit, mit Problemen umzugehen, überschätzen.

**Panik oder emotionale Überschwemmung:** Sich zu verirren, sich von einer Gruppe zu trennen oder sich einer Verletzung zu stellen, kann intensive Angst, Einfrieren oder impulsive Entscheidungen auslösen.

**Gruppenverhalten:** Der Einfluss von Kollegen kann dazu führen, dass Vorsichtsmaßnahmen Risiken eingehen oder missachtet werden.

**Unkenntnis der Natur:** Städtische Jugendliche haben möglicherweise kein intuitives Verständnis von Gelände, Wetter und Bewegung in wilden Räumen.

Ihre Rolle als Jugendarbeiter besteht darin, das Sprechen über Risiken zu normalisieren und Jugendlichen dabei zu helfen, mit Bewusstsein und nicht mit Angst zu reagieren.

### **Wichtige Risikomanagement-Fähigkeiten zum Unterrichten (und Modellieren)**

#### **Vorbereitungsfähigkeiten:**

- **Kleidung:** Empfehlen Sie Schichten, wasserdichte und robuste Schuhe, auch für kurze Spaziergänge.
- **Verpackung:** Demonstrieren Sie, wie Sie das Nötigste einpacken (Karte, Wasser, Snack, Pfeife, Notfallfoliendecke). Sie können hier die Bergverpackungsutensilien überprüfen.
- Einführung der 4 Verpackungsprinzipien ([Link für die Übersetzung](#))



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Berge: Gefahren erkennen!

### Bewusstsein vor Ort

- Umweltscan: Bringen Sie den Jugendlichen bei, nach vorne zu schauen, Veränderungen im Gelände zu erkennen und Probleme zu antizipieren (z. B. rutschige Baumstämme, schlammige Hänge).
- Wetterbeobachtung: Ermutigen Sie, Wolken, Wind und Feuchtigkeit zu bemerken - und verknüpfen Sie dies mit Entscheidungen (Pause, Umdrehen, Deckung übernehmen).
- Tempo und Energie: Überwachen Sie das Gruppentempo. Ein langsamer Jugendlicher kann Müdigkeit verbergen; eine zu schnelle Gruppe kann Gefahren übersehen.

### Notfallvorsorge

- Verlorenes Verfahren: Vereinbaren Sie, was zu tun ist, wenn Sie sich trennen (an Ort und Stelle bleiben, Pfeifen, Schritte zurückverfolgen).
- Erste Antwort: Wissen, wie man kleinere Verletzungen (Kratzer, verstauchter Knöchel) behandelt und wann man Hilfe sucht.
- Strategien, um ruhig zu bleiben: Atemübungen oder Gruppen-Check-ins reduzieren die Angst, wenn sich die Bedingungen ändern oder Herausforderungen auftreten.

Sie müssen nicht alle Risiken ausschließen - aber Sie müssen zeigen, dass Sie angemessene Schritte unternommen haben, um vermeidbare Schäden vorzubereiten und zu verhindern.

Es ist wichtig, junge Menschen nicht zu erschrecken oder sie mit technischen Details zu überfordern. Beispielnachricht: "Wir erwarten nicht, dass etwas schief geht, aber wir erwarten, dass Sie bemerken, was um Sie herum ist, und vorausdenken. Das gehört dazu, verantwortungsbewusst zu sein - und es macht dich zu einem stärkeren Gruppenmitglied."



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Berge: Gefahren erkennen!

### 1-Minuten-Risikoplan (STOP-CHECK-DECIDE-ACT) Was es ist:

Eine 60-Sekunden-Angewohnheit, innezuhalten, zu scannen, was sich geändert hat, eine sichere Option zu wählen und sich gemeinsam zu bewegen.

### Wann man es benutzt:

- **Zu Beginn** der Route und vor jeder **offensichtlichen Gefahr** (steiler/loser Boden, Flussufer, freiliegende Kämme).
- Wann immer sich die **Bedingungen ändern**: Wetterwechsel, verblissenes Licht, müdes oder ängstliches Gruppenmitglied, neues Gelände.
- Auf einem Timer während längerer Abschnitte (alle ~10-15 Minuten).

### Wie man es ausfasst (Gruppenfluss, ~60s):

**STOP** - Der Leader sagt: „Pause. Was hat sich gerade geändert?“ Jeder schaut auf und schaut sich um.

**CHECK** - Rufen Sie die 4 Schnellprüfungen an: **Gelände, Wetter, Menschen, Zeit** (Tageslicht). Teenager nennen jeweils eine Sache.

**DECIDE** - Wählen Sie eine laut aus: **Vermeiden** (sicherere Option wählen) / **Reduzieren** (verlangsamen, Abstand, Schichten/Gang) / **Akzeptieren** (niedrig) (weiter, wachsam bleiben).

**ACT** - Bestätigen Sie die Rollen (vorne/rücken/Freunde), einen Gangwechsel und den **nächsten sicheren Stopp**, wenn es sich verschlimmert. Dann bewegen Sie sich.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Berge: Gefahren erkennen!

### Wie Jugendliche teilnehmen:

- Jeder Teenager teilt eine **1-zeilige Beobachtung** ("schlammige Steigung", "windstärker", "mir ist kalt"), dann einigt sich die Gruppe auf eine Aktion.
- **Buddy Check** vor kniffligen Teilen: "Fuß/Hitze/Kopf?" Wenn jemand rot markiert, passt sich die Gruppe an.

### Verknüpfen Sie es hier mit vorhandenen Fähigkeiten:

- Nach der **Verpackung/Vorbereitung** verwenden, um Schichten, Wasser und Komms zu überprüfen.
- Verwenden Sie während der **Sensibilisierung vor Ort**, um Beobachtungen in eine Entscheidung zu verwandeln.
- Verwenden Sie mit **Notfallvorsorge**, wenn jemand getrennt ist oder die Bedingungen ansteigen: STOPPEN, neu gruppieren, entscheiden, handeln.

### Beispiel:

- **Rückenwind baut sich auf** → Reduzieren: Jacken an, Abstand vergrößern; Wendepunkt vereinbaren, wenn Böen zunehmen.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Berge: Gefahren erkennen!



- Planung, angewandte Gruppenarbeit, Kartenlesen, Risikobewusstsein im Freien



- 30-35 Minuten



- Smartphone, Tablet oder Computer mit Zugriff auf Google Maps, Mapy.cz oder ähnliches
- Papier und Stifte zum Markieren von Risiken
- Optional: gedruckte Screenshots oder handgezeichnete Skizzenkarten
- Sitzgelegenheiten im Innen- oder Außenbereich für die Planung



- 3-5 Personen



- Die Teilnehmer wählen anhand von Online-Karten ein echtes Outdoor-Ziel aus und identifizieren die wichtigsten Gefahren entlang der Route. Diese Aktivität hilft ihnen, Kartenlesefähigkeiten zu entwickeln, Risiken in abwechslungsreichem Gelände zu verstehen und die Planung mit Sicherheit zu üben.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Berge: Gefahren erkennen!



### 1. Einführung & Rahmung

Erklären Sie, dass junge Menschen ihre eigene Route mit Online-Karten wählen werden - dies kann ein Wald, ein Hügelweg, eine Bergroute oder sogar ein lokaler Naturpfad sein. Das Ziel ist es, einen echten Ort zu betrachten, sich vorzustellen, eine Gruppe dort zu führen und die möglichen Risiken zu erkennen.

Machen Sie deutlich, dass es hier nicht darum geht, Angst zu erzeugen - es geht darum, Bewusstsein und Selbstvertrauen aufzubauen, indem man lernt, die Landschaft zu lesen, bevor man sie betritt.

### 2. Werkzeuge & Einrichtung

Jede Gruppe benötigt:

- Zugriff auf eine Karten-App (Google Maps, Mapy.cz, Outdooractive usw.)
- Eine Methode zur Kennzeichnung oder Auflistung von Gefahren (auf Papier oder digital)

Sie können sie zu Funktionen wie:

- Satellitenansicht oder Geländeschichten
- Höhenlinien (in Mapy.cz)
- Wege, Flüsse und Waldbedeckung
- Wege, die Straßen oder exponierte Bereiche durchqueren

Ermutigen Sie Gruppen, Bereiche zu erkunden, die sie bereits kennen oder besuchen möchten.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Berge: Gefahren erkennen!



### 3. Aufgabe: Die Risiken erkennen

Bitte Sie die Gruppen, mindestens 5 Risikopunkte entlang ihrer Route zu identifizieren. Dazu können gehören:

- Steile Anstiege, felsige Wege oder Tropfen
- Fluss- oder Bachüberquerungen
- Dichte Wälder oder schlecht sichtbare Bereiche
- Wildtiergebiete oder abgelegene Gebiete
- Wetterbelastung (z.B. Hügelgipfel, offene Kämme)
- Schwieriger Zugang oder schlechtes Telefonsignal

Diskussion anregen: Was würde diesen Teil für einen weniger selbstbewussten Wanderer riskant machen? Was könnte auf den ersten Blick übersehen werden?

### 4. Gruppenpräsentation

Lassen Sie jede Gruppe kurz präsentieren:

- Die von ihnen gewählte Route (Grundlage und Art des Geländes)
- Die Hauptgefahren, die sie fanden
- Wie sie jedes Risiko reduzieren oder verwalten würden (z. B. Änderung der Route, Ausrüstung, Kommunikation)



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Berge: Gefahren erkennen!



- Lassen Sie die Teilnehmer frei wählen – Ownership erhöht das Engagement.
- Vermeiden Sie es, sie zu den "richtigen Antworten" zu führen - ihre Argumentation ist wichtiger als die perfekten Entscheidungen.
- Stellen Sie Leitfragen, um das Denken zu vertiefen, wie zum B.:
  - "Wie würde sich das im Nebel oder nach dem Regen anfühlen?"
- Wenn sie Zeit haben, ermutigen sie, ihren Plan mit Feedback zu überarbeiten.



- Hat dich etwas überrascht, als du angefangen hast, genau hinzusehen?
- Welche Risiken waren offensichtlich und welche waren schwerer zu bemerken?
- Würden Sie sich jetzt sicherer fühlen, diese Route zu besuchen? Warum?
- Wie könnte diese Art der Planung einer Jugendgruppe helfen, sich sicherer und einbezogener zu fühlen?



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Flüsse:

# Innehalten, beobachten, zuhören - den Fluss verstehen!

Flüsse sind dynamische und fesselnde Naturräume, die aufgrund ihrer Bewegung, ihres Klangs und ihrer Kühle oft junge Menschen anziehen - besonders bei warmem Wetter. Aber auch flache Bäche und langsam aussehendes Wasser können ernsthafte Gefahren darstellen. In einem Outdoor-Bildungskontext sind Flüsse sowohl eine Chance als auch eine Verantwortung: Jugendarbeiter müssen sicherstellen, dass die Teilnehmer verstehen, wie sie diese Umgebungen sicher und respektvoll genießen können.

### Häufige Risiken rund um Flüsse

#### Hydrologische Gefahren

- Strömungen: Selbst ruhige Oberflächen können starke Unterströmungen oder schnell fließendes Wasser darunter verbergen.
- Fehleinschätzung der Tiefe: Wasser mag flach erscheinen, sich aber plötzlich vertiefen. Steine und Schlamm können die Wahrnehmung verzerren.
- Rutschige Ufer und Steine: Nasse Oberflächen, moosige Felsen und Schlamm erhöhen das Risiko von Stürzen und verstauchten Knöcheln.
- Sturzfluten: Starke Regenfälle flussaufwärts können zu einem plötzlichen Anstieg des Wasserspiegels führen, auch wenn es vor Ort nicht regnet.
- Kalter Wasserschok: Das Eindringen von kaltem Wasser (insbesondere unter 15°C) kann Keuchen, Muskelkrämpfe und Panik verursachen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Flüsse:

# Innehalten, beobachten, zuhören - den Fluss verstehen!

## Häufige Risiken rund um Flüsse

### Umweltbedingungen

- Erosion und instabiler Boden: Flussufer können zerbrechlich oder unterschritten sein und ohne Vorwarnung zusammenbrechen.
- Hindernisse: Untergetauchte Äste, künstliche Trümmer oder Treibgut können Flüsse einfangen oder das Risiko einer Einklemmung in der Strömung schaffen.
- Wetterwechselfpiel: Wind und Regen können die Ufer rutschig machen und die Gefahr erhöhen, ins Wasser zu fallen.

### Verhaltensrisiken

- Springen oder Tauchen: Jugendliche können impulsiv hineinspringen, ohne die Tiefe oder versteckte Objekte zu überprüfen.
- Gruppenzwang: Flusseinstellungen laden oft zu riskanten Herausforderungen ein, insbesondere in Gruppen.
- Unaufmerksamkeit: Von einer friedlichen Szene eingelullt, können die Teilnehmer die Gefahren verirren oder ignorieren (insbesondere bei warmem Wetter).

## Risikobewusstsein und Jugendpsychologie in der Nähe des Wassers

### Flüsse lösen unterschiedliche emotionale Reaktionen in der Jugend aus:

- Überreizung: Besonders wenn es heiß ist, können Jugendliche ins Wasser stürzen oder impulsive Risiken eingehen.
- Falsches Vertrauen: Flaches Wasser führt oft zu einer unterschätzten Gefahr.
- Neugier vs. Trost: Einige Jugendliche fühlen sich vielleicht neugierig, aber nervös - es ist wichtig, Vorsicht zu bestätigen und Zögern zu normalisieren.
- Das Ziel ist es, Ruhe, Beobachtungsverhalten und Entscheidungsfindung zu fördern, auch in aufregenden Umgebungen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Flüsse:

# Innehalten, beobachten, zuhören - den Fluss verstehen!

## Schlüsselfertigkeiten zum Unterrichten oder Modellieren rund um Flüsse

### Standortbewusstsein

- Bewerten Sie die Ein- und Ausstiegspunkte, bevor Sie sich dem Fluss nähern.
- Identifizieren Sie, wo sich das Wasser schnell oder langsam bewegt.
- Fleckengefahren: abgebrochene Äste, Müll, Algen, untergetauchte Felsen.

### Bewegung und Abstand

- Ermutigen Sie das langsame Gehen in der Nähe des Randes mit natürlichen Ankern (Bäume, trockene Stellen).
- Halten Sie den Gruppenabstand bei – kein Gedränge in der Nähe des Randes.
- Üben Sie eine "sichere Distanz"-Zone von schnell fließenden oder Hochwassergebieten.

### Notfallbewusstsein

([Link für die Übersetzung](#))



### Überlegungen zu Kleidung und Ausrüstung

- Trockenes Schuhwerk mit Griffigkeit ist entscheidend. Vermeiden Sie offene Sandalen oder nackte Füße in der Nähe von steinigem Ufern.
- Zusätzliche Schichten oder Handtuch in der Tasche für nasses Wetter oder Stürze.
- Haben Sie Zugang zu einem Erste-Hilfe-Set und Notfall-Kontaktinformationen.
- *Wichtig: Auch wenn Schwimmen nicht Teil des Plans ist, benötigen Sie dennoch eine Wassersicherheitsstrategie, wenn Flüsse vorhanden sind.*



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Flüsse: Innehalten, beobachten, zuhören - den Fluss verstehen!



- Achtsame Beobachtung, sensorische Reflexion, individuelle Erfahrung + Gruppenaustausch



- 30-40 Minuten



- Sicherer Zugang zu einem Flussufer, einem Bach oder einem Standort am Wasser
- Notizbücher oder Papier
- Stifte oder Bleistifte
- Optional: Sitzmatten, Trockensäcke oder Klemmbretter



- Individuelle Aktivität mit Gruppenreflexion



- Die Teilnehmer beobachten und reflektieren leise neben einem natürlichen Fluss oder Bach und bemerken Bewegung, Klang, Stimmung und Details. Diese Aktivität baut eine persönliche Verbindung zum Wasser auf, schärft das Bewusstsein und fördert eine ruhige, fokussierte Präsenz in der Natur.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Flüsse: Innehalten, beobachten, zuhören - den Fluss verstehen!



### 1. Einleitung:

Setzen Sie den Ton, indem Sie eine ruhige und ruhige Denkweise einladen.  
Sagen Sie etwas wie:

Erklären Sie das Ziel: langsamer zu werden und den Fluss mit allen Sinnen zu erleben - als Person, nicht nur als Teilnehmer.

### 2. Beobachtungszeit (10–15 Minuten)

Bitten Sie jeden Jugendlichen, seinen eigenen sicheren Platz in der Nähe des Flusses zu finden (in Sicht- und Hörweite).

Geben Sie ein paar Aufforderungen (mündlich oder in gedruckter Zeit):

- Was sehen Sie in Bewegung? Was ist noch?
- Welche Geräusche können Sie deutlich hören? Was steckt hinter ihnen?
- Wie fühlen Sie sich hier - entspannt, konzentriert, wach, unsicher?
- Wenn Sie jünger oder kleiner wären, wie würde sich dieser Ort anfühlen?

Bleib ruhig. Ermutigen Sie sie, zu schreiben, zu skizzieren oder einfach nur zu sitzen. Kein Reden während dieses Teils.



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Flüsse: Innehalten, beobachten, zuhören - den Fluss verstehen!



### 3. Reflexion (5–10 Minuten)

Laden Sie sie ein, aufzuschreiben oder zu zeichnen, was ihnen aufgefallen ist.  
Erinnern Sie sie daran:

- Es gibt keine "richtige Antwort"
- Es geht darum, wie der Fluss sie fühlen ließ, nicht nur darum, was sie sahen
- Sie können Wörter, Formen oder Muster verwenden – alles, was ihre Erfahrung widerspiegelt

#### *Optionale Variationen:*

- Wiederholen Sie es später im Programm und vergleichen Sie, was sich geändert hat - an Ort oder in ihnen
- Führen Sie es bei verschiedenen Wetterbedingungen (Nebel, Wind, Nieselregen), um das Bewusstsein zu vertiefen
- Nutzen Sie diese Aktivität als Abkühlung nach etwas Energiegeladenem oder Gruppenschwerem



Co-funded by  
the European Union

# AKTIVITÄT 1

## Flüsse:

## Innehalten, beobachten, zuhören - den Fluss verstehen!



- Modellstille und Präsenz – benutze während der Beobachtung keine Telefone oder Gespräche
- Wählen Sie einen Raum mit sanftem Klang und visuellem Interesse (Wellen, Tierwelt, Bewegung)
- Wenn möglich, nutzen Sie diese Aktivität zu Beginn des Moduls, um den Jugendlichen zu helfen, sich in der natürlichen Umgebung einzuleben
- Tolles Follow-up: kreatives Schreiben, Naturkartierung oder eine Gruppendiskussion über "Komfortzonen" an wilden Orten



### **Gruppen-Nachbesprechung** (10–15 Minuten)

- Bringt die Gruppe wieder zusammen, um sie optional zu teilen. Fragen:
  - „Was ist dir aufgefallen, als du eine Weile still geblieben bist?“
  - "Hat dich etwas überrascht?"
  - "Wie haben Sie sich an diesem Ort gefühlt - sicher, lebendig, ruhig, unruhig?"
  - "Warum könnte eine solche Verlangsamung uns helfen, draußen sicherer zu sein?"

Erlauben Sie ehrliche Antworten – es ist in Ordnung, wenn sich einige gelangweilt, abgelenkt oder unsicher fühlen. Das ist Teil der Erfahrung.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## Tiere: Haben Menschen das Recht, Wildtiere zu kontrollieren?

Bei der Arbeit mit jungen Menschen im Freien, insbesondere in Wäldern, Bergen, Ackerland oder Flussgebieten, sind Begegnungen mit Tieren - real oder imaginär - üblich. Dazu gehören Wildtiere (Insekten, Säugetiere, Reptilien), Vieh (Schafe, Kühe) und Haustiere (Hunde). Das Verständnis tierbedingter Risiken hilft Jugendlichen, ruhig, respektvoll und aufmerksam zu bleiben, nicht ängstlich.

