



# Schulungscurriculum

## für Mitarbeitende und Freiwillige in der Arbeit mit Migrant\*innen und Geflüchteten

**„Wie man Rassismus und Diskriminierung  
UNTER Migrant\*innen und Geflüchteten  
bekämpft“**

## Impressum

„Among us“ ist ein europäisches Projekt, das von den folgenden Organisationen durchgeführt wird:

- Copenhagen Youth Network – Dänemark
- Gemeinsam Leben & Lernen in Europa – Deutschland
- Mirsal ry – Finnland

**Autoren:** Perdita Wingerter, Raisa Quiroz, Heresh Halmat Faraidon, Sandra Tutah

**Layout:** Raisa Quiroz

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Dieses Werk steht unter der [Creative Commons Namensnennung – Nichtkommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz \(CC BY-NC-SA 4.0\)](#) © 2025, Among Us Projekt – Erasmus+ Programm



Co-funded by  
the European Union



# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Workshop-Curriculum Teil 1.....</b>                                 | <b>03</b> |
| <b>Workshop-Curriculum Teil 2.....</b>                                 | <b>23</b> |
| <b>Anhang Teil 1.....</b>  | <b>44</b> |
| • Begrüßung und Einführung – Logos.....                                | 44        |
| • Begrüßung und Einführung – Karten mit Zahlen.....                    | 50        |
| • Icebreaker – Human Bingo.....  | 51        |
| • Erklärung von Vorurteilen – Definitionen.....                        | 52        |
| • Foto-Vorurteil-Aktivität – Links und Rechts.....                     | 59        |
| • Foto-Vorurteil-Aktivität – Fotos und Beschreibung.....               | 60        |
| <b>Annexes Part 2.....</b>   | <b>72</b> |
| • Begrüßungsnachricht.....   | 72        |
| • Icebreaker – Leeres Human Bingo .....                                | 73        |
| • Aktives Zuhören – 4 Schritte + Meinungskarten.....                   | 74        |
| • Empathie aufbauen – Bildkarten & Aussagen.....                       | 83        |
| • Driscoll Reflexionsmodell – Visualisierung, Szenario & Beispiele ... | 94        |
| • Offenen Dialog fördern – Gesprächsimpulse.....                       | 100       |
| • Kulturelles Bewusstsein – Krawatten-Vorlage.....                     | 107       |
| • Selbstbewusst reagieren – Gesprächsimpulse .....                     | 108       |
| • Selbstbewusstes Auftreten – Szenariokarten.....                      | 111       |
| • Eigene Fehler korrigieren – Gesprächsimpulse.....                    | 115       |
| • Vorlage für eine aufrichtige Entschuldigung .....                    | 116       |

## Modul 4: „Empfehlungen für Mitarbeitende und Freiwillige in der Arbeit mit Migrant:innen und Geflüchteten“

### Ziel der Sitzung 1:

*Allgemeines Ziel: Ein sicheres und inklusives Umfeld fördern, in dem die Teilnehmenden ihre eigenen Vorurteile erkennen und verstehen können, während sie gleichzeitig bedeutende Beziehungen zu anderen aufbauen.*

- Durch ansprechende Kennenlernaktivitäten eine einladende und angenehme Atmosphäre schaffen, die zur Interaktion anregen und den Teilnehmenden helfen soll, sich wohl zu fühlen.
- Mit einem Abschnitt zur Selbstreflexion beginnen, um den Teilnehmenden zu ermöglichen, ihre eigenen Vorurteile zu erkennen und zu verstehen.
- Nach und nach tiefer in das Verständnis der Ursprünge dieser Vorurteile eintauchen (z. B. kulturelle, gesellschaftliche oder persönliche Erfahrungen), um ein höheres Maß an Selbstwahrnehmung zu fördern.
- Durch Übungen ein Gemeinschaftsgefühl zwischen den Teilnehmenden aufzubauen, das das gegenseitige Verständnis stärken und ein unterstützendes Umfeld zwischen verschiedenen Gruppen von Migrant:innen und Geflüchteten schaffen soll.
- Die Grundstein für einen offenen Dialog und Vertrauen legen. So können in der zweiten Sitzung tiefgründige Gespräche entstehen.

## Inhaltsverzeichnis: Sitzung 1 - Vorurteile erkennen und Kontakte knüpfen

| Zeit  | Min | Titel  | Beschreibung  | Materialien   |
|-------|-----|--|---|---|
| xx:xx | 13' | <a href="#"><u>Begrüßung &amp; Ice Breaker</u></a>             | Beginne mit einer herzlichen Begrüßung und einer Einführung in die Ziele der Sitzung. Beziehe die Teilnehmenden in eine Kennenlernaktivität (Icebreaker) ein, um die Interaktion zu fördern und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Flipchart, Papierkreise mit Zahlen usw. (abhängig von den gewählten Kennenlernspielen)</li> </ul>                                  |
| xx:xx | 16' | <a href="#"><u>Selbstreflexion: Vorurteile erkennen</u></a>    | Führe die Teilnehmenden durch eine Selbstreflexionsübung. Stelle einen kurzen Fragebogen oder eine Reihe von Impulsfragen zur Verfügung, die den Teilnehmenden helfen, ihre eigenen Vorurteile zu erkennen und zu verstehen.                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ausgedruckte Definitionen, Marker/Stifte</li> <li>Sechs Fotopaare, Karten mit den Symbolen „R“ (rechts) und „L“ (links)</li> </ul> |
| xx:xx | 20' | <a href="#"><u>Die Ursprünge von Vorurteilen verstehen</u></a> | Gib einen kurzen Überblick darüber, wie Vorurteile entstehen – einschließlich kultureller, gesellschaftlicher und persönlicher Erfahrungen. Nutze eine Gruppendiskussion oder Kleingruppenarbeit, um diese Ursprünge gemeinsam zu erkunden.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Laptop, Beamer</li> </ul>  |
| xx:xx | 5'  | Pause  | Eine kurze Pause für die Teilnehmenden, um sich zu entspannen und über die bisher geteilten Inhalte nachzudenken.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Snacks, Getränke</li> </ul>  |
| xx:xx | 18' | <a href="#"><u>Aufbau von Gemeinschaft durch Empathie</u></a>  | Leite eine Übung an, bei der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und Perspektiven zu Vorurteilen und Migration teilen. Fördere Empathie und hebe gemeinsame Schnittstellen hervor, um ihr Gemeinschaftsgefühl und ihr kollektives Ziel zu stärken. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wollknäuel</li> </ul>  |
| xx:xx | 11' | <a href="#"><u>Vertrauensaufbau und Nachbereitung</u></a>      | Schließe die Sitzung mit einer Übung zum Vertrauensaufbau ab, um Offenheit zu fördern und die Teilnehmenden auf tiefere Gespräche in der nächsten Sitzung vorzubereiten.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stifte, Papier</li> <li>Aufkleber</li> </ul>   |
| xx:xx | 7'  | <a href="#"><u>Feedback und Abschluss</u></a>                  | Führe eine kurze Feedback-Runde durch, um Einblicke von den Teilnehmenden über ihre Erfahrungen in der Sitzung zu sammeln. Lege dabei den Fokus auf wichtige Erkenntnisse und Verbesserungsmöglichkeiten.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Feedback-Handout, Post-its in derselben Farbe, Stifte, Bleistifte, Flipchart</li> </ul>  |

## Begrüßung & Ice Breaker

|       |    |   |  |  |
|-------|----|---|--|--|
| xx:xx | 8' | <a href="#"><u>Begrüßung und Einleitung</u></a> | Begrüße die Teilnehmenden, danke ihnen für ihre Teilnahme und stelle kurz den Zweck des Trainings vor. Vermittle die Vision des Projekts und die Vorfreude auf das Ergebnis des E-Books. | • Flipchart, Papierkreise mit Zahlen                           |
| xx:xx | 5' | <a href="#"><u>Ice Breaker</u></a>              | Beziehe die Teilnehmenden in eine Kennenlernaktivität (Icebreaker) ein, um die Interaktion zu fördern und eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.   | • Abhängig von der gewählten Kennenlernaktivität (Ice Breaker) |

## Selbstreflexion: Vorurteile erkennen

|       |    |  |  |   |
|-------|----|--|--|---|
| xx:xx | 8' | <a href="#"><u>Vorurteile erklären</u></a> | Definiere Vorurteile und unterscheide zwischen bewussten und unbewussten Vorurteilen, indem du reale Beispiele verwendest, um die Teilnehmenden zu aktivieren.                                 | • Ausgedruckte Definitionen, Marker/Stifte                              |
| xx:xx | 8' | <a href="#"><u>Foto-Bias-Aktivität</u></a> | Zeige Fotos und bitte die Teilnehmenden, mit den Karten „Rechts/Links“ (R/L) auf gängige Vorurteile zu antworten. Hinterfrage ihre Begründungen und schreibe die Antworten auf ein Whiteboard. | • Sechs Fotopaare, Karten mit den Symbolen „R“ (Rechts) und „L“ (Links) |

## Die Ursprünge der Vorurteile verstehen

|       |     |   |  |                  |
|-------|-----|---|--|------------------|
| xx:xx | 5'  | <a href="#"><u>Ausführliche Reflexion</u></a> | Reflektiere über die Antworten aus der vorherigen Aktivität. Diskutiere, warum Vorurteile entstehen und wie sie die Perspektiven auf Migrant*innen und Geflüchtete beeinflussen.   | • Keine          |
| xx:xx | 10' | <a href="#"><u>Google Suche</u></a>           | Nach der Diskussion über Vorurteile wird alle Teilnehmenden abwechselnd sein/ihr Herkunftsland nennen, und die Leitung wird Bilder auf Google suchen. Die Gruppe wird beobachten, wie diese Gemeinschaft dargestellt wird, und darüber nachdenken, wie Medien und Kultur Wahrnehmungen prägen und Vorurteile verstärken. | • Laptop, Beamer |

|       |    |  |  |         |
|-------|----|--|--|---------|
| xx:xx | 5' | <a href="#"><u>Gruppendiskussion und Austausch von Erkenntnissen</u></a> | In kleinen Gruppen diskutieren die Teilnehmenden über ihre Erkenntnisse und Erfahrungen bezüglich der Ursprünge ihrer Vorurteile und teilen ihre Ergebnisse mit der größeren Gruppe. | • Keine |
|-------|----|--|--|---------|

## Pause

### Aufbau von Verbindungen durch Empathie

|       |    |  |  |              |
|-------|----|--|--|--------------|
| xx:xx | 7' | <a href="#"><u>"Gemeinsame Ziele - Netz"</u></a> | Die Teilnehmenden wechseln sich ab, indem sie ihren Grund für die Arbeit mit Migrant*innen und Geflüchteten teilen und dabei ein Netz aus Wolle bilden, um ihre Verbindungen untereinander darzustellen. | • Wollknäuel |
|-------|----|--|--|--------------|

|       |    |   |  |              |
|-------|----|---|--|--------------|
| xx:xx | 7' | <a href="#"><u>Gemeinsame Reflexion</u></a> | Setze den Netzaufbau fort, indem persönliche Erkenntnisse aus dem Workshop geteilt werden, mit Fokus auf Veränderungen in der Perspektive oder emotionalen Reaktionen. | • Wollknäuel |
|-------|----|---|--|--------------|

|       |    |   |   |              |
|-------|----|---|---|--------------|
| xx:xx | 4' | <a href="#"><u>Förderung des Gemeinschaftsgefühls</u></a> | Alle Teilnehmenden teilt eine Erkenntnis, die ihnen dabei hilft, eine tiefere Beziehung zu Migrant*innen und Geflüchteten aufzubauen und ihr Engagement für Veränderung zu stärken. | • Wollknäuel |
|-------|----|---|---|--------------|

### Vertrauensaufbau und Nachbereitung

|       |    |   |   |                  |
|-------|----|---|---|------------------|
| xx:xx | 4' | <a href="#"><u>Engagement für Veränderung</u></a> | Bitte die Teilnehmenden, über ein konkretes Engagement nachzudenken, das sie eingehen möchten, um Vorurteile zu überwinden und Inklusion zu fördern. Schreibe ihr Engagement auf. | • Papier, Stifte |
|-------|----|---|---|------------------|

|       |    |  |   |             |
|-------|----|--|---|-------------|
| xx:xx | 3' | <a href="#"><u>Sticker Support</u></a> | Die Teilnehmenden teilen ihr Engagement mit ihrer Gruppe, und die anderen kleben unterstützende Aufkleber darauf. Danach teilen die Teilnehmenden ihre Verpflichtungen gruppenübergreifend, um noch mehr Unterstützung zu erhalten. | • Aufkleber |
|-------|----|--|---|-------------|

|       |    |   |   |         |
|-------|----|---|---|---------|
| xx:xx | 4' | <a href="#"><u>Eine wichtige Erkenntnis</u></a> | Teilnehmer gehen im Kreis, stoppen, wenn es ihnen gesagt wird, finden eine/n Partner*in und teilen eine wichtige Erkenntnis aus der Sitzung. Reflektiere über: „Was hast du heute über dich selbst oder andere gelernt?“ Dann frage: „Was wirst du in deiner Arbeit zukünftig anders machen?“ | • Keine |
|-------|----|---|---|---------|

**Feedback und Ende**

xx:xx

5'

[Feedback](#)

Bitte die Teilnehmenden um Feedback zur Wirkung der Schulung, was ihnen gefallen hat und in welchen Bereichen Verbesserungen möglich sind.

- Laptop, Beamer

xx:xx

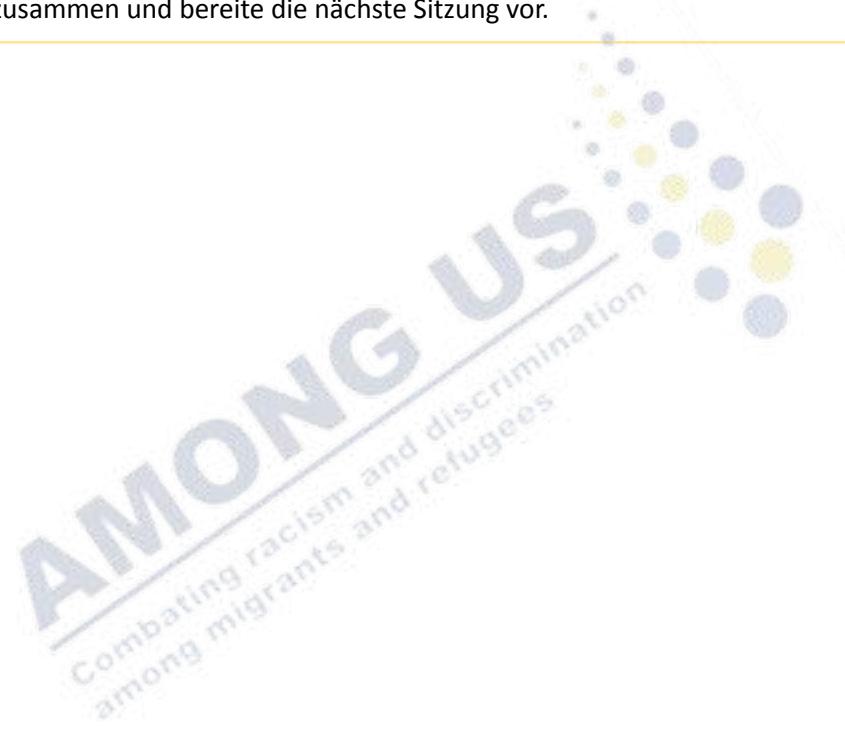
2'

[Schlussbemerkungen](#)

Danke den Teilnehmenden für ihre Beiträge, fass die wichtigsten Punkte zusammen und bereite die nächste Sitzung vor.

- Keine

GESAMTDAUER: 90 Minuten



## Begrüßung und Ice Breaker - Details

### Begrüßung und Einleitung

xx:xx | 8'

#### Inhalt:

Begrüßen Sie die Teilnehmenden herzlich und drücken Sie Ihre Dankbarkeit für ihre Zeit und Anwesenheit aus. Erklären Sie kurz den Zweck dieser Schulung, indem Sie teilen, wie die Idee im Rahmen unseres Projekts „Among Us“ entstanden ist. Teilen Sie Ihre Begeisterung über dieses Ergebnis und das Potenzial, das es hat, anderen zu helfen. Setzen Sie den Ton für die Sitzung, indem Sie zu aktiver Teilnahme und Offenheit ermutigen und die grundlegenden Regeln erklären, um ein respektvolles, inklusives und produktives Lernumfeld zu gewährleisten.

#### MATERIALIEN

- Flipchart-Vorlage mit Projekt-Logos
- Fünf Papierkreise mit den Zahlen von 1 bis 5.
- Marker/Stifte

#### ANWEISUNGEN

- Begrüßen Sie die Teilnehmenden herzlich mit einem Lächeln und danken Sie ihnen für ihre Teilnahme.
- Aufforderung: "Hallo zusammen! Ich freue mich sehr, euch alle heute hier zu sehen. Vielen Dank, dass ihr euch die Zeit genommen habt, teilzunehmen. Eure Anwesenheit bedeutet uns viel!"
- Stellen Sie Augenkontakt her und verwenden Sie einen freundlichen, einladenden Ton.
- Erklären Sie, dass die Schulung Teil des „Among Us“-Projekts ist und teilen Sie dessen Zweck mit.
- Schaffen Sie einen sicheren Raum, in dem sich alle wohlfühlen, ihre Meinung zu äußern.
- Aufforderung: „*Bevor wir beginnen, möchte ich euch ermutigen, offen, engagiert und unterstützend zu sein. Dies ist ein Raum, in dem wir voneinander lernen - also lasst uns gemeinsam eine großartige Erfahrung daraus machen!*“
- Stelle fünf Papierkreise mit den Zahlen 1 bis 5 zur Bewertung bereit.
- Stelle die fünf Grundregeln vor.
- Aufforderung: „Damit unsere Sitzung erfolgreich wird, halten wir uns an fünf einfache Grundregeln. Ich werde eine nach der anderen vorstellen, und ihr habt die Möglichkeit, zu bewerten, wie wichtig euch jede der Regeln ist.“
- Zeigen Sie für jede Regel ein neues Blatt auf dem Flipchart und erkläre sie.
  - Respektiere alle - Hör aktiv zu, unterbrich nicht.
  - Aufforderung: „Hört aufmerksam zu, wenn jemand spricht. Lasst uns Unterbrechungen vermeiden und sicherstellen, dass sich jeder gehört fühlt.“
    - Sei aufgeschlossen - Akzeptiere und schätze unterschiedliche Ideen.
  - Aufforderung: „Wir haben alle unterschiedliche Meinungen, und das ist etwas Gutes! Lasst uns verschiedene Perspektiven schätzen.“
    - Aktive Teilnahme - Beteilige dich an Diskussionen und Aktivitäten.
  - Aufforderung: „Je mehr wir uns engagieren, desto mehr lernen wir. Fühlt euch frei, eure Gedanken zu teilen und an den Diskussionen teilzunehmen.“
    - Bleib präsent - Konzentriere dich auf die Sitzung, vermeide Ablenkungen.
  - Aufforderung: „Versucht, euch auf die Sitzung zu konzentrieren. Lasst uns Ablenkungen minimieren, damit wir das Beste aus unserer gemeinsamen Zeit herausholen können.“
- Frage, ob es eine Regel gibt, die sie hinzufügen möchten.

- Aufforderung: „Habt ihr eine Regel, die ihr hinzufügen möchtet?“
- Bitte die Teilnehmer, jede Regel von 1 bis 5 zu bewerten:
  - Aufforderung: „Jetzt wollen wir sehen, wie wichtig euch diese Regeln erscheinen. Ich gebe jedem von euch fünf nummerierte Karten, von 1 (nicht wichtig) bis 5 (sehr wichtig). Zeigt nach jeder Regel bitte die Zahl, die zeigt, wie wichtig ihr sie findet.“
  - Fasse zusammen, dass die Grundregeln entscheidend sind, um einen sicheren und respektvollen Lernraum zu schaffen.
  - Aufforderung: „Toll! Diese Grundregeln helfen uns, einen Raum zu schaffen, in dem jeder lernen kann und sich respektiert fühlt. Bitte befolgt sie, damit wir das Beste aus der heutigen Sitzung herausholen!“
  - Seien Sie ein Vorbild in Bezug auf Respekt, Geduld und Begeisterung.
  - Aufforderung: „Ich werde mit gutem Beispiel vorangehen, und ich hoffe, dass ihr alle mit mir zusammenarbeitet, um diesen Raum positiv und produktiv zu gestalten. Lasst uns anfangen!“

## Icebreaker

xx:xx | 5'

Inhalt:

Zu Beginn der Sitzung ist es wichtig, eine positive und angenehme Stimmung zu schaffen. Wähle dazu mindestens eine Icebreaker-Aktivität aus der bereitgestellten Liste aus. Es ist entscheidend, dass der/die Trainer\*in die Teilnehmenden analysiert und den Kontext der Gruppe berücksichtigt, um die am besten geeignete Aktivität auszuwählen. Dies hilft den Teilnehmenden, sich wohler zu fühlen, fördert ein Gefühl der Verbindung und schafft eine einladende Atmosphäre für alle.

### OPTION 1: „Gemeinsamkeiten finden“

Ziel der Aktivität: Entdecken, dass wir als Individuen viel mehr gemeinsam haben, als wir denken. Wenn wir uns die Zeit nehmen, uns mit anderen zu verbinden, können wir diese gemeinsamen Verbindungen und Überzeugungen erkennen.

