

# Mission

## Selbstwirksamkeit:

### Deine Superkräfte entdecken und einsetzen

- Alter: 6 bis 14 Jahre
- Anzahl: 5 bis 15 Personen
- Dauer: 4 bis 5 Stunden
- Zielgruppe des Konzepts:  
Pädagog\*innen,  
Multiplikator\*innen

#### Worum geht es?

Die Methode lädt Kinder und Jugendliche dazu ein, ihre eigenen Stärken und »Superkräfte« zu entdecken. Durch Kreativität, Rollenspiel und gemeinschaftliche Aktivitäten werden Selbstbewusstsein, Selbstwirksamkeit und soziale Verantwortung gefördert. Am Ende präsentieren die Teilnehmer\*innen ihre Held\*innenfiguren in einer gemeinsamen Konferenz, in der sie Lösungen für Probleme in ihrem Quartier finden.

#### Das erwartet dich:

Diese Methode möchte pädagogische Fachkräfte und Multiplikator\*innen darin unterstützen, mit Kindern über ihre Fähigkeiten und Stärken ins Gespräch zu kommen. Im Mittelpunkt steht die kreative Auseinandersetzung mit der Frage, was jedes Kind besonders macht und wie diese individuellen »Superkräfte« im Alltag wirksam werden können. Die Kinder entwickeln eine eigene Superheld\*innen-Identität mit Namen, Aussehen und besonderen Kräften, die an ihre persönlichen Stärken oder Wünsche angelehnt sind. In der Gestaltung von Masken und Requisiten werden diese Ideen sichtbar gemacht und durch den handwerklichen Prozess weiter gefestigt. Das anschließende Fotoshooting bietet den Kindern die Möglichkeit, in ihre Rolle zu schlüpfen, sich selbst als Held\*in zu erleben und ein starkes Bild von sich mitzunehmen. Optional kann im weiteren Verlauf die Gruppe in einer »Held\*innenkonferenz« eingeladen werden, um gemeinsam kreative Lösungen zu finden, wie sie ihre Kräfte für ihr Umfeld einsetzen könnten. Diese Reflexion verbindet die Fantasiewelt mit dem realen Leben und fördert die Selbstwirksamkeit. Während des gesamten Prozesses werden soziale und kreative Kompetenzen gestärkt, da die Kinder zusammenarbeiten, Ideen austauschen und gegenseitige Wertschätzung erfahren.

## Mögliche Ergebnisse:

Die Methode zielt darauf ab, Kindern und Jugendlichen Räume zu eröffnen, in denen sie ihre individuellen Stärken entdecken und zum Ausdruck bringen können. Im Fokus stehen dabei die Förderung von Selbstbewusstsein, Kreativität und sozialer Verantwortung. Die Teilnehmer\*innen lernen, eigene Fähigkeiten wahrzunehmen und durch kreative Prozesse sichtbar zu machen. Sie erfahren Selbstwirksamkeit, indem sie eigene Ideen umsetzen und im Rahmen der Held\*innenkonferenz Verantwortung für ihre Umwelt übernehmen. Durch den Austausch und das gemeinsame Gestalten erleben sie Teamarbeit, gegenseitige Wertschätzung und die Bedeutung solidarischen Handelns.

Neben der inhaltlichen Arbeit mit Stärken und Superkräften erwerben die Kinder grundlegende Erfahrungen im Umgang mit digitalen Medien (Foto, Audioaufnahme) und reflektieren deren Einsatz im Alltag.

## Über die Autor\*innen

Die Methode wurde von Nadia Boltes von der »Servicestelle für digitale Kulturelle Bildung« der .lkj) – Landesvereinigung kulturelle Kinder- und Jugendbildung Sachsen-Anhalt e. V. entwickelt.

Nadia Boltes arbeitet seit vielen Jahren angestellt und ehrenamtlich in Bildungs- und Kulturkontexten. Bereits während ihres Studiums »Kulturwissenschaften« in Magdeburg arbeitete sie im Bereich der Kulturellen Bildung. Bei der .lkj) – Landesvereinigung kulturelle Kinder- und Jugendbildung Sachsen-Anhalt e. V. hat sie viele Jahre Freiwilligendienste im In- und Ausland koordiniert und im Rahmen des Projekts »KIEZ 2.0 – Die Rebellion geht weiter« unterschiedliche Stadtteile mit kreativen, künstlerischen und unkonventionellen Ideen bespielt. Zurzeit gestaltet und koordiniert Nadia als Projektleiterin die »Servicestelle für digitale Kulturelle Bildung« mit dem Ziel, die jugendgerechte Kulturelle Bildung zu stärken.

