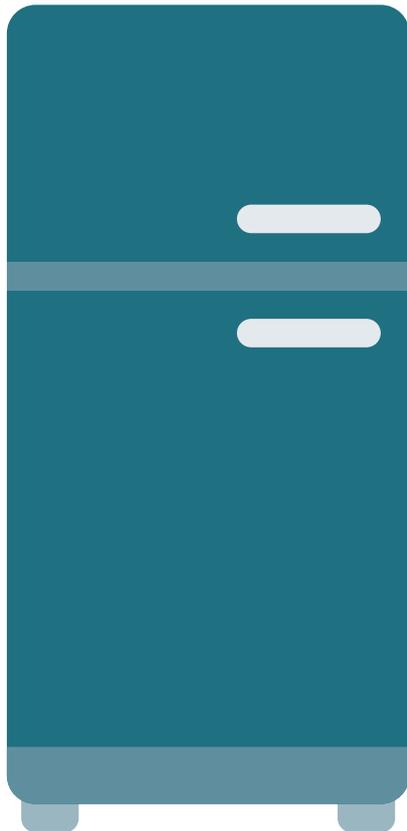


BASIC-HANDOUT 1 **Meine FRISCHZELLE**

Übertrage nach jeder Übung Deine TOP 3 in die dafür vorgesehenen Frischhalte-Boxen. Du kannst jederzeit ein für Dich wichtiges Potenzial in den Boxen festhalten. Diese Übersicht wird Dir zeigen, dass Du ein großartiges Potenzial besitzt!



Begabungen

A 3 Übung 9, 10 und 11

Interessen

A 3 Übung 12

Eigenschaften

A 3 Übung 13 und 14

Wissen

A 3 Übung 9, 15 und 16

Werte

A 3 Übung 17 und 18

BASIC-HANDOUT 2

COOK-BOOK



BASIC-HANDOUT 2 **Cook-Book**

MEIN VORHABEN

Chefkoch

(bitte direkt ausfüllen)

Handlungsidee/Vorhaben

(Titel eintragen)

Alle Übungen aus B4

LEBENSMITTEL

Fähigkeiten

A 3 Übung 9, 10 und 11

Werte

A 3 Übung 17 und 18

Eigenschaften

A 3 Übung 13 und 14

Interessen

A 3 Übung 12

Wissen

A 3 Übung 15 und 16

VISION VOM PERFEKTEN DINNER

WAS ENTSTEHT?

B 5 Übung 24

FÜR WEN WIRD GEKOCHT?

B 5 Übung 25 und 27

KÜCHENAUSSTATTUNG

Rahmenbedingungen, Ressourcen usw.

B 5 Übung 25 und 27

WAS WIRD GEKOCHT?

Übungen B 4 und B 5

WAS WIRD EINGEBRACHT?

Die Potenziale aus A 3, die für
das Vorhaben relevant sind

KOCHREGELN

Was wird als nächste Schritte vereinbart?

Übungen B 6

BASIC-HANDOUT 3 **Womit koche ich am liebsten?**

Trage Deine TOP-10-Merkmale hinter die großen, farbig unterlegten Zahlen ein. Deine TOP 3 erhältst Du, indem Du die einzelnen Merkmale jeweils miteinander kombinierst und eine Entscheidung triffst, was Dir wichtiger ist. Du kannst Dich immer nur für eins entscheiden! Kreise das Merkmal, das wichtiger ist, ein und Du kannst am Ende Dein Ranking ablesen. Trage am Ende die 3 Merkmale mit der häufigsten Nennung in Deine Tabelle der TOP 3 ein!

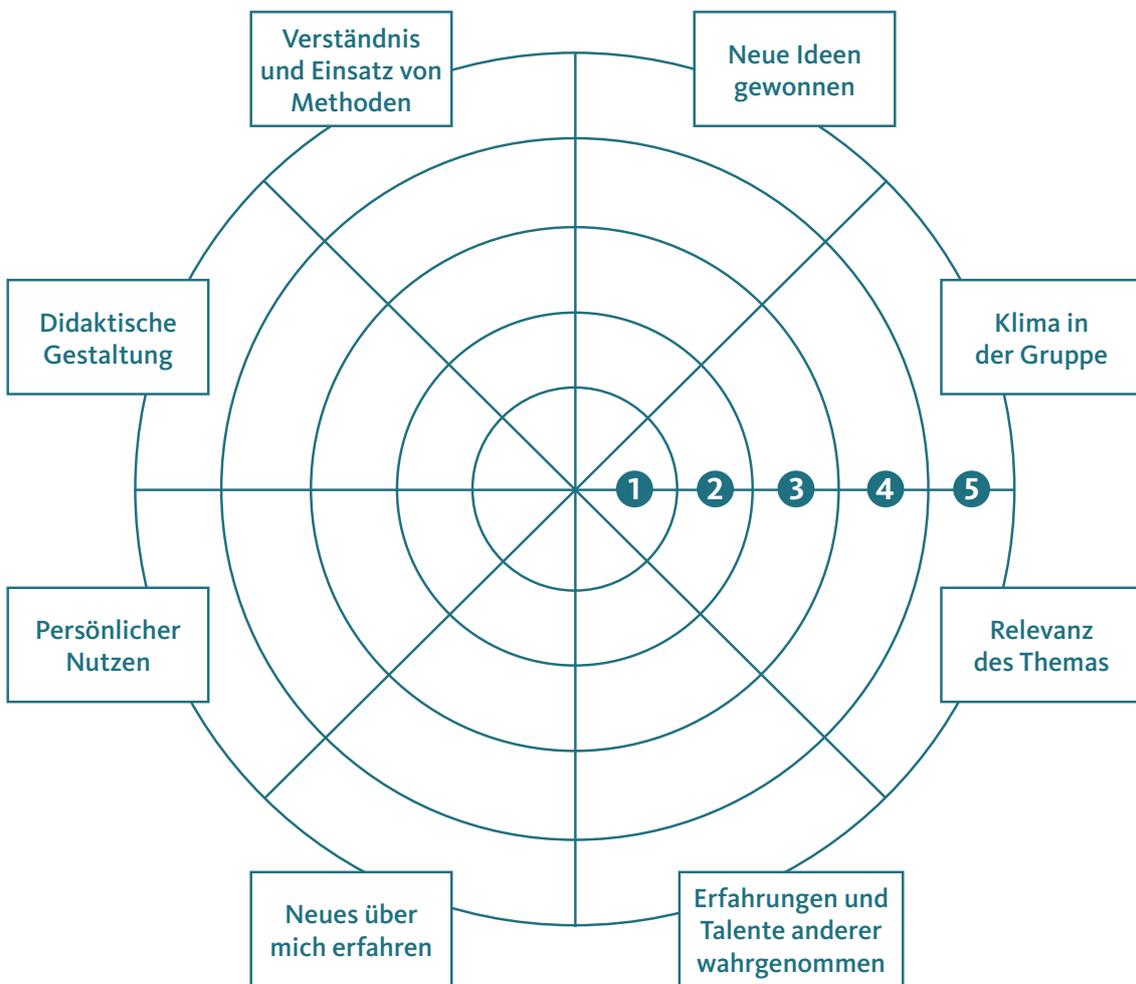
1										
1/2	2									
1/3	2/3	3								
1/4	2/4	3/4	4							
1/5	2/5	3/5	4/5	5						
1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6					
1/7	2/7	3/7	4/7	5/7	6/7	7				
1/8	2/8	3/8	4/8	5/8	6/8	7/8	8			
1/9	2/9	3/9	4/9	5/9	6/9	7/9	8/9	9		
1/10	2/10	3/10	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10	9/10	10	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Zahl des Merkmals
										Häufigkeit der Nennung

TOP 3

BASIC-HANDOUT 4 **Feedback-Zelle**

Bewerte mit einem Punkt in jedem Segment der Zielscheibe den heutigen Kurs. Je näher der Punkt an der Mitte angesetzt wird, desto positiver ist die Bewertung in dem entsprechenden Teilbereich.