#### MATERIALIEN

- Flipchart
- Marker

#### ANWEISUNGEN

1. Teile die Teilnehmenden in Paare oder kleine Gruppen auf.
  - Aufforderung: „Nun machen wir eine kurze Aktivität, um herauszufinden, was wir gemeinsam haben! Bitte sucht euch eine/n Partner\*in oder bildet eine kleine Gruppe von 3-4 Personen.“
2. Bitte jede Gruppe, mindestens 3 Dinge zu finden, die sie gemeinsam haben (z. B. Hobbys, Werte, Erfahrungen).
  - Aufforderung: „Sprecht mit eurem Gruppenmitglied und findet drei Dinge, die ihr alle gemeinsam habt. Es können Hobbys, Lieblingsspeisen, Orte, an denen ihr schon wart, oder etwas anderes sein! Nehmt euch Zeit und genießt das Gespräch!“
3. Nach 5-7 Minuten sollen die Gruppen ein oder zwei gemeinsame Dinge mit allen teilen.
  - Aufforderung: „Denkt daran, dass ihr nur 5-7 Minuten für diese Aktivität habt.“
4. Schreibe die gemeinsamen Punkte auf das Whiteboard oder Flipchart, während sie geteilt werden.
  - Aufforderung: „Nun möchten wir von jeder Gruppe etwas hören! Bitte teilt ein oder zwei Dinge, die ihr gemeinsam gefunden habt.“
5. Betone, wie wir alle Gemeinsamkeiten haben, wie Werte, Überzeugungen und Ziele.
  - Aufforderung: „Schaut euch all diese Verbindungen an! Auch wenn wir unterschiedlich sind, teilen wir viele Dinge. Das zeigt, dass wir einander mehr ähneln, als wir denken!“

## OPTION 2: „Marshmallow-Herausforderung“

### MATERIALIEN

20 Spaghetti-Stäbchen, 1 Meter Klebeband, 1 Meter Schnur, 1 Marshmallow

### ANWEISUNGEN

- Jedes Team muss eine freistehende Struktur bauen, die nur mit den bereitgestellten Materialien hergestellt wird: 20 Spaghetti-Stäbchen, 1 Meter Klebeband, 1 Meter Schnur und 1 Marshmallow.
- Die Struktur muss den Marshmallow oben tragen. Der Marshmallow darf auf keine Weise verändert werden.
- Die Struktur muss freistehend sein, das bedeutet, sie darf nur von den bereitgestellten Materialien gestützt werden und nichts anderes darf sie stützen.
- Die Teams haben 10 Minuten Zeit, um ihre Struktur zu bauen.
- Sobald die Zeit abgelaufen ist, müssen die Teams sofort mit dem Bauen aufhören.
- Die Struktur wird von der Basis bis zur Spitze des Marshmallows gemessen, um die Höhe zu bestimmen.
- Die höchste Struktur, die den Marshmallow tragen kann, gewinnt.

## OPTION 3: Musik und Gespräche

Dauer: 10-15 Minuten

Teilnehmende: Beliebige Anzahl

### MATERIALIEN

Ein Musikabspielgerät

### ANWEISUNGEN

- **Musik starten** - Alle Teilnehmenden gehen durch den Raum, während die Musik spielt.
- **Musik stoppt** - Wenn die Musik stoppt, wird die Person, die am nächsten zu ihr steht, ihr/e Partner\*in.
- **Ein-Minuten-Gespräch** - Jedes Paar stellt sich eine der folgenden Fragen und beantwortet sie.
- **Musik wird fortgesetzt** - Das Spiel geht weiter, und die Teilnehmenden suchen sich eine/n neue/n Partner\*in, wenn die Musik wieder stoppt.
- **Wiederholen** - Das Spiel wird fortgesetzt, bis jeder mit mehreren Personen gesprochen hat.
- **Fragen:** (Jedes Mal, wenn die Musik stoppt, wird die nächste Frage in der Reihenfolge gestellt.)
  - Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?
  - Wenn du überall hinreisen könntest, wohin würdest du gehen und warum?
  - Was ist eine lustige Tatsache über dich, die die meisten Leute nicht wissen?
  - Mit welcher berühmten Person, lebendig oder tot, würdest du gerne zu Abend essen?
  - Was ist der beste Ratschlag, den du je erhalten hast?
  - Was ist eine Sache, für die du wirklich leidenschaftlich bist?
  - Wenn du heute im Lotto gewinnen würdest, was wäre das Erste, was du tun würdest?
  - Was ist deine liebste Kindheitserinnerung?
  - Wenn du eine Superkraft haben könntest, welche wäre das und warum?
  - Was ist eine Sache, die du dieses Jahr gerne lernen oder ausprobieren würdest?

## OPTION 4: „Human Bingo“

**Zweck der Aktivität:** Die Teilnehmenden ermutigen, miteinander zu interagieren, interessante Fakten über sich auszutauschen und auf eine unterhaltsame und ansprechende Weise das Eis zu brechen.

## MATERIALIEN

- Menschenbingo-Blätter
- Stifte oder Marker für alle Teilnehmenden

## ANWEISUNGEN

- Verteile ein Human Bingo-Blatt an alle Teilnehmenden.
- Erkläre den Teilnehmenden, dass sie sich im Raum bewegen und Personen finden sollen, die den Merkmalen auf ihrem Blatt entsprechen. Jede Person darf nur einmal das Blatt einer/eines anderen Teilnehmenden markieren, was bedeutet, dass niemand mehr als einmal während der Aktivität markiert werden kann. Sie sollten versuchen, mindestens 6 Personen zu finden, wenn es 10 oder weniger Teilnehmende gibt, oder mindestens 9 Personen, wenn es mehr als 10 sind.
- Weisen Sie darauf hin, dass es wichtig ist, die spezifischen Informationen zu erfragen (z. B. wenn auf dem Blatt steht „eine Person, die ein Haustier hat“, sollten sie die Person nach dem Haustier und dem Namen des Haustiers fragen).
- Das Ziel ist es, eine komplette Reihe, Spalte oder Diagonale zu vervollständigen (oder das gesamte Blatt zu füllen, je nach verfügbarer Zeit).
- Sobald jemand Bingo erreicht hat, soll diese Person es laut rufen. Setze das Spiel fort, bis mehrere Personen gewonnen haben oder bis eine festgelegte Zeit abgelaufen ist.
- Sammle die Gruppe und besprecht einige der interessanten Dinge, die sie über einander gelernt haben.
- Betone den Wert der Verbindung und wie gemeinsame Erlebnisse helfen, Beziehungen aufzubauen.

## Selbstreflexion: Identifizierung von Vorurteilen - Details

### Erklärung von Vorurteilen

xx:xx | 8'

#### Inhalt:

Führe die Teilnehmenden in das Konzept der Voreingenommenheit (Biases) ein, indem du es definierst und zwischen bewussten und unbewussten Stereotypen unterscheidest. Verwende nachvollziehbare Beispiele, um das Thema zugänglich zu machen. Hebe hervor, dass Biases alltägliche Entscheidungen, Verhaltensweisen und Interaktionen beeinflussen können. Betone die Universalität von Vorurteilen (z. B. „Jeder ist irgendwann voreingenommen“) und gib Beispiele für die häufigsten Biases in Europa, wie solche, die sich auf Ethnizität, sozioökonomischen Status und Religion beziehen.

### MATERIALIEN

- Marker
- Gedruckte Definition von Voreingenommenheit

### ANWEISUNGEN

- Definition von Voreingenommenheit teilen „Jemanden oder etwas mögen oder nicht mögen, ohne einen fairen Grund - oft wegen einer Meinung, die man bereits hat.“). Erklären Sie „bewusste“ und „unbewusste“ Vorurteile anhand von Beispielen.
- Bewusste Voreingenommenheit: Einstellungen und Überzeugungen, die wir auf bewusster Ebene über eine Person oder Gruppe haben.
- Beispiel:
  - Eine Migrantin aus Land X weigert sich, in einem Sprachkurs neben einer Migrantin aus Land Y zu sitzen, weil sie glaubt, dass diese Person faul und laut ist.
  - Ein Flüchtling aus Land A weigert sich, in einer Unterkunft mit Flüchtlingen aus Land B zu leben, weil er glaubt, dass die eigenen Leute „zivilisierter“ oder „arbeitsamer“ sind.
  - Ein männlicher Migrant weigert sich, eine Berufsausbildung von einer weiblichen Instruktorin zu nehmen, weil er glaubt, dass Frauen keine Führungsrollen übernehmen sollten.
  - Ein Flüchtling weigert sich, mit Helfern einer anderen Religion zu interagieren oder Hilfe von ihnen anzunehmen, weil er sie als „Fremde“ oder „Ungläubige“ sieht.
  - Einige Flüchtlinge oder Asylsuchende haben möglicherweise Vorurteile gegenüber Wirtschaftsflüchtlingen und glauben, dass diese keine „echten“ Migrant\*innen sind.
  - Ein Kriegsflüchtling äußert offen seinen Groll gegenüber Migrant\*innen, die aus besseren Jobmöglichkeiten eingewandert sind, und sieht sie als nicht würdig, Unterstützung zu erhalten.
  - Ein syrischer Flüchtling aus Damaskus weigert sich, mit einem Flüchtling aus Aleppo zusammenzuarbeiten, aufgrund langanhaltender regionaler Spannungen.
- Diskutiere spezifische Arten von Vorurteilen in Europa. Verwende nachvollziehbare Beispiele, um den Teilnehmenden zu helfen, das Konzept mit dem wirklichen Leben zu verbinden.
- Verwende die folgenden Aufforderungen, lasse sie wissen, dass es sich um Reflexionsfragen handelt, die nicht beantwortet werden müssen:

#### Ethische Vorurteile

- *Beispiel:* Ein Personalverantwortlicher (selbst mit Migrationshintergrund) könnte unbewusst Kandidat\*innen mit europäischen Namen bevorzugen, anstatt solche mit Namen, die mit Migrationshintergründen in Verbindung stehen. Er geht dabei davon aus, dass die Kandidat\*innen mit europäischen Namen sich leichter ins Arbeitsumfeld integrieren würden.

- *Aufforderung:* „Denkt an Bewerbungen - glaubt ihr, dass ein Name die Einstellungsentscheidungen beeinflussen kann? Warum denkt ihr, dass das passiert?“

### Vorurteile gegenüber Hautfarben

- *Beispiel: Ein Sicherheitsbeamter in einem Geschäft könnte eher einen dunkelhäutigen Kunden überwachen als einen hellhäutigen, da er bei Ersterem fälschlicherweise von einer höheren Wahrscheinlichkeit für Ladendiebstahl ausgeht.*
  - *Aufforderung:* „Ist euch schon einmal aufgefallen, dass Menschen je nach Hautfarbe in öffentlichen Bereichen wie Läden, Verkehrsmitteln oder am Arbeitsplatz unterschiedlich behandelt werden??“

### Religiöse Vorurteile

- *Beispiel: Eine geflüchtete Person, die ein Kopftuch oder andere religiöse Kleidung trägt, könnte größere Schwierigkeiten haben, eine Wohnung zu mieten, weil Vermieter\*innen fälschlicherweise annehmen, dass sie sich nicht in die lokale Kultur integrieren wird.*
  - *Aufforderung:* “Warum, denkt ihr, kann religiöse Kleidung zu Vorurteilen führen? Und wie wirkt sich das auf den Alltag von Geflüchteten und Migrant\*innen aus?”

### Vorurteile gegenüber Nicht-Muttersprachlern (Akzentvorurteile)

- *Beispiel: Eine Migrantin mit starkem Akzent wird in einem beruflichen Umfeld möglicherweise nicht ernst genommen, da fälschlicherweise angenommen wird, dass die Sprachkenntnisse Rückschlüsse auf Intelligenz oder Kompetenz zulassen.*
  - *Aufforderung:* “Habt ihr schon einmal erlebt, dass jemand aufgrund seines Akzents anders behandelt wurde? Und welche Auswirkungen hat das auf die Chancen von Migrant\*innen und Geflüchteten?”

### Sozioökonomische Vorurteile gegenüber Geflüchteten

- *Beispiel: Eine geflüchtete Familie, die sich um eine Wohnung bewirbt, könnte abgelehnt werden, weil der/die Vermieter\*in annimmt, dass sie die Miete nicht zahlen oder die Immobilie nicht ordentlich instand halten können.*
  - *Aufforderung:* “Warum, denkst du, bringen viele Menschen Geflüchtete mit finanzieller Unsicherheit in Verbindung? Und welche falschen Vorstellungen gibt es über die wirtschaftlichen Herausforderungen, mit denen Migrant\*innen konfrontiert sind?”
- Wechseln wir nun zur Foto-Bias-Aktivität mit einer Aussage wie: „Schauen wir uns nun an, wie sich diese Vorurteile in alltäglichen Situationen manifestieren können.“

Und diese Vorurteile treten auch zwischen Migrant\*innen und Geflüchteten auf.

Tipp für die Moderation: DENKE DARAN, DIE BEISPIELE AN DEINE EIGENE ERFARUNG, KULTUR UND ZIELGRUPPE ANZUPASSEN.

## Foto-Bias-Aktivität

xx:xx | 8'

### Inhalt:

Teilnehmende vergleichen zwei Fotos miteinander - eines einer Person, die eine Gruppe repräsentiert, die häufig von Vorurteilen betroffen ist, und ein weiteres von jemandem, der als "typischer" wahrgenommen wird. Sie antworten, indem sie Karten mit einem "R" für das rechte Foto und "L" für das linke Foto hochhalten, um ihre Wahl anzuzeigen. Dieses Setup fordert die Instinkte der Teilnehmenden heraus und regt zu einer tieferen Reflexion über ihre impliziten Vorurteile an.

### MATERIALIEN

- Sechs Foto-Paare
- Karten mit den Symbolen R und L

### ANWEISUNGEN

- Verteile R- (Rechts) und L- (Links) Karten an die Teilnehmenden.
- Leite die Aktivität ein: "In dieser Aktivität werdet ihr zwei Fotos nebeneinander sehen. Ich werde euch eine Frage stellen, und ihr müsst die R-Karte hochhalten, wenn ihr denkt, dass die Antwort auf die Person rechts zutrifft, oder die L-Karte, wenn ihr denkt, dass sie auf die Person links zutrifft. Versucht, basierend auf eurem ersten Eindruck zu antworten, ohne zu viel nachzudenken."
- Nach jeder Frage wirst du die Entscheidungen der Teilnehmenden beobachten und eine Person bitten, zu erklären, warum sie ihre Wahl getroffen hat.
- **Aufforderung 1:** Präsentiere Foto-Paar 1 (Vorurteil: Roma-Herkunft): Eine Roma-Person neben einem formell gekleideten Büroangestellten und stelle die Frage: „Wem würdest du eher zutrauen, sich um dein Zuhause zu kümmern, während du im Urlaub bist?“
  - ❖ Nur für Trainer\*innen:
  - ❖ Links: Eine Roma-Mutter mit Baby (Foto aus dem Internet)
  - ❖ Rechts: Eine Kindergarten-Lehrerin im Büro-Look (Foto aus dem Internet)
- **Aufforderung 2:** Zeige Foto-Paar 2 (Vorurteil: Hautfarbe): Eine schwarze Person in Freizeitkleidung neben einer weißen Person in ähnlicher Kleidung und stelle die Frage: „Wen würdest du eher ansprechen, um nach dem Weg zu fragen, wenn es dunkel ist?“
  - ❖ Nur für Trainer\*innen:
  - ❖ Links: Schwarze Männer in lockerer Kleidung (Straßengang, Foto aus dem Internet)
  - ❖ Rechts: Weiße Männer in ähnlicher Kleidung (Foto aus dem Internet)
- **Aufforderung 3:** Zeige Foto-Paar 3 (Vorurteil: Ethnische Herkunft): Eine Person in traditioneller ethnischer Kleidung neben jemandem in westlicher Kleidung und stelle die Frage: „Wem würdest du eher zutrauen, eine höherwertige Position in einem multinationalen Unternehmen zu haben?“
  - ❖ Nur für Trainer\*innen:
  - ❖ Links: Lidia Cortez, peruanische Unternehmerin, Gründerin von Wari de los Andes.
  - ❖ Rechts: Azucena Gutiérrez, Betriebswirtin bei Disfruta (Familien-Saftstand in Peru)
- **Aufforderung 4:** Zeige Foto-Paar 4 (Vorurteil: Behinderung): Eine Person im Rollstuhl neben jemandem, der steht, und stelle die Frage: „Wem würdest du eher zutrauen, bei einer körperlich anspruchsvollen Aufgabe besser abzuschneiden?“
  - ❖ Nur für Trainer\*innen:
  - ❖ Links: Gustavo Fernández, argentinischer Rollstuhl-Tennisprofi, frühere Weltranglisten-Nr. 1, fünffacher Grand-Slam-Sieger
  - ❖ Rechts: Fabio Fognini, italienischer Tennisprofi, ATP-Rang 107 (Stand Mai 2025)
- **Aufforderung 5:** Zeige Foto-Paar 5 (Vorurteil: Sozio-ökonomische Situation): Eine Person in abgenutzter Kleidung neben jemandem in Designer-Outfit und stelle die Frage: „Wem würdest du eher zutrauen, Geld klüger zu verwalten?“
  - ❖ Nur für Trainer\*innen:
  - ❖ Links: Jorge Luis Salinas, peruanischer Modedesigner, kombiniert Anden-Stoffe mit modernem Stil (u. a. Mailänder Modewoche)

- ❖ Rechts: Ein Chauffeur aus reichem Elternhaus
- **Aufforderung 6:** Zeige Foto-Paar 6 (Vorurteil: Religion oder Glauben): Eine Person, die religiöse Symbole trägt (z. B. Hijab, Kreuz), neben jemandem ohne sichtbare Symbole, und stelle die Frage: „Wem würdest du eher auftragen, die Lehrkraft deines Kindes zu sein?“
  - ❖ Nur für Trainer\*innen:
  - ❖ Links: Eine kasachische Professorin mit Hijab
  - ❖ Rechts: Eine koreanische Grundschul-Lehrerin
- Leite den nächsten Abschnitt ein: “Jetzt, da wir erkannt haben, wie Vorurteile zum Vorschein kommen können, lasst uns näher betrachten, woher sie eigentlich stammen.”

DENKE DARAN, DIE BEISPIELE AN DEINE EIGENE ERFAHRUNG, KULTUR UND ZIELGRUPPE ANZUPASSEN.



## Verstehen der Ursprünge von Vorurteilen - Details

### Ausführliche Reflexion

xx:xx | 5'

Inhalt: Teilnehmende werden über ihre Antworten aus der Foto-Bias-Aktivität nachdenken und diskutieren, warum ihre Vorurteile existieren. Das Ziel ist es, ihnen zu helfen, zu verstehen, wie Vorurteile entstehen und wie sie Perspektiven auf Migrant\*innen, Geflüchtete und andere beeinflussen können.

#### ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich an die Entscheidungen zu erinnern, die sie in der vorherigen Aktivität getroffen haben.
2. Reflektieren Sie über die Gründe hinter ihren Antworten und überlegen Sie, was ihre Entscheidungen beeinflusst hat.
3. Führen Sie eine kurze Diskussion, indem Sie fragen: „Woher denkt ihr, kommen Vorurteile?“ und „Wie beeinflussen diese Vorurteile unsere Sicht auf andere Migrant\*innen und Geflüchtete?“
4. Fördern Sie persönliche Reflexionen und bereiten Sie die Teilnehmenden auf den nächsten Teil der Aktivität vor, in dem sie die Ursprünge ihrer Vorurteile genauer untersuchen werden.

### Google-Suche

xx:xx | 10'

Inhalt:

In dieser Aktivität werden die Teilnehmenden abwechselnd ihr Land nennen, und der/die Trainer\*in wird auf Google nach Bildern von „Menschen aus [Land]“ suchen. Die Gruppe wird die projizierten Bilder auf dem Bildschirm beobachten und darauf achten, wie Menschen aus ihrem Land dargestellt werden. Die Aktivität wird aufzeigen, wie diese visuellen Darstellungen, die oft von den Medien und der Populärkultur geprägt sind, die Wahrnehmung beeinflussen und Vorurteile gegenüber Migrant\*innen, Geflüchteten und verschiedenen Gemeinschaften verstärken können.

#### MATERIALIEN

- Laptop and Beamer

#### ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie alle Teilnehmenden (nacheinander), den Namen ihres Landes zu nennen.
2. Geben Sie „<Landname> Menschen“ in Google Bilder ein und projizieren Sie die Suchergebnisse, damit alle sie sehen können.
3. Lassen Sie die Teilnehmenden die Bilder beobachten, ohne sofort eine Diskussion zu führen.
4. Fragen Sie die Teilnehmenden: Was fällt Ihnen bei diesen Bildern auf? / Sind diese Darstellungen für Sie überraschend?
5. Schließen Sie mit folgendem Satz ab: „Meistens werden unsere Vorurteile von dem beeinflusst, was wir online und in den Medien sehen. Diese Aktivität zeigt, wie Suchmaschinen und andere Formen der Medien, Stereotype prägen und verstärken können. Lassen Sie uns nun einen Moment nehmen, um über das, was wir gesehen haben, nachzudenken.“

### Vorurteils-Theorie

Erklären Sie, dass Vorurteile natürliche, schnelle Methoden sind, die unser Gehirn nutzt, um schnelle Entscheidungen zu treffen, weil das Nachdenken über alles zu viel Zeit und Mühe kostet. Diese schnellen Entscheidungen haben den Menschen vor langer Zeit geholfen zu überleben, können aber heute manchmal zu

Fehler oder ungerechten Urteilen führen. Jeder Mensch hat Vorurteile, und wenn wir sie kennen, können wir unsere Entscheidungen besser verstehen und verbessern.

#### ANWEISUNGEN

1. Erklären Sie, warum wir Vorurteile haben (begrenzte menschliche Rationalität)
  - Unser Gehirn ist stark, hat aber auch seine Grenzen.
  - Um Zeit und Mühe zu sparen, verwendet es schnelle „Faustregeln“ (Heuristiken genannt).
  - Wir denken nicht immer über jedes Detail nach.
2. Erklären Sie, wie Vorurteile entstanden sind (Evolution)
  - Vor langer Zeit mussten die Menschen schnelle Entscheidungen treffen, um zu überleben.
  - Einfache Entscheidungsregeln, die ihnen beim Überleben halfen, wurden Teil unseres Denkens.
  - Auch heute noch reagieren wir schnell auf Dinge, die uns gefährlich oder vertraut erscheinen.
3. Erläutern Sie die positiven Aspekte von Vorurteilen
  - Schnelle Entscheidungen: Sie helfen uns, schnell zu handeln, wenn wir es müssen.
  - Sparen Energie: Sie verbrauchen weniger geistige Anstrengung als langsames, detailliertes Denken.
  - Sicher bleiben: Vorsicht kann uns vor Schaden bewahren.
4. Erklären Sie die negativen Aspekte von Vorurteilen
  - Irrtümer passieren: Wir könnten aufgrund einer einzigen Geschichte vorschnell zu falschen Schlüssen kommen.
  - Unfaire Ansichten werden verbreitet: Voreingenommenes Denken kann zu falschen Vorstellungen über Menschen führen und Gesetze oder politische Maßnahmen beeinflussen.

