ZIEL 17 PARTNERSCHAFTEN FÜR DIE ZIELE

Um unsere Ziele für eine bessere Welt durchzusetzen, wollen wir mit Partnerinnen und Partnern auf der ganzen Welt zusammenarbeiten.

Die 17 Ziele können nur durch eine starke globale Partnerschaft erreicht werden. Regierungen, die Zivilgesellschaft und Unternehmen müssen gemeinsam an ihrer Umsetzung arbeiten. „Niemanden zurücklassen“, ist das Oberprinzip der Agenda 2030. Die UN-Mitgliedstaaten haben sich darauf verpflichtet, diejenigen zuerst zu erreichen, die am weitesten zurückliegen.

Das Miteinander zwischen Ländern und das Lösen von Problemen zwischen zwei oder mehreren Ländern funktioniert ähnlich wie in deiner Welt. Wenn in deiner Familie, Clique oder Fußballmannschaft jede*r das tut, was er oder sie gut kann, die anderen respektiert, etwas mit anderen teilt und auch mal nachgibt, lassen sich Wünsche und Ziele besser erreichen als alleine. Bei Armut, Klimawandel, Corona oder Ungleichheit ist das genauso.

Je mehr Menschen, Organisationen und Länder sich zusammentun und gemeinsam etwas gegen diese Probleme unternehmen, desto mehr können sie erreichen.

Gute Sache!

Nordrhein-Westfalen unterstützt in seinem afrikanischen Partnerland Ghana ein Trinkwasserprojekt. Forscherinnen und Forscher an einer deutschen Universität haben ein Gerät entwickelt, das Keime aus Wasser filtert und so für sauberes Trinkwasser sorgt. Das Tolle daran: Das Gerät kann wie ein Rucksack getragen und darum auch an Orten benutzt werden, wo kein Auto hinkommt. Mit diesem „Portable Aqua Unit for Lifesaving“ (deutsch: tragbare lebensrettende Wassereinheit), kurz PAUL, können Kinder in der Schule sauberes Wasser trinken.

Copyright der Texte und Abbildung: Staatskanzlei des Landes NRW 09/2018
Text in Anlehnung an https://17ziele.de/ziele/17.html / ENGAGEMENT GLOBAL 2019

Bilderrätsel - Gemeinsamkeiten entdecken

Schaut euch die Bilder genau an, was machen die Personen auf den Bildern? Was ist gleich und was ist unterschiedlich?

Arbeitsblatt 1 – Bilderrätsel Gemeinsamkeiten entdecken

SDG17 Partnerschaften für die Ziele - Vorbereitung

Ist es euch aufgefallen? Auf vielen Bildern machen Kinder und Erwachsene etwas gemeinsam. Sie unterstützen sich gegenseitig, um gemeinsam etwas zu erreichen. Überlegt zusammen, was ihr so alles gemeinsam mit anderen macht.

Und nun arbeitet heraus, warum es gut und sinnvoll ist, Dinge gemeinsam zu tun. Schreibt auf, was euch dazