

## Persönlicher Einfluss

In manchen Situationen und Bereichen haben wir immer ein gewisses Maß an Einfluss. Die Übung zielt darauf ab, die Bereiche zu erforschen, in denen eine Person Einfluss hat und wie oder auf welche konstruktive (oder zerstörerische) Art sie/er diesen nutzen kann.

| Modul                          | Gruppengröße      | Gruppenalter           | Dauer      |
|--------------------------------|-------------------|------------------------|------------|
| • Vorbeugung<br>• Intervention | • klein<br>• groß | • 16 - 19<br>• 20 - 24 | • 1 Stunde |

### Ziele der Aktivität

- Sich der Bereiche bewusst werden, in denen wir Bürger Macht haben.
- Die Macht Einzelner im Entscheidungsprozess erkennen.
- Die Sphären des persönlichen Einflusses besser kennen, um gesellschaftliche Veränderungen zu bewirken.
- Die persönliche Verantwortlichkeit stärken, um für eine gerechtere Gesellschaft zu werben.

### Teilnehmer

n.a.

### Beschreibung der Aktivität

1. Bitten Sie die Teilnehmer, zu benennen, *auf welchen Gebieten Frauen Einfluss* in ihren jeweiligen Gesellschaften haben.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, zu benennen, *auf welchen Gebieten Männer Einfluss* in ihren jeweiligen Gesellschaften haben.
3. Bitten Sie die Teilnehmer, zu benennen, *auf welchen Gebieten junge Leute (oder Jugendliche oder Immigranten...) Einfluss* in ihren jeweiligen Gesellschaften haben.

*Sphären des Einflusses sind z. B.:*

- unsere Kinder • lokale Regierung • Polizei
- unser Ehegatte/Partner • nationale Regierung • eine Gemeinschaft
- die Familie • die Schule • internationale Akteure
- der Marktplatz • mein Arbeitsplatz • internationale Organisationen

#### 4. Haben die Teilnehmer eigene Sphären genannt?

5. **Bitten Sie die Kunden/Studenten**, ihren eigenen Einflusszirkel zu zeichnen.

## Diskussionsfragen:

1. Warum haben Männer und Frauen unterschiedliche Einflussphären?
2. Was ist mit jungen Leuten?
3. Welche Normen halten diese Einflussphären in Kraft?
4. Wie zeigt sich ein solcher Einfluss?
5. Gibt es andere Faktoren, die Männern oder Frauen einen Einfluss in einer bestimmten Sphäre geben? Alter, Klasse, Ethnie...?
6. Auf welchem Gebiet hättest du gern Einfluss und warum?
7. Wie würdest du es angehen, auf diesen Bereich Einfluss zu nehmen?

## Benötigte Materialien

Stifte und Papier

## Methodik

lernen beim Tun, Diskussionsrunde

## Beratung für Trainer

Der Trainer/Lehrer bereitet die Übung im Vorfeld vor; auf Basis seines Wissens zur Gruppendynamik leitet er die Diskussion und macht zusammenfassende Notizen.

## Quellen / Literatur

Adaptiert von der »Sphären des Einflusses« Übung von Georgia Homer

## Handzettel

Handout



CC - Attribution-NonCommercial-ShareAlike  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Persönlicher Einfluss.* Abgerufen am Mittwoch May 6, 2026 von insgesamt  
<https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE380/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.