

**Curriculum  
für die Seminararbeit in  
den nationalen  
Freiwilligendiensten der  
Volunta gGmbH**

## Einleitung

Die begleitende Seminararbeit für die nationalen Freiwilligen der DRK in Hessen, Volunta gGmbH, erstreckt sich über 25 Seminartage innerhalb von 12 Monaten. Das Team Seminare ist verantwortlich für die Planung, Koordination und Durchführung dieser Seminare und wirkt als zentrale Ansprechstelle für alle Fragen rund um die Seminararbeit.

Die Seminararbeit hat das Ziel, die Freiwilligen im Rahmen des Freiwilligendienstes zu begleiten. Sie soll den Freiwilligen Raum für Praxisreflexion ermöglichen, um ihre Erfahrungen bei der Arbeit in den Einsatzstellen reflektieren zu können. Durch die gezielte Förderung ausgewählter Kompetenzbereiche sollen die Freiwilligen bei Herausforderungen im Freiwilligendienst unterstützt und Impulse für ihre Persönlichkeitsentwicklung gesetzt werden.

Dabei liegt der Fokus auf folgenden Kompetenzbereichen:

### Selbstkompetenzen:

Wertebewusstsein  
Selbstbewusstsein  
Umgang mit Grenzen  
Psychische Gesundheit

### Sozialkompetenzen

Kommunikationsfähigkeit  
Konfliktfähigkeit  
Teamfähigkeit

### Gesellschaftliche Kompetenzen

Demokratieverständnis  
Vielfalt und Diversität  
Berufliche Orientierung  
Nachhaltigkeit

Die Praxisreflexion in den Seminaren ermöglicht den Freiwilligen, ihre Erfahrungen zu verarbeiten und daraus zu lernen. Indem sie in einem strukturierten Rahmen von ihren Erlebnissen berichten und diese mit Unterstützung von ihren Teamenden sowie der Seminargruppe reflektieren, können die Freiwilligen andere Perspektiven einnehmen und neue Handlungsoptionen entwickeln. Praxisreflexion kann so vor psychischer Überlastung schützen und fördert den Austausch und die Selbstreflexion unter den Freiwilligen.

Insgesamt unterstützt die Seminararbeit die jungen Menschen dabei, ihren Freiwilligendienst bewusster zu gestalten. Das vorliegende Curriculum setzt dabei den Rahmen, in dem die Seminararbeit stattfindet. Es setzt sich aus elf Themenbeschreibungen sowie einem Abschnitt zur Praxisreflexion zusammen. Die Themenbeschreibungen leiten sich aus den oben genannten Kompetenzbereichen ab und geben die Inhalte vor, die in den Seminaren umgesetzt werden. Dabei bieten die Lernziele eine klare Orientierung, was mit dem jeweiligen Thema erreicht werden soll. Zudem werden Praxisreflexionsfragen sowie Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Themen des Curriculums benannt. Alle Themen sind für jeweils einen Seminartag konzipiert. Zu einigen Themen gibt es ergänzende Wahlbausteine, die eine Vertiefung ermöglichen. Diese Vertiefung erfordert in der Regel einen weiteren Seminartag. Für die Umsetzung im Seminar wird den Teamenden für jedes Thema inklusive Wahlbaustein ein Ablaufplan zur Verfügung gestellt. Diese Ablaufpläne zeigen eine beispielhafte Seminarstruktur und bieten eine Darstellung von konkreten Methoden zur Erreichung der Lernziele.

Eine gute Seminararbeit kann junge Menschen in der eigenen Entwicklung unterstützen. Sie kann Impulse geben und im besten Fall dazu inspirieren, Gesellschaft aktiv mit zu gestalten.

Die Teamenden übernehmen in diesem Prozess Verantwortung für die Gestaltung des Lernraumes, damit diese Entwicklung bestmöglich geschehen kann. Ihre Aufgabe ist es, die oben genannten Ziele in ein konkretes Lernangebot zu übersetzen. Sie nutzen dabei vielfältige Methoden wie Gruppenarbeiten, Diskussionen, Rollenspiele und Projekte, um die Freiwilligen aktiv einzubinden. Es gilt die Partizipation der Freiwilligen zu fördern und den jungen Menschen die Möglichkeit zu geben, ihre Erfahrungen, Bedarfe und Ideen einzubringen. Zudem sind die Teamenden Vorbilder, die durch ihr Verhalten und ihre Haltung die zu vermittelnden Werte und Kompetenzen vorleben. Das Curriculum bietet die nötigen Werkzeuge, um dieser Aufgabe gerecht zu werden.