Bewertung der Veranstaltung insgesamt:

Schönste Methode:

Was ich sonst noch sagen möchte:

BASIC-HANDOUT 5 **Best-Cook-Feedback**

Bitte 10 bis 20 Deiner Freunde, Kollegen, Mitarbeiter, Familienmitglieder, Bekannte usw., anhand der Leitfragen drei kurze Anekdoten über Dich aufzuschreiben und Dir zu geben:

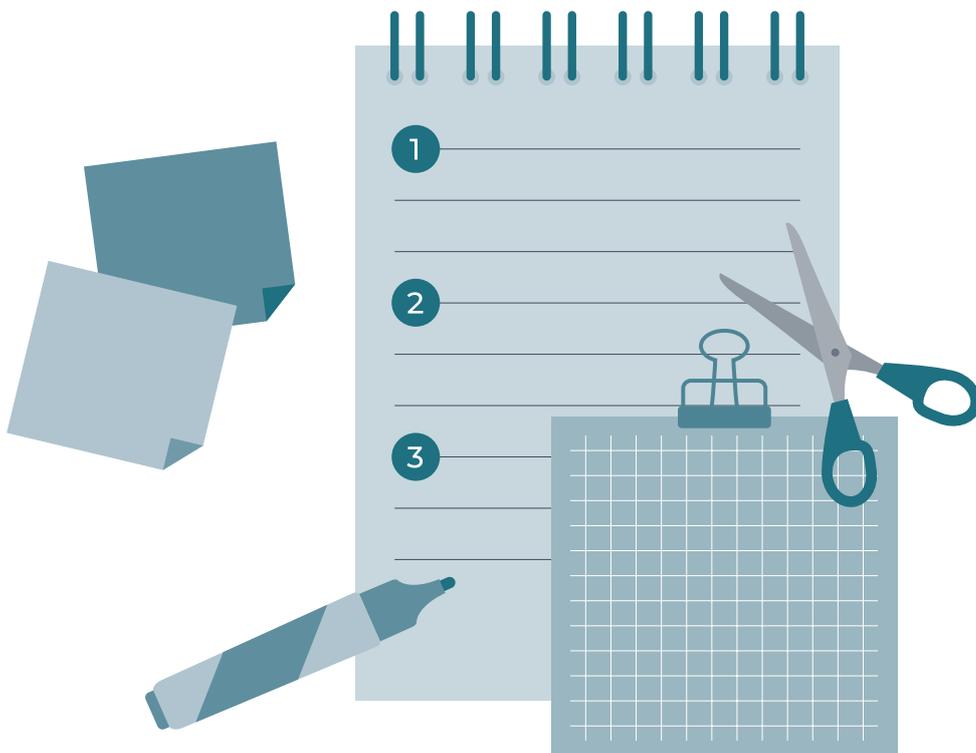
- In welchen Situationen hast Du/haben Sie mich in Bestform erlebt?
- Welche Stärken hast Du/haben Sie in dieser Situation an mir wahrgenommen?
- Was habe ich in dieser Situation Wertvolles kreiert?

Auswertung:

Hänge Dir die drei Anekdoten auf, die Dir am besten gefallen haben, und lasse Dich immer wieder neu von ihnen motivieren und inspirieren. Hebe Dir die anderen in einer Kiste auf und tausche ruhig mal die schon hängenden mit neuen aus.

Erstelle ein „Best-Cook-Self-Portrait“

Bastle, male oder schreibe anhand der Anekdoten ein Selbstporträt über Dich, das Deine Fähigkeiten, Talente und Eigenschaften gut ausdrückt.



A 1 | ÜBUNG 4 Potenzial-Zitate

**„Die Dinge gelingen am besten den Menschen,
die das Beste aus den Dingen machen.“**

John Wooden, 1910–2010
US-amerikanischer Basketballspieler und -trainer

„Sag nicht zu viel Schlechtes über dich.“

Madeleine Delbrel, 1904–1964
französische Mystikerin & Sozialarbeiterin

**„Die Fähigkeiten, die in einem Menschen liegen,
sind größer, als er weiß, und die Fähigkeiten, die Gott einem
Menschen verleihen kann, sind größer, als er träumt.“**

Charles Haddon Spurgeon, 1834–1892
Baptistenpastor, gilt als der größte Prediger Englands des 19. Jahrhunderts

**„Wenn Gott unsere Verdienste krönt,
so krönt er nichts anderes als seine eigenen Gaben.“**

Augustinus von Hippo, 354–430
Bischof von Hippo Regius, Ordensgründer & Kirchenlehrer

**„Talent ist keine Glückssache, sondern der starke Wille,
seine wahren Leidenschaften zu entdecken,
an sie zu glauben und konsequent zu entwickeln.“**

Andreas Otto, *1962
Karikaturist

**„Glaube ist: mitten im Erfolg zuzugeben,
dass Gott der Geber aller Fähigkeiten ist.“**

Pamela Reeve, 1917–2013
amerikanische Autorin & Professorin des Multnomah Bible College Portland

**„Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken,
und verleihe mir, o Herr, die schönste Gabe: sie auch zu erwähnen!“**

Teresa von Ávila, 1515–1582
spanische Mystikern & Ordensgründerin

**„Liebe junge Freunde, vergrabt nicht eure Talente,
die Gaben, die ihr von Gott empfangen habt!
Habt keine Angst, das Große zu wollen.“**

Jorge Mario Bergoglio, *1936
seit 2013 Papst der röm.-kath. Kirche

„Was dich am meisten zur Höhe trägt, ist die Geduld mit dir selbst.“

Franz von Sales, 1567–1622
Bischof von Genf, Ordensgründer & Kirchenlehrer

**„Gott begabt nicht, ohne zu berufen –
und er beruft nicht, ohne zu begaben.“**

Karl Barth, 1886–1968
evangelisch-reformierter Theologe aus der Schweiz

**„Entzieht euch der teuflischen Schlinge des Minderwertigkeitsgefühls!
Jede und jeder ist begabt – bei aller Unterschiedlichkeit der Gaben.
Die Quantität ist verschieden, aber nicht die Qualität.“**

Walter Hümmer, 1909–1972
deutscher evangelischer Pfarrer,
Gründer der Community Christusbruderschaft Selbitz

**„Was soll also geschehen, Brüder und Schwestern?
Wenn ihr zusammenkommt, trägt jeder etwas bei:
einer einen Psalm, ein anderer eine Lehre, der dritte eine Offenbarung;
einer redet in Zungen und ein anderer übersetzt es.
Alles geschehe so, dass es aufbaut.“**

1 Kor 14,26

**„Tu erst das Notwendige, dann das Mögliche,
und plötzlich schaffst du das Unmögliche.“**

Francesco d'Assisi, 1181/82–1226
italienischer Ordensstifter

**„Jeder Mensch, der auf sein Herz hört und die Liebe ausstrahlt,
die er im Kern ist, ob er Friseur ist oder Vertriebsmann,
Putzhilfe oder Stewardess, Vorstand oder Pförtner,
verändert die Welt in Richtung eines Ortes des Friedens und der Freude.
Jeder Mensch ist dazu berufen, seine Liebe und seine Freude
der Welt zu schenken.“**

Robert Betz, *1953
deutscher Psychologe & Coach

**„Der Auftrag jedes Menschen ist genauso einzigartig
wie die Chance, ihn zu erfüllen.“**

Viktor Frankl, 1905–1997
österreichischer Neurologe & Psychiater

**„Lasst uns mutige Zeugen sein und ohne Angst
und Berechnung die Gaben, die uns Gott verliehen hat, teilen.“**

Joseph Ratzinger / Papst Benedikt XVI., 1927–2022
deutscher Theologe, emeritierter Papst
(19. April 2005 bis zum Amtsverzicht am 28. Februar 2013)

„Ich kann, also bin ich.“

Simone Weil, 1909–1943
französische Philosophin & Dozentin

**„Wenn wir uns auf uns selbst besinnen, stellen wir fest,
dass wir genau das besitzen, was wir uns wünschen.“**

Simone Weil, 1909–1943
französische Philosophin & Dozentin

**„Aber jeder von uns empfang die Gnade in dem Maß,
wie Christus sie ihm geschenkt hat.“**

Eph 4,7

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Mahatma Gandhi, 1869–1948
indischer Politiker & „Vater der indischen Unabhängigkeit“

**„Vertraue so auf Gott, als ob der Erfolg der Dinge ganz von dir,
nicht von Gott abhinge; wende dennoch dabei alle Mühe so an,
als ob du nichts, Gott allein alles tun werde.“**

Ignatius von Loyola, 1491–1556
spanischer Ordensgründer & Mystiker

**„Begabungen und Talente verbergen sich in Menschen.
Gönne dir die Zeit, sie zu entdecken!“**

Raymond Walden, *1945
deutscher Autor

„Wie kann man wach sein, wenn das Talent noch schläft?“

Klaus Klages, *1938
deutscher Poet & Autor

**„Gott hat dir besondere Gaben geschenkt,
damit Menschen ihn durch dich kennenlernen.“**

Max Lucado, *1955
US-amerikanischer evangelikaler Missionar,
Pastor der Oak Hills Church in San Antonio Texas

„Die größten Talente liegen oft im Verborgenen.“

Titus Maccius Plautus, 254–184 v. Chr.
römischer Dichter

**„Als er eine besonders wertvolle Perle fand,
verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte sie.“**

Mt 13,46

**„Aber wenn du nichts zu erschaffen hast,
erschaffst du vielleicht dich selbst.“**

Carl Gustav Jung, 1875–1961
Schweizer Psychiater

**„Es geht nicht um das, was wir tun oder wie viel wir tun.
Sondern darum, wie viel Liebe wir in das Tun legen.“**

Mutter Teresa / Agnes Gonxha Bojaxhiu, 1910–1997
indische Ordensschwester & Missionarin albanischer Abstammung

**„Arm, reich, hässlich oder schön, für Gott sind alle Menschen gleich.
Warum er ausgerechnet mir diese Gabe geschenkt hat, weiß ich nicht.
Ich hätte in meinem Leben nur Fußball spielen können.
Michelangelo hat gemalt, Beethoven Klavier gespielt und ich Fußball.“**

