

FLEXIBILITÄT

Aktivität 1: Mind Stretching (Flexibilität entwickeln)

Aktivitäten zur Förderung der persönlichen, sozialen und lernbezogenen Kompetenz von Erwachsenen

Beschreibung der Initiativen, die in diesem Handbuch enthalten sind:

Bezeichnung	Mind Stretching (Flexibilität entwickeln)
LifeComp-Kompetenzbereich	<input type="checkbox"/> Selbstregulation <input checked="" type="checkbox"/> Flexibilität <input type="checkbox"/> Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Empathie <input type="checkbox"/> Kommunikation <input type="checkbox"/> Zusammenarbeit <input type="checkbox"/> Auf Weiterentwicklung ausgerichtete Haltung <input type="checkbox"/> Kritisches Denken <input type="checkbox"/> Lernmanagement
Dauer ¹	45 Minuten
Art der Aktivität	Selbst- und Gruppenreflexion
Kurzbeschreibung	Diese Aktivität wird am besten in kleinen Gruppen (mit 6-12 Teilnehmenden) durchgeführt. Die Aktivitäten, die mit Hilfe einer Metapher durchgeführt werden, zielen darauf ab, eine Situation des Wandels zu identifizieren, Flexibilitätskompetenzen und -strategien aufzuzeigen und ihre Entwicklung zu fördern.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ● Definition von Flexibilität ● Überlegungen dazu, wie Menschen Situationen erkennen können, in denen sie reagieren und flexibel sein müssen ● Nachverfolgen der Fähigkeiten der Mitarbeitenden, sich an Veränderungen anzupassen, und Entscheidungen darüber, wie sie eingesetzt werden und was notwendig ist, um die Fähigkeiten zu verbessern ● Identifikation von Situationen oder Aktivitäten und Planung des Einsatzes von Flexibilitätstechniken ● Suchen nach Möglichkeiten, an den Veränderungen zu wachsen
Rahmenbedingungen ²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 Moderator*in ● gemütlicher Tagungsraum ● Für die Durchführung in Präsenz: farbige Klebepunkte

¹ Kann mehrmals organisiert werden.

² Materialien und Ressourcen, die für die Durchführung benötigt werden, einschließlich finanzieller, personeller und räumlicher Ressourcen. Falls ein Arbeitsblatt benötigt wird, verwenden Sie bitte das folgende Dokument, um es vorzubereiten.

Hinweise³	Der „Jelly Baby Tree“ (dt. Gummibärchenbaum) (Cotton, 2016) ist eine großartige Übung, um die Kommunikation zu fördern und dem/der Einzelnen dabei zu helfen, herauszufinden, wo er/sie sich im Leben in einer bestimmten Angelegenheit befindet und wo er/sie vielleicht gerne hin möchte und wie er/sie von seiner aktuellen Position zu der gewünschten Position gelangen könnte. Sie können diese Übung für die Schritte 4-6 verwenden.
Schritt für Schritt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der/die Moderator*in stellt die Definition von Flexibilität aus der Biologie vor (siehe Materialien für die Moderation). 2. Der/die Moderator*in teilt die Teilnehmenden in Gruppen ein (für die Online-Durchführung werden separate „Räume“ eingerichtet) und bittet sie zu diskutieren: <ul style="list-style-type: none"> ● Was bedeutet es, in Alltagssituationen flexibel zu sein? ● Nennen Sie ein Beispiel, wo jemand oder Sie selbst Flexibilität gezeigt haben. ● Was könnte die Flexibilität fördern, wie könnte sie trainiert werden? 3. Nach der Diskussion in den Kleingruppen wählt jede Gruppe eine*n Leiter*in, der/die vor der gesamten Gruppe präsentiert: 1) die Definition von Flexibilität 2) die Beispiele, die sie gefunden haben und 3) Situationen, die Flexibilität fördern könnten. 4. Zum Abschluss der Aktivität bittet der/die Moderator*in die Teilnehmenden, darüber nachzudenken, wie flexibel sie ihrer Meinung nach sind und wie flexibel sie gerne sein würden. Für diese Schritte können die Moderator*innen den „Jelly Baby Tree“ (Cotton, 2016) verwenden. 5. Der/die Moderator*in bittet die Teilnehmenden, mit blauer Farbe zu zeigen, wo sie sich in Bezug auf ihre Flexibilität im Baum befinden und bittet sie, ihre Einschätzung kurz zu erklären. 6. Der/die Moderator*in bittet sie, mit einer grünen Farbe zu zeigen, ob sie sich vorstellen können, inwiefern sie ihre Position im Baum in naher Zukunft ändern möchten, um flexibler zu werden.
Nachbereitung	<ul style="list-style-type: none"> ● Wie kann ein flexibles Verhalten Ihnen helfen, sich an neue Situationen anzupassen? ● Was können Sie tun, um in naher Zukunft flexibler zu werden?
Referenzen	<p>Definition von Flexibilität nach: https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility</p> <p>Cotton, D. (2016). <i>The Smart Solution Book. The: 68 Tools For Brainstorming, Problem Solving and Decision Making, 1st edition</i>. FT Publishing International (Original work published 2016)</p>