In diesem Sinne:

Lasst uns gemeinsam Seminare gestalten, die Freiwillige fördern, befähigen und inspirieren!

Euer Team Seminare

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
1	Werte	<p><b>Wissen über Werte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Was sind Werte und was macht sie aus?</li> <li>❖ Werte sind wertvoll</li> <li>❖ Auseinandersetzung damit, was Werte beeinflusst und prägt (Medien, Werbung, Familie, Freunde, Religion etc.)</li> <li>❖ Werte können unterschiedlich verstanden oder interpretiert werden (z.B. was bedeutet Respekt?)</li> <li>❖ Werte als Ursache von Konflikten</li> <li>❖ Bedeutung von Dialog über (auch scheinbar eindeutige) Werte</li> </ul> <p><b>Reflexion eigener Werte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Welche 3-5 Werte sind mir am wichtigsten?</li> <li>❖ Umsetzung (eigener) Werte im Alltag</li> <li>❖ Wie verhalte ich mich in einem Wertekonflikt?</li> </ul> <p><b>Werte leben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Eigene Werte kommunizieren</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Welche Werte spielen in meiner Einsatzstelle eine wichtige Rolle?</li> <li>❖ Welche Werte sind meinen Kolleg*innen/ den Menschen, mit denen ich zusammen arbeite, wichtig?</li> <li>❖ Wo bzw. mit wem kommt es bei der Arbeit zu Wertekonflikten?</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Themen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mit allen Themen des Curriculums verknüpfbar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Den hinter den eigenen Handlungen und Entscheidungen liegenden Antriebskräften auf den Grund gehen</b></li> <li>✓ <b>Bewusstwerdung eigener Werte und Nutzung ihrer Kraft</b></li> <li>✓ <b>Eigene Reaktionen vor dem Hintergrund eigener Werte verstehen und bewusster handeln</b></li> <li>✓ <b>Bewusstwerdung über unterschiedliche Lesarten von Wertebegriffen</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
2	Selbstbewusstsein	<p><b>Wissen über Selbstbewusstsein</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Aspekte, die das Selbstbewusstsein beeinflussen</li> <li>❖ Selbst- und Fremdbilder</li> </ul> <p><b>Reflexion des eigenen Selbstbewusstseins</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sich mit der eigenen Geschichte und Prägungen auseinandersetzen</li> <li>❖ Eigene Stärken und Fähigkeiten erkennen</li> <li>❖ Sich mit eigenen Zielen, Visionen und Wünschen auseinandersetzen</li> <li>❖ Sich mit dem eigenen Selbstbild und Fremdbildern auseinandersetzen</li> <li>❖ Sich als einzigartig in einer Gruppe Einzigartiger begreifen</li> </ul> <p><b>Selbstbewusstsein weiterentwickeln</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Selbststeuerung üben</li> <li>❖ Veränderungsmöglichkeiten des eigenen Handelns und Verhaltens erkennen</li> <li>❖ Für sich und die eigenen Überzeugungen eintreten</li> <li>❖ Rollenbewusstsein entwickeln</li> <li>❖ Sich Feedback einholen</li> <li>❖ Wertschätzung ausdrücken und entgegennehmen</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Welche Stärken und Fähigkeiten kann/könnte ich in meiner Arbeit in der Einsatzstelle einbringen?</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Themen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Umgang mit Grenzen</li> <li>❖ Teamfähigkeit</li> <li>❖ Konfliktfähigkeit</li> <li>❖ Werte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Bewusstwerdung der eigenen Person, des eigenen Selbst</b></li> <li>✓ <b>Auseinandersetzung mit eigenen Fähigkeiten, Stärken, Zielen, Wünschen, der eigenen Geschichte und Prägung</b></li> <li>✓ <b>Abgleich des Selbstbildes mit dem Bild, welches andere über mich haben (Fremdbild)</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
3	Umgang mit Grenzen	<p><b>Wissen über Grenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Nähe und Distanz</li> <li>❖ Lernzonenmodell</li> </ul> <p><b>Reflexion des eigenen Umgangs mit Grenzen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sich mit der eigenen Haltung gegenüber Grenzen auseinandersetzen</li> <li>❖ Eigene Grenzen erkennen bzw. definieren und zu ihnen stehen</li> </ul> <p><b>Grenzen setzen, überwinden, akzeptieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Grenzüberschreitungen wahrnehmen</li> <li>❖ Grenzen kommunizieren und begründen</li> <li>❖ Nein sagen</li> <li>❖ Eigene Grenzen erweitern, die Komfortzone verlassen und sich in die Lernzone wagen</li> <li>❖ Grenzen anderer akzeptieren</li> <li>❖ Sensibel und empathisch für die Grenzen anderer sein</li> <li>❖ Grenzen ohne Begründung stehen lassen können</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Wo gerate ich in der Arbeit in meiner Einsatzstelle an meine Grenzen? Wo habe ich dort schon einmal „Nein“ gesagt oder sollte das zukünftig tun?