

**Buchprojekt:** Wie Don Bosco junge Menschen begleiten.  
Methodenbaustein zum Baustein 7: „Ressourcenorientiert arbeiten“

## Lob-Karte

Die folgende Gruppenübung dient dazu, ein positives Feedback zu geben. Meist ist es ja so, dass wir eher fehlerorientiert als ressourcenorientiert mit anderen – seien es Jugendliche oder Mitarbeiter – umgehen. Mit der folgenden Übung sollen eine positiver, loborientierter Umgang mit anderen eingeübt werden, um das Selbstbewusstsein zu stärken. Wichtig ist, dass die Gruppe – seien es Mitarbeiter oder Jugendliche – sich schon etwas kennt.

- (1.) Der/die Verantwortliche bereitet die sog „Lob-Karten“ vor, und zwar je eine Karte für jedes Gruppenmitglied (Lobkarte = DIN-A4-Blatt, sh. Anhang)
- (2.) Die Teilnehmer sitzen im Kreis. In einer ersten kurzen Gesprächsrunde wird in das Thema *Loben* eingeführt, etwa mit Fragen wie: „Was bedeutet es, wenn jemand gelobt wird?“ „Welche Wirkung hat das Lob?“ „Wann hast Du zuletzt jemand gelobt?“ „Wann bist Du zuletzt gelobt worden? von wem? Wie hast Du Dich gefühlt?“
- (3.) Nun erhält jeder Teilnehmer eine Lobkarte. Jeder schreibt darauf nur seinen Namen und reicht die eigene Lobkarte an den linken Nachbarn weiter. Dieser schreibt dann ein passendes Lob, d.h. *eine* gute persönliche Eigenschaft, eine geschätzte Fähigkeit, eine Stärke (z.B. freundlich, hilfsbereit, sympathisch, solidarisch .....) der jeweiligen Person in die erste Zeile der Karte ein. Dann wandert die „Karte“ an die nächste Person im Uhrzeigersinn weiter, die wiederum – aus seiner Sicht – *eine(!)* positive Eigenschaft einträgt. Dann wieder nach links weiterreichen u.s.w., bis die Lobkarte zum Eigentümer zurückkehrt. So erhält jeder von jedem Teilnehmer ein positives Feedback.
- (4.) Nachdem man die Feedbacks der anderen Gruppenmitglieder zurückbekommen hat, liest man die Lobkarte durch und überlegt, was man selbst für die größte eigene Stärke hält. Diese schreibt man dann in die letzte Zeile der Lobkarte.
- (5.) Nun folgt das Auswertungsgespräch mit Fragen wie:
  - Wie fandet Ihr die Übung?
  - Wie fühlst Du Dich, wenn Du so viel Lobenswertes über Dich erfahren darfst?
  - Welches Lob hat Dich überrascht? Welches kannst Du annehmen, welches nicht?
  - Wie erging es Dir mit dem Loben anderer?
  - Was nimmst Du aus dieser Übung mit?

Diese Methode wurde in leicht veränderter Form rezipiert aus dem Buch:

Ritas Rottau, Annette Dubal. *Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung (Hg.)*, Methodenhandbuch ProfilPASS für junge Menschen. Spiele und Anleitungen für die Gruppenberatung, Bielefeld 2012, S. 68f.

## Lobkarte:

Jeder möge bitte positive Eigenschaft der untenstehenden Person eintragen.  
Keine Eigenschaft sollte sich wiederholen.

Name: \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

Meine eigene Stärke: \_\_\_\_\_