



MiA-Kurspläne

Vier Kurspläne im Programm
„Migrantinnen einfach stark im Alltag“



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
 Kommunikationskurs: Meine Stimme findet Gehör.	4
 Gesundheitskurs: Zusammen Sport machen und Deutsch lernen.	18
 Reflexionskurs: Ich bin wertvoll.	30
 Vorbereitungskurs: Fit für den Integrationskurs.	50
Notizen	62
Impressum	63

Abkürzungen

TN – Teilnehmerin/Teilnehmerinnen

KV – Kopiervorlage/Kopiervorlagen



Liebe MiA-Kursleiterinnen,

Kurse im Programm „Migrantinnen einfach stark im Alltag“ umfassen 34 Zeitstunden. Ideen zur Ausgestaltung dieser Kursstunden liefern die MiA-Kurspakete 1 und 2. Doch wie lassen sich die Materialien zu einem gesamten Kursplan mit 34 Zeitstunden zusammenfügen? Wie kann es gelingen, dem Kurs einen roten Faden zu geben? Und wie baue ich den gesamten Kurs am besten auf, wenn ich ein bestimmtes Ziel in den Mittelpunkt stellen möchte, z. B. die Heranführung an den Integrationskurs?

Um Ihnen eine Idee zu geben, wie sich Fragen wie diese beantworten lassen, sind vier exemplarische Kurspläne entstanden. In dieser Handreichung finden Sie einen Vorschlag für einen *Kommunikationskurs: Meine Stimme findet Gehör.*, einen *Gesundheitskurs: Zusammen Sport machen und Deutsch lernen.*, einen *Reflexionskurs: Ich bin wertvoll.* sowie einen *Vorbereitungskurs: Fit für den Integrationskurs.* Diese Themen wurden gewählt, weil sie besonders häufig in der MiA-Praxis vorkommen, wie eine Befragung von MiA-Kursleiterinnen ergeben hat.

Jeder MiA-Kursplan deckt einen vollständigen MiA-Kurs mit einer Gesamtdauer von 34 Stunden ab. Diese Stunden werden auf mehrere Termine aufgeteilt, die jeweils zwischen zwei und vier Stunden dauern. Die Reihenfolge der Termine wurde sorgfältig geplant. An jedem Termin wird ein Aspekt behandelt, der sich in das Themenfeld des gesamten Kurses einfügt. Die Kurspläne helfen Ihnen somit beim Aufbau und der Strukturierung eines MiA-Kurses.

Zu Beginn jedes Kursplans wird das übergreifende Thema kurz vorgestellt, die Lernziele werden genannt und Sie erhalten einen Überblick über den Ablauf des Kurses. Dieser Überblick enthält Informationen zu den einzelnen Terminen, der Dauer und den benötigten Materialien. Die Materialien stammen aus den MiA-Kurspaketen 1 und 2, die kostenlos verfügbar sind. Im Anschluss daran werden die einzelnen Termine mit ihren Inhalten und Schritten detailliert beschrieben.

Die MiA-Kurspläne können Sie direkt in Ihrem MiA-Kurs verwenden. Sie können die Termine Schritt für Schritt so wie im Plan umsetzen. Die geplanten Schritte und der Einsatz der Materialien werden ausführlich erläutert. Darüber hinaus gibt es zusätzliche Tipps und Hinweise. Die einzelnen MiA-Kurspläne sind zudem variabel, sodass Sie die Vorschläge auf die unterschiedlichen Bedarfe der Zielgruppe anpassen können. Jeder Termin endet mit einer kurzen Zusammenfassung der erarbeiteten Ziele in einem „Schritt zum Empowerment“.

Wir freuen uns, Sie mit diesen Kursplänen in Ihrer Tätigkeit als Kursleiterin unterstützen zu können.

Viel Erfolg beim Einsatz in Ihren MiA-Kursen wünschen

Anja Böttinger und das Team des IIK Berlin



Kommunikationskurs: Meine Stimme findet Gehör.

In diesem Kurs sollen die TN lernen, von und für sich zu sprechen. Zum einen sollen die TN die Möglichkeit bekommen, ihre eigene Geschichte zu erzählen. Daraus können sie wichtige Erkenntnisse ziehen.

Zum anderen sollen die TN lernen, für ihre Bedarfe einzustehen. Sie können eigene Ziele setzen und wissen, wie sie diese erreichen. Dieser Kursplan ist angelehnt an das Girls' Voices Curriculum (online verfügbar unter: riseuptogether.org/girls-voices-curriculum-2019).

Lernziele

- Die eigene Geschichte erzählen und über Lebenserfahrungen reflektieren
- Persönliche Erfolge und Herausforderungen reflektieren
- Eigene Ziele setzen und Ich-Botschaften formulieren
- Selbstbewusst die eigene Stimme einsetzen und sich der eigenen Körperhaltung bewusst sein
- Institutionen kennenlernen, an die man sich mit Bedarfen wenden kann



Der MiA-Kurs im Überblick

Termin	~ Thema ~	Stunden- umfang	Material
1	Kennenlernen, einen Gast einladen und einen Ausflug planen	3	MiA-Kurspaket 2, S. 12, 17, KV 5 Poster
2	Die eigene Geschichte erzählen	3	
3	Die eigene Geschichte vortragen und über Lebenserfahrung reflektieren	3	MiA-Kurspaket 1, S. 10–13, KV 1–2 Lebenslinien
4	Eigene Ziele formulieren und den Besuch eines Gastes vorbereiten	3	MiA-Kurspaket 2, S. 96–98, KV 66–67
5	Besuch des Gastes und den Besuch nachbereiten	3	
6	Ziele erreichbar machen	3	MiA-Kurspaket 2, S. 96, 99, KV 68
7	Herausforderungen erkennen, visualisieren und mit ihnen umgehen	3	Problembaum und Lösungsbaum
8	Bedarfe und Anliegen durchsetzen	3	Empfohlene Webseiten
9	Körper und Stimme einsetzen und einen Ausflug vorbereiten	3	Videos zu Körperhaltungen
10	Ausflug: eine politische Institution besuchen	4	
11	Den Ausflug nachbesprechen, den MiA-Kurs reflektieren und einen Ausblick geben	3	Collage



Termin 1

Kennenlernen, einen Gast einladen und einen Ausflug planen



180 Minuten

1. Kennenlernen



30 Minuten

Machen Sie sich im Kurs miteinander vertraut. Lernen Sie sich kennen und machen Sie gemeinsam Kennenlernspiele und Aufwärmübungen.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 12, 17, KV 5

2. Eine positive Atmosphäre schaffen



60 Minuten

Schaffen Sie zusammen mit den TN einen geschützten Raum. Der Kurs soll ein Ort sein, an dem die TN sich sicher fühlen und ihre Gedanken frei aussprechen dürfen. Außerdem sollen sich die TN gegenseitig vertrauen: Was im Kurs passiert, bleibt im Kurs.



Dazu hilft: Richtig Feedback geben, z. B.: „Dein Vortrag war interessant, ich habe viel Neues gelernt. Mir ist aufgefallen, dass du sehr schnell gesprochen hast, deshalb war es schwierig, dir zuzuhören. Du könntest beim nächsten Vortrag versuchen, langsamer zu sprechen und mehr Redepausen zu machen.“

Legen Sie gemeinsam Kursregeln fest und schreiben Sie die Regeln auf ein Poster, z. B. „Wir kommen pünktlich zum Kurs“ oder „Wir hören einander zu. Wenn eine TN spricht, sind die anderen aufmerksam“.

3. Einen Gast einladen und einen Ausflug planen



90 Minuten

Suchen Sie gemeinsam mit den TN einen Gast für einen Besuch im Kurs sowie ein Ausflugsziel aus und legen Sie den jeweiligen Termin fest. Schlagen Sie als Gast konkrete Personen vor. Es sollten Frauen sein, die in ihrem Leben etwas geleistet haben. Was genau, ist dabei zweitrangig. Es geht darum, eine individuelle Erfolgsgeschichte für die TN greifbar zu machen.

Schlagen Sie für den Ausflug politische und kulturelle Institutionen und Veranstaltungsorte vor, die für die TN relevant sein könnten. Mögliche Ausflugsziele sind Gemeinde- und Kulturzentren oder politische Entscheidungsorte, wie z. B. Rathaus, Gericht, Landtag oder Bundestag. Es soll eine Institution sein, in der die TN entweder eine dort arbeitende Person kennenlernen oder und an einer Veranstaltung (Diskussion, Sitzung, ...) teilnehmen können.





Dazu hilft: Verwenden Sie anschauliches und authentisches Informationsmaterial. Das können Broschüren, Flyer, Programme oder Webseiten relevanter Institutionen sein. Die TN können auch selbst in Vorbereitung auf die Kurseinheit Material sammeln und mitbringen.

Legen Sie gemeinsam fest, wohin der Ausflug gehen soll und welchen Besuch Sie einladen wollen. Machen Sie einen Schritt-für-Schritt-Plan. Teilen Sie den MiA-Kurs in Kleingruppen ein, die sich mit den Teilschritten beschäftigen. Für den Besuch bietet es sich an, diesen direkt einzuladen. Sie werden kurz vor dem Besuch und vor dem Ausflug noch einmal letzte Vorbereitungen treffen.

Schritt zum Empowerment



In einer **vertrauensvollen Atmosphäre** können sich die TN leichter öffnen und ihre Ideen und Wünsche einbringen. Außerdem treffen die TN eigene Entscheidungen beim Planen des Ausflugs und des Besuchs.

Termin 2

Die eigene Geschichte erzählen



180 Minuten

1. Die eigene Geschichte aufschreiben



90 Minuten

Die TN schreiben ihre persönlichen Geschichten auf. Sammeln Sie gemeinsam mit den TN, über welche Bereiche des Lebens sie schreiben können. Schreiben Sie konkrete Beispiele an die Tafel oder teilen Sie ausgedruckte Beispiele aus.

Um die Geschichte spannend zu halten, eignet sich die Fahrstuhltechnik besonders gut. Bei dieser stellen sich die TN vor, sie haben nur eine Fahrt im Fahrstuhl lang Zeit, ihre Geschichte zu erzählen. Erinnern Sie die TN daran, dass ihre Aussage klar, prägnant, kohärent und relevant sein soll.



Dazu hilft: Die TN können im ersten Schritt in ihrer Muttersprache schreiben und dann ins Deutsche übersetzen (lassen).



2. Die eigene Geschichte teilen



90 Minuten

Teilen Sie die TN in Paare auf. Die TN erzählen sich gegenseitig ihre Geschichten und geben sich gegenseitig Feedback. Lassen Sie den TN anschließend Zeit, ihre Geschichten zu überarbeiten.



Dazu hilft: Setzen Sie bildliche Unterstützung ein. Lassen Sie die TN ein Foto, ein Bild oder eine Postkarte in den Vortrag mit einbinden.

Schritt zum Empowerment



Die Lebensgeschichte aufzuschreiben und zu teilen, kostet viel Mut, stärkt Selbstbewusstsein und **bringt Klarheit** in das eigene Leben.

Termin 3

Die eigene Geschichte vortragen und über Lebenserfahrung reflektieren



180 Minuten

1. Die eigene Geschichte vortragen



90 Minuten

Die TN tragen zu Beginn ihre eigene Geschichte vor der Gruppe vor. Tauschen Sie sich danach mit den TN aus.



Fragen: Wie hat es sich angefühlt, die eigene Geschichte vorzutragen?
Was haben Sie durch die Geschichten der anderen TN gelernt?



Dazu hilft: Geben Sie jeder TN vor und nach ihrem Vortrag Applaus.

2. Lebenslinien zeichnen und Entscheidungen reflektieren



90 Minuten

Leiten Sie die TN an, ihre persönlichen Lebenslinien bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt zu visualisieren. Die TN sollen sich dafür an ihren Geschichten orientieren.

Zeichnen Sie exemplarisch eine Lebenslinie vor und erklären Sie dazu. Anhand ihrer eigenen Lebenslinien können die TN Entscheidungen reflektieren und Erkenntnisse gewinnen.