</li> <li>❖ Wo kam es bereits zu Grenzkonflikten?</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Themen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Selbstbewusstsein</li> <li>❖ Teamfähigkeit</li> <li>❖ Konfliktfähigkeit</li> <li>❖ Psychische Gesundheit</li> <li>❖ Werte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Grenzen setzen zu können und eigene Grenzen bzw. die anderer zu akzeptieren</b></li> <li>✓ <b>Überwindung von Grenzen und die damit verbundene Erweiterung des Handlungsspielraums</b></li> <li>✓ <b>Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
4	Psychische Gesundheit	<p><b>Was ist gesund? Was ist krank?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Definitionsansätze grundlegender Begriffe wie „Krise“, „Erkrankung“, „Störung“ und „Behinderung“</li> <li>❖ Verschiedene Modelle von Gesundheit und Krankheit</li> </ul> <p><b>Verknüpfung zu gesellschaftlicher Komponente herstellen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Einführung in die Begriffe „Partizipation/Teilhabe“, „Inklusion/Exklusion“</li> <li>❖ Wie wirkt sich psychische Gesundheit auf gesellschaftliche Teilhabe aus?</li> </ul> <p><b>Psychohygiene</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Wie wird die geistige / emotionale Gesundheit gepflegt und erhalten?</li> <li>❖ Selbstfürsorge (eigene Bedürfnisse erkennen, Grenzen setzen, Ernährung, Bewegung, Schlaf etc.)</li> <li>❖ Soziale Beziehungen</li> <li>❖ Achtsamkeit und Selbstreflexion</li> <li>❖ Professionelle Unterstützung</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Welche Erfahrungen habe ich in der Einsatzstelle mit psychischen Erkrankungen und/oder psychischen Krisen gemacht? Wie geht es mir damit?</li> <li>❖ Wie wird mit belastenden Situationen in der Einsatzstelle umgegangen?</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Vielfalt und Diversität</li> <li>❖ Selbstbewusstsein</li> <li>❖ Werte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Auseinandersetzung mit den Begriffen gesund versus krank</li> <li>✓ Reflexion des eigenen Begriffsverständnisses</li> <li>✓ Kritische Auseinandersetzung mit dem Thema Leistungsfähigkeit und gesellschaftliche Teilhabe</li> <li>✓ Sensibilisierung für die (eigene) körperliche und seelische Unversehrtheit</li> <li>✓ Anlaufstellen für Belastungssituationen kennen</li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
	<b>Wahlbaustein Psychische Gesundheit</b>	<b>Wahlbaustein A Stress und Entspannung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Erklärungsmodelle für Stress</li> <li>❖ Stresssymptome</li> <li>❖ Wie Entspannungsmethoden bei Stress helfen</li> <li>❖ Umgang mit Stress und Belastung (Ressourcen und Resilienzen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Gesunde Coping-Strategien kennen</b></li> <li>✓ <b>Eigene Stresssymptome erkennen und einordnen</b></li> <li>✓ <b>Entspannungsmethoden kennenlernen und in den Alltag integrieren</b></li> </ul>
	<b>Wahlbaustein Psychische Gesundheit</b>	<b>Wahlbaustein B Psychische Erkrankungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Erklärungsmodellen für die Entstehung der Erkrankungen (genetisch/körperlich/seelisch/umweltbedingt)</li> <li>❖ Historische Entwicklung der Psychiatrie</li> <li>❖ ICD 10/11</li> <li>❖ Selbsthilfe- und Empowerment-Strukturen für Betroffene und Angehörige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Grundsätzliches Verständnis für psychische Beeinträchtigungen entwickeln</b></li> <li>✓ <b>Kritische Reflexion der Stigmatisierung psychischer Krankheitsbilder</b></li> <li>✓ <b>Hilfsangebote kennen</b></li> </ul>
	<b>Wahlbaustein Psychische Gesundheit</b>	<b>Wahlbaustein C Sucht und Abhängigkeitserkrankungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Definition und Entstehungsmodelle von Sucht</li> <li>❖ Formen der Sucht</li> <li>❖ Lebenswelten Betroffener</li> <li>❖ Unterstützungsstrukturen</li> <li>❖ Verschiedene Suchthilfe Ansätze</li> <li>❖ Aktuelle politische Debatten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Entstehung von Sucht und Abhängigkeiten verstehen</b></li> <li>✓ <b>Coping-Strategien reflektieren</b></li> <li>✓ <b>Hilfsangebote kennen</b></li> <li>✓ <b>Spannungsfeld von Empathie und Abgrenzung reflektieren</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