Jugendliche können auch Ängste oder Missverständnisse von zu Hause aus mit sich herumtragen (z. B. Angst vor Spinnen oder Hunden), die ihre Erfahrung im Freien beeinträchtigen können. Sie zu unterstützen bedeutet, sich sowohl auf tatsächliche Sicherheitsbedenken als auch auf wahrgenommene Bedrohungen vorzubereiten.

### Wild Animals – Risks and Approach

Type	Risk	Approach
Insects (wasps, bees, hornets, horseflies, mosquitoes)	Stings, swelling, allergic reaction (anaphylaxis in rare cases), minor infection from horseflies	Encourage long sleeves/trousers, use unscented products, ask about allergies, carry antihistamines if needed
Ticks	Lyme disease (higher risk the longer the tick is attached)	Teach tick checks after walks, recommend tucking trousers into socks, carry tick remover
Snakes (e.g. adder)	Venomous bite if stepped on or provoked	Teach snake recognition, avoid disturbing undergrowth, stay on clear paths
Foxes, badgers, deer, wild boar	Defensive behaviour if startled, especially with young	Encourage natural noise while walking, don't allow "sneaking up" or chasing
Birds of prey or nesting birds	Swooping or flapping near nests during breeding season	Teach awareness of nesting zones, avoid disturbing birds, explain calmly if observed
Rodent droppings/urine	Leptospirosis (Weil's disease) via open cuts or contact with water	Promote hand hygiene, avoid encouraging play in stagnant or dirty water
Bats (rabies risk regions)	Rabies risk if bitten (very rare in Europe)	Never touch bats or grounded mammals, seek immediate medical attention if bitten
Feeding/touching wild animals	Increased aggression, disease transmission, disrupts natural behaviour	Promote "observe, don't interfere", encourage sketching/photography instead of contact



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## Tiere: Haben Menschen das Recht, Wildtiere zu kontrollieren?

### Psychologische & Gruppenfaktoren

#### Die Reaktionen der Jugendlichen auf Tiere sind sehr unterschiedlich:

- Neugier kann zu unsicherer Nähe oder Verfolgung führen
- Angst oder Unruhe kann Panik, Rückzug oder Ablenkung von der Umgebung verursachen
- Peer-Verhalten - ein junger Mensch, der ein Tier provoziert oder neckt, kann andere ermutigen
- Mangelndes Wissen kann zu unsicheren Annahmen führen ("Es ist klein, es ist harmlos" oder "Lasst es uns füttern!")

Es ist wichtig, Ängste ernst zu nehmen und gleichzeitig einen ruhigen Ton zu bewahren. Bestätigen Sie ihre Gefühle, ohne unnötiges Drama zu erzeugen. Geben Sie Fakten, einfache Handlungen und Gruppensicherheit an.

### Key Topics to Cover

#### A. Tierverhalten verstehen

- Die meisten Tiere reagieren nur, wenn sie sich bedroht fühlen
- Tiere verwenden Körpersprache, um Unbehagen oder Stress zu signalisieren
- Der beste Schutz ist Bewusstsein und Nichteinmischung

#### B. Grundlegende Sicherheit in der Nähe von Tieren

- Berühren oder füttern Sie keine Wild- oder Nutztiere
- Bleiben Sie ruhig und ruhig - eine plötzliche Bewegung kann eine defensive Reaktion auslösen
- Aus der Ferne beobachten - Verwenden Sie ein Fernglas oder Telefone für Fotos
- Laufen Sie nicht vor Hunden weg und jagen Sie keine Tiere
- Wenn sich ein Tier nähert: stehen Sie still, vermeiden Sie direkten Blickkontakt, ziehen Sie sich langsam zurück



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## Tiere: Haben Menschen das Recht, Wildtiere zu kontrollieren?

### Wichtige Themen, die behandelt werden

#### C. Insektenbewusstsein

- Tragen Sie lange Ärmel und helle Farben in Jahreszeiten mit hohem Risiko
- Nach Spaziergängen in grasbewachsenen oder bewaldeten Gebieten auf Zecken prüfen
- Vermeiden Sie Parfums und süße Getränke, die Bienen und Wespen anziehen

#### D. Erkennen von echtem Risiko im Vergleich zu wahrgenommenem Risiko

- Ein Reh oder Fuchs in der Nähe des Weges ist nicht gefährlich
- Ein lautes Insekt mag beängstigend klingen, ist aber normalerweise harmlos
- Helfen Sie Jugendlichen, durch ruhige Diskussionen und Beobachtungen zu lernen, den Unterschied zu erkennen



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## AKTIVITÄT 1

### Tiere: Haben Menschen das Recht, Wildtiere zu kontrollieren?



- Kritisches Denken diskutieren, strukturierte Diskussion



- 45–60 Minuten



- Whiteboard oder Flipchart (für Notizen)
- Platz zum Bewegen oder Wechseln von Rollen



- 4–6 pro 6–20 (4–6 Redner + Beobachter; größere Gruppen können sich drehen oder in parallele Debatten unterbrechen) (kann mehrere Gruppen parallel leiten)



- Die Teilnehmer untersuchen, ob Menschen mit Wildtieren umgehen oder sie stören sollten, wenn Tiere zu einem "Problem" werden. Die Debatte fördert kritisches Denken, ethisches Denken und respektvolles Zuhören. Es hilft den Teilnehmern, die Komplexität der Interaktion zwischen Mensch und Wildtieren und ihre Rolle darin zu verstehen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## AKTIVITÄT 1

### Tiere: Haben Menschen das Recht, Wildtiere zu kontrollieren?



#### 1. Stellen Sie die Frage vor:

"Sollten Menschen das Recht haben, wilde Tiere zu kontrollieren, zu verlagern oder zu entfernen, wenn sie als Risiko oder Belästigung angesehen werden?"

Nennen Sie Beispiele, um das Denken anzuregen:

- Füchse aus Stadtparks entfernen
- Wildschweine in der Nähe von Ackerland säumen
- Verlagerung von Vögeln, die in der Nähe von Wegen nisten
- Tiere zu "ihrem eigenen Bedarf" einfangen oder sedieren

#### 2. Teilen Sie die Gruppe in zwei Seiten:

- JA: Menschen haben die Verantwortung, Wildtiere für Sicherheit und Gleichgewicht zu verwalten.
- NEIN: Wilde Tiere haben das Recht, ohne menschliche Einmischung frei zu leben.

(Optional: Erlauben Sie den Teilnehmern, Rollen auf halbem Weg auszuwählen, nach dem Zufallsprinzip zuzuweisen oder zu wechseln.)



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## AKTIVITÄT 1

### Tiere: Haben Menschen das Recht, Wildtiere zu kontrollieren?



#### 3. Gruppenvorbereitung (10–15 Minuten):

Each team works together to prepare 2–3 key points and responses to expected counter-arguments.

#### 4. Debattenrunden: Einleitende Argumente (2 Minuten pro Seite)

- Widerlegungen (1 Minute pro Seite)
- Offene Fragen vom Publikum oder Moderator
- Schlusserklärungen

Reflexionskreis (optional):

Erlauben Sie den Teilnehmern, ihre Rolle zu verlassen und persönliche Ansichten auszutauschen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## AKTIVITÄT 1

### Tiere: Haben Menschen das Recht, Wildtiere zu kontrollieren?



- Ermutigen Sie emotionale Ehrlichkeit, nicht Leistung – hier geht es nicht darum, zu schauspielern, sondern Perspektiven zu erforschen.
- Lassen Sie die Gruppe sich unwohl fühlen - ethische Dilemmata haben keine einfachen Antworten.
- Betonen Sie respektvolle Meinungsverschiedenheiten und gemeinsame Verantwortung.
- Wenn es die Zeit erlaubt, wiederholen Sie das Rollenspiel mit umgekehrten Rollen oder einem anderen Szenario (z. B. Angriff auf Haushunde, verletzter Vogel, Nutztier, das im Zaun steckt).



- Hat diese Debatte Ihre Meinung geändert oder haben Sie eine andere Seite gesehen?
- Was ist der Unterschied zwischen dem Schutz der Natur und der Kontrolle?
- Gibt es Situationen, in denen nichts mehr Schaden anrichtet?
- Wer sollte entscheiden, was in der Natur „zu gefährlich“ ist?
- Welche Art von Beziehung möchten Sie mit der Wildnis haben - und warum?



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Wetter: Wetterszenario-Staffellauf & Wetterschutz

Das Wetter ist eines der unvorhersehbarsten und einflussreichsten Elemente bei jeder Outdoor-Aktivität. Es wirkt sich direkt auf die Sichtbarkeit, den Komfort, die Gruppenenergie, die Geländestabilität und die Notfallreaktion aus. Jugendarbeiter müssen nicht nur die Prognose überprüfen - sie müssen sie interpretieren, entsprechend planen und junge Menschen anleiten, ruhig und vernünftig auf sich ändernde Bedingungen zu reagieren.

Outdoor-Programme sollten sich niemals auf "gutes Wetter" verlassen, um erfolgreich zu sein. Stattdessen sollte den Jugendlichen beigebracht werden, sich anzupassen, Risiken einzuschätzen und sich sicher zu fühlen - auch wenn der Himmel grau wird.

### Wichtigste wetterbedingte Risiken

#### A. Kalte und nasse Bedingungen

- Unterkühlung: Das Risiko steigt in kühlen, feuchten und windigen Umgebungen, insbesondere wenn Jugendliche müde sind oder unangemessene Kleidung tragen.
  - Frühe Anzeichen: Zittern, Ungeschicklichkeit, Verwirrung, verwaschene Sprache.
- Nasses Gelände: Erhöht Rutschen, insbesondere auf Felsen, Baumwurzeln und Hängen.
- Schlamm und durchnässte Wege: Kann zu Fußverlust oder festsitzenden Stiefeln, langsamer Gruppentempo oder erhöhte Müdigkeit führen.

#### B. Hitze und Sonne

- Dehydrierung: Jugendliche können vergessen, Wasser zu trinken, wenn es nicht offensichtlich heiß ist.
- Hitzeerschöpfung/Hitzschlag: Besonders in offenen Gebieten wie Bergen oder Flussufern.
- Sonnenbrand: Kann auch an bewölkten Tagen auftreten. Junge Menschen können sich dem Tragen von Hüten oder Sonnencreme weigern, wenn sie nicht angeleitet werden.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Wetter: Wetterszenario-Staffellauf & Wetterschutz

### Wichtigste wetterbedingte Risiken

#### C. Wind und Stürme

- Fallende Äste: Wind in Wäldern oder in der Nähe von Klippen kann zu Verletzungen führen.
- Plötzliche Wetteränderungen: Wind kann Regen bringen oder die Temperaturen schnell sinken.
- Weggeblasene Ausrüstung: Lose Gegenstände (Papiere, Hüte, Unterstände) können ablenken oder Panik auslösen.

#### D. Nebel und schlechte Sicht

- Desorientierung: Es wird einfacher, den Weg zu verlieren oder ein Gruppenmitglied zu verpassen.
- Karten- und Orientierungspunktverwirrung: Es ist für Jugendliche schwieriger, Anweisungen zu folgen oder unabhängig zu navigieren.
- Erhöhter Stress: Verminderte Sichtbarkeit kann Angst oder Rückzug auslösen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Wetter: Wetterszenario-Staffellauf & Wetterschutz

### Schlüsselkompetenzen und Praktiken

#### A. Die Vorhersage lesen

- Verwenden Sie detaillierte Apps (wie Yr.no, Windy oder lokale Wetterdienste) und überprüfen Sie sowohl die Tages- als auch die stündliche Vorhersage.
- Symbole und Warnungen verstehen (UV-Index, Windgeschwindigkeit, Temperaturänderungen).

#### B. Anleitung zu Kleidung und Ausrüstung

- Lehren Sie das „3-Schicht-System“: Basis (schwitssableitend), Mitte (Isolierung), außen (Wind-/Regenschutz).
- Erklären Sie, dass Baumwolle Wasser zurückhält und den Körper gefährlich kühlt, wenn sie nass ist.
- Modellieren Sie geeignete Kleidung und erläutern Sie Ihre Auswahl (z.B. "Ich trage das, weil die Temperatur nach 16 Uhr sinken wird").

#### C. Gruppenüberwachung

- Planen Sie regelmäßige Kontrollen für Temperatur, Flüssigkeitszufuhr und Stimmung.
- Ermutigen Sie das Teilen, wenn sich jemand zu heiß/kalt fühlt – ohne Urteil.
- Haben Sie "Stoppunkte" für die Wetterneubewertung: Wann Sie die Aktivität bei Bedarf verkürzen oder beenden können.

#### D. Flexibilität und Backup-Pläne

- Bereiten Sie immer eine wettersichere Alternative vor (in Innenräumen, unter Schutz, kürzere Route).
- Tragen Sie Gruppen-Notfallausrüstung: Ersatzschichten, Notfalldecken, Trockensocken, Gruppenunterstand oder Plane, kalorienreiche Snacks.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Wetter: Wetterszenario-Staffellauf & Wetterschutz

### Rechtliche und Sorgfaltsüberlegungen

Bei der Durchführung von Aktivitäten im Freien, insbesondere bei solchen, die Risiken beinhalten (Berge, Flüsse, Wildtiere oder wechselndes Wetter), haben die Jugendarbeiter eine rechtliche und ethische Verantwortung, Sicherheit, informierte Teilnahme und angemessene Aufsicht zu gewährleisten. Diese Verantwortung wird oft als Pflegepflicht bezeichnet.

### Risikobewertung

- Führen Sie vor der Aktivität immer eine schriftliche Risikobewertung durch.
- Schließen Sie Gelände, Wetter, Sichtbarkeit, Zugang, Wildtiere und gruppenspezifische Bedürfnisse (z. B. Allergien, Fitnessstufen, Ängste) ein.
- Aktualisieren Sie die Risikobewertung, wenn sich die Bedingungen an dem Tag ändern.

### Zustimmung und Information

- Stellen Sie sicher, dass alle Teilnehmer (und Eltern/Erziehungsberechtigte, falls erforderlich) ihre Einverständniserklärung erteilt haben.
- Kommunizieren Sie klar, was die Aktivität beinhaltet, welche Risiken bestehen und was von den Teilnehmern erwartet wird.
- Haben Sie Notfallkontakte und medizinische Daten bereit und speichern Sie sie sicher.

### Aufsicht und Verhältnisse

- Verwenden Sie altersgerechte Verhältnisse von Erwachsenen zu Jugend, die auf der Umgebung, Aktivität und Erfahrung der Gruppe basieren.
- Behalten Sie visuelle Aufsicht bei Aktivitäten in Wildnisgebieten - keine Gruppe sollte unbegleitet bleiben.
- Weisen Sie Co-Leadern oder Peer Moderatoren klare Verantwortlichkeiten zu, wenn Sie in Teams arbeiten.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Wetter: Wetterszenario-Staffellauf & Wetterschutz

### Notfallplanung

Bereiten Sie einen einfachen, realistischen Notfallaktionsplan vor:

- Was ist, wenn jemand verletzt wird?
- Was ist, wenn Sie schnell gehen müssen?
- Wer kontaktiert den Rettungsdienst?

Wissen, wo sich die nächsten Zugangspunkte, Unterkünfte und Telefonsignalbereiche befinden.

### Verantwortung für die Ausrüstung

Überprüfen Sie, ob alle notwendigen Geräte geeignet und in gutem Zustand sind.

- Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer wissen, wie sie wichtige Sicherheitselemente verwenden (z. B. Pfeife, Karte, Taschenlampe).
- Tragen Sie Sicherheitsausrüstung für Gruppen (Erste-Hilfe-Kasten, Notunterkunft, zusätzliche Schichten oder Foliendecken).

### Jugendarbeiter müssen sich ruhig, sicher und respektvoll verhalten - besonders in Momenten von Druck, Unbehagen oder Konflikt.

- Ein gutes Risikomanagement bedeutet, Vertrauen aufzubauen, ein ruhiges Beispiel zu geben und bei Bedarf klare, sorgfältige Entscheidungen zu treffen.
- Sorgfaltspflicht bedeutet zu erkennen, dass Risiken Teil des Lernens im Freien sind - der Fokus liegt darauf, es klug zu bewältigen, offen zu kommunizieren und bereit zu sein, zu reagieren, wenn die Dinge nicht nach Plan laufen.
- Neben dem Schutz bedeutet die Pflicht zur Pflege auch, junge Menschen dazu zu führen, in einer Umgebung im Freien selbstbewusst, fähig und unabhängig zu werden.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4 AKTIVITÄT 1

## Wetter: Wetterszenario-Staffellauf



- Aktive Gruppenherausforderung, situativer Entscheidungsfindung



- 40–50 Minuten



- Gedruckte Wetterszenariokarten (mindestens 6–8, eine pro Gruppe oder Rotation)
- Stifte und Papier oder Whiteboards
- Freier Raum (innen oder draußen) für den Wechsel zwischen "Stationen" oder das Abschließen von Herausforderungen
- Optional: Stoppuhr oder Zeitaufforderungen



- Ideal für 4–6 pro Gruppe, mehrere Gruppen können parallel laufen



- Teams rennen, um auf wetterbedingte Outdoor-Szenarien zu reagieren, indem sie schnell diskutieren und präsentieren, was sie tun würden. Ziel ist es, das Bewusstsein für wetterbasierte Risiken zu schärfen, schnelles Denken zu fördern und die Gruppenkommunikation unter leichtem Zeitdruck zu fördern.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## AKTIVITÄT 1

### Wetter: Wetterszenario-Staffellauf



#### 1. Vorbereitung:

Bereiten Sie im Voraus 6–8 Wetterszenariokarten vor. Jede Karte sollte eine realistische Situation im Freien beschreiben, die vom Wetter beeinflusst wird.

Beispiele:

- "Du wanderst und es fängt an zu hageln."
- "Ein Gruppenmitglied hat keine Jacke und die Temperatur sinkt auf 6°C."
- „Du hast eine Aktivität und ein Gewitter nähert sich.“
- "Ihre Route ist beschlagen und Ihre Karte ist durchnässt."
- "Es sind 32°C und zwei Leute sagen, dass ihnen schwindelig ist."
- „Starker Wind schüttelt die Bäume und bläst dir Staub in die Augen.“

**2. Teilen Sie die Gruppe** in Teams von 4–6 auf.

#### 3. Stationseinrichtung (2 Optionen):

- **Relay-Stil:** Gruppen bewegen sich zwischen den Stationen (jedes Szenario auf einem Tisch/Poster).
- **Rotationsart:** Gruppen bleiben sitzen; der Moderator liest alle 5–6 Minuten ein neues Szenario oder gibt es aus.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4 AKTIVITÄT 1

## Wetter: Wetterszenario-Staffellauf



### 4. Gruppenaufgabe:

Für jedes Szenario müssen Gruppen:

- Das Risiko ermitteln
- Entscheiden Sie, was zu tun ist
- Listen Sie auf, welche Ausrüstung, welches Wissen oder welcher Plan helfen könnten

**5. Nach jeder Runde** bewegen sich Gruppen entweder zur nächsten Station oder erhalten ein neues Szenario. Halten Sie die Antworten kurz (3–5 Minuten).

### 6. Abschließende Diskussion:

Sehen Sie sich gängige Muster und intelligente Lösungen an. Bittet jede Gruppe, ihre herausforderndste oder kreativste Antwort zu teilen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4 AKTIVITÄT 1

## Wetter: Wetterszenario-Staffellauf



- Erwägen Sie, ein absichtlich zweideutiges oder kniffliges Szenario einzubeziehen, um eine Debatte auszuregen.
- Sie können "Wildcards" zuweisen wie: "Sie haben die Karte vergessen", "Das Mobiltelefon ist nass" usw.



- Welches Szenario war am schwierigsten? Warum?
- Was waren Ihre ersten Instinkte gegen Ihre endgültige Entscheidung?
- Hatte Ihre Gruppe Schwierigkeiten, sich zu einigen? Wie bist du damit umgehen?
- Wie könntest du dich besser vorbereiten, bevor du das nächste Mal nach draußen gehst?
- Fühlte sich eine Antwort im Nachhinein riskant an?