Die »Servicestelle für digitale Kulturelle Bildung« wird gefördert vom Land Sachsen-Anhalt.



**SACHSEN-ANHALT**

**#moderndenken**

**.kultur.frei.entfalten**



## Benötigtes Material

- Papier, Stifte, Bastelmaterial (Stoffe, Glitzer, Kleber, Scheren etc.)
- Maskenrohlinge (z. B. hier zum Download)
- optional: Ausdrücke von Superheld\*innenbildern als Inspiration
- Kamera oder Smartphone für das Fotoshooting
- Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten für Foto- und Audioaufnahmen
- Tücher oder einfache Kostüme
- Technik für Konferenzaufnahme oder Präsentation:
  - Audioprogramm (z. B. Audacity)
  - Aufnahmegerät z. B. ein Handy, Diktiergerät, Computer oder Tablet
  - ein zum Aufnahmegerät passendes Speichermedium mit ausreichend Speicherplatz (z. B. SD-Karte, Micro-SD-Karte)

Es ist von Vorteil, wenn du die Technik, die ihr verwendet, selbst schon ein bisschen ausprobiert hast, damit du den Teilnehmenden bei eventuellen Fragen zur Seite stehen kannst.

## Deine Rolle als anleitende Person

Dieses Konzept soll einen Rahmen für die mögliche Gestaltung eines Workshopangebots geben.

In dieser Methode begleitest du die Gruppe durch einen kreativen Prozess, in dem Kinder ihre Stärken entdecken und in eine eigene Held\*innenfigur übertragen. Deine Aufgabe besteht darin, den Rahmen zu gestalten, in dem diese Auseinandersetzung stattfinden kann.

Du eröffnest Gesprächsanlässe, strukturierst die einzelnen Schritte und unterstützt die Kinder dabei, ihre Ideen sichtbar zu machen. Offene Fragen, ruhige Impulse und klare Abläufe helfen ihnen, sich auf die Aufgaben einzulassen. Gleichzeitig beobachtest du, wie die Gruppe miteinander umgeht, und sorgst dafür, dass unterschiedliche Perspektiven Raum bekommen.

Während der kreativen Phasen – beim Entwerfen der Figuren, beim Basteln oder beim Fotoshooting – stehst du als Ansprechperson zur Verfügung, ohne die Entscheidungen der Kinder zu bewerten oder zu lenken. So entsteht ein Prozess, in dem eigene Vorstellungen entwickelt und erprobt werden können. Das Konzept versteht sich als Orientierung. Du kannst Inhalte, Beispiele oder Abläufe an deinen Kontext anpassen, solange der Grundgedanke erhalten bleibt: Kindern einen Zugang zu ihren Stärken zu ermöglichen und ihnen die Gelegenheit zu geben, diese in Bezug auf ihre Lebenswelt zu reflektieren.

## Vorbereitung

Versuche im Raum eine entspannte Atmosphäre zu schaffen, in der ihr einander gut zuhören könnt. Du kannst Tische zusammenstellen oder auch eine gemütliche Sitzzecke z. B. mit Hockern, Kissen oder Decken herrichten. Lege das Material bereit und stelle sicher, dass Foto- und Technikgeräte funktionstüchtig sind.

Wichtig ist, dass alle das Material gut sehen können. Zu Beginn kannst du gern auch etwas ruhige Musik zum Ankommen abspielen. Prüfe vorab, ob alle Erziehungsberechtigten mit den Foto- und Audioaufnahmen einverstanden sind, und halte dies schriftlich fest.

## Ablauf

| Wann          | Was   | Material  | Moderation  |
|---------------|---|---|---|
| 00:00 – 00:15 | <b>Ankommen und Einstieg</b><br>Begrüßung, Vorstellung, Ablauf vorstellen, Namensspiel »Geste und Name« | Flipchart mit Ablauf, Namensaufkleber, Musik (leise zum Ankommen) |   |
| 00:15 – 00:45 | <b>Kennenlernen und Gesprächsrunde</b><br>Karten ziehen: Hobbys, Vorlieben, Stärken                     | Fragekarten, Sitzkissen oder Stuhlkreis                           | Frage z. B.:<br>Was ist dein Hobby? Was isst du am liebsten? Was kannst du besonders gut?   |
| 00:45 – 01:15 | <b>Geschichte/Märchen + Gespräch</b><br>Was macht Held*innen aus?                                       | Märchen/Buchauszug, Bilder von Superheld*innen, Stifte & Papier   | <b>Optionale Reflexionsfragen:</b><br>Wer kommt in Held*innengeschichten oft vor – und wer eher selten?<br>Welche Art Held*in fehlt dir in Filmen oder Büchern? |
| 01:15 – 01:30 | <b>Überleitung</b><br>Eigene Superheld*innenfigur entwerfen (Name, Kräfte etc.)                         | Steckbrief-Vorlage (s. Anhang), Papier, Stifte                    | Stell dir vor, du kannst ein*e Held*in sein und verfügst über besondere Kräfte. Wer würdest du sein?  |

