

Am Tag des Treffens

- Wenn Sie die Kontaktangaben der Teilnehmer haben, schreiben Sie ihnen eine Nachricht oder rufen Sie sie an. Fragen Sie sie, ob sie zum Treffen kommen. Bitten Sie sie, zehn Minuten eher da zu sein, um sich in die Anwesenheitsliste einzutragen.
- Bereiten Sie alles vor, was Sie für das Treffen brauchen:
 - Bringen Sie jedem Teilnehmer ein Heft *Mein Fundament: Grundsätze, Fertigkeiten und Gewohnheiten* mit.
 - Bringen Sie zusätzlich fünf Hefte *Mein Weg zur Eigenständigkeit* mit, falls jemand dieses Heft noch nicht erhalten hat.
 - Sofern Sie Videos vorführen können, richten Sie sich bitte darauf ein.
 - Sie haben die Hefte und Videos nicht? Sie finden sie im Internet unter srs.lds.org.

Vor dem Treffen

- Stellen Sie die Stühle um einen Tisch, damit alle nah beieinander sitzen.
 - Der Moderator bleibt während des Treffens nicht stehen und sitzt auch nicht am Tischende. Er stellt sich nicht in den Mittelpunkt, sondern hilft vielmehr den Teilnehmern, einander Aufmerksamkeit zu schenken.
- Zeichnen Sie ab der zweiten Lektion die Fortschrittsübersicht an die Tafel und tragen Sie die Namen der Teilnehmer ein.

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

Zu Beginn des Treffens

- Begrüßen Sie die Teilnehmer bei ihrem Eintreffen herzlich. Fragen Sie sie nach ihrem Namen.
- Reichen Sie zu Beginn des ersten Gruppentreffens einen Zettel herum und bitten Sie die Teilnehmer, ihren vollständigen Namen, die Gemeinde oder den Zweig sowie ihre Kontaktangaben aufzuschreiben.
- Sagen Sie zur Begrüßung: „Willkommen zu dieser Gesprächsgruppe für Eigenständigkeitsförderung.“
- Bitten Sie die Teilnehmer, Handys und andere Geräte auszuschalten.
- Sprechen Sie ein Anfangsgebet (wenn gewünscht, singen Sie ein Anfangslied).
- Erklären Sie weiter:
 - „Dies ist eine Gesprächsgruppe für Eigenständigkeitsförderung zum Thema ‚Mein Fundament‘. Sind Sie alle hier, um in geistiger Hinsicht eigenständiger zu werden?“
 - „Im Laufe dieser Treffen werden Sie sich Fertigkeiten und Gewohnheiten aneignen, die Ihr Leben verbessern.“
 - „Wir treffen uns zwölf Mal. Jedes Treffen dauert 35 bis 60 Minuten. Zwischen den Gruppentreffen verbringen wir zusätzliche Zeit damit, die Verpflichtungen einzuhalten, die uns zu besseren Gewohnheiten verhelfen. Sind Sie bereit, sich diese Zeit zu nehmen?“

Während des Treffens

- Verbringen Sie 5 Minuten mit Berichten, 20 Minuten mit Lernen und die letzten 5 bis 10 Minuten des Gruppentreffens mit Nachdenken, Verpflichten und Erzählen.

Selbsteinschätzung im Heft „Mein Weg“: Bevor die Teilnehmer mit dem Kurs „Mein Fundament“ beginnen, füllen sie Seite 4f. und den Abschnitt „Wie kann ich in geistiger Hinsicht eigenständiger werden?“ auf Seite 6 des Hefts „Mein Weg“ aus. Wenn die Teilnehmer nicht an einer Andacht zum Thema „Mein Weg“ teilgenommen haben, kann dies im ersten wöchentlichen Gruppentreffen nachgeholt werden. In diesem Fall geht der Kurs dann über 13 Wochen. **Seite 12f. wird während des letzten wöchentlichen Gruppentreffens des Kurses ausgefüllt**, um den Fortschritt zu bewerten.

Konzept für die Gruppe „Mein Fundament“



Berichten: 5 Minuten

Habe ich mich an meine Verpflichtungen gehalten?

Lesen Sie: Um darüber zu berichten, wie viel Fortschritt wir mit der Einhaltung unserer Verpflichtungen gemacht haben, tragen wir ihn auf der Fortschrittsübersicht ein.

Besprechen Sie: Was haben Sie gelernt, als Sie Ihre Verpflichtungen eingehalten haben? Wie können wir helfen? Lassen Sie uns darüber beraten und uns gegenseitig unterstützen. Darum geht es bei diesem Treffen!



Aus dem Heft „Mein Fundament“ lernen: 20 Minuten

Gegen Ende des Treffens tun Sie Folgendes:



Nachdenken: 3–5 Minuten

Lesen Sie die Schriftstellen in der Anleitung. Nehmen Sie sich die Zeit, darüber nachzudenken, was Sie daraus lernen. Schreiben Sie Ihre Eindrücke auf.