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

# AKTIVITÄT 2

## Wetter: Wetterschutz



- Teamsortierspiel, praktische Diskussion



- 30–40 Minuten



- Gedruckte Liste von Gegenständen oder echter Ausrüstung (Rucksäcke, Jacke, Hut, Foliendecke usw.)
- Szenariokarten, die verschiedene Außenbedingungen beschreiben
- Papier und Stifte
- Innen- oder Außenbereich mit Tischen oder Bodenfläche zum Sortieren von Gegenständen



- 3–6 pro Gruppe, flexibel



- Jugendteams erhalten ein wetterbasiertes Outdoor-Szenario und müssen ein geeignetes Kit aus einem gemischten Stapel von Gegenständen "packen". Die Aktivität baut ein praktisches Verständnis der Wittervorbereitung auf und regt zur Diskussion über wesentliche und optionale Ausrüstung an.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## AKTIVITÄT 2

### Wetter: Wetterschutz



**1. Drucken Sie die Outdoor-Szenarien aus** (Sie können sie je nach Gruppe ändern oder weitere hinzufügen)

**2. Erstellen Sie einen Stapel** von Gegenständen, aus denen Teams sie auswählen oder die Liste ausdrucken können

- Nützliche Gegenstände: wasserdichte Jacke, Karte, Pfeife, Taschenlampe, Sonnencreme, Hut, Foliendecke, zusätzliches Wasser
- Irreführende/irrelevante Gegenstände: Flip-Flops, schwerer Pullover, Baumwoll-Hoodie, Telefon mit 5% Akku, großer Lautsprecher

**3. Weise jedem Team ein Szenario zu** und gib ihm 10-15 Minuten Zeit, um 5–8 Gegenstände aus dem Stapel auszuwählen.

**4. Die Teams präsentieren der Gruppe ihr „Paket“ und erklären:**

- Warum sie jeden Artikel ausgewählt haben
- Was sie ausgelassen haben und warum

Lassen Sie Gruppen optional die Pakete des anderen überprüfen und Feedback geben.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## AKTIVITÄT 2

### Wetter: Wetterschutz



- Fügen Sie einige Elemente hinzu, die "kontextabhängig" sind, um zum Nachdenken anzuregen (z. B. Regenschirm, Tablet, wasserdichte Hosen).
- Ermutigen Sie zur Diskussion, nicht nur zur Beschleunigung. Fragen Sie: "Ist das wegen des Wetters nützlich oder nur im Allgemeinen?"



- Über welchen Punkt hat euer Team am meisten diskutiert?
- Hast du zu viel oder zu wenig verpackt?
- Würden sich Ihre Entscheidungen ändern, wenn Sie alles selbst tragen müssten?
- Wie verändert sich Ihre Stimmung oder Ihr Selbstvertrauen, wenn Sie wissen, dass Sie richtig gepackt sind?
- Wie können Sie intelligenter packen, ohne zu viel mitzunehmen



Co-funded by  
the European Union

# MODUL 3

## RISIKO- UND SICHERHEITSBEWUSSTSEIN

### Kurze Zusammenfassung

Modul 3 stattet junge Menschen mit wesentlichem Bewusstsein und Fähigkeiten aus, um sich verantwortungsbewusst und sicher in der natürlichen Welt zurechtzufinden. Es verbindet theoretisches Wissen mit Erfahrungslernen, um sich mit vier Kernrisikobereichen zu befassen: **Gelände (Berge/Wärder), Flüsse, Wildtiere und Wetter. Durch szenariobasierte Aktivitäten und reflektierende Praktiken entwickeln Jugendliche Umweltkompetenz, emotionale Belastbarkeit und eine selbstbewusste Entscheidungsfindung im Freien.**

Zu den wichtigsten theoretischen Grundlagen gehören:

- **Risikowahrnehmung bei Jugendlichen** (Entwicklung der Exekutivfunktion und Impulskontrolle)
- **Psychologische Reaktionen auf Risiken** (z.B. Selbstüberschätzung, Gruppeneinfluss, Angstregulierung)
- **Sorgfaltspflicht und rechtliche Verantwortung für Moderatoren**
- **Vorbereitungs- und Planungsrahmen** (z.B. Verpackungsprinzipien, Wetterüberwachung, Routensicherheit)

### Auswirkungen:

Das Modul fördert eine Denkweise des **Bewusstseins über Angst** und ermutigt die Teilnehmer, wachsam, anpassungsfähig zu bleiben und Rücksicht auf die Sicherheit der Gruppe zu nehmen. Durch die Verknüpfung von körperlichem Risiko mit emotionalem Bewusstsein und Gruppendynamik bereitet das Training junge Menschen nicht nur auf Herausforderungen im Freien vor, sondern auch auf breitere Lebenssituationen, die Verantwortung und ruhige Führung erfordern.











Co-funded by  
the European Union

# MODUL 3






## RISIKO- UND SICHERHEITSBEWUSSTSEIN

### Ressourcen


#### Websites & Online-Tools

-  [AdventureSmart UK](#) – Comprehensive trip planning and safety advice for all environments
-  [AdventureSmart Water Safety](#) – Specialized guidance for rivers and open water
-  [Mountain Training England](#) – Navigation, weather, and safety certifications
-  [ViewRanger / Komoot](#) – Route planning and GPS navigation
-  [RLSS UK](#) – Water safety and drowning prevention
-  [Health and Safety Executive – Livestock](#) – Adaptable safety guidelines for working near animals
-  [National Trust – Dog and Livestock Advice](#) – Public guidance on walking near animals
-  [Met Office Education](#) – Weather science for youth

#### Bücher & Publikationen

-  Outdoor Safety Handbook – Mountain Training UK
-  Outdoor Safety and Survival – Mike Clelland
-  How to Stay Alive in the Woods – Bradford Angier
-  Outdoor Safety Manual – B. Stone & S. Woods
-  Journal of Adventure Education and Outdoor Learning – Research on experiential risk education

#### Videos

-  How to Plan a Safe Mountain Hike – [Mountain Rescue Scotland](#)



Co-funded by  
the European Union



# MODUL 4

GRUNDLAGEN DER  
TEAMARBEIT



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## GRUNDLAGEN DER TEAMARBEIT

Effektive Teamarbeit und Kommunikation sind wesentliche Fähigkeiten für erfolgreiche Outdoor-Erlebnisse. Dieses Modul bietet Jugendarbeitern evidenzbasierte Methoden, um jungen Menschen zu helfen, diese Kompetenzen durch spannende Outdoor-Aktivitäten zu entwickeln.

### **Inhaltsübersicht:**

Einheit 1: Phasen der Teamentwicklung – Verstehen, wie Teams auf natürliche Weise durch die Phasen der Bildung, des Sturms, der Normierung, der Leistung und der Vertagnung vorankommen

Einheit 2: Teamrollen und -beiträge: Die neun verschiedenen Möglichkeiten erkennen, wie Menschen zum Teamerfolg beitragen

Einheit 3: Aktives Zuhören und Kommunikation - Entwicklung aktiver Zuhörfähigkeiten von SOLER für eine effektive Kommunikation im Freien

### **Ziele:**

- Aufbau eines Verständnisses für Teamdynamik und Entwicklungsprozesse
- Entwickeln Sie Fähigkeiten für eine integrative Zusammenarbeit mit verschiedenen Gruppenmitgliedern
- Bauen Sie Respekt, Empathie und klare Kommunikation im Freien auf
- Verbesserung der Fähigkeit, sinnvoll zu gemeinsamen Herausforderungen im Freien beizutragen



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## GRUNDLAGEN DER TEAMARBEIT

### Teamentwicklungstheorie (Tuckmans Modell)

Bruce Tuckmans Forschung identifizierte fünf vorhersehbare Phasen, die alle Teams erleben. Für Jugendarbeiter hilft das Verständnis dieser Phasen, Gruppenkonflikte zu normalisieren und bietet einen Rahmen für die Unterstützung von Teams bei Herausforderungen.

Die fünf Stufen:

Formung - Anfängliche Höflichkeit und Unsicherheit, wenn sich die Mitglieder kennenlernen

Sturm - Konflikte entstehen, wenn unterschiedliche Ideen und Persönlichkeiten kollidieren

Normierung - Grundregeln werden festgelegt und Rollen werden geklärt, wenn Vertrauen aufgebaut wird

Leistung - Hohe Produktivität, da das Team effektiv zusammenarbeitet

Vertagung - Reflexion und Abschluss während der Teamarbeit

Bewerbung für Jugendarbeiter: Das Erkennen dieser Phasen hilft den Teams, während der Sturmphasen geduldig zu bleiben, Normungsdiskussionen zu erleichtern und zu feiern, wann Teams Leistungen erbringen. Allerdings schneiden nicht alle Teams ab - einige bleiben ohne angemessene Unterstützung in früheren Phasen stecken.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## GRUNDLAGEN DER TEAMARBEIT

### Teamrollentheorie (Belbins Modell)

Meredith Belbins Forschung identifizierte neun verschiedene Rollen, die Menschen auf natürliche Weise in Teams spielen. Das Verständnis dieser Rollen hilft dabei, verschiedene Beiträge zu erkennen und Ungleichgewichte im Team anzugehen.

Die neun Rollen:

Denkrollen: Pflanze (kreativ), Monitor Evaluator (analytisch), Spezialist (Expertenwissen)

Aktionsrollen: Shaper (fährt vorwärts), Implementierer (praktisch), Vervollständiger Finisher (detailorientiert)

Personenrollen: Koordinator (natürlicher Anführer), Teamplayer (unterstützend), Ressourcenforscher (Netzwerker)

Bewerbung für Jugendarbeiter: Helfen Sie den Teilnehmern, ihre natürlichen Stärken zu erkennen und gleichzeitig die unterschiedlichen Ansätze anderer zu schätzen. Ausgewogene Teams brauchen mehrere Rollen. Nutzen Sie dieses Wissen, um effektive Gruppen zu bilden und fehlende Rollen zu beheben.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## GRUNDLAGEN DER TEAMARBEIT

### Theorie des aktiven Zuhörens (SOLER-Modell)

Das SOLER-Modell bietet einen konkreten Rahmen für die Entwicklung aktiver Hörfähigkeiten, die für Führung und Sicherheit im Freien unerlässlich sind.

SOLER-Komponenten:

Quadratische Schultern - Dem Sprecher direkt zur Seite

Offene Haltung - Halten Sie die Körpersprache willkommen

Lean In - Zeigen Sie Engagement durch Position

Blickkontakt - Aufrechterhaltung einer angemessenen visuellen Verbindung

Entspannen Sie sich - Bleiben Sie ruhig und bequem

Entspannen Sie sich - Bleiben Sie ruhig und bequem

Bewerbung für Jugendarbeiter: Aktives Zuhören schafft Vertrauen und Sicherheit in Gruppen. Diese Fähigkeiten sind entscheidend für Notfallsituationen, Konfliktlösung und die Schaffung inklusiver Umgebungen, in denen alle Stimmen gehört werden.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

# AKTIVITÄT 1

## Die Naturturm-Herausforderung



- Teamarbeit, Reflexion, Präsentation



- 45-60 Minuten (30 Minuten Aktivität + 15-30 Minuten Reflexion)



- Vorgesammelte natürliche Materialien: Zweige, Blätter, Gras, kleine Steine, Rindenstücke, Tannenzapfen (genug identische Sets für jedes Team)
- Timer (Telefon/Uhr)
- Ein kleines Naturobjekt pro Team, das als oberstes Element des Turms dient
- Notizbuch für Trainer-Beobachtungen
- Außenbereich für Aktivitäten



- 9-20 Teilnehmer (unterteilt in Teams von 3-5)



- Teams bauen die höchste freistehende Struktur mit identischen Sätzen natürlicher Materialien, die mit einem bestimmten Objekt gekrönt sind. Durch diese Herausforderung und strukturierte Reflexion erleben und identifizieren die Teilnehmer Tuckmans fünf Phasen der Teamentwicklung aus erster Hand, lernen, Teamdynamiken zu erkennen und Gruppenprozesse im Freien effektiver zu steuern.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

# AKTIVITÄT 1

## Die Naturturm-Herausforderung



### **Einrichtung (5 Minuten):**

- Teilen Sie die Teilnehmer in Teams von 3-5 Personen auf
- Geben Sie jedem Team einen identischen Satz natürlicher Materialien
- Erklären Sie die Herausforderung: Bauen Sie den höchsten freistehenden Turm nur mit den bereitgestellten Materialien und stützen Sie das Objekt oben
- Legen Sie ein Zeitlimit von 20 Minuten fest

### **Bauphase (20 Minuten):**

- Teams arbeiten mit ihren Materialien
- Der Trainer beobachtet die Teamdynamik und macht sich Notizen zu den erlebten Phasen
- Geben Sie Zeitwarnungen bei 10 Minuten und 2 verbleibenden Minuten

### **Testphase (5 Minuten):**

- Teams platzieren ihr Objekt oben
- Höhen von erfolgreichen Strukturen messen
- Feiern Sie alle Bemühungen

### **Reflexionsdiskussion und Theorie (15-20 Minuten):**

- Erste Reaktionen und Gefühle
- Anleitung zur Entdeckung erfahrener Teamphasen anhand bestimmter Momente aus der Aktivität
- Verbinden Sie sich mit Tuckmans Theorie (Darstellung der Theorie)
- Besprechen Sie Anwendungen im wirklichen Leben
- Detaillierte Erläuterung in empfohlenen Fragen zur Nachbesprechung



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

# AKTIVITÄT 1

## Die Naturturm-Herausforderung



- Materialien vor der Sitzung im Voraus sammeln, um faire und identische Sets für jedes Team zu gewährleisten
- Intervenieren Sie nicht während der Sturmphasen - lassen Sie die Teams auf natürliche Weise durch Konflikte arbeiten
- Machen Sie Fotos/mentale Notizen von bestimmten Momenten, um sich während der Reflexion darauf zu beziehen
- Einige Teams erreichen möglicherweise nicht die Leistungsphase - das ist auch ein wertvolles Lernen
- Stellen Sie sicher, dass alle Materialien sicher sind (keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände)
- Seien Sie geduldig mit der Reflexion - die Teilnehmer benötigen möglicherweise Hilfe bei der Identifizierung abstrakter Konzepte



### **Phase 1: Erste Reaktionen (5 Minuten)**

- "Wie hat sich das angefühlt?"
- "Was war der schwierigste Teil?"
- "Was hat Sie an der Zusammenarbeit mit Ihrem Team überrascht?"

**Phase 2: Entdecken Sie die Phasen (15-20 Minuten)** Führen Sie die Teilnehmer durch die Identifizierung der Phasen, die sie erlebt haben:

### **Entdeckung bilden:**

- "Denken Sie an die ersten paar Minuten. Wie hast du angefangen? Wie war die Stimmung?"
- "Wer hat ursprünglich die Verantwortung übernommen? Wie haben Sie sich entschieden, was Sie bauen wollen?"
- Helfen Sie ihnen zu identifizieren: Höflichkeit, Unsicherheit, Suche nach Richtung



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

# AKTIVITÄT 1

## Die Naturturm-Herausforderung



### Storming Discovery:

- "Gab es einen Moment, in dem die Dinge angespannt oder frustrierend wurden? Erzähl mir davon."
- "Ward sich jemand nicht einig über den Ansatz? Was ist passiert?"
- Helfen Sie ihnen zu identifizieren: Konflikte, unterschiedliche Ideen, Machtkämpfe

### Normierungsentdeckung:

- "Wie sind Sie über die Meinungsverschiedenheiten hinweg? Was hat euch geholfen, zusammenzuarbeiten?"
- "Haben Sie sich in Rollen eingelebt? Wer hat was getan?"
- Helfen Sie ihnen zu identifizieren: Kompromisse, Rollenklarheit, Festlegung von "Regeln"

### Entdeckung durchführen:

- "Gab es einen Moment, in dem alles geklickt hat und Sie reibungslos gearbeitet haben?"
- "Wie hat es sich angefühlt, als du in deinem Groove warst?"
- Helfen Sie ihnen zu identifizieren: effiziente Zusammenarbeit, natürliche Unterstützung

### Phase 3: Verbindung zur Theorie (10 Minuten)

- Stellen Sie Tuckmans Modell vor und helfen Sie ihnen, ihre Erfahrung durch diese Linse zu sehen
- "Sie haben gerade erlebt, was jedes Team durchmacht - das nennt man die 5 Phasen der Teamentwicklung"
- Präsentieren Sie die Stufen und lassen Sie sie Beispiele aus ihrer Erfahrung identifizieren

### Debrief-Erweiterungen

- "Was wäre, wenn wir das noch einmal tun würden?" – Besprechen Sie, wie das Wissen mit den Phasen ihren Ansatz verändern könnte
- "Sehst du Verbindungen zu deiner früheren Teamarbeit?" - Wo sehen sie diese Phasen sonst in ihrem Leben?
- "Wie können Sie diese Theorie in Zukunft anwenden?" - Verbinden Sie die Erfahrung mit der Zukunft



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## AKTIVITÄT 2

### Herausforderung für neun Charaktere



- Problemlösung in Gruppen, kollaborative Simulation, Peer-Learning



- 60-75 Minuten (40 Minuten Aktivität + 20-35 Minuten Reflexion)



- Außenumgebung (Wald, Park oder großer Außenbereich)
- Eine Master-Szenario-Karte für die gesamte Gruppe (erstellen Sie Ihre eigene basierend auf Ihren Bedingungen nach der Aktivitätsstruktur)
- Sammlung von Überlebensmaterialien unter Verwendung verfügbarer Ressourcen: Seil/Schnur, Plane/große Plastikfolie, leere Behälter/Flaschen, Karte (gedruckt oder gezeichnet), Kompass (oder Smartphone), grundlegende Erste-Hilfe-Artikel, verschiedene Haushaltsgeräte
- Großes Flipchart-Papier und Marker für die Gruppenplanung (oder Boden/Baum zum Zeichnen)
- Timer (Telefon/Uhr)
- Notizbuch für Trainer-Beobachtungen
- Hinweis: Wenn zwei Trainer verfügbar sind, wird dies dringend empfohlen - einer kann moderieren, während der andere die Gruppendynamik beobachtet



- 9-25 Teilnehmer (arbeiten als ein großes Team)



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1 AKTIVITÄT 2

## Herausforderung für neun Charaktere



- Die Gruppe steht vor einem komplexen Überlebensszenario in der Wildnis, das mehrere Lösungen und vielfältiges Fachwissen erfordert. Natürliche Teamrollen zeigen sich deutlich, wenn sich Einzelpersonen bei der gemeinsamen Problemlösung zu ihren Stärken hingezogen fühlen. Die Teilnehmer identifizieren Belbins 9 Teamrollen durch strukturierte Reflexionen über das Verhalten, das während der Herausforderung beobachtet wurde.



### **Szenario-Einführung (5 Minuten):**

- Präsentieren Sie der gesamten Gruppe ein komplexes Überlebensszenario: Nach dem Beispiel "Ihre Expedition ist nach Unwetter in der Wildnis gestrandet. Mehrere Herausforderungen müssen gleichzeitig vor der Rettung in 6 Stunden angegangen werden" und Details hinzufügen
- Zu den Herausforderungen gehören: Unterkunft für alle, Signalsystem, Wasserbeschaffung, Navigationsplanung, Verletzungsbehandlung, Lebensmittelrationierung, Gruppenmoral

### **Erste Reaktionsphase (bis zu 10 Minuten):**

- Lassen Sie die Gruppe sich auf natürliche Weise organisieren - keine zugewiesenen Führungskräfte
- Beobachten Sie, wer nach vorne tritt, wer Ideen generiert, wer Fragen stellt
- Die Gruppe muss entscheiden, wie sie mehrere Herausforderungen gleichzeitig angehen kann



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## AKTIVITÄT 2

### Herausforderung für neun Charaktere



#### **Planungs- und Organisationsphase (15 Minuten):**

- Gruppe entwickelt umfassende Überlebensstrategie
- Muss Menschen verschiedenen Überlebensaufgaben zuweisen
- Natürliche Rollendifferenzierung wird offensichtlich

#### **Implementierungsphase (15 Minuten):**

- Die Gruppe setzt ihren Plan mit verfügbarem Platz und Materialien um
- Mehrere Unterteams arbeiten gleichzeitig an verschiedenen Aspekten
- Starkes Rollenverhalten entsteht unter Druck und Zeitdruck

#### **Reflexion der Rollenentdeckung (20-30 Minuten):**

- Führen Sie eine Gruppendiskussion darüber, was gerade passiert ist, um den theoretischen Aspekt der Aktivität abzudecken
- Befolgen Sie den unten beschriebenen Nachbesprechungsprozess



- Halten Sie detaillierte Notizen mit bestimmten Verhaltensweisen, auf die Sie sich während der Nachbesprechung beziehen können
- Wenn zwei Trainer verfügbar sind: einer erleichtert, einer beobachtet und notiert individuelle Beiträge und Verhaltensweisen
- Widerstehen Sie dem Drang, Struktur zu schaffen - lassen Sie die natürliche Organisation entstehen
- Achten Sie auf alle 9 Rollen - in größeren Gruppen sollten die meisten natürlich erscheinen
- Bereiten Sie sich auf das anfängliche Chaos vor - dies ist ein wertvolles Lernen über die Gruppendynamik
- Konzentrieren Sie sich während der Reflexion auf Verhaltensweisen, nicht auf Persönlichkeiten



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

# AKTIVITÄT 2

## Herausforderung für neun Charaktere



### Phase 1: Erste Reaktionen (5 Minuten)

- "Wie hat sich das angefühlt?"
- "Was war der schwierigste Teil?"
- "Was hat Sie daran überrascht, als eine so große Gruppe zu arbeiten?"

