

A large teal circle is positioned on the right side of the page. Four black-outlined triangles are scattered around the page: one at the top left, one at the top right, one at the bottom left, and one at the bottom right. The text is centered horizontally and partially overlaps the teal circle.

BREAKSTORMING

5 MINUTEN FÜR MENTALE FITNESS

VON ALEXANDRA SCHOLLMEIER



WIR ALLE KENNEN DIESE MOMENTE,

IN VORTRÄGEN

IN SEMINAREN

IN PRÄSENTATIONEN

IN VORLESUNGEN

WENN...



“

**DIE DURCHSCHNITTLICHE
KONZENTRATIONNSPANNE
VON STUDIERENDEN LIEGT
ZWISCHEN 20 UND 40
MINUTEN**

**LAUT AUSSAGE
VERSCHIEDENER STUDIEN**



WAS IST BREAKSTORMING?

eine fünfminütige Pause innerhalb von
Lehrveranstaltungen mit verschiedenen Übungen
aus den Bereichen

01

BEWEGUNG

03

KREATIVITÄT

02

ENTSPANNUNG

04

REFLEXION





ABLAUF:

12 Einheiten pro Semester, jeweils 3 zu einem der Schwerpunkte

Schulung von Studierenden als Multiplikatoren

Einsatz von Studierenden als Übungsleitern

Durchführung nach der Hälfte der Lehrveranstaltung

DIE BENEFITS

verbesserte Konzentrationsfähigkeit

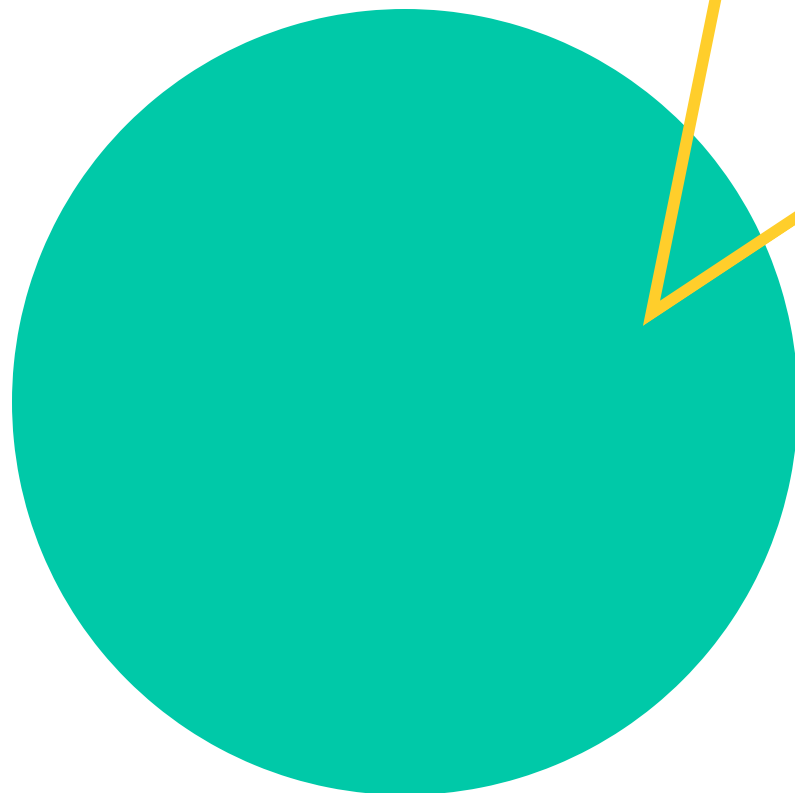
verbesserte psychische und physische Gesundheit

verbessertes Stress- und Selbstmanagement

verbesserte Denkleistung bei komplexen Themen

Hacks zur besseren eigenen Prüfungsvorbereitung

**LET'S
GO!**





VORWERK

PETER DAHL
MEN & WOMEN

PETER DAHL
MEN & WOMEN

PROFI

Tare O'Polo



Alles ist gestaltet

Alles ist gestaltbar

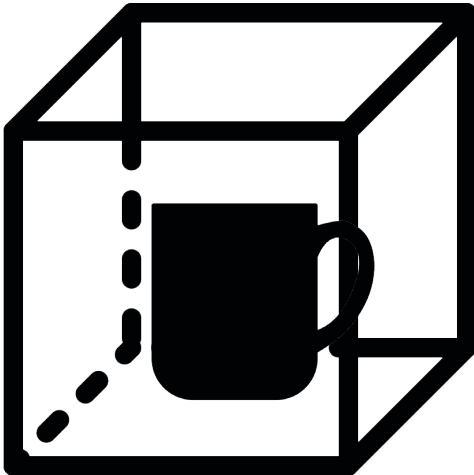
Gestalten mit allen?

aussen
quartier



Unsere These:

**Wer realisiert, dass alles gestaltet ist, erkennt auch,
dass er die Möglichkeit hat, alles (mit) zu gestalten.**



Produkt design

Grafik
design

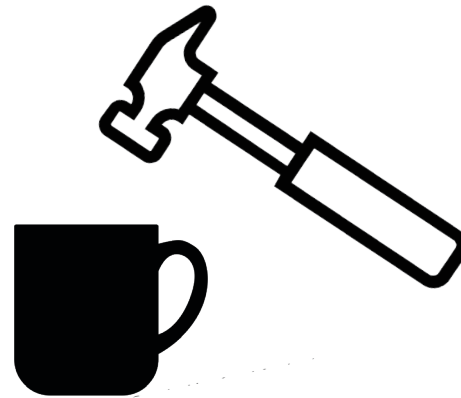
Raum
design



1. Bewusstmachung



2. Bewertung



3. Umgestaltung



5 Minuten Produkttest





© Katerina Kamprani - The Uncomfortable

**Gesellschaft
*mitgestalten***

***kreativ*
handeln**

***kritisch*
hinterfragen**

***bewusst*
wahrnehmen**

Feedback bitte :)



Hallo, ich bin Sophie! Mit meiner Kollegin Maren habe ich ein Seminarezept zum Thema „Gestaltbarkeit des gesellschaftlichen Raumes“ entwickelt.