Lassen Sie die TN in Kleingruppen ihre Lebenslinien vorstellen. Kommen Sie dann mit allen zusammen und tauschen Sie sich im Plenum über die Lebenslinien aus.

 **Material:** MiA-Kurspaket 1, S. 10–13, KV 1–2

 **Dazu hilft:** Ratschläge formulieren. Reflektieren Sie Entscheidungen der TN, die zu Erfolg oder Misserfolg geführt haben. Entwickeln Sie daraus gemeinsam Ratschläge für die Zukunft.

Schritt zum Empowerment



Die TN können stolz auf ihre Lebensgeschichte sein. Über einzelne Etappen der Lebensgeschichte zu reflektieren, hilft, **die eigene Geschichte zu verstehen**.

Termin 4

Eigene Ziele formulieren und den Besuch eines Gastes vorbereiten



180 Minuten

1. Eigene Ziele formulieren



90 Minuten

Demonstrieren Sie, wie wichtig individuelle Zielsetzungen sind. Machen Sie dazu ein paar anschauliche Übungen und Spiele. Diskutieren Sie anschließend. Machen Sie den TN deutlich, dass es wichtig ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren. Beziehen Sie Ziele für den Kurs, aber auch solche für das eigene Leben mit ein.

 **Dazu hilft:** Ziele in Teilziele unterteilen. Zeigen Sie, dass es sinnvoll ist, die Ziele in kleinere Schritte aufzuteilen.

 **Material:** MiA-Kurspaket 2, S. 96–98, KV 66–67

2. Den Besuch vorbereiten



90 Minuten

Bereiten Sie gemeinsam den Besuch des Gastes vor, den sie zu Beginn des Kurses eingeladen haben.

Planen Sie mit den TN den genauen Ablauf und überlegen Sie gemeinsam, wie die TN mit dem Gast über Lebensziele sprechen können. Die TN schreiben sich Fragen auf, die sie dem Gast stellen können.



**Fragen:**

Welche Ziele hatte bzw. hat die Besucherin im Leben?
Welche Ziele hat sie schon erreicht?
Welche Ziele möchte sie noch erreichen?



Dazu hilft: Lassen Sie die TN die Fragen auf Karteikarten schreiben.

Schritt zum Empowerment

Die TN übernehmen **organisatorische Aufgaben**. Das stärkt ihr Selbstvertrauen in ihre Fähigkeiten und ihre Teamarbeit.

Termin 5

Besuch des Gastes und den Besuch nachbereiten



180 Minuten

1. Besuch (Möglicher Ablauf)



120 Minuten

Begrüßung:

Begrüßungsworte, Vorstellung der Personen und der MiA-Gruppe

Einführung:

Vorstellung des Programms

Gesprächsrunde:

Die Besucherin erzählt über ihr Leben, ihre Ziele und wie sie diese erreicht hat.

Interviewrunde:

Die TN stellen die vorbereiteten Fragen.

Abschluss:

In einer Reflexionsrunde erzählt jede TN von ihren Eindrücken. Es gibt eine Danksagung und zum Abschluss kann bei Tee oder Kaffee noch Zeit für ungezwungene Gespräche gegeben werden.

2. Den Besuch nachbesprechen



60 Minuten

**Fragen:**

Was hat Sie an der Besucherin fasziniert?
Was hat sie Besonderes gemacht?
Wie hat sie das erreicht?

Schritt zum Empowerment

Die TN lernen **Frauen als Vorbilder** kennen, die ihnen Kraft geben können. Sie lassen sich von Frauen inspirieren und nehmen daraus Ideen für das eigene Leben mit.





180 Minuten

Termin 6

Ziele erreichbar machen

1. Ziele erreichbar machen



90 Minuten



Fragen:

Können Sie Ihre Ziele und Teilziele erreichen?
Welche Ziele möchten Sie ergänzen bzw. verändern?



Dazu hilft:

Inspiration von vorherigen Terminen. Die TN können sich an ihrer eigenen Geschichte, ihren eigenen Lebenslinien und denen anderer TN und des Gastes orientieren.

2. Konkrete Teilziele formulieren



90 Minuten



Material:

MiA-Kurspaket 2, S. 96, 99, KV 68



Dazu hilft:

Zeigen Sie an einem Beispiel, vielleicht anhand des Besuchs im Termin davor, wie Ziele in Teilziele unterteilt werden und erfolgreich erreicht werden können.

Schritt zum Empowerment



Die TN erkennen ihre eigenen Ziele und haben Wege erarbeitet, wie sie diese umsetzen können. Das zeigt eine **Zukunftsperspektive** auf und stärkt das Selbstbewusstsein.



Termin 7

Herausforderungen erkennen, visualisieren und mit ihnen umgehen



180 Minuten

1. Herausforderungen erkennen und visualisieren



60 Minuten

Leiten Sie das Thema *Herausforderungen* ein. Sprechen Sie mit den TN über vergangene Herausforderungen und Probleme.

Leiten Sie über zu Herausforderungen, die die TN noch vor sich haben. Dafür sollen sich die TN an ihren Lebenslinien und ihren Zielen orientieren.



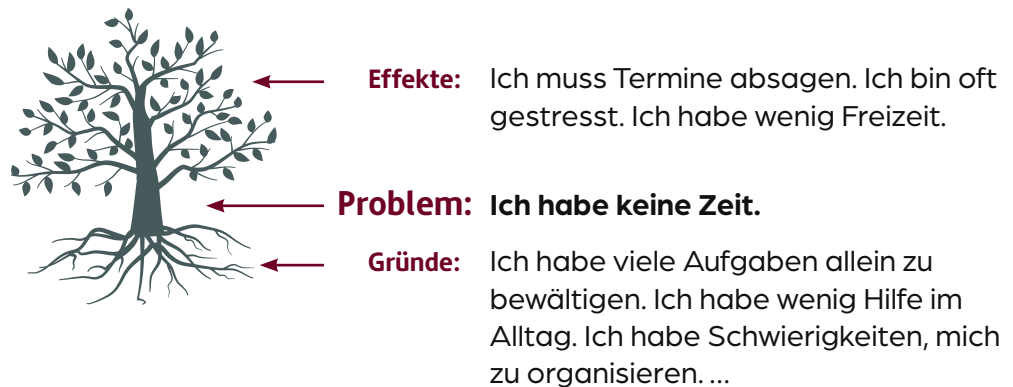
Fragen:

Wie aktuell ist die Herausforderung?
Wie groß ist die Herausforderung?
Wie spezifisch ist die Herausforderung?

Nutzen Sie zur Visualisierung der Herausforderungen den Problembaum. Zeigen Sie einen Problembaum und erklären Sie dessen Aufbau.



Besprechen Sie mit den TN ein Beispiel.



Oder:

Problem: Ich habe zu wenig deutsche Kontakte.

Effekte: Mein Deutschniveau ist niedrig. Mir fällt es schwer, auf Deutsch zu kommunizieren. Ich fühle mich noch isoliert in Deutschland. ...

Gründe: Ich verbringe die meiste Zeit mit meiner Familie. Ich weiß nicht, wo ich Kontakte knüpfen soll. Ich traue mir nicht zu, auf Deutsch mit Deutschen zu sprechen. ...

2. Problembaum und Lösungsbaum erstellen



120 Minuten



Dazu hilft: Die TN können ihre Problembäume mit Fotos und Zeichnungen visualisieren.

Reflektieren Sie die Übung im Plenum. Machen Sie den TN klar, dass es darum geht, die Gründe und Auswirkungen der Probleme zu erkennen.

Die TN sollen nun in neuen Paaren ihre Problembäume in Lösungsäume umwandeln. Dafür sollen sie gezielt für die einzelnen Gründe gemeinsam Lösungsvorschläge finden.

Die TN kommen im Plenum zusammen und reflektieren gemeinsam.



Fragen: Was haben Sie über sich und Ihre Probleme erfahren? Welche Schritte werden Sie jetzt gehen?

Schritt zum Empowerment



Die Probleme werden den TN vor Augen geführt, das lässt die **Herausforderungen greifbarer machen**. Sie erkennen dann eine Struktur, die ihnen ermöglicht, nach Lösungen zu suchen.



Termin 8

Bedarfe und Anliegen durchsetzen



180 Minuten

1. Bedarfe formulieren und kommunizieren



90 Minuten



Fragen:

Für welche Bedarfe bzw. Anliegen haben Sie sich in der Vergangenheit eingesetzt?
Wie haben Sie das gemacht?
Welche Bedarfe und Anliegen haben Sie heute?

Um sich für seine Bedarfe und Anliegen einzusetzen, hilft es, Ich-Botschaften zu formulieren. Zeigen Sie an Beispielen, welche Bestandteile eine Ich-Botschaft hat. Üben Sie, Du-Botschaften in Ich-Botschaften umzuwandeln.



Dazu hilft: Webseiten wie projekte-leicht-gemacht.de/blog/softskills/kommunikation/ich-botschaften/

2. Rollenspiele durchführen



90 Minuten



Dazu hilft: Manchmal ist es nicht so leicht, die eigenen Herausforderungen anzusprechen. Die TN können auch Herausforderungen anderer TN für ihr Rollenspiel bearbeiten.

Schritt zum Empowerment



Die TN stärken ihre **Kommunikationsfähigkeit** und verringern ihre Angst, sich mitzuteilen. Das macht Mut, sich auch im Alltag für die eigenen Interessen einzusetzen.



Termin 9

Körper und Stimme einsetzen und einen Ausflug vorbereiten



180 Minuten

1. Stimme, Körpersprache und Emotionen verstehen



30 Minuten

Zeigen Sie den TN, was man alles mit der Stimme machen kann. Führen Sie gemeinsam stimmliche Variationen durch: Betonung und Tempo verändern, lauter und leiser werden, höher und tiefer sprechen, Pausen machen.

Reflektieren Sie gemeinsam, was die TN wahrgenommen haben.



Fragen:

Haben Sie Unterschiede wahrgenommen?
Wie fanden Sie die Veränderungen?



Dazu hilft:

Machen Sie Videoaufnahmen von den TN und sehen diese gemeinsam an oder verwenden Sie Videos von Vorträgen.

Zeigen Sie, wie sich Emotionen auf die Stimme auswirken. Spielen Sie z.B. Pantomime oder lassen Sie die TN verschiedene Emotionen wie Fröhlichkeit, Verärgerung, Selbstsicherheit, Traurigkeit, Unsicherheit nachstellen. Die anderen TN raten, um welche Emotion es geht. Diskutieren Sie die Wirkung der Emotion.

2. Körper und Stimme einsetzen



120 Minuten



Fragen:

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Ihre Körperhaltung verändern?
Verändert sich mit Ihrer Körperhaltung auch Ihr Selbstbewusstsein?



Dazu hilft:

Zeigen Sie Bilder oder Videos von geeigneten Körperhaltungen.



Lassen Sie die TN nun selbst ausprobieren. Wiederholen Sie dafür die Stimmvariationen, die verschiedenen Emotionen und die überzeugenden Körperhaltungen.

Anschließend halten die TN selbst kurze Vorträge (3–5 Minuten). Dafür sollen sich die TN an den vorher formulierten Anliegen orientieren. Sie sollen vor allem auf die Stimme und Körperhaltung achten. Lassen Sie die TN sich gegenseitig Feedback geben.

3. Einen Ausflug vorbereiten



30 Minuten

Besprechen Sie den anstehenden Ausflug.

Bereiten Sie sich gemeinsam mit den TN auf den Ausflug vor. Fassen Sie noch einmal zusammen, was es für den Ausflug zu beachten gibt. Stellen Sie sicher, dass alle TN genügend informiert sind. Klären Sie alle Fragen. Halten Sie gemeinsam fest, was Sie sich von dem Ausflug erwarten.

Schritt zum Empowerment



Die TN haben ihre **Stimme und Körperhaltung** unter Kontrolle. Das strahlt Selbstsicherheit aus.

Termin 10

Ausflug: eine politische Institution besuchen



240 Minuten

Machen Sie gemeinsam mit den TN einen Ausflug. Die TN notieren sich während des Ausflugs ihre Beobachtungen.