Pelé / Edson Arantes do Nascimento, *1940
brasilianischer Fußballspieler

**„Der eigentliche Beweis, dass wir Talent besitzen,
ist die Fähigkeit, das Talent in anderen Menschen zu entdecken.“**

Elbert Hubbard, 1856–1915
amerikanischer Schriftsteller & Philosoph

„Es macht Spaß, das Unmögliche zu tun!“

Walt Disney, 1901–1966
US-amerikanischer Trickfilmzeichner

„Release the beast.“

Langnese-Magnum-Werbung 2016

**„Wo deine Talente und die Bedürfnisse der Welt
sich kreuzen, dort liegt deine Berufung.“**

Aristoteles, 384–322 v. Chr.
griechischer Philosoph

**„Stell dich selbst, deine Fähigkeiten, dein Geld Gott zur Verfügung.
Er kann damit weit mehr anfangen als du selbst.“**

Cornelia Arnolda Johanna ten Boom, 1892–1983
gründete während der nationalsozialistischen deutschen Besetzung
in den Niederlanden eine Untergrundorganisation und rettete zahlreiche Juden
vor dem Holocaust

**„Die Größe des Menschen liegt nicht in dem,
was er ist, sondern in dem, was er ermöglicht.“**

Sri Aurobindo / Aurobindo Ghose, 1872–1950
indischer Politiker & Philosoph

**„Der Himmel braucht uns so wie wir die Fackeln:
Sie leuchten nicht für sich.**

**Wenn unsere Kraft nicht strahlt nach außen hin,
wär's ganz so gut, als hätten wir sie nicht.“**

William Shakespeare, 1564–1616
englischer Dramatiker & Lyriker

**„Der Sinn des Lebens ist es, Ihr Geschenk zu finden.
Der Zweck des Lebens ist es, es zu verschenken.“**

Verfasser unbekannt

**„Der Mensch ist eine kreative Energiequelle.
Jeder geborene Mensch verfügt zu Beginn seines Lebens über
das gleiche unbegrenzte Potenzial.“**

Muhammad Yunus, *1940
bengalischer Wirtschaftswissenschaftler & Begründer der Grameen Bank

„Was immer du tun kannst oder träumst es zu können, fang damit an.“

Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832
deutscher Dichter

**„Glaube fest an deine Fähigkeiten,
aber nicht an die, die du haben möchtest,
sondern an die, die dir gegeben sind.“**

Johannes Müller, 1801–1858
deutscher Physiologe & Meeresbiologe

**„Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,
was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise ...“**

Charlie Chaplin, 1889–1977
britischer Schauspieler & Regisseur

„Erst die Entdeckung und Verwertung der Talentmischung macht den Erfolg.“

Alfred Selacher, *1945
Schweizer Autor

„Jede Gabe ist eine Aufgabe.“

Käthe Kollwitz, 1867–1945
deutsche Grafikerin & Bildhauerin

„Tu, was du kannst, Gott macht den Rest.“

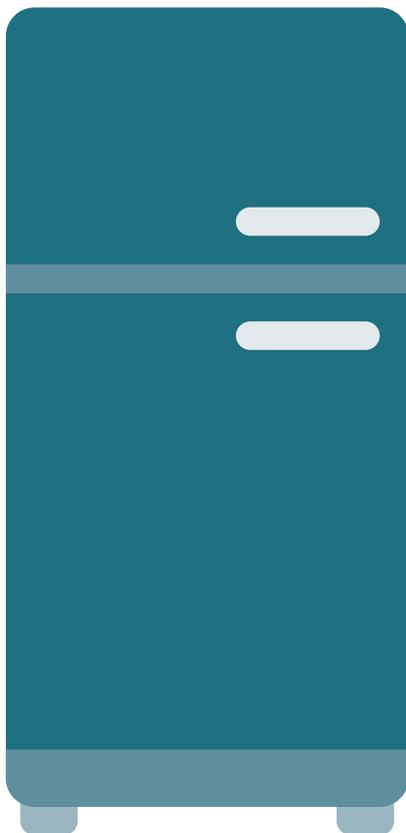
Don Bosco / Giovanni Melchiorre, 1815–1888
italienischer Priester & Ordensgründer

„Jeder Mensch hat ein Talent, mit dem er die Welt verändern kann.“

Lisz Hirn, *1984
österreichische Philosophin & freiberufliche Künstlerin

A 2 | ÜBUNG 5 **Ein Blick in meine FRISCHZELLE – Was steckt in mir?!**

Dein Leben wird von vielen Erfahrungen und Erlebnissen geprägt. Einige davon sind bedeutsamer als andere. Was ist bisher in Deinem Leben alles passiert? Was erhoffst Du Dir für Deine Zukunft? Was hat Dich geprägt (Personen/Erfahrungen/Ereignisse)? Welche entscheidenden Erlebnisse gab es? Kindergarten, Schule, Familie, Freunde, Mitschüler, Freizeit, Hobby, Ausbildung, Studium, Beruf, Weiterbildung, Berufung, Ehrenamt ... Bitte fülle Deine FRISCHZELLE in Stichworten aus!



Was ist im Moment ...

Junger Erwachsener

Jugendlicher

Kindheit

Das wünsche ich mir für die Zukunft ...

A 2 | ÜBUNG 6 **Meine Lebensmittel-Karte**

Beantworte die Fragen, um ein Bild davon zu bekommen, was in Deiner FRISCHZELLE steckt!



Wofür brenne ich?

.....

.....

.....

.....

.....



Was gibt mir Energie?

.....

.....

.....

.....

.....



Was sind meine Stärken?

.....

.....

.....

.....

.....



Worin gehe ich auf?

.....

.....

.....

.....

.....

A 2 | ÜBUNG 8 **„Kreative Lebensmittelübung**

- Was gibt mir Kraft?

.....

- Womit tanke ich auf?

.....

- Was gibt mir Energie?

.....

- Was tut mir gut?

.....

- Was kann ich wirksam einsetzen?

.....

- Woran merke ich, dass ich etwas besonders gut kann?

.....

- Was versüßt mir das Leben?

.....

- Worin gehe ich auf?

.....

- Wofür brenne ich?

.....

- Was erfrischt mich?

.....

- Was steckt in mir?

.....

- Was gibt mir Lebensfreude?

.....

A 3 | ÜBUNG 9 **Die FRISCHZELLE – ein schönes Kocherlebnis**

Titel:

Was wollte ich erreichen?

Was habe ich gemacht?

Was habe ich erreicht?

(Mein Ergebnis)

Welche Fähigkeiten und Eigenschaften haben sich in meinem Tun gezeigt?

(Eigen- und Fremdwahrnehmung)

Was hat mir in dem Moment am meisten Spaß gemacht und warum?
Markiere Deine 3 Lieblingsfähigkeiten!

A 3 | ÜBUNG 11 **Wertschätzendes Küchengespräch**

Befragter:

.....

Interviewer:

.....

Erzähl mir von einer Situation, an die Du Dich gerne erinnerst und die Dir in letzter Zeit besonders gut gelungen ist ...

.....

.....

.....

Berichte mir auch von einer Situation, die Dich inspiriert hat, wo Du etwas für Dich Sinnvolles getan hast und Du ein richtig gutes Gefühl gespürt hast ...

.....

.....

.....

Beschreib die Situation mal etwas genauer: Welche Rolle hast Du dabei gespielt, wer war beteiligt, was bedeutet diese Erfahrung für Dich?

.....

.....

.....

Was gibt Dir Energie und motiviert Dich in Deinem Leben?

.....

.....

.....

Wie kannst Du zukünftig noch viele dieser schönen Erfahrungen machen?
Was braucht es dazu? Was müsste passieren?

.....

.....

.....

Welche Talente und Fähigkeiten, aber auch welches Wissen und welche Eigenschaften helfen Dir dabei, derartige Erlebnisse und Erfahrungen zu machen?

.....

.....

.....

Ich nehme an Dir folgende Talente und Begabungen wahr:

.....

.....

.....

A 3 | ÜBUNG 12 **Interessen beschreiben – Was, wo und für wen will ich kochen?**

Handout 1

Was wollte ich erreichen?	Was schmecke ich gerne?	Welche Veranstaltungen besuche ich gerne?
Worüber rede/unterhalte ich mich gerne?	Womit beschäftige ich mich gerne in meiner Freizeit?	Wofür setze ich mich ein?
Was höre ich gerne?	Welche Werte sind mir wichtig?	Was rieche ich gerne?
Was lese ich gerne?	Wo halte ich mich gerne auf?	In welche Geschäfte gehe ich gerne?

A 3 | ÜBUNG 12 **Interessen beschreiben – Was, wo und für wen will ich kochen? Meine Lieblingsgerichte**

Handout 2

Kategorien:

--	--	--

Begründe für Dich oder im Gespräch, was Dir an diesen dreien am meisten gefällt!

