



AMINBEG

Die Arbeit an uns selbst durch eine Geschichte ist eine spannende Aufgabe, aber sie ist keineswegs einfach.

In einem Märchen wird die Ordnung am Ende wiederhergestellt, der Held oder die Heldin des Märchens macht eine Reise und geht in eine nächste Phase der Selbstentwicklung über.

Das ist Ihre Aufgabe - die Schritte zu finden, die Ihnen helfen, Herr über Ihr eigenes Leben zu werden, indem Sie die Wendungen und "Codes" des Märchens für Ihr eigenes Leben interpretieren.

Dieses Set von 21 illustrierten Karten begleitet Sie auf Ihrer Selbstfindungsreise durch das Volksmärchen "Aminbeg"

YOUTHFOLKTALE.EU



Co-funded by
the European Union



Youth Folktales © 2022 ist lizenziert unter Attribution-ShareAlike 4.0 International

Autorinnen: Dr Éva Virág Suhajda, Júlia Heltai

Lektorin: Dr Ildikó Boldizsár

Illustratorin: Anna Kunt

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Projektnummer: 2021-2-HU01-KA220-YOU-000048770



Eltern und Kind

Aminbegs Eltern hatten hohe Erwartungen an ihren Sohn. Er sollte Kaufmann werden.

- WIE STEHT ES UM DIE UNABHÄNGIGKEIT VON IHREN ELTERN? WELCHE GEFÜHLE HABEN SIE DABEI? WÜRDEN SIE GERNE ETWAS ÄNDERN?
- WELCHE ERWARTUNGEN HABEN IHRE ELTERN AN SIE?
- WIE WICHTIG IST IHRE MEINUNG FÜR IHRE ELTERN? WIE SEHR IST DEREN MEINUNG FÜR SIE VON BEDEUTUNG?



Gold von der Familie

Aminbeg bekam von seinen Eltern
3 mal 100 Goldstücke, um seine
Ausbildung zu finanzieren.

- WELCHE ART VON UNTERSTÜTZUNG HABEN SIE ERHALTEN? EMOTIONAL, FINANZIELL, BEZIEHUNGEN?
- WAS FÜR EINE MENTALITÄT UND KULTUR BRINGEN SIE VON ZU HAUSE MIT? WIE HILFT ODER BEHINDERT SIE DIESE?
- WELCHE STÄRKEN UND RESSOURCEN BRINGEN SIE AUS IHREM FAMILIÄREN HINTERGRUND MIT?



Alleine in einer Stadt

Als er in der Stadt ankam, war Aminbeg auf sich allein gestellt. Er musste Entscheidungen über die nächsten Schritte in seinem Leben treffen.

- HABEN SIE SCHON EINMAL GROSSE, LEBENSBEEINFLUSSENDE ENTSCHEIDUNGEN GETROFFEN? WIE HABEN SIE SICH DABEI GEFÜHLT? FÜHLTE ES SICH SCHWER ODER LEICHT AN?
- WIE TREFFEN SIE ÜBLICHERWEISE IHRE ENTSCHEIDUNGEN? NACH LANGER ÜBERLEGUNG ODER EHER AUF DER GRUNDLAGE IHRER INTUITION, ODER BEIDES? DENKEN SIE DABEI AN DIE LETZTEN ENTSCHEIDUNGEN, DIE SIE GETROFFEN HABEN.
- WAS HILFT IHNEN BEI DER ENTSCHEIDUNGSFINDUNG UND WO LIEGEN DIE HERAUSFORDERUNGEN?

ا ب ت ث ج ح خ
د ر ز س ش ص
ط ظ ع غ ف ق



Von einem Meister lernen

Aminbeg begann, bei seinem Meister Lesen und Schreiben zu lernen.

- WER SIND WICHTIGE LEHRER:INNEN/MENTOR:INNEN FÜR SIE (AUCH AUSSERHALB IHRER SCHULE/UNIVERSITÄT). WAS MÖCHTEN SIE VON IHNEN LERNEN?
- WELCHE EIGENSCHAFTEN IHRER LIEBLINGSMENTOR:INNEN ODER - LEHRER:INNEN WÜRDEN SIE GERNE ÜBERNEHMEN?
- WELCHE DAVON TRAGEN SIE BEREITS IN SICH?