Sprechen Sie nach dem Ausflug. Fangen Sie ein Stimmungsbild ein.



Fragen:

Was hat Ihnen gut gefallen?

Was hat Ihnen weniger gut gefallen?

Schritt zum Empowerment



Die Frauen entdecken gemeinsam einen neuen Ort, Sie verlassen ihre gewohnte Umgebung und stellen sich der Herausforderung, **allein und selbstbestimmt unterwegs** zu sein.



Termin 11

Den Ausflug nachbesprechen, den MiA-Kurs reflektieren und einen Ausblick geben



180 Minuten

1. Den Ausflug nachbesprechen



30 Minuten

Reflektieren Sie gemeinsam über den Ausflug.



Fragen:

Wie haben Sie die Institution wahrgenommen?
Wie haben Sie die Personen wahrgenommen?
Wie wurde dort kommuniziert?
Wie waren die Körperhaltung, die Stimme, die Emotionen?

2. Den MiA-Kurs reflektieren



90 Minuten

Fassen Sie alle Aktivitäten zusammen, die Sie in den letzten Wochen durchgeführt haben.



Dazu hilft:

Erstellte Materialien und Produkte. Zeigen Sie die Problem- und Lösungsbäume, Plakate und Verschriftlichungen, die Sie gemeinsam erarbeitet haben.

Bitte Sie die TN um ihr Feedback. Erinnern Sie sie an die Kursregeln und das positive Feedback. Werten Sie die einzelnen Aktivitäten gemeinsam aus. Halten Sie fest, was die TN weiterverfolgen wollen. Tragen Sie das Feedback zusammen und visualisieren Sie es in einer gemeinsamen Collage. Sie können auch Fotos und Zeichnungen dafür verwenden.

3. Einen Ausblick geben



60 Minuten

Sprechen Sie gemeinsam.



Fragen:

Was nehmen Sie aus dem Kurs mit?
Welche Ziele haben Sie nach dem Kurs?
Wissen Sie, wie Sie diese Ziele erreichen?

Schritt zum Empowerment



Die TN haben gelernt, ihre Stimme und ihr Auftreten für ihre Interessen einzusetzen. Sie haben Strategien erlernt, wie sie **für ihre Bedürfnisse eintreten** können, und sind selbstsicher in deren Anwendung.



Gesundheitskurs: Zusammen Sport machen und Deutsch lernen.

Dieser Kurs bietet den TN nicht nur die Möglichkeit, ihr Deutsch zu verbessern, sondern fördert auch die körperliche Gesundheit. Durch die Kombination von Sport und Sprache wird der Lernprozess ganzheitlich unterstützt und die TN gewinnen Selbstvertrauen.

Passen Sie die Sportarten und die Themen an die Bedürfnisse Ihrer TN an. Beziehen Sie die TN in die einzelnen Sporteinheiten ein. Jede TN kann beispielsweise selbst eine Sporteinheit durchführen oder eine kleine Übung anleiten.

Lernziele

- Körperliche Fitness und Wohlbefinden fördern
- Deutschkenntnisse in Bezug auf Gesundheit, Sport und Alltag verbessern
- Verschiedene Sportarten kennenlernen und regelmäßige Bewegung fördern
- Wissen zu gesunder Lebensweise und aktiver Freizeitgestaltung vermitteln

Der MiA-Kurs im Überblick

Termin	~ Thema ~	Stunden- umfang	Material
1	Kennenlernen, für Sport sensibilisieren und einen Sportplan festlegen	2,5	- MiA-Kurspaket 2, S. 13, KV 7 - MiA-Kurspaket 1, S. 94 - ggf. MiA-Kurspaket 2, S. 128, KV 91
2	Yoga machen und zwei Ausflüge planen	2,5	ggf. MiA-Kurspaket 1, S. 112–113, KV 52
3	Progressive Muskelentspannung machen, Körperteile kennenlernen und über körperliche Beschwerden sprechen	2,5	MiA-Kurspaket 1, S. 94–97, KV 43, 44



Termin	~ Thema ~	Stunden- umfang	Material
4	Joggen und Stress abbauen	2,5	 MiA-Kurspaket 1, S. 94, 98, KV 45
5	Einen Ausflug ins Schwimmbad machen	3,5	
6	Tischtennis spielen und Freizeitaktivitäten kennenlernen	2,5	 MiA-Kurspaket 2, S. 24–29, KV 11–15
7	Nordic Walking machen und über Alltagsaktivitäten reflektieren	2,5	 MiA-Kurspaket 2, S. 82–85, KV 55–57
8	Meditieren und sich über Essgewohnheiten austauschen	2,5	 MiA-Kurspaket 2, S. 74–77, KV 49–51
9	Tai Chi machen und Informationen zu gesunder Ernährung sammeln	2,5	 MiA-Kurspaket 1, S. 88–89, KV 40–42
10	Eine Wanderung machen	4	 Gesunde Snacks
11	Fußball spielen und einen Arztbesuch vorbereiten	2,5	 MiA-Kurspaket 1, S. 100–104, KV 46–48
12	Zumba machen und über Frauengesundheit sprechen	2,5	 MiA-Kurspaket 2, S. 78–81, KV 52–54
13	Tanzen und den MiA-Kurs abschließen	2,5	



Termin 1

Kennenlernen, für Sport sensibilisieren und einen Sportplan festlegen



150 Minuten

1. Kennenlernen



60 Minuten

Machen Sie sich im Kurs miteinander vertraut. Die TN stellen sich gegenseitig vor. Machen Sie im Anschluss Kennenlernspiele.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 13, KV 7

2. Für Sport sensibilisieren



60 Minuten

Tauschen Sie sich mit den TN über ihre bisherigen sportlichen Aktivitäten aus.



Fragen:

Machen Sie Sport?
Welche Sportarten kennen Sie?
Was haben Sie schon ausprobiert?
Was würden Sie gern ausprobieren?

Sammeln Sie Sportarten und machen Sie eine Liste mit interessanten Sportarten. Nutzen Sie z.B. Videos aus dem Internet, um die Sportarten zu zeigen, die unbekannt sind. Sie können auch erfolgreiche Sportlerinnen vorstellen.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 94 (*Sportarten sammeln*)



Dazu hilft: Üben Sie grundlegenden Wortschatz zum Thema *Sport und Bewegung*. Lassen Sie die TN Sportarten beschreiben oder pantomimisch darstellen. So verbinden Sie die Themen *Sport* und *Deutsch*.

3. Einen Sportplan festlegen



30 Minuten

Aus den vorgestellten Sportarten wählt jede TN eine Sportart oder mehrere aus, die sie gerne machen möchte. Erstellen Sie nun einen gemeinsamen Sportplan für den MiA-Kurs. Der Plan sollte möglichst viele Sportarten enthalten, die sich die TN wünschen. Im Folgenden werden Stundenvorschläge vorgestellt, für die verschiedene Sportarten ausgewählt wurden. Ersetzen Sie diese ggf. je nach den Bedarfen Ihrer TN.



Informieren Sie die TN, dass sie bequeme Kleidung und bequeme Schuhe, ggf. auch Sportschuhe, mitbringen sollen. Weisen Sie auf die Sicherheit im Sport hin und beginnen Sie mit einigen Aufwärmübungen.



Material: ggf. MiA-Kurspaket 2, S. 128, KV 91 (als Wochenplan für Sport verwenden)

Schritt zum Empowerment



Die TN entscheiden selbst, welche Sportarten sie ausprobieren möchten. Dadurch wird ihre **Autonomie gestärkt** und sie übernehmen Verantwortung für ihre körperliche Fitness.

Termin 2

Yoga machen und zwei Ausflüge planen



150 Minuten

1. Yoga



75 Minuten

Machen Sie gemeinsam mit den TN eine Sporteinheit zu Yoga und führen Sie in einige Yoga-Übungen ein (Atemübungen, Dehnungen und einfache Posen). Legen Sie den Fokus auf Körperwahrnehmung und Entspannung. Benutzen Sie bei Bedarf ein Video, um die Einheit durchzuführen.

2. Zwei Ausflüge planen



75 Minuten

Planen Sie gemeinsam mit den TN zwei Ausflüge für den MiA-Kurs. Beide Ausflüge sollen einen Fokus auf Sport und Gesundheit haben.



Fragen:

Was haben Sie schon für Ausflüge gemacht?
Was würden Sie gern kennenlernen?
Wo würden Sie gern hingehen?

Bringen Sie ggf. Beispiele ein, z.B. ins Schwimmbad gehen, eine Wanderung unternehmen, zu einem Sportverein gehen, zur Fahrradschule gehen oder eine Fahrradtour machen.



Besprechen Sie nun die benötigten Vorbereitungen.



Fragen:

Wohin geht der Ausflug?
Wer macht einen Termin?
Wer schaut, wie wir dort hinkommen?
Wer kümmert sich ggf. um Tickets?
Welche Kleidung ist notwendig?
Wird Verpflegung benötigt?

Erstellen Sie eine Checkliste für die Ausflüge. Die TN bilden mehrere Kleingruppen, die verschiedene Aufgaben für die Planung und Vorbereitung der Ausflüge übernehmen. Im Folgenden werden Stundenvorschläge vorgestellt, für die exemplarisch ein Besuch im Schwimmbad und eine Wanderung ausgearbeitet wurden. Passen Sie die Ausflüge ggf. an die Bedarfe Ihrer TN an.



Material: ggf. MiA-Kurspaket 1, S. 112–113, KV 52 (ähnlich wie *Gemeinsam einen Ausflug planen*)

Schritt zum Empowerment



Die TN übernehmen **organisatorische Aufgaben**. Das stärkt ihr Selbstvertrauen in ihre Fähigkeiten und ihre Teamarbeit.

Termin 3

Progressive Muskelentspannung machen, Körperteile kennenlernen und über körperliche Beschwerden sprechen



150 Minuten

1. Progressive Muskelentspannung



75 Minuten

Machen Sie gemeinsam mit den TN eine oder mehrere geführte Entspannungsübungen nach der Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Benutzen Sie bei Bedarf ein Video, um die Einheit durchzuführen.



2. Körperteile kennenlernen und über körperliche Beschwerden sprechen



75 Minuten

Lernen Sie anschließend mit den TN die Körperteile zu benennen und führen Sie Gespräche über körperliche Beschwerden.

Fragen Sie die TN, wie sich bestimmte Körperteile nach der Entspannungsübung anfühlen.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 94–97, KV 43, 44

Schritt zum Empowerment



Die TN haben sprachliches Grundwissen zu Körperteilen und können Beschwerden genau formulieren. Sie wissen, wie sie sich ihren **eigenen Körper bewusst machen** können.

Termin 4 Joggen und Stress abbauen



150 Minuten

1. Joggen



75 Minuten

Die TN bringen bequeme Kleidung und Sportschuhe mit. Starten Sie mit einer Aufwärmübung im Kursraum. Wählen Sie eine Strecke in der Nähe des MiA-Kurses und joggen Sie mit den TN diese Strecke. Kommen Sie anschließend wieder in den Kursraum.

2. Stress abbauen



75 Minuten

Beginnen Sie die Gesprächsrunde: Fragen Sie die TN, wie sie sich nach dem Joggen fühlen. Fragen Sie weiter, wann die TN Stress fühlen und was bei ihnen Stress verursacht. Finden Sie im Austausch Techniken zum Stressabbau.

Die TN erstellen anschließend einen persönlichen Entspannungsplan. Die TN können dafür die Tipps von den anderen TN nutzen.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 94, 98, KV 45

Schritt zum Empowerment



Mehrere Termine enthalten Reflexionsphasen. Dieses Nachdenken über die eigenen Erfahrungen und Fortschritte fördert das **Bewusstsein für persönliche Entwicklung** und Erfolge.





210 Minuten

Termin 5

Einen Ausflug ins Schwimmbad machen

Klären Sie im Vorfeld die benötigte Kleidung. Gehen Sie gemeinsam ins Schwimmbad. Fragen Sie die TN, ob sie schwimmen können (Vorbereitung, siehe Termin 2), um entscheiden zu können, ob Sie ins Nichtschwimmerbecken oder ins Schwimmerbecken gehen.