**Phase 2: Die Rollen entdecken (15-20 Minuten)** Führt die Teilnehmer durch die Identifizierung der verschiedenen Rollen, die sie gesehen haben:

#### Kreative Denker:

- "Wer hat sich ungewöhnliche oder innovative Lösungen ausgedacht? Wie sah das aus?"
- "Wer hat über den Tellerrand hinaus gedacht, als wir mit Problemen konfrontiert waren?"
- Helfen Sie ihnen zu identifizieren: Pflanzenverhalten - kreatives, innovatives Denken

#### Organisatoren und Leader:

- "Wer hat sich natürlich verstärkt, um verschiedene Aktivitäten zu koordinieren?"
- "Wer hat geholfen, Aufgaben zu delegieren und das große Ganze im Hinterkopf zu behalten?"
- Helfen Sie ihnen zu identifizieren: Koordinatorverhalten - natürliche Führung, Delegation

#### Aktionsorientierte Menschen:

- "Wer hat die Gruppe dazu gedrängt, Entscheidungen zu treffen und sich zu bewegen?"
- "Wer hat sich darauf konzentriert, unsere Pläne tatsächlich umzusetzen?"
- Helfen Sie ihnen, das Verhalten von Shaper, Implementer, Completer Finisher zu identifizieren

#### Menschenorientierte Mitglieder:

- "Wer hat dafür gesorgt, dass alle einbezogen wurden und die Gruppe positiv blieb?"
- "Wer hat geholfen, Konflikte oder Spannungen zu lösen, die entstanden sind?"
- Helfen Sie ihnen, das Verhalten von Teamarbeitslern und Ressourcenforschern zu identifizieren

#### Analytische Denker:

- "Wer hat kritische Fragen zu unseren Plänen gestellt?"
- "Wer hat spezifisches Fachwissen oder Wissen in die Herausforderung eingebracht?"
- Helfen Sie ihnen, Folgendes zu identifizieren: Bewerter überwachen, Spezialisten Verhaltensweisen



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

# AKTIVITÄT 2

## Herausforderung für neun Charaktere



### Phase 3: Verbindung zur Theorie (10 Minuten)

- Stellen Sie Belbins 9 Teamrollenmodell vor
- „Was du gerade erlebt hast, zeigt, wie Menschen auf natürliche Weise unterschiedliche Stärken zu Teams beitragen.“
- Stellen Sie die Rollen vor und helfen Sie ihnen, Beispiele aus ihrer Erfahrung zu identifizieren
- Besprechen, wie verschiedene Rollen zu ihrem Erfolg beigetragen haben (oder fehlten)

### Debrief-Erweiterungen:

1. **"Was wäre, wenn wir das noch einmal machen würden?"** – Wie könnte das Wissen über diese Rollen ihren Ansatz verändern?
2. **"Sehst du Verbindungen zu deinen früheren Teamarbeitserfahrungen?"**  
- Wo erkennen sie diese Muster sonst?
3. **"Wie können Sie diese Theorie in zukünftigen Abenteuern anwenden?"**  
- Verbinden Sie Rollen mit echter Führung und Teamarbeit



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## AKTIVITÄT 3

### Herausforderung der Krisenkommunikation



- Rollenspielsimulation, Peer-Beobachtung, aktives Zuhören üben



- 45-50 Minuten (5 Minuten Theorie + 30 Minuten Aktivität + 10-15 Minuten Reflexion)



- Einstellung mit Platz für Dreiergruppen zum Ausbreiten
- Szenariokarten mit Krisensituationen im Freien (vom Trainer vorbereitet)
- SOLER Beobachtungs-Checklisten (einfache Papierformulare)
- Stifte/Bleistifte für Beobachter
- Timer (Telefon/Uhr)



- 9-24 Teilnehmer (funktioniert am besten mit Zahlen, die durch 3 geteilt werden können)



- Die Teilnehmer üben aktive Zuhörfähigkeiten von SOLER durch Notfall-Rollenspiele im Freien. Sie arbeiten in Triaden als Sprecher, Zuhörer und Beobachter und erleben eine effektive Kommunikation unter Druck. Durch strukturierte Beobachtung und Feedback entwickeln die Teilnehmer ein konkretes Verständnis dafür, wie Körpersprache und Aufmerksamkeit Vertrauen und Sicherheit in der Kommunikation im Freien schaffen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## AKTIVITÄT 3

### Herausforderung der Krisenkommunikation



#### **Kurze Einführung in die Theorie (5 Minuten):**

- Erklären Sie das SOLER-Modell: Quadratische Schultern, Offene Haltung, Lehnen, Blickkontakt, Entspannen
- Demonstrieren Sie jede Komponente kurz
- Betonen Sie die Bedeutung in Outdoor-/Notfallsituationen

#### **Einrichtung und Rollenzuweisung (3 Minuten):**

- Teilen Sie die Teilnehmer in drei Gruppen auf: Sprecher, Zuhörer, Beobachter
- Gib jeder Gruppe eine Outdoor-Krisen-Szenario-Karte
- SOLER-Beobachtungs-Checklisten an Beobachter verteilen

#### **Runde 1: Erstes Rollenspiel (8 Minuten):**

Sprecher teilt Krisenszenario mit Emotionen (4 Minuten)

- Hörer übt SOLER-Techniken
- Beobachter notieren Verhaltensweisen auf der Checkliste
- Schnelles Feedback innerhalb der Gruppe (2 Minuten)

#### **Runde 2: Rollenrotation (8 Minuten):**

- Rollen drehen, neue Szenariokarte
- Vorgang mit gleichem Timing wiederholen

#### **Runde 3: Endgültige Rotation (8 Minuten):**

- Letzte Rotation, drittes Szenario
- Vollständiger Beobachtungszyklus

#### **Kontrasterfahrung (5 Minuten):**

- Eine Rotation zeigt schlechtes Zuhören (wegschauen, verschränkte Arm)

#### **Gruppenreflexion (10-15 Minuten):**

- Beobachtungen und Erfahrungen teilen
- Verbinden Sie sich mit der SOLER-Theorie



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## AKTIVITÄT 3

### Herausforderung der Krisenkommunikation



- Ermutigen Sie die Sprecher, echte Emotionen zu zeigen - macht das Zuhören schwieriger
- Bewegen Sie sich zwischen Gruppen, um zu beobachten und zu unterstützen
- Betonen Sie, dass dies Übung ist - Fehler sind Lernmöglichkeiten
- Bereite Backup-Szenarien für Gruppen bereit, die früh fertig sind



- Wie hat es sich angefühlt, mit guten SOLER-Techniken gehört zu werden?
- Was war die größte Herausforderung daran, der aktive Zuhörer zu sein?
- Beobachter, welche SOLER-Komponente hatte die größte Wirkung, wenn sie gut gemacht wurde?
- Was ist passiert, als wir schlechtes Zuhören gezeigt haben? Wie hat das die Interaktion verändert?
- An welchem SOLER-Element müssen Sie Ihrer Meinung nach am meisten arbeiten?
- Wie könnten diese Fähigkeiten in echten Notfallsituationen im Freien helfen?
- Wann sonst bei Outdoor-Abenteuern wäre aktives Zuhören entscheidend?
- Was hat Sie an der Kraft der Körpersprache in der Kommunikation überrascht?

#### Anhänge:

- **Szenario-Karten**
- **Solarbeobachtungsliste**



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## GRUNDLAGEN DER TEAMARBEIT

Dieses Modul stattet Jugendarbeiter mit praktischen Werkzeugen aus, um effektive Teamfähigkeit und Kommunikationsfähigkeiten im Freien zu entwickeln. Durch drei interaktive Einheiten lernen die Teilnehmer, die Phasen der Teamentwicklung zu verstehen, verschiedene Teamrollen zu erkennen und aktive Hörtechniken zu üben. Das Modul kombiniert Erfahrungslernen mit bewährten theoretischen Rahmenbedingungen und konkretisiert abstrakte Konzepte durch praktische Outdoor-Aktivitäten. Jugendarbeiter erwerben Fähigkeiten, um eine bessere Gruppendynamik zu ermöglichen, Konflikte zu lösen und integrative Umgebungen zu schaffen, in denen alle Teilnehmer einen sinnvollen Beitrag zu gemeinsamen Herausforderungen leisten können.

**Weitere Lektüre** (falls der Leser mehr Wissen über das Thema gewinnen möchte)

Teamentwicklung:

- Tuckman, B. (1965). "Developmental sequence in small groups"
- Bonebright, D. (2010). "40 years of storming: a historical review of Tuckman's model of small group development"

Teamrollen:

- Belbin, R.M. (2010). "Team Roles at Work"
- Belbin, R.M. (2004). "Management Teams: Why They Succeed or Fail"

Aktives Zuhören und Kommunikation:

- Egan, G. (2013). "The Skilled Helper: A Problem-Management and Opportunity-Development Approach"
- Rogers, C. & Farson, R. (1987). "Active Listening"

Anwendungen für Outdoor-Bildung:

- Priest, S. & Gass, M. (2005). "Effective Leadership in Adventure Programming"
- Wagstaff, M. & Attarian, A. (2009). "Technical Skills for Adventure

Programming"



Co-funded by  
the European Union



# MODUL 5

NACHHALTIGKEIT UND  
UMWELT-  
VERANTWORTUNG



Co-funded by  
the European Union

# MODUL 5

## NACHHALTIGKEIT UND UMWELTVERANTWORTUNG

Dieses Modul unterstützt Jugendarbeiter und Moderatoren dabei, Jugendliche im Alter von 15 bis 18 Jahren zu einem tieferen Verständnis ihrer Auswirkungen auf die Umwelt zu führen. Es stattet Pädagogen mit interaktiven, realen Aktivitäten aus, die Bewusstsein, Rechenschaftspflicht und Führung in der ökologischen Nachhaltigkeit fördern.

Auf der Grundlage des praktischen Lernens erforscht jede Einheit wichtige Aspekte der Nachhaltigkeit; ökologischer Fußabdruck, ethischer Konsum und Öko-Führung. Das Ziel ist nicht nur, junge Menschen zu erziehen, sondern auch zu befähigen, einen Lebensstil mit geringer Wirkung zu verfolgen und positive Veränderungen in ihren Gemeinden zu entwickeln. Die Moderatoren werden Reflexionssitzungen, praktische Herausforderungen und kreative Projekte leiten, die jungen Menschen helfen zu verstehen, wie ihre täglichen Handlungen die Zukunft des Planeten prägen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Was ist ein ökologischer Fußabdruck? (Wissenschaftliche und pädagogische Rahmung)

Der ökologische Fußabdruck ist eine weithin akzeptierte Nachhaltigkeitskennzahl, die den menschlichen Bedarf an natürlichen Ressourcen misst und ihn mit der Fähigkeit der Erde zur Regeneration dieser Ressourcen vergleicht. Ursprünglich von Mathis Wackernagel und William Rees in den 1990er Jahren entwickelt, ist das Konzept heute von zentraler Bedeutung für Bildung für nachhaltige Entwicklung (ESD).

Der ökologische Fußabdruck übersetzt abstrakte Umweltauswirkungen in einen greifbaren und visuellen Indikator: die Anzahl der "Erden", die erforderlich sind, wenn jeder wie ein bestimmtes Individuum, eine bestimmte Gruppe oder ein Land lebt. Wenn Ihr Lebensstil beispielsweise mehr Ressourcen verbraucht, als der Planet wieder auffüllen kann, überschreitet Ihr Fußabdruck 1 Erde.

Der Fußabdruck umfasst mehrere Komponenten:

**CO<sub>2</sub>-Fußabdruck:** Die CO<sub>2</sub>-Emissionen, die durch Energieverbrauch, Reisen und Produktion erzeugt werden.

**Wasserfußabdruck:** Die direkte und indirekte Nutzung von Süßwasser (einschließlich virtuellem Wasser in Lebensmitteln und Produkten).

**Material-/Abfallauswirkungen:** Das Land, die Energie und der Abfall, die mit dem Lebenszyklus von Waren und Dienstleistungen verbunden sind.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Was ist ein ökologischer Fußabdruck? (Wissenschaftliche und pädagogische Rahmung)

2. Warum Jugendlichen einen ökologischen Fußabdruck beibringen?

Jugendliche im Alter von 15 bis 18 Jahren befinden sich in einem Entwicklungsstadium, in dem sich Werte, Identität und langfristiges Denken zu bilden beginnen. Sie sind sehr beeinflussbar und oft motiviert durch Gerechtigkeit, Fairness und Autonomie - Werte, die sich stark mit Umweltverantwortung überschneiden.

### The Ecological Footprint

MEASURES

how fast we consume resources and generate waste



Energy



Settlement



Timber & Paper



Food & Fiber



Seafood

COMPARED TO  
how fast nature can absorb our waste and generate new resources.



Carbon Footprint



Built-up land



Forest



Cropland & Pasture



Fisheries



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Was ist ein ökologischer Fußabdruck? (Wissenschaftliche und pädagogische Rahmung)

Das Modell des ökologischen Fußabdrucks:

Macht unsichtbare Systeme sichtbar: Es hilft Jugendlichen, die verborgenen Auswirkungen alltäglicher Entscheidungen zu verstehen (z. B. einen Snack kaufen, duschen, ein Transportmittel wählen).

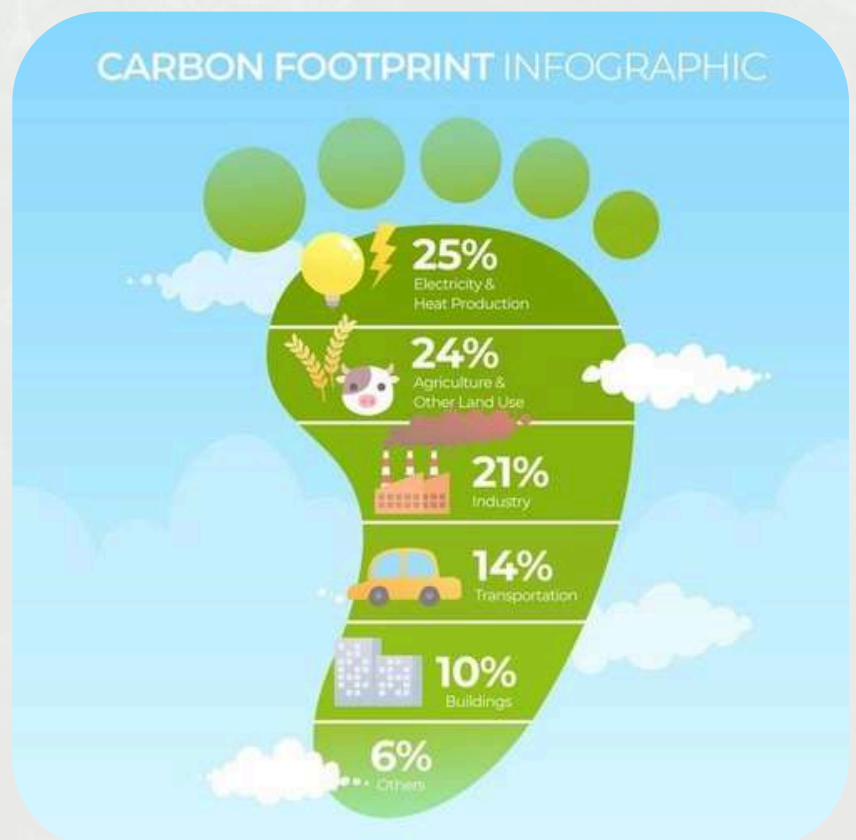
Fördert das Systemdenken: Junge Menschen beginnen, den Zusammenhang zwischen Lebensmitteln, Energie, Konsum und Klima zu sehen.

Baut Selbstwirksamkeit auf: Sie lernen, dass kleine Veränderungen wichtig sind, besonders wenn sie von vielen repliziert werden.

Fördert kritisches Bewusstsein:

Die Lernenden beginnen zu fragen, woher die Dinge kommen, wer betroffen ist und welche Alternativen es gibt.

Dies steht im Einklang mit den Bildungsprioritäten der UNESCO für die SDGs, insbesondere Ziel 12 (Verantwortlicher Konsum und Produktion) und Ziel 13 (Klimaschutzmaßnahmen).





Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## AKTIVITÄT 1

### Wie groß ist dein Fußabdruck?



Selbsteinschätzung, Online-Tools, Reflexion, Umweltverfolgung



45–60 Minuten



- Internetfähiges Gerät (Smartphone, Tablet, Computer)
- Zugang zu <https://www.footprintcalculator.org>
- Reflexionsarbeitsblatt oder Notizbuch
- Optional: visuelle Diagramme zur Verfolgung von Wasser/Energie/Abfall/Transportgewohnheiten



10-15 Personen



Die Teilnehmer berechnen ihren persönlichen ökologischen Fußabdruck und reflektieren, welche Gewohnheiten den größten Einfluss auf den Planeten haben. Die 3-tägige Herausforderung fördert die Achtsamkeit über die Nutzung von Ressourcen und schafft intrinsische Motivation für Nachhaltigkeit.



#### Die Aktivität einrahmen

Führen Sie das Konzept eines "ökologischen Fußabdrucks" ein und erläutern Sie seine Hauptbestandteile (Kohlenstoff, Wasser, Abfall). Betonen Sie, dass der Zweck Bewusstsein ist, nicht Schuldgefühle.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

# AKTIVITÄT 1

## Wie groß ist dein Fußabdruck?



### Rechner verwenden

Führen Sie die Teilnehmer durch den ökologischen Fußabdruckrechner unter <https://www.footprintcalculator.org>.

Bitten Sie sie, ihre Punktzahl aufzuzeichnen: "Wenn jeder so leben würde wie ich, wie viele Erden würden wir brauchen?"

### Reflexionsdiskussion

- Was hat dich überrascht?
- Wo können Sie die Auswirkungen leicht reduzieren?
- Wie sind Ihre täglichen Gewohnheiten im Vergleich zu anderen?

### 3-tägige Footprint Challenge (optionale Verlängerung)

**Tracking-Charts (Energie, Wasser, Abfall, Transport) verteilen oder anzeigen.**

Bitten Sie die Jugendlichen, 3 Tage lang Gewohnheiten zu protokollieren, und reflektieren Sie dann:

- Welche Kategorie hatte den größten Einfluss?
- Welche kleinen Änderungen könnten es reduzieren?



- Unvollkommenheit normalisieren: „Es geht nicht darum, perfekt zu sein – es geht darum, bewusster zu werden.“
- Diskutieren Sie über systemische und persönliche Verantwortung: Helfen Sie den Jugendlichen, beides als wichtig zu sehen.
- Bieten Sie Beispiele für schnelle Siege an: kürzere Duschen, Geräte ausstecken, kurze Strecken zu Fuß.