ا ب ن ث ج ح خ

د ر ز س ش ط

ظ ط ظ ع غ ف ق

ا ن ش

*

ر

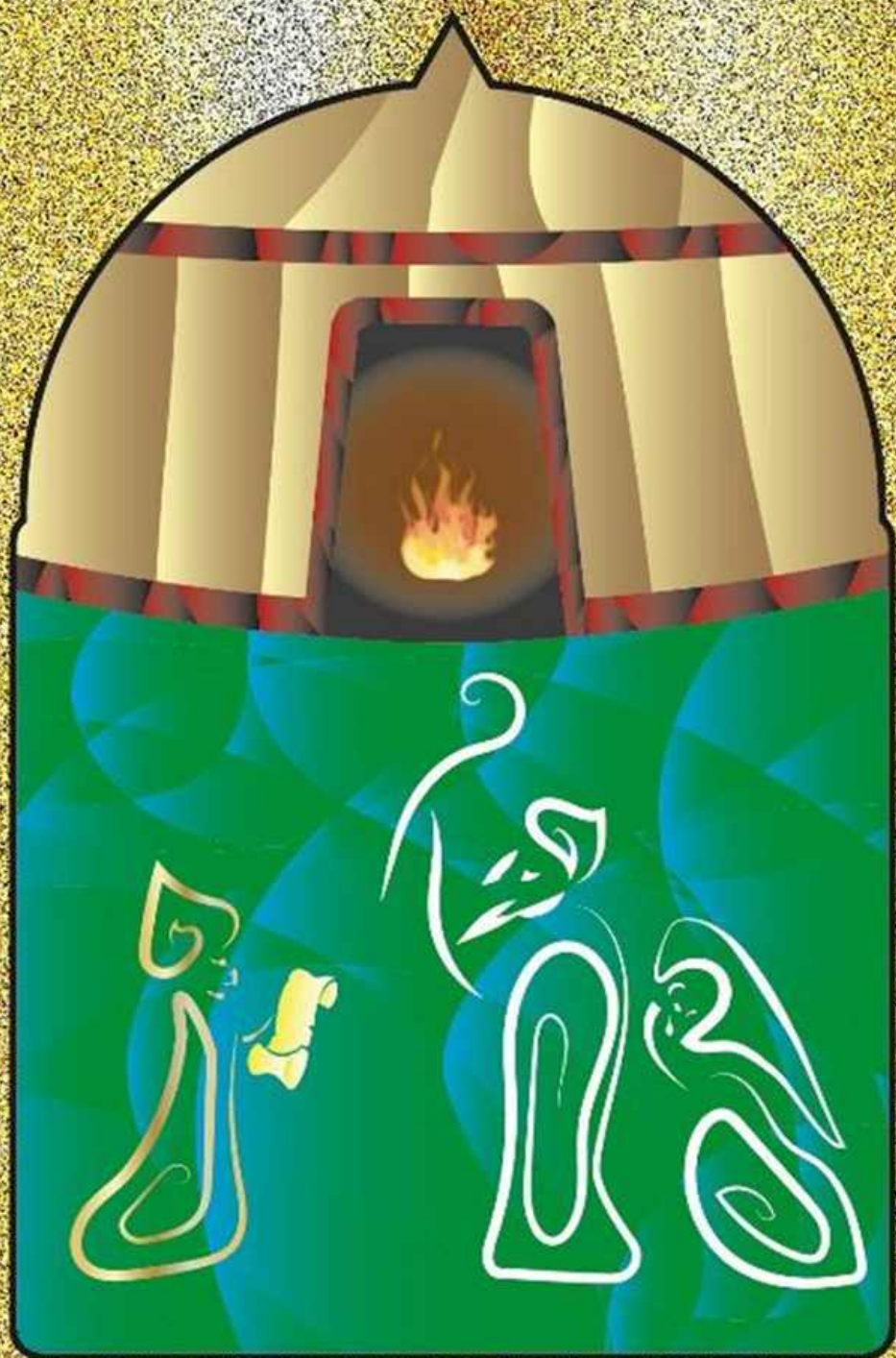
ب



Die Fähigkeit zu lesen und zu schreiben

Die erste Fähigkeit, die Amin beglernte, war das Schreiben und Lesen - Dadurch konnte er neue Informationen zu sammeln.

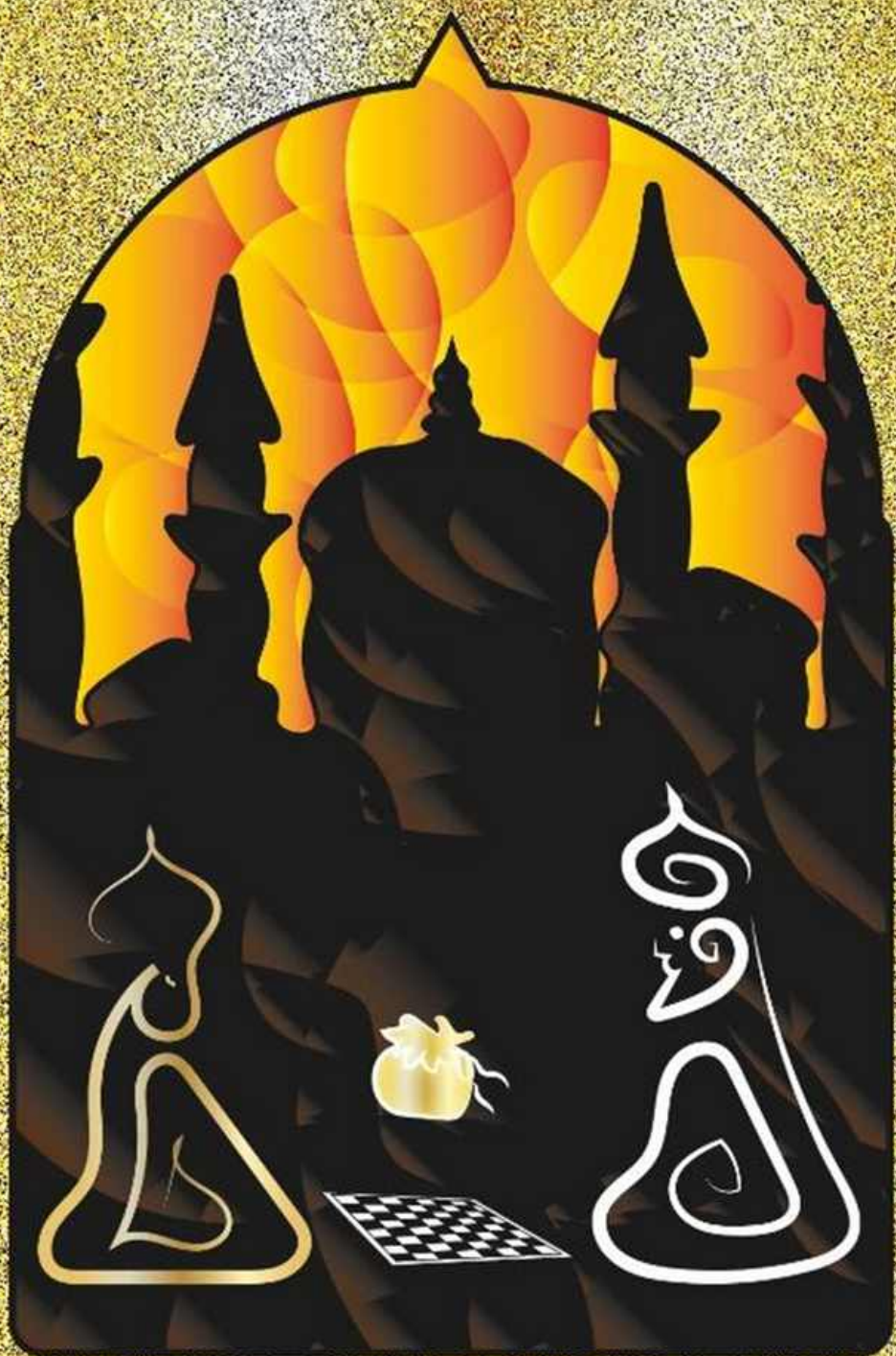
- WELCHE INFORMATIONQUELLEN NUTZEN SIE? WIE KRITISCH SIND SIE IHNEN GEGENÜBER? SUCHEN SIE NACH ALTERNATIVEN INFORMATIONQUELLEN?
- WURDEN SIE SCHON EINMAL IRREGEFÜHRT/BELOGEN/MANIPULIERT? WIE HABEN SIE REAGIERT? WAS HABEN SIE DARAUS GELERNT? WIE WERDEN SIE DAS IN ZUKUNFT VERMEIDEN?



Integrität

Die Eltern von Aminbeg waren sehr enttäuscht, als sie erfuhren, dass ihr Sohn nicht das lernte, was sie wollten.