5	Kommunikation	<p><b>Wissen über Kommunikation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Kommunikationsarten: verbal (Sprache, Wortwahl), nonverbal (Gestik, Mimik, Körperhaltung), paraverbal (Tonhöhe, Sprechgeschwindigkeit)</li> <li>❖ Ebenen von Kommunikation: Sachebene, Beziehungsebene, Selbstoffenbarungsebene, Appellebene (Friedemann Schulz von Thun)</li> <li>❖ Kommunikationsaxiome (Paul Watzlawick)</li> <li>❖ Gewaltfreie Kommunikation (Marshall Rosenberg)</li> </ul> <p><b>Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Kommunikationsmuster</li> <li>❖ Innere Bilder und Filter</li> </ul> <p><b>Gut kommunizieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Eigene Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle und Befürchtungen benennen</li> <li>❖ Sensibel für Sprache sein</li> <li>❖ Zuhören</li> <li>❖ Das eigene Kommunikationsverhalten reflektieren</li> <li>❖ Kommunikationsregeln</li> <li>❖ Feedback geben und entgegennehmen</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Wie wird in der EST kommuniziert? Gibt es Kommunikationsregeln?</li> <li>❖ Welche Kommunikationsregeln kann ich in meiner Arbeit anwenden?</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Themen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Konfliktverhalten / Konfliktfähigkeit</li> <li>❖ Teamfähigkeit</li> <li>❖ Kommunikation von Grenzen</li> <li>❖ Werte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Reflexion des Kommunikationsverhaltens</b></li> <li>✓ <b>Sensibilisierung für Sprache</b></li> <li>✓ <b>Förderung des Kommunikationsverhaltens</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
6	Konfliktfähigkeit	<p><b>Wissen über Konflikte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ursachen und Arten von Konflikten</li> <li>❖ Konflikttypen</li> <li>❖ Konflikte als Chance für Veränderung</li> </ul> <p><b>Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Den eigenen Anteil an einem Konflikt verstehen</li> <li>❖ Eigene Bedürfnisse, die in Konflikten zu Tage treten, wahrnehmen</li> </ul> <p><b>Konstruktive Konfliktbearbeitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Den eigenen Standpunkt vertreten</li> <li>❖ Umgang mit Kritik</li> <li>❖ Möglichkeiten der Lösungsentwicklung</li> <li>❖ Deeskalierendes Verhalten</li> <li>❖ Faires und wertschätzendes Konfliktverhalten</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Wie wird in der EST mit Konflikten umgegangen?</li> <li>❖ Welche Konfliktbearbeitungsstrategien kann ich in meiner Arbeit anwenden?</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Themen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Kommunikation</li> <li>❖ Grenzen</li> <li>❖ Werte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Auseinandersetzung mit dem eigenen Konfliktverhalten</b></li> <li>✓ <b>Umgang mit Kritik</b></li> <li>✓ <b>Weiterentwicklung der Konfliktfähigkeit</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
7	Teamfähigkeit	<p><b>Wissen über Gruppen und Teams</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Teamrollen</li> <li>❖ Gruppenphasen und -dynamik</li> <li>❖ Gruppenleitung und Hierarchie</li> </ul> <p><b>Reflexion des eigenen Verhaltens in Gruppen und Teams</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Die eigene Rolle in einer Gruppe / im Team reflektieren</li> </ul> <p><b>Als Gruppe/ Team funktionieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Eigene Stärken und Kompetenzen in eine Gruppe / ein Team einbringen</li> <li>❖ ALLE einbinden</li> <li>❖ Differenzen aushalten und mit Spannungen umgehen</li> <li>❖ Teamentscheidungsprozesse</li> <li>❖ Diversität schätzen und sich darin üben, in aller Unterschiedlichkeit einen gemeinsamen Weg zu gehen</li> <li>❖ Gruppenwerte entwickeln, leben und verteidigen</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Wie erlebe ich das Team in meiner Einsatzstelle? Welche Rollen habe ich im Team?</li> <li>❖ Wird in der Einsatzstelle am Teamzusammenhalt gearbeitet und falls ja, wie?</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Themen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Selbstbewusstsein</li> <li>❖ Kommunikationsfähigkeit</li> <li>❖ Konfliktfähigkeit</li> <li>❖ Werte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Sich der eigenen Rolle innerhalb der Gruppe bewusst werden</b></li> <li>✓ <b>Bewusstwerdung des eigenen Anteils am Gruppenzusammenleben</b></li> <li>✓ <b>Sich in und gemeinsam mit der Gruppe entwickeln</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