- Was war der überraschendste Teil Ihres Fußabdrucks?
- Hat die Verfolgung Ihrer Gewohnheiten Ihr Verhalten verändert?
- Wie können sich kleine Änderungen im Laufe der Zeit summen?



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## AKTIVITÄT 2

### Forschungsprojekt für ethischen Konsum



- Recherchebasiertes Lernen, digitale Forschung, kreative Präsentation, Gruppenzusammenarbeit



- 60–90 Minuten



- Internetfähiges Gerät (Computer, Tablet oder Smartphone)
- Zugang zu Online-Forschungstools (Suchmaschinen, ethische Markenverzeichnisse)
- Plakatpapier, Marker oder Präsentationssoftware (z.B. Canva, PowerPoint)
- Infografik oder Arbeitsblattvorlage (optional)
- Klassenzimmer- oder Werkstattraum im Innenbereich mit Gruppensitzplätzen



- 2-4 Personen pro Team



- Die Teilnehmer untersuchen ein Produkt oder eine Branche, die sie regelmäßig verwenden, und untersuchen seine ökologischen und sozialen Auswirkungen. Sie lernen, Nachhaltigkeit zu bewerten, ethische Alternativen zu identifizieren und Ergebnisse durch Präsentationen zu kommunizieren, die das Bewusstsein für verantwortungsvollen Konsum schärfen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

# AKTIVITÄT 2

## Forschungsprojekt für ethischen Konsum



### 1. Die Aktivität einrahmen

Führen Sie ethischen Konsum als achtsame Entscheidungsfindung ein, die Menschen, Planeten und Tiere respektiert. Erklären Sie, dass dieses Projekt hilft, verborgene Geschichten hinter alltäglichen Gegenständen aufzudecken und wertebasierte Entscheidungen zu fördern.

### 2. Wählen Sie ein Produkt oder eine Branche

Jede Gruppe wählt ein gemeinsames Produkt (z. B. T-Shirts, Schokolade, Smartphones, Flaschengetränke).

### 3. Forschungsphase

**Bitten Sie die Teilnehmer, Folgendes zu finden:**

- Wo und wie das Produkt hergestellt wird
- Umweltauswirkungen (z.B. Emissionen, Wasser, Verschmutzung)
- Arbeitsbedingungen (faire Löhne, Sicherheit, Ausbeutung)
- Markenrichtlinien (Zertifizierungen, Transparenz, Nachhaltigkeit)

### 4. Erforschen Sie ethische Alternativen

- Finden und vergleichen Sie ethische Versionen desselben Produkts:
- 
- Lokal, fairer Handel, Upcycling, biologisch abbaubar, ethisch zertifiziert
- 
- Bonus: Verwenden Sie visuelle Bewertungstools (z.B. Gut für dich, ethischer Verbraucher)



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## AKTIVITÄT 2

### Forschungsprojekt für ethischen Konsum



#### 5. Erstellen Sie eine Präsentation

Gruppen bereiten eine Infografik, ein Poster oder eine kurze Diashow vor, um Folgendes zu präsentieren:

- Hauptprobleme mit dem Produkt
- Ihre ethische Alternative
- Warum andere sich darum kümmern sollten

#### 6. Teilen und Diskutieren

Jede Gruppe präsentiert. Ermutigen Sie Fragen und Antworten und verbinden Sie Ideen zwischen Gruppen.



- Bieten Sie Beispielprodukte oder Branchen an, die Gruppen beim schnellen Start unterstützen.
- Bieten Sie eine kurze Liste von vertrauenswürdigen Quellen oder ethischen Markenleitfäden an.
- Feiern Sie Storytelling und Visuals – Genauigkeit ist wichtig, aber Engagement ist der Schlüssel.
- Komplexität normalisieren: "Es gibt nicht immer ein perfektes Produkt - ethische Mittel informiert, nicht perfekt."



- Was hast du gelernt, das dich überrascht oder schockiert hat?
- Wie hat es sich angefühlt, die Geschichte hinter Ihrem Produkt zu entdecken?
- Würdest du jetzt deine Gewohnheiten ändern? Warum oder warum nicht
- Wie können Sie andere durch diese Informationen beeinflussen?



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Ethischer Konsum und nachhaltige Entscheidungen

### Was ist ethischer Konsum?

Ethischer Konsum bezieht sich auf alltägliche Entscheidungen, die ökologische, soziale und wirtschaftliche Auswirkungen berücksichtigen. Es geht darum, nachhaltig hergestellte Produkte zu wählen, fairen Handel zu unterstützen, Abfall zu reduzieren und lokale und saisonale Optionen zu bevorzugen.

### Veranschaulichte Schlüsselprinzipien

**Nachhaltigkeit:** Wählen Sie langlebige, wiederverwendbare oder wirkungsarme Produkte (z. B. Bio-Baumwolle, Bambuswaren).

**Fairer Handel und soziale Gerechtigkeit:** Unterstützen Sie Marken, die faire Löhne, Arbeitnehmerrechte und ethische Beschaffung gewährleisten.

**Abfallreduzierung:** Vermeiden Sie Einwegartikel, entscheiden Sie sich für minimale oder kompostierbare Verpackungen und verwenden Sie Materialien wieder.

**Lokal und saisonal:** Kaufen Sie lokal angebaute Produkte und unterstützen Sie Handwerker in der Nähe, um die Transportemissionen zu reduzieren und Gemeinden zu stärken.

### Warum ist es wichtig?

Jeder Kauf beeinflusst globale Produktionssysteme



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Ethischer Konsum und nachhaltige Entscheidungen

### Hinter der Theorie

Systemdenken: Hilft Jugendlichen zu sehen, wie Produktion, Transport und Entsorgung verbunden sind (verwenden Sie Bilder der Lieferkette).

Moralische Handlungsfähigkeit: Fördert verantwortungsvolle Entscheidungen, die auf Werte wie Fairness und Mitgefühl abgestimmt sind.

Rahmen für soziale Praxis: Ethischer Konsum wird von gesellschaftlichen Normen, Richtlinien, Infrastruktur und Peer-Einfluss geprägt.

### Häufige Hindernisse, mit denen junge Menschen konfrontiert sind:

Sich machtlos fühlen, große Systeme zu beeinflussen.

Der Glaube, dass ethische Produkte zu teuer sind.

Gruppenzwang oder soziale Normen begünstigen Fast Fashion oder Massenkonsum.

### Anmerkung des Moderators:

Bekräftigen Sie, dass kleine Änderungen wichtig sind, ethische Optionen zugänglich sind und Kreativität (z. B. Upcycling) geschätzt wird.



[1millionwomen.com.au](http://1millionwomen.com.au)



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

# AKTIVITÄT 1

## Upcycling Wettbewerb



- Praktische Kreativität, Nachhaltigkeitspraxis, kollaboratives Design



- 60-90 Minuten (plus optionale Zeit zum Präsentieren oder Trocknen)



- Entsorgte oder unbenutzte Gegenstände (alte Kleidung, Gläser, Kisten, Möbel usw.)
- Kreative Werkzeuge: Schere, Kleber, Klebeband, Farbe, Stoff, Faden, Heißklebepistole (optional)
- Tische oder Bodenfläche für Gruppenprojekte
- Optional: Kamera oder Telefon für Vorher-Nachher-Fotos
- Postertafel oder Diashow-Tools für Projektvorführungen



- Einzelpersonen oder kleine Gruppen (2–3 Personen)



- Die Teilnehmer geben weggeworfenen Materialien durch kreative Wiederverwendung neues Leben. Indem sie Abfall in etwas Nützliches, Stilvolles oder Künstlerisches verwandeln, reduzieren sie die Umweltbelastung, reflektieren die Verbrauchergewohnheiten und entwickeln praktische und phantasievolle Nachhaltigkeitsfähigkeiten.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

# AKTIVITÄT 1

## Upcycling Wettbewerb



### 1. Die Aktivität einrahmen

- Einführung von Upcycling als unterhaltsame und wirkungsvolle Möglichkeit, Abfall zu reduzieren. Erklären Sie, wie es Nachhaltigkeit unterstützt, den Konsum reduziert und die Kreativität fördert.

### 2. Materialien sammeln und sortieren

- Laden Sie Jugendliche ein, verfügbare "Junk"-Materialien mitzubringen oder auszuwählen:
  - Alte Kleidung, kaputte Gegenstände, Verpackungen, Gläser, Kisten, unbenutztes Holz/Stoff

### 3. Brainstorming Ideen

- Bittet jede Gruppe, herauszufinden, was sie transformieren kann. Ermutigen:
  - Wiederverwendbare Beutel aus Hemden
  - Organizer aus Pappe
  - Pflanzgefäße aus Gläsern
  - Neuinterpretation von Kunst oder Möbeln

### 4. Upcycling-Projektzeit

- Lassen Sie Gruppen ihre Artikel mit verfügbaren Tools erstellen. Helfen Sie beim Schneiden, Nähen oder Entwerfen. Ermutigen Sie sowohl die Praktikabilität als auch die Kreativität.

### 5. Präsentieren & Reflektieren

- Lassen Sie jede Gruppe ihr Endprodukt präsentieren:
- Was es früher war
- Was es wurde
- Welches Problem löst es?
- Optional: Erstellen Sie eine Galerie oder Fotocollage mit Vorher/Nachher-Aufnahmen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

# AKTIVITÄT 1

## Upcycling Wettbewerb



- Bieten Sie zu Beginn Upcycling-Beispiele oder visuelle Inspiration an.
- Wenn Werkzeuge begrenzt sind, betonen Sie Low-Tech-Methoden (z. B. Handnähen, Papierfalten).
- Ermutigen Sie das Teilen oder den Austausch von Ideen zwischen Teams.
- Konzentrieren Sie sich auf die Denkweise: "Hier geht es darum, Wert zu sehen, wo andere Müll sehen."



- Wie hat es sich angefühlt, etwas wiederzuverwenden, anstatt es wegzuwerfen?
- Welche nachhaltigen Vorteile sehen Sie in dieser Art von Praxis?
- Könnten Sie mehr Dinge zu Hause oder in der Schule recyceln?
- Was haben Sie heute über Abfall und Kreativität gelernt?



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## Warum ist Öko-Führung im Freien entscheidend?

Außenbereiche sind lebendige Ökosysteme - in denen Müll, Störung von Wildtieren und Ressourcenerschöpfung leicht auftreten können. Ökoführer fördern Achtsamkeit - die richtige Entsorgung von Abfällen, Wasserschutz, Respekt vor Wildtieren und Gruppenentscheidungen, die die Umweltauswirkungen minimieren.



<https://www.cec-managers.org/>

### Theoretische Grundlagen

Systemdenken & Öko-Mindset

Öko-Führung erkennt Gemeinschaften und Ökosysteme als miteinander verbundene Systeme an: Menschen, Natur, Werkzeuge und Kultur interagieren alle.

### Erfahrungsorientiertes Lernen im Freien

Programme wie NOLS betonen das Expeditionsverhalten und die Entscheidungsfähigkeit neben Umweltethik und Führungsrollen (Peer, Self, Designated)

### Umweltidentität & Aktivismus

Jugendführung in Naturkontexten baut dauerhafte Entscheidungsfreiheit auf - Förderung von Verantwortung und lebenslangem Umweltengagement  
Zeitschriften der Britischen Ökologischen Gesellschaft

Kollaborative Führungsmodelle

Öko-Führung umfasst integrative, partizipative Strukturen und ermutigt alle Gruppenmitglieder, kreativ und verantwortungsbewusst einen Beitrag zu leisten



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## AKTIVITÄT 1

### Öko-Schnitzeljagd



- Erkundung im Freien, teambasiertes Lernen, Nachhaltigkeitsbeobachtung, Führung in Aktion



- 30–60 Minuten (plus optionale Reflexionssitzung)



- Gedruckte oder digitale Schnitzeljagd-Checkliste (mit zu entdeckenden Öko-Artikeln)
- Klemmbretter oder Telefone für Notizen/Fotos
- Außenbereich: Schulhof, Park, Weg oder städtische Grünfläche
- Optional: Nachhaltigkeits-Scoreboard, wiederverwendbare Handschuhe, Müllsäcke
- Innen- oder schattiger Raum für Reflexion nach der Jagd



- Kleine Teams von 3-5 Personen



- Die Teilnehmer erkunden in kleinen Teams einen Außenbereich, um umweltfreundliche Praktiken und natürliche Merkmale zu entdecken. Jedes Team wird von einem Jugendleiter geleitet, der für nachhaltiges Verhalten sorgt. Die Aktivität baut Beobachtungsfähigkeiten auf, stärkt Nachhaltigkeitsgewohnheiten und fördert Peer Leadership in naturbasierten Umgebungen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

# AKTIVITÄT 1

## Herausforderung zur Reinigung der Natur



### 1. Die Aktivität einrahmen

- Erläutern Sie den Zweck: "Wir werden unsere Umgebung erkunden und sehen, wie viele nachhaltige Praktiken wir finden können - und modellieren." Stellen Sie die Checklistenkategorien vor (z. B. wiederverwendbare Gegenstände, einheimische Pflanzen, Wasserquellen, Wildtierschilder, Kompostierung).

### 2. Materialien verteilen

- Geben Sie jedem Team:
  - Eine gedruckte Checkliste oder eine mobile Version
  - Ein Bleistift oder Telefon für Notizen/Fotos
  - Optional: Handschuhe oder ein wiederverwendbarer Beutel zum Aufsammeln von Müll

### 3. Teams organisieren und Führungskräfte zuweisen

- Bilden Sie Teams von 3–5 Teilnehmern. Jedes Team benennt einen Eco-Leader zu:
  - Stellen Sie sicher, dass die Gruppe respektvoll gegenüber der Natur bleibt
  - Nachhaltige Aktionen fördern (z.B. Müll aufsammeln)
  - Unterstützen Sie ruhigere Teammitglieder, um einen Beitrag zu leisten

### 4. Die Jagd beginnt!

- Legen Sie ein klares Zeitlimit fest (30-45 Minuten). Teams erkunden und kennzeichnen Sie so viele Elemente/Praktiken wie möglich an.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## AKTIVITÄT 1

### Herausforderung zur Reinigung der Natur



#### 5. Gruppenreflexion

- Bringen Sie alle zur Nachbesprechung zusammen. Bitten Sie jedes Team:
  - Teilen Sie 3–5 Dinge, die sie entdeckt haben
  - Beschreibe, was der Eco-Leader getan hat
  - Denken Sie über Überraschungen oder Herausforderungen nach



- Wählen Sie einen Raum mit natürlicher Vielfalt und menschlicher Wirkung (Wege, Mülleimer, Schilder).
- Markieren Sie die Beobachtung über die Geschwindigkeit - "Das bewusstste Team gewinnt!"
- Ermutigen Sie das Fotografieren, anstatt Wildtiere/natürliche Merkmale zu berühren.



- Welche nachhaltigen Maßnahmen haben Sie in Ihrer Umgebung beobachtet?
- Wie hat euer Team während der Aktivität ein umweltfreundliches Verhalten angewendet?
- Welche Leadership-Momente sind in deinem Team aufgefallen?
- Was könnte in Ihrer Community verbessert oder hinzugefügt werden, um Nachhaltigkeit zu unterstützen?



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## AKTIVITÄT 2

### Nature Clean-Up Challenge: Führen einer Gruppenreinigung mit einem Ziel



- Servicebasiertes Lernen, Öko-Führungspraxis, Teamarbeit im Freien, Umweltmaßnahmen



- 60–90 Minuten



- Wiederverwendbare Handschuhe, Eimer oder Müllsäcke (wenn möglich sortiert)
- Sortierbehälter oder Kisten (Recycling, Kompost, allgemeiner Abfall)
- Kamera oder Telefon zur Dokumentation vorher/nachher
- Erste-Hilfe-Set und Wasser
- Aufräumplatz im Freien (Park, Strand, Straßenrand, Schulhof)



- 8–20 Teilnehmer, aufgeteilt in 2-4 Funktionsteams



- Bei dieser Herausforderung organisieren und leiten Jugendliche eine Reinigung im Freien, um die menschlichen Auswirkungen zu reduzieren und ein Gefühl der Verantwortung zu fördern. Durch zugewiesene Rollen und Führungsverantwortung lernen die Teilnehmer:innen, wie sie Kollegen führen, umweltbewusstes Verhalten fördern und über ihren Beitrag zur Umwelt nachdenken können.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## AKTIVITÄT 2

### Nature Clean-Up Challenge: Führen einer Gruppenreinigung mit einem Ziel



#### 1. Die Aktivität einrahmen

- Eröffnen Sie mit: „Heute sind Sie nicht nur Teilnehmer – Sie sind Aufräumführer.“ Betonen Sie Führung, Sicherheit und Umweltauswirkungen.

#### 2. Setzen Sie ein Aufräumziel

- Beispiele: „Lasst uns 10 kg Abfall sammeln“ oder „Mindestens 3 Kategorien von Müll sortieren und recyceln“. Legen Sie Zeitbeschränkungen fest (45–60 Minuten für die Bereinigung).

#### 3. Rollen innerhalb jeder Gruppe zuweisen

- Gruppenleiter: Verwaltet Zeit, Sicherheit und Gruppenfokus
- Abfallverfolger: Wiegen oder zählen Sie die gesammelten Gegenstände
- Fotografen: Dokumentieren Sie den Prozess und das Endergebnis
- Sortierer: Kategorisieren Sie Müll in Recycling, Kompost, allgemeiner Abfall

#### 4. Beginnen Sie mit der Aufräumung

- Stellen Sie sicher, dass Ausrüstung und Grenzen klar sind. Geben Sie den Teams genügend Zeit, um zu handeln und ihren Ansatz anzupassen.

#### 5. Reflexion und Schaufenster

- Wenn Sie fertig sind, dokumentieren und teilen Sie:
- Vorher/Nachher-Fotos
- Welche Arten von Abfällen waren am häufigsten
- Wie Führung in Aktion aussah



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## AKTIVITÄT 2

### Nature Clean-Up Challenge: Führen einer Gruppenreinigung mit einem Ziel



- Stellen Sie sicher, dass der Bereich sicher ist und für die Reinigung zugelassen ist.
- Bereiten Sie im Voraus einen Entsorgungsplan bereit.
- Alle Teambemühungen gleichermaßen anerkennen und feiern.
- Spielt fröhliche Musik oder erstellt Teamabzeichen, um das Engagement zu steigern.



- Welche Rolle haben Sie gespielt und was haben Sie daraus gelernt?
- Wie hat das Team mit Herausforderungen umgehandelt (Wetter, Motivation, Sortieren)?
- Welche Änderungen würden dieses Gebiet langfristig sauberer machen?
- Wie hat es sich angefühlt, eine Aufräumaktion zu leiten oder zu unterstützen?



Co-funded by  
the European Union

# MODUL 5

## NACHHALTIGKEIT UND UMWELTVERANTWORTUNG

Modul 5 befähigt junge Menschen, bewusste, verantwortungsbewusste Verwalter der Umwelt zu werden, indem es Nachhaltigkeit persönlich, praktisch und umsetzbar macht. Das Modul verbindet Grundlagentheorie mit Erfahrungsaktivitäten, um das Bewusstsein in drei Schlüsselbereichen zu schärfen: ökologischer Fußabdruck, ethischer Konsum und Öko-Führung.

Durch interaktive Herausforderungen wie Footprint-Tracking, Produktforschung, Upcycling-Projekte, Öko-Schnitzeljagden und Aufräumführung lernen die Teilnehmer nicht nur Umweltprobleme kennen, sondern lernen auch, Lösungen zu führen.