- SIND SIE JEMALS GEGEN DEN STROM GESCHWOMMEN, UM IHRE TRÄUMEN ZU VERFOLGEN? WENN JA, WIE HABEN DIE MENSCHEN UM SIE HERUM REAGIERT? WIE HABEN SIE AUF DEREN REAKTION REAGIERT?
- WIE SEHR FOLGEN SIE IHREN EIGENEN WERTEN UND ZIELEN? WANN UND WARUM GEHEN SIE KOMPROMISSE EIN? WIE SEHR GLAUBEN SIE, DASS SIE IHRE WERTE UND ZIELE VON ANDEREN LEITEN UND FESTLEGEND LASSEN?
- WELCHE INNEREN METHODEN HELFEN IHNEN, AUF IHREM EIGENEN WEG ZU BLEIBEN (Z. B. TAGEBUCHFÜHRUNG, ZIELE SCHRIFTLICH FESTHALTEN, GESPRÄCHE MIT GLEICHALTRIGEN USW.)?



Die Dynamik verstehen

Die zweite Fähigkeit, die er lernte, war das Schachspielen, ein Spiel der Strategie und Planung.

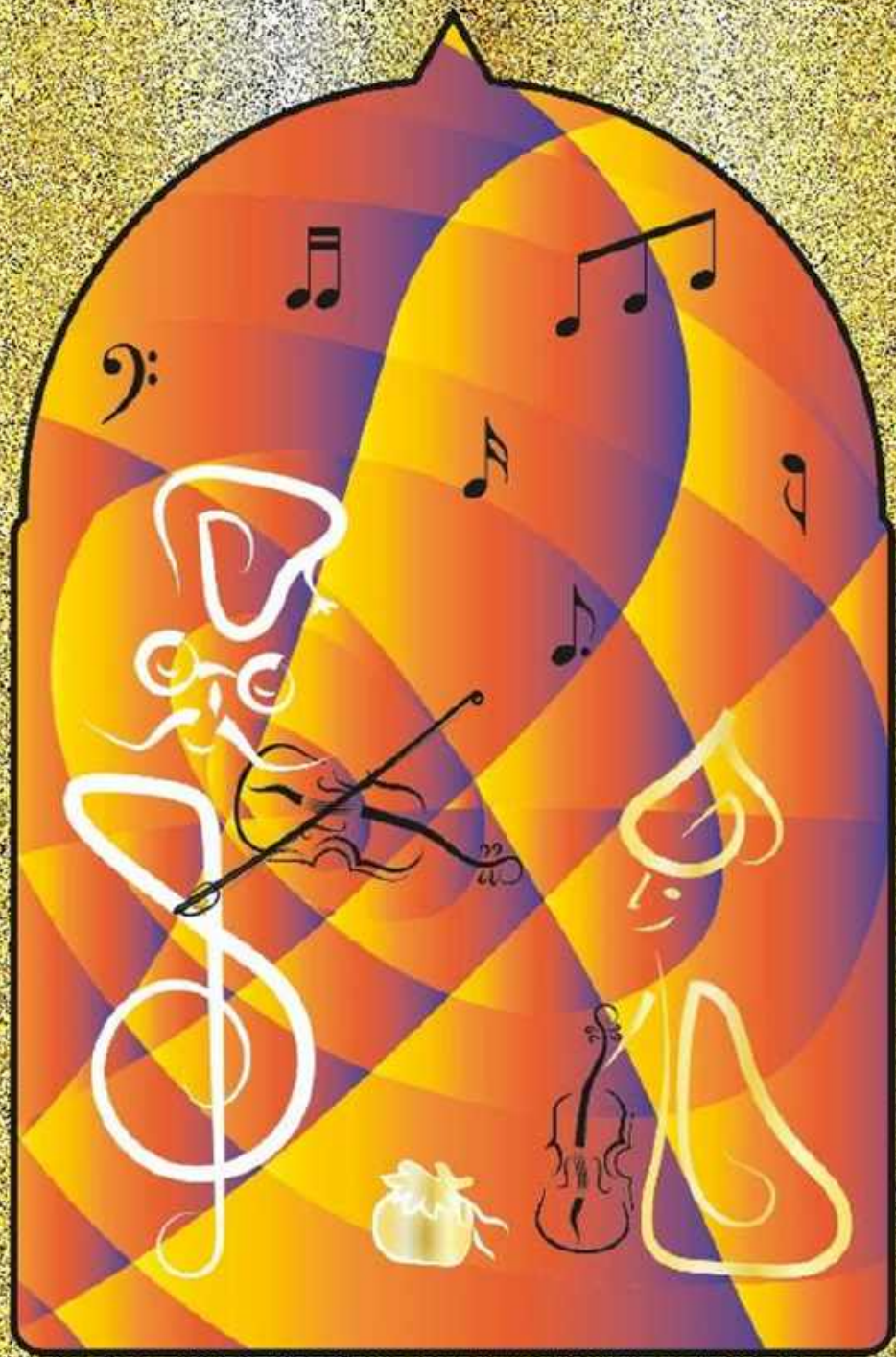
- WANN SIND LETZTENS DINGE GANZ ANDERS GELAUFEN ALS SIE GEDACHT/GEPLANT HABEN?
- WARUM IST DAS PASSIERT? INWIEWEIT HABEN SIE DIE MÖGLICHKEIT, DIES ZU ÄNDERN? WAS KÖNNEN SIE KONKRET TUN?
- WIE SEHR PLANEN SIE IHR LEBEN IM VORAUS?



Persönliche Strategie und Problemlösung

Beim Schach geht es um Strategie, und darum, wie man auf die Bewegungen des Gegners reagiert.

- WAS SIND IHRE PERSÖNLICHEN STRATEGIEN IM FALLE VON KONFLIKTEN UND PROBLEMEN? WIE REAGIEREN SIE?
- HABEN SIE JEMALS PROBLEME AUFGESCHOBEN? WENN JA, WARUM? WAS SIND DIE FAKTOREN, DIE IHNEN UNBEHAGEN BEREITEN UND SIE DAZU BRINGEN, DIE PROBLEMLÖSUNG ZU VERMEIDEN?
- WIE GEHEN SIE DAMIT UM, WENN SIE ETWAS NICHT MEHR UNTER KONTROLLE HABEN? WELCHES SIND DIE BEREICHE IN IHREM LEBEN, DIE SIE NICHT KONTROLLIEREN KÖNNEN? HABEN SIE EINE IDEE, WIE SIE DIESE PROBLEME LÖSEN KÖNNEN?



Freude finden

Aminbeg entschied sich für ein Kunststudium - beim Musizieren, geht es um Gefühle und darum, anderen Menschen Freude zu bereiten.