8	Demokratie-förderung	<p><b>Demokratische Grundwerte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Demokratische Werte</li> <li>❖ Was bedeutet Demokratie?</li> <li>❖ Was bedeutet Pluralität?</li> <li>❖ Meinungsfreiheit vs. Demokratiefeindlichkeit</li> <li>❖ Kompetenzen im Umgang mit diskriminierenden und menschenverachtenden Aussagen (z.B. Stammtischparolen, Hatespeech)</li> <li>❖ Zivilcourage und TOZ-Modell</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Wo erlebe ich in meiner EST demokratisches Verhalten?</li> <li>❖ Freiwilligendienst als zivilgesellschaftliches Engagement</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Werte</li> <li>❖ Vielfalt und Diversität</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Demokratische Grundwerte verstehen und festigen</b></li> <li>✓ <b>Gesellschaftliche und individuelle Verantwortung für Demokratie kennen</b></li> <li>✓ <b>Handlungskompetenz im Umgang mit Demokratiefeindlichkeit erwerben</b></li> </ul>
	Wahlbaustein Demokratie-förderung	<p><b>Wahlbaustein A</b>  <b>Zivilgesellschaft und Handlungsmöglichkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Bedeutung der Grundrechte</li> <li>❖ Grundgesetz in Deutschland</li> <li>❖ Selbstvertretungen und zivilgesellschaftliche Organisationen kennen lernen</li> <li>❖ Rolle von demokratischen Wahlen</li> <li>❖ Ideen für eigene Handlungsstrategien entwickeln</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Handlungsoptionen kennen</b></li> <li>✓ <b>Anlaufstellen kennen</b></li> <li>✓ <b>Eigene Partizipationsfähigkeit stärken</b></li> <li>✓ <b>Möglichkeiten für die Beteiligung an gesellschaftlichen Veränderungsprozessen entdecken</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
	<p style="text-align: center;"><b>Wahlbaustein Demokratie- förderung</b></p>	<p><b>Wahlbaustein B Diskriminierung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diskriminierungsformen</li> <li>❖ Diskriminierungsebenen (strukturell, institutionell, individuell)</li> <li>❖ Strukturelle Ungleichgewichte, Privilegien, Benachteiligung und eigene Bezüge und Handlungsspielräume reflektieren</li> <li>❖ Unterstützungs- und Empowerment-Strukturen für Betroffene verschiedener Diskriminierungsformen kennenlernen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Diskriminierungs-sensibilität entwickeln</b></li> <li>✓ <b>Machtstrukturen und deren Grundlagen kennen</b></li> <li>✓ <b>Reflexion von eigenen diskriminierenden Denkmustern und dem eigenen Umgang mit Ungleichheit</b></li> <li>✓ <b>Kompetenzen zum Umgang mit Diskriminierungserfahrungen erwerben</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
9	Vielfalt und Diversität	<p><b>Einführung in Vielfalt und Diversität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Definition von Vielfalt und Diversität</li> <li>❖ Warum Vielfalt wichtig ist</li> <li>❖ Die Bedeutung von Vielfalt in verschiedenen Kontexten (Arbeitsplatz, Bildung, Gesellschaft usw.)</li> <li>❖ Identität und Diversität</li> <li>❖ Reflexion über die eigene Identität und bestehende bzw. nicht bestehende Privilegien</li> <li>❖ Empowerment</li> <li>❖ Konzepte der sozialen Chancengerechtigkeit</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Wo erlebe ich in meiner EST demokratisches Verhalten?</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten mit anderen Themen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Selbstbewusstsein</li> <li>❖ Demokratieförderung</li> <li>❖ Werte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Entwicklung von kritischem Denken und Reflexionsfähigkeit</b></li> <li>✓ <b>Reflexion eigener Vorurteile und Privilegien</b></li> <li>✓ <b>Soziale Kompetenzen im Umgang mit Vielfalt erlangen</b></li> </ul>
	Wahlbaustein Vielfalt und Diversität	<p><b>Wahlbaustein A Inklusion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Forderungen der Inklusionsbewegung</li> <li>❖ Unterscheidung zwischen Integration und Inklusion</li> <li>❖ Gesetze und Regularien (Allgemeines Gleichstellungsgesetz, UN Behindertenrechtskonvention u.Ä.)</li> <li>❖ Inklusion in der Schule</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Förderung von Selbstbestimmung und Selbstständigkeit</b></li> <li>✓ <b>Sensibilisierung für physische und psychische Barrieren sowie rechtliche und ethische Aspekte</b></li> <li>✓ <b>Kenntnisse über inklusive Kommunikation erwerben</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