Zu den wichtigsten theoretischen Grundlagen gehören:

Ökologisches Systemdenken: Die gegenseitige Abhängigkeit von Verbrauch, Produktion und planetarischer Gesundheit verstehen

Theorie der Verhaltensänderung: Motivation, Fähigkeit und Umweltauslöser beeinflussen nachhaltiges Handeln

Entwicklung der Umweltidentität: Unterstützung der Jugend, Werte, Lebensstil und Führung in Einklang zu bringen

Jugendagentur und Bürgerverantwortung: Jugendliche rüsten, um sich für Veränderungen in ihren Gemeinden einzusetzen



Co-funded by  
the European Union

# MODUL 5


## NACHHALTIGKEIT UND UMWELTVERANTWORTUNG

### Auswirkungen:

Dieses Modul fördert eine Generation von öko-gebildeten Führungskräften, die bewusste Entscheidungen treffen und andere durch Beispiel und Handeln beeinflussen. Es verlagert die Denkweise vom passiven Bewusstsein hin zur ermächtigten Umweltbürgerschaft und bereitet junge Menschen nicht nur darauf vor, ihre persönlichen Auswirkungen zu reduzieren, sondern auch transformative Veränderungen innerhalb von Gleichaltrigen, Schulen und Familien voranzutreiben.

### Ressourcen

#### Websites & Tools

-  Global Footprint Network – Ecological Footprint Calculator  
<https://www.footprintcalculator.org/home/en>
-  WWF – Living Planet Report <https://www.wwf.org.uk/>
-  Good On You – Ethical Brand Ratings <https://goodonyou.eco/>
-  Ethical Consumer – Product & Company Guides  
<https://www.ethicalconsumer.org/>
-  Fair Trade International – Certification Information  
<https://www.fairtrade.net/iberica-pt.html>
-  B Corporation Directory – Certified Ethical Companies  
<https://www.bcorporation.net/en-us/find-a-b-corp/>
-  Leave No Trace – Outdoor Ethics and Sustainability <https://lnt.org>
-  Fashion Revolution – Who Made My Clothes?  
<https://www.fashionrevolution.org/>








Co-funded by  
the European Union

# MODUL 5



## NACHHALTIGKEIT UND UMWELTVERANTWORTUNG

### Ressourcen

#### Bücher & Publikationen

-  The Story of Stuff – Annie Leonard
-  The Green Teen Handbook – Jenn Savedge
-  Cradle to Cradle: Remaking the Way We Make Things – William McDonough & Michael Braungart
-  Stuff: The Secret Lives of Everyday Things – John C. Ryan & Alan Thein Durning
-  Environmental Education and the Role of Youth Leadership – Journal of Environmental Education

#### Videos

-  [The Story of Stuff](#) – Animated Explainer
-  [What Is Ethical Consumption?](#) – BBC Earth Lab



Co-funded by  
the European Union



# MODUL 6

## MENTORING-LEITFADEN



Co-funded by  
the European Union

# MODUL 6

## MENTORING-LEITFADEN

Dieser Mentoring-Leitfaden richtet sich an Jugendarbeiter, der Peer-Moderatoren im Alter von 15-18 Jahren in Outdoor-Bildungseinrichtungen unterstützt. Als Teil des Engagements des InsideOUT-Projekts für den Aufbau von Widerstandsfähigkeit und Selbstständigkeit bei jungen Menschen erkennt dieser Leitfaden an, dass eine effektive Peer-Erleichterung qualifiziertes Mentoring erfordert. Du spielst eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung der nächsten Generation von Outdoor-Bildungsführern, indem du deine Erfahrungen teilst, Anleitungen stellst und sichere Räume für Wachstum schaffst.

Die Peer Moderatoren, die Sie betreuen, lernen nicht nur, mit ihren Zeitgenossen zusammenzuarbeiten, sondern entwickeln wichtige Lebenskompetenzen, bauen Selbstvertrauen auf und entdecken ihr Potenzial als Leader:innen. Ihr Mentoring erzeugt einen Welleneffekt, der über individuelle Beziehungen hinausgeht,



Beitrag zu einem nachhaltigen Netzwerk von qualifizierten Vermittlern, die sich authentisch mit anderen jungen Menschen verbinden und sie unterstützen können. Dieser Leitfaden bietet praktische Tools, Strategien und Frameworks, die Ihnen helfen, die einzigartigen Herausforderungen und Chancen von Mentoring im Outdoor-Training zu meistern und sicherzustellen, dass Sie und Ihre Mentees in dieser wichtigen Arbeit erfolgreich sein können.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Deine Rolle als Mentor verstehen

### Was ist Mentoring in Outdoor Education?

Mentoring im Outdoor-Bildung ist eine unterstützende Beziehung, in der Sie Peer-Moderatoren bei der Entwicklung ihrer Führungsqualitäten bei der Arbeit mit Jugendlichen in naturbasierten Umgebungen anleiten. Ihre Rolle kombiniert die Weisheit der Erfahrung mit der Flexibilität, sich an dynamische Außenumgebungen anzupassen. Sie schaffen einen sicheren Raum für das Lernen und fördern gleichzeitig Unabhängigkeit und Wachstum.

### Ihre Kernaufgaben

Als Mentor teilst du deine Erfahrungen und dein Wissen mit Kollegen, die eine Reise beginnen, die du bereits zurückgelegt hast. Sie sind den Weg gegangen, mit jungen Menschen im Freien zu arbeiten, haben sich ähnlichen Herausforderungen gestellt und dabei wertvolle Lektionen gelernt.

Diese Erfahrung ermöglicht es Ihnen, relevante Anleitungen und realistische Erwartungen zu liefern.

Du unterstützt Peer Moderatoren auf ihrem eigenen einzigartigen Weg, aber du stellst diesen Weg nicht für sie. Jeder Mentee wird seinen eigenen Stil entwickeln, seine eigenen Entdeckungen machen und aus seinen eigenen Erfahrungen lernen. Ihre Aufgabe ist es, ein vertrauenswürdiger Führer zu sein, der Ihnen bei Bedarf Perspektiven, Ermutigung und praktische Weisheit bietet.

Sie dienen auch als Bindeglied und helfen Mentees beim Aufbau professioneller Netzwerke, indem Sie sie anderen Jugendarbeitern, Outdoor-Pädagogen und Fachleuten vorstellen, die zu ihrer Entwicklung beitragen können. Dieser Netzwerkaufbau ist ein wesentlicher Bestandteil ihres Wachstums als Moderatoren von Outdoor-Bildung.





Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Deine Rolle als Mentor verstehen

### Was Mentoring NICHT ist

Wenn du verstehst, was Mentoring nicht ist, kannst du angemessene Grenzen und realistische Erwartungen einhalten:

- Kein Therapeut - Sie bieten keine psychologische Behandlung an oder sprechen tiefe emotionale Probleme an
- Kein Elternteil - Sie ersetzen keine familiären Beziehungen oder übernehmen die elterliche Autorität
- Kein Arzt - Sie diagnostizieren keine Erkrankungen oder geben keinen medizinischen Rat
- Kein Lehrer - Sie geben keinen formellen Lehrplan oder vergeben keine Noten
- Kein Freund - Sie halten berufliche Grenzen aufrecht und sind gleichzeitig unterstützend und zugänglich
- Kein Vorgesetzter - Sie führen und unterstützen, anstatt zu lenken oder zu kontrollieren

### Der einzigartige Outdoor-Kontext

Outdoor-Einstellungen bieten einzigartige Möglichkeiten und Herausforderungen für Mentoring. Die Natur bietet gleiche Wettbewerbsbedingungen, auf denen sich traditionelle Hierarchien oft auflösen und authentische Lernmomente schaffen. Außenbereiche erfordern jedoch auch erhöhte Aufmerksamkeit für die Sicherheit und Anpassungsfähigkeit an sich ändernde Bedingungen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Aufbau effektiver Mentoring-Beziehungen

### Deine Mentees verstehen

Jugendliche im Alter von 15-18 Jahren befinden sich in einer einzigartigen Entwicklungsphase, in der sie ihre Identität bilden, während sie nach Unabhängigkeit suchen. Als Peer Facilitators übernehmen sie Führungsaufgaben, die sich sowohl spannend als auch überwältigend anfühlen können. Sie wollen als fähige Erwachsene angesehen werden, während sie dennoch Führung und Unterstützung benötigen.

Diese jungen Menschen sind von Natur aus motiviert, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu treten, und bringen oft frische Energie und authentische Perspektiven in den Unterricht im Freien ein. Sie können jedoch auch Selbstzweifel, Angst vor Verurteilung oder Unsicherheit über ihre Fähigkeiten verspüren. Wenn Sie dieses Gleichgewicht verstehen, können Sie angemessene Unterstützung leisten.

### Erste Strategien zum Aufbau von Beziehungen

Der Aufbau von Vertrauen beginnt damit, echtes Interesse an Ihrem Mentee als Einzelperson zu zeigen. Beginnen Sie damit, sich über ihre Motivationen, Interessen und Bedenken zu erfahren. Stellen Sie offene Fragen darüber, was sie zur Moderation von Kollegen befördert hat und was sie erreichen wollen.

Schaffen Sie eine einladende Umgebung, in der sie sich wohl fühlen, Zweifel zu äußern oder Fragen zu stellen. Teilen Sie passende Geschichten aus Ihren eigenen Erfahrungen, ohne sie mit Ratschlägen zu überfordern.

Denken Sie daran, dass der Aufbau von Beziehungen ein schrittweise Beständigkeit und Geduld erfordert.

Demonstrieren Sie Zuverlässigkeit, indem Sie Verpflichtungen einhalten und präsent sind, wenn Sie sagen, dass Sie es sein werden. Junge Menschen sind besonders sensibel für Erwachsene, die Versprechen machen, die sie nicht halten.





Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Aufbau effektiver Mentoring-Beziehungen

### **Klare Erwartungen und Grenzen setzen**

Setzen Sie von Anfang an klare Erwartungen an die Mentoring-Beziehung.

Besprechen Sie, was sie von Ihnen als Mentor erwarten können und was Sie von ihnen als Mentee erwarten. Seien Sie spezifisch über Kommunikationsmethoden, Besprechungspläne und Reaktionszeiten.

Setzen Sie berufliche Grenzen und bleiben Sie dabei zugänglich. Erläutern Sie die Vertraulichkeitsbeschränkungen und wann Sie andere Erwachsene einbeziehen müssen. Machen Sie deutlich, dass Ihre Aufgabe darin besteht, ihre berufliche Entwicklung zu unterstützen, nicht ihr persönlicher Berater oder Freund zu sein. Vereinbaren Sie, wie Sie zusammenarbeiten, einschließlich der Frage, wie sie Feedback erhalten möchten und welche Unterstützung sie am meisten benötigen. Dieser kollaborative Ansatz hilft ihnen, sich in die Beziehung investiert zu fühlen.

### **Kommunikationstechniken, Die Die Autonomie Von Jugendlichen**

#### **Respektieren**

Verwenden Sie Kommunikationsansätze, die ihre wachsende Unabhängigkeit und Entscheidungsfähigkeit anerkennen. Bittet sie um Input, bevor ihr Lösungen anbietet, und ermutigt sie, die Herausforderungen zu überdenken, bevor sie Antworten geben.

Üben Sie das aktive Zuhören, indem Sie das, was Sie hören, reflektieren und klärende Fragen stellen. Vermeiden Sie es, zu unterbrechen oder Probleme zu überstürzen. Leiten Sie sie stattdessen durch durchdachte Befragungen zu ihren eigenen Lösungen.

Respektieren Sie ihren Kommunikationsstil und ihre Vorlieben. Einige bevorzugen persönliche Gespräche, während andere sich mit Text- oder E-Mail-Follow-ups wohler fühlen. Passen Sie Ihren Ansatz an ihre Bedürfnisse an und halten Sie gleichzeitig professionelle Standards ein.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Aufbau effektiver Mentoring- Beziehungen

### **Kulturelle Sensibilität und integrative Praktiken**

Erkenne, dass jeder Mentee seinen eigenen kulturellen Hintergrund, seine eigenen Erfahrungen und seine eigenen Perspektiven mitbringt. Nehmen Sie sich Zeit, um zu verstehen, wie ihre kulturelle Identität ihre Herangehensweise an Führung und Interaktion mit Kollegen beeinflussen könnte.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

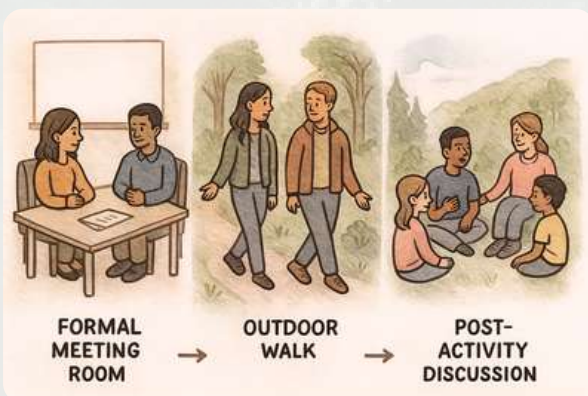
## Effektive Mentoring-Meetings Einrichten

### Bestimmen der Häufigkeit und Dauer von Meetings

Die Häufigkeit Ihrer Mentoring-Meetings hängt vom Erfahrungsstand Ihres Mentees und den aktuellen Herausforderungen ab. Neue Peer-Moderatoren profitieren in der Regel von wöchentlichen Check-Ins, während erfahrenere Mentees möglicherweise zweiwöchentliche oder monatliche Meetings benötigen. Beginnen Sie mit häufigerem Kontakt und passen Sie sich an ihr wachsendes Selbstvertrauen und ihre Unabhängigkeit an.

Berücksichtigen Sie bei der Festlegung von Besprechungsplänen sowohl die Bedürfnisse Ihres Mentees als auch Ihre eigene Verfügbarkeit. Eine nachhaltige Mentoring-Beziehung erfordert einen Zeitplan, der für beide Parteien funktioniert. Seien Sie realistisch, wozu Sie sich konsequent verpflichten können, da unregelmäßige Besprechungen aufgrund von Überangebot Vertrauen und Fortschritt untergraben können.

Halten Sie Meetings fokussiert und überschaubar. Die effektivsten Mentoring-Gespräche dauern 30-60 Minuten und lassen genug Zeit für eine sinnvolle Diskussion ohne überwältigende volle Zeitpläne. Kürzere, häufigere Meetings funktionieren oft besser als lange, seltene Sitzungen.



Seien Sie flexibel und reagieren Sie auf die Bedürfnisse Ihres Mentees, während Sie Ihre eigenen Grenzen einhalten. In schwierigen Zeiten oder vor großen Ereignissen können Sie die Besprechungshäufigkeit erhöhen. In stabilen Zeiten können Sie Meetings weiter auseinander räumen und gleichzeitig den regelmäßigen Kontakt aufrechterhalten.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## Effektive Mentoring-Meetings Einrichten

### Auswahl geeigneter Meeting-Formate

Variieren Sie Ihre Meeting-Formate, um das Engagement hoch zu halten und zu verschiedenen Zwecken zu passen. Formale Sit-down-Meetings eignen sich gut für die Festlegung von Zielen, ernsthafte Diskussionen und strukturierte Feedback-Sitzungen. Diese bieten konzentrierte Zeit für tiefe Gespräche und Planungen.

Informelle Treffen können bei gemeinsamen Aktivitäten, Spaziergängen oder ungezwungenen Gesprächen stattfinden. Diese führen oft zu natürlicheren Diskussionen und helfen Mentees, sich wohl zu fühlen, wenn sie Bedenken teilen oder Fragen stellen, die sie in formellen Umgebungen zögern könnten.

Berücksichtigen Sie bei der Planung von Meetings den Bildungskontext im Freien. Manchmal finden die besten Mentoring-Gespräche während oder unmittelbar nach Outdoor-Aktivitäten statt, wenn die Erfahrungen frisch sind und Lernmomente offensichtlich sind.

### Strukturierte Meeting-Agenda erstellen

Struktur hilft dabei, produktive Meetings zu gewährleisten und gleichzeitig Flexibilität für aufkommende Themen zu ermöglichen. Beginnen Sie jedes Meeting mit einem kurzen Check-in über die aktuellen Herausforderungen und Erfolge. Dies gibt Ihnen einen Einblick in ihren Geisteszustand und ihre unmittelbaren Bedürfnisse.

Fügen Sie regelmäßige Tagesordnungspunkte hinzu, z. B. die Überprüfung der Fortschritte bei früheren Zielen, Jüngste Erfahrungen diskutieren, aktuelle Herausforderungen angehen und bevorstehende Aktivitäten planen. Beenden Sie Meetings, indem Sie die wichtigsten Punkte zusammenfassen und sich auf die nächsten Schritte einigen. Bereiten Sie eine einfache Vorlage vor, die Sie für verschiedene Meetings anpassen können, aber flexibel genug bleiben, um wichtige Gespräche zu verfolgen, die auf natürliche Weise entstehen. Die Tagesordnung sollte Ihrer Diskussion dienen, nicht einschränken.

#### MEETING AGENDA

Date: \_\_\_\_\_ Time: \_\_\_\_\_

CHECK-IN  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

GOAL REVIEW  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CURRENT CHALLENGES  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

UPCOMING PLANS  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

NEXT STEPS  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FOLLOW-UP ACTIONS  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## Effektive Einrichtung Mentoring Meetings

### **Geplante Meetings mit spontanen Check-ins in Einklang bringen**

Während regelmäßige Meetings Struktur und Zuverlässigkeit bieten, fangen spontane Check-ins oft wichtige Lernmomente ein. Seien Sie für kurze Gespräche verfügbar, wenn Ihr Mentee vor unmittelbaren Herausforderungen steht oder Erfolge teilen möchte.

Erstellen Sie mehrere Möglichkeiten für Mentees, Sie zwischen formellen Meetings zu erreichen, z. B. kurze Textnachrichten, kurze Telefonanrufe oder informelle Gespräche, wenn Sie sich sehen. Machen Sie es ihnen leicht, um Unterstützung zu bitten, wenn sie sie brauchen.

Erwartungen an Reaktionszeiten und Verfügbarkeit festlegen. Seien Sie sich darüber im Klaren, wann Sie für spontane Gespräche erreichbar sind und wann Sie möglicherweise Zeit einplanen müssen, um richtig zu sprechen.

### **Anpassung von Meeting-Stilen an individuelle Mentee-Einstellungen**

Achten Sie darauf, wie Ihr Mentee am besten kommuniziert, und passen Sie Ihren Meeting-Stil entsprechend an. Einige bevorzugen direkte, strukturierte Gespräche, während andere Zeit brauchen, um sich aufzuwärmen und allmählich zu teilen. Einige denken laut, während andere Zeit brauchen, um zu verarbeiten, bevor sie antworten.

Berücksichtigen Sie ihre Persönlichkeit und ihren Lernstil bei der Planung von Meetings. Introvertierte Mentees bevorzugen möglicherweise Einzeleinstellungen, während Extrovertierte von gelegentlichen Gruppendiskussionen oder Treffen profitieren, an denen andere Peer-Moderatoren teilnehmen.

Fragen Sie direkt nach ihren Präferenzen und passen Sie Ihren Ansatz basierend auf ihrem Feedback an. Welcher Meeting-Stil hilft ihnen, sich am wohlsten und engagiertesten zu fühlen?



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## Effektive Mentoring-Meetings Einrichten

### **Dokumentation und Folgestrategien**

Halten Sie einfache Aufzeichnungen über Ihre Meetings, um den Fortschritt zu verfolgen und Verpflichtungen zu verfolgen. Beachten Sie wichtige Diskussionspunkte, vereinbarte Maßnahmen und Bereiche für weitere Konzentration. Diese Dokumentation hilft dabei, die Kontinuität aufrechtzuerhalten und zeigt Ihrem Mentee, dass Sie seine Entwicklung ernst nehmen.

Senden Sie kurze Folgenachrichten nach den Meetings, um die nächsten Schritte zu bestätigen und alle Ressourcen oder Kontakte bereitzustellen, die Sie versprochen haben. Dies unterstreicht wichtige Punkte und zeigt Ihr Engagement, ihr Wachstum zu unterstützen.

Erstellen Sie ein einfaches Tracking-System, das für Sie funktioniert, egal ob es sich um eine digitale Notiz-App, ein physisches Notizbuch oder ein gemeinsames Dokument mit Ihrem Mentee handelt. Der Schlüssel ist Konsistenz und Zugänglichkeit, wenn Sie sich auf frühere Gespräche beziehen müssen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Zielsetzung mit Peer-Moderatoren

### **SMART-Zielsetzungstechniken für Peer-Moderatoren**

Effektive Zielsetzung gibt Richtung und Motivation für die Entwicklung Ihres Mentees. Verwenden Sie das SMART-Framework, um Peer-Moderatoren dabei zu helfen, Ziele zu erstellen, die spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sind. Diese Struktur verwandelt vage Bestrebungen wie "Ich möchte besser in der Moderation sein" in konkrete Ziele wie "Ich werde zwei Eisbrecheraktivitäten während der Outdoor-Sitzungen im nächsten Monat souverän leiten".