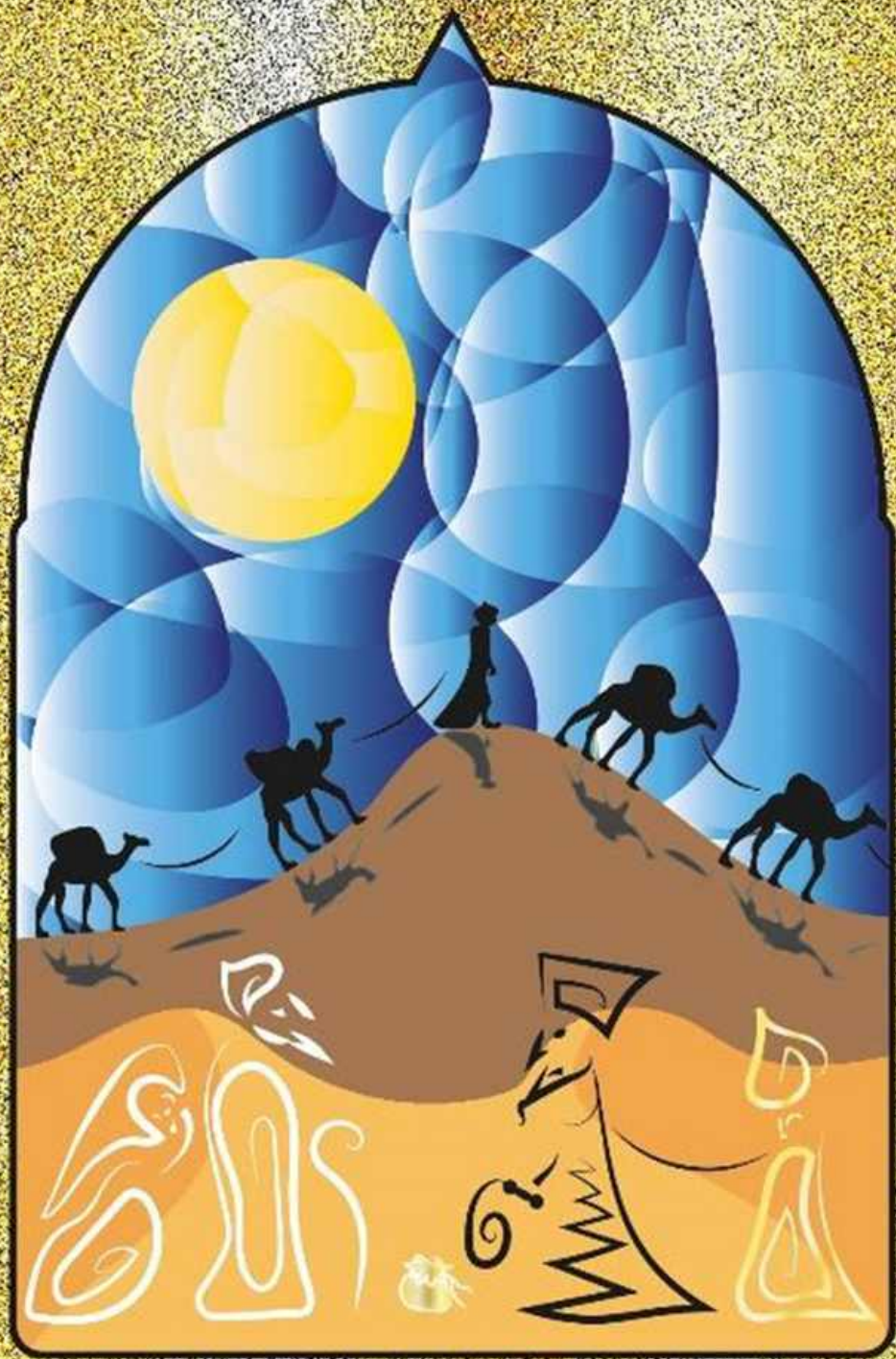
- WAS SIND DIE AKTIVITÄTEN, DIE SIE GENIEßEN? WAS MACHT SIE GLÜCKLICH UND / ODER ZUFRIEDEN? WAS ERFÜLLT SIE MIT ENERGIE?
- WAS GEBEN IHNEN IHRE HOBBYS AN GUTEN GEFÜHLEN UND - VIELLEICHT - AN ÜBERTRAGBAREM WISSEN MIT?



Kunst und Kreativität

Aminbeg lernte das Geigespielen.
Es gibt aber auch noch viele weitere
Arten der Kunst.

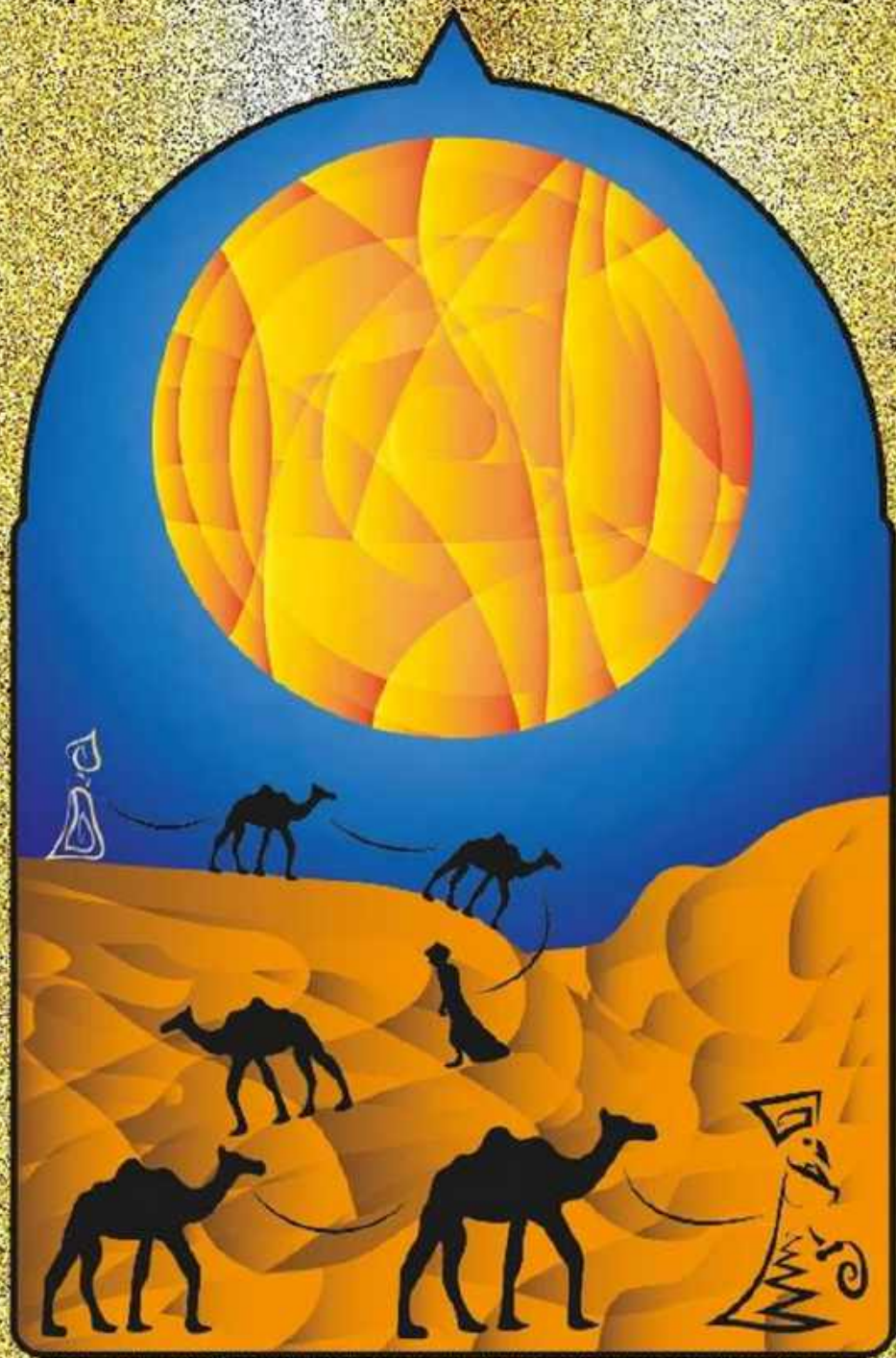
- FÜR WELCHE BEREICHE DER KUNST INTERESSIEREN SIE SICH (Z. B. BILDENDE KUNST, MUSIK, LITERATUR, TANZ, ANDERE)? NEHMEN SIE AKTIV AN EINER KÜNSTLERISCHEN AKTIVITÄT TEIL?
- WAS GIBT IHNEN DER BEREICH DER KUNST, DEN SIE MÖGEN?
- WAS HABEN SIE INZWISCHEN IN IHREM LEBEN GESCHAFFEN? WORAUF SIND SIE STOLZ?
- WELCHE FÄHIGKEITEN HABEN SIE, DIE SIE FÜR DIE GESTALTUNG VON DINGEN NUTZEN KÖNNEN? NUTZEN SIE DIESE?