#### Gruppendiskussion & Austausch von Erkenntnissen

xx:xx | 5'

##### Inhalt:

Nach Abschluss der letzten Aktivität werden die Teilnehmenden in kleinen Gruppen diskutieren, um Einblicke und Erfahrungen über die Ursprünge ihrer Vorurteile zu teilen. Dies fördert ein tieferes Verständnis und ermöglicht den Teilnehmenden, von den Perspektiven der anderen zu lernen.

#### ANWEISUNGEN

1. Die Teilnehmenden werden in kleinen Gruppen über die Ursprünge ihrer Vorurteile diskutieren, ihre Perspektiven zur Google-Suchaktivität und ihre persönlichen Reflexionen teilen.
2. Nach den Gruppendiskussionen bitten Sie jeweils eine Person aus jeder Gruppe, Erkenntnisse oder interessante Punkte aus ihrer Diskussion mit der größeren Gruppe zu teilen.

## Beziehungen aufbauen durch Empathie - Details

### „Gemeinsame Ziele - Netz“

xx:xx | 7'

Inhalt:

Die Teilnehmenden teilen ihre Gründe, warum sie mit Migrant\*innen und Geflüchteten arbeiten, und bilden so das anfängliche Netz eines gemeinsamen Ziels. Diese Aktivität verbindet alle rund um ein gemeinsames Anliegen und bildet die Grundlage für ein tieferes Verständnis und eine stärkere Verbindung.

MATERIALIEN

- Wollknäuel

ANWEISUNGEN

1. Beginnen Sie damit, das Ende des Garns festzuhalten und teilen Sie einen Grund, warum es für Sie wichtig ist, mit Migrant\*innen und Geflüchteten aus anderen Ländern als Ihrem eigenen zu sprechen oder in Kontakt zu treten, wie zum Beispiel: „Ich möchte in meinem neuen Heimatland in Frieden leben. Vielleicht werde ich mit ihnen in einem Team arbeiten.“
2. Werfen Sie das Garn zu jemandem auf der gegenüberliegenden Seite des Kreises, während Sie weiterhin Ihr Ende festhalten.
3. Die Person, die das Garn fängt, teilt ihren Grund, hält ihr Ende fest und wirft es an eine andere Person weiter. Fahren Sie fort, bis alle teilgenommen haben, und sich ein sichtbares Netz aus gemeinsamen Zielen gebildet hat.
4. Schließen Sie die Aktivität mit den Worten ab: „Schaut, wie wir durch ähnliche Ziele miteinander verbunden sind - das ist die Grundlage dafür, warum wir alle hier sind.“

### Gemeinsame Reflexion

xx:xx | 7'

Inhalt:

Die Gruppe reflektiert über die Emotionen und Erkenntnisse, die sie durch das Aufdecken von Vorurteilen während des Workshops gewonnen hat. Diese Reflexionen helfen dabei, ihre Verbindung zu vertiefen und ermöglichen es ihnen, sich in die Erfahrungen und Ideen der anderen hineinzuversetzen.

MATERIALIEN

- Wollknäuel

ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, diese Runde zu beginnen, indem sie an eine Erkenntnis oder Emotion denken, die während des Workshops besonders hervorgestochen ist - etwas, das den Wunsch weckt, sich mehr mit anderen zu beschäftigen oder sich zu verbessern. Zum Beispiel: „Mir ist bewusst geworden, wie einfach es ist, jemanden unbewusst aufgrund von Vorurteilen zu beurteilen.“
2. Werfen Sie das Garn zu einer/einem anderen Teilnehmenden, die/der dann ihre/seine Reflexion teilt, sein Ende des Garns festhält und es erneut weiterwirft.
3. Ermuntern Sie die Teilnehmenden zu tiefergehenden Überlegungen wie: „Wie wird diese Erkenntnis deine zukünftige Arbeit mit Migrant\*innen beeinflussen?“ Setzen Sie den Prozess fort, bis alle ihre Gedanken geteilt haben.
4. Schließen Sie die Aktivität mit den Worten ab: „Schaut, wie unsere Reflexionen uns näher zusammengebracht haben. Dieses Netz repräsentiert nicht nur die Verbindungen, die wir in unserem gemeinsamen Ziel haben,

sondern auch die persönlichen Einsichten, die wir gewonnen haben und die unseren zukünftigen Umgang mit Migrant\*innen und Geflüchteten leiten werden.“

## Stärkung des Gemeinschaftsgefühls

xx:xx | 4'

Inhalt:

Die Teilnehmenden teilen eine konkrete Erkenntnis oder eine Maßnahme, die sie in ihrer Arbeit mit Migrant\*innen und Geflüchteten umsetzen werden, um die praktischen und positiven Auswirkungen des Workshops zu verstärken. Diese Runde gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich zu konkreten Handlungsschritten zu verpflichten.

### MATERIALIEN

- Stift und Papier

### ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie alle Teilnehmenden, eine Erkenntnis zu teilen, die sie in ihrer Arbeit umsetzen werden, mit dem Fokus darauf, wie sie Migrant\*innen und Geflüchtete unterstützen können. Ermutigen Sie zu handlungsorientierten Beiträgen, wie zum Beispiel: „Ich werde mehr auf meine unbewussten Vorurteile achten, wenn ich mit anderen interagiere.“
2. Nachdem alle ihre Beiträge geteilt haben, fassen Sie kurz den Zweck der Aktivität zusammen: „Wir haben ein Netz aus gemeinsamen Zielen, Reflexion und Engagement zu Handlungen geschaffen.“
3. Beenden Sie die Aktivität, indem Sie betonen, wie diese Verbindungen die Gruppe stärken: „Unser gemeinsames Ziel, unsere Reflexionen und die festgelegten Handlungsschritte verbinden uns. Dieses Netz zeigt die Kraft, die wir haben, wenn wir zusammenarbeiten, um etwas zu verändern.“

## Vertrauensaufbau und Nachbereitung - Details

### Engagement für Veränderung

xx:xx | 4'

Inhalt:

Die Teilnehmenden reflektieren und notieren eine umsetzbare Handlung, um ihre Vorurteile abzulegen und Inklusion zu fördern. Dies hilft den Teilnehmenden, Verantwortung für ihre persönliche Entwicklung und ihr Wachstum in diesem Bereich zu übernehmen.

MATERIALIEN

- Stift und Papier

ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, einen Moment nachzudenken und sich eine persönliche oder berufliche Verpflichtung zu überlegen, die sie eingehen möchten, um ihre Vorurteile herauszufordern und Inklusion zu fördern.
2. Ermutigen Sie die Teilnehmenden, über spezifische, umsetzbare Schritte nachzudenken, die sie ergreifen können (z. B. „Ich werde mir meiner unbewussten Vorurteile bei meinen Entscheidungen bewusster sein“).
3. Bitten Sie alle Teilnehmenden, ihre Verpflichtung auf ein Stück Papier zu schreiben.

### Sticker Support

xx:xx | 3'

Inhalt:

Die Teilnehmenden stellen ihre persönlichen Verpflichtungen der Gruppe vor. Anschließend bringen die anderen als Zeichen der Unterstützung kleine Post-it auf den jeweiligen Zetteln an. Diese Übung stärkt den Zusammenhalt und schafft ein Gemeinschaftsgefühl sowie gegenseitige Motivation innerhalb der Gruppe.

MATERIALIEN

- Post-its
- A4 Blätter

ANWEISUNGEN

1. Sobald alle ihre Verpflichtung auf ein A4-Blatt geschrieben haben, teilen sie diese mit ihrer Gruppe (oder mit einer anderen Person, falls die Gruppe sehr groß ist).
2. Es steht eine Box mit vielen Post-its zur Verfügung - die Teilnehmenden können sich so viele nehmen, wie sie möchten oder benötigen.
3. Während jede Person ihre Verpflichtung teilt, kleben die Tischnachbar\*innen oder die andere Person jeweils einen unterstützenden Post-it auf das Papier, um Zustimmung und Ermutigung zu symbolisieren.
4. Nachdem alle Gruppenmitglieder Post-its auf die Verpflichtungen der anderen in ihrer Gruppe geklebt haben, bitten Sie die Teilnehmenden, sich an andere Tische zu begeben, um auch dort unterstützende Post-its auf die Verpflichtungen der anderen Gruppenmitglieder zu kleben.
5. Dies fördert gruppenübergreifende Unterstützung und stärkt die Solidarität innerhalb des Workshops.

## Ein Mitbringsel

xx:xx | 4'

### Inhalt:

Die Teilnehmenden gehen im Kreis umher, bleiben auf Anweisung stehen und bilden Paare, um eine zentrale Erkenntnis aus der Sitzung miteinander zu teilen. Diese Übung ermöglicht es ihnen, das Gelernte zu reflektieren und darüber nachzudenken, wie sie es in ihrer zukünftigen Arbeit anwenden wollen.

### ANWEISUNGEN

1. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich im Kreis zu bewegen.
2. Wenn der Moderator „STOP“ sagt, bilden die Teilnehmenden ein Paar mit der nächststehenden Person.
3. Jede Person teilt eine zentrale Erkenntnis aus der Sitzung.
4. Reflektieren Sie über die Frage: „Was hast du heute über dich selbst oder andere gelernt?“
5. Nach ein paar Minuten bitten Sie die Teilnehmenden, eine/n neue/n Partner\*in zu finden und über die Frage nachzudenken: „Was wirst du in deiner Arbeit zukünftig anders machen?“
6. Dies fördert eine tiefere Reflexion und vertieft das Gelernte aus der Sitzung.



## Feedback & Ende

### Feedback

xx:xx | 5'

Inhalt:

Die Teilnehmenden geben ihr Feedback zum Training mithilfe einer Übung auf Handouts. Dadurch werden ihre Eindrücke zu den wirkungsvollsten Aspekten, den Highlights und möglichen Verbesserungspotentialen erfasst, was zur kontinuierlichen Weiterentwicklung des Trainingsprogramms beiträgt.

#### MATERIALIEN

- Post-it-Notizen in der gleichen Farbe
- Kugelschreiber und Bleistifte
- Flipchart

#### ANWEISUNGEN

1. Geben Sie allen Teilnehmenden Post-it-Notizen und Stifte.
2. Stellen Sie ein Whiteboard auf und drehen Sie es so, dass es für die Teilnehmenden zunächst nicht sichtbar ist.
3. Bitten Sie die Teilnehmenden, ihr Feedback auf die Post-it-Notizen zu schreiben:
  - Plus (+): Was gut funktioniert hat oder was dir gefallen hat.
  - Delta ( $\Delta$ ): Verbesserungsvorschläge oder was nicht so gut funktioniert hat.
4. Geben Sie den Teilnehmenden Zeit, ihre Notizen an das Whiteboard zu kleben.
5. Sammeln Sie am Ende die Post-it-Notizen ein und werten Sie das Feedback aus, um künftige Verbesserungen vorzunehmen.

### Schlussbemerkungen

xx:xx | 2'

Inhalt:

Der/die Moderator\*in bedankt sich bei den Teilnehmenden für ihre aktive Teilnahme, drückt Wertschätzung für ihre Offenheit aus und fasst die wichtigsten Punkte der Sitzung noch einmal zusammen. Dies sorgt für einen runden Abschluss und schafft eine positive Grundlage für zukünftige Sitzungen.

#### ANWEISUNGEN

1. Danken Sie den Teilnehmenden für ihren Mut, ihre Offenheit und ihre Bereitschaft, sich aktiv auf das Training einzulassen.
2. Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse der Sitzung zusammen und heben Sie hervor, wie bedeutend ihre Rolle dabei ist, positive Veränderungen für Migrant\*innen und Geflüchtete zu bewirken.
3. Bereiten Sie die nächste Sitzung vor, indem Sie den Teilnehmenden ein Gefühl der Erfüllung und Vorfreude vermitteln.

## Modul 4 „Empfehlungen für Mitarbeiter und Ehrenamtliche, die mit Migranten und Flüchtlingen arbeiten“

### Ziel der Sitzung 2:

*Allgemeine Zielsetzung:* Den Teilnehmern praktische Strategien an die Hand geben, um Vorurteile abzubauen, das Bewusstsein für Diskriminierung zu schärfen und Fähigkeiten zu entwickeln, um selbstbewusst zu reagieren, wenn Diskriminierung auftritt. Diese Schulung zielt darauf ab, integrativere Gemeinschaften und Arbeitsplätze zu fördern, indem sie den Teilnehmern hilft, Vorurteile und diskriminierende Verhaltensweisen zu verstehen, zu erkennen und zu bekämpfen, während sie gleichzeitig Empathie, kulturelles Bewusstsein und einen offenen Dialog fördert, um positive Veränderungen zu bewirken.

- Beginnen Sie mit einem Icebreaker, um die Teilnehmer zu motivieren und sie auf anspruchsvollere Themen vorzubereiten.
- Bereitstellung praktischer Instrumente und Strategien, die den Teilnehmern helfen, ihre eigenen Vorurteile zu überwinden
- Die Teilnehmer sollen lernen, wie sie bei der Arbeit mit oder im Unterricht mit Migranten und Geflüchteten das Bewusstsein für Vorurteile schärfen können.
- Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung einfacher, praxisnaher und leicht umsetzbarer Methoden für reale Anwendungen
- Erklären Sie, wie die Teilnehmer diese Instrumente mit anderen teilen können, um ein integratives Umfeld in ihren Gemeinden zu fördern

## Sitzung 2: Überwindung von Vorurteilen und Bewusstseinsbildung

| Zeit  | Min | Titel  | Beschreibung  | Materialien   |
|-------|-----|--|---|---|
| xx:xx | 10' | <a href="#"><u>Begrüßung &amp; Icebreaker</u></a>  | Beginnen Sie mit einer herzlichen Begrüßung und einer Einführung in die Ziele der Sitzung. Binden Sie die Teilnehmer in einen Eisbrecher ein, um die Interaktion und das Wohlbefinden zu fördern  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Namensschilder, Anweisung für den Icebreaker, Stifte</li> <li>• Hängt vom Icebreaker ab</li> </ul>                                   |
| xx:xx | 10' | <a href="#"><u>Vorurteile abbauen:<br/>Praktische Strategien für Wachstum</u></a>        | Vorstellung praktischer Strategien zur Überwindung von Vorurteilen, wobei der Schwerpunkt auf Selbsterkenntnis und proaktives Wachstum gelegt wird. Erörterung von Methoden zur Identifizierung und Konfrontation mit Vorurteilen in Alltagssituation   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, Meinungskarten,</li> <li>• Szenariokarten</li> <li>• Stifte, Papier</li> </ul>  |
| xx:xx | 12' | <a href="#"><u>Veränderung lehren:<br/>Sensibilisierung für Diskriminierung</u></a>      | Die Teilnehmer lernen, wie sie Diskriminierung erkennen und angehen können. Führen Sie eine Szenario basierte Aktivität durch, um das Verständnis dafür zu vertiefen, wie Diskriminierung funktioniert  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fallstudienbeispiele, Arbeitsblätter, Flipchart, Stifte</li> <li>• Flipchart, Handout-Vorlagen, Stifte, Papier</li> </ul>            |
| xx:xx | 5'  | Pause  | Eine kurze Pause für die Teilnehmer, um sich zu entspannen und über die bisher vermittelten Inhalte nachzudenken  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Snacks, Getränke</li> </ul>  |
| xx:xx | 12' | <a href="#"><u>Maßnahmen ergreifen:<br/>Gegen Diskriminierung im Moment vorgehen</u></a> | Schwerpunkt: Selbstbewusstes Reagieren auf Diskriminierung. Die Teilnehmer üben, diskriminierende Äußerungen und Verhaltensweisen in realen Situationen durch selbstbewusste Kommunikation zu bekämpfen   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart, ausgedruckte Szenenbeschreibungen, Textmarker</li> <li>• Handout über Entschuldigungen, Flipchart, Textmarkers</li> </ul> |
| xx:xx | 8'  | <a href="#"><u>Feedback und Abschluss</u></a>  | Führen Sie eine kurze Feedback-Runde durch, indem Sie die 3-2-1-Technik anwenden, um über das Gelernte, die Herausforderungen und die verbesserungswürdigen Bereiche zu reflektieren. Danken Sie den Teilnehmern für ihr Engagement bei den Aktivitäten und fassen Sie die wichtigsten Punkte der Sitzung zusammen- | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Blätter, Stifte, Marker</li> </ul>  |

## Begrüßung & Icebreaker

|       |    |   |   |  |
|-------|----|---|---|--|
| xx:xx | 3' | <a href="#"><u>Begrüßung und Einführung</u></a> | Begrüßen Sie die Teilnehmer, danken Sie Ihnen für ihre Teilnahme und stellen Sie kurz den Zweck der Schulung vor. Teilen Sie die Vision des Projekts und die Begeisterung über das Ergebnis des E-Books mit | • Flipchart, runde Moderationskarten mit Nummern |
| xx:xx | 8' | <a href="#"><u>Icebreaker</u></a>               | Bieten Sie den Teilnehmern eine Aktivität zum Kennenlernen an, um die Interaktion und das Wohlbefinden zu fördern.  | • Hängt vom Icebreaker ab                        |

## Vorurteile abbauen: Praktische Strategien für Wachstum

|       |     |   |  |  |
|-------|-----|---|--|--|
| xx:xx | 12' | <a href="#"><u>Aktives Zuhören</u></a>                            | Einführung in kulturelles Bewusstsein und Vermittlung von aktivem Zuhören, um Vorurteile abzubauen. Die Teilnehmer üben das Zuhören ohne zu urteilen.  | • Flipchart,<br>Meinungskarten,<br>Augenbinden |
| xx:xx | 12' | <a href="#"><u>Empathie aufbauen</u></a>                          | Definieren Sie Empathie und lassen Sie die Teilnehmer bei einem Spaziergang über die Herausforderungen nachdenken, mit denen marginalisierte Personen wie Migranten und Flüchtlinge konfrontiert sind. | • Szenariokarten,<br>Leitfragen                |
| xx:xx | 12' | <a href="#"><u>Entwicklung eines kulturellen Bewusstseins</u></a> | Definieren Sie kulturelles Bewusstsein und spielen Sie ein kurzes Spiel „Zwei Wahrheiten und ein Mythos“, um über die Annahmen, die über verschiedene Kulturen gemacht werden, nachzudenken.           | • Stifte, Papier                               |

## Veränderung lehren: Sensibilisierung für Diskriminierung

|       |     |  |  |   |
|-------|-----|--|--|---|
| xx:xx | 12' | <a href="#"><u>Das Driscoll-Reflexionsmodell</u></a>             | Stellen Sie das Driscoll-Modell zur Sensibilisierung für Voreingenommenheit vor und analysieren Sie damit Szenarien, die mit Voreingenommenheit zu tun haben, um den Teilnehmern zu helfen, über ihr Handeln nachzudenken. | • Fallstudienbeispiele,<br>Arbeitsblätter, Flipchart,<br>Stifte |
| xx:xx | 10' | <a href="#"><u>Ermutigung zu offenem Dialog und Feedback</u></a> | Vermittlung der Bedeutung von offenem Dialog und Feedback, um Vorurteile abzubauen. Die Teilnehmer üben, respektvolles Feedback zu geben und zu erhalten.  | • Flipchart, Handouts,<br>Stifte, Papier                        |

## Pause

## Maßnahmen ergreifen: Gegen Diskriminierung im Moment vorgehen

|       |     |  |  |  |
|-------|-----|--|--|--|
| xx:xx | 12' | <u>Durchsetzungsstark reagieren</u>      | Vermittlung von selbstbewusster Kommunikation als Reaktion auf Diskriminierung. Die Teilnehmer spielen in Rollenspielen Reaktionen auf diskriminierende Äußerungen in realen Situationen | • Flipchart, ausgedruckte Szenariokarten, Stifte       |
| xx:xx | 8'  | <u>Unsere eigenen Fehler korrigieren</u> | Erklären, wie man zu Fehlern steht und diskriminierende Handlungen korrigiert. Die Teilnehmer üben sich richtig zu entschuldigen, um ihre eigenen Fehler zu korrigieren.                 | • Handouts zum Thema Entschuldigung, Flipchart, Stifte |

## Feedback und Abschluss

|       |    |                    |   |   |
|-------|----|--------------------|---|---|
| xx:xx | 8' | <u>Feedback</u>    | Bitten Sie die Teilnehmer, ein Feedback zur Sitzung zu geben, indem sie die 3-2-1-Technik anwenden, um über ihre Lernerfahrungen, Herausforderungen und verbesserungswürdigen Bereiche zu reflektieren. | • Kleine Blätter Papier, Stifte oder Marker |
| xx:xx | 2' | <u>Schlusswort</u> | Danken Sie den Teilnehmern für ihr Engagement bei den Aktivitäten und fassen Sie die wichtigsten Punkte der Sitzung zusammen.   | • Nichts                                    |

WHOLE DURATION: 90 minutes

## Begrüßung, Einführung und Icebreaker - Details

### Begrüßung

xx:xx | 2'

#### Inhaltsbeschreibung:

Beginnen Sie mit der Begrüßung der Teilnehmer und würdigen Sie ihre Bemühungen. Dies schafft eine positive und ermutigende Atmosphäre. Geben Sie nach der Begrüßung eine kurze Zusammenfassung der vorangegangenen Schulung zur Sensibilisierung für Vorurteile, um die Teilnehmer an ihre Fortschritte zu erinnern und zu betonen, dass diese Sitzung auf dieser Grundlage aufbauen wird.

#### MATERIALIEN

- Flipchart mit einer Begrüßungsbotschaft. Z.B. "Willkommen und toller Job!"