A 3 | ÜBUNG 13 **Eigenschaften erkennen – Ich bin Sterne-Koch!**

Name:

Kochbild-Karte 1: Eigenschafts-Assoziationen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kochbild-Karte 2: Eigenschafts-Assoziationen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A 3 | ÜBUNG 15 **Mein Kochwissen**

Fülle die Tabelle aus und überlege Dir, welches Wissen Du bereits in Deinem Leben erworben hast. Schau Dir Deine Wissens-Tabelle anschließend an und gib an, welches Wissen Du am liebsten nutzt. Du kannst Dein Wissen dafür auch in Kategorien einteilen.

Aus der Schulzeit/Studium	Durch den Job	Über Freunde/Bekannte
Zu Hause: Fernsehen, Lesen, ...	Durch Weiterbildungen	Durch Hobbys
Während der Freizeit	In der Familie	Durch Engagement

Entscheide Dich jetzt für drei Themen, mit denen Du Dich am liebsten beschäftigst, und begründe, warum Du gerade diese ausgewählt hast:

--	--	--

A 3 | ÜBUNG 17 **Meine Koch-Impressionen**

Handout 1

Was ist mir im Leben wichtig?

.....

.....

.....

Worauf lege ich Wert?

.....

.....

.....

Was wünsche ich mir für die Zukunft der Welt?

.....

.....

.....

Was hat mir im Leben gut getan? Wer hat mich gefördert und unterstützt?

.....

.....

.....

Meine Werte

.....

.....

.....

Meine drei wichtigsten, essenziellen, unverzichtbaren Werte:

- 1.)
- 2.)
- 3.)

A 3 | ÜBUNG 17 **Meine Koch-Impressionen**

Handout 2

Schreib mit Deinen eigenen Worten auf, was Du unter diesen drei Werten verstehst und warum sie Dir so wichtig sind! Beispiel: Aufrichtigkeit ist mir wichtig, weil ...

1.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.)

.....

.....

.....

.....

.....

A 3 | ÜBUNG 17 **Meine Koch-Impressionen – Beispielliste**

Handout 3

Harmonie	Herausforderungen	Ruhe
Gesundheit	Frieden	Familie
Liebe	Integrität	Spaß
Reichtum	Freundschaft	Individualität
Sport	Respekt	Unabhängigkeit
Selbstwert	Spiritualität	Ehrlichkeit
Anerkennung	Bildung	Schönheit
Wohlwollen	Teilhabe	Gelassenheit
Neugier	Beruf	Macht
Toleranz	Umwelt	Weisheit
Demokratie	Vertrauen	Erfolg
Nächstenliebe	Authentizität	Fairness
Freude	Kollegialität	Zugehörigkeit
Engagement	Genuss	Humor
Aufrichtigkeit	Verständnis	Loyalität
Flexibilität	Hilfsbereitschaft	Naturverbundenheit
Glauben	Sicherheit	Wertschätzung
Wachstum	Selbstvertrauen	Ausgeglichenheit
Innovation	Nachhaltigkeit	Beständigkeit
Aufmerksamkeit	Kreativität	Solidarität
Sparsamkeit	Würde	Offenheit
Geduld	Empathie	Zuversicht
Zielstrebigkeit	Sorgfalt	Verlässlichkeit
Realismus	Fantasie	Bescheidenheit
Begeisterung	Rücksichtnahme	Optimismus
Sensibilität	Mitgefühl	Wachsamkeit

Biblische Impulse

Abrahams Berufung (Gen 12,1–2)

Der Herr sprach zu Abraham: Zieh weg aus deinem Land, von deiner Verwandtschaft und aus deinem Vaterhaus in das Land, das ich dir zeigen werde. Ich werde dich zu einem großen Volk machen, dich segnen und deinen Namen groß machen. Ein Segen sollst du sein!

Vom Salz der Erde und Licht der Welt (Mt 5,13–16)

Ihr seid das Salz der Erde. Wenn das Salz seinen Geschmack verliert, womit kann man es wieder salzig machen? Es taugt zu nichts mehr; es wird weggeworfen und von den Leuten zertreten. Ihr seid das Licht der Welt. Eine Stadt, die auf einem Berg liegt, kann nicht verborgen bleiben. Man zündet auch nicht ein Licht an und stülpt ein Gefäß darüber, sondern man stellt es auf den Leuchter; dann leuchtet es allen im Haus. So soll euer Licht vor den Menschen leuchten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.

Der eine Geist und die vielen Gaben (1 Kor 12,4–7)

Es gibt verschiedene Gnadengaben, aber nur den einen Geist. Es gibt verschiedene Dienste, aber nur den einen Herrn. Es gibt verschiedene Kräfte, aber nur den einen Gott: Er bewirkt alles in allen. Jedem aber wird die Offenbarung des Geistes geschenkt, damit sie anderen nützt.

Der eine Leib und die vielen Glieder (1 Kor 12,12–14)

Denn wie der Leib eine Einheit ist, doch viele Glieder hat, alle Glieder des Leibes aber, obgleich es viele sind, einen einzigen Leib bilden: So ist es auch mit Christus. Durch den einen Geist wurden wir in der Taufe alle in einen einzigen Leib aufgenommen, Juden und Griechen, Sklaven und Freie; und alle wurden wir mit dem einen Geist getränkt. Auch der Leib besteht nicht nur aus einem Glied, sondern aus vielen Gliedern.

Die Speisung der 5000 (Lk 9,10–17)

Die Apostel kamen zurück und erzählten Jesus alles, was sie getan hatten. Dann nahm er sie beiseite und zog sich in die Nähe der Stadt Betsaida zurück, um mit ihnen allein zu sein. Aber die Leute erfuhren davon und folgten ihm. Er empfing sie freundlich, redete zu ihnen vom Reich Gottes und heilte alle, die seine Hilfe brauchten. Als der Tag zu Neige ging, kamen die Zwölf zu ihm und sagten: Schick die Menschen weg, damit sie in die umliegenden Dörfer gehen, dort Unterkunft finden und etwas zu essen bekommen; denn wir sind hier an einem abgelegenen Ort. Er antwortete: Gebt ihr ihnen zu essen! Sie sagten: Wir haben nicht mehr als fünf Brote und zwei Fische; wir müssten erst weggehen und für all diese Leute essen kaufen. Es waren etwa 5000 Menschen. Er erwiderte seinen Jüngern: Sagt ihnen, sie sollen sich in Gruppen zu ungefähr 50 zusammensetzen. Die Jünger taten, was er ihnen sagte, und veranlassten, dass alle sich setzten. Jesus aber nahm die fünf Brote und die zwei Fische, blickte zum Himmel auf, segnete sie und brach sie; dann gab er sie den Jüngern, damit sie diese an die Leute austeilten. Und alle aßen und wurden satt. Als man die übrig gebliebenen Brotstücke einsammelte, waren es zwölf Körbe voll.

.....

Die Gleichnisse vom Schatz und von der Perle (Mt 13,44–46)

Mit dem Himmelreich ist es wie mit einem Schatz, der in einem Acker vergraben war. Ein Mann entdeckte ihn, grub ihn aber wieder ein. Und in seiner Freude verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte den Acker. Auch ist es mit dem Himmelreich wie mit einem Kaufmann, der besonders schöne Perlen suchte. Als er eine besonders wertvolle Perle fand, verkaufte er alles, was er besaß, und kaufte sie.

.....

Die Berufung der ersten Jünger (Mk 1,16–18)

Als Jesus am See von Galiläa entlangging, sah er Simon und Andreas, den Bruder des Simon, die auf dem See ihr Netz auswarfen; sie waren nämlich Fischer. Da sagte er zu ihnen: Kommt her, folgt mir nach! Ich werde euch zu Menschenfischern machen! Sogleich ließen sie ihre Netze liegen und folgten ihm nach.

.....

B 4 | ÜBUNG 21 **Meine Menü-Kreationen**

Kombiniere Deine 3 Lieblingsfähigkeiten mit Deinen 3 Lieblingsinteressen und überlege und notiere Dir neue Ideen dafür, wie Du diese einsetzen kannst und möchtest!

Lieblingsfähigkeit

1) 2) 3)

Lieblingsinteresse

1) 2) 3)

Fähigkeit 1 & Interesse 1	Fähigkeit 1 & Interesse 2	Fähigkeit 1 & Interesse 3
Fähigkeit 2 & Interesse 1	Fähigkeit 2 & Interesse 2	Fähigkeit 2 & Interesse 3
Fähigkeit 3 & Interesse 1	Fähigkeit 3 & Interesse 2	Fähigkeit 3 & Interesse 3

B 4 | ÜBUNG 23 Koch-Party

Handout 1

Auf dem Handout seht Ihr einen Raum, in dem eine Koch-Party stattfindet. In jeder Ecke stehen Menschen mit ähnlichen Interessen. Jede der 6 Gruppen kocht ein eigenes Gericht. Informiert Euch gemeinsam über die Party-Gäste, indem Ihr Euch den Raum anschaut und die Texte lest. Beantwortet dann für Euch selbst die untenstehenden Fragen.

[R] Menschen mit körperlichen und handwerklichen Begabungen, die sich gerne mit Gegenständen, Werkzeugen, Pflanzen oder Tieren beschäftigen und sich gern im Freien bewegen.

[I] Menschen, die gerne beobachten, lernen, erforschen, analysieren, rechnen oder Probleme lösen.