Schritt zum Empowerment



Die TN lernen hier ggf. einen neuen und ungewohnten Ort kennen, den sie für sich und ihre **eigenen sportlichen Vorhaben** entdecken können. Die TN wissen, dass ihnen dieser Ort offensteht.



150 Minuten

Termin 6

Tischtennis spielen und Freizeitaktivitäten kennenlernen

1. Tischtennis spielen



75 Minuten

Erklären Sie die Regeln und grundlegenden Techniken des Tischtennis-spiels. Teilen Sie die TN in Teams ein und spielen Sie in verschiedenen Zusammensetzungen. Sie können auch ein kleines Turnier oder einen Rundlauf durchführen. Finden Sie ggf. gemeinsam öffentlich zugängliche Tischtennisplatten.

2. Freizeitaktivitäten kennenlernen



75 Minuten

Die TN lernen verschiedene Freizeitaktivitäten kennen und tauschen sich über eigene Hobbys aus. Ermuntern Sie die TN, beim Austausch neue Hobbys und Interessen für sich zu entdecken. Jede TN schreibt eine Liste mit den Freizeitaktivitäten, die sie am interessantesten findet.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 24–29, KV 11–15

Schritt zum Empowerment



Die Vielfalt an sportlichen Aktivitäten bietet den TN die Möglichkeit, **sich körperlich auszuprobieren** und neue Fähigkeiten zu entdecken. Dies trägt zur Steigerung des Selbstbewusstseins bei.



Termin 7

Nordic Walking machen und über Alltagsaktivitäten reflektieren



150 Minuten

1. Nordic Walking



75 Minuten

Die TN bringen bequeme Kleidung und Sportschuhe mit. Ideal sind auch Nordic-Walking-Stöcke oder Wanderstöcke. Wenn die TN keine verfügbar haben, können sie die Übungen auch ohne Stöcke durchführen. Führen Sie in die Technik des Nordic Walking ein. Machen Sie ein gemeinsames Nordic Walking und tauschen Sie sich über die Erlebnisse aus. Kommen Sie anschließend wieder in den Kursraum.

2. Über Alltagsaktivitäten reflektieren



75 Minuten

Reflektieren Sie mit den TN über Alltagsaktivitäten. Die TN lesen in Blogbeiträgen über die Freizeitaktivitäten anderer und schreiben einen Blogbeitrag über persönliche Erfahrungen und Hobbys.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 82–85, KV 55–57

Schritt zum Empowerment



Die TN setzen sich mit ihrer **persönlichen Freizeitgestaltung** auseinander und werden sich bewusst, dass es gut und wichtig ist, Freizeit für sich selbst zu gestalten.

Termin 8

Meditieren und sich über Essgewohnheiten austauschen



150 Minuten

1. Meditation



75 Minuten

Führen Sie in die Meditation zur Förderung von Achtsamkeit und innerer Ruhe ein. Die TN lernen Atemtechniken zur Entspannung kennen. Benutzen Sie bei Bedarf ein Video, um die Einheit durchzuführen.



2. Sich über Essgewohnheiten austauschen



75 Minuten

Im Anschluss tauschen sich die TN über ihre Ess- und Trinkgewohnheiten aus und sammeln Informationen zu Ernährung.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 74–77, KV 49–51

Schritt zum Empowerment



Der Kurs vermittelt Techniken und gibt den TN Werkzeuge an die Hand, um Stress besser zu bewältigen und ihre **innere Ruhe zu finden**.

Termin 9

Tai Chi machen und Informationen zu gesunder Ernährung sammeln



150 Minuten

1. Tai Chi



75 Minuten

Machen Sie gemeinsam mit den TN eine Tai-Chi-Übung. Tai Chi fördert Beweglichkeit und inneres Gleichgewicht. So verbessern die TN ihre Balance und ihre Konzentration. Benutzen Sie bei Bedarf ein Video, um die Einheit durchzuführen.

2. Informationen zu gesunder Ernährung sammeln



75 Minuten

Vertiefen Sie das Thema *Ernährung* und legen Sie den Schwerpunkt auf gesunde Ernährung. Die TN sammeln Informationen zur gesunden Ernährung und beginnen, ein Ernährungstagebuch zu führen. Die TN tauschen sich über die Ergebnisse aus.

Für den anschließenden Ausflug kann eine Liste erstellt werden, wer welchen Proviant für den Ausflug mitbringt. Sie können auch gemeinsam im Kurs einen Snack vorbereiten; so sehen die TN ein Beispiel.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 88–92, KV 40–42

Schritt zum Empowerment



Der Kurs fördert ein Bewusstsein für gesunde Ernährung. Das gibt den TN Wissen, um ihre **Ernährungsgewohnheiten** positiv zu gestalten.





240 Minuten

Termin 10

Eine Wanderung machen

Unternehmen Sie die gemeinsame Wanderung im zuvor geplanten Gebiet (siehe Termin 2). Die TN bringen gesunden Proviant mit. Machen Sie ein gemeinsames Picknick und tauschen Sie sich über die Erfahrungen während der Wanderung aus. Besprechen Sie die Bedeutung von gesunder Ernährung in Verbindung mit Bewegung.

Schritt zum Empowerment



Durch gemeinsame sportliche Aktivitäten, Ausflüge und den Austausch über persönliche Themen wird ein **Netzwerk** geschaffen, in dem sich die Frauen gegenseitig unterstützen und inspirieren können.



150 Minuten

Termin 11

Fußball spielen und einen Arztbesuch vorbereiten

1. Fußball spielen



75 Minuten

Die TN bringen bequeme Kleidung und Sportschuhe mit. Bringen Sie einen Fußball mit und gehen Sie mit den TN nach draußen, z. B. in einen Park oder auf ein Fußballfeld. Machen Sie ein paar Aufwärmübungen und Übungen mit dem Ball. Teilen Sie anschließend die TN in zwei Teams auf und spielen Sie Fußball.

2. Einen Arztbesuch vorbereiten



75 Minuten

Sprechen Sie mit den TN über das Fußballspiel und anschließend über ihre Erfahrungen beim Arzt bzw. bei der Ärztin. Machen Sie ein Rollenspiel, um einen Arztbesuch zu simulieren und diese spezifische Situation zu üben.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 100–104, KV 46–48

Schritt zum Empowerment



Die TN üben sich in der Kommunikation zu wichtigen Alltags- und Gesundheitsthemen. Das gibt ihnen die Fähigkeit, **in alltäglichen Situationen selbstsicher aufzutreten**.



Termin 12

Zumba machen und über Frauengesundheit sprechen



150 Minuten

1. Zumba



75 Minuten

Machen Sie gemeinsam mit den TN Zumba-Übungen. Führen Sie in die Grundbewegungen ein. Tanzen Sie gemeinsam und erleben Sie mit den TN die Freude an Bewegung. Benutzen Sie bei Bedarf ein Video, um die Einheit durchzuführen.

2. Über Frauengesundheit sprechen



75 Minuten

Führen Sie in den Wortschatz und in die Themen rund um Frauengesundheit ein. Diskutieren Sie, welche Ärzte für Frauengesundheit zuständig sind. Die TN können das Internet nutzen, um Informationen zu Frauengesundheit zu sammeln.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 78–81, KV 52–54

Schritt zum Empowerment



Die Frauen sind stolz auf ihr Frausein. Sie haben eine Möglichkeit, sich **mit anderen Frauen auszutauschen**. Sie schaffen so einen unterstützenden Raum miteinander.

Termin 13

Tanzen und den MiA-Kurs abschließen



150 Minuten

1. Tanzen



75 Minuten

Wählen Sie eine Tanzart aus und tanzen Sie gemeinsam mit den TN. Benutzen Sie bei Bedarf ein Video, um die Einheit durchzuführen.



2. Den MiA-Kurs abschließen



75 Minuten

Reflektieren Sie gemeinsam über den gesamten Kurs und über die Sportarten, die die TN ausprobiert haben.



Fragen:

Welcher Sport war interessant?
Welche Sportarten würden Sie weiterhin machen?
Wo können Sie den Sport ausüben?
Wo kann man sich für einen Kurs anmelden?
Was haben Sie gelernt, das Sie nach dem MiA-Kurs fortsetzen können?

Tauschen Sie sich über Angebote aus. Treffen Sie Verabredungen für bestimmte Sportangebote. Die TN schreiben konkrete Verabredungen in ihren Terminkalender.

Schritt zum Empowerment



Tanz ist ein sehr individueller körperlicher Ausdruck und es erfordert manchmal Mut, sich darauf einzulassen.
Die TN sind selbstbewusst und bewegen sich unbefangen und intuitiv.
Die TN erfahren Tanz als eine **befreiende Tätigkeit**.



Reflexionskurs: Ich bin wertvoll.

Über den gesamten Kurs hinweg wird ein Tagebuch geführt, in dem die TN selbstbestimmt ihre eigene Geschichte erzählen. Dabei geht es um die Reflexion über die eigene Persönlichkeit, die Familie, den Alltag und die Zukunftswünsche.

Festgehalten wird die Reflexion in der Arbeit mit einem Tagebuch, das für alle Sprachniveaus geeignet ist.

Lernziele

- In die Arbeit mit einem Tagebuch einführen und als Prozess der Erinnerung und Möglichkeit zur Selbstreflexion vorstellen
- Das eigene Leben reflektieren und eine Zukunftsperspektive entwickeln
- Die persönlichen Stärken erkennen und das Selbstbewusstsein festigen
- Auf eine erfolgreiche Integration vorbereiten

Der MiA-Kurs im Überblick

Termin	~ Thema ~	Stunden- umfang	Material
1	Kennenlernen und in die Arbeit mit dem Tagebuch einführen	2	MiA-Kurspaket 2, S. 11–19, KV 1–7
2	Sich selbst vorstellen und sich selbst wahrnehmen	2	Verschiedene Fotos bzw. Bilder MiA-Kurspaket 2, S. 20–22, KV 8–9
3	Biografien lesen und über Vorbilder reflektieren	2	MiA-Kurspaket 2, S. 30–33, KV 16–18
4	Das Frausein reflektieren	2	Empfohlene Webseiten
5	Über die Vergangenheit reflektieren und eine Zeitleiste anfertigen	2	MiA-Kurspaket 1, S. 10–13, KV 1–2
6	Über Muttersein sprechen	2	MiA-Kurspaket 2, S. 46–49, KV 28–30 MiA-Kurspaket 1, S. 16–20, KV 4–6



Termin	~ Thema ~	Stunden- umfang	Material
7	Über die Zeit mit der Familie sprechen	2	 MiA-Kurspaket 1, S. 52–56, KV 22–24
8	Über Partnerschaft und Gleichstellung zwischen Frau und Mann sprechen	2	 MiA-Kurspaket 2, S. 42–44, KV 25–27
9	Über die Rollenverteilung in der Familie sprechen	2	 MiA-Kurspaket 2, S. 50–56, KV 31–35
10	Über den Tagesablauf sprechen und den Alltag organisieren	2	 MiA-Kurspaket 2, S. 82–83, KV 55  MiA-Kurspaket 2, S. 131, KV 91
11	Über Ausgaben sprechen und ein Haushaltsbuch erstellen	2	 MiA-Kurspaket 1, S. 124–128, KV 58–60
12	Über schulische Bildung sprechen und über die eigene Bildung reflektieren	2	 MiA-Kurspaket 1, S. 70–74, KV 31–33
13	Über Hobbys sprechen sowie Vereine und Initiativen recherchieren	2	 MiA-Kurspaket 2, S. 24–29, KV 11–14  MiA-Kurspaket 1, S. 34–36, KV 13
14	Ausflug: einen Verein oder eine Initiative besuchen	2	
15	Den Ausflug nachbesprechen und die Abschlussveranstaltung planen	2	
16	Das Tagebuch in der Abschlussveranstaltung präsentieren	2	
17	Den MiA-Kurs reflektieren und abschließen	2	



Termin 1

Kennenlernen und in die Arbeit mit dem Tagebuch einführen



120 Minuten

1. Willkommen heißen und kennenlernen



60 Minuten

Heißen Sie die TN willkommen und lassen Sie sie ankommen. Stellen Sie sich und den Kurs vor. Erklären Sie kurz den Ablauf und das Thema des Kurses.