#### ANWEISUNGEN

1. **Herzliches Willkommen:** „Willkommen, alle zusammen! Es ist schön, Sie alle wiederzusehen. Sie wissen bereits, wie Sie Ihre Vorurteile erkennen können, und heute werden wir lernen, wie man sie überwindet.“
2. **Erkennen Sie ihren Fortschritt an:** "Indem Sie Ihre eigenen Vorurteile erkannt haben, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt zur Schaffung eines integrativen Umfelds getan." Wir sind stolz auf die Arbeit, die Sie bis jetzt geleistet haben."
3. **Übergang zur Zusammenfassung und zum nächsten Schritt:** „Jetzt werden wir uns darauf konzentrieren, wie wir dieses Bewusstsein in positives Handeln umsetzen können. "Lassen Sie uns in die nächste Phase eintauchen, in der wir unser Bewusstsein in integrative Verhaltensweisen und reale Strategien umwandeln werden.“

### Einführung

xx:xx | 3'

#### Inhaltliche Beschreibung:

Nach der Begrüßung stellen Sie die drei Hauptziele der heutigen Sitzung vor. In diesem Abschnitt wird klar umrissen, was die Teilnehmer lernen werden und wie es ihnen in Zukunft helfen wird. Es ist wichtig zu zeigen, dass diese Schulungen sie mit den Werkzeugen und Strategien ausstatten wird, die sie benötigen, um effektiv auf Vorurteile und Diskriminierung zu reagieren.

#### MATERIALIEN

- Flipchart mit einer Liste der drei Hauptziele (Vorurteile abbauen, auf Diskriminierung reagieren, Veränderung lehren)

#### ANWEISUNGEN

1. **Stellen Sie die Ziele vor:** "In dieser Sitzung werden wir uns auf drei Hauptziele konzentrieren: Voreingenommenheit in integrative Verhaltensweisen umwandeln, andere über Diskriminierung aufklären und lernen, wie man in Echtzeit effektiv auf Diskriminierung reagiert"

Unterricht in leicht verständlicher Sprache: "**Vorurteile in Integration umwandeln** - Wir lernen, wie wir unfair Gedanken in faire und freundliche Handlungen umwandeln können.

**Über Diskriminierung unterrichten** - Wir werden Wege finden zu erklären, warum Diskriminierung falsch ist und wie man sie stoppen kann.

**Auf Diskriminierung reagieren** - Wir werden üben, wie wir reagieren können, wenn wir eine ungerechte Behandlung sehen oder erleben.

2. Geben Sie den Kontext für jedes Ziel an: "Zunächst werden wir Ihnen Werkzeug an die Hand geben, mit denen Sie Vorurteile in integrativere Handlungen umwandeln können. Als Nächstes werden wir Ihnen Strategien an die Hand geben, mit denen Sie andere über Diskriminierung aufklären und eine Atmosphäre des Lernens schaffen können. Schließlich besprechen wir, wie Sie mit diskriminierenden Vorfällen in Echtzeit umgehen können, damit Sie selbstbewusst reagieren können, wenn die Situation eintritt."
3. Verstärken Sie den Wert dieser Ziele: "Am Ende dieser Sitzung werden Sie sich befähigt fühlen, in Ihren Gemeinden und an Ihren Arbeitsplätzen ein integrativeres Umfeld zu schaffen. Sie werden mit konkreten Strategien nach Hause gehen, die wirklich etwas bewirken werden."

## **Icebreaker**

xx:xx | X'

### Inhaltsbeschreibung:

Zu Beginn der Sitzung ist es wichtig, eine positive und angenehme Atmosphäre zu schaffen. Wählen Sie zu diesem Zweck mindestens einen Icebreaker aus der bereitgestellten Liste aus. Es ist wichtig, dass der Kontext der Gruppe berücksichtigt wird, um die am besten geeignete Aktivität als Icebreaker auszuwählen. Dadurch fühlen sich die Teilnehmer wohler, es entsteht ein Gefühl der Verbundenheit und es wird eine einladende Atmosphäre für alle geschaffen.

### **OPTION 1: "Gemeinsame Grundlage"**

Ziel der Aktivität: Entdecken Sie, dass wir als Individuen viel mehr Gemeinsam haben, als wir denken. Wenn wir uns die Zeit nehmen, mit anderen in Kontakt zu treten, können wir diese gemeinsame Verbindung und Überzeugung zu erkennen.

#### MATERIALIEN

- Flipchart
- Markers

#### ANWEISUNGEN

1. Teilen Sie die Teilnehmer in Paare oder kleine Gruppen ein.
2. Bitten Sie jede Gruppe, mindestens 3 Dinge zu finden, die sie gemeinsam haben (z. B. Hobbys, Werte, Erfahrungen). Nach 5-7 Minuten sollen die Gruppen ein oder zwei gemeinsame Dinge mit allen anderen teilen.
3. Notieren Sie die gemeinsamen Punkte auf der Tafel oder dem Flipchart, wenn sie ausgetauscht werden.
4. Betonen Sie, dass wir alle eine gemeinsame Basis haben, z. B. Verbindungen, Überzeugungen und Ziele.

### **OPTION 2: "Marshmallow Challenge" (15-20 Minuten)**

#### MATERIALIEN

- 20 Spaghetti
- 1 Meter Klebeband
- 1 Meter Schnur
- 1 Marshmallow

#### ANWEISUNGEN

1. Jedes Team muss ein freistehendes Bauwerk nur mit den bereitgestellten Materialien bauen: 20 Spaghetti, 1 Meter Band, 1 Meter Schnur und 1 Marshmallow
2. Das Bauwerk muss den Marshmallow auf der Oberseite tragen. Der Marshmallow darf in keiner Weise verändert werden.
3. Das Bauwerk muss freistehend sein, d. h. sie darf nur von den bereitgestellten Materialien getragen werden.
4. Die Teams haben 10 Minuten Zeit, ihr Bauwerk zu bauen.

5. Wenn die Zeit abgelaufen ist, müssen die Teams sofort aufhören zu bauen.
6. Das Bauwerk wird von der Basis bis zur Spitze des Marshmallows gemessen, um die Höhe zu bestimmen.
7. Das höchste Bauwerk, das das Marshmallow tragen kann, gewinnt.

### **OPTION 3: Musik und Unterhaltung (10-15 Minuten)**

#### MATERIALIEN

Ein Musikplayer

#### ANWEISUNGEN

1. **Starten Sie die Musik** - Alle Teilnehmer gehen durch den Raum, während die Musik spielt.
2. **Musik stoppt** - Wenn die Musik stoppt, wird die Person die ihnen am nächsten ist, ihr Partner
3. **Einmütige Konversation** - Jedes Paar stellt und beantwortet eine der untenstehenden Fragen
4. **Musik geht weiter** - Das Spiel geht weiter, und die Teilnehmer finden neue Partner, wenn die Musik erneut stoppt
5. **Wiederholen** - Spielen Sie weiter, bis jeder mit mehreren Personen gesprochen hat

**Zu stellende Fragen:** (Jedes Mal, wenn die Musik stoppt, wird die nächste Frage in der Reihenfolge gestellt)

- Was machen Du in Deiner Freizeit am liebsten?
- Wenn du überall hinreisen könntest, wohin würdest du gehen und warum?
- Was ist eine lustige Tatsache über dich, die die meisten Leute nicht wissen?
- Wenn du mit einer berühmten Person zu Abend essen könntest, egal ob tot oder lebendig, wer wäre es?
- Was ist der beste Ratschlag, den Du je erhalten hast?
- Was ist eine Sache, die Du wirklich leidenschaftlich liebst?
- Wenn du heute im Lotto gewinnen würdest, was würdest du als erstes tun?
- Was ist deine schönste Kindheitserinnerung?
- Wenn du eine Superkraft haben könntest, welche wäre das und warum?
- Was würdest Du in diesem Jahr gerne lernen oder ausprobieren?

### **OPTION 4: "Menschenbingo"**

**Zweck der Aktivität:** Die Teilnehmer dazu ermutigen, miteinander zu interagieren, interessante Fakten übereinander zu erfahren und das Eis auf eine unterhaltsame und ansprechende Weise zu brechen.

#### MATERIALIEN

- Menschliche Bingo Blätter mit verschiedenen Eigenschaften, Erfahrungen oder Merkmalen
- Stifte oder Marker für jeden Teilnehmer

#### ANWEISUNGEN

1. Verteilen Sie an jeden Teilnehmer ein Menschen-Bingo-Blatt
2. Weisen Sie die Teilnehmer an, sich im Raum zu bewegen und Personen zu finden, die den Merkmalen auf ihrem Blatt entsprechen. Jede Person kann das Blatt eines anderen Teilnehmers nur einmal markieren, d.h. keine Person kann mehr als einmal während der Aktivität markiert werden. Sie sollten versuchen, mindestens 6 Personen zu finden, wenn es 10 oder weniger Teilnehmer sind, oder mindestens 9 Personen, wenn es mehr als 10 sind.

3. Erwähnen Sie, dass es wichtig ist, die spezifischen Informationen zu kennen, nach denen gefragt wird (z.B. steht in den Zellen auf dem Blatt „eine Person, die ein Haustier hat“, wenn Sie die Person finden, sollten Sie auch nach dem Haustier und dem Namen des Haustiers fragen)
4. Ziel ist es, eine ganze Zeile, Spalte oder diagonale Linie auszufüllen (oder das ganze Blatt, je nach der verfügbaren Zeit)
5. Sobald jemand Bingo erreicht hat, sollte er es ausrufen. Spielen Sie weiter, bis mehrere Personen gewonnen haben oder bis eine bestimmte Zeit verstrichen ist.
6. Versammeln Sie die Gruppe und diskutieren Sie einige der interessanten Dinge, die sie übereinander erfahren haben.
7. Betonen Sie den Wert von Verbindungen und wie gemeinsame Erfahrungen zum Aufbau von Beziehungen beitragen



## Vorurteile abbauen: Praktische Strategien für Wachstum - Details

### Aktives zuhören

xx:xx | 20'

#### Inhaltsbeschreibung:

Erklären Sie, was kulturelles Bewusstsein bedeutet. Sagen Sie, dass es darum geht zu wissen, wie kulturelle Unterschiede das Handeln und Reden von Menschen verändern. Erklären Sie, dass das Erlernen von kulturellem Bewusstsein den Menschen hilft, ihre eigenen Vorurteile zu erkennen und besser mit anderen zu sprechen. Um dies zu üben, machen Sie eine kurze Übung mit dem Titel „Wir hören zu, wir urteilen nicht“. Diese Aktivität hilft den Teilnehmern, aktives Zuhören zu üben und ihre eigenen Vorurteile zu erkennen.

#### MATERIALIEN

- Ein Flipchart mit den 4 Schritten des aktiven Zuhörens.
- Meinungskarten mit starken oder extremen Aussagen

#### ANWEISUNGEN

1. Erklären Sie, warum aktives Zuhören dazu beiträgt, Vorurteile abzubauen. Erklären Sie den Teilnehmern, dass aktives Zuhören mehr bedeutet als nur zuhören. Es bedeutet, wirklich darauf zu achten, was der Sprecher denkt und fühlt. Sagen Sie: „Aktives Zuhören bedeutet, dass man nicht nur hört, was jemand sagt, sondern sich auch auf seine Gedanken und Gefühle konzentriert. Es macht ein Gespräch fair und zweiseitig. Aktives Zuhören trägt dazu bei, Vorurteile abzubauen, weil man so andere besser verstehen kann. Durch aufmerksames und neugieriges Zuhören können die Menschen ihre eigenen Vorurteile erkennen und Stereotypen abbauen. Dies trägt dazu bei, einen integrativen Raum zu schaffen.“
2. Stellen Sie die 4 Schritte des aktiven Zuhörens vor:
  - Aufmerksam sein,
  - Zeigen Sie, dass Sie zuhören
  - Feedback geben (reagieren oder kommentieren),
  - Urteilen Sie nicht.
3. Teilen Sie die Teilnehmer in Paare ein. Jede Person erzählt abwechselnd (jeweils 2 Minuten) was sie gedacht hat.
4. Verteilen Sie Meinungskarten. Jede Karte steht für eine starke, extreme oder kontroverse Meinung (z.B. eine politische oder soziale Ansicht.)
5. Wechseln Sie die Partner. Eine Person ist der Sprecher und die andere der Zuhörer
6. Der Sprecher liest seine Karte vor und spricht 1 Minute lang über seine Meinung
7. Der Zuhörer hört nur zu und zeigt aktives Zuhören (wie vom vorherigen Partner gelernt)
8. Der Zuhörer fasst dann in 30 Sekunden zusammen, was er gehört hat. Sie dürfen nicht ihre eigene Meinung sagen oder urteilen
9. Tauschen Sie die Rollen und wiederholen Sie den Vorgang mit einer anderen Karte.
10. Zeigen Sie, dass die Meinung absichtlich stark oder extrem war. Fragen Sie:
  - Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie zuhörten, ohne zu urteilen?
  - Wie haben Sie sich auf die Botschaft konzentriert, auch wenn Sie nicht einverstanden waren?

**DENKEN SIE DARAN, DIE BEISPIELE AN IHRE EIGENE ERFAHRUNG, KULTUR UND ZIELGRUPPE ANZUPASSEN.**

### Empathie aufbauen

xx:xx | X'



**MIRSAL**+



## Inhaltsbeschreibung:

Führen Sie die Teilnehmer in das Thema Empathie ein, indem Sie es als die Fähigkeit definieren, die Gefühle anderer zu verstehen und zu teilen. Heben Sie hervor, wie Empathie Vorurteile abbaut, die Kommunikation verbessert und die Integration fördert. Verwenden Sie nachvollziehbare Beispiele, wie z. B. das Verständnis für das Gefühl der Isolation eines Flüchtlings. Um die Entwicklung von Empathie zu fördern, werden wir eine kurze Aktivität „Der Empathie-Spaziergang“ durchführen, bei der die Teilnehmer über die Herausforderungen nachdenken, mit denen Migranten und Menschen aus anderen Kulturen konfrontiert sind, und dabei einen Schritt nach vorne machen oder stehen bleiben, je nachdem, wie sie bestimmte Situationen erleben würden.

## MATERIALIEN

### Karten mit Migrantenprofilen

## ANWEISUNGEN

1. Definieren Sie Empathie: „Empathie ist die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu verstehen und zu teilen. Es geht nicht nur darum, Mitleid mit jemandem zu haben; es geht darum, sich mit seinen Gefühlen und Erfahrungen zu verbinden) und zu betonen, dass dies hilft, Vorurteile abzubauen und die Kommunikation zu verbessern.“
2. Erwähnen Sie, dass es einige wichtige Reflexionsfragen gibt, die wir uns stellen sollten, wenn wir Empathie entwickeln:
  - Was erlebt diese Person im Moment?
  - Wie würde ich mich in dieser Situation fühlen?
  - Höre ich zu, ohne zu urteilen?
  - Was weiß ich über ihren Hintergrund und ihre Erfahrungen?
  - Wie kann ich zeigen, dass es mich interessiert?

**Übung „Ethnie des Lebens“:** Geben Sie jedem Teilnehmer eine Karte mit einem Migrantenprofil und erklären Sie ihm, dass er seine Rolle sorgfältig lesen muss. Diese Rollen stehen für die verschiedenen Erfahrungen, die Menschen als Migranten, Flüchtlinge oder Menschen aus anderen Kulturen machen können. Wenn Sie bereits eine gemischte Gruppe haben, die aus verschiedenen Ländern kommt, brauchen die Teilnehmer keine Karten, sondern können aufgrund ihrer Situation und Vergangenheit antworten.

### Ethnie des Lebens

**Zielsetzung:** Diese Aktivität hilft uns zu verstehen, wie unterschiedliche Lebenssituationen Menschen Vorteile oder Herausforderungen bringen und dadurch Ungleichheit schaffen.

#### Anweisung:

1. Aufstellen: Alle stehen in einer geraden Linie, nebeneinander.
2. Hören Sie sich die Aussagen an: Der Trainer liest die Sätze „Mach 2 Schritte nach vorne, wenn...“ vor (siehe Vorschläge)
3. Vorwärts gehen oder stehen bleiben: Wenn die Aussage auf Sie zutrifft, gehen Sie vorwärts. Wenn nicht, bleiben Sie, wo Sie sind.
4. Schau dich um: Schau am Ende, wo alle anderen stehen. Einige werden weit vorne stehen, andere weiter hinten.
5. Diskutieren Sie: Geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen nachzudenken. Stellen Sie die folgende Fragen: „Wie hat es sich angefühlt, vorwärts zu gehen oder stehen zu bleiben?“ „Was haben Sie über die unterschiedlichen Erfahrungen der anderen gelernt?“, Wie hilft uns Empathie, einander besser zu verstehen?“ Sprechen Sie darüber, was dieses Ergebnis der Übung bedeutet.

#### Lektion:

Diese Übung zeigt, dass nicht alle Menschen die gleiche Ausgangsposition im Leben haben. Manche Menschen haben mehr Vorteile im Leben, während andere härter arbeiten müssen, um das gleiche Ziel zu erreichen. Sie hilft uns, über Fairness und Privilegien nachzudenken und darüber, wie wir uns gegenseitig unterstützen können.

## Vorgeschlagene Aussagen:

Geh zwei Schritte vorwärts, wenn

- deine Eltern noch verheiratet sind
- wenn du mit einer Vaterfigur aufgewachsen bist
- wenn du deine Familie sehen kannst, wann immer du Lust dazu hast
- wenn du Zugang zu einer Privatschule oder einer guten Schule hattest
- wenn du nicht für eine gute Ausbildung bezahlen musst
- wenn du die frei Wahl hattest, welche Schule du besuchen möchtest oder ob du überhaupt zu Schule gehen möchtest
- wenn du Zugang zu Nachhilfeunterricht hattest, wenn du Probleme in der Schule gehabt hättest
- wenn du dir nie Sorgen machen musstest, wann du das nächste Mal Essen bekommst
- wenn du deinen Eltern oder deiner Familie nicht beim Bezahlen von Rechnungen helfen musstest
- wenn du frei sagen konntest, was du im Kopf hast oder was dich bedrückt
- wenn du das Recht hattest, dich innerhalb des Landes zu bewegen, wie du willst
- wenn du das Recht hattest, zu leben, wo du willst
- wenn du leicht eine Wohnung finden kannst
- wenn du mit der Person deiner Wahl zusammenwohnst
- wenn du ein Zimmer für dich alleine hast
- wenn du eine Staatsbürgerschaft hast und nicht Staatenlos bist
- wenn du den Status eines anerkannten Flüchtlings hast oder wenn du hier einen rechtlich gesicherten Aufenthalt hast, d.h. keine Abschiebung befürchten musst
- wenn du das Recht hast, hier zu arbeiten
- wenn du den gleichen Zugang zu Sozialleistungen hast, wie Einheimische
- wenn du Zugang zu allen Leistungen des Gesundheitssystems hast
- wenn du deine Familie dorthin bringen kannst, wo du lebst
- wenn du ohne Probleme in dein Heimatland zurückkehren kannst um Familie und Freunde zu besuchen
- wenn du heiraten kannst, wen du willst
- wenn du es dir leisten kannst, einmal in der Woche in ein Restaurant essen zu gehen

## Lektion:

Diese Übung zeigt, dass nicht jeder die gleiche Ausgangsposition im Leben hat. Sie hilft uns, über Fairness und Privilegien nachzudenken und darüber, wie wir uns gegenseitig unterstützen können. Sie ist ein Bild des Lebens und der Möglichkeiten, die wir haben. Es zeigt auf einfache Weise, wie sich systemische Ungleichheit manifestiert.

Lektion: Nichts von diesen Aussagen hat etwas mit dem zu tun, was einer von Ihnen als Individuum getan hat, hat nichts mit den Entscheidungen zu tun, die Sie getroffen haben, es hat nichts damit zu tun, was Sie getan haben.

Es bedeutet nur, dass die Menschen an der Spitze bessere Chancen haben, sie müssen nur erkennen, dass sie mehr Chancen im Leben haben, nur weil das Land, in das sie geboren wurden, mit der Familie, in die sie hineingeboren wurden, mit der Situation, in der sie leben und aufgewachsen sind.

Seien Sie sich also bewusst, dass viele von uns keine so gute Ausgangsposition im Leben haben wie einige von uns, aber wir alle müssen unser Rennen des Lebens laufen.

Inspiriert durch das folgende Video:

[Social Inequalities Explained in a \\$100 Race - Please Watch to the End. Thanks. - YouTube](#)

DENKEN SIE DARAN, DIE BEISPIELE AN IHRE EIGENE ERFAHRUNG, KULTUR UND ZIELGRUPPE ANZUPASSEN.

## Entwicklung eines kulturellen Bewusstseins

xx:xx | X'

Inhaltsbeschreibung:

Beschreibung des Inhalts: Führen Sie die Teilnehmer in die Thematik des kulturellen Bewusstseins ein, indem Sie erklären, dass es sich dabei um die Fähigkeit handelt, zu erkennen und zu verstehen, wie kulturelle Unterschiede die Kommunikation und das Verhalten beeinflussen. Zeigen Sie, wie kulturelles Bewusstsein dazu beiträgt, ein integratives Umfeld zu schaffen, Missverständnisse zu verringern und stärkere Beziehungen zwischen Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund aufzubauen. Verwenden Sie einfache Beispiele, z. B. wie sich die Begrüßung in verschiedenen Kulturen unterscheidet. Um kulturelles Bewusstsein zu üben, werden wir ein kurzes Spiel spielen, „Zwei Wahrheiten und ein Mythos“, bei dem die Teilnehmer kulturelle Praktiken und Mythen austauschen, um über die Annahmen nachzudenken, die wir aufgrund unserer eigenen Erfahrungen über andere machen.

