**Methoden für den Ausstieg**

**🖳☺ AUSSTIEG – HAND DRAUF (Selbstreflexion)**

**BESCHREIBUNG**: Die Teilnehmer:innen bekommen die Aufgabe, ihre Hand auf einem Blatt Papier zu umkreisen. Anschließend werden sie darum gebeten, die einzelnen Finger sowie den Handrücken zu beschriften:

* Auf die Finger kommen 5 Dinge, die die TN aus dem Workshop mitgenommen haben. Dies können bspw. Wissen, Austausch, Methoden, Erkenntnisse,… sein.
* Auf den Handrücken kommen Handlungsvorhaben: 1-3 Aspekte, die in Zukunft umgesetzt werden wollen oder worauf geachtet werden will.

**ZIEL**: Die TN reflektieren ihren Lern- und Erkenntnisprozess während des Seminars.

**DAUER**: 5 min zur Erklärung + 5-10 min Reflexionszeit + 10 min im Plenum

**GRUPPENGRÖßE**: beliebig; falls anschließender Austausch erwünscht, können Kleingruppen gebildet werden

**MATERIAL**: Stift und Papier

**🖳☺ AUSSTIEG – ERSTE HILFE (Selbstreflexion)**

**BESCHREIBUNG**: Die Erste-Hilfe-Reflexion eignet sich besonders gut für den Umgang mit herausfordernden Situationen. Die Teilnehmer:innen haben zum Ende der Veranstaltung hin Zeit, ihren Notfallkoffer zum Umgang mit herausfordernden Situationen (bspw. im Training) mit Botschaften, Ideen, Aussagen, Gegenständen zu füllen.

**ZIEL**: Die Teilnehmer:innen entwickeln Ideen zum Umgang mit herausfordernden Situationen.

**DAUER**: ca. 5-10 min für die Bearbeitung; falls erwünscht, Zeit für Austausch einplanen

**GRUPPENGRÖßE**: beliebig

**MATERIAL**: Stift und Papier

**🖳☺ AUSSTIEG/FEEDBACK – TIL, TWIL (Selbstreflexion)**

**BESCHREIBUNG**: TIL steht für „Today I learned“, TWIL steht für „This weekend I learned“. Diese Buchstabenkombinationen eigenen sich dafür, von den Teilnehmer:innen ein Feedback sowie eine Lernreflexion einzufordern. **Online** kann dieses Feedback auch über eine Umfrage oder den Chat organisiert werden.

**ZIEL**: Die TN reflektieren ihren Lern- und Erkenntnisprozess während des Seminars.

**DAUER**: 5 min Bearbeitungszeit; zusätzliche Dauer für Besprechung bzw. Präsentation einplanen.

**GRUPPENGRÖßE**: beliebig; ausreichend Zeit für die Besprechung der Ergebnisse einplanen

**MATERIAL**: Karten und Stifte

**🖳☺ FEEDBACK – 4L**

**BESCHREIBUNG**: Die Buchstabenkombination 4L eignet sich dafür, von den Teilnehmer:innen ein Feedback zur Veranstaltung und eine kurze Lernreflexion einzufordern.

* **Liked**: Was hat dir gut gefallen? **Learned**: Was hast du gelernt? **Lacked**: Was hat dir gefehlt? **Longed for**: Wonach hast du dich gesehnt?

**VARIANTE**: Man kann die vier Fragen auch in einem Quadrat (Flip-Chart oder Whiteboard) notieren und von den TN ausfüllen lassen. Online eignet sich Mural dafür.

**ZIEL**: Die TN reflektieren ihren Lern- und Erkenntnisprozess während des Seminars und geben eine Rückmeldung zum Veranstaltungsgeschehen.

**DAUER**: 5 min für Bearbeitung; Zeit für Nachbesprechung (auch in Kleingruppen möglich)

**GRUPPENGRÖßE**: beliebig

**MATERIAL**: Online: Tool Mural, Offline: Karten und Stifte

**🖳 AUSSTIEG – GRUPPENFOTO (online)**

**BESCHREIBUNG**: Die TN bekommen die Aufgabe, die Hände nach links und rechts auszustrecken, sodass die Hände die Bildschirmwand berühren. So ergibt sich ein Gruppenfoto, bei dem sich alle die Hände halten. Man kann die Positionen für das Foto beliebig verändern: Arme hoch, Sprung, Grimasse….

**ZIEL**: Die TN verabschieden sich im virtuellen Raum.

**DAUER**: 5 min

**GRUPPENGRÖßE**: Beliebig