

Methode:

Transfer & Abschluss

Commitment-Cards (20 min)

Ziel

- Persönliche Verbindlichkeit
- Gelerntes in Handlung überführen

Ablauf

1. Jede*r füllt eine Karte aus:
 - „1 Schritt, den ich gehe:“
 - „Mit wem zusammen?“
 - „Bis wann?“
2. 2-minütige Blitzpräsentationen einiger Beispiele.
3. Kurzes schriftliches Feedback (2 Fragen).

Rolle der Leitung

- Unterstützt realistische Maßnahmen
- Motiviert, konkrete Deadlines zu setzen
- Hält die Gruppe in positiver, zukunftsorientierter Stimmung