### MATERIALIEN

- Krawattenförmige Schablone
- Klammer
- Stift und Papier

### ANWEISUNG

1. Definieren Sie kulturelles Bewusstsein: "Kulturelles Bewusstsein bedeutet zu erkennen und zu verstehen, wie kulturelle Unterschiede unsere Kommunikation und unser Verhalten beeinflussen."
2. Erklären Sie, warum kulturelles Bewusstsein wichtig ist: "Es trägt dazu bei, integrativere und friedlichere Gemeinschaften zu schaffen und besseren Beziehungen zwischen Migranten, Flüchtlingen und Menschen aus verschiedenen Kulturen aufzubauen"
3. Erklären Sie die Aktivität: "*Wir werden ein Spiel namens "Zwei Wahrheiten und ein Mythos" spielen, bei dem wir kulturelle Praktiken oder Überzeugungen austauschen. Eine der Aussagen wird ein Mythos oder Stereotyp sein.*"
4. Bitten Sie jeden Teilnehmer, drei Aussagen über eine kulturelle Praxis oder Art der Kommunikation aufzuschreiben - zwei Wahrheiten und einen Mythos oder Stereotyp
5. Sie verwenden eine Schablone in einer Form einer Krawatte, auf der im Kopf ihr Herkunftsland steht und darunter die drei Aussagen. Sie befestigen die Krawatte mit einer Klammer an ihrer Kleidung,

### Beispiel für Deutschland

- „In meiner Kultur begrüßen wir uns mit einem Händedruck.“ (Wahr)
  - „In meiner Kultur vermeiden wir Blickkontakt, weil das respektlos ist.“ (Mythos)
  - „In meiner Kultur ist es sehr respektlos, zu einem vereinbarten Termin oder einer Verabredung zu spät zu kommen.“ (Wahr)
6. Bitten Sie jeden Teilnehmer in einer kurzen Runde, seine drei Aussagen zu teilen. Die anderen sollen raten, welches der Mythos oder der Stereotyp ist. Dann wechseln Sie sich ab.

7. Nachdem sich alle ausgetauscht haben, erklären Sie, warum einige Aussagen Mythen sind. „Einige Aussagen sind Mythen, weil sie Stereotypen sind. Kulturelle Praktiken können sehr unterschiedlich sein, sogar innerhalb derselben Kultur, und was für eine Person wahr ist, ist es vielleicht nicht für eine andere.“
8. Fragen Sie die Gruppe: „Was ist euch daran aufgefallen, wie schnell wir Annahmen treffen? Wie könnten unsere eigenen Erfahrungen diese Urteile beeinflussen?“
9. Fördern Sie Aufgeschlossenheit, indem Sie die Gruppe fragen: „Wie können wir aufgeschlossener sein, wenn wir Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund begegnen, um Missverständnisse zu vermeiden und ein respektvolleres Gespräch zu führen?“
10. Schließen Sie mit dieser Überlegung ab: „Wenn man Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund begegnet, ist es wichtig, neugierig und lernbereit zu sein, anstatt vorschnell zu urteilen. Indem wir Fragen stellen, Unterschiede respektieren und aktiv zuhören, können wir von anderen lernen und unseren Geist für neue Perspektiven öffnen.“

DENKEN SIE DARAN, DIE BEISPIELE AN IHRE EIGENE ERFAHRUNG, KULTUR UND ZIELGRUPPE ANZUPASSEN.



## Veränderung lehren: Sensibilisierung für Diskriminierung - Details

### Das Driscoll-Reflexionsmodell

xx:xx | X'

Inhaltsbeschreibung:

*Die Teilnehmer werden in das Driscoll-Modell der Reflexion eingeführt, das an die Sensibilisierung für Vorurteile angepasst wurde und eine strukturierte Methode zum Erkennen und Angehen von Vorurteilen darstellt. Um diese Methode anzuwenden, werden wir eine praktische Aktivität „Rethink Bias with Driscoll“ durchführen, bei der die TeilnehmerInnen Szenarien im Zusammenhang mit Vorurteilen anhand der drei Reflexionsfragen analysieren: Was? Was also? Was jetzt?*

#### MATERIALIEN

- Flipchart mit dem Driscoll Model
- Gedruckte Fallstudienbeispiele

#### ANWEISUNG

1. Stellen Sie das Driscoll-Modell vor: „Das Driscoll-Modell besteht aus 3 Schritten. Sie sind einfach und helfen dir, darüber nachzudenken, was passiert ist, wie du dich gefühlt hast und was du beim nächsten Mal besser machen kannst.“
2. Erkläre die Schritte

Was? (Beschreiben) = Was ist passiert?

- In diesem Schritt beschreiben Sie die Situation. Urteilen Sie nicht und erklären Sie nicht, was es bedeutet, sondern erzählen Sie nur die Fakten.
- Beispiel: „Ich wollte Migranten etwas über interkulturelle Unterschiede beibringen. Ich habe ihnen gesagt, dass man in meinem Land denkt, dass man psychische oder finanzielle Probleme hat, wenn man nach 26 noch bei seinen Eltern lebt.“

Was also? (Analyze) = Was waren die Gefühle?

- Überlegen Sie nun, warum die Sitaution wichtig ist. Was haben Sie gefühlt, und was können Sie daraus lernen?
- Beispiel: Die Teilnehmer waren verärgert, weil sie dachten, ich würde sie als psyisch labil betiteln

Was jetzt? (Identifizieren) = Was kann ich in Zukunft besser machen?

- Überlegen Sie, wie Sie sich beim nächsten Mal verbessern können.
- Beispiel: Wie kann ich so unterrichten, dass die Menschen verstehen, ohne sich verurteilt zu fühlen?

3. Nachdem Sie die Schritte erklärt haben, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, damit die Teilnehmer darüber nachdenken können: „Wie könnte diese Person auf eine Art und Weise lehren, die den Menschen hilft, zu verstehen, ohne sich verurteilt zu fühlen?“
4. Sammeln Sie die Antworten und diskutieren Sie die Ideen
5. Bitten Sie die Teilnehmer, 4er-Gruppen zu bilden. Jede Gruppe erhält eine Karteikarte mit einem Szenario über Migranten oder Flüchtlinge.
6. Die Gruppe wird das Driscoll-Modell verwenden, um über jede Situation nachzudenken, indem sie die 3 Fragen beantwortet
7. Stellen Sie den Teilnehmern Leitfragen, um weitere Diskussionen anzuregen:

- Was? Fragen: „Was ist passiert?“, „Um welche wichtigen Fakten geht es?“, „Welche Details sind am wichtigsten?“
  - Was also? Fragen: „Wie mag sich die Person fühlen?“, „Welche Auswirkungen hat das?“, „Wie fühle ich mich dabei?“
  - Was jetzt? Fragen: „Was hätte man anders machen können?“, „Welche Maßnahmen könnten die Vorurteile in Frage stellen?“
8. Beenden Sie die Aktivität mit einer Reflexion: „Das Nachdenken über unsere Vorurteile und unser heutiges Handeln kann uns helfen, eine bessere Zukunft zu gestalten, in der wir Migranten und Flüchtlingen mit mehr Verständnis und Empathie begegnen.“

**DENKEN SIE DARAN, DIE BEISPIELE AN IHRE EIGENE ERFAHRUNG, KULTUR UND ZIELGRUPPE ANZUPASSEN.**

### Ermutigung zu offenem Dialog und Feedback

xx:xx | ?

Inhaltsbeschreibung:

Machen Sie die Teilnehmer mit der Bedeutung des offenen Dialogs und des Feedbacks im Umgang mit Vorurteilen und Diskriminierung vertraut. Erklären Sie, wie ein offener Dialog es dem Einzelnen ermöglicht, sich mit Vorurteilen auseinanderzusetzen und sich die Erfahrungen anderer anzuhören, während konstruktives Feedback das persönliche Wachstum fördert. Um dies anzuwenden, werden die Teilnehmer die Aktivität „Dialog und Feedback für Wachstum“ durchführen, bei der sie üben, respektvolles Feedback zu geben und zu empfangen, um integrativere Interaktionen zu fördern und Vorurteile abzubauen.

### MATERIALIEN

- Flipchart
- Vorgefertigte Handout-Vorlagen

### ANWEISUNGEN

1. Erläutern Sie: „Im Zusammenhang mit der Sensibilisierung für Vorurteile und Diskriminierung ermöglicht ein offener Dialog den Teilnehmern, sich mit ihren eigenen Annahmen auseinanderzusetzen und ein tieferes Verständnis für die Erfahrungen von Randgruppen wie Migranten und Flüchtlingen zu gewinnen. Indem wir zu konstruktivem Feedback ermutigen, schaffen wir die Möglichkeit zu wachsen und zu lernen, was letztendlich dazu beiträgt, Vorurteile abzubauen und Interaktionen zu verbessern.“
2. Einführung in die wichtigsten Konzepte:
  - Offener Dialog: „Es ist ein Raum, in dem jeder reden, Gefühle und Erfahrungen teilen kann, ohne beurteilt zu werden“
  - Konstruktives Feedback: „Es ist ein Feedback, das jemandem hilft, sich zu verbessern, und das auf eine respektvolle Art und Weise gegeben wird.“
3. Ermutigen Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, wie das Feedback ihr Denken beeinflusst hat.
4. Beginnen Sie eine Gruppendiskussion darüber, wie man ein offenes Gespräch führen kann. Wie würden Sie es machen? Lasst uns Ideen austauschen.
5. Sammeln Sie Ideen in der Gruppe und diskutieren Sie verschiedene Möglichkeiten, offene Gespräche zu führen
6. Erklären Sie die Regeln für die Feedback-Runde:
  - Sprechen Sie die Person immer direkt an.
  - Verwenden Sie „Ich“-Aussagen (z.B. „Ich fühle...“ oder „Mir ist aufgefallen...“)
  - Geben Sie sofort und zum richtigen Zeitpunkt Feedback
  - Konzentrieren Sie sich auf die Handlungen, nicht auf die Person.
  - Bleiben Sie positiv - erwähnen Sie auch, was gut gelaufen ist.

- Seien sie spezifisch und klar darüber, was verbessert werden kann.
7. Teilen Sie die Teilnehmer in Paare ein.
8. Bitten Sie jede Person, ein persönliches Erlebnis zu schildern, bei dem sie das Gefühl hatte, dass sie mit Voreingenommenheit/Diskriminierung konfrontiert war bzw. diese beobachtet hat.
- Beispiel: "Ich war in einer Sitzung und bemerkte, dass die Leute meine Ideen aufgrund meiner Herkunft ignorierten. Ich fühlte mich abgewiesen."
9. Nachdem jede Person ihre Erfahrung mitgeteilt hat, sollte der Partner ein konstruktives Feedback geben, indem er die Regeln anwendet:
- Die Erfahrung anerkennen: „Ich verstehe, wie du dich in dieser Situation ausgeschlossen fühlen kannst.“
  - Verbesserungsvorschläge machen: „Vielleicht könntest du beim nächsten Mal versuchen, um Klarstellung zu bitten, wenn du das Gefühl hast, dass deine Ideen nicht gehört werden.“
  - Halten Sie das Feedback respektvoll und unterstützend: „Du hast es gut gemacht, indem du in einer schwierigen Situation ruhig geblieben bist.“
10. Nachdem die erste Person ihr Feedback gegeben und erhalten hat, sollen die Partner die Rollen tauschen.
11. Versammeln Sie nach der Aktivität alle zu einer Gruppenreflexion
- „Wie hat es sich angefühlt, Ihre Erfahrung offen zu teilen?“
  - „Wie hat euch das Feedback geholfen, anders über eure Erfahrung zu denken?“
  - „Wie können wir den offenen Dialog und das Feedback nutzen, um Vorurteile in unserem täglichen Leben abzubauen?“
12. Letzter Gedanke: "Denken Sie daran, dass es beim offenen Dialog nicht nur um das Sprechen geht, sondern auch um das Zuhören, Reflektieren und gemeinsame Wachsen. Konstruktives Feedback hilft, Annahmen in Frage zu stellen und gibt jedem das Gefühl, gehört und respektiert zu werden."

DENKEN SIE DARAN, DIE BEISPIELE AN IHRE EIGENE ERFAHRUNG, KULTUR UND ZIELGRUPPE ANZUPASSEN.

## Maßnahmen ergreifen: Die Reaktion auf Diskriminierung im Moment - Details

### Durchsetzungsstark reagieren

xx:xx | ?

#### Inhaltsbeschreibung:

Erläutern Sie, wie wichtig es ist, selbstbewusst zu reagieren, wenn man Zeuge von Diskriminierung wird oder diese erfährt. Durchsetzungsfähige Reaktionen helfen, Diskriminierung zu bekämpfen und gleichzeitig Respekt und Kontrolle zu bewahren. Erklären Sie, dass selbstbewusstes Auftreten bedeutet, für sich selbst oder andere einzutreten, ohne aggressiv oder passiv zu sein. Heben Sie hervor, dass das Üben von selbstbewusster Kommunikation durch strukturierte Aktivitäten das Selbstvertrauen in realen Situationen stärkt. Um dies zu verstärken, wird eine Aktivität mit dem Titel "Selbstbewusstes Auftreten" die Teilnehmer dazu anleiten, effektiv auf diskriminierende Äußerungen zu reagieren.

#### MATERIALIEN

- Flipchart mit durchsetzungsfähigen Antworttechniken
- Markers

#### ANWEISUNGEN

1. Einführung in das Thema: "Wenn wir Zeugen von Diskriminierung werden, sind wir oft unsicher, wie wir reagieren sollen. Manche Menschen schweigen aus Angst vor Konflikten, während andere aggressiv reagieren, was die Situation eskalieren lassen kann. Ein effektiverer Ansatz ist die selbstbewusste Kommunikation - das Eintreten für Fairness bei gleichzeitigem Respekt. Durchsetzungsfähige Antworten helfen, Verhaltensweisen zu ändern, ohne unnötige Konfrontationen zu verursachen. Heute werden wir diese Fähigkeit anhand realer Szenarien üben."
2. Erklären Sie auch, dass einige Dinge berücksichtigt werden sollten, bevor Sie die Situation ansprechen:
  - Besteht die Möglichkeit, dass die Person aggressiv werden könnte?
  - Wie wird sich diese Situation auf meine Beziehung zu ihnen auswirken?
  - Werde ich bedauern, dass ich nicht reagiere?
  - Bedeutet das Nichtreagieren, dass ich mit dem Kommentar zur Handlung einverstanden bin?
3. Fahren Sie mit der Aktivität "Selbstbewusstes Auftreten" fort
4. Bilden Sie Paare und geben Sie jedem Paar eine Szenariokarte, die eine diskriminierende Bemerkung oder Situation beschreibt. Es gibt zwei Arten von Karten:
  - **Opfer-Karten:** Die Person erlebt eine gemeine oder schlechte Aussage oder Behandlung.
  - **Zeugen-Karten:** Die Person sieht, wie jemand anders schlecht behandelt wird.
5. Geben Sie ihnen 4 Minuten Zeit, um zu diskutieren, wie sie natürlich reagieren würden.
6. Stellen Sie die fünf selbstbewussten Reaktionstechniken vor (Flipchart):
  - **„Ich“-Aussagen:** Teilen Sie Ihre Gefühle mit, ohne sie zu beschuldigen
    - Opfer: „Ich habe mich verletzt gefühlt, als du das gesagt hast.“
    - Zeuge: „Ich habe mich unwohl gefühlt, als du diesen Kommentar über sie gemacht hast.“
  - **Unterstützen Sie die Person, die den bösen Kommentar erhalten hat:** Lassen Sie sie wissen, dass sie nicht allein ist, und bieten Sie Hilfe an
    - Opfer: „Ich stehe für mich ein, weil ich Respekt verdien.“
    - Zeuge: „Das war nicht okay. Ich bin für dich da, wenn du Hilfe brauchst.“
  - **Entschlossener, aber höflicher Ton:** Sprechen Sie ruhig und selbstbewusst, und sagen Sie, was Sie glauben
    - Opfer: „Sag so etwas nicht zu mir. Das finde ich respektlos.“
    - Zeuge: „Das war nicht richtig. Wir sollten respektvoll bleiben.“
  - **Direkte Herausforderung:** Weisen Sie auf das Verhalten hin, nicht auf die Person
    - Opfer: „Der Witz hat mich verletzt. Bitte denk nach, bevor du sprichst.“

- Zeuge: „Der Kommentar war verletzend. Lass uns vorsichtig mit Worten sein.“
  - **Unbeteiligte einbeziehen:** Bitten Sie andere um Hilfe
    - Opfer: „Herr mit dem roten Hemd, können Sie mir helfen? Diese Person macht mich verbal an.“
    - Zeuge: „Entschuldigung, Frau im schwarzen Kleid, können Sie helfen? Der Kommentar war nicht okay, wir sollten was sagen.“
7. Bitten Sie jedes Paar, seine Antwort unter Verwendung einer der Durchsetzungstechniken umzuschreiben.
  8. Leiten Sie eine Diskussion darüber ein, was gut funktioniert hat und wie unterschiedliche Ansätze das Ergebnis verändert haben.
  9. Schließen Sie mit einer Reflexion ab: "Selbstbewusste Kommunikation ist eine Fähigkeit, die wir alle entwickeln können. Durch Übung werden wir sicherer im Umgang mit Diskriminierung. Der Schlüssel ist, ruhig zu bleiben, eine klare Sprache zu verwenden und zu unseren Werten zu stehen."

**DENKEN SIE DARAN, DIE BEISPIELE AN IHRE EIGENE ERFAHRUNG, KULTUR UND ZIELGRUPPE ANZUPASSEN.**

## Unsere eigenen Fehler korrigieren

xx:xx | ?

Inhaltsbeschreibung:

Erkennen Sie an, dass jeder Fehler macht und vielleicht unabsichtlich etwas Diskriminierendes sagt oder tut. Erklären Sie, dass die Übernahme von Verantwortung für unsere Worte und Handlungen das persönliche Wachstum und das Vertrauen fördert. Wenn wir zu unseren Fehlern stehen und sie korrigieren, sind wir ein Vorbild für andere und schaffen ein integrativeres Umfeld. „Um dies zu verstärken, wird eine Aktivität mit dem Titel ‚Die Dinge richtig stellen: Verantwortung für unsere Worte übernehmen‘ den Teilnehmern helfen, wirksame Methoden zu üben, um ihre Fehler einzugehen und zu korrigieren.“

### MATERIALIEN

- Gedruckte Handouts zum „Entschuldigungsrahmen“
- Flip chart
- Markers

### ANWEISUNGEN

1. **Einführung in das Thema:** “Manchmal machen wir Fehler, auch wenn wir sie nicht beabsichtigen - zum Beispiel etwas sagen, dass jemanden verletzt, oder andere ausgrenzen. Es kommt darauf an, wie wir darauf reagieren. Anstatt uns zu ärgern oder es zu ignorieren, sollten wir uns entschuldigen und daraus lernen. Heute werden wir üben, wie wir unsere Fehler korrigieren und respektvoll sein können.“
2. Machen Sie weiter mit der Aktivität “Die Dinge richtig stellen: Die Verantwortung für unsere Worte übernehmen”
3. Stellen Sie den dreistufigen Entschuldigungsrahmen anhand von visuellen Elementen auf dem Flipchart und einem Beispiel vor:
  - Beispiel: Nehmen wir an, du triffst einen Flüchtling, der gerade in deinem Land angekommen ist, und du nimmst an, dass er eine bestimmte Sprache spricht, weil er von dort kommt. Sie fangen an, mit ihnen in dieser Sprache zu sprechen, aber sie verstehen sie nicht. Das kann sich für sie unangenehm anfühlen.
  - Anerkennen: Erkennen Sie die Auswirkung Ihrer Worte/Handlungen an („Ich sehe jetzt, dass ich eine Annahme bezüglich der Sprache gemacht habe, und das könnte Ihnen Unbehagen bereitet haben.“)
  - Entschuldigen Sie sich: Sprechen Sie eine aufrichtige Entschuldigung aus, ohne sich zu entschuldigen („Es tut mir leid, dass ich etwas angenommen habe. Ich wollte nicht, dass Sie sich ausgeschlossen fühlen.“)
  - Sich zur Veränderung verpflichten: Zeigen Sie die Bereitschaft, es besser zu machen (“Das nächste Mal werde ich zuerst fragen, welche Sprache sie sprechen möchten.“)
4. Bitten Sie die Teilnehmer, kleine Gruppen zu bilden und sich Beispiele für Fehler auszudenken, die sie machen könnten.
5. Lassen Sie jede Gruppe üben, eine Entschuldigung in drei Schritten vorzutragen.

6. Ermutigen Sie zum Nachdenken, indem Sie diskutieren, wie verschiedene Entschuldigungen dazu beitragen, das Vertrauen wiederherzustellen.
7. **Nachbereitung:** "Unsere Fehler zu korrigieren bedeutet nicht, dass wir schwach sind; es bedeutet, dass wir verantwortlich sind. Wenn wir unsere Fehler zugeben und aus ihnen lernen, machen wir unsere Gemeinschaften stärker und einladender. Vergessen Sie nicht, dass es nicht darum geht, perfekt zu sein - es geht darum, offen zu sein, zu lernen und zu wachsen."

DENKEN SIE DARAN, DIE BEISPIELE AN IHRE EIGENE ERFAHRUNG, KULTUR UND ZIELGRUPPE ANZUPASSEN.



## Ende

### Feedback

xx:xx | 5'

Inhaltliche Beschreibung:

Die Teilnehmer geben ihr Feedback zur Schulung mit Hilfe der 3-2-1-Technik. Auf diese Weise können sie ihre Eindrücke darüber sammeln, was sie gelernt haben, was sie als herausfordernd empfunden haben und welche Bereiche verbesserungswürdig sind, um eine kontinuierliche Weiterentwicklung des Schulungsprogramms zu gewährleisten.

#### MATERIALIEN

- Kleine Papierbögen
- Stifte oder Marker

#### ANWEISUNGEN

1. **Verteilen Sie die Materialien:** Verteilen Sie an jeden Teilnehmer ein kleines Blatt Papier und einen Stift oder Marker
2. **Erklären Sie die Aktivität:** „Diese Aktivität heißt 3-2-1. Sie werden über die Sitzung nachdenken, indem Sie drei einfache Fragen beantworten. Bitte schreiben Sie Ihre Gedanken zu jeder Frage auf.
3. **Fragen zum Nachdenken**
  - 3 Dinge, die Sie heute gelernt haben: Was sind die drei wichtigsten Erkenntnisse oder Ideen, an die Sie sich aus dieser Sitzung erinnern werden?
  - 2 Dinge, die Sie als Herausforderung empfunden haben: Gab es etwas Schwieriges oder Herausforderndes während der Sitzung?
  - 1 Sache, die Sie verbessern oder ändern würden: gibt es etwas, das Sie ändern würden, um die Sitzung zu verbessern?
4. Geben Sie den Teilnehmer 3-4 Minuten Zeit, um ihre Antwort schnell aufzuschreiben.
5. Bitte Sie die Teilnehmer, eine ihrer Antworten kurz mit einem Partner oder in einer kleinen Gruppe zu teilen.