Wir verkaufen uns an die Karawane

Da er kein Geld mehr hatte, wurde Aminbeg an die Karawane verkauft - es war nicht seine Entscheidung, aber er musste sich damit abfinden.

- WIE GEHEN SIE MIT DEN DINGEN UM, DIE SIE TUN MÜSSEN, DIE IHNEN ABER KEINEN SPASS MACHEN?
- WAS GIBT IHNEN EIN GEFÜHL DER ZUGEHÖRIGKEIT? WARUM LOHNT ES SICH, EINEN ARBEITSPLATZ AUFZUSUCHEN?
- WARUM BLEIBEN UND KEHREN MENSCHEN AN IMMER NEUE ARBEITSPLÄTZE UND IN IMMER NEUE SITUATIONEN ZURÜCK, IN DENEN SIE SICH "VERKAUFEN" MÜSSEN? WAS DENKEN SIE, BEDEUTET "VERKAUFEN" - WAS WÄRE DAS GEGENTEIL?



Die Karawane

Die Karawane ist für Aminbeg ein Ort, an dem er arbeitet, um zu überleben.

- WAS HALTEN SIE VON IHREM ARBEITSPLATZ?
WAS SIND DIE VOR- UND NACHTEILE DIESES ARBEITSPLATZES?
- WELCHE FÄHIGKEITEN UND KENNTNISSE HABEN SIE, DIE SIE AN DIE KARAWANE VERKAUFEN KÖNNEN?
- WAS LERNEN SIE AUS IHRER ZEIT IN EINER KARAWANE/EINEM JOB?



Der Anführer der Karawane

Der Karawanenmeister unterstützte Aminbeg nicht - er wollte ihn sogar töten lassen.

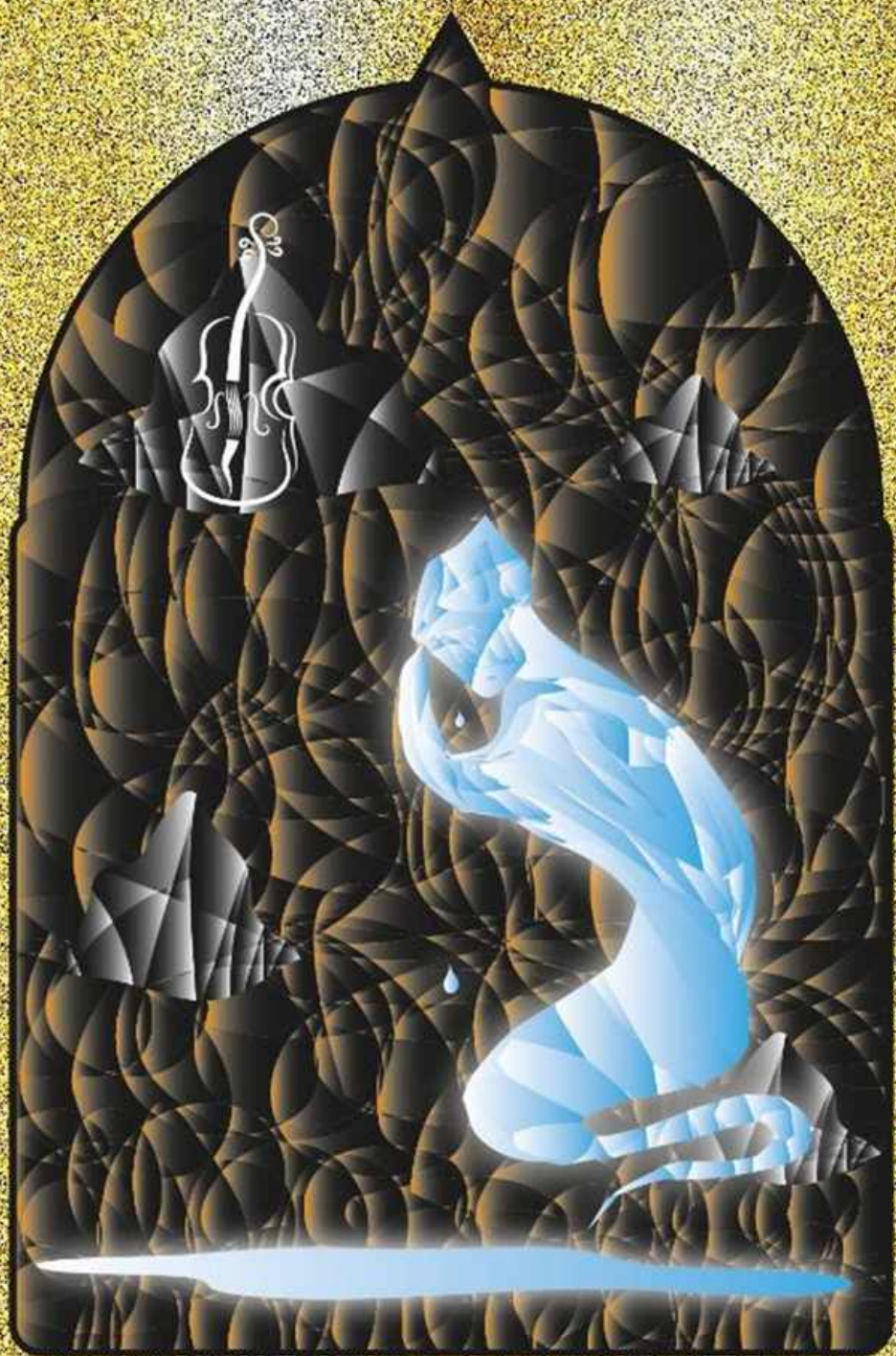
- WAS SIND IHRE GRÖSSTEN ÄNGSTE?
- WAS SIND DIE INNEREN HERAUSFORDERUNGEN, DIE PROBLEME, DIE SIE DARAN HINDERN, MASSNAHMEN ZU ERGREIFEN?
- HABEN SIE SICH JEMALS BENUTZT, MANIPULIERT UND/ODER IM STICH GELASSEN GEFÜHLT? WAS IST PASSIERT? WELCHE ROLLE HABEN SIE DABEI GESPIELT (Z. B. NAIV ZU SEIN)? WAS WERDEN SIE BEIM NÄCHSTEN MAL TUN, UM DAS ZU VERMEIDEN?