	<p style="text-align: center;"><b>Wahlbaustein Vielfalt und Diversität</b></p>	<p><b>Wahlbaustein B</b>  <b>Sozialisation und Geschlecht</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Entstehung von geschlechtstypischen Zuweisungen/Stereotypen durch Erziehung und Sozialisation</li> <li>❖ Konstruktion von Geschlecht</li> <li>❖ Vielfalt der Geschlechtsidentität</li> <li>❖ Queere Einrichtungen/Empowerment-Strukturen</li> <li>❖ Vielfältige Lebensrealitäten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Eigene Annahmen und Überzeugungen über Geschlechterrollen kritisch hinterfragen</b></li> <li>✓ <b>Auswirkungen von Geschlechterstereotypen auf Verhalten und Einstellungen kennen</b></li> <li>✓ <b>Vielfalt von Geschlechtsidentitäten kennenlernen</b></li> <li>✓ <b>Auseinandersetzung mit dem Einfluss von Medien und Popkultur auf Geschlechterbilder</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
10	Berufs- und Zukunfts- Orientierung	<p><b>Das eigene Potential entdecken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Potentialanalyse (Ressourcen, Wünsche, Motivation)</li> </ul> <p><b>Berufsorientierung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berufsinformation</li> <li>❖ Wo bekomme ich Informationen? Wo kann ich mich beraten lassen? (Informationsmanagement, Arbeitsmarktorientierung)</li> <li>❖ Aufbrechen von geschlechterstereotypischer Berufswahl</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Welche Fähigkeiten, Interessen, Eigenschaften, Wünsche und Werte habe ich durch meine Tätigkeit in der Einsatzstelle entdeckt?</li> <li>❖ Welche Fähigkeiten, Interessen, Eigenschaften, Wünsche und Werte kann ich in meine Tätigkeit in der Einsatzstelle einbringen?</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Selbstbewusstsein</li> <li>❖ Werte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Die eigenen Ressourcen, Wünsche und die eigene Motivation in Bezug auf die Berufswahl kennen</b></li> <li>✓ <b>Möglichkeiten und Grenzen des Arbeitsmarktes realistisch einschätzen lernen</b></li> <li>✓ <b>Informationsmanagement</b></li> <li>✓ <b>Stärkung der Selbstverantwortung</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
11	Nachhaltigkeit	<p><b>Einführung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Definition und Konzepte</li> <li>❖ Historische Entwicklung</li> <li>❖ Globale Bedeutung (z.B. Nachhaltigkeitsziele)</li> </ul> <p><b>Nachhaltiger Konsum und Lebensstil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Konsumgewohnheiten und ökologischer Fußabdruck</li> <li>❖ Lebensmittelverschwendung reduzieren</li> <li>❖ Konzepte zur Nachhaltigkeit kennenlernen (z.B. Solidarische Landwirtschaft, Minimalismus, Foodsharing)</li> </ul> <p><b>Praxisreflexion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in meiner Einsatzstelle?</li> <li>❖ Wie kann ich in meinem Freiwilligendienst einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit in der Einsatzstelle leisten?</li> </ul> <p><b>Verknüpfungsmöglichkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Berufs- und Zukunftsorientierung</li> <li>❖ Demokratieförderung</li> <li>❖ Werte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Grundlegendes Verständnis von Nachhaltigkeit entwickeln</b></li> <li>✓ <b>Einblick in das eigene Konsumverhalten und die Auswirkungen auf die Umwelt erhalten</b></li> <li>✓ <b>Strategien zur Abfallvermeidung und zum Recycling kennenlernen</b></li> <li>✓ <b>Lokale und regionale Netzwerke mit Nachhaltigkeitsziel kennen</b></li> </ul>
	Wahlbaustein Nachhaltigkeit	<p><b>Wahlbaustein A</b></p> <p><b>Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Auswirkung von Umweltverschmutzung, Klimawandel und Ressourcenabbau auf marginalisierte Gruppen</li> <li>❖ Globale Ungleichheit</li> <li>❖ Umweltgerechtigkeitsbewegungen</li> <li>❖ Fairer Handel</li> <li>❖ Nachhaltige Entwicklung und Armutsbekämpfung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Kenntnisse über die verschiedenen Dimensionen der sozialen Gerechtigkeit</b></li> <li>✓ <b>Konzepte der Umweltgerechtigkeit kennen</b></li> <li>✓ <b>Entwicklung konkreter Handlungskompetenzen</b></li> </ul>