### Schlussbemerkung

xx:xx | 2'

Inhaltsbeschreibung:

Der Moderator bedankt sich bei den Teilnehmern für ihre aktive Teilnahme, dankt ihnen für ihre Offenheit und fasst die wichtigsten Punkte zusammen, die während der Sitzung diskutiert wurden.

#### ANWEISUNGEN

1. **Danken Sie den Teilnehmern:** "Ich danke Ihnen allen für Ihre Offenheit, Kreativität und Bereitschaft, an der heutigen Sitzung teilzunehmen. Ihre aktive Teilnahme und Ihr durchdachtes Feedback werden wirklich einen Unterschied machen."
2. **Erkennen Sie die Bemühungen an:** „Sie alle haben zum Erfolg dieser Lernerfahrung beigetragen, indem Sie Ihre Erkenntnisse mit uns geteilt, über Ihren Weg reflektiert und an sinnvollen Diskussionen teilgenommen haben.“
3. **Zusammenfassung:** "Heute haben wir gelernt, wie man Vorurteile abbaut, wie man Veränderungen lehrt und wie man handeln kann, wenn man Zeuge von Diskriminierung wird. Jeder von euch spielt eine wichtige Rolle dabei, die Welt zu einem integrativeren und gerechteren Ort zu machen. Indem ihr eure Erfahrungen austauscht und voneinander lernt, kommen wir alle diesem Ziel ein Stück näher."

4. **Erinnern Sie an das Projektziel:** „Es ist wichtig, dass wir alle lernen, respektvoll und in Frieden miteinander zu leben“
5. **Ermutigen Sie zur Anwendung:** „Ich ermutige euch, das, was ihr heute gelernt habt, in eurem täglichen Handeln anzuwenden.“
6. **Motivierende Botschaft:** "Jede Reise beginnt mit einem einzigen Schritt. Indem Sie heute hier sind, haben Sie bereits einen Schritt in Richtung einer integrativeren und gerechteren Welt getan. Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam weitergehen."







**COPENHAGEN**  
YOUTH NETWORK

# MIROSA



The logo features the word "MIROSA" in large, bold, dark blue capital letters. A stylized orange circle is positioned over the letter "O". Above the circle, there is a cluster of small, colorful dots in shades of yellow, orange, and light blue. Below the main title, a faint watermark contains the text "AMOREDA" in a large, slanted font, followed by "Combating racism and discrimination among migrants and refugees" in a smaller, regular font.

# **AMONG US**

---

**Combating racism and discrimination  
among migrants and refugees**





**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**

AMIGA  
Combating racism and  
discrimination  
among migrants and refugees

# **Erasmus+**

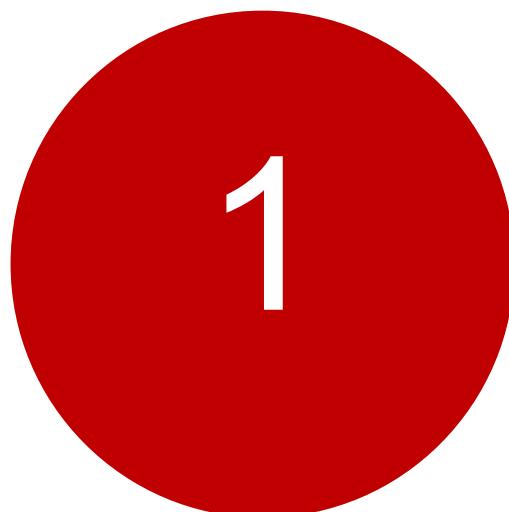
## **Enriching lives, opening minds.**





Erasmus+

**AMONG US**  
Combating racism and discrimination  
among migrants and refugees



Co-funded by  
the European Union

MIRCAL



# MENSCHEN-BINGO

B

I

N

G

O

schon auf 4  
oder mehr  
Kontinenten  
war

Karaoke liebt

0  
ungelesene  
E-Mails hat

mit der  
linken Hand  
schreibt

ein Haustier  
hat

an einem  
Feiertag  
Geburtstag  
hat

Yoga macht

schon  
freiwillig  
geholfen hat

Tanzunterric  
ht hatte

in dieser  
Stadt  
aufgewachse  
n ist

vor der  
Arbeit Sport  
macht

4 oder mehr  
Sprachen  
spricht

**AMONG US**  
Combating racism and discrimination  
among migrants and refugees

lustige  
Socken trägt

die jüngste  
Person im  
Raum ist

dieses Jahr  
schon 5 oder  
mehr Bücher  
gelesen hat

mit dem  
Fahrrad zur  
Arbeit fährt

programmier  
en kann

gut kochen  
kann

Kinder hat

Vegetarier\*in  
ist

bei  
Horrorfilmen  
schreit

die größte  
Person im  
Raum ist

eine eigene  
Firma  
gestartet hat

keinen  
Kaffee mag

# DEFINITION VON VORURTEILEN

„Jemanden oder etwas mögen oder nicht mögen, ohne einen fairen Grund – oft, weil man schon eine Meinung dazu hat.“

# Bewusste Vorurteile:

## Meinungen und Einstellungen, die wir über eine Person oder Gruppe haben und die uns bewusst sind.

# Unbewusste Vorurteile: Ungewollte, subtile und unbewusste Gedanken, wo wir Menschen beurteilen. Das passiert uns allen ständig.

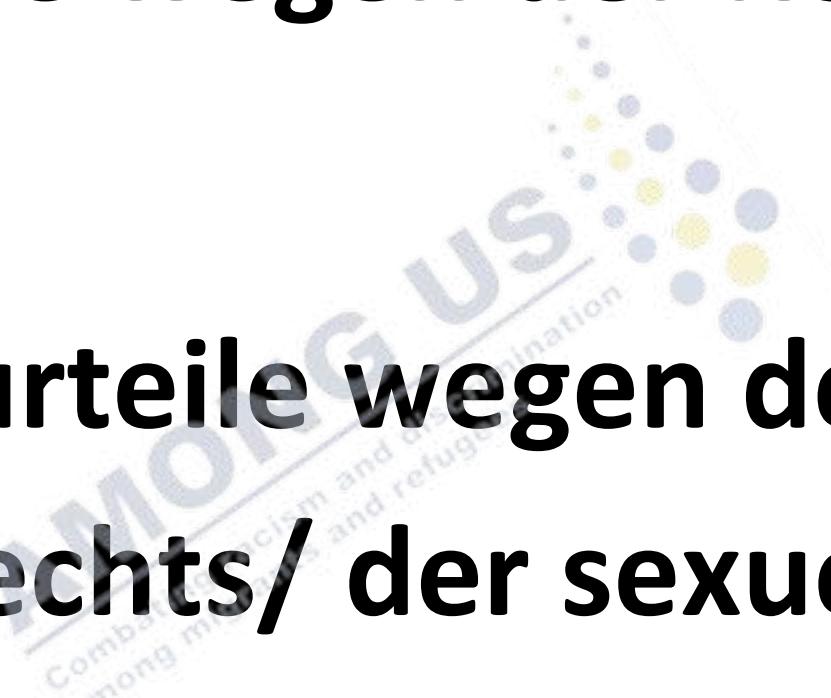
# Vorurteile wegen (ethnischer ) Herkunft/ Herkunftsland

## Vorurteile wegen der Hautfarbe

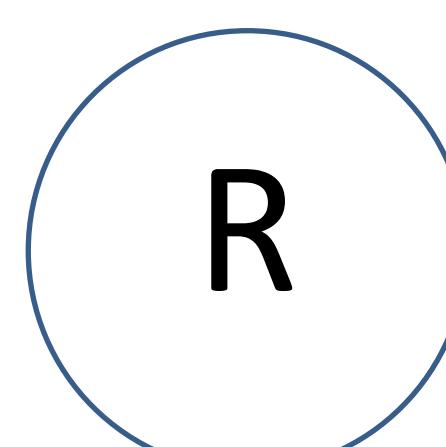
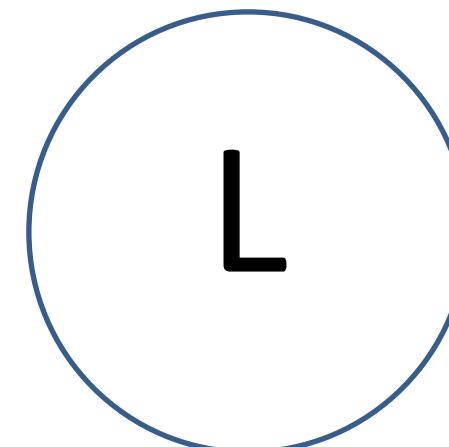
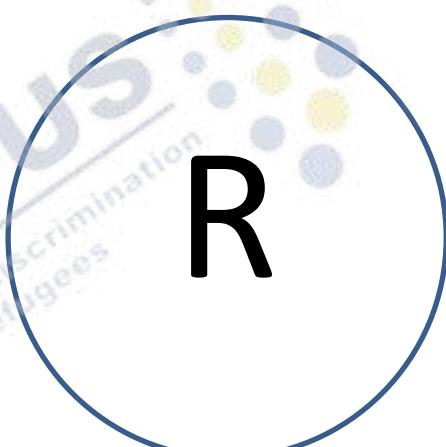
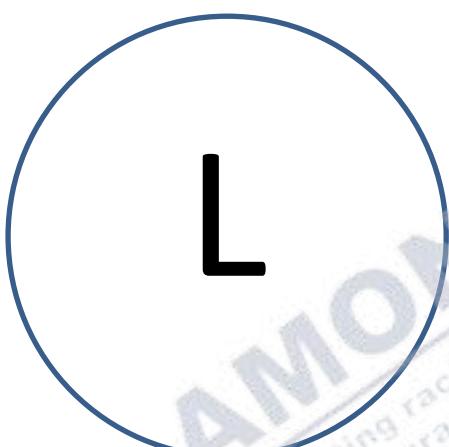
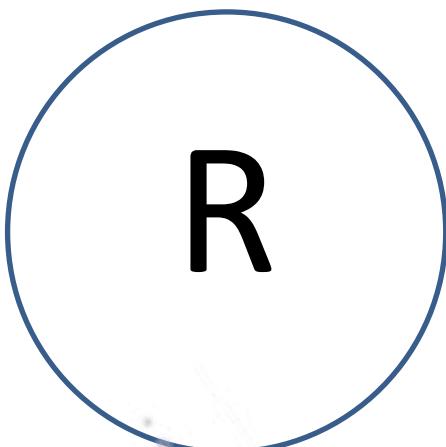
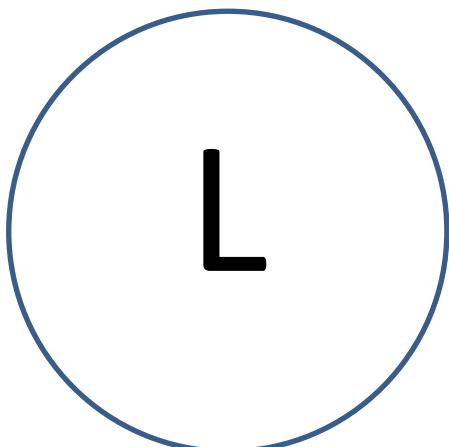
# Vorurteile gegenüber Geflüchtete

## Vorurteile gegen Menschen mit Akzent

# Vorurteile wegen der Religion



# Vorurteile wegen des Geschlechts/ der sexuellen Orientierung



## Haftungsausschluss:

Alle unten gezeigten Bilder wurden mit Hilfe von KI generiert und dienen ausschließlich zu illustrativen Zwecken. Sie zeigen keine realen Personen, Ereignisse oder Orte. Ähnlichkeiten mit tatsächlich lebenden oder verstorbenen Personen sind rein zufällig. Der Erstellungsprozess erfolgte in Übereinstimmung mit den in Deutschland und der EU geltenden Urheberrechts- und Datenschutzbestimmungen.

# Frage 1 – Vorurteil: Sintizze und Romnja

Zeige Bild-Paar 1: Eine Roma-Person neben einer Person im Anzug im Büro-Stil.

Frage: Wem würdest du mehr vertrauen, wenn er oder sie auf dein Zuhause aufpasst, während du im Urlaub bist?



## Frage 2 – Vorurteil: Hautfarbe

Zeige Bild-Paar 2: Eine Gruppe schwarzer Männer in Freizeitkleidung neben einer Gruppe weißer Männer in ähnlicher Kleidung.

Frage: Wen würdest du nachts eher nach dem Weg fragen?



## Frage 3 – Vorurteil: Herkunft / Kleidung

Zeige Bild-Paar 3: Eine Person in traditioneller Kleidung neben einer Person in westlicher Kleidung.

Frage: Wer hat deiner Meinung nach einen höheren Job in einer großen internationalen Firma?



## Frage 4 – Vorurteil: Behinderung

Zeige Bild-Paar 4: Eine Person im Rollstuhl  
neben einer stehenden Person.

Frage: Wer ist deiner Meinung nach der  
bessere Tennis-Spieler?



## Frage 5 – Vorurteil: Arm oder reich

Zeige Bild-Paar 5: Eine Person mit alter Kleidung neben einer Person mit teuren Kleidern.

Frage: Wer geht deiner Meinung nach besser mit Geld um?



# Frage 6 – Vorurteil: Religion oder Glaube

Zeige Bild-Paar 6: Eine Person mit religiösem Zeichen (z. B. Kopftuch, Kreuz) neben einer Person ohne Zeichen.

Frage: Mit wem würdest du dich wohler fühlen, wenn er oder sie dein Kind unterrichtet?



Willkommen und super  
gemacht bis jetzt!



# MENSCHEN-BINGO

B

I

N

G

O

Name:

Was uns verbindet? :

# Aufpassen



# Zeig, dass du zuhörst



# Gib Rückmeldung (reagiere oder sag etwas)

# Urteile nicht



### Kritik an der Regierung sollte verboten sein.

„Ich finde es nicht gut, die Regierung zu kritisieren. Wenn die Leute sich ständig beschweren, wird das Land schwächer. Wir sollten die Regierung unterstützen, auch wenn wir nicht mit allem einverstanden sind. Zu viel Kritik kann Probleme machen und alles schlimmer machen.“

### Alle sollten nur ihre eigene Sprache sprechen.

„Ich glaube, Menschen sollten nur ihre eigene Sprache sprechen. Wenn wir zu oft andere Sprachen sprechen, vergessen wir vielleicht unsere eigene Kultur. Es ist wichtig, unsere Sprache und Traditionen zu behalten. So bleiben wir mit unserer Herkunft verbunden.“

### Reiche Menschen sollten viel mehr Steuern zahlen als arme Menschen.

„Ich denke, reiche Menschen sollten mehr Steuern zahlen als arme. Sie haben viel mehr Geld. Deshalb ist es fair, wenn sie dem Land mehr helfen. Arme Menschen haben oft wenig Geld und können nicht viel zahlen. Die Reichen sollten mehr geben, um allen zu helfen.“

### Es ist falsch, jemanden aus einem anderen Land zu heiraten.

„Ich finde, es ist nicht gut, jemanden aus einem anderen Land zu heiraten. Das kann Probleme bringen. Die Familien verstehen sich vielleicht nicht. Auch die Kulturen sind unterschiedlich. Es ist einfacher, jemanden aus dem eigenen Land zu heiraten.“

### Alle Kinder sollten zu Hause unterrichtet werden, nicht in normalen Schulen.

„Ich denke, alle Kinder sollten zu Hause lernen und nicht in normale Schulen gehen. In der Schule gibt es oft Ablenkung oder Mobbing. Kinder bekommen dort nicht genug Aufmerksamkeit. Zu Hause können Eltern besser helfen, und Kinder lernen in Ruhe.“

### Tierversuche sollten komplett verboten werden.

„Ich glaube, Tierversuche sollten aufhören. Es ist falsch, Tieren für Tests weh zu tun. Tiere fühlen Schmerz, genau wie Menschen. Wir sollten andere Wege finden, Dinge zu testen. Tierversuche sind grausam. Wir müssen Tiere schützen.“

### Nur Männer sollten Führungsrollen haben.

„Ich glaube, nur Männer sollten die Führung übernehmen. Männer sind stärker und treffen wichtige Entscheidungen besser. Frauen können helfen, aber Männer haben oft mehr Erfahrung und sind besser als Anführer geeignet.“

### Menschen mit Tattoos sollten keine Arbeit bekommen.

„Ich denke, Menschen mit Tattoos sollten keinen Job bekommen. Tattoos sehen oft unprofessionell aus. Arbeitgeber wollen Mitarbeiter, die sauber und ernst wirken. Tattoos machen manchmal einen schlechten Eindruck.“

### Nur Menschen mit einem Universitätsabschluss können gute Arbeit finden.

„Ich finde, nur Menschen mit einem Universitätsabschluss bekommen gute Jobs. Ein Abschluss zeigt, dass man viel gelernt hat. Ohne Abschluss ist es schwer, eine gut bezahlte Arbeit zu bekommen.“

### Es sollte nur eine Religion auf der Welt geben.

„Ich denke, es sollte nur eine Religion für alle geben. Viele Religionen bringen Streit und Probleme. Wenn alle das Gleiche glauben, gibt es vielleicht mehr Frieden und Einheit auf der Welt.“

### Alle Menschen sollten zur Wahl gezwungen werden.

„Ich glaube, alle Menschen sollten wählen müssen. Wer nicht wählt, soll sich nicht beschweren. Wählen ist wichtig für die Demokratie. Wenn alle mitmachen, wird die Wahl gerechter.“

### Menschen sollten nie Plastik benutzen – auch wenn es nötig ist.

„Ich finde, wir sollten nie Plastik benutzen. Plastik schadet der Umwelt. Es gibt andere Materialien, die besser sind. Wir müssen die Natur schützen, damit auch unsere Kinder gut leben können.“

### Gewalt ist niemals erlaubt.

„Ich glaube, Gewalt ist nie richtig – egal, was passiert. Gewalt macht alles schlimmer. Es gibt immer friedliche Wege, Probleme zu lösen. Gewalt bringt nur mehr Schmerz.“

### Geld ist das Wichtigste im Leben.

„Ich denke, Geld ist das Wichtigste im Leben. Mit Geld kann man gut leben, Sachen kaufen und glücklich sein. Menschen sollen hart arbeiten, damit sie Geld verdienen. Geld macht das Leben einfacher.“

### Männer und Frauen sollten verschiedene Berufe haben.

“I believe men and women should have different jobs because they are good at different things. Men are stronger and should do physical work. Women are better at caring and should focus on those kinds of jobs. This makes society work better.”

### Alle Schulen sollen das Gleiche unterrichten.

„Ich finde, alle Schulen sollen die gleichen Fächer unterrichten. So ist es für alle Kinder fair. Wenn Schulen verschieden sind, lernen manche Kinder mehr und andere weniger. Es ist besser, wenn alle Schulen die gleichen Regeln haben.“

### Menschen sollen keine Smartphones mehr benutzen.

„Ich glaube, wir sollen keine Smartphones mehr benutzen. Sie lenken ab und machen süchtig. Ohne Handys haben Menschen mehr Zeit für echte Gespräche und ein gesundes Leben.“

### In der Stadt zu leben ist besser als auf dem Land.

„Ich denke, das Leben in der Stadt ist besser. In der Stadt gibt es mehr Jobs, Krankenhäuser und gute Schulen. Auf dem Land ist das Leben langsamer und es fehlt oft an wichtigen Dingen.“

### **Die Regierung soll alle sozialen Medien kontrollieren.**

„Ich glaube, die Regierung soll soziale Medien kontrollieren. So kann sie falsche Informationen stoppen. Manchmal schreiben Menschen Lügen oder schlimme Sachen. Wenn die Regierung kontrolliert, ist alles sicherer.“

### **Es ist okay, Menschen nach dem Aussehen zu beurteilen.**

„Ich denke, es ist in Ordnung, wenn man Menschen nach dem Aussehen beurteilt. Man sieht oft, wie jemand ist – zum Beispiel durch Kleidung oder Verhalten. Wenn jemand unordentlich aussieht, ist er vielleicht auch nicht zuverlässig.“

### **Man soll nur Menschen im eigenen Land helfen.**

„Ich glaube, wir sollen nur Menschen im eigenen Land helfen. Wir haben hier genug Probleme. Unsere eigenen Leute brauchen zuerst Hilfe. Wenn wir anderen Ländern helfen, vergessen wir vielleicht unsere eigenen Probleme.“

### **Gewalt in Spielen und Filmen soll verboten werden.**

„Ich finde, gewalttätige Spiele und Filme sollen verboten werden. Gewalt macht Menschen aggressiv. Wenn man Gewalt oft sieht, denkt man, sie ist normal. Unterhaltung soll friedlich sein und gute Werte zeigen.“

### **Eltern sollen den Ehemann oder die Ehefrau für ihre Kinder aussuchen.**

„Ich denke, Eltern sollen entscheiden, wen ihre Kinder heiraten. Eltern wissen, was gut ist. Junge Menschen machen manchmal Fehler. Eltern haben mehr Erfahrung und können besser entscheiden.“

### **Alte Menschen sollen nicht mehr Auto fahren dürfen.**

„Ich glaube, ältere Menschen sollen kein Auto mehr fahren. Sie reagieren oft langsamer. Das kann gefährlich sein. Jüngere Menschen fahren meist sicherer.“

### **Flüchtlinge sollen nie in ein anderes Land kommen dürfen.**

„Ich glaube, Flüchtlinge sollen nicht in andere Länder kommen. Sie bringen manchmal Probleme. Es ist für sie auch schwer, sich an ein neues Leben zu gewöhnen. Wir sollen zuerst den Menschen im eigenen Land helfen.“

### **Alles Essen soll im eigenen Land angebaut werden. Keine Importe.**

„Ich denke, wir sollen nur Essen aus dem eigenen Land essen. Essen aus anderen Ländern zu bringen ist schlecht für die Umwelt. Lokales Essen ist frischer und hilft den Bauern hier bei uns.“

### **Kinder sollen das Internet gar nicht benutzen dürfen.**

„Ich glaube, Kinder sollen nicht ins Internet gehen. Es gibt dort viele gefährliche Sachen. Kinder sollen sich auf Schule und andere Dinge konzentrieren, nicht auf das Internet.“

### **Auch für kleine Verbrechen soll es harte Strafen geben.**

„Ich finde, kleine Verbrechen wie Klauen oder Lügen sollen stark bestraft werden. Wenn man kleine Dinge erlaubt, machen Menschen später vielleicht schlimmere Sachen. Harte Strafen helfen, dass nichts Schlimmeres passiert.“

### **Es ist okay, Menschen nach ihrem sozialen Status zu beurteilen.**

„Ich denke, man kann Menschen nach ihrem sozialen Status beurteilen. Wer einen hohen Status hat, hat oft hart gearbeitet. Menschen mit niedrigem Status haben vielleicht falsche Entscheidungen getroffen. Man kann aus ihrer Situation etwas über sie sagen.“

### **Jeder Mensch soll jeden Tag Sport machen müssen.**

„Ich glaube, alle sollen jeden Tag Sport machen. Sport ist gut für die Gesundheit. Er macht Menschen fitter und glücklicher. Wenn alle Sport machen, sind weniger Menschen krank.“

Haftungsausschluss:

Alle unten gezeigten Bilder wurden mit Hilfe von KI generiert und dienen ausschließlich zu illustrativen Zwecken. Sie zeigen keine realen Personen, Ereignisse oder Orte. Ähnlichkeiten mit tatsächlich lebenden oder verstorbenen Personen sind rein zufällig. Der Erstellungsprozess erfolgte in Übereinstimmung mit den in Deutschland und der EU geltenden Urheberrechts- und Datenschutzbestimmungen.