[C] Menschen, die mathematisches Verständnis haben, gern mit Zahlen arbeiten, gerne organisieren und strukturieren, Arbeiten genau ausführen und Anweisungen Anderer befolgen.

[A] Menschen, die künstlerisch begabt und erfinderisch sind, intuitive Fähigkeiten haben und gerne in unstrukturierten Situationen ihre Kreativität und Fantasie ausleben.

[E] Menschen, die gerne mit Menschen arbeiten, überzeugende oder leitende Qualitäten haben, Führungsaufgaben übernehmen und wirtschaftlichen Gewinn anstreben.

[S] Menschen, die gerne mit Anderen arbeiten, die gerne Menschen über etwas informieren, ihnen helfen, ihnen etwas beibringen, ihre Weiterentwicklung unterstützen, sie pflegen und die gut zuhören können.

Frage 1: Welcher Gruppe würdest Du Dich instinktiv zuordnen und Dich zum Kochen anschließen? Schreibe den Buchstaben der Gruppe in das Kästchen:

Frage 2: Nach 15 Minuten beschließen alle Personen in Deiner Ecke, die Koch-Party zu verlassen und woanders essen zu gehen. Du bleibst. Zu welcher Gruppe zieht es Dich jetzt am ehesten? Trage den Buchstaben der Gruppe in das Kästchen ein:

Frage 3: Auch diese Gäste verlassen nach 15 Minuten komplett die Party. Du hast immer noch Lust zu bleiben. In welcher der verbliebenen Gruppen würde es Dir jetzt am ehesten gefallen? Fülle das Kästchen mit dem Buchstaben der Gruppe aus:

B 4 | ÜBUNG 23 **Die Dinner-Gäste**

Handout 2

Ihr habt nun drei Gruppen von Menschen, mit denen Ihr gut zusammenarbeiten könntet, weil sie ähnliche Interessen haben wie Ihr. Ihr erfahrt jetzt noch etwas mehr über die Dinner-Gäste. Besprecht in der Kleingruppe jede Gäste-Gruppe. Wer ist wo auf der Party gelandet? Inwiefern könnt Ihr Euch mit den Gästen identifizieren? Was könntet Ihr mit den Menschen gemeinsam starten?

[R]: Realistisches Umfeld

Menschen, die Aktivitäten mögen, bei denen es um eine eindeutige, geordnete oder systematische Einwirkung auf Gegenstände, Werkzeuge oder Tiere geht. Sie mögen Sport und die Natur.

[I]: Intellektuelles Umfeld

Menschen, die wissbegierig sind und gern Dinge analysieren. Sie mögen Aktivitäten, bei denen es um Beobachtungen und systematische und kreative Analyse verschiedenster Phänomene geht.

[A]: Kreatives Umfeld

Menschen, die Aktivitäten mögen, in denen es um mehrdeutige und freie Aktivitäten geht. Ihre Fähigkeiten nutzen sie dafür, um künstlerisch neue Produkte und Dinge zu schaffen. Menschen die kreativ, fantasievoll und innovativ sind.

[S]: Soziales Umfeld

Menschen, die helfen und sich für Andere einsetzen wollen. Sie mögen Aktivitäten, in denen es um die Einwirkung auf Menschen geht wie Unterrichten, Therapie, Beraten, Betreuen.

[E]: Unternehmerisches Umfeld

Menschen, die gerne Projekte und Organisationen voranbringen. Sie mögen Aktivitäten, bei denen es darum geht, gemeinsam Ziele zu erreichen.

[C]: Konventionelles Umfeld

Menschen, die gern mit Details zu tun haben und Projekte durchführen. Sie lieben es, mit Daten, Protokollen, Ablagen, Zahlen usw. zu tun zu haben.

B 4 | ÜBUNG 24 **Schnellimbiss – Handlungs-Check**

Wähle drei bis vier Ideen aus Deinen Menü-Kreationen aus, die Dich auf den ersten Blick ansprechen. Notiere Dir zu jeder Idee, was Dich an dieser Idee inspiriert und motiviert!

Meine Idee:

.....
Mich inspiriert und motiviert daran:
.....

.....
Diese 3 Dinge könnte ich direkt einbringen:
.....
.....

Meine Idee:

.....
Mich inspiriert und motiviert daran:
.....

.....
Diese 3 Dinge könnte ich direkt einbringen:
.....
.....

Meine Idee:

.....
Mich inspiriert und motiviert daran:
.....

.....
Diese 3 Dinge könnte ich direkt einbringen:
.....
.....

Meine Idee:

.....
Mich inspiriert und motiviert daran:
.....

.....
Diese 3 Dinge könnte ich direkt einbringen:
.....
.....

B 5 | ÜBUNG 25 **Menü-Check**

Überlege Dir, was es für die Zubereitung Deiner Idee braucht, und notiere ggf. erste Schritte, die für Dein Vorhaben wichtig sind.

Meine Idee:

Co-Kreationen

Mit wem möchte ich kochen?

Wen spreche ich an?

.....
.....
.....

Küchenausstattung

Was brauche ich, um gut kochen zu können?

Woher bekomme ich Infos dazu?

.....
.....
.....

Kochregeln

Was ist mir wichtig?
Was kann ich einbringen?

Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?

.....
.....
.....

Kochwissen

Welches Wissen benötige ich?

Welche Kochveranstaltungen kann ich besuchen, um neues Wissen zu erwerben?

.....
.....
.....

Geniesser

Für wen will ich kochen?

In welcher Küche finde ich die Genießer/Gäste?

.....
.....
.....

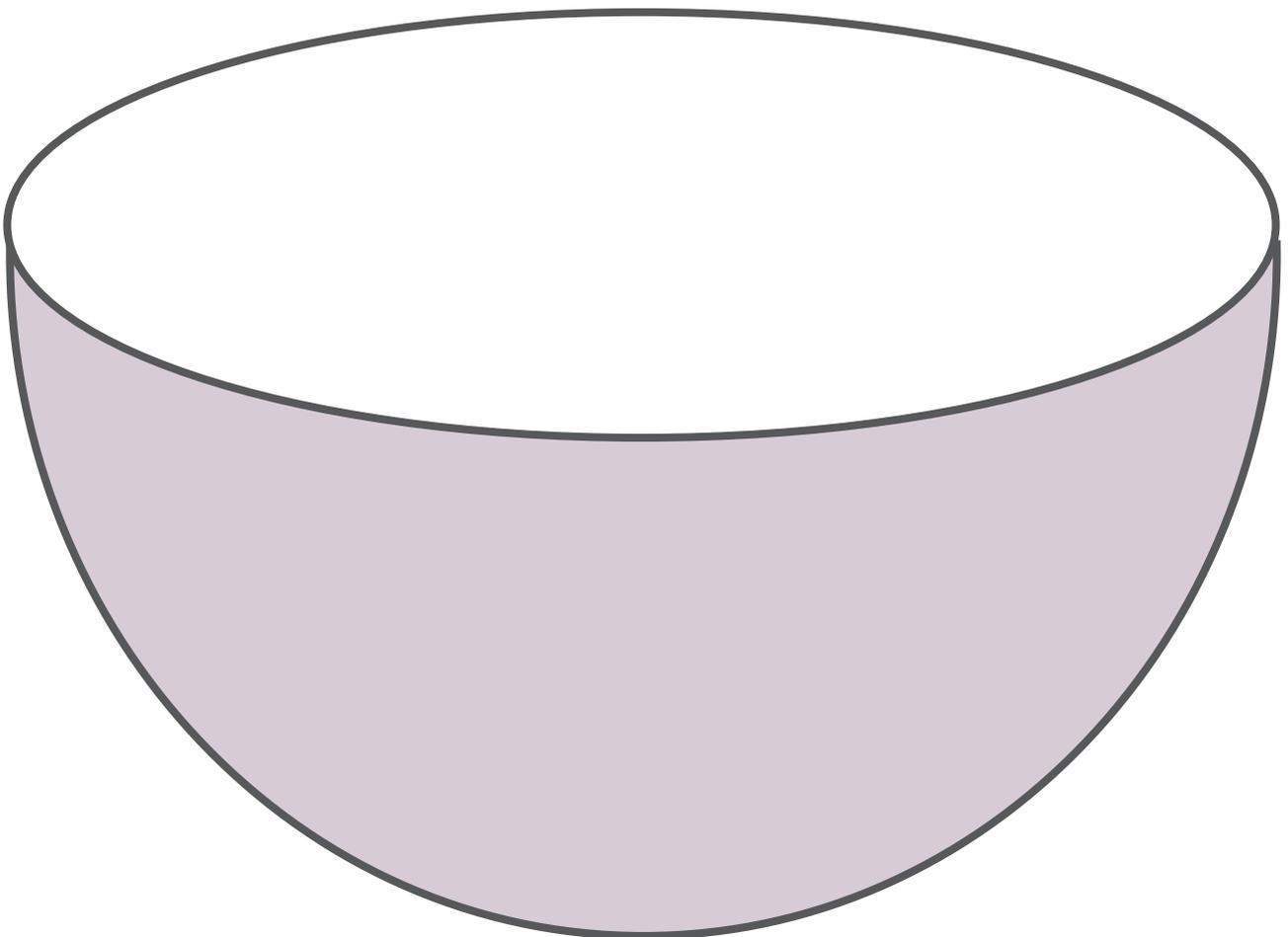
B 5 | ÜBUNG 26 Menü²

Fülle bitte zuerst die mittlere Spalte zu Deiner konkreten Idee aus. Schreibe die Idee über das Beispiel „Kaffe süßen“. Danach kannst Du Dir überlegen, was Du auch mit Deiner Idee machen könntest: Trage dafür Stichpunkte in die dritte Spalte ein!