Nr.	Thema	Inhalte	Lernziele
	<p style="text-align: center;"><b>Wahlbaustein Nachhaltigkeit</b></p>	<p><b>Wahlbaustein B</b>  <b>Bildung für nachhaltige Entwicklung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Was ist BNE?</li> <li>❖ Globales Lernen</li> <li>❖ Zivilgesellschaftliche BNE-Initiativen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Ziele der BNE kennen</b></li> <li>✓ <b>Verschiedene Methoden und Konzepte der BNE kennen</b></li> <li>✓ <b>Perspektivenvielfalt entwickeln</b></li> </ul>

# Praxisreflexion in der Seminararbeit von Volunta

## Was ist Praxisreflexion?

Praxisreflexion ist eine angeleitete und strukturierte Auseinandersetzung mit den Erfahrungen der Freiwilligen aus ihrer täglichen Arbeit in den Einsatzstellen. Verschiedene Gesichtspunkte sind dabei wichtig, beispielsweise das Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen, das Wahrnehmen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen, das Ableiten von Erkenntnissen zur eigenen beruflichen Zukunft und die Reflexion des Kommunikationsverhaltens unter Kolleg\*innen. Als Teil der pädagogischen Begleitung leistet die Praxisreflexion einen wichtigen Beitrag zur ganzheitlichen Entwicklung der Freiwilligen. Innerhalb der Praxisreflexion wird sowohl auf Entwicklungschancen der Freiwilligen als auch auf erzielte Erfolge sowie positive und herausfordernde Erfahrungen in der täglichen Arbeit eingegangen.

## Warum machen wir Praxisreflexion und wofür ist sie da?

Praxisreflexion stellt aus verschiedenen Gründen einen wichtigen Teil der pädagogischen Begleitung im Rahmen des Freiwilligendienstes dar. Die Gründe sind eng mit den Zielen verbunden, die Volunta mit der Praxisreflexion erreichen möchte. Praxisreflexion hat sowohl für die Freiwilligen als auch für die Teamenden einen Mehrwert.

Die Freiwilligen sollen sich im Rahmen der Praxisreflexion mit ihrer täglichen Arbeit und ihrer eigenen Rolle sowie der Bedeutung ihrer Arbeit auseinandersetzen. Auch die Sensibilisierung für den Umgang mit der jeweiligen Zielgruppe im Einsatzbereich kann Ergebnis der Praxisreflexion sein. Die Reflexion der Praxis kann die Freiwilligen persönlich weiterbringen, weil sie Dinge über sich lernen und diese in anderen Kontexten anwenden können.

Zusätzlich kann die Förderung des Austauschs der Freiwilligen untereinander zu einer positiven und vertrauensvollen Gruppenatmosphäre beitragen und den Freiwilligen vor Augen führen, dass sie mit Themen und Herausforderungen des Arbeitsalltags nicht alleine sind. Problemstellungen werden normalisiert und die Freiwilligen können gemeinsam an Lösungen arbeiten und sich gegenseitig motivieren.

Die Praxisreflexion unterstützt die Freiwilligen zudem bei der Zukunftsplanung. Sie evaluieren für sich, ob die eigenen Kompetenzen und Interessen zu dem Berufsfeld passen, in dem sie sich gerade bewegen. Das kann sie auch zu der Erkenntnis führen, dass genau dieses Berufsfeld für sie nicht geeignet ist und alternative Überlegungen anstoßen, in welche berufliche Richtung es stattdessen für sie gehen kann.