Um uns herum ist alles gestaltet, das heißt, die Gegenstände, Schilder, Räume etc. hat sich immer jemand ausgedacht. Auf dem Foto z.B. der Bodenbelag, die Laternen, aber auch die Schilder, Firmenlogos oder das Fahrrad. Das waren Architekten, Stadtplaner, aber auch Produktdesigner oder Grafikdesigner. Oft ist uns nicht bewusst, wie unsere Umgebung beeinflusst.

Alles ist gestaltet

Alles ist gestaltbar



Maren und ich entwickeln seit zwei Jahren gemeinsam mit Nachbar*innen Ideen und Projekte für mehr Miteinander in der Nachbarschaft.

Jede*r kommt aus einem anderen Lebensumfeld und hat eine andere Sichtweise. Häufig hören wir allerdings: „Daran kann man doch eh nichts ändern“ – Das wollen wir mit unserem Kursformat ändern.



Im Design Thinking Seminar war unsere Idee, Studierende zu einem Wechsel ihrer eigenen Sichtweise sowie zu mehr Eigeninitiative zu bewegen.

Das Medium sollte Gestaltung sein, da wir Gestaltung studieren. Uns fällt auch im Unikontext auf, dass Studierende sich in der Regel ihrer eigenen Möglichkeitsräume nicht bewusst sind.

Unsere These:

Wer realisiert, dass alles gestaltet ist, erkennt auch, dass er die Möglichkeit hat, alles (mit) zu gestalten.



Wir haben die unterschiedlichen Designdisziplinen in drei Kategorien unterteilt.

Die erste Kategorie ist das Objekt selber, was man anfassen kann.

Das zweite ist die visuelle Darstellung z.B. dieses Objektes.

Das dritte ist die räumliche Dimension, also wie der Raum gestaltet ist, indem sich z.B. das Objekt befindet.



Wir haben uns als Schwerpunkt dieses Seminars für Produktdesign entschieden.

Im Kurs soll das Lernen meist durch Selbsterfahrung stattfinden.



1. Bewusstmachung: Im ersten Teil des Kurses werden die Studierenden Alltagsgegenstände unter die Lupe nehmen: Wie sehen sie aus? Wie fühlen sie sich an? Wie sind sie hergestellt worden? Wer nutzt sie? ...

Ziel: -> Wahrnehmung schulen

Methoden: Design Theater / Produktsteckbriefe / Nutzeranalyse...



2. Bewertung: Im zweiten Teil werden die Beobachtungen analysiert:

Wer hat ihn gestaltet? Aus welcher Haltung/Interesse wurde dieser gestaltet? Macht die Nutzung Spaß/Sinn?...

Ziel: -> Perspektive wechseln -> Hinterfragen

Methoden: Personas (z.B. Verkäufer) / Produktvergleiche / Recherche zu Designer, Geschichte...



3. Umgestaltung: Im dritten Kursteil gestalten die Studierende ausgesuchte Gegenstände so um, dass sie besser in den heutigen Gesellschaftlichen Kontext passen

Ziele: Kreatives Handeln / Menschen mit gesellschaftlicher Verantwortung ausbilden

Methoden: Prototyping / Testing...

5 Minuten:

Kommt alle um diesen Tisch herum, ich habe einige verschiedene Tassen mitgebracht. Schaut euch die Tassen so an, als hättet ihr noch nie so etwas gesehen!

Nimmt sie mit euren Sinnen wahr, probiert sie aus, vergleicht sie, tauscht euch über sie aus...

Was steht darauf/darunter..? Was macht diese Gegenstände zu Tassen? Sind es alles Tassen?

Danach würde ich dann im Seminar fragen: „Was macht für euch eine Tasse aus?“ / „Wo gibt es Gemeinsamkeiten/Unterschiede?“ / „Was ist euch sonst noch aufgefallen?“



Ich zeige euch jetzt ein paar Tassenentwürfe einer Produktdesignerin:



„Was unterscheidet diese Tasse von denen auf dem Tisch?“ „Was hat die Produktdesignerin für eine Haltung/Interesse?“

Ausblick:

Eine weitere Fragestellung könnte sein: „Wie kann man das Kaffeetrinken gestalten?“

Was bedeutet das Beschäftigen mit solchen Alltagsgegenständen für euch im Studium?

Es werden noch mehr Alltagsgegenstände unter die Lupe genommen, bewertet und umgestaltet.

Ziele:

Wir möchten, dass Studierende mehr kritisch hinterfragen.

Wenn man mit wachen Augen durch die Welt geht, entwickelt man eine kritischere Haltung gegenüber gesellschaftlichen Entwicklungen.

Wenn man selber kreativ wird und mitgestaltet, erkennt man, dass man aktiv die Gesellschaft verändern kann.

Wir möchten Studierende zu verantwortlichen Mitgestaltern für eine zukunftsfähige Gesellschaft bewegen.

Gesellschaft
mitgestalten
kreativ
handeln
kritisch
hinterfragen
bewusst
wahrnehmen

Feedback bitte :)