Mittel/Potenziale	Was kann ich offensichtlich damit machen: meine Idee	Was könnte ich damit auch machen?
<i>Beispiel: Zuckerstreuer</i>	<i>Kaffee süßen</i>	<i>Blumen gießen</i>
Vorlieben, Motivationen		
Wissen, Erfahrungen, Fähigkeiten		
Netzwerk, Kontakte, Beziehungen		
Weitere Mittel/ Ressourcen		

A 2 | ÜBUNG Z 2 **Smoothie Bowl**

In diese Bowl kannst du all deine Eigenschaften, Talente und Interessen einzeichnen oder hineinschreiben!



A 3 | ÜBUNG Z 3 Party-Time



Mitbringsel 1

.....

.....

.....

.....



Mitbringsel 2

.....

.....

.....

.....



Mitbringsel 3

.....

.....

.....

.....

B 4 | ÜBUNG Z 4 **Kirche als Versuchsküche**

- Martyria (Verkündigung)
- Leiturgia (Gottesdienst, Andachten...)
- Diakonia (Nächstenliebe)
- Koinonia (Gemeinschaft)

Konkrete Projektidee(n):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Name:

Gruppe:

B 5 | ÜBUNG Z 5 In fremden Kühlschränken wühlen

Teilaufgabe 1

Suche dir eine:n Partner:in und schau in seinen/ihren Kühlschrank. Was bringt er/sie mit, dass du zur Erreichung deines Grobziels und/oder zur Umsetzung deiner Projektidee unbedingt benötigst? Und welche Dinge bringst du selbst bereits mit?

Begabungen, Ideen, Fähigkeiten und (Fach-)wissen von mir und anderen

Potenziale und Lösungswissen von anderen

Potenzial	Anwenderbereich

Eigene Potenziale und Lösungswissen

Potenzial	Anwenderbereich

Teilaufgabe 2

Verorte die gewonnenen Begabungen, Fähigkeiten, Ideen und das (Fach-)Wissen innerhalb deines Vorhabens.

Potenziale von anderen und von mir

Einsatzmöglichkeiten in meinem Projekt

Begabung

1.

.....

1.

.....

2.

.....

2.

.....

3.

.....

3.

.....

Fähigkeit

1.

.....

1.

.....

2.

.....

2.

.....

3.

.....

3.

.....

Idee

1.

.....

1.

.....

2.

.....

2.

.....

3.

.....

3.

.....

(Fach-)Wissen

1.

.....

1.

.....

2.

.....

2.

.....

3.

.....

3.

.....

B 6 | ÜBUNG Z 6 Hänsel und Gretel

Meine Meilensteine (mit Zeitangabe)



.....
bis zum
.....

.....
bis zum
.....

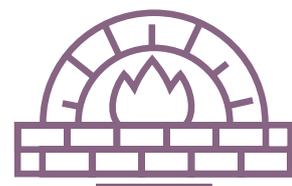


.....
bis zum
.....

.....
bis zum
.....



.....
bis zum
.....



MENUE

**Rindsroulade, dazu feine Serviettenknödel und
frisches Rotkraut, Soße und Beilagensalat**

Gemischte Sushi-Platte

(2 Gurkenmaki, 2 Avocado Maki, 2 Lachsmaki,
4 Chicken-Tempura Maki, 2 Kappa Phila,
4 California-Rolls, 2 Ebi-Tempura Maki, 6 Lachs-Nigiri)

**Poke-Bowl mit Lachs, Reis, Algensalat,
Edamame und Gemüse**

Salatteller mit Putenbruststreifen

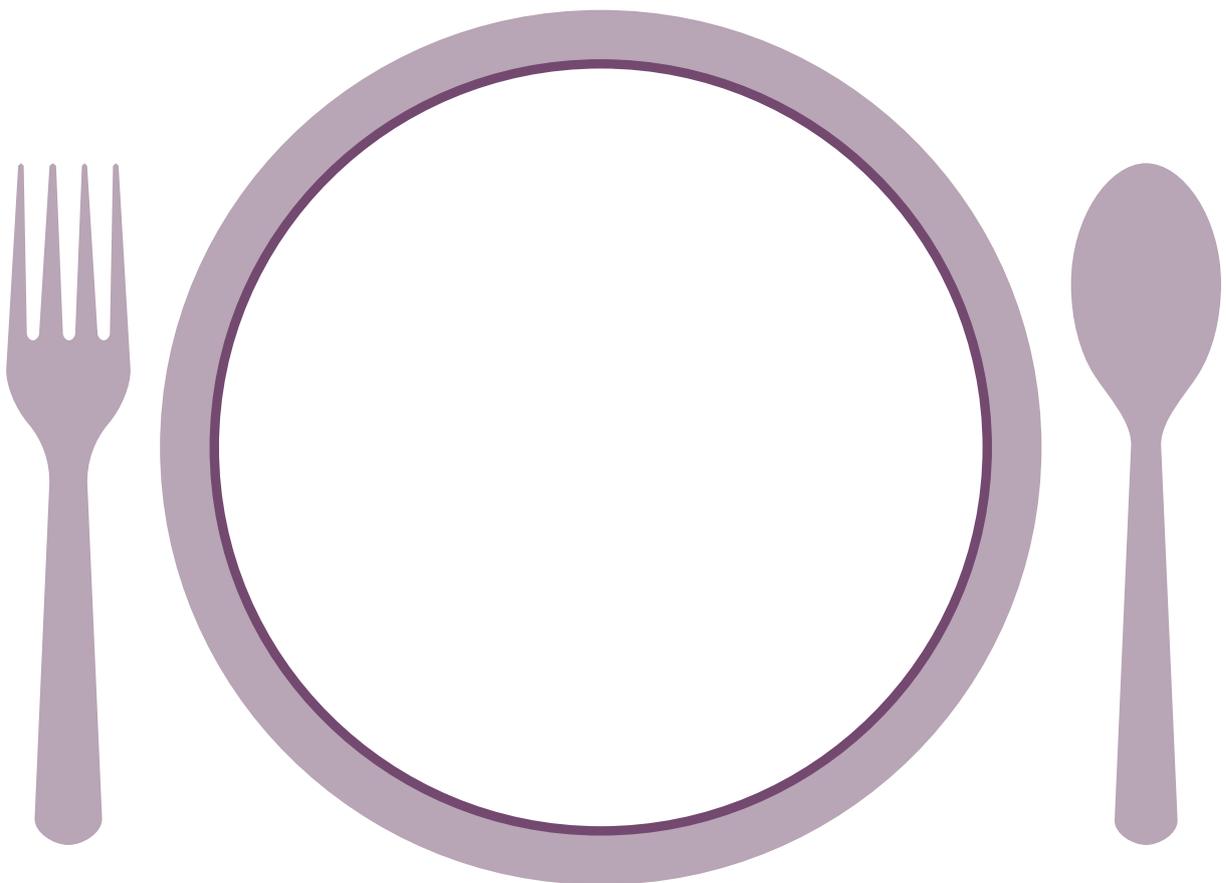
dazu frisches Baguette

**Bacon-Cheese-Burger mit Süßkartoffel-Wedges und
Cole-Slaw-Salat**

Pizza Hawaii aus dem Holzofen

A 3 | ÜBUNG Z 9 **In der Mensa**

Was befindet sich bereits in deiner Bowl und was brauchst du noch vom Salat-Buffer? Zeichne es jeweils hinein!



B 4 | ÜBUNG Z 10 **Containern**



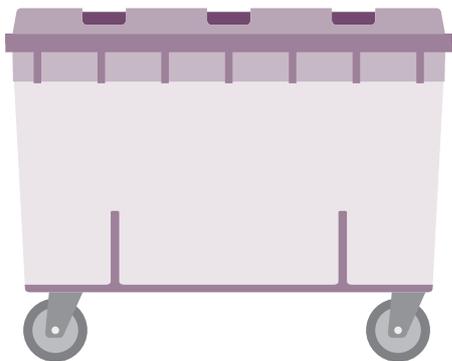
Idee 1

.....

.....

.....

.....



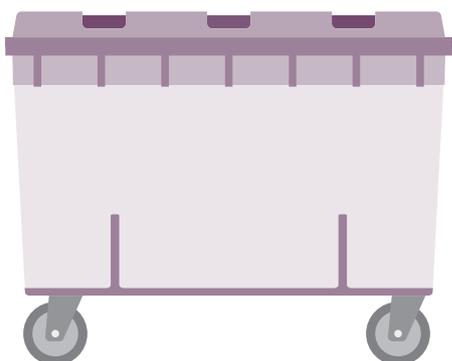
Idee 2

.....