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Zielsetzung mit Peer-Moderatoren

### **Kurzfristige vs. langfristige Zielplanung**

Bringen Sie die sofortige Kompetenzentwicklung mit dem langfristigen Visionsaufbau in Einklang. Kurzfristige Ziele (1–3 Monate) sollten sich auf bestimmte, erreichbare Fähigkeiten konzentrieren, wie das Erlernen neuer Techniken zur Durchführung von Aktivitäten oder die Verbesserung der Kommunikation mit herausfordernden Gruppenmitgliedern.

Langfristige Ziele (6–12 Monate) können breitere Entwicklungsbereiche ansprechen, wie z.B. ein selbstbewusster Anführer im Freien zu werden oder Fachwissen in der Konfliktlösung zu entwickeln. Diese Ziele bieten Orientierung und Motivation und ermöglichen gleichzeitig Flexibilität bei der Art und Weise, wie sie erreicht werden.

Helfen Sie Ihrem Mentee zu sehen, wie kurzfristige Ziele zu langfristigen Zielen führen. Diese Verbindung hilft, die Motivation in schwierigen Zeiten aufrechtzuerhalten und vermittelt ein Gefühl von Fortschritt und Erfolg auf dem Weg.

### **Komplexe Ziele in überschaubare Schritte aufteilen**

Große Ziele können sich überwältigend anfühlen, insbesondere für junge Menschen, denen es an Erfahrung mit langfristiger Planung mangelt. Helfen Sie Ihrem Mentee, komplexe Ziele in kleinere, umsetzbare Schritte zu unterteilen, die sich erreichbar fühlen.





Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Zielsetzung mit Peer-Moderatoren

### Regelmäßige Zielüberprüfungs- und Anpassungsprozesse

Planen Sie regelmäßige Zielüberprüfungssitzungen, um den Fortschritt zu bewerten und notwendige Anpassungen vorzunehmen. Monatliche Bewertungen funktionieren gut für die meisten Mentoring-Beziehungen und geben genügend Zeit, um Fortschritte zu erzielen und gleichzeitig die Dynamik aufrechtzuerhalten.

Feiern Sie bei Überprüfungen Erfolge und würdigen Sie Ihre Bemühungen, auch wenn die Ziele nicht vollständig erreicht werden. Helfen Sie Ihrem Mentee zu analysieren, was gut funktioniert hat und auf welche Herausforderungen er gestoßen ist. Verwenden Sie diese Informationen, um Ziele oder Strategien für mehr Erfolg anzupassen.

Sei bereit, Ziele basierend auf sich ändernden Umständen, neuen Interessen oder unerwarteten Möglichkeiten zu ändern. Flexibilität bei der Zielsetzung zeigt, dass Anpassung eine wertvolle Fähigkeit ist, kein Misserfolg.



### Erfolge feiern und aus Rückschlägen lernen

Anerkennung und Feiern sind entscheidend, um die Motivation aufrechtzuerhalten und Selbstvertrauen aufzubauen. Erkennen Sie sowohl wichtige Erfolge als auch kleine Siege auf dem Weg an. Helfen Sie Ihrem Mentee, seinen Fortschritt zu erkennen und stolz auf seine Entwicklung zu sein.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 5

## Effektives Feedback geben

### **Sichere Räume für Feedback-Gespräche schaffen**

Effektives Feedback erfordert eine Grundlage für Vertrauen und psychologische Sicherheit. Wählen Sie geeignete Einstellungen für Feedback-Konversationen, um Privatsphäre und Freiheit von Ablenkungen zu gewährleisten. Die physische Umgebung sollte sich angenehm und nicht bedrohlich anfühlen, egal ob es sich um einen ruhigen Innenraum oder eine friedliche Umgebung im Freien handelt.

Beginnen Sie Feedback-Gespräche, indem Sie einen unterstützenden Ton festlegen. Erinnern Sie Ihren Mentee daran, dass Feedback ihm helfen soll, in seiner Rolle als Peer Moderator zu wachsen und erfolgreich zu sein. Betonen Sie, dass Sie Beobachtungen teilen, um ihre Entwicklung zu unterstützen, und sie nicht persönlich zu kritisieren oder zu beurteilen. Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der sich Ihr Mentee wohl fühlt, Fragen zu stellen, seine Perspektive zu teilen oder Bedenken hinsichtlich des Feedbacks zu äußern. Machen Sie deutlich, dass Feedback-Gespräche Dialoge sind, keine einbahnigen Vorträge, und dass ihre Beiträge und Reaktionen wertvolle Teile des Prozesses sind. Denken Sie daran, Feedback nur zu geben, wenn Ihr Mentee danach fragt, da es sonst wie Kritik aussehen kann.

### **Positive Verstärkung mit konstruktiver Kritik in Einklang bringen**

Strukturieren Sie Ihr Feedback mit einem ausgewogenen Ansatz, der Stärken anerkennt und gleichzeitig Verbesserungsbereiche anspricht. Beginnen Sie mit spezifischen Beobachtungen darüber, was Ihr Mentee gut macht, und heben Sie seinen Fortschritt und effektive Moderationstechniken hervor.

Wenn Sie sich mit Bereichen für Wachstum befassen, konzentrieren Sie sich auf bestimmte Verhaltensweisen und Situationen und nicht auf Persönlichkeitsmerkmale. Anstatt "Du bist zu ruhig" zu sagen, versuche es "Ich habe bemerkt, dass du zu zögern schienst, etwas zu sagen, als die Gruppe chaotisch wurde. Lassen Sie uns einige Strategien erkunden, um sich in diesen Momenten durchzusetzen."

Beenden Sie Feedback-Gespräche mit einer positiven Note, indem Sie Ihr Vertrauen in ihre Fähigkeiten bekräftigen und die wichtigsten Stärken zusammenfassen, auf denen sie aufbauen können. Dieser Ansatz hilft dabei, die Motivation aufrechtzuerhalten und gleichzeitig das Wachstum zu fördern.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 5

## Effektives Feedback geben

### **Echtzeit-Feedback bei Outdoor-Aktivitäten**

Bildungseinrichtungen im Freien bieten einzigartige Möglichkeiten für sofortiges, relevantes Feedback. Wenn Sie während der Aktivitäten lehrbare Momente beobachten, finden Sie geeignete Wege, um eine schnelle Anleitung anzubieten, ohne die Autorität Ihres Mentees mit der Gruppe zu untergraben.

Verwenden Sie subtile Signale oder kurze private Gespräche während natürlicher Pausen in Aktivitäten. Ein Daumen hoch, ein ermutigendes Nicken oder ein kurzer geflüsterter Vorschlag kann Unterstützung bieten, ohne den Ablauf der Sitzung zu stören.

Speichern Sie detaillierte Feedback-Diskussionen für nach der Aktivität, wenn Sie ein richtiges Gespräch führen können, ohne von der Gruppenerfahrung abzulenken. Kurze positive Verstärkung während der Aktivitäten kann jedoch das Selbstvertrauen stärken und weiterhin gute Praktiken fördern.

### **Structured Feedback Sessions and Reflection Techniques**

Richten Sie regelmäßige Feedback-Sitzungen ein, die Zeit für eine gründliche Diskussion über die Entwicklung Ihres Mentees bieten. Verwenden Sie strukturierte Ansätze, die helfen, das Gespräch zu organisieren und sicherzustellen, dass wichtige Themen behandelt werden.

Führen Sie Ihren Mentee durch Selbstreflexion, bevor Sie Ihre Beobachtungen anbieten. Stellen Sie Fragen wie: "Wie ist die Aktivität Ihrer Meinung nach verlaufen?" Oder "Was würdest du das nächste Mal anders machen?" Dieser Ansatz hilft ihnen, Selbstbewusstsein und kritisches Denken zu entwickeln.

Verwenden Sie konkrete Beispiele aus den letzten Erfahrungen, um Ihre Punkte zu veranschaulichen. Beziehe dich anstelle von allgemeinen Aussagen auf bestimmte Momente: „Wenn Sarah während der Vertrauensübung verärgert war, hast du sie gut gehandhabt, indem du ihr Raum gegeben hast, während du in der Nähe geblieben bist, falls sie Unterstützung braucht.“



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 5

## Effektives Feedback geben

### **Peer Moderatoren dabei helfen, sich selbst zu bewerten und zu reflektieren**

Entwickeln Sie die Fähigkeit Ihres Mentees, seine eigene Leistung zu bewerten, indem Sie ihm reflektierende Fragetechniken beibringen. Helfen Sie ihnen herauszufinden, was gut gelaufen ist, was sie herausfordernd fanden und was sie aus den einzelnen Erfahrungen gelernt haben.

### **Herausforderungen und Bereiche, die verbessert werden können, sensibel angehen**

Wenn Sie über Bereiche sprechen, die verbessert werden müssen, verhaltensspezifisch sein, anstatt allgemeine Kritik zu üben. Konzentrieren Sie sich auf Handlungen, die sie ändern können, und nicht auf Persönlichkeitsmerkmale, die sie nicht leicht ändern können.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 6

## Praktische Werkzeuge, Sicherheit und Nachhaltigkeit

### **Krisenmanagement- und Sicherheitsprotokolle beim Aufbau von Unabhängigkeit**

Balance ermöglicht es Peer-Moderatoren, Unabhängigkeit zu entwickeln und gleichzeitig die Sicherheit der Teilnehmer zu gewährleisten. Stellen Sie klare Protokolle für verschiedene Krisenstufen fest, von kleineren Konflikten bis hin zu ernsthaften Sicherheitsbedenken oder emotionaler Belastung.

### **Unterstützung von Peer-Moderatoren bei Herausforderungen im Freien**

Wenn Ihr Mentee mit schwierigen Gruppendynamiken, Wetterproblemen oder Aktivitätsproblemen konfrontiert ist, positionieren Sie sich als unterstützende Ressource, anstatt sofort zu übernehmen. Führen Sie sie durch die Problemlösung, indem Sie strategische Fragen stellen: "Was verursacht diesen Konflikt?" "Welche Möglichkeiten haben wir?" "Wie können Sie diesen zurückgezogenen Teilnehmer wieder engagieren?"



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 6

## Praktische Werkzeuge, Sicherheit und Nachhaltigkeit

### **Wann man einspringen oder Lernen durch Erfahrung zulassen**

Treten Sie sofort ein, wenn die Sicherheit gefährdet ist, Situationen das Qualifikationsniveau Ihres Mentees überschreiten oder das Wohlergehen der Teilnehmer bedroht ist. Erlauben Sie, durch Erfahrung zu lernen, wenn Situationen überschaubar sind, und wenn Sie durch Herausforderungen kämpfen, werden wertvolle Fähigkeiten aufgebaut.



Stellen Sie klare Signale mit Ihrem Mentee ein, wenn er Hilfe besucht – Blickkontakt, einen Satz oder eine Geste, die seine Autorität mit der Gruppe nicht untergräbt.

### **Vorbereitung von Peer Facilitators für Unabhängigkeit und zukünftige Mentorenrollen**

Erhöhen Sie nach und nach die Verantwortung und reduzieren Sie die direkte Beteiligung, während die Peer-Moderatoren ihre Kompetenz entwickeln. Helfen Sie ihnen, Unterstützungsnetzwerke aufzubauen, die über Ihre Beziehung hinausgehen, indem Sie andere Fachleute und Entwicklungsmöglichkeiten vorstellen.

Ermutigen Sie fähige Peer-Moderatoren, neuere Moderatoren zu betreuen. Dieser Übergang vom Mentee zum Mentor steht für ultimativen Erfolg und schafft Programmnachhaltigkeit. Ermutigen Sie fähige Peer-Moderatoren, neue Moderatoren zu betreuen. Dieser Übergang vom Mentee zum Mentor stellt den ultimativen Erfolg dar und schafft die Nachhaltigkeit des Programms.

### **Selbstpflegestrategien für Mentoren, um Burnout zu verhindern**

Anzeichen von Burnout erkennen: sich überfordert fühlen, Meetings fürchten oder die Geduld verlieren. Setzen und halten Sie Grenzen für die Verfügbarkeit und modellieren Sie gleichzeitig eine gesunde Work-Life-Balance.

Suchen Sie Unterstützung von anderen Mentoren, wenn Sie mit schwierigen Situationen konfrontiert sind. Schaffen Sie nachhaltige Praktiken wie die Begrenzung gleichzeitiger Mentees, das Einlegen von Pausen zwischen den Beziehungen oder die berufliche Entwicklung.



Co-funded by  
the European Union



# MODUL 7

HANDBUCH FÜR PEER-  
TRAINER\*INNEN



Co-funded by  
the European Union

# MODUL 7

## HANDBUCH FÜR PEER- TRAINER\*INNEN



Willkommen bei der Peer-Moderation in der Outdoor-Bildung! Dieses Handbuch richtet sich an erfahrene Freiwillige, Jugendleiter und Pädagogen, die die Kraft des Peer-to-Peer-Lernens im Freien nutzen möchten. Während Ihr InsideOUT-Leitfaden Inhalte für junge Menschen und Ihr Toolkit strukturierte Aktivitäten bietet, konzentriert sich dieses Handbuch speziell auf die Moderationsfähigkeiten, die Sie benötigen, um Gleichaltrigen im Alter von 15 bis 18 Jahren dabei zu helfen, effektiv voneinander zu lernen.

Als Peer Educator sind Sie nicht der traditionelle "Lehrer" - Sie sind ein Führer, der Bedingungen für authentische Lernbeziehungen schafft, um in Außenumgebungen auf natürliche Weise zu gedeihen. Die vier Einheiten im Voraus geben Ihnen praktische Werkzeuge, Techniken und Strategien, um sich in Gruppendynamiken zurechtzufinden, sinnvolle Erfahrungen zu strukturieren und junge Menschen dabei zu unterstützen, sowohl Lehrer als auch Lernende auf ihrer Bildungsreise im Freien zu werden.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Grundlagen der Peer-Moderation in der Outdoor-Bildung

### Was macht Peer Learning besonders?

Wenn junge Menschen voneinander lernen, passiert etwas Magisches. Sie sprechen dieselbe Sprache, teilen ähnliche Erfahrungen und verbinden sich auf einer Ebene, die Erwachsene manchmal nicht erreichen können. In der Outdoor-Bildung wird diese Peer-Verbindung noch stärker, weil alle gemeinsam den gleichen Herausforderungen gegenüberstehen – Ob es darum geht, ein Tierheim zu bauen, durch unbekanntes Terrain zu navigieren oder als Team zu arbeiten, um Probleme zu lösen.



### Your Role as a Peer Educator

Als Peer Educator sind Sie nicht der traditionelle "Lehrer", der mit allen Antworten an der Spitze steht. Stattdessen bist du eher ein erfahrener Führer, der dabei hilft, die richtigen Bedingungen für das Lernen zu schaffen, um auf natürliche Weise zwischen Kollegen zu sein. Sie erleichtern Verbindungen, stellen die richtigen Fragen und treten bei Bedarf ein – aber am wichtigsten ist, dass Sie darauf vertrauen, dass Ihre Gruppe voneinander lernt.

Betrachten Sie sich selbst als Brücke zwischen den strukturierten Toolkit-Materialien und den echten, authentischen Erfahrungen der jungen Menschen, mit denen Sie zusammenarbeiten. Du hilfst dabei, Aktivitäten in sinnvolle Peer-Interaktionen umzusetzen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 1

## Grundlagen der Peer-Moderation in der Outdoor-Bildung

### Das Fundament aufbauen: Vertrauen und Sicherheit

Bevor echtes Peer-Learning stattfinden kann, müssen Sie ein Umfeld schaffen, in dem sich junge Menschen sicher fühlen, verletzlich zu sein, Fehler zu machen und ihre Gedanken ehrlich zu teilen. Im Freien wird diese psychologische Sicherheit noch wichtiger, da die Teilnehmer oft mit körperlichen Herausforderungen konfrontiert sind, die dazu führen können, dass sie sich exponiert oder unsicher fühlen.

Beginnen Sie jede Sitzung, indem Sie gemeinsam mit Ihrer Gruppe Grundregeln festlegen. Lassen Sie dazu beitragen, einen Raum zu schaffen, in dem sich jeder gehört und respektiert fühlt. Denken Sie daran: Wenn sich Menschen sicher fühlen, sind sie eher bereit, voneinander zu lernen.

Die Regeln können Folgendes umfassen:

- Aktives Zuhören
- Voneinander lernen
- Keine Urteilszonen
- Gemeinsame Herausforderungen
- Gegenseitige Unterstützung
- Scheitern ist ein Lernpunkt

### Der Outdoor-Vorteil

Outdoor-Umgebungen brechen auf natürliche Weise soziale Barrieren und Hierarchien auf, die in Klassenzimmern existieren könnten. Wenn jeder lernt, ein Feuer zu machen oder gemeinsam zu navigieren, verblassen traditionelle soziale Rollen. Der schüchterne Schüler könnte sich als ausgezeichnet im Lesen von Wettermustern erweisen, während der übliche Anführer mit dem Binden zu kämpfen hat und Hilfe von anderen braucht. Dieser natürliche Nivellierungseffekt macht den Unterricht im Freien perfekt für die Förderung von Gleichaltrigen. Nutzen Sie dies zu Ihrem Vorteil, indem Sie Aktivitäten auswählen, die es verschiedenen Gruppenmitgliedern ermöglichen, zu glänzen und andere zu unterrichten.



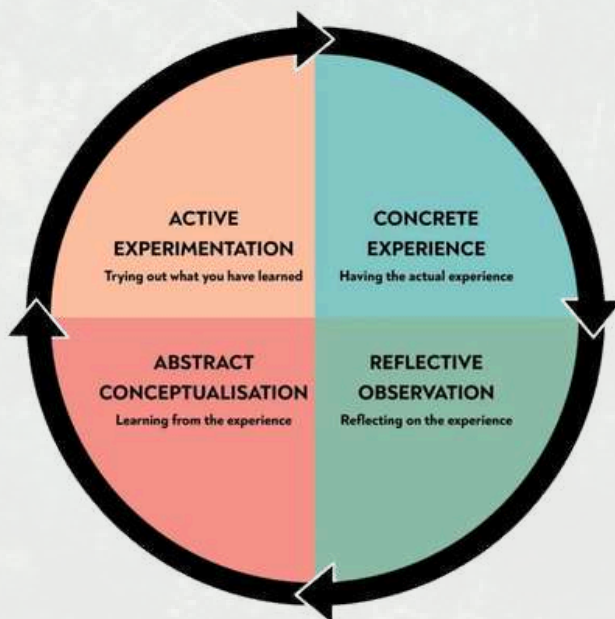
Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Anwendung von Kolbs Erfahrungslernzyklus in der Peer-Erleichterung

### Den Lernzyklus verstehen

David Kolb entdeckte, dass Menschen am besten lernen, wenn sie sich durch vier Phasen bewegen: etwas tun (Konkrete Erfahrung), darüber nachdenken, was passiert ist (Reflektierende Beobachtung), verstehen, warum es funktioniert hat oder nicht (Abstrakte Konzeptualisierung) und es mit Verbesserungen erneut versuchen (Aktives Experimentieren). Dieser Zyklus ist perfekt für Peer-Learning im Freien, da er widerspiegelt, wie wir auf natürliche Weise aus Erfahrung lernen. Als Peer Educator ist es Ihre Aufgabe, Ihre Gruppe durch jede Phase zu führen und sicherzustellen, dass sie nicht nur "Tun" stecken bleiben, ohne nachzudenken, oder "Denken", ohne zu handeln.