### Amina Rahimi, 25, aus Afghanistan

Hallo, ich bin Amina Rahimi, 25 Jahre alt und komme aus Afghanistan. Ich habe mein Land verlassen, weil es nach dem Regierungswechsel zu gefährlich wurde. Mein Leben war in Gefahr. Das Schwerste war, meine Familie zurückzulassen. Jetzt lebe ich in Deutschland. Es ist nicht einfach – die Sprache ist schwer und einen Job zu finden, ist schwierig. Manchmal fühle ich mich sehr allein und vermisse mein Zuhause.



### Luis González, 29, aus Chile

Ich heiße Luis González, bin 29 Jahre alt und komme aus Chile. Ich bin nach Deutschland gekommen, um zu studieren und mir eine bessere Zukunft aufzubauen. Aber es ist schwerer als gedacht. Ich vermisse meine Familie sehr. Das Leben ist teuer, und es ist schwer, mit dem Geld klarzukommen. Trotzdem bleibe ich positiv. Ich glaube, dass mich diese Erfahrung stärker macht.



### Elena Petrova, 32, aus Russland

Ich heiße Elena Petrova, bin 32 Jahre alt und komme aus Russland. Als Kind bin ich mit meinen Eltern nach Deutschland gekommen. Ich bin hier aufgewachsen, aber manchmal fühle ich mich, als ob ich nicht ganz dazugehöre. Ich habe zwei Kulturen in mir – das ist manchmal verwirrend, aber ich liebe beide. Ich lerne, mich selbst so zu akzeptieren, wie ich bin.



### Mohammed Al-Farouk, 41, aus Syrien

Hallo, ich bin Mohammed Al-Farouk, 41 Jahre alt und komme aus Syrien. Ich bin mit meiner Frau und unseren zwei Kindern vor dem Krieg geflüchtet. Jetzt sind wir in Sicherheit in Deutschland. Aber es ist nicht leicht. Es ist schwer, Arbeit zu finden, und viele Regeln sind schwer zu verstehen. Ich bin dankbar für die Sicherheit und hoffe, dass meine Kinder hier eine gute Zukunft haben.



### Nattapong Wongchai, 26, aus Thailand

Ich heiße Nattapong Wongchai, bin 26 Jahre alt und komme aus Thailand. Ich bin nach Deutschland gekommen, um als Freiwillige zu arbeiten. Es gibt hier viele Möglichkeiten, aber ich fühle mich oft einsam. Neue Freunde zu finden ist schwer. Und die kalten Winter sind ganz anders als in meiner Heimat. Trotzdem versuche ich, positiv zu bleiben und meine Träume zu verfolgen.



### Leila Khalil, 35, aus Marokko

Ich heiße Leila Khalil, bin 35 Jahre alt und komme aus Marokko. Ich bin nach Deutschland gezogen, weil ich eine deutsche Frau geheiratet habe. Das Leben ist gut hier, aber ich fühle mich oft anders als die anderen. Ich vermisste meine Kultur und mein Zuhause. Ich lerne viel über Deutschland, aber manchmal fühle ich mich trotzdem wie ein Außenseiter.



### Diana Kuznetsova, 28, aus der Ukraine

Ich heiße Diana Kuznetsova, bin 28 Jahre alt und komme aus der Ukraine. Wegen des Krieges habe ich meine Heimat verlassen. Meine Familie ist jetzt in Sicherheit, aber es war eine schwere Zeit. Ich vermisse mein altes Leben. Für mein Kind versuche ich stark zu bleiben. Ich hoffe auf Frieden, damit wir eines Tages zurückkehren können.



### Nadia Tarek, 31, aus Ägypten

Hello, ich bin Nadia Tarek, 31 Jahre alt. Ich wurde in Deutschland geboren, aber meine Eltern kommen aus Ägypten. Manchmal fühle ich mich zwischen zwei Welten. Viele fragen: "Bist du deutsch oder ägyptisch?" Das ist schwer zu beantworten. Ich liebe beide Kulturen und möchte, dass man mich so sieht, wie ich wirklich bin.



### Javier Ramírez, 24, from Spanien

Ich heiße Javier Ramírez, bin 24 Jahre alt und komme aus Spanien. Ich bin nach Deutschland gezogen, um zu arbeiten. Aber es ist schwerer als gedacht. Einen Job zu finden war schwierig, und ich vermisse meine Familie. Manchmal fühle ich mich verloren. Doch ich gebe nicht auf und glaube, dass es besser wird.



### Farah Jamil, 38, aus Pakistan

Hello, ich bin Farah Jamil, 38 Jahre alt, aus Pakistan. Ich bin mit meinem Mann und meinen Kindern nach Deutschland gekommen. Meine Kinder kommen gut zurecht, aber für mich ist es schwieriger. Die Sprache ist schwer, und ich kenne noch nicht viele Leute. Ich möchte mich hier zu Hause fühlen – und hoffe, dass das mit der Zeit klappt.



### Nadia Malik, 27, aus Pakistan

Hello, ich bin Nadia Malik. Ich bin 27 Jahre alt und komme aus Pakistan. Meine Großeltern sind nach Dänemark gekommen, um hier zu arbeiten. Ich bin in Dänemark geboren und lebe zwischen zwei Kulturen. Ich mag die offenen Werte in Dänemark. Aber ich erlebe oft Diskriminierung – besonders bei der Arbeit. Es ist anstrengend, immer zu zeigen, dass ich hierher gehöre. Ich wünsche mir eine Welt, in der ich einfach so sein kann, wie ich bin.



### Karam Hussein, 40, aus Syrien

Ich heiße Karam Hussein. Ich bin 40 Jahre alt und komme aus Syrien. Ich bin mit meiner Frau und meinen Kindern nach Dänemark geflüchtet – wegen dem Krieg. Hier ist es sicher, aber es ist schwer, Arbeit zu finden. Die Sprache und viele Regeln machen alles kompliziert. Ich möchte einfach ein gutes Leben für meine Kinder. Ich kämpfe jeden Tag dafür.



**Leyla Abdi, 34, aus Somalia**

Ich heiße Leyla Abdi. Ich bin 34 Jahre alt und komme aus Somalia. Ich bin als Flüchtling nach Dänemark gekommen. Ich bin dankbar für den Frieden hier. Aber viele Menschen sehen mich noch immer als Fremde. Manchmal bin ich stark und glaube an eine gute Zukunft. An anderen Tagen vermisste ich mein Heimatland sehr. Trotzdem baue ich mein Leben hier Stück für Stück auf.



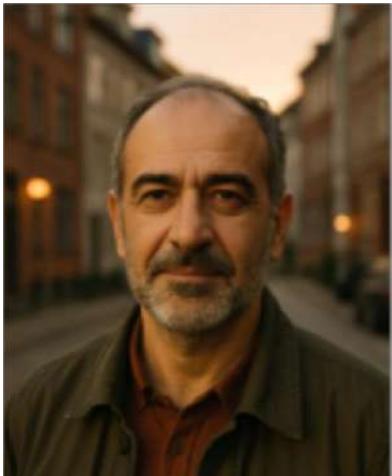
**Mahmoud Zain, 45, aus dem Libanon**

Ich heiße Mahmoud Zain. Ich bin 45 Jahre alt und komme aus dem Libanon. Ich bin für meine Frau nach Dänemark gezogen. Wir haben eine Familie hier. Mein Leben in Dänemark ist gut. Aber ich vermisste mein Heimatland – die Kultur, das Essen, die Menschen. Ich fühle mich oft zwischen zwei Welten. Ich versuche, beides in meinem Leben zu verbinden: Dänemark und den Libanon.



**Sara Andersen, 28, aus dem Irak**

Ich heiße Sara Andersen. Ich bin 28 Jahre alt. Meine Eltern kommen aus dem Irak. Ich wurde in Dänemark geboren. Viele fragen mich: „Woher kommst du wirklich?“ Das tut weh. Ich liebe Dänemark, aber ich bin auch stolz auf meine irakischen Wurzeln. Ich möchte nicht mehr erklären müssen, wer ich bin. Ich bin beides – irakisch und dänisch – und das ist gut so.



### Ali Reza, 50, aus dem Iran

Ich heiße Ali Reza und bin 50 Jahre alt. Ich kam nach Dänemark und bat um Asyl, weil ich im Iran nicht mehr sicher war. Ich habe hier ein neues Leben aufgebaut. Aber das Gefühl, meine Heimat verloren zu haben, bleibt. Ich vermisse die Landschaft, die Menschen, mein früheres Leben. Dänemark ist sicher, aber ein Teil von mir fühlt sich leer. Ich hoffe, dass ich eines Tages inneren Frieden finde.



### Mariam Khalid, 30, aus dem Sudan

Ich bin Mariam Khalid, 30 Jahre alt. Ich kam nach Dänemark, um Arbeit zu finden. Es war nicht leicht – viele Menschen behandeln mich oft anders. Aber ich bin stark und kämpfe weiter. Jedes Ziel, das ich erreiche, macht mich stolz. Ich will hier bleiben und das Leben aufbauen, das ich verdienne.



### Carlos Ruiz, 36, aus Venezuela

Ich heiße Carlos Ruiz, bin 36 Jahre alt und komme aus Venezuela. Wegen der schwierigen Lage dort bin ich nach Dänemark gezogen. Ich habe hier nette Menschen getroffen. Trotzdem vermisse ich die Wärme und das Leben in meiner Heimat. Manchmal fühle ich mich wie ein Fremder. Aber ich bin dankbar für die Sicherheit und hoffe, dass ich mich mit der Zeit mehr zuhause fühlen kann.



**Fatima Yusuf, 26, aus der Türkei**

Ich bin Fatima Yusuf, 26 Jahre alt. Ich kam mit meiner Familie nach Dänemark, um ein besseres Leben zu haben. Ich liebe meine türkische Kultur, aber auch die Freiheit hier. Manchmal ist es schwer, beide Seiten in mir zu verbinden. Doch ich möchte beides behalten – meine Wurzeln und meine neuen Chancen.



**Leila Al-Sayed, 35, aus dem Irak**

Ich bin Leila Al-Sayed, 35 Jahre alt. Meine Familie flüchtete nach Finnland, um in Frieden zu leben. Ich bin dankbar für die Sicherheit hier. Aber es ist schwer, Arbeit zu finden. Die Sprache ist eine große Hürde. Trotzdem hoffe ich, dass ich bald mehr Teil der Gesellschaft werde und meinen Kindern eine gute Zukunft bieten kann.



**Viktor Ivanov, 42, aus Russland**

Ich heiße Viktor Ivanov, bin 42 Jahre alt. Ich zog nach Finnland, weil ich meine Frau liebe. Die Natur hier ist wunderschön. Aber ich finde es schwierig, die Sprache und die Kultur zu verstehen. Manchmal fühle ich mich außen vor. Doch ich gebe nicht auf – ich möchte, dass Finnland mein echtes Zuhause wird.



**Ahmed Al-Farsi, 30, aus Palästina**

Ich bin Ahmed Al-Farsi, 30 Jahre alt. Ich kam nach Finnland, um ein Geschäft aufzubauen. Aber es gibt viele Regeln und viel Papierkram. Das macht alles langsam. Trotzdem gebe ich nicht auf. Ich liebe Finnland und hoffe, dass ich bald mein Leben hier ganz aufbauen kann.



**Daria Kuznetsova, 28, aus der Ukraine**

Ich heiße Daria Kuznetsova, bin 28 Jahre alt. Wegen des Krieges bin ich mit meiner Familie nach Finnland geflohen. Jetzt sind wir in Sicherheit. Aber ich habe viel verloren, und das tut weh. Es ist nicht leicht, sich an das neue Leben zu gewöhnen. Trotzdem bin ich dankbar für den Frieden und hoffe auf eine bessere Zukunft.



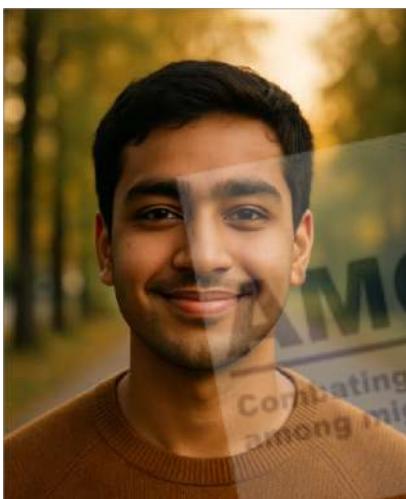
**Omar Bashir, 33, aus dem Sudan**

Ich bin Omar Bashir, 33 Jahre alt. Ich kam zum Studieren nach Finnland und bin geblieben. Ich habe Arbeit gefunden, aber ich fühle mich oft als Außenseiter. Die Sprache und Kultur sind fremd. Doch ich möchte hier ein neues Leben beginnen und glaube, dass ich es mit Geduld schaffen werde.



### Sofia Petrova, 39, aus Belarus

Ich heiße Sofia Petrova, bin 39 Jahre alt. Ich floh aus Belarus wegen politischer Probleme. In Finnland bin ich nun sicher, aber ich trauere um mein altes Leben. Manchmal ist alles schwer. Ich versuche, nach vorn zu schauen, aber mein Herz denkt oft zurück. Ich hoffe, dass ich irgendwann ganz ankommen kann.



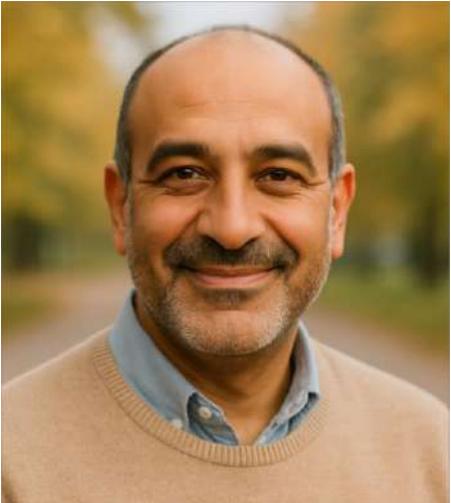
### Yusuf Khan, 22, aus Pakistan

Ich bin Yusuf Khan, 22 Jahre alt. Ich bin als Kind nach Finnland gekommen. Ich spreche Finnisch und kenne kein anderes Zuhause. Trotzdem fragen viele, woher ich „wirklich“ komme. Ich liebe Pakistan und Finnland – beides gehört zu mir. Es ist nicht immer leicht, aber ich bin stolz auf meine doppelte Identität.



### Hanna Bergström, 31, aus Äthiopien

Ich heiße Hanna Bergström, bin 31 Jahre alt. Ich wurde als Kind aus Äthiopien adoptiert und bin in Finnland aufgewachsen. Ich liebe Finnland, aber ich weiß oft nicht, wer ich bin. Ich fühle mich nicht ganz äthiopisch und nicht ganz finnisch. Es ist verwirrend. Ich hoffe, ich finde irgendwann meinen Platz.



### Khalid Amin, 45, aus Ägypten

Ich bin Khalid Amin, 45 Jahre alt. Ich kam nach Finnland wegen der Arbeit. Ich habe hier ein gutes Leben. Aber ich vermisse Ägypten – das Essen, die Menschen, die Wärme. Es ist schwer, sich ganz umzustellen. Trotzdem bin ich dankbar für die Chancen hier. Ich versuche, beide Kulturen in meinem Leben zu vereinen.



### Maria Santos, 29 aus Brasilien

Ich bin Maria Santos, 29 Jahre alt. Ich bin für die Liebe nach Finnland gezogen. Es war nicht leicht – das Wetter ist kalt, die Sprache schwer. Aber ich bleibe, weil ich die Liebe gefunden habe. Ich lerne langsam, dieses neue Leben zu mögen. Ich hoffe, dass ich mich bald ganz zuhause fühle.

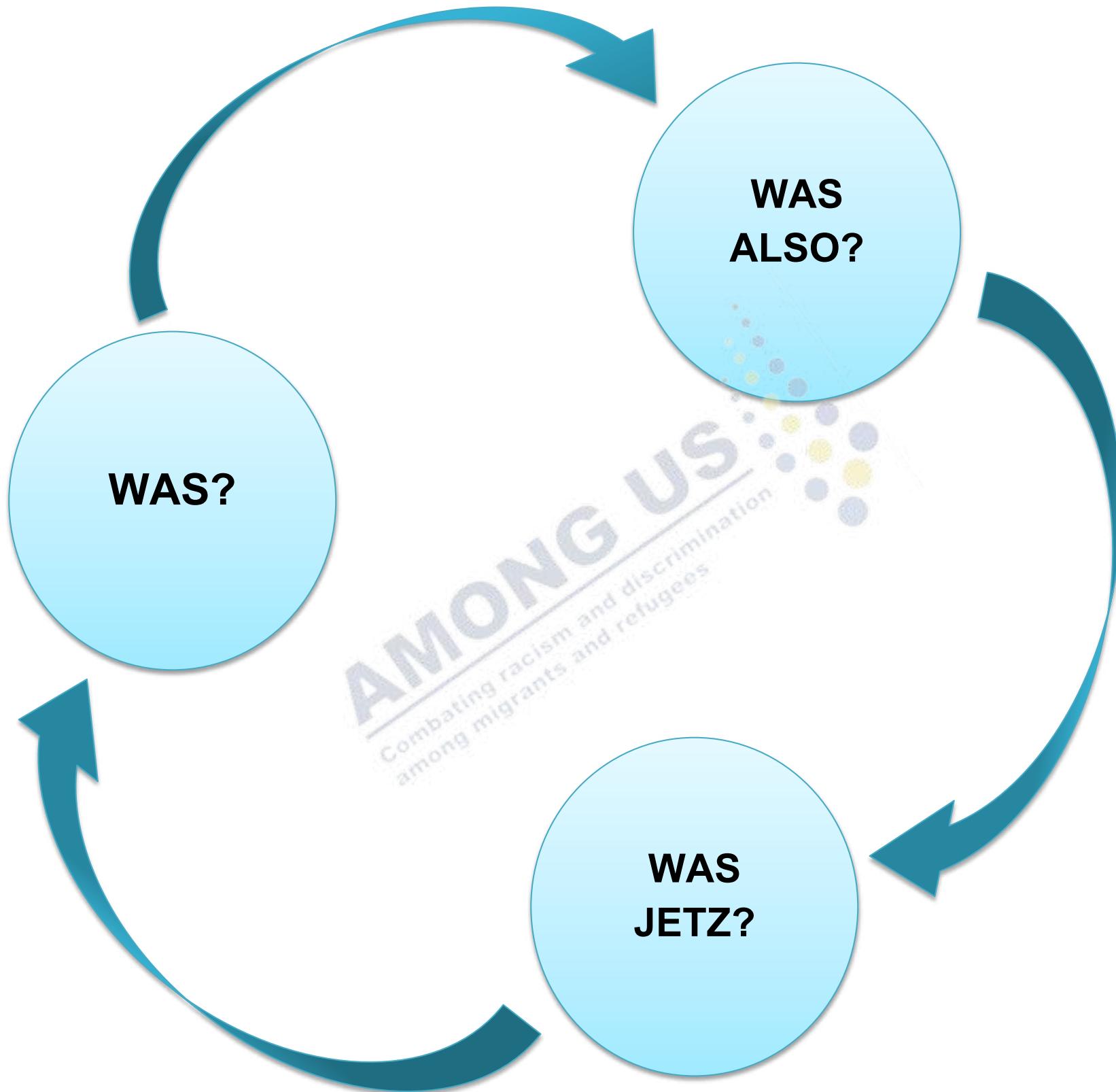


### Diego Fernández, 23, aus Peru

Ich heiße Diego Fernández, bin 23 Jahre alt. Ich kam als Student nach Dänemark. Am Anfang war ich voller Freude. Doch die Sprache und Einsamkeit machen es schwer. Manchmal zweifle ich, ob es die richtige Entscheidung war. Aber ich lerne viel und will nicht aufgeben. Vielleicht wird Dänemark eines Tages mein echtes Zuhause.