Verpflichten: 3–5 Minuten

Wie mache ich täglich Fortschritt?

Lesen Sie: Wir suchen uns jede Woche einen „Aufgabenpartner“. Das ist ein Mitglied der Gruppe, das uns dabei helfen wird, unsere Verpflichtungen einzuhalten. Die Aufgabenpartner stehen während dieser einen Woche miteinander in Verbindung und berichten sich gegenseitig über ihren Fortschritt. Der Aufgabenpartner sollte stets vom selben Geschlecht und kein Familienmitglied sein.

Übung: Suchen Sie sich einen Aufgabenpartner. Besprechen Sie, wann und wie Sie Kontakt aufnehmen wollen.

Lesen Sie Ihrem Aufgabenpartner jede Verpflichtung laut vor. Versprechen Sie, diesen Verpflichtungen nachzukommen.

Wie berichte ich über meinen Fortschritt?

Zum Ansehen: Video „Handeln und sich verpflichten“ (nur in der ersten Woche)

Lesen Sie: Wenn wir über unseren Fortschritt berichten, kommen wir unseren Verpflichtungen gewissenhafter nach. Präsident Monson hat gesagt: „Wenn Leistung gemessen wird, verbessert sich die Leistung. Wenn Leistung gemessen und berichtet wird, wird die Verbesserung beschleunigt.“

Übung: Füllen Sie vor dem nächsten Treffen die Fortschrittsübersicht aus, um Ihren Fortschritt festzuhalten. Schreiben Sie „ja“, „nein“ oder wie oft Sie der Verpflichtung nachgekommen sind.

Lesen Sie: Bei unserem nächsten Treffen wird der Moderator eine Fortschrittsübersicht an die Tafel zeichnen. Dort tragen wir dann bei unserer Ankunft unseren Fortschritt ein.

HANDELN UND SICH VERPFLICHTEN

Verteilen Sie die Rollen und spielen Sie die Szene dann durch.

GRUPPENMITGLIED 1: *Wir glauben, dass es gut ist, Verpflichtungen einzugehen und zu erfüllen. Unsere Gesprächsgruppen für Eigenständigkeitsförderung bauen darauf auf, dass wir Verpflichtungen eingehen und Bericht erstatten.*

GRUPPENMITGLIED 2: *Am Schluss des Treffens wiederholen wir immer, was die Aufgaben der Woche sind, und zeigen mit unserer Unterschrift, dass wir uns verpflichten. Wir suchen uns außerdem einen „Aufgabenpartner“ aus. Der Aufgabenpartner zeigt durch seine Unterschrift in unserem Arbeitsbuch, dass er uns unterstützt. Wir berichten unserem Aufgabenpartner jeden Tag bis zum nächsten Treffen, was wir tun, und bitten ihn, wenn nötig, um Hilfe.*

GRUPPENMITGLIED 3: *In der Zeit bis zum nächsten Treffen halten wir im Arbeitsbuch mit den dafür vorgesehenen Hilfsmitteln, wie Tabellen oder Formularen, unseren Fortschritt fest. Wenn wir zusätzliche Hilfe benötigen, können wir unsere Familie, unsere Freunde oder den Moderator darum bitten.*

GRUPPENMITGLIED 4: *Zu Beginn des nächsten Treffens berichten wir, wie wir unsere Verpflichtungen eingehalten haben. Das soll für alle eine gute und ermutigende Erfahrung sein. Während ein Mitglied der Gruppe Bericht*

erstattet, denkt die Gruppe darüber nach, wie es ihm geholfen hat, Verpflichtungen einzugehen und über seinen Fortschritt zu berichten.

GRUPPENMITGLIED 1: *Als ich das erste Mal über meinen Fortschritt berichtet habe, kam es mir seltsam vor. Warum sollte es die Gruppe interessieren, was ich mache? Aber dann habe ich festgestellt, dass es sie interessiert, und das hat mir geholfen.*

GRUPPENMITGLIED 2: *Mir wurde klar, dass ich meine Gruppe nicht enttäuschen wollte. Also habe ich wirklich hart daran gearbeitet, meine Verpflichtungen einzuhalten. Ich bin mir nicht sicher, ob ich auf eine andere Weise auch regelmäßig Fortschritt gemacht hätte. Bei jedem Treffen Bericht zu erstatten, hat mir wirklich dabei geholfen, meine Prioritäten richtig zu setzen.*

GRUPPENMITGLIED 3: *Es hat mir Angst gemacht, über meinen Weg zur Eigenständigkeit nachzudenken, weil es so eine große Sache war. Aber die Gruppentreffen haben mir dabei geholfen, das Ganze in kleinen Schritten anzugehen. Und ich habe der Gruppe von jedem Schritt berichtet. Dadurch habe ich wirklich Fortschritt gemacht. Ich glaube, ich war erfolgreich, weil ich mir neue Gewohnheiten angeeignet habe.*

Zurück zu Seite 13