### Stufe 1: Konkrete Erfahrung - "Lasst uns das gemeinsam tun"

Hier tauchen Kollegen in praktische Aktivitäten aus dem Toolkit ein. Egal, ob sie Feuertechniken erlernen oder Navigationsfähigkeiten üben, ermutigen Sie sie, in Paaren oder kleinen Gruppen zu arbeiten. Lassen Sie sie Herausforderungen erleben, Fehler machen und gemeinsam Dinge entdecken. Ihre Rolle hier ist minimal - sorgen Sie einfach für Sicherheit und lassen Sie die Erfahrung auf natürliche Weise entfalten.

Beeilen Sie sich nicht, Probleme zu beheben oder Antworten zu geben. Lassen Sie die Kollegen ein wenig kämpfen und helfen Sie sich gegenseitig, die Dinge herauszufinden. Dies schafft stärkere Verbindungen und tieferes Lernen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Anwendung von Kolbs Erfahrungslernzyklus in der Peer-Erleichterung

### Stufe 2: Reflektierende Beobachtung - "Was ist gerade passiert?"

Schaffen Sie nach der Aktivität Raum für Kollegen, um ihre Erfahrungen miteinander zu teilen.

Verwenden Sie Fragen wie: "Was ist Ihnen aufgefallen?" "Wie hat es sich angefühlt, als...?" "Was war anders als das, was du erwartet hast?"

Ermutigen Sie sie, auf die Perspektiven des anderen zu hören – oft werden Kollegen verschiedene Dinge über dieselbe Erfahrung bemerken.

Diese Phase ist für Peer-Learning von entscheidender Bedeutung, da junge Menschen ihre Erfahrungen oft anders verarbeiten, wenn sie hören, wie sich andere gefühlt haben oder was andere beobachtet haben.



### Stufe 3: Abstrakte Konzeptualisierung - "Warum hat das funktioniert?"

Helfen Sie Kollegen, ihre Erfahrungen mit größeren Prinzipien oder Konzepten zu verbinden. Hier können Sie sanft relevante Informationen aus Ihren Toolkit-Materialien einführen, aber lassen Sie sie zuerst aus ihren Beobachtungen hervorgehen. Stellen Sie Fragen wie: "Basierend auf dem, was Sie erlebt haben, was sind Ihrer Meinung nach die wichtigsten Prinzipien von...?" Oder "Wie verbindet sich das mit dem, was wir über... gelernt haben?"

Ermutigen Sie Ihre Kollegen, sich gegenseitig das "Warum" hinter dem, was sie entdeckt haben, beizubringen. Wenn ein Kollege ein Konzept erklärt, das er gerade herausgefunden hat, bleibt es oft für alle besser.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 2

## Anwendung von Kolbs Erfahrungs- lernzyklus in der Peer-Erleichterung

### **Stufe 4: Aktives Experimentieren - "Lasst es uns besser versuchen"**

Jetzt können Kollegen ihr neues Verständnis testen. Geben Sie ihnen die Möglichkeit, das Gelernte in neuen Situationen anzuwenden oder anderen beizubringen, was sie entdeckt haben. Dies kann bedeuten, dass Sie dieselbe Aktivität mit Verbesserungen ausprobieren oder die Prinzipien auf eine völlig andere Herausforderung anwenden.

In dieser Phase glänzt echte Peer-Erleichterung - erfahrene Lernende werden natürlich zu Lehrern für neuere Gruppenmitglieder, was zu laufenden Zyklen des Peer-Learnings führt.

### **Den Zyklus fließen lassen**

Denken Sie daran, dass nicht jeder im gleichen Tempo oder im gleichen Stil lernt. Einige Kollegen lieben es, in Aktion zu springen, während andere es vorziehen, zuerst zu beobachten. Helfen Sie dabei, mehrere Einstiegspunkte in den Zyklus zu schaffen, aber stellen Sie sicher, dass jeder irgendwann alle vier Phasen erlebt. Die Magie passiert, wenn sich Gleichaltrige gegenseitig durch die Teile unterstützen, die sich für sie weniger natürlich anfühlen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## Wesentliche Moderationstechniken und Tools für Peer Pädagogen

### Die Kunst, die richtigen Fragen zu stellen

Das leistungsfähigste Tool in deinem Moderations-Toolkit ist nicht, Antworten zu geben, sondern Fragen zu stellen, die Gleichaltrigen helfen, gemeinsam Antworten zu finden. Anstatt zu sagen: "So binden Sie diesen Knoten", versuchen Sie zu fragen: "Was glauben Sie, was diesen Knoten stärker machen würde?" Oder "Wer hat eine Idee, warum dieser Knoten für diese Situation besser sein könnte?" Offene Fragen lösen Peer-Diskussionen aus, während geschlossene Fragen sie schließen. Fragen, die mit "Was wäre wenn...?", "Wie könnten wir...?" und "Was denkst du über...?" beginnen laden Sie mehrere Perspektiven ein und ermutigen Sie Kollegen, auf den Ideen des anderen aufzubauen.

### Den Raum lesen: Wann man einsteigen, wann man einen Schritt zurücktreten kann

Das Erlernen der Gruppendynamik ist entscheidend für die Moderation von Kollegen. Achten Sie auf Anzeichen dafür, dass produktives Peer-Learning stattfindet: Menschen sind engagiert, stellen sich gegenseitig Fragen, bauen auf Ideen auf und helfen sich gegenseitig. Wenn Sie dies sehen, treten Sie zurück und lassen Sie es fließen - auch wenn das Gespräch in Richtungen geht, die Sie nicht geplant haben.

Treten Sie ein, wenn Sie Sicherheitsbedenken bemerken, eine Person die Diskussion dominiert oder die Gruppe völlig nicht weiterkommt. Aber selbst dann sollten Sie zuerst die Moderationstechniken ausprobieren: "Ich bemerke einige leise Stimmen - was denken Sie?" Anstatt das Gespräch zu übernehmen.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## Wesentliche Moderationstechniken und Tools für Peer Pädagogen

### Wenn Ihre Gruppe an eine Wand stößt: Sich losten

Manchmal steht Ihre Gruppe vor einem Thema oder einer Herausforderung, bei der sie wirklich nicht weiß, wo sie anfangen sollt. Keine Panik - das ist eigentlich eine großartige Lernmöglichkeit! Anstatt mit Erklärungen zu springen, versuchen Sie diese sanften Anstupsen: Beginnen Sie mit dem, was sie wissen: "Dies mag Neuland sein, aber welche Erfahrungen haben Sie gemacht, die damit zusammenhängen könnten?" Oder "Was haben Sie in Filmen gesehen oder von anderen darüber gehört?" Oft haben Kollegen mehr relevantes Wissen, als sie erkennen. Verwenden Sie den Ansatz "gebildete Vermutung": "Basierend auf dem, was wir bisher gelernt haben, was ist Ihre beste Vermutung darüber, wie das funktionieren könnte?" Dies nimmt den Druck, "richtig" zu sein, und fördert das Experimentieren. Probieren Sie die "laut denken"-Technik aus: "Lassen Sie uns gemeinsam ein Brainstorming machen - auch wilde Ideen sind willkommen. Was fällt dir ein, wenn du an diese Herausforderung denkst?" Schreiben Sie alle Vorschläge auf, ohne zu urteilen.

### Deine Körpersprache spricht lauter als Worte

In Außenumgebungen kommuniziert Ihre physische Präsenz Volumen.

Positionieren Sie sich auf Augenhöhe mit Ihrer Gruppe - setzen Sie sich auf den Boden oder einen Baumstamm, anstatt über ihnen zu stehen. Verwenden Sie offene Gesten und pflegen Sie eine entspannte Körpersprache. Wenn Kollegen gemeinsam Herausforderungen meistern, widersteht dem Drang, zu schweben. Finden Sie stattdessen einen Ort, an dem Sie beobachten können, ohne dass sie sich beobachtet fühlen.

Ihre Mimik und Ihr Energieniveau geben den Ton für die Gruppe an. Wenn Sie ängstlich oder angespannt sind, werden Ihre Kollegen das aufgreifen. Bleiben Sie ruhig und selbstbewusst, besonders wenn die Dinge nicht nach Plan laufen.





Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 3

## Wesentliche Moderationstechniken und Tools für Peer Pädagogen

### **Toolkit-Materialien als Gesprächsstarter verwenden**

Ihre Toolkit-Materialien sind keine Skripte, die Sie Wort für Wort befolgen können. Betrachten Sie stattdessen als Gesprächsstarter und Aktivitätsrahmen, die Kollegen anpassen und zu ihren eigenen machen können. Bevor Sie eine Aktivität vorstellen, fragen Sie die Gruppe, was sie bereits über das Thema wissen. Lassen Sie sich von ihrem vorhandenen Wissen und ihren Fragen leiten, wie Sie das Material präsentieren.

### **Platz für verschiedene Stimmen schaffen**

Nicht jeder fühlt sich wohl, wenn er in Gruppen spricht, besonders im Freien, wo sich manche Menschen möglicherweise weniger sicher fühlen. Verwenden Sie Techniken wie "think-pair-share", bei denen die Mitarbeiter zuerst einzeln reflektieren und dann mit einem Partner diskutieren, bevor sie mit der größeren Gruppe teilen. Dies gibt den ruhigeren Teilnehmern mehrere Möglichkeiten, zu verarbeiten und einen Beitrag zu leisten.

Achten Sie darauf, wer nicht spricht, und schaffen Sie sanft Gelegenheiten für sie: "Sarah, mir ist aufgefallen, dass Sie einen nachdenklichen Gesichtsausdruck hatten, als wir über die Navigation sprachen - was haben Sie sich dabei gedacht?" Aber erzwingen Sie niemals die Teilnahme - manche Menschen tragen besser durch Taten als durch Worte bei.

### **Die Kraft der Stille**

Haben Sie keine Angst vor ruhigen Momenten, nachdem Sie Fragen gestellt haben. Zähle langsam in deinem Kopf bis zehn, bevor du wieder sprichst. Oft kommen die nachdenklichsten Antworten nach einer Pause, wenn Kollegen Zeit haben, wirklich nachzudenken. Widerstehen Sie dem Drang, jede Stille zu füllen - manchmal findet das beste Peer-Lernen in diesen ruhigen Momenten statt, in denen die Menschen gemeinsam verarbeiten.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Umgang mit Herausforderungen und Gruppendynamik in Peer- Einstellungen

### **Der Dominator: Wenn eine Stimme andere übertränkt**

Jede Gruppe hat diese eine Person, die immer etwas zu sagen hat, zuerst einspringt oder denkt, sie wüsste alles. Während die Begeisterung groß ist, können Dominatoren Peer Learning abschalten, indem sie anderen das Gefühl geben, dass ihre Beiträge nicht geschätzt werden. Ihre Aufgabe ist es nicht, sie zum Schweigen zu bringen, sondern ihre Energie produktiv umzulenken.

Probieren Sie Techniken wie "Danke für diese Idee, Jake. Lass uns hören, was andere denken, bevor wir tiefer eintauchen" oder "Ich kann sehen, dass du begeistert bist über. Dies - wären Sie bereit, mir zu helfen, sicherzustellen, dass jeder die Möglichkeit hat, zu teilen?" Manchmal kanalisiert man den Dominanten eine bestimmte Rolle (wie Zeitnehmer oder Ermutiger) ihre Energie, während sie Raum für andere schaffen.



### **Die stille Behandlung: Widerstrebende Teilnehmer Herausziehen**

Manche Menschen verarbeiten intern und brauchen mehr Zeit oder unterschiedliche Ansätze, um sich wohl dabei zu fühlen. Gehen Sie nicht davon aus, dass Schweigen Rückzug bedeutet - sie denken vielleicht tief nach oder fühlen sich unsicher über ihre Ideen. Vermeiden Sie es, sie mit direkten Fragen vor der gesamten Gruppe zu stellen. Versuchen Sie stattdessen, sich ihnen während der Aktivitätszeit zu nähern, um ein ruhiges Gespräch zu führen: "Mir ist aufgefallen, dass Sie einen interessanten Ausdruck hatten, als wir über den Bau von Unterkünften sprachen - was haben Sie sich dabei gedacht?" Oder kleine Gruppenmöglichkeiten schaffen, bei denen leisere Stimmen oft natürlich entstehen. Manchmal öffnet das Anbieten von nonverbalen Möglichkeiten, einen Beitrag zu leisten (z. B. eine Fähigkeit zu demonstrieren oder mit der Ausrüstung zu helfen), die Tür für eine spätere verbale Teilnahme.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Umgang mit Herausforderungen und Gruppendynamik in Peer- Einstellungen

### Peer-Konflikte: Wenn die Dinge persönlich werden



Wenn Sie Kollegen in herausfordernden Outdoor-Situationen zusammenbringen, sind Konflikte unvermeidlich. Der Schlüssel ist, sie schnell anzusprechen, bevor sie die Gruppendynamik vergiften. Die meisten Peer-Konflikte entstehen eher von Missverständnissen, unterschiedlichen

Kommunikationsstilen oder dem Gefühl, nicht gehört zu werden, und nicht von echter Abneigung. Verwenden Sie den Ansatz "Trennen, reflektieren, verbinden": Trennen Sie die konfliktreiche Personen kurz, helfen Sie jedem, aus seiner Perspektive darüber nachzudenken, was passiert ist, und führen Sie dann ein Gespräch, bei dem sie sich gegenseitig hören können. Stellen Sie Fragen wie "Was haben Sie sich erhofft?" Und "Was glaubst du, wie sie diese Situation erlebt haben?" Denkt daran, dass es nicht darum geht, ein Richter zu sein, sondern den Kollegen zu helfen, sich gegenseitig zu verstehen und Wege zu finden, um effektiv zusammenzuarbeiten.

### Die Autoritätsherausforderung: "Warum sollten wir Ihnen zuhören?"

Als Peer Educator sind Sie Ihren Teilnehmern oft näher im Alter als herkömmliche Ausbilder, was manchmal zu Herausforderungen für Ihre Autorität führen kann. Das ist eigentlich normal und gesund - Kollegen, die Grenzen testen, zeigt, dass sie sich als echte Person mit dir beschäftigen, anstatt dich einfach blind zu befolgen.

Bestätigen Sie die Herausforderung direkt, aber werden Sie nicht defensiv: "Sie haben Recht, dass ich nicht viel älter bin als Sie. Ich bin hier, weil ich einige Erfahrungen mit diesen Aktivitäten gemacht habe, die hilfreich sein könnten, aber ehrlich gesagt lernen wir alle zusammen." Betonen Sie Ihre Rolle als Vermittler und nicht als Experte und demonstrieren Sie Ihren Wert durch Ihre Fähigkeiten, anstatt Respekt zu fordern.



Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Umgang mit Herausforderungen und Gruppendynamik in Peer- Einstellungen

### **Kulturelle und soziale Spaltungen: Überbrückung verschiedener Welten**

Outdoor-Bildung bringt Kollegen mit unterschiedlichem Hintergrund zusammen, und manchmal schaffen kulturelle oder soziale Unterschiede unsichtbare Barrieren für Peer-Learning. Jemand könnte sich ausgeschlossen fühlen, weil er keine teure Outdoor-Ausrüstung hat, oder kulturelle Unterschiede können den Kommunikationsstil oder den Komfort mit bestimmten Aktivitäten beeinflussen. Sei proaktiv bei der Schaffung inklusiver Umgebungen. Beheben Sie praktische Hindernisse (wie den Zugang zu Geräten) und achten Sie auf subtile Anzeichen von Ausschluss. Nutzen Sie Ihre Position, um verschiedene Perspektiven als Stärken hervorzuheben: "Das ist interessant - wie gehen Sie in Ihrer Familie/Kultur auf diese Weise an Problemlösung?" Helfen Sie Kollegen, Unterschiede als Lernmöglichkeiten und nicht als Spaltungen zu sehen.

### **Wenn die Gruppendynamik einfach nicht funktioniert**

Manchmal, trotz Ihrer besten Bemühungen, ist die Gruppenchemie aus. Vielleicht gibt es bereits bestehende Konflikte, das Aktivitätsniveau entspricht nicht den Bedürfnissen der Gruppe oder Persönlichkeiten kollidieren einfach. Nehmen Sie es nicht persönlich - Gruppendynamiken sind komplex und nicht immer in Ihrer Kontrolle.

Halte Backup-Strategien bereit: In kleinere Gruppen aufteilen, den Aktivitätsschwerpunkt ändern oder eine Reset-Pause einlegen. Manchmal hilft es, die Situation offen anzuerkennen: "Ich spüre heute einige Spannungen in unserer Gruppe. Was würde uns helfen, besser zusammenzuarbeiten?" Oft schätzen Kollegen Ehrlichkeit und helfen bei der Lösung von Problemen in der Gruppe.



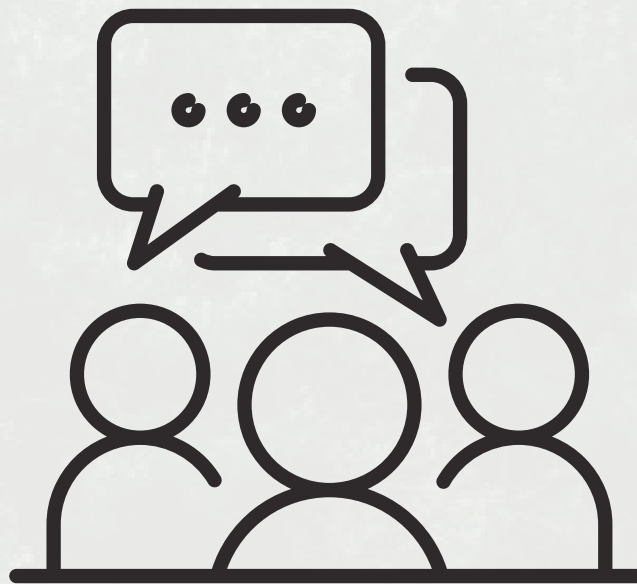
Co-funded by  
the European Union

# EINHEIT 4

## Umgang mit Herausforderungen und Gruppendynamik in Peer-Einstellungen

### Wissen, wann man Unterstützung suchen kann

Ein Teil davon, ein effektiver Peer-Pädagogen zu sein, besteht darin, zu erkennen, wenn Herausforderungen über Ihr Erfahrungsniveau hinausgehen. Wenn Konflikte zu persönlichen Angriffen eskalieren, wenn jemand wirklich verzweifelt zu sein scheint oder wenn Sicherheit zum Problem wird, zögern Sie nicht, erfahrenere Vorgesetzte hinzuziehen. Es ist keine Schande, um Hilfe zu bitten – es zeigt Reife und stellt das Wohlbefinden der Teilnehmer an die erste Stelle.





Co-funded by  
the European Union

# ZUSAMMENFASSUNG DES METHODENKOFFERS

Das InsideOut Toolkit ist eine praktische Ressource für Jugendarbeiter und Moderatoren, die junge Menschen (15–18) durch Outdoor-Bildung unterstützen. Es kombiniert praktische Aktivitäten, reflektierende Werkzeuge und bewährte Methoden, um Selbstständigkeit, emotionale Belastbarkeit und Umweltbewusstsein durch Erfahrungslernen und Verbindung mit der Natur aufzubauen.

Wir danken allen Partnern, Pädagogen und Jugendleitern aufrichtig, deren Ideen, Feedback und Erfahrungen dieses Toolkit geprägt haben. Es spiegelt einen gemeinsamen Glauben an die transformative Kraft des Lernens im Freien wider. Wenn Sie das InsideOut Toolkit verwenden, hoffen wir, dass es Wachstum, Selbstvertrauen und ein Zugehörigkeitsgefühl bei jungen Menschen fördert – und Räume schaffen, in denen sich alle befähigt fühlen, zu führen, zuzuhören und zu lernen.

Vielen Dank, dass Sie Teil dieser Reise zu stärkeren, stärker vernetzten Gemeinschaften in ganz Europa und darüber hinaus sind.

## Kontakte

PMV	Germany	Pfadfinderbund Mecklenburg- Vorpommern
YYSK	Slovakia	Youthfully Yours SK ( <a href="https://youthfullyyours.sk/en/home/">https://youthfullyyours.sk/en/home/</a> )
BF	Slovenia	Better Future
Ragina	Bulgaria	Ragina Ltd.
Flex	Slovakia	Flexskill (fill in your website)