## Gehe zwei Schritte nach vorne, wenn ...

- ...deine Eltern noch zusammen sind.
- ... du mit einer Vater-Person aufgewachsen bist.
- ... du deine Familie sehen kannst, wann du willst.
- ... du auf eine gute oder private Schule gehen konntest.
- ... du nichts für eine gute Schule bezahlen musstest.
- ... du selbst entscheiden konntest, auf welche Schule du gehst oder ob du überhaupt zur Schule gehst.
- ... du Hilfe beim Lernen bekommen hast, wenn du Probleme in der Schule hattest.
- ... du dir nie Sorgen machen musstest, ob du genug zu essen hast.
- ... du deiner Familie nie helfen musstest, Rechnungen zu bezahlen.
- ... du immer sagen durftest, was du denkst oder was dich stört.
- ... du dich im Land frei bewegen darfst.
- ... du dort wohnen darfst, wo du willst.
- ... du leicht eine Wohnung finden kannst.
- ... du mit den Menschen zusammenwohnst, mit denen du möchtest.
- ... du ein eigenes Zimmer hast.
- ... du eine Staatsbürgerschaft hast und nicht staatenlos bist.
- ... du als Geflüchtete\*r anerkannt bist oder ein sicheres Aufenthaltsrecht hast. Das heißt: Du musst keine Angst haben, abgeschoben zu werden.
- ... du das Recht hast, hier zu arbeiten.
- ... du die gleichen Rechte auf Sozialhilfe hast wie alle anderen hier.
- ... du alle Angebote vom Gesundheitssystem nutzen darfst.
- ... du deine Familie zu dir holen darfst.
- ... du ohne Probleme in dein altes Zuhause zurückreisen und deine Familie und Freunde besuchen kannst.
- ... du heiraten darfst, wen du möchtest.
- ... du dir einmal pro Woche ein Essen in einem schönen Restaurant leisten kannst.



**Szenario 1:** Ein muslimischer Flüchtling kommt spät in der Nacht in eine Unterkunft. Er hat eine lange und anstrengende Reise hinter sich. Er ist sehr müde und wirkt verwirrt. In der Unterkunft ist viel los. Die Mitarbeitenden sind mit Papierkram beschäftigt und bereiten Betten für andere Neuankömmlinge vor. Der Flüchtling steht leise am Eingang und wartet. Niemand spricht mit ihm. Nach ein paar Minuten sieht ihn endlich jemand. Die Person zeigt ihm schnell ein Zimmer, ohne etwas zu sagen. Niemand fragt, ob er etwas braucht – zum Beispiel etwas zu essen oder eine Pause zum Ausruhen.

**Szenario 2:** In einer Firma findet ein Team-Meeting statt. Ein neuer Mitarbeiter ist dabei. Er ist Migrant aus Asien. Er spricht mit starkem Akzent und lernt noch Englisch. Während der Besprechung hat er eine kreative Idee und teilt sie mit der Gruppe. Doch einige Teammitglieder schauen sich unsicher an. Ein Kollege unterbricht ihn mit herablassendem Ton und sagt: „Dein Englisch ist noch nicht gut genug. So kannst du nicht richtig mitarbeiten.“ Danach redet er mit einer anderen Person weiter. Der neue Mitarbeiter sagt nichts mehr. Er weiß nicht, ob seine Idee überhaupt gehört oder ernst genommen wurde.

**Szenario 3:** Ein Flüchtlingskind besucht eine Mittelschule in den USA. Seine Muttersprache ist Spanisch, aber der Unterricht ist auf Englisch. Die Lehrerin gibt eine Gruppenaufgabe. Das Kind versucht mitzumachen, hat aber Schwierigkeiten, sich auf Englisch auszudrücken. Während es spricht, kichern einige Mitschüler leise und flüstern. Ein Kind macht sich sogar laut über den Akzent lustig. Obwohl das Kind in der Schule gute Leistungen zeigt und bei vielen Aktivitäten mitmacht, fühlt es sich immer mehr ausgeschlossen. Es bekommt Angst, vor der Klasse zu sprechen, und bleibt lieber still, um keine weiteren unangenehmen Situationen zu erleben.

**Szenario 4:** Ein Flüchtling aus Afrika kommt nach einer langen Reise an eine stark belebte Grenze. Dort wird er mehrere Stunden festgehalten, weil seine Papiere nicht vollständig erscheinen. Er hat aber alle wichtigen Dokumente – nur in seiner Muttersprache. Die Grenzbeamten geben keine klare Auskunft und bieten keine Hilfe bei der Übersetzung an. Als der Flüchtling einen Beamten um Unterstützung bittet, sagt dieser nur: „Ich bin nicht dafür zuständig. Du hättest alles vorher regeln müssen“, und geht weg. Der Flüchtling bleibt allein in der Menge zurück. Er weiß nicht, was er tun soll und bekommt keine Hilfe.

## Was ist passiert?

Ich wollte Migrant\*innen etwas über kulturelle Unterschiede zu Deutschland erzählen. Ich sagte:

„In meinem Land, wenn man nach 26 Jahren noch bei den Eltern wohnt, denken die Leute, du hast ein psychisches Problem oder ein anderes Problem.“

# Wie haben sich die anderen gefühlt?

Die Teilnehmer\*innen waren traurig und böse. Sie dachten, ich wollte sagen, dass sie verrückt sind.

# Was kann ich in Zukunft besser machen?

Wie kann ich so erklären, dass die Leute verstehen und sich nicht schlecht fühlen?



# Offener Dialog

Konstruktive  
Rückmeldung geben



MIR<sup>S</sup>A<sub>L</sub>



„Ich“-Sätze benutzen  
(z. B. „Ich fühle...“ oder „Ich habe  
bemerkt...“)

Sprich immer direkt mit der Person

# Gib die Rückmeldung sofort und zum richtigen Zeitpunkt

## Sprich über die Handlung, nicht über die Person

Bleib positiv – sag auch, was gut war

Sei genau und klar, was besser werden kann

# REFLEXION

AMONG US  
Combating racism and discrimination  
among migrants and refugees



MIR<sup>S</sup>AL



„Wie hast du dich gefühlt, als du offen über deine Wahrnehmung erzählt hast?“

„Wie hat dir die Rückmeldung geholfen, anders über deine Erfahrung zu denken?“



„Wie können wir offenen Dialog und Rückmeldung nutzen, um Vorurteile im Alltag zu verringern?“

Gibt es eine Chance, dass die Person  
aggressiv wird?

Wie wirkt sich diese Situation auf meine  
Beziehung zu der Person aus?

Werde ich es später bereuen, wenn ich nicht  
reagiere?

# Bedeutet Nicht-Reagieren, dass ich dem schlechten Kommentar zustimme?



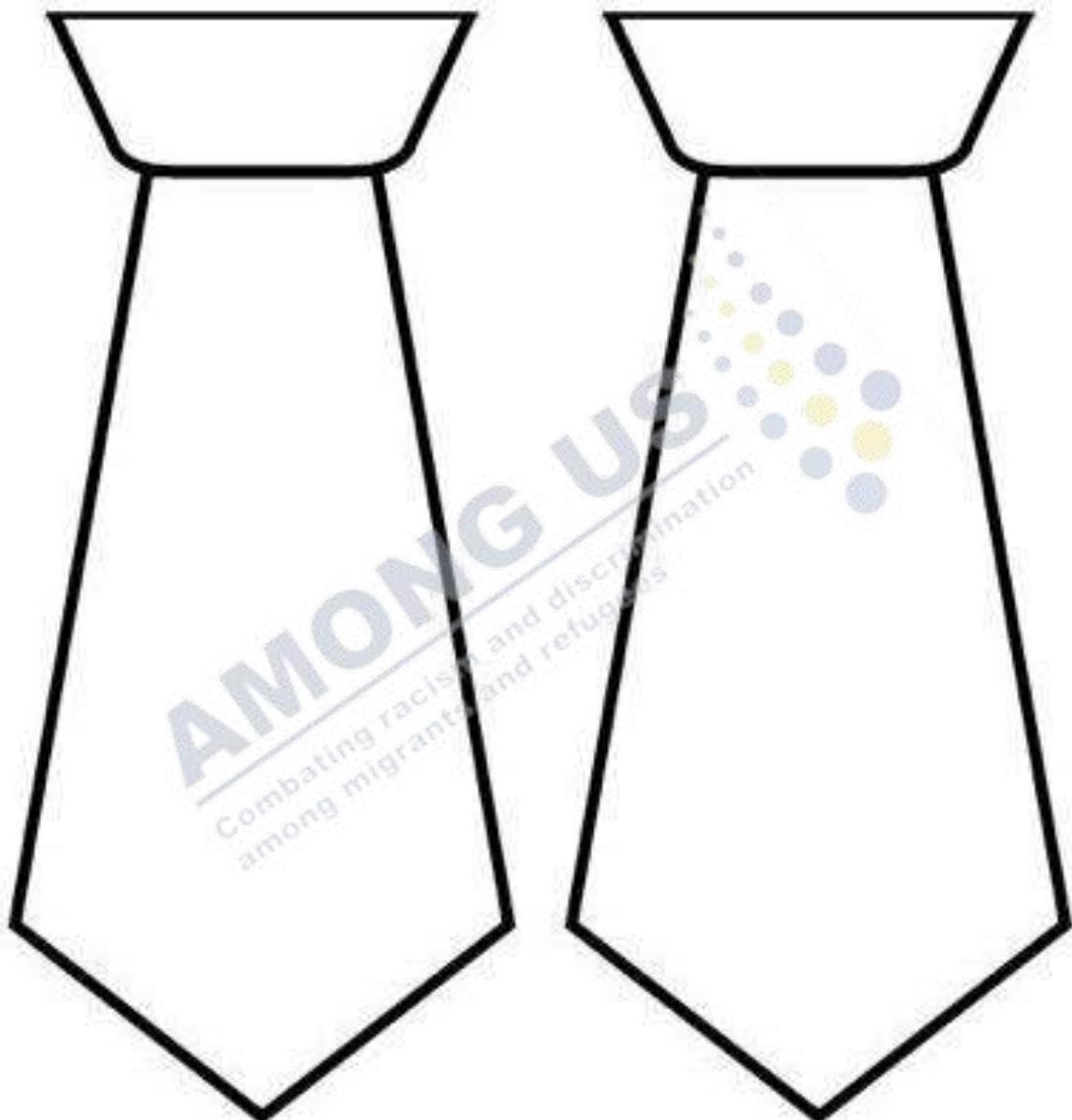
„Ich“-Sätze benutzen

Die Person unterstützen, die den schlechten Kommentar  
bekommen hat

Bestimmt, aber höflich sprechen

Direkt sagen, wenn etwas falsch ist

Andere Menschen (Zeugen) mit einbeziehen



## Victim - focused Scenarios

**Szenario 1:** Bei der Arbeit sagt ein Kollege zu dir: „Du verstehst unsere Sprache wahrscheinlich nicht richtig. Wie willst du hier arbeiten?“ Dieser Satz verletzt dich. Er denkt, du kannst deine Arbeit nicht gut machen – nur wegen deiner Sprache oder deines Akzents.

**Szenario 2:** Bei einem Treffen mit Freunden sagt jemand: „Alle Flüchtlinge sind schlechte Menschen. Sie bringen nur Probleme ins Land.“ Dieser Satz macht dich traurig und wütend. Er bedeutet, dass alle Flüchtlinge gefährlich sind – dabei willst du einfach nur ein gutes Leben aufbauen.

**Szenario 3:** Bei der Arbeit macht ein Kollege einen Witz: „Migranten nehmen uns die Jobs weg. Sie gehören nicht hierher.“ Du fühlst dich wütend und traurig. Du arbeitest hart. Aber dieser Satz behandelt dich so, als ob du den anderen Menschen etwas wegnimmst – nur weil du aus einem anderen Land kommst.

**Szenario 4:** Ein Lehrer sagt zu dir: „Du hast Glück, dass du hier bist. Deine Familie ist bestimmt geflüchtet, weil dein Land so schlimm ist.“ Dieser Satz verletzt dich. Er zeigt, dass der Lehrer deine Geschichte nicht versteht. Er denkt nur an Probleme in deine Heimat – nicht daran, wie stark und mutig deine Reise war.

**Szenario 5:** Bei einer Feier redet eine Gruppe nicht mit dir und sagt: „Er/Sie versteht uns sowieso nicht.“ Du fühlst dich ausgeschlossen und traurig. Niemand versucht, mit dir zu sprechen. Sie denken einfach, du verstehst nichts – ohne es überhaupt zu probieren.

**Szenario 6:** Beim Einkaufen sagt jemand: „Diese Flüchtlinge sollten nicht hier sein. Wahrscheinlich lügen sie über ihr Geld.“ Du fühlst dich unwohl und unfair behandelt. Du bist ehrlich, aber dieser Satz stellt dich als Lügner dar – nur weil du Flüchtling bist.

**Szenario 7:** Ein Vermieter will deiner Familie keine Wohnung geben. Er sagt: „Ihr könnt die Miete nicht zahlen. Ihr gehört nicht hierher.“ Du fühlst dich verletzt und nicht respektiert. Er kennt dich nicht, aber behandelt dich schlecht – nur weil du Flüchtling bist.

**Szenario 8:** In einem Café sagt eine Gruppe: „Flüchtlinge sollen weit weg von uns sitzen. Das ist unser Platz, nicht ihrer.“ Du fühlst dich nicht willkommen und unwohl. Diese Menschen tun so, als dürften Flüchtlinge keinen Platz in öffentlichen Räumen haben.

**Szenario 9:** Jemand spricht sehr laut und langsam mit dir: „Verstehst... du... was... ich... sage?“ Du fühlst dich respektlos behandelt. Diese Person denkt, du verstehst nichts – obwohl du die Sprache gut kannst. Du fühlst dich klein gemacht und nicht ernst genommen.

**Szenario 10:** Jemand teilt online einen Artikel. Dort steht: „Flüchtlinge sind nur Kriminelle. Sie sollten nicht ins Land gelassen werden.“ Dieser Satz macht dich wütend. Er stellt dich und andere Flüchtlinge als schlechte Menschen dar – nur wegen eurer Herkunft. Du fühlst dich ungerecht behandelt.

**Szenario 11:** In einer Arztpraxis fragt eine Krankenschwester einen Flüchtling: „Sind Sie überhaupt legal hier? Ich glaube nicht, dass Sie sich Medikamente leisten können. Wir sind kein Wohltätigkeitsverein.“ Du hörst das und fühlst dich schlecht für die Person. Du willst helfen, bist aber unsicher, was du tun kannst. Der Flüchtling wird schlecht behandelt, obwohl er nur medizinische Hilfe braucht.

**Szenario 12:** Ein Vorgesetzter sagt zu dir: „Du hast Glück, dass du diesen Job bekommen hast. Erwarte nicht, dass du gleich viel verdienst wie die anderen.“ Dieser Satz macht dich traurig. Du hast hart gearbeitet. Aber der Chef zeigt dir damit, dass deine Arbeit weniger wert ist – nur weil du Migrant bist. Es fühlt sich unfair an.

**Szenario 13:** In der Schule sagt eine Lehrkraft: „Manche Flüchtlinge haben gefährliche Ansichten. Wir müssen vorsichtig sein.“ Dieser Satz verletzt dich. Die Lehrerin stellt alle Flüchtlinge als Problem dar – ohne sie wirklich zu kennen. Du fühlst dich beleidigt und unfair beurteilt.

**Szenario 14:** Ein Familienmitglied sagt: „Alle Migranten nehmen uns das Geld weg. Sie verdienen keine Hilfe.“ Du fühlst dich angegriffen. Du willst nur in Frieden leben und arbeiten. Aber solche Sätze geben dir die Schuld an Problemen in der Gesellschaft, die du nicht verursacht hast.

**Szenario 15:** Bei einer politischen Diskussion sagt jemand: „Alle Flüchtlinge müssen zurück in ihre Länder. Sie zerstören hier alles.“ Du fühlst dich unerwünscht. Dieser Satz macht dich traurig. Er zeigt, dass manche Menschen nicht wollen, dass du hier lebst – obwohl du Schutz suchst und Teil der Gesellschaft sein möchtest.

## Witness - focused Scenarios

**Szenario 1:** Du hörst, wie ein Kollege zu einem Migranten sagt: „Du verstehst unsere Sprache wahrscheinlich nicht. Wie willst du hier arbeiten?“ Dieser Satz macht dich traurig. Du weißt, dass der Kommentar verletzend ist. Aber du bist unsicher, wie du reagieren sollst – du willst die Situation nicht noch schlimmer machen.

**Szenario 2:** Du hörst, wie eine Lehrkraft zu einem Migrantenkind sagt: „Du hast Glück, dass du hier bist. Deine Familie ist bestimmt geflüchtet, weil dein Land schlecht ist.“ Du fühlst mit dem Kind. Du weißt, dass diese Worte falsch sind. Aber du weißt nicht, wie du die Lehrkraft darauf ansprechen sollst – ohne Aufsehen zu erregen.

**Szenario 3:** Bei einem Treffen mit Freunden sagt jemand: „Alle Flüchtlinge sind schlechte Menschen. Sie bringen nur Probleme ins Land.“ Du fühlst dich unwohl. Du möchtest etwas sagen. Aber du hast Angst, dass es zu einem Streit kommt, wenn du widersprichst.

**Szenario 4:** Du hörst zufällig, wie ein Kollege sagt: „Migranten nehmen uns die Jobs weg. Sie gehören nicht hierher.“ Dieser Satz macht dich wütend. Du willst den Migranten verteidigen, aber du bist unsicher. Du möchtest keinen Streit am Arbeitsplatz.

**Szenario 5:** Bei einer Feier ignoriert eine Gruppe einen Geflüchteten und sagt: „Er/Sie versteht sowieso nichts, was wir sagen.“ Du fühlst dich unwohl. Du möchtest helfen und die Person einbeziehen. Aber du hast Angst, dass es für alle unangenehm wird.

**Szenario 6:** Beim Einkaufen sagt jemand: „Diese Migranten sollten nicht hier sein. Die sind wahrscheinlich illegal.“ Du bist frustriert über diesen Satz. Du möchtest etwas sagen. Aber du bist unsicher, ob du in der Öffentlichkeit eine Diskussion anfangen sollst.

**Szenario 7:** Du hörst, wie ein Vermieter einer Flüchtlingsfamilie sagt: „Ihr könnt die Miete sowieso nicht zahlen. Ihr gehört nicht hierher.“ Du fühlst dich schlecht und willst helfen. Aber du weißt nicht, wie du dich einmischen kannst – ohne in eine schwierige Situation zu geraten.

**Szenario 8:** In einem Café sagt eine Gruppe von Leuten: „Flüchtlinge sollen immer weit weg sitzen. Das hier ist unser Platz, nicht ihrer.“ Du fühlst dich wütend. Du möchtest dem Flüchtling helfen, aber du weißt nicht, wie – ohne die Situation schlimmer zu machen.

**Szenario 9:** Jemand teilt online einen Beitrag mit dem Satz: „Flüchtlinge sind nur Verbrecher. Sie sollten nicht ins Land dürfen.“ Du bist entsetzt über diesen Beitrag. Du möchtest widersprechen und die Sache richtigstellen, aber du hast Angst, dass ein Streit daraus wird.

**Szenario 10:** Bei einer politischen Diskussion sagt jemand: „Wir müssen alle Flüchtlinge zurückschicken. Die machen hier alles kaputt.“ Du bist wütend und willst etwas sagen. Aber du weißt nicht, wie du reagieren kannst, ohne dass die Situation eskaliert.

**Szenario 11:** Du siehst, wie jemand mit einem Migranten laut und langsam spricht: „Verstehst... du... was ich... sage?“ Du fühlst dich unwohl, weil die Person denkt, der Migrant versteht nichts. Du möchtest helfen und etwas sagen, aber du weißt nicht, wie du höflich auf das Verhalten hinweisen kannst.

**Szenario 12:** Ein Familienmitglied sagt: „Alle Migranten, die hierherkommen, nehmen uns das Geld weg. Die verdienen keine Hilfe.“ Du bist traurig und wütend über diesen Satz. Du willst widersprechen, aber du hast Angst, dass es zu einem Streit in der Familie kommt.

**Szenario 13:** Im Unterricht hörst du, wie ein Lehrer sagt: „Manche Flüchtlinge haben schlechte Ansichten. Wir müssen vorsichtig mit ihnen sein.“ Du fühlst dich unwohl wegen dieser Aussage. Du möchtest etwas sagen, aber du bist unsicher, wie – ohne zu viel Aufmerksamkeit auf dich zu ziehen.

**Szenario 14:** Du hörst, wie ein Vorgesetzter zu einem Migranten sagt: „Du hast Glück, dass du diesen Job hast. Erwarte nicht, dass du gleich viel verdienst wie die anderen.“ Du bist sauer über diese Ungerechtigkeit. Du möchtest den Kollegen unterstützen, aber du weißt nicht, wie du etwas sagen kannst, ohne Ärger bei der Arbeit zu bekommen.

**Szenario 15:** In einer Arztpraxis hörst du, wie ein Mitarbeiter zu einem Geflüchteten sagt: „Sie haben wohl keine Versicherung. Wir sind keine Wohltätigkeit. Wie wollen Sie bezahlen?“ Du fühlst mit der Person. Du würdest gern helfen, weißt aber nicht, wie du eingreifen kannst – ohne Probleme zu verursachen.

# Erkennen

# Entschuldigen

# Veränderung versprechen



MIR<sup>ɔ</sup>SAL



## Vorlage für eine ehrliche Entschuldigung

### 1. Das Problem erkennen:

- **Was ist passiert?**

(Beschreibe genau, was du gemacht hast oder was passiert ist)

---

---

- **Wie hat das die andere Person oder Gruppe verletzt?**

(Erkläre, wie sich dein Verhalten auf die andere Person ausgewirkt hat)

---

---

### 2. Ehrlich Entschuldigen:

- **Sage, dass es dir leid tut:**

*Es tut mir leid für*

(z. B. meine Worte, mein Verhalten)

---

---

---

- **Übernimm die Verantwortung:**

*Ich übernehme die volle Verantwortung für*

(was ich gesagt oder gemacht habe)

---

---

---

### 3. Veränderung versprechen:

- **Was wirst du tun, damit es nicht wieder passiert?**

*I werde*

(beschreibe, was du ändern wirst)

---

---

---