³ Was eine Person wissen muss, um die Aktivität durchzuführen.



Mind Stretching (Flexibilität entwickeln) – Materialien für die Moderation

Arbeitsblatt Flexibilität

- **Definition**

Die Fähigkeit, mit Übergängen und Ungewissheit umzugehen, sich an Veränderungen anzupassen, neue Ideen und Standpunkte in Betracht zu ziehen, sich Herausforderungen zu stellen, Kompromisse zu schließen und Lösungen zu finden.

Flexibilität im wahrsten Sinne des Wortes bezieht sich auf die Fähigkeit von Muskeln, Gelenken und Weichteilen, sich in einem uneingeschränkten, schmerzfreien Bewegungsbereich zu bewegen. Sie umfasst die Fähigkeit dieser Strukturen, sich ohne Einschränkungen zu strecken, zu verlängern und zu kontrahieren, was eine reibungslose und effiziente Bewegung ermöglicht (UC Davis, n.d.).

- **Warum ist das wichtig?**

Wandel und Ungewissheit sind inhärente Merkmale unseres täglichen Lebens, insbesondere in diesen Zeiten des raschen Wandels aufgrund des sozioökonomischen Umfelds und des technologischen Fortschritts. Daher ist die Fähigkeit, sich an diese Veränderungen anzupassen oder besser noch, mit ihnen zurechtzukommen, sehr wichtig.

Vom Schulwechsel über den Wohnungswechsel bis hin zum Kontakt mit neuen Ideen und Kulturen ist Flexibilität eine der wichtigsten Fähigkeiten für die geistige, sozioökonomische und berufliche Entwicklung.

Flexibilität wird auch als die Fähigkeit beschrieben, Entscheidungen zu treffen, wenn das Ergebnis dieser Entscheidung ungewiss ist, wenn die verfügbaren Informationen unvollständig oder mehrdeutig sind oder wenn die Gefahr unbeabsichtigter Ergebnisse besteht (EntreComp).

Laut dem Lifecomp-Kompetenzrahmen war 2019 „Flexibilität/Anpassungsfähigkeit“ die am häufigsten geforderte Fähigkeit in Online-Stellenanzeigen. Arbeitgeber wollen Personen einstellen, die in der Lage sind, „ihre Einstellung oder ihr Verhalten zu ändern, um Veränderungen am Arbeitsplatz Rechnung zu tragen“. NACE (Statistische Systematik der Wirtschaftszweige in der Europäischen Gemeinschaft) (2020) identifiziert „Flexibilität/Anpassungsfähigkeit als eine der von Arbeitgebern am meisten gewünschten Persönlichkeitsfähigkeiten von Studierenden“.