.....

.....

.....



Idee 3

.....

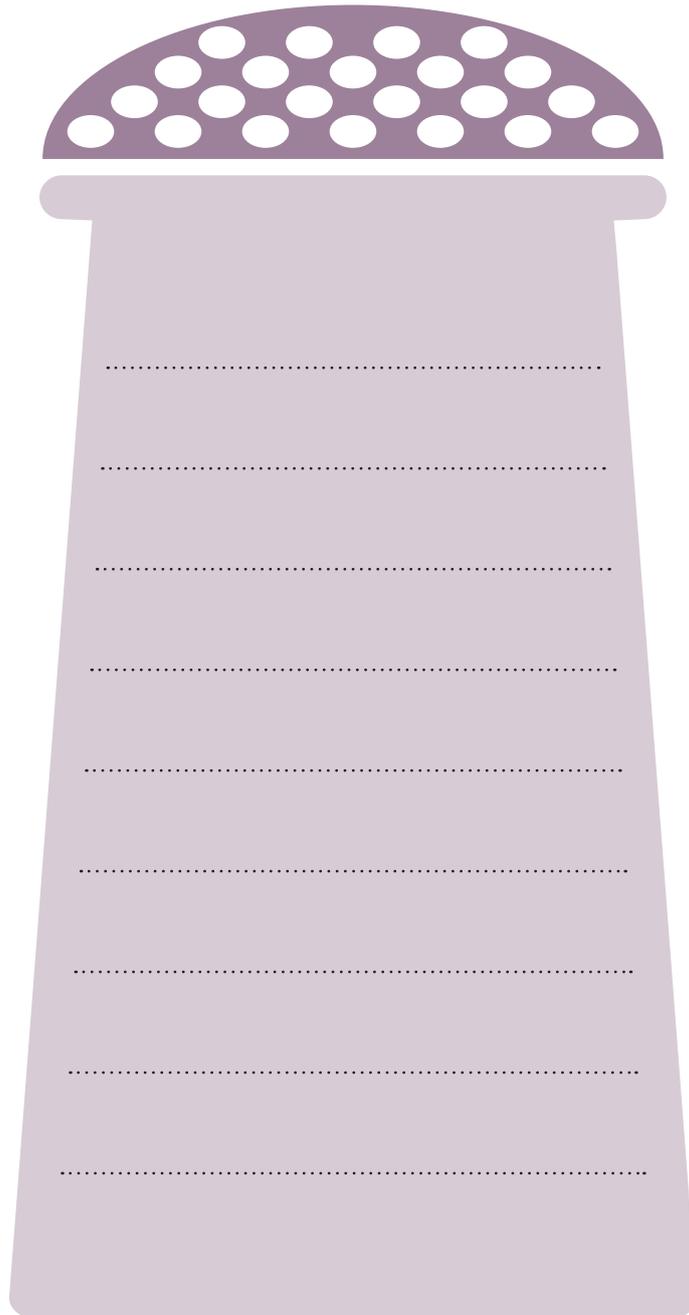
.....

.....

.....

B 5 | ÜBUNG Z 11 **Die richtige Würze**

Unsere USPs (Alleinstellungsmerkmale) sind



A purple, stylized funnel-shaped graphic. The top part is a semi-circle filled with a grid of white dots. Below this is a narrow neck, followed by a wider, trapezoidal body. The body contains ten horizontal dotted lines for writing.

B 6 | ÜBUNG Z 12 **Lieferando – jetzt wird geliefert**

1. Welche Kanäle kann ich benutzen, um auf mein Projekt oder Produkt aufmerksam zu machen und welche Partner:innen brauche ich dazu?

Kanäle	Partner
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

2. Wie gelingt es mir über die Aufmerksamkeit für mein Projekt oder Produkt hinaus, dass Menschen es auch wirklich „konsumieren“, d.h. meine Veranstaltung besuchen, den Livestream einschalten oder mein pastorales Tool bestellen?

.....

.....

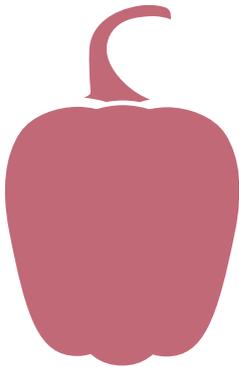
.....

.....

.....



A 2 | ÜBUNG Z 14 **Paprika-Mix**



Was gibt unserer Beziehung die richtige Würze und welchen Beitrag leiste ich dazu?

.....

.....

.....

.....



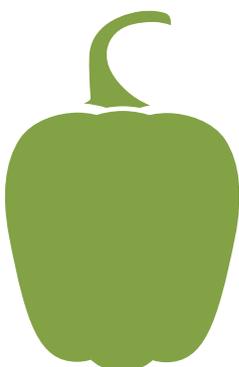
Welche Fähigkeiten sind während unserer Beziehung gereift und führen seither zu einem besseren Umgang miteinander?

.....

.....

.....

.....



In welchen Dingen bin ich noch grün hinter den Ohren und wie kann ich mich hier zum Wohl unserer Beziehung noch weiterentwickeln?

.....

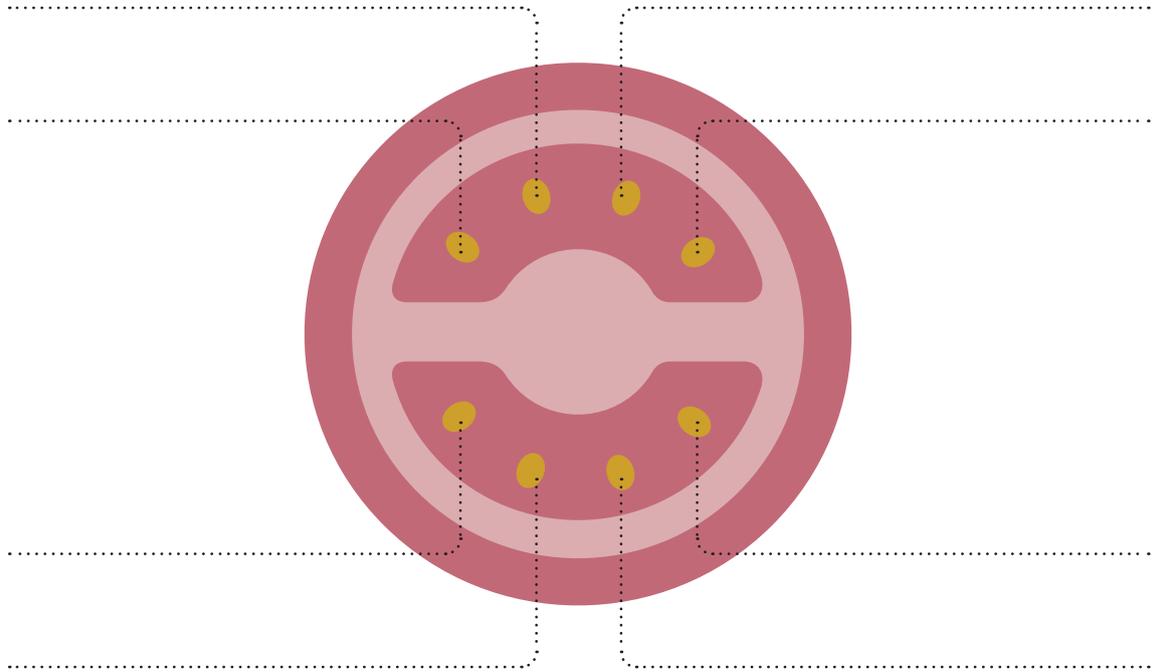
.....

.....

.....

A 3 | ÜBUNG Z 15 **Tomaten auf den Augen**

Welche Werte sind mir als Mensch und in meiner Beziehung besonders wichtig?



●
●
●
●

B 5 | ÜBUNG Z 17 **Die Küche vorbereiten**

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit das Projekt starten kann (Zeit freischaufeln...)?

Was ist das Ziel unseres gemeinsamen Vorhabens (Zeit zu zweit, Quality Time mit der Familie...)?

Wem dient unser Projekt (uns, unseren Kindern, unserer Nachbarschaft...)?

Welche Menschen in unserem Umfeld können noch eingebunden werden (Kinder, Großeltern...)?

.....

.....

.....

.....

Welche Mittel müssen wir einsetzen, damit das Projekt gelingen kann (Zeit, Geld...)?

.....

.....

.....

.....

Was sind die konkreten ersten Schritte (Materialien besorgen, Zeitplan erstellen, Deadline setzen...)?

.....

.....

.....

.....

A 1 | ÜBUNG Z 19 **Küchenhelfer**



Küchenhelfer 1

.....

.....

.....

.....



Küchenhelfer 2

.....

.....

.....

.....



Küchenhelfer 3

.....

.....

.....

.....



Küchenhelfer 4

.....

.....

.....

.....



Küchenhelfer 5

.....

.....

.....

.....