Tief unter der Erde

Aminbeg wurde allein auf dem Grund des Brunnens zurückgelassen.

- HABEN SIE SICH JEMALS WIE AUF DEM GRUND EINES DUNKLEN BRUNNENS GEFÜHLT? WIE SIND SIE DORTHIN GELANGT? WAS HABEN SIE UND ANDERE GETAN, DASS SIE DORT HINGEKOMMEN SIND? WIE HABEN IHNEN MENSCHEN GEHOLFEN, ALS SIE AM TIEFPUNKT WAREN?
- WAS HABEN SIE DORT GELERNT?
- HABEN SIE SICH JEMALS BENUTZT ODER MANIPULIERT GEFÜHLT?
- WIE KANN MAN EIN GLEICHGEWICHT ZWISCHEN MANGELNDEM VERTRAUEN UND ZU VIEL VERTRAUEN GEGENÜBER ANDEREN FINDEN?



Der Geist des Brunnens

Der Geist des Brunnens war derjenige, der Aminbeg schließlich aus dem Brunnen heraus brachte.

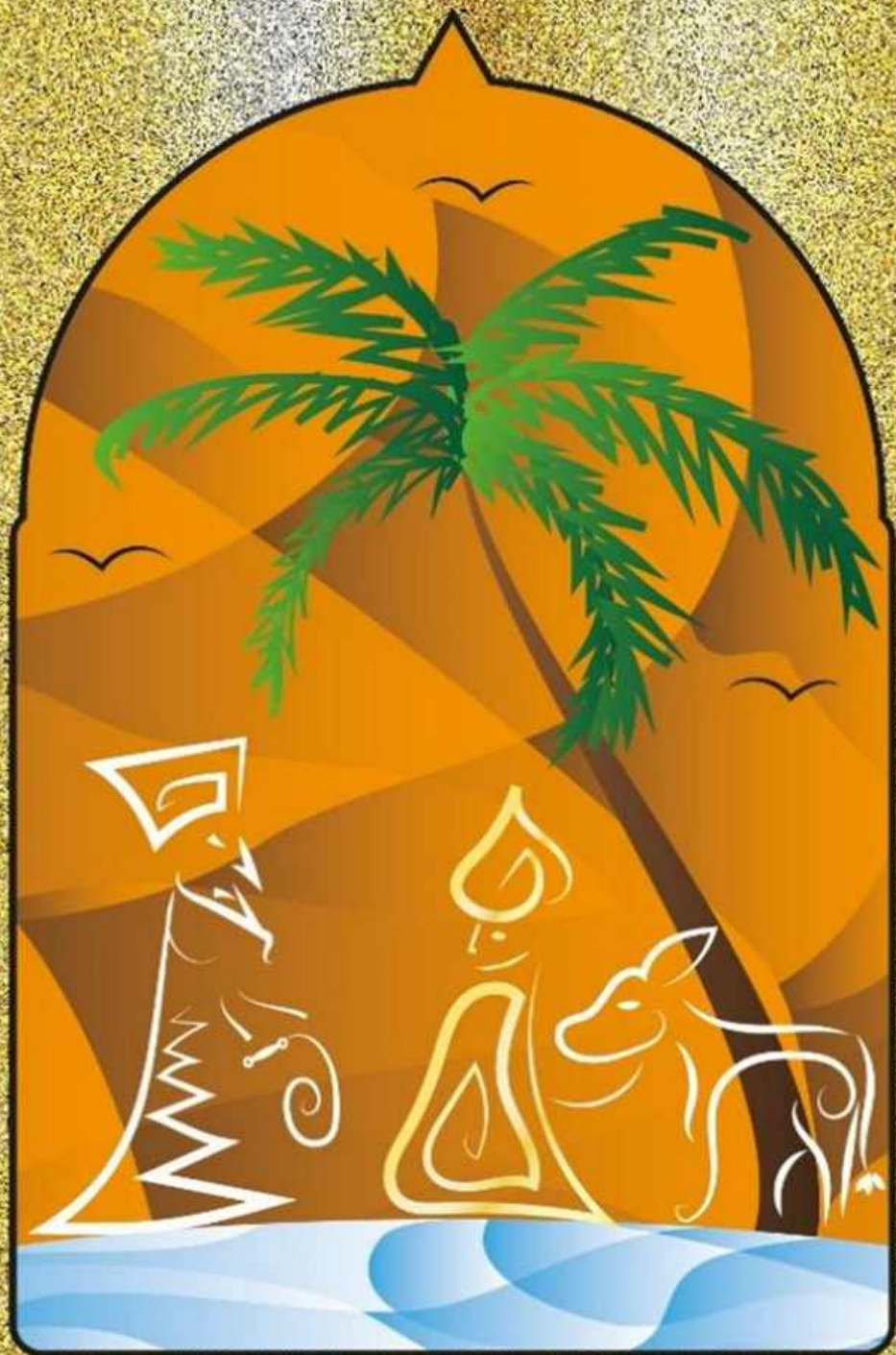
- WAS HAT IHNEN GEHOLFEN, AUS DEM BRUNNEN WIEDER HERAUSZUKOMMEN?
- AUF WELCHE RESSOURCEN KÖNNEN SIE SICH BEI SICH SELBST VERLASSEN? WELCHE EXTERNEN RESSOURCEN UND HILFSQUELLEN GIBT ES, AN DIE SIE SICH WENDEN KÖNNEN?
- SCHREIBEN SIE EINEN LEITFADEN ZUR SELBSTHILFE / EINEN RATSCHLAG FÜR SICH SELBST, FALLS SIE IN EINE KRISE GERATEN.