Jetzt sollen sich die TN untereinander kennenlernen. Das Kennenlernen ist wichtig, damit sich die Frauen gegenseitig vertrauen und von ihrem Leben erzählen können. Spielen Sie Kennenlernspiele.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 12–19, KV 2–7

Lassen Sie die TN in Paaren Mindmaps übereinander anfertigen. Die TN sollen sich dann gegenseitig im Kurs vorstellen.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 11, KV 1

2. In die Arbeit mit dem Tagebuch einführen



60 Minuten

Von Anfang an wird konsequent mit dem Tagebuch gearbeitet. Führen Sie in die Arbeit mit dem Tagebuch ein. Teilen Sie leere Hefte (A4) aus, die die TN als Tagebücher verwenden können.



Tagebuch: Gestalten Sie gemeinsam den Umschlag und die erste Seite mit einem Inhaltsverzeichnis. Das Inhaltsverzeichnis wird nach und nach ausgefüllt. Auf die zweite Seite kleben die TN die Mindmap über sich selbst ein. Sie können diese erweitern und bildlich gestalten.

Schritt zum Empowerment



Es erfordert Sensibilität, sich anderen zu öffnen und sich gegenseitig Fragen zu Persönlichem zu stellen. Die TN haben dabei **einen respektvollen Umgang** miteinander.





120 Minuten

Termin 2

Sich selbst vorstellen und sich selbst wahrnehmen

1. Sich selbst vorstellen



60 Minuten

Legen Sie verschiedene Fotos oder Bilder aus, z. B. von Personen, Essen, Orten und/oder Sportarten. Jede TN wählt drei Bilder aus und erklärt, warum sie diese ausgewählt hat.

Die TN stellen sich nun selbst vor. Sie nutzen dafür die Mindmaps vom ersten Termin und die ausgewählten Fotos bzw. Bilder. In einem Kurs-spaziergang durch den Raum zeigen sich die TN gegenseitig die ersten beiden Seiten ihres Tagebuchs. Sie können sich Fragen stellen und Anregungen geben.



Dazu hilft: Der Fokus soll auf dem Leben der TN hier und jetzt in Deutschland sein.



Tagebuch: Die TN gestalten eine Seite des Tagebuchs. Sie kleben die ausgewählten Fotos bzw. Bilder ein. Die TN können zudem schreiben, warum sie diese gewählt haben.

2. Sich selbst wahrnehmen



60 Minuten

Legen Sie nun den Schwerpunkt auf den Körper. Fordern Sie die TN auf, sich gerade hinzustellen. Atmen Sie gemeinsam tief durch und ermutigen Sie die TN zu sagen, was sie riechen, sehen und fühlen. Machen Sie einen Spaziergang durch den Kursraum und wiederholen Sie die Übung mehrmals. Tauschen Sie sich darüber aus, wie man solche Achtsamkeitsübungen in den Alltag integrieren kann.



Tagebuch: Die TN malen ihren Lieblingsort, an dem sie sich entspannen können und sich wohlfühlen. Sie schreiben dazu Begriffe auf, die sie mit dem Ort verbinden.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 20–22, KV 8–9

Schritt zum Empowerment



Über sich selbst zu berichten kostet **viel Mut** – die TN sind mutige Frauen mit einer besonderen Lebensgeschichte.





120 Minuten

Termin 3

Biografien lesen und über Vorbilder reflektieren

1. Biografien lesen



60 Minuten

Die TN beschäftigen sich mit der Biografie einer Frau näher. Lesen Sie dazu die Biografie von Wangari Maathai.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 30, 32, KV 17

2. Über Vorbilder reflektieren



60 Minuten

Die TN sprechen nun über ihre eigenen Vorbilder.



Fragen:

Wer kann ein Vorbild sein?
Wie sind Vorbilder?
Wer ist Ihr Vorbild?

Die TN ergänzen einen Steckbrief zu ihrem Vorbild und stellen es anschließend im Kurs vor.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 30–33, KV 16, 18



Tagebuch: Die TN übertragen den Steckbrief von ihrem Vorbild in das Tagebuch oder kleben die Kopiervorlage ein.

Schritt zum Empowerment



Die TN lernen **Frauen als Vorbilder** kennen, die ihnen Kraft geben können. Sie lassen sich von Frauen inspirieren und nehmen daraus Ideen für das eigene Leben mit.





120 Minuten

Termin 4

Das Frausein reflektieren

1. Das Frausein über Zitate reflektieren



60 Minuten

Stellen Sie einige Zitate berühmter Frauen zum Frausein vor. Zeigen Sie dazu Bilder dieser Frauen. Erzählen Sie, wer die Frauen sind. Sprechen Sie gemeinsam über die Zitate. Jede TN sucht sich ein Zitat aus, das zu ihr passt.



Material: Webseiten wie www.familie.de/familienleben/bilderstrecke/starke-frauen-sprueche-99-zitate-von-klugen-frauen-der-geschichte/#page-2



Tagebuch: Das Zitat steht im Zentrum der Seite, die TN gestalten die Seite um das Zitat mit eigenem Text, einzelnen Wörtern oder Bildern.

2. Das Frausein über Kleidung und Gegenstände reflektieren



60 Minuten

Nun wird das Thema *Frausein* auf das eigene Frausein bezogen. Lassen Sie die TN sich selbst anhand der Kleidung vorstellen, die sie tragen, z. B. „Ich habe ein rotes Kleid an. Rot ist (aber nicht) meine Lieblingsfarbe“.

Machen Sie einen Stuhlkreis. Jede TN fasst in ihre Handtasche und greift nach einem Gegenstand. Lassen Sie die TN über die persönlichen Gegenstände miteinander ins Gespräch kommen. Die TN sagen, was ihr Gegenstand für sie bedeutet und was das über sie als Frau aussagt.



Fragen: Haben Sie diesen Gegenstand immer dabei?
Warum ist Ihnen dieser Gegenstand wichtig?
Wie passt dieser Gegenstand zu Ihrer Persönlichkeit?
Was bedeutet Frausein für Sie?



Tagebuch: Die TN zeichnen den gewählten Gegenstand bzw. das Kleidungsstück in die Mitte der Seite. Die TN schreiben und beenden den Satz „Frausein bedeutet für mich ...“

Schritt zum Empowerment



Die TN reflektieren anhand ihrer Kleidung und der Gegenstände, die sie bei sich tragen, darüber, was das **Frausein** für sie bedeutet.



Termin 5**Über die Vergangenheit reflektieren und eine Zeitleiste anfertigen**

120 Minuten

1. Über die Vergangenheit reflektieren

60 Minuten

Sammeln Sie wichtige Ereignisse im Leben, z. B. Geburt, Einschulung, Heirat, Einreise. Die TN sprechen über wichtige Ereignisse in ihrem Leben und tauschen sich aus.

**Fragen:**

Was war in Ihrer Kindheit ähnlich?
Wie sind Sie aufgewachsen?
Sind Sie auch in die Kita/zur Schule gegangen?
Wie ist die Kita/Schule in Ihrem Herkunftsland?
Wann sind Sie nach Deutschland gekommen?

Legen Sie ein Band oder eine Schnur auf den Boden und lassen Sie die TN mit jedem Schritt ihre Kindheit nacherzählen.

2. Eine Zeitleiste anfertigen

60 Minuten

Das Band aus der vorherigen Übung verdeutlicht die Zeitleiste, die die TN nun anfertigen sollen.



Dazu hilft: Zeichnen Sie zur Vorentlastung eine Zeitleiste an die Tafel und tragen Sie wichtige Ereignisse mit der jeweiligen Jahreszahl ein.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 10–13, KV 1–2



Tagebuch: Die TN übertragen die Zeitleiste in ihr Tagebuch oder kleben die Kopiervorlage ein. Sie visualisieren somit Meilensteine ihres Lebens in ihrem Tagebuch.

Schritt zum Empowerment

Die TN können stolz sein auf ihre Herkunft und auf das, was sie schon erreicht und bewältigt haben, und **erkennen ihre Ressourcen**, z. B. ihre Familie.



Termin 6

Über Muttersein sprechen



120 Minuten

1. Über Muttersein sprechen



60 Minuten

Sprechen Sie über den Begriff *Muttersein*. Sammeln Sie gemeinsam Aspekte des Mutterseins. Die TN sollen nun für sich schreiben, was Muttersein bedeutet. Sie halten ihre Gedanken dazu schriftlich in den Blütenblättern einer Blume fest. Die TN stellen ihre Blumen anschließend für einen Kursspaziergang aus und vergleichen sie.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 46–47, KV 28

Die TN füllen den Steckbrief zum Muttersein aus. Je nachdem, ob sie Mutter oder keine Mutter sind, wählen sie die rechte oder die linke Seite der Kopiervorlage.

Die TN sprechen über das Muttersein.



Fragen: Wie hat das Muttersein mich verändert?
Warum bin ich (nicht) gerne Mutter?
Was waren schöne Momente?
Was waren große Herausforderungen?

Die TN verschriftlichen die Fragen zum Muttersein auf der Kopiervorlage.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 46–49, KV 29–30



Dazu hilft: Beziehen Sie auch Frauen mit ein, die keine Mütter sind. Dafür können Sie die Fragen austauschen: Wie würde mich das Muttersein verändern? Warum möchte ich (nicht) gerne Mutter werden?

2. Über die eigene Mutter reflektieren



60 Minuten

Sprechen Sie im Kurs nun über die eigene Mutter. Lassen Sie die TN die eigene Mutter vorstellen und sich im Kurs austauschen.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 16–20, KV 4–6





Dazu hilft: Lassen Sie die TN ggf. über Personen sprechen, die eine Mutterrolle für sie übernommen haben. Das können auch die Großmutter, die Tante oder ältere Geschwister gewesen sein.



Tagebuch: Die TN kleben die Kopiervorlagen zum Muttersein und zur eigenen Mutter ins Tagebuch ein. Sie können Seiten mit Fotos von sich selbst als Mutter oder auch von ihrer eigenen Mutter ergänzen.

Schritt zum Empowerment



Die TN erkennen **die eigenen Werte in ihrer Rolle als (Nicht)Mutter**. Der Austausch mit anderen Frauen und Müttern gibt das Gefühl der Gemeinschaft und stärkt die Unterstützung.

Termin 7 Über die Zeit mit der Familie sprechen



120 Minuten

1. Zeit mit den Kindern verbringen



60 Minuten

Hören oder singen Sie zum Einstieg zusammen ein Kinderlied. Sprechen Sie mit den TN darüber, welche Lieder sie kennen.



Fragen: Welche (deutschen) Kinderlieder kennen Sie?
Welche Kinderlieder singen Sie mit Ihren Kindern?
Welche Lieder haben Sie selbst als Kind gesungen?



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 52, 55, KV 23



Tagebuch: Die TN sollen ihr Lieblingskinderlied einfügen. Sie können das ganze Lied oder einzelne Strophen schreiben. Die TN gestalten die Seite und visualisieren das Lied.



2. Mit der Familie aktiv sein



60 Minuten

Sprechen Sie über Aktivitäten in der Familie. Sammeln Sie gemeinsam mit den TN. Die TN sollen die Aktivitäten aussuchen, die sie in ihrer Familie oft machen. Sie erstellen dafür eine Mindmap und tauschen sich untereinander aus.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 52–54, 56, KV 22, 24



Tagebuch: Die TN fügen ihre Mindmap ein. Die TN schreiben eine Woche lang jeden Tag auf, welche Aktivitäten sie in der Familie gemacht haben. Alternativ können die TN auch über eine besondere Aktivität schreiben, z. B. einen Ausflug. Die TN können kleine Erinnerungstücke ergänzen, wie Fotos, Zeichnungen oder Eintrittskarten.

Schritt zum Empowerment



Die TN erkennen das Potenzial der Familie und die Möglichkeiten, sich in der Familie zu entfalten. Sie sind sich über die **soziale Sicherheit** bewusst, die sie mit ihrer Familie in der deutschen Gesellschaft haben.