Für die Teamenden besteht der Mehrwert der Praxisreflexion vor allem darin, ein Stimmungsbild der Freiwilligen zu erhalten, zu erfahren, wie es den Freiwilligen gerade in ihrem Alltag geht und mit welchen Themen und Herausforderungen sie sich beschäftigen. Die Praxisreflexion kann somit helfen, die Freiwilligen im Seminar alltagsnah zu begleiten.

## Wie funktioniert Praxisreflexion im Seminar?

Die Praxisreflexion kann eine eigenständige Einheit in der Seminararbeit sein, aber auch thematisch eingebettet werden. Aus einer Praxisreflexion kann sich ein Themenbedarf ableiten, der vorher nicht bekannt war und umgekehrt. So können beispielsweise Berichte aus den Einsatzstellen ein Interesse an verschiedenen Berufsbildern wecken, woraus sich eine thematische Einheit zur Berufsorientierung ableiten kann. Umgekehrt können bei der Behandlung des Themas Kommunikationsmuster deutlich werden, die in einer anschließenden Praxisreflexion bearbeitet werden.

In den Themenbeschreibungen des Curriculums werden konkrete Fragestellungen zur Praxisreflexion vorgeschlagen, die gut mit dem jeweiligen Thema verknüpft werden können.

Für die Durchführung von Praxisreflexion im Seminar wird den Teamenden ein Methoden-Reader zur Verfügung gestellt.

Bezüglich des Settings gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie eine Praxisreflexion ausgestaltet werden kann. Dazu zählen:

- Einzelarbeit
- Plenum
- Austausch in Kleingruppen (zufällig oder kontinuierlich festgelegt)

Die Settings können auch ineinander übergehen, je nachdem, welchen zeitlichen Rahmen die Einheit hat. Eine Kurzreflexion kann innerhalb von fünf Minuten im Plenum abgeschlossen sein. Eine ausführliche Praxisreflexion, wie z. B. zum Abschluss des Bildungsjahres, kann auch mehrere Tage des Wochenseminars andauern.

Um eine kontinuierliche Begleitung gewährleisten zu können, wird auf jedem Wochenseminar mindestens eine ausführliche Praxisreflexion durchgeführt werden. Wenn es möglich und sinnvoll ist, sind außerdem kurze Praxisreflexionen bei jedem Seminartermin empfehlenswert.

Wenn aus der Praxisreflexion Fragen hervorgehen, die nicht direkt beantwortet werden können, sollten die Teamenden die Fragen mit der zuständigen Bildungsreferentin besprechen. Bei Themen, welche die Rahmenbedingungen des Freiwilligendienstes insgesamt oder die Einsatzstelle betreffen, sollen die Freiwilligen außerdem motiviert werden, ihre Pädagogische Beratung diesbezüglich zu kontaktieren.

#### **Was gilt es bei der Praxisreflexion zu beachten?**

Für eine erfolgreiche Praxisreflexion braucht es eine den Freiwilligen zugewandte Haltung. Ihnen soll wertschätzend und empathisch begegnet werden. Ihren Bedürfnissen und Interessen soll im Seminar Raum gegeben werden. Dabei ist zwischenmenschliches Fingerspitzengefühl erforderlich. Die Teamenden kennen die Gruppe und ihre Dynamik und können ad hoc in der Gruppe entscheiden, welche Nachfragen notwendig, aber auch dem Kontext Seminar angemessen sind.

## **Schlussbemerkung**

Das Curriculum beinhaltet Themen, die erfahrungsgemäß für die Freiwilligen von Bedeutung bzw. gesellschaftlich relevant sind. Innerhalb der Seminararbeit sollen durch die Bearbeitung der Themen und die Praxisreflexion Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung der Freiwilligen gesetzt und ihnen ermöglicht werden, ihren Freiwilligendienst mitzugestalten. Neben den Curriculumsthemen und der Praxisreflexion soll im Seminar auch Raum für Themen sein, welche die Freiwilligen selbst miteinbringen. Projektarbeiten, erlebnispädagogische Aktionen, Exkursionen, Referent\*innen, kreative oder sportliche Workshops und vieles mehr können die Seminararbeit bereichern und die Freiwilligen fördern und herausfordern. Eine gute Seminararbeit ist teilnehmendenorientiert und vielfältig und wird auf diese Weise dem im Gesetz beschriebenen Auftrag der pädagogischen Begleitung sinnvoll und zukunftsweisend gerecht.