Sich auf das Leben einstimmen (Geige spielen)

Um die Hilfe des Brunnengeistes zu erhalten, musste Aminbeg ihm zuerst helfen, seine Traurigkeit zu überwinden.

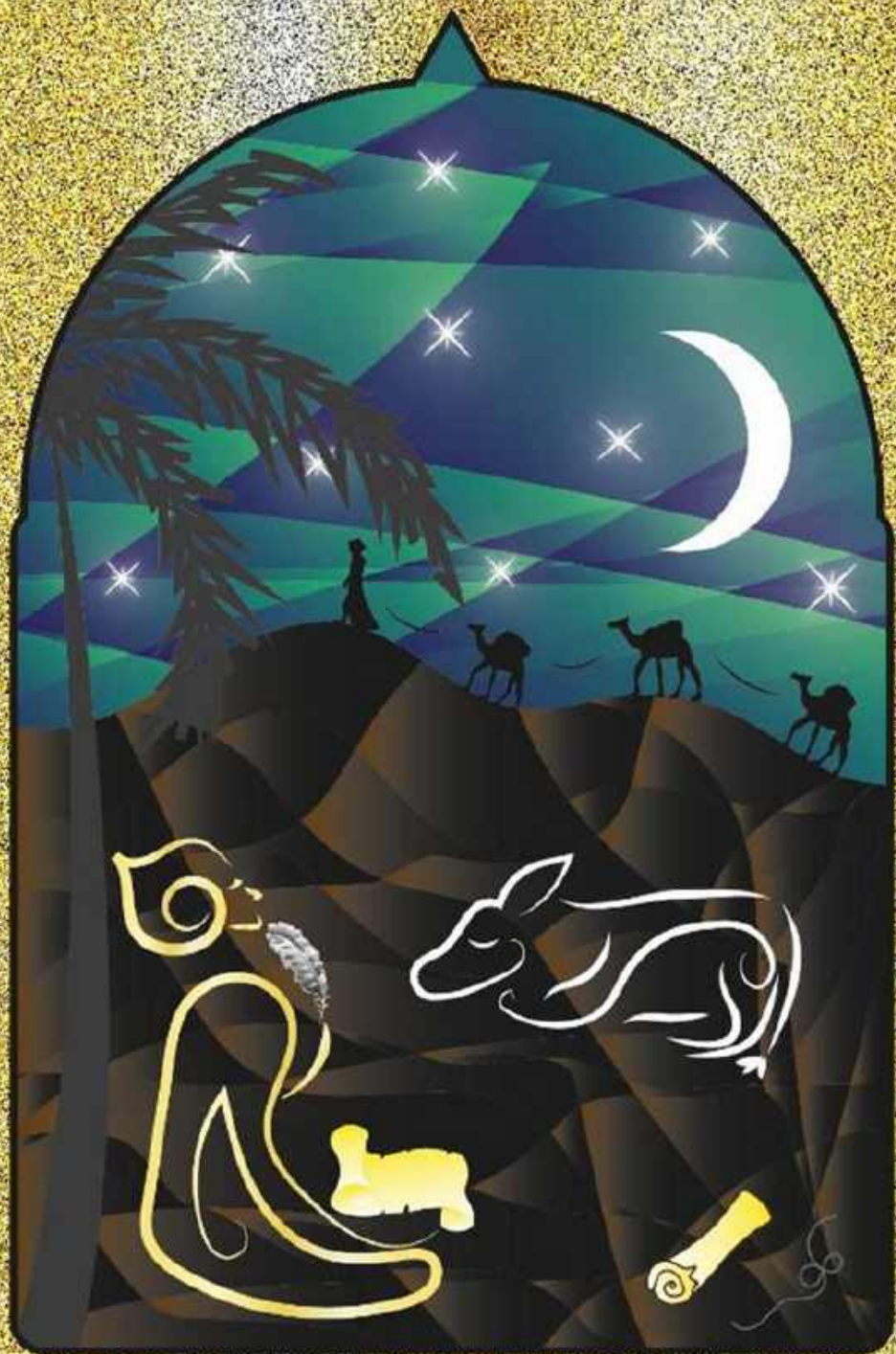
- FORMULIEREN SIE EINE FRAGE ZU EINEM THEMA, DAS IHNEN IM MOMENT SEHR WICHTIG IST! SCHREIBEN SIE DIESE AUF.
- WÄHLEN SIE EINE TÄTIGKEIT, BEI DER SIE AKTIV SIND. DAS KANN SPORT, KUNST, MUSIK, BASTELN, TANZEN ODER EIN SPAZIERGANG IN DER NATUR SEIN, ABER NICHT AKTIVITÄTEN WIE FILME SCHAUEN ODER LESEN. VERBRINGEN SIE MINDESTENS 45 MINUTEN MIT DIESER TÄTIGKEIT UND DENKEN SIE IN DER ZWISCHENZEIT ÜBER IHRE FRAGE NACH.
- REFLEKTIEREN SIE AM ENDE, WIE SIE SICH WÄHREND DER AKTIVITÄT GEFÜHLT HABEN? SIND SIE EINER ANTWORT NÄHER GEKOMMEN?



Zurück zur Karawane

Um in der Wüste zu überleben, musste sich Aminbeg wieder der Karawane anschließen.

- WIE GEHEN SIE MIT UNBEQUEMEN SITUATIONEN UM? DENKEN SIE AN BESTIMMTE SITUATIONEN, MOTIVATIONEN UND REAKTIONEN IN DER LETZTEN WOCHEN. INWIEWEIT IST DIE MEINUNG ANDERER FÜR SIE WICHTIG? UND WARUM? WAS IST EIN GUTES GLEICHGEWICHT, WENN ES DARUM GEHT, SICH UM DIE MEINUNG ANDERER ZU KÜMMERN ODER NICHT ZU KÜMMERN?
- STELLEN SIE SICH VOR, WIEDER IN DIESER SITUATION ZU SEIN. MACHEN SIE SICH IHRE NEGATIVEN GEFÜHLE BEWUSST, UND AUCH DIE TATSACHE, DASS DIESE WIEDER VORBEIGEHEN. ALLES GEHT EINMAL VORBEI.
- ATMEN SIE TIEF EIN UND AUS, SCHÜTTELN SIE DIESE GEFÜHLE AB.



Unser Schicksal neu schreiben

Aminbeg schrieb den Brief um, in dem es darum ging, ihn zu töten und stattdessen Unterstützung zu erhalten.