Termin 8 Über Partnerschaft und Gleichstellung zwischen Frau und Mann sprechen



120 Minuten

1. Über Partnerschaft und Ehe sprechen



60 Minuten

Sprechen Sie über Partnerschaft und Ehe. Lassen Sie die TN ihren Partner/ihre Partnerin vorstellen. Die TN können hier eine Mindmap wie bei Termin 1 und 2 anfertigen. Die TN stellen dann die Mindmaps vor.



Tagebuch: Die TN übertragen die Mindmap in ihr Tagebuch. Sie können auch ein Foto ergänzen oder ein Bild malen.



2. Über Gleichstellung zwischen Frau und Mann sprechen



60 Minuten

Leiten Sie zum Thema *Gleichstellung* über. Die TN sprechen in Kleingruppen darüber, was für sie Gleichstellung ist. Sie notieren Beispiele, was Frauen und Männer dürfen. Anschließend diskutieren sie im Kurs.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 42–44, KV 25–27



Dazu hilft: Die Rollenbilder von Frau und Mann sind kulturell geprägt und nicht festgeschrieben. Sensibilisieren Sie die Frauen und reflektieren Sie im Kurs über die Rollenbilder in verschiedenen Kulturen.



Tagebuch: Die TN schreiben in ihr Tagebuch, welche Tätigkeiten sie eher Frauen zuweisen, welche eher Männern und welche beiden (KV 27). Sie schreiben dann ggf. auf, welche weiteren Wünsche sie für Gleichstellung haben.

Schritt zum Empowerment



Die Partnerschaft bzw. die Ehe ist eine entscheidende Stütze im Leben und kann als Kraftquelle dienen. Manchmal ist die Beziehung aber auch anders: wenn sie beispielsweise nicht (mehr) im Gleichgewicht ist oder wenn gar eine gefährliche Situation auftritt (z. B. häusliche Gewalt).

Termin 9

Über die Rollenverteilung in der Familie sprechen



120 Minuten

1. Über die Rollenverteilung in der Familie sprechen



60 Minuten

Die TN malen ihre Familie und stellen sie im Kurs vor. Sprechen Sie darüber, was Familie für die TN bedeutet, und halten Sie wichtige Antworten fest (z. B. Sicherheit, Aufgaben, ...). Sprechen Sie über die Rollenverteilung in der Familie. Sammeln Sie dazu Aufgaben in der Familie.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 50–53, KV 31–33



Tagebuch: Die TN malen ihre Familie und schreiben die Namen dazu.



2. Über die Verteilung der Aufgaben sprechen



60 Minuten

Die TN reflektieren nun, wer in der Familie welche Aufgaben übernimmt. Vergleichen Sie im Kurs.

Die TN stellen im Kurs jeweils eine Aufgabe vor, die sie gern machen, und eine, die sie weniger gern machen. Die anderen TN zeigen mit Daumen hoch oder Daumen runter, ob das auch für sie zutrifft. Diskutieren Sie anschließend.

Die TN schreiben am Ende auf, welche Veränderungen der Aufgabenverteilung sie sich wünschen.

Sprechen Sie nun auch über Streit, der bei der Aufgabenverteilung im Haushalt entstehen kann. Besprechen Sie gemeinsam Fallbeispiele. Die TN berichten anschließend von eigenen Erfahrungen.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 54–56, KV 34 Fallbeispiel 1, KV 35 Fallbeispiel 5



Tagebuch: Die TN schreiben auf, welche Aufgaben sie in der Familie übernehmen. Sie markieren farblich oder mit kleinen Symbolen, welche Aufgaben sie gern und welche sie weniger gern übernehmen. Sie können auch die KV 32 in ihr Tagebuch kleben.

Schritt zum Empowerment



Die TN erkennen ihre eigenen Bedürfnisse und die Fähigkeiten der anderen Familienmitglieder. Das **Anpassen der Aufgabenverteilung** schafft Fairness und Zufriedenheit.



Termin 10**Über den Tagesablauf sprechen und den Alltag organisieren**

120 Minuten

1. Über den Tagesablauf sprechen

60 Minuten

Zeigen Sie einen beispielhaften Tagesablauf. Die TN ordnen die Texte den Bildern zu. Lassen Sie anschließend die TN ihren Tag vorstellen. Sprechen Sie über die Tagesabläufe.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 82–83, KV 55



Tagebuch: Die TN schreiben einen typischen Tagesablauf in das Tagebuch. Sie können die Bild- und Wortkarten von KV 55 zu Hilfe nehmen.

2. Den Alltag organisieren

60 Minuten

Sprechen Sie über Alltagsorganisation.



Fragen: Wie organisieren Sie Ihren Alltag?
Welche Hilfsmittel verwenden Sie?
Haben Sie einen Kalender für die ganze Familie?
An welchen Stellen gibt es Schwierigkeiten im Alltag?

Die TN organisieren ihre Woche. Sprechen Sie mit den TN über die Aufgaben, die während der Woche zu tun sind, aber auch über die Zeit, die die TN für sich selbst haben. Tauschen Sie sich darüber aus, wie und wofür sich die TN Zeit nehmen.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 131, KV 91



Tagebuch: Die TN schreiben einen Wochenplan für die nächste Woche. Sie tragen alle Aufgaben, Termine und Aktivitäten mit Uhrzeiten ein. Die TN sollen hier auch immer Zeit für sich einplanen.

Schritt zum Empowerment

Die TN haben **Organisationskompetenz**, die ein strukturiertes Familienleben und eine gesicherte Existenz ermöglicht.



Termin 11**Über Ausgaben sprechen und
ein Haushaltsbuch erstellen**

120 Minuten

1. Über die Ausgaben sprechen

30 Minuten

Führen Sie in das Thema *Finanzen* ein. Sammeln Sie, wofür die TN letzte Woche Geld ausgegeben haben. Sprechen Sie mit den TN darüber, wofür diese generell Geld ausgeben. Sammeln Sie Dinge und ordnen Sie diesen Kategorien zu. Finden Sie auch Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Deutschland und den Herkunftsländern beim Einkaufen.

**Fragen:**

Was kaufen Sie oft und wie viel kostet das?
Welche Unterschiede gibt es beim Einkaufen zu Ihrem
Herkunftsland?

**Material:**

MiA-Kurspaket 1, S. 124–127, KV 58–59

2. Ein Haushaltsbuch erstellen

90 Minuten

Zeigen Sie den TN anhand eines Beispiels, wie die Ausgaben in einem Haushalt berechnet werden können. Anschließend erstellen die TN ein Haushaltsbuch mit ihren Ausgaben. Die TN rechnen aus, wie viel Geld sie ggf. übrig haben, und überlegen, was sie damit machen können. Sie tauschen sich über Spartipps aus.

Diskutieren Sie im Kurs.

**Fragen:**

Was für Vorteile hat ein Haushaltsbuch?
Wie können Sie Geld sparen?

**Material:**

MiA-Kurspaket 1, S. 125, 128, KV 60

**Tagebuch:**

Die TN fertigen ein Haushaltsbuch für den vergangenen Monat an und schreiben ggf. Spartipps zu den entsprechenden Ausgaben.

Schritt zum Empowerment

Die TN haben einen **verantwortungsvollen und reflektierten Umgang mit Geld**. Das gibt ihnen Selbstsicherheit.



Termin 12

Über schulische Bildung sprechen und über die eigene Bildung reflektieren



120 Minuten

1. Über schulische Bildung sprechen



60 Minuten

Sprechen Sie über Bildung und das Bildungssystem in Deutschland und in Ihrem jeweiligen Bundesland.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 70–74, KV 31

2. Über die eigene Bildung reflektieren



60 Minuten

Lassen Sie die TN ihre eigenen Bildungswege reflektieren. Die TN sprechen in Kleingruppen über ihre Schulzeit und vergleichen ihre Erfahrungen.

Fragen Sie die TN, welche Bedeutung schulische und berufliche Bildung in ihrer Familie hat. Tauschen Sie sich mit den TN darüber aus. Sprechen Sie auch über aktuelle Bildungsangebote, die für die TN relevant sein können. Diskutieren Sie, wie die TN z.B. Deutschlernen in ihren Alltag integrieren können.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 70–74, KV 32–33



Tagebuch: Die TN gestalten ihre Bildungsbiografie. Die TN malen zwei große Felder auf eine leere Seite im Tagebuch. In das eine Feld kommt der schulische Abschluss (falls vorhanden, ansonsten andere schulische und/oder berufliche Erfahrungen) und in das andere Feld der angestrebte Schul- oder Berufsabschluss bzw. berufliche Weiterbildungen.

Schritt zum Empowerment



Die TN sind stolz auf die eigene schulische Bildung und werden ermutigt, sich für die **Anerkennung ihres Bildungsstands** einzusetzen.



Termin 13**Über Hobbys sprechen sowie
Vereine und Initiativen recherchieren**

120 Minuten

1. Über Hobbys sprechen

60 Minuten

Führen Sie in das Thema *Freizeit und Freizeitgestaltung* ein. Stellen Sie anhand von Bildkarten verschiedene Hobbys vor. Sie können Ihr eigenes Hobby zur Veranschaulichung vorstellen. Sprechen Sie mit den TN über Hobbys und Freizeitaktivitäten, die sie gern ausprobieren möchten.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 24–29, KV 11–14



Tagebuch: Die TN gestalten zwei Seiten im Tagebuch: Auf die eine Seite schreiben oder malen sie die Hobbys, die sie bereits haben, auf die andere die Aktivitäten, die sie ausprobieren möchten.

2. Vereine und Initiativen recherchieren

60 Minuten

Sprechen Sie mit den TN über Vereine und Initiativen, die sie schon kennen. Die TN können Vereine vorstellen, in denen sie ggf. ihren Hobbys nachgehen.

Anschließend sammeln die TN in Kleingruppen Informationen über je einen Verein oder eine Initiative. Die TN stellen das Ergebnis ihrer Recherche vor. Diskutieren Sie gemeinsam, welchen Verein Sie in der nächsten Stunde besuchen möchten. Legen Sie sich fest und planen Sie den Ausflug.



Material: MiA-Kurspaket 1, S. 34–36, KV 13



Tagebuch: Die TN sammeln Flyer und Broschüren von Vereinen und Initiativen, bei denen sie aktiv sind oder die sie interessant finden. Sie kleben sie in das Tagebuch ein und kommentieren ggf. mit Worten oder Symbolen. Die TN können auch Informationen zu den Webseiten der Vereine bzw. Initiativen aufschreiben und diese nutzen.

Schritt zum Empowerment

Die TN wissen, wie und wo sie ihren **eigenen Interessen** nachgehen können. Sie können diese in ihrer Freizeit verwirklichen und finden Zeit für sich.





120 Minuten

Termin 14

Ausflug: einen Verein oder eine Initiative besuchen

Machen Sie gemeinsam den Ausflug. Fordern Sie die TN auf, während des Ausflugs Notizen und Fotos zu machen.

Sprechen Sie gleich nach dem Ausflug mit den TN und fangen Sie ein Stimmungsbild ein.



Fragen:

Was hat Ihnen gut gefallen?

Was hat Ihnen weniger gut gefallen?

Schritt zum Empowerment



Die TN entdecken eine **neue Umgebung** für sich und erkennen diese als einen offenen Ort, an dem sie ihren Interessen nachgehen können.

Termin 15

Den Ausflug nachbesprechen und die Abschlussveranstaltung planen



120 Minuten

1. Den Ausflug nachbesprechen



60 Minuten

Reflektieren Sie gemeinsam über den Ausflug.



Fragen:

Was haben Sie vom Ausflug mitgenommen?

Würden Sie wieder zum Verein bzw. zur Initiative gehen?

Welche Angebote interessieren Sie?

Wissen Sie, wie Sie an den Angeboten teilnehmen können?



Tagebuch:

Die TN können die Fotos vom Ausflug in ihr Tagebuch einkleben. Sie können zu den Fotos kleine Überschriften und kleine Texte schreiben und die Seite mit Stickern, Zeichnungen und Symbolen gestalten.