|                  |   |   |   |
|------------------|---|---|---|
| 01:30 –<br>01:45 | <b>Pause</b>  | Optional: Getränk- und<br>Snackbereich, ruhige Musik                                    |   |
|                  |   |   |   |
| 01:45 –<br>02:30 | <b>Maskenbau und<br/>Gestaltung von<br/>Requisiten</b>  | Bastelmaterial:<br>Maskenrohlinge, Stoffe,<br>Glitzer, Scheren, Kleber                  | Oft handeln die<br>Held*innen unerkant<br>und tragen eine Maske /<br>oder ihre Kleidung<br>verleiht ihnen besondere<br>Kräfte   |
| 02:30 –<br>03:00 | <b>Fotoshooting</b><br><br>Einzel und in Gruppen mit<br>Kostümen                                    | Masken, Tücher,<br>Kamera/Smartphone  | Kinder entscheiden<br>selbst, ob sie fotografiert<br>werden möchten.<br><br>Es können auch Fotos<br>gemacht werden, bei<br>denen Gesichter nicht<br>erkennbar sind (z. B. nur<br>Maske, Rückansicht). |
| 03:00 –<br>03:15 | <b>Pause</b>  |   |   |
| 03:15 –<br>03:45 | <b>Held*innenkonferenz</b><br><br>Was braucht unser Kiez?<br>Wie helfen wir mit unseren<br>Kräften? | Fragekarten,<br>Audioaufnahmegerät,<br>Flipchart/Plakat,<br>Fragekarten-Set (s. Anhang) |   |
| 03:45 –<br>04:15 | <b>Feedback und Reflexion</b><br><br>Was ist meine wichtigste<br>Superkraft? Poster<br>gestalten    | Zettel, Posterpapier, Stifte  |   |
| 04:15 –<br>04:30 | <b>Abschlussrunde und<br/>gemeinsames Aufräumen</b>   | Musik, Abschlusspiel nach<br>Wahl   |   |

## Begrüßung

Begrüße die Teilnehmenden und erzähle, was ihr heute vorhabt. Danach folgt optional eine kurze Vorstellungsrunde, in der alle Beteiligten einander kennenlernen. Ein einfaches Kennenlernspiel wie »Geste und Name« kann hier helfen, erste Hemmungen abzubauen und eine positive Gruppendynamik zu schaffen. Dabei stellt jedes Kind seinen Namen mit einer Bewegung vor, die die anderen wiederholen. Als anleitende Person ist es wichtig, eine offene und wertschätzende Atmosphäre zu schaffen und die Kinder zu ermutigen, sich mit kleinen Beiträgen einzubringen. Ziel ist es, von Anfang an ein Gefühl von Zugehörigkeit zu vermitteln.



## Einstieg mit einer Geschichte

Im Sitzkreis wird eine kurze Geschichte oder ein Märchen vorgelesen, das den Bogen zu Held\*innen, besonderen Kräften oder der Frage nach Mut und Verantwortung spannt. Die Geschichte sollte so gewählt sein, dass sie die Fantasie der Kinder anregt und Gesprächsanlässe bietet. Alternativ kann auch eine kurze Szene aus einem aktuellen Kinderbuch oder Film erzählt werden, die Superkräfte thematisiert. Nach dem Vorlesen wird gemeinsam besprochen, welche Eigenschaften Held\*innen ausmachen und welche Kräfte sie besitzen. Als anleitende Person hast du hier die Rolle der Moderator\*in: Stelle offene Fragen wie »Was gefällt euch an dieser Figur?« oder »Welche Kraft hättet ihr gerne?«. Dabei ist es wichtig, jede Antwort gleichwertig zu würdigen und die Kinder zu ermutigen, über ihre eigenen Fähigkeiten nachzudenken.

## Entwicklung der Held\*innenfiguren

Im nächsten Schritt gestalten die Kinder ihre eigene Superheld\*innenfigur. Sie denken sich einen Namen aus, beschreiben das Aussehen und entwickeln besondere Kräfte. Die Ideen werden zunächst skizziert und auf Papier festgehalten. Anschließend beginnen sie, Masken zu basteln und Requisiten zu gestalten, die ihre Held\*innenidentität sichtbar machen. Dabei kann es sich um Masken, Umhänge oder einfache Symbole handeln, die ihre Kräfte repräsentieren.