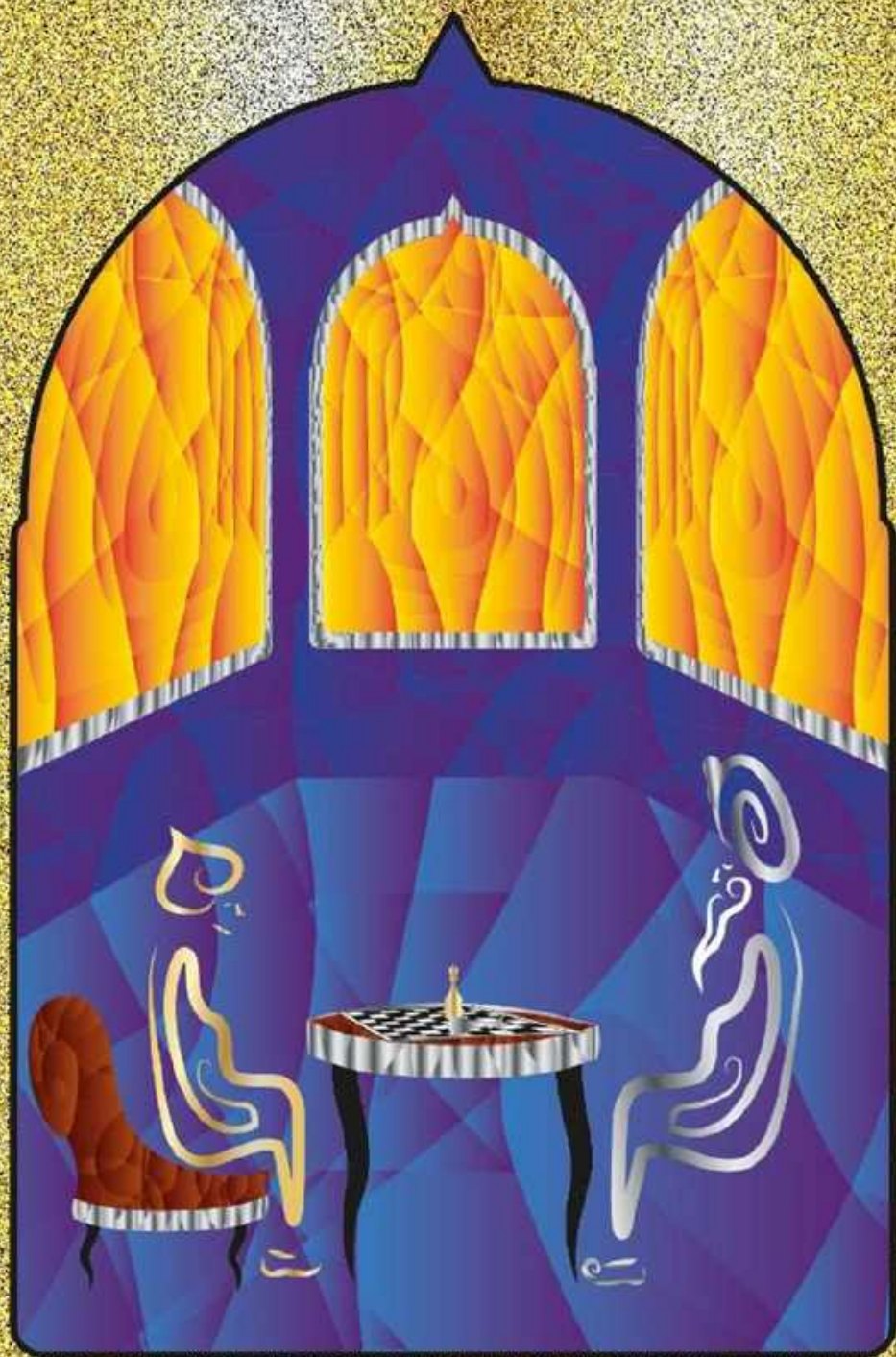
- MACHEN SIE EINE LISTE MIT ALL DEN DINGEN, DIE AUS IHRER KINDHEIT STAMMEN UND DIE IHR VERHALTEN PRÄGEN:
 - ERWARTUNGEN VON ELTERN, LEHRER:INNEN UND FREUNDEN
 - GEWOHNHEITEN UND WERTE
 - SELBSTERWARTUNGEN
- WELCHE DAVON WOLLEN SIE BEIBEHALTEN? WELCHES SIND DIE, DIE SIE VERÄNDERN WOLLEN? TUN SIE ES!



Selbst beherbergen

Die Frau des Karawanenmeisters nahm Aminbeg freundlich auf.

- WAS TUN SIE, WENN SIE KRAFT FÜR EINE AUFGABE SAMMELN MÜSSEN? WAS TUN, HÖREN, SCHMECKEN, RIECHEN ODER SPÜREN SIE GERNE?
- WAS KÖNNEN SIE TUN, WENN SIE 5 MINUTEN/STUNDEN/TAGE ZEIT HABEN, BEVOR SIE SICH AN EINE GROSSE AUFGABE MACHEN? ERSTELLEN SIE FÜR SICH SELBST EINEN LEITFADEN FÜR VERSCHIEDENE ANLÄSSE!



Das Meisterschaftsspiel

Aminbeg hatte ein Meisterschaftsspiel mit dem Bürgermeister der Stadt, bei dem es um Leben und Tod ging.

- WAS SIND DIE WICHTIGEN PUNKTE FÜR SIE, DIE IHR LEBEN VERÄNDERN KÖNNEN? HABEN SIE SO ETWAS BEREITS ERLEBT?
- WIE HABEN SIE SICH DARAUF VORBEREITET, IHR BESTES ZU GEBEN? WAS HAT FUNKTIONIERT UND WAS NICHT?
- WIE GEHEN SIE MIT MISSEERFOLGEN UM? VERLIEREN SIE DEN KOPF (WIE FRÜHERE SPIELER IN DER STADT) UND ZIEHEN SIE SICH ZURÜCK, ODER LERNEN SIE AUS IHREN FEHLERN UND VERSUCHEN ES ERNEUT?



Werden Sie Ihr eigener Herrscher

Am Ende wird Aminbeg der Herrscher der Stadt.

- IM IDEALFALL SIND WIR KÖNIGINNEN UND KÖNIGE UNSERES LEBENS.
- WIE SEHEN SIE SICH ALS HERRSCHER:IN IHRES EIGENEN REICHES? WIE SEHEN SIE AUS, WIE VERHALTEN SIE SICH, WAS TUN SIE? VERSUCHEN SIE, ES SO DETAILLIERT WIE MÖGLICH ZU BESCHREIBEN!
- STELLEN SIE AUS DEN ANTWORTEN DER VORANGEGANGENEN AUFGABEN IHR PERSÖNLICHES KÖNIGREICH-HANDBUCH ZUSAMMEN:
BESCHREIBEN SIE, WIE SIE LEBEN, AGIEREN UND IHR EIGENES LEBEN GESTALTEN MÖCHTEN!