Lassen Sie die TN konkrete Pläne machen. Sie können sich miteinander verabreden und gemeinsam ein weiteres Mal den Verein oder die Initiative besuchen.

2. Die Abschlussveranstaltung planen



60 Minuten

Planen Sie gemeinsam mit den TN die Abschlussveranstaltung, auf der die Tagebücher vorgestellt werden. Finden Sie ein Format, das allen TN gefällt, z. B. eine Ausstellung oder eine Präsentation. Laden Sie ggf. weitere Personen dazu ein, z. B. ehemalige TN eines MiA-Kurses.

Besprechen Sie mit den TN, wie diese ihr Tagebuch präsentieren möchten und wie viel Zeit jede TN für die Vorstellung hat.



Fragen:

Möchten Sie das gesamte Tagebuch vorstellen?
Welche Seiten möchten Sie vorstellen?
Möchten Sie etwas vorlesen, etwas zeigen oder
über das Tagebuch sprechen?

Besprechen Sie auch die einzelnen Vorbereitungsschritte für die Veranstaltung und teilen Sie die Aufgaben unter den TN auf.



Fragen:

Wer bereitet den Raum vor?
Wer kümmert sich um Essen und Getränke?
Wer übernimmt die Moderation?

Schritt zum Empowerment



Die TN organisieren selbstständig eine Abschlussveranstaltung, die nach ihren **eigenen Wünschen und Vorstellungen** gestaltet ist.



Termin 16

Das Tagebuch in der Abschlussveranstaltung präsentieren



120 Minuten

Die TN präsentieren ihre Tagebücher in ihrer selbst geplanten Abschlussveranstaltung.



Dazu hilft: Die TN wählen selbst aus, welche Seiten ihres Tagebuchs sie vorstellen wollen. Sie können daraus vorlesen oder die Seiten nur zeigen und bekommen Applaus.

Schritt zum Empowerment



Die TN finden einen **erfüllenden Abschluss** für das Tagebuchprojekt. Sie können stolz auf sich sein.

Termin 17

Den MiA-Kurs reflektieren und abschließen



120 Minuten

1. Den MiA-Kurs reflektieren



60 Minuten

Die TN dürfen stolz sein auf die erbrachte Leistung. Durch das Tagebuch tritt das Facettenreichtum des eigenen Lebens zutage und macht Freude auf die Zukunft. Das Fazit soll sein: Jede Frau ist wertvoll. Ich bin wertvoll.



Tagebuch: Die TN schreiben den Satz „Ich bin wertvoll“ in die Mitte der Seite des Tagebuchs und gestalten diese. Sie kleben auch ein Foto von sich ein, auf dem sie sich besonders gut gefallen.



2. Den MiA-Kurs abschließen



60 Minuten

Fassen Sie alle Aktivitäten zusammen, die Sie in den letzten Wochen gemacht haben. Blättern Sie gemeinsam durch das Tagebuch. Die TN berichten, welche Themen ihnen besonders gut gefallen haben und welche Themen ihnen schwergefallen sind. Sprechen Sie im Kurs. Zum Abschluss öffnen die TN noch einmal ihre Tagebücher und lassen diese im Kurs herumgehen, damit die anderen TN etwas hineinschreiben können.



Tagebuch: Die TN tauschen die Tagebücher mit einer leeren Doppelseite aus. Sie schreiben sich gegenseitig Wünsche und positive Gedanken in die Tagebücher.

Schritt zum Empowerment



Die TN haben sich und ihr Leben in einem Tagebuch festgehalten. Sie haben damit eine Methode erlernt, wie sie **sich selbst produktiv reflektieren** können.



Vorbereitungskurs: Fit für den Integrationskurs.

Innerhalb dieses Kurses sollen die TN für sie passende Integrationsangebote finden. Sie lernen den Integrationskurs kennen, erfahren, welche Anforderungen dort gestellt werden, und bereiten sich auf diesen Kurs vor.

Wichtig ist dabei, dass die TN Selbstvertrauen gewinnen und Möglichkeiten für eigenständiges Lernen kennenlernen.

Lernziele

- Ziele in Bezug auf das Deutschlernen bestimmen
- Recherchemöglichkeiten im Internet kennenlernen und Informationen über Integrationsangebote sammeln
- Den Integrationskurs aus Sicht einer Teilnehmerin kennenlernen
- Lehrwerke aus dem Integrationskurs kennenlernen
- Arbeitsmaterialien kennenlernen und über das eigene Lernverhalten reflektieren
- Die Bibliothek als Lernort kennenlernen



Der MiA-Kurs im Überblick

Termin	~ Thema ~	Stunden- umfang	Material
1	Kennenlernen und Ziele festlegen	3	 MiA-Kurspaket 2, S. 10–15, KV 1–3
2	Ziele in Bezug auf das Deutschlernen bestimmen und sich über Angebote austauschen	3	 MiA-Kurspaket 2, S. 96–99, KV 66–68  Flyer „Integrationskurs“
3	Den Computer kennenlernen und Internetrecherche zu Integrationsangeboten machen	3	 MiA-Kurspaket 2, S. 144–147, 151, KV 97–98, 102  Flyer „Integrationskurs“
4	Den Besuch einer Integrationskurs- teilnehmerin vorbereiten	3	 MiA-Kurspaket 2, S. 144, 148–149, KV 99–100
5	Besuch einer Integrationskurs- teilnehmerin	3	
6	Den Besuch nachbereiten und ein Deutschlehrwerk kennenlernen	3	 Lehrwerke
7	Arbeitsmaterialien kennenlernen und das eigene Lernverhalten reflektieren	3	 MiA-Kurspaket 2, S. 110–127, KV 75–88
8	Sich mit dem Lernort Bibliothek vertraut machen und einen Ausflug vorbereiten	3	 MiA-Kurspaket 2, S. 66–69, KV 43–45  MiA-Kurspaket 2, S. 34–37, KV 19–21
9	Einen Ausflug in eine Bibliothek machen	4	 MiA-Kurspaket 2, S. 66, 68, 69, KV 44–45
10	Den Ausflug nachbereiten und Bücher vorstellen	3	 MiA-Kurspaket 2, S. 66, 69, KV 45
11	Den MiA-Kurs reflektieren und über weitere Integrationsangebote sprechen	3	





180 Minuten

Termin 1

Kennenlernen und Ziele festlegen

1. Kennenlernen



90 Minuten

Beginnen Sie mit einer Vorstellungsrunde. Stellen Sie sich als Erste selbst vor, dann stellt sich jede TN vor. Machen Sie im Anschluss Kennenlernspiele.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 10–15, KV 1–3

2. Ziele festlegen



90 Minuten



Fragen:

Welche Themen sind für Sie für das Deutschlernen wichtig?
Wann möchten Sie einen Integrationskurs besuchen?
Wissen Sie, wann und wo passende Integrationskurse stattfinden?
Mit welchem Ziel möchten Sie in diesem MiA-Kurs Deutsch lernen?

Bitten Sie die TN, Antworten auf die Fragen zu formulieren. Bringen Sie dafür Briefumschläge mit. Die TN können ihre Antworten und ihre Ziele darin verschließen und Ihnen zur Aufbewahrung geben. Am Ende des gesamten MiA-Kurses teilen Sie die Briefumschläge wieder aus und besprechen mit den TN, ob sie sich gut auf den Integrationskurs vorbereitet fühlen und ob sie ihren Zielen nähergekommen sind.

Schritt zum Empowerment



Ziele zu formulieren, die auf eigenen Stärken und Bedürfnissen basieren, hilft, **Verantwortung für den Lernprozess** zu übernehmen.



Termin 2

Ziele in Bezug auf das Deutschlernen bestimmen und sich über Angebote austauschen



180 Minuten

1. Mögliche Ziele kennenlernen und eigene Ziele reflektieren



75 Minuten

Die TN setzen sich mit ihren Zielen auseinander. Zur Einführung zeigen Sie verschiedene Ziele und die TN bestimmen ein eigenes Lernziel mit dem Fokus Deutschlernen. Sie reflektieren, wie sie das Ziel erreichen können. Die TN reflektieren dabei auch die Zwischenziele und denken an Personen, die sie unterstützen können.

Die TN stellen ihre Ziele und Zwischenschritte vor, z. B. auf einem Poster.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 96–99, KV 66–68

2. Austausch über Angebote



90 Minuten

Legen Sie Flyer und Broschüren aus, z. B. den Flyer „Integrationskurs“, sodass sich die TN selbst informieren können.

Teilen Sie den Kurs in Kleingruppen ein. Geben Sie jeder Gruppe zwei bis drei Fragen. Die TN lesen in den Gruppen die Informationen zum Integrationskurs im Flyer in einfacher Sprache (ggf. auch mehrsprachig) und sammeln die Informationen zu ihren jeweiligen Fragen. Im Anschluss stellen sich die Gruppen gegenseitig ihre Ergebnisse vor.



Fragen:

Was sind Integrationskurse?
Wie sind Integrationskurse aufgebaut?
Welche Kursarten gibt es?
Wie finden Sie einen Integrationskurs in der Nähe?
Wie können Sie sich anmelden?

Tauschen Sie sich im Anschluss über verschiedene Angebote aus, die dabei helfen können, die Ziele zu erreichen.



Material: Flyer „Integrationskurs“, auch online erhältlich (www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/FlyerIntegrationskurse/flyer-integrationskurse.html?nn=284076)



3. Reflexion



15 Minuten

Die TN reflektieren über den Termin im MiA-Kurs. Was nehmen sie mit? Geben Sie jeder TN eine Moderationskarte. Die TN schreibt darauf, was sie an dem Tag besonders interessant fand oder was neu für sie war. Die Karten werden an der Tafel oder einer Wand angebracht.

Machen Sie eine Feedbackrunde in der Gruppe, um verschiedene Perspektiven und konstruktive Kritik zu erhalten.

Schritt zum Empowerment



Die TN entwickeln die Fähigkeit, gezielt Informationen zu finden und zu nutzen. Das stärkt die Autonomie. Die Reflexion hier fördert das **Bewusstsein für persönliche Entwicklung**.

Termin 3

Den Computer kennenlernen und Internetrecherche zu Integrationsangeboten machen



180 Minuten

1. Den Computer kennenlernen



90 Minuten

Führen Sie die TN in die Arbeit mit einem Computer ein. Die TN lernen verschiedene Funktionen und Tastenkombinationen kennen. Das Wissen im Umgang mit dem Computer hilft bei der Internetrecherche und kann beim Ausflug in die Bibliothek auch wieder angewendet werden.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 144–147, KV 97–98

2. Recherche zu weiteren Informationen, wie das Ziel Deutschlernen erreicht werden kann



90 Minuten

Die TN recherchieren im Internet, wo es Angebote für Deutschkurse gibt und welche Voraussetzungen dafür nötig sind. Sprechen Sie anschließend über die Ergebnisse der Recherche. Geben Sie ggf. Informationsflyer aus und unterstützen Sie die TN bei der Suche.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 144, 151, KV 102; ggf. Flyer „Integrationskurs“, auch online erhältlich (www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/FlyerIntegrationskurse/flyer-integrationskurse.html?nn=284076)





Fragen:

Welche Träger bieten Integrationskurse an?
Wo gibt es einen Integrationskurs?
Wie und wann können Sie sich anmelden?
Was brauchen Sie für die Anmeldung?

Schritt zum Empowerment



Den Computer zu nutzen, um Informationen zu suchen, baut die **digitalen Kompetenzen** der TN aus. Es befähigt sie, selbstständig auf Wissen zuzugreifen.

Termin 4

Den Besuch einer Integrationskursteilnehmerin vorbereiten



180 Minuten

1. Eine Teilnehmerin einladen



90 Minuten

Die TN besprechen, ob sie jemanden kennen, der einen Integrationskurs besucht. Wählen Sie eine oder zwei Personen aus. Alternativ kann auch eine Kursleiterin eines Integrationskurses eingeladen werden.

Die TN schreiben eine Einladung in Form einer E-Mail. Wenn die TN noch wenig Erfahrung mit dem E-Mail-Schreiben haben, besprechen Sie die Bestandteile einer E-Mail. Nutzen Sie dafür die Kopiervorlagen im MiA-Kurspaket 2.