A 2 | ÜBUNG Z 20 **Grill den Potenzialcoach**

Projekt

Herausforderung

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Weitere Zitate

„Führung heißt, andere groß zu machen, nicht andere klein zu machen.“
(Herrmann Simon)

„Eine gute Führungskraft gibt jedem Teammitglied das Gefühl, es habe selbst entschieden.“ (Daniel Goeudevert)

„Nur wenige Führungskräfte sehen ein, dass sie letztlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind Sie selbst.“
(Peter F. Drucker)

„Selig, wer sich vor seinen Untergebenen so respektvoll benimmt, wie wenn er vor seinen Vorgesetzten stünde.“ (Franz von Assisi)

„Chef ist nicht der, der etwas tut, sondern der, der das Verlangen weckt, etwas zu tun.“ (Edgar Pisani)

A 3 | ÜBUNG Z 21 **Das Gelbe vom Ei**



Talente und Begabungen

.....

.....

.....

.....

.....



Fähigkeiten

.....

.....

.....

.....

.....



Wissen

.....

.....

.....

.....

.....



Werte

.....

.....

.....

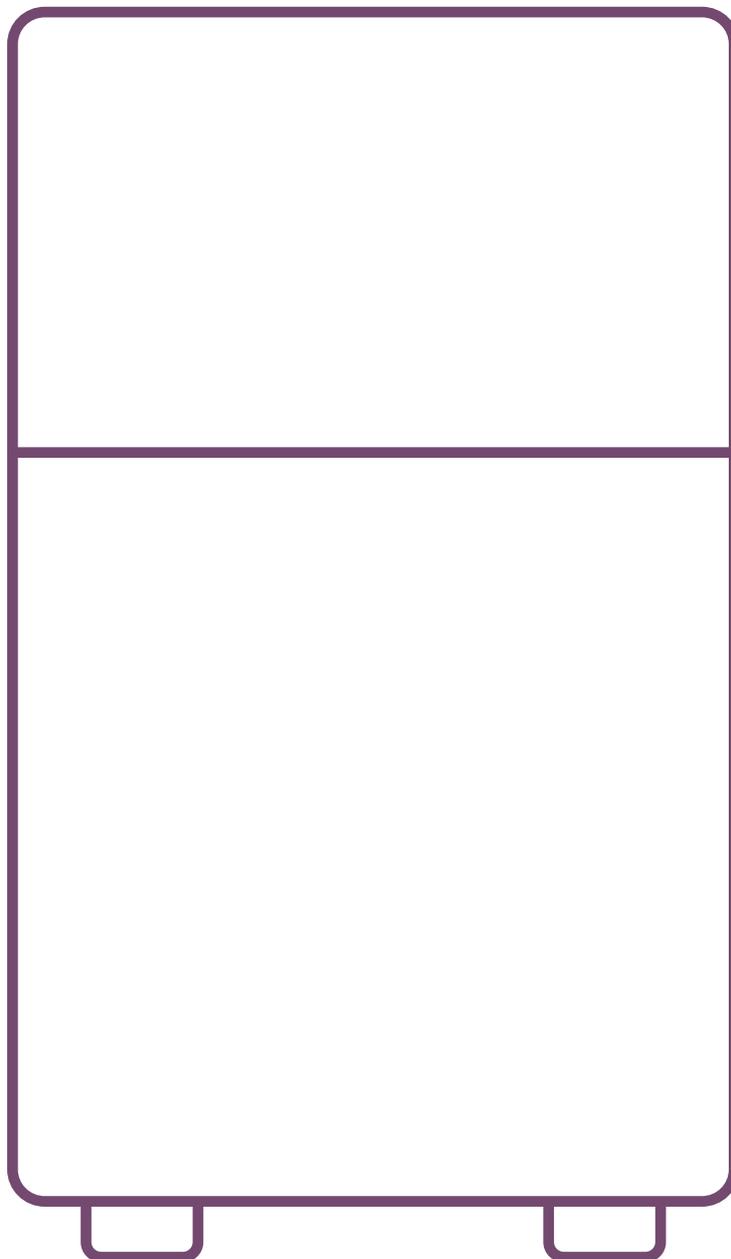
.....

.....

B 4 | ÜBUNG Z 22 **Mit Hunger in den Supermarkt**

Tragen Sie in diesen Kühlschrank die *eine* Projektidee ein, die Sie im weiteren Verlauf des Kurses und danach gerne weiterentwickeln würden!

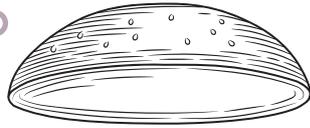
Sollte vom Brainstorming noch eine weitere Idee übriggeblieben sein, die Sie nicht los lässt, die aber nicht priorisiert werden soll, tragen Sie diese doch in das Kühlfach oben ein, als Zeichen, dass sie auf Eis liegt und irgendwann wieder aufgetaut werden kann, wenn die Ressourcen dafür da sind.



B 5 | ÜBUNG Z 23 **Burger bauen**

1./7. **Brötchenhälften**

Welche Grundhaltungen, Vorkehrungsmaßnahmen und Vereinbarungen schützen unser Projekt vor Angriffen von außen oder dem internen Scheitern?



.....

.....

.....

2. **Zwiebeln**

Was gibt unserem Projekt den nötigen Geschmack? Was sind die Alleinstellungsmerkmale unseres Projektes?



.....

.....

.....

3. **Käsescheiben**

Welche Werte verlaufen wie weicher Käse über all unsere Ideen, Handlungen und Ziele und verbinden sie miteinander?



.....

.....

.....

4. **Fleisch-Patty/Veggie-Patty**

Was ist die Mitte, das Kernziel unseres Projektes? Was wollen wir mit diesem Projekt erreichen?



.....

.....

.....

5. **Tomaten**

Was sind unsere Kernkompetenzen, die vielen einzelnen Samenkörner, die zusammen unsere gemeinsame Tomate ergeben?



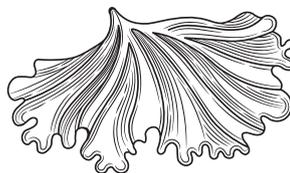
.....

.....

.....

6. **Salatbett**

Was federt uns ab, wenn wir tatsächlich Misserfolg haben? Was könnten wir aus einem möglichen Scheitern lernen?



.....

.....

.....



B 6 | ÜBUNG Z 24 **Raul, der Restauranttester**

- Wie sieht Ihr Projekt in fünf Jahren aus, wenn alles absolut nach Ihrem Plan verläuft?
- Welche Früchte sind aus ihm hervorgegangen?
- Wie sind die Absatzzahlen?
- Wie ist die Atmosphäre in Ihrem Projekt?
- Wie gehen die Projekt-Beteiligten miteinander um?
- Wie können Sie Ihre je eigenen Talente und Fähigkeiten in Ihrem Projekt zur vollen Entfaltung bringen?
- Und welche Werte werden durch Ihr Handeln deutlich sichtbar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A 1 | ÜBUNG Z 25 **Knäckebrötchen oder Kaviar?**

Impulsfrage 1: Stellen Sie sich vor, sie seien ein Lebensmittel – Welches Lebensmittel wären Sie?

Impulsfrage 2: Sie planen einen Restaurantbesuch – Für welche Küche entscheiden Sie sich?

Impulsfrage 3: Schnell ein Brötchen auf die Hand oder genussvoll schlemmen – Wieviel Zeit nehmen Sie sich in der Woche für Kochen und Essen?

Impulsfrage 4: Allein oder gemeinsam – Wie essen sie am liebsten?

Impulsfrage 5: Fasten und Verzicht – Was bedeutet das für Sie (in diesem Jahr) konkret?

.....

.....

.....

Impulsfrage 6: Entschlackung des Körpers – Welche Erfahrungen haben sie persönlich oder durch Freunde mit Heilfasten gemacht?

.....

.....

.....

Impulsfrage 7: Wenn Sie zu Ostern die Familie zum Essen einladen – Was wird auf Ihrem Tisch stehen?

.....

.....

.....

A 2 | ÜBUNG Z 26 **Entschlackungskur**

**Was sind die Dinge, die mich im Leben daran hindern, meine Visionen und Träume zu leben und meine Potenziale dazu einzusetzen?
Welche möchte ich loswerden?**



A 3 | ÜBUNG Z 27 **40 Tage in der Wüste**

Talente ...

.....

.....

.....

Begabungen ...

.....

.....

.....

Fähigkeiten ...

.....

.....

.....

Wissen ...

.....

.....

.....

... die ich in Wüstenzeiten nutzen kann

B 5 | ÜBUNG Z 29 **Einkaufszettel erstellen**

Folgendes Gericht soll entstehen: *Ein Leben, welches als sinnvoll erlebt und von Glaube, Liebe und Hoffnung getragen ist.*

Welche Zutaten muss ich dafür besorgen?

EINKAUFSZETTEL

<input type="checkbox"/>

B 6 | ÜBUNG Z 30 **Fastenbrechen**

Was kommt zu Ostern beim Essen mit der Familie alles auf den Tisch?

Wie wird am Ende aller Zeiten das Gastmahl aussehen, zu dem Jesus mich einlädt?