Deine Aufgabe als Fachkraft ist es, die Kinder im kreativen Prozess zu begleiten, praktische Unterstützung beim Basteln zu geben und vor allem ihre Ideen ernst zu nehmen. Vermeide Bewertungen und halte dich mit Vorschlägen zurück, um die Eigenständigkeit der Kinder zu fördern. Stattdessen kannst du Fragen stellen wie »Was macht deine Figur besonders?« oder »Wie fühlt sich deine Held\*innenkraft an?«.

## Fotoshooting

Sobald die Kinder ihre Masken und Requisiten fertiggestellt haben, wird ein kleines Fotoshooting organisiert. Jedes Kind kann seine Figur allein oder gemeinsam mit anderen präsentieren. Dies bietet die Möglichkeit, in die Rolle der Held\*in zu schlüpfen und ein starkes Bild von sich selbst zu entwickeln. Das Shooting kann drinnen oder draußen stattfinden, je nach Wetter und Möglichkeiten vor Ort.

Als anleitende Person ist es wichtig, für eine respektvolle und unterstützende Stimmung zu sorgen, damit sich alle Kinder wohlfühlen. Es sollte kein Zwang bestehen, fotografiert zu werden – wer nicht möchte, kann sich auf andere Weise einbringen, z. B. durch das Fotografieren der Gruppe.

## Held\*innenkonferenz

Die Held\*innenkonferenz bietet einen geschützten Raum für Austausch und gemeinsames Problemlösen. Als Moderator\*in kannst du die Kinder mit Fragen wie »Welche Probleme gibt es in unserer Nachbarschaft, die wir mit Superkräften lösen könnten?« oder »Welche kleinen Dinge kann jede\*r im Alltag tun, um anderen zu helfen?« begleiten. Unterstütze die Kinder dabei, realistische Bezüge zu ihrem Alltag zu finden, und ermutige auch stille Kinder, ihre Ideen einzubringen. Dokumentiere die Ergebnisse sichtbar auf einem Flipchart oder Plakat, um die Wirkung der Konferenz zu verstärken.

Die Held\*innenkonferenz als zentrales Element der Methode knüpft bewusst an die Lebenswelt der Kinder an. Themen wie Müll im Viertel, unsichere Wege zur Schule oder Einsamkeit im Hausflur können aus der Sicht der Kinder reale Probleme darstellen. Die Methode ermutigt dazu, diese Themen in kindgerechter Weise aufzugreifen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Eine gute Möglichkeit zur Verstetigung ist das Vorschlagen kleiner »Held\*innenmissionen«: konkrete, alltagstaugliche Aufgaben, bei denen die Kinder ihre neu entdeckte Superkraft bewusst einsetzen – etwa, um jemandem zu helfen, sich für etwas einzusetzen oder auf etwas zu achten.

Die Konferenz bildet den Höhepunkt der Methode, weil sie die Fantasiefiguren mit dem echten Leben verbindet: Die Kinder erleben, dass ihre Ideen zählen und dass sie mit ihren Fähigkeiten etwas bewirken können. Die Audioaufnahme dient dabei als einfache, niedrighschwellige Möglichkeit, die Gedanken der Kinder festzuhalten, ihnen Wertschätzung zu zeigen und sie später gemeinsam zu reflektieren.

Besprecht im Vorfeld transparent, was mit der Aufnahme passiert, und gebt den Kindern die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, ob sie sich beteiligen möchten.

Hier geht es zum Download  
des kostenlosen und gut  
strukturierten Programms  
[AUDACITY](#): Es ist nach kurzer  
Einarbeitungszeit einfach zu  
bedienen und für alle gängigen  
Betriebssysteme erhältlich.

## Reflexion und Auswertung

Fasse den Workshop noch einmal kurz zusammen und gehe gern auf verschiedene Perspektiven und Erfahrungen der Teilnehmenden ein. Gib den Teilnehmenden Raum für offene Fragen und ein kurzes Feedback. Als Anregung kannst du folgende Reflexionsfragen nutzen:

- Was haben die Teilnehmenden heute gelernt?
- Welche Stärken waren ihnen bekannt bzw. welche waren neu?
- Was fehlt ihnen?
- Was möchten sie gern verändern?