Sammeln Sie gemeinsam mit den TN, welche Informationen in der E-Mail stehen sollen. Die TN schreiben dann die E-Mail – allein, zu zweit oder in Kleingruppen.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 144, 148–149, KV 99–100

2. Den Besuch vorbereiten



90 Minuten

Die TN besprechen, welche Fragen sie der Person stellen können. Sie sammeln Fragen und legen fest, wer welche Fragen stellt. Lassen Sie die TN Karteikarten mit den Fragen vorbereiten wie für ein Referat, sodass die Fragen beim Besuch vorgelesen werden können.

Planen Sie den Ablauf des Besuchs einer TN aus dem Integrationskurs und verteilen Sie organisatorische Aufgaben.





Fragen:

Wer bereitet den Raum entsprechend vor?
Wer kümmert sich um die Getränke?
Wie läuft die Begrüßung ab und wer ist verantwortlich?
Wer stellt die Gruppe vor?
Wer plant das Programm und wer stellt es vor?
Wie läuft der Abschluss ab und wer ist verantwortlich?

Schritt zum Empowerment



Die TN können bei der Vorbereitung auf die Veranstaltung **ihre Bedürfnisse stärker berücksichtigen** und so die Veranstaltung aktiv mitgestalten. Die TN werden sicherer im eigenständigen Formulieren von E-Mails und Einladungen.

Termin 5

Besuch einer Integrationskursteilnehmerin



180 Minuten

Möglicher Ablauf für einen Besuch

- Begrüßung:** Begrüßungsworte, Vorstellung der Personen und der MiA-Gruppe
- Einführung:** Vorstellung des Programms
- Gesprächsrunde:** Die Integrationskursteilnehmerin erzählt über ihre Erfahrungen und Herausforderungen im Integrationskurs.
- Interviewrunde:** Die TN stellen die vorbereiteten Fragen an die Integrationskursteilnehmerin.
- Abschluss:** Abschlussrunde mit Reflexion. Jede TN erzählt von ihren Eindrücken, Danksagung, zum Abschluss kann bei Tee oder Kaffee noch Zeit für ungezwungene Gespräche gegeben werden.



Termin 6

Den Besuch nachbereiten und ein Deutschlehrwerk kennenlernen



180 Minuten

1. Den Besuch nachbereiten



60 Minuten

Die TN gehen in den Austausch. Die TN besprechen, wie sie den Besuch empfunden haben.



Fragen:

Wie war es für Sie?
Konnten Sie Ihre Fragen stellen?
Sind Sie motiviert, einen Integrationskurs zu machen?
Welche Informationen brauchen Sie noch?
Welche nächsten Schritte sind für Sie jetzt sinnvoll?

2. Ein Lehrwerk kennenlernen



120 Minuten

Machen Sie mit den TN Übungen und Aufgaben aus einem Lehrwerk für den Integrationskurs. Achten Sie bei der Auswahl der Übungen auf das Sprachniveau der TN. Es soll sie nicht überfordern, sondern eher motivieren. Teilen Sie den TN erst danach mit, dass die Übungen aus dem Integrationskurs kommen. So sind die TN unvoreingenommen und lösen die Aufgaben ohne Druck.

Schauen Sie sich im Anschluss weitere Lehrwerke an, die in einem Integrationskurs eingesetzt werden.



Material: Lehrwerke für einen Integrationskurs



Dazu hilft: Kursträger können eventuell bei der Auswahl eines Lehrwerks helfen. Eine Liste der zugelassenen Lehrwerke finden Sie unter: www.bamf.de/SharedDocs/Anlagen/DE/Integration/Integrationskurse/Lehrkraefte/liste-zugelassener-lehrwerke.pdf?__blob=publicationFile

Schritt zum Empowerment



Die Übungen aus dem Lehrwerk des Integrationskurses geben den TN eine **Vorstellung, was in einem Integrationskurs auf sie zukommt.**



Termin 7

Arbeitsmaterialien kennenlernen und das eigene Lernverhalten reflektieren



180 Minuten

1. Arbeitsmaterialien kennenlernen und organisieren



90 Minuten

Stellen Sie verschiedene Arbeitsmaterialien und Organisationsformen vor. Die TN benennen diese Materialien. Üben Sie den Wortschatz ein, indem Sie z.B. Memo- oder Quartettspiele spielen.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 110–119, KV 75–82

2. Das Lernverhalten reflektieren



90 Minuten

Die TN nehmen ihr Lernverhalten bewusst wahr, sie sprechen über ihr Lernverhalten und das Lernverhalten anderer. So lernen sie verschiedene Lernorte und Lernzeiten kennen.

Gestalten Sie gemeinsam mit den TN ein Lerntagebuch und beginnen Sie damit, die erste Reflexion aufzuschreiben bzw. zu zeichnen.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 120–127, KV 83–88

Schritt zum Empowerment



Die TN lernen, **Ordnung und Struktur in den Lernmaterialien** zu halten. Das ist wichtig, um gut lernen zu können.

Termin 8

Sich mit dem Lernort Bibliothek vertraut machen und einen Ausflug vorbereiten



180 Minuten

1. Sich mit der Bibliothek vertraut machen



90 Minuten

Planen Sie einen Ausflug in die Bibliothek. Tauschen Sie sich mit den TN über Erfahrungen aus. Machen Sie die TN mit den Regeln einer Bibliothek vertraut. Bringen Sie zum Beispiel ein Buch mit und sprechen Sie mit den TN darüber. Klären Sie Wörter, die im Zusammenhang mit der Vorstellung von Büchern stehen, z.B. *Autorin* bzw. *Autor*, *Titel*, *Umschlag*.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 66–69, KV 43–45



2. Den Ausflug vorbereiten



90 Minuten

Die TN besprechen die Vorbereitung des Ausflugs. Machen Sie einen Schritt-für-Schritt-Plan. Teilen Sie den MiA-Kurs in Kleingruppen ein, die sich jeweils mit einem Teilschritt des Ausflugs beschäftigen.



Fragen:

Wie kommen wir zur Bibliothek?
Wie sind die Öffnungszeiten der Bibliothek?
Welche Informationen möchten wir in der Bibliothek erfahren?
Welche Fragen können wir stellen?
Wie können wir Bücher ausleihen?
Wie erhalte ich einen Bibliotheksausweis?

Trainieren Sie die Redemittel, z. B. in Form von Rollenspielen. So sind die TN für den Bibliotheksbesuch gut vorbereitet.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 34–37, KV 19–21

Schritt zum Empowerment



Durch die aktive Auseinandersetzung mit dem Lernort im Vorfeld und die Recherche der notwendigen Informationen werden den TN die Möglichkeiten bewusst, die sie beim Ausflug eigenständig nutzen können. Das stärkt ihre **Selbstständigkeit**.

Termin 9

Einen Ausflug in die Bibliothek machen



240 Minuten

1. Ausflug in die Bibliothek



150 Minuten

Die TN erhalten die KV 44, um sich mit der Bibliothek vertraut zu machen. Sie finden zu zweit die Informationen zur Bibliothek heraus. Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit, eine Führung durch die Bibliothek zu organisieren, oder können für jede TN einen eigenen Bibliotheksausweis erstellen lassen.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 66, 68, KV 44



2. Bücher auswählen und ggf. ausleihen



90 Minuten

Jede TN wählt ein Buch. Falls die TN noch nicht gut lesen können, können auch Bilderbücher oder Fotobände ausgewählt werden. Ggf. können sich die TN die Bücher ausleihen. Mithilfe der KV 45 beginnen die TN, sich mit dem Buch vertraut zu machen, und schreiben die Informationen in die Kopiervorlage. Zu Hause lesen die TN das Buch. In einer der nächsten MiA-Stunden können die TN die Bücher vorstellen und ihre persönliche Bewertung zu ihrem Buch abgeben.



Material: MiA-Kurspaket 2, S. 66, 69, KV 45

Schritt zum Empowerment



Die TN verstehen Bibliotheken als Orte und **Ressourcen des Wissens**, die ihnen offenstehen und die sie für sich nutzen können.

Termin 10

Den Ausflug nachbereiten und Bücher vorstellen



180 Minuten

1. Den Ausflug nachbereiten



60 Minuten

Die TN gehen in den Austausch. Die TN besprechen, wie sie den Ausflug in die Bibliothek empfunden haben.



Fragen:

Wie war es?
Welche Bücher interessieren Sie?
Was hat Ihnen in der Bibliothek gefallen?
Werden Sie noch einmal in die Bibliothek gehen?

Ermuntern Sie die TN, einen festen Termin auszumachen, um ein weiteres Mal in die Bibliothek zu gehen, vielleicht auch zu spezifischen Veranstaltungen in der Bibliothek.

2. Bücher vorstellen



120 Minuten

Die TN stellen die Bücher und deren Inhalte vor. Sie nutzen dafür die angefertigten Steckbriefe. Die anderen TN stellen Fragen zu den Büchern. Legen Sie im Anschluss alle Bücher aus. In Form eines Kursspaziergangs können die Bücher und die Informationen dazu angeschaut werden.





Material: MiA-Kurspaket 2, S. 66, 69, KV 45

Schritt zum Empowerment



Die TN lernen Bücher kennen und einen Ort, an dem sie Zugang zu diesen haben. Das ermöglicht ihnen, **ihre Interessen zu entdecken und ihr Wissen zu erweitern**.

Termin 11

Den MiA-Kurs reflektieren und über weitere Integrationsangebote sprechen



180 Minuten

1. Am Anfang festgelegte Ziele lesen



90 Minuten

Verteilen Sie die Umschläge mit den Antworten und Zielen aus der ersten Kursstunde an die jeweiligen TN. Die TN lesen die Briefe und reflektieren, ob sie die Ziele erreicht haben. Besprechen Sie mit den TN, was sie tun können, um ihre Ziele, die sie noch nicht erreicht haben, zu erreichen.

2. Über weitere Integrationsangebote sprechen



90 Minuten

Sprechen Sie mit den TN über die Möglichkeit, im Anschluss einen Integrationskurs zu besuchen. Nutzen Sie das BAMF-Navi, um einen Integrationskurs in Ihrer Nähe zu finden: bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Integrationskurse



Fragen:

Wer hat sich schon angemeldet?
Gibt es noch Fragen, Unsicherheiten oder Ängste?
Wer braucht noch Hilfe?

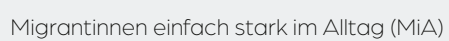
Bieten Sie an, mit den TN gemeinsam eine Anmeldung zum Integrationskurs zu machen, oder geben Sie Hinweise, wer hier unterstützen kann. Stellen Sie den TN relevante Personen vor.

Schritt zum Empowerment



Das Setzen von konkreten Zielen, das Erstellen eines Lernplans, die Beschaffung von Informationen durch Flyer oder im Internet sowie das Kennenlernen von Lernorten bereitet die TN auf **weitere Integrationsangebote** vor. Das verbessert ihre Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen beim Lernen.



This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, leaving small margins at the top and bottom. There is no handwriting or printed text on the page.

Herausgeber

Institut für Interkulturelle Kommunikation e.V. Berlin

Autorin

Dr. Anja Böttinger, Institut für Interkulturelle Kommunikation e.V. Berlin

Beratend mitgewirkt haben

Amelie Wismeth, Institut für Interkulturelle Kommunikation e.V. Berlin

Damaris Schabel, Institut für Interkulturelle Kommunikation e.V. Berlin

Covergestaltung, Layout und Satz

Christiane Manz, München

Bildnachweis

Icon „Dazu hilft“: © flaticon/Freeepik; Icon „Schritt zum Empowerment“: © Freeepik/
Good Ware; Icon „Tagebuch“: © flaticon/BZZRINCANTATION;
Zeichnung S. 12 („Problembaum“): © Freeepik/macrovector

Dieses Produkt ist mithilfe einer Förderung durch das Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) entstanden.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung.

1. Auflage 2025

© IKK Berlin, Herzbergstraße 87, 10365 Berlin



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