Eine kreative Möglichkeit ist ein »Superkräfte-Kreis«, bei dem jedes Kind die Superkraft der Person rechts von sich nennt. So erleben die Kinder eine wertschätzende Abschlussrunde. Du kannst auch einen anderen Schwerpunkt wählen, je nachdem, welche Themen im Verlauf des Workshops besonders in den Fokus gerückt sind. Ziel der Reflexionsphase ist, dass die Kinder ihre besonderen Stärken bewusster wahrnehmen und deren Bedeutung für sich selbst und andere erkennen. Höre in die Gruppe und entscheidet gern gemeinsam.

Finde im Anschluss einen positiven Abschluss. Hierfür eignet sich beispielsweise ein Abschlussspiel. Beziehe die Teilnehmenden gern in die Entscheidung ein, welches Spiel ihr spielen möchten.



Platz für deine eigenen Notizen

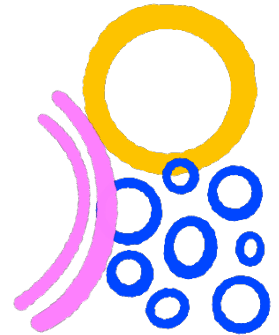


A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for taking notes.

Fragekarten-Set

## Für Gesprächsrunden und die Held\*innenkonferenz

Schneide die Karten aus und lege sie in die Mitte. Kinder dürfen ziehen oder du nutzt sie als Moderationshilfe.



### Kategorie 1: Kennenlernen

- Was machst du gerne in deiner Freizeit?
- Was kannst du besonders gut?
- Welche Superkraft hättest du gerne im echten Leben?
- Wen würdest du gerne einmal retten – und warum?

### Kategorie 2: Superheld\*innen-Welt

- Was macht ein\*e Held\*in für dich aus?
- Welche Farben, Symbole oder Tiere passen zu deiner Held\*innenfigur?
- Was ist das Besondere an deinem Held\*innen-Namen?
- Welche Schwächen hat deine Figur – und wie geht sie damit um?

### Kategorie 3: Held\*innenkonferenz

- Stell dir vor, dein Stadtteil/Dorf hat ein Problem. Was könnte deine Held\*innenfigur tun?
- Wie können wir als Team unsere Superkräfte verbinden?
- Was kann jede\*r im Alltag tun, um anderen zu helfen?
- Was möchtest du mit deiner Held\*innenkraft für die Welt verändern?

Superheld\*innen-Steckbrief – Vorlage für Kinder

*Drucke pro Kind eine Vorlage aus. Alternativ kann sie auf ein Flipchart übertragen werden.*

## Mein Superheld\*innen-Steckbrief

Name der Held\*innenfigur: \_\_\_\_\_

Superkräfte: \_\_\_\_\_

Lieblingsfarben / Symbole: \_\_\_\_\_

Besondere Ausrüstung / Kostüm: \_\_\_\_\_

Motto oder Leitspruch: \_\_\_\_\_

Was macht meine Figur einzigartig? \_\_\_\_\_

Wo möchte meine Figur helfen? \_\_\_\_\_

Bild meiner Held\*innenfigur: (Platz für Zeichnung)

## Checkliste für Fachkräfte

Vorbereitung, Material und Ablauf auf einen Blick

### ✔ Vor dem Workshop

- ☐ Raum auswählen (mit Platz für Sitzkreis, Basteltische, Fotoshooting)
- ☐ Material vollständig vorbereiten (siehe Materialliste im Konzept)
- ☐ Einverständniserklärungen der Erziehungsberechtigten für Fotoaufnahmen einholen
- ☐ Flipchart / Whiteboard mit Ablaufplan aufstellen
- ☐ Ruhe- und Pausenbereiche einrichten

### ✔ Material

- ☐ Papier, Stifte, Bastelmaterial (Maskenrohlinge, Stoffe, Glitzer, Scheren, Kleber)
- ☐ Ausdrücke von Superheld\*innenbildern
- ☐ Kamera oder Smartphone für das Fotoshooting
- ☐ Technik für Präsentation (optional Lautsprecher für Musik)
- ☐ Fragekarten-Set und Steckbrief-Vorlagen
- ☐ Namensaufkleber

### ✔ Während des Workshops

- ☐ Begrüßung und Kennenlernspiel anleiten
- ☐ Pädagogische Haltung reflektieren (offen, wertschätzend, empowernd)
- ☐ Pausen einplanen und ggf. Energizer einbauen
- ☐ Ergebnisse der Held\*innenkonferenz dokumentieren (Plakat, Audio, Foto)

### ✔ Nachbereitung

- ☐ Feedback der Kinder einholen (Superkräfte-Kreis, Poster, Zettelrunde)
- ☐ Fotos und Ergebnisse sicher speichern (Datenschutz beachten)
- ☐ Raum aufräumen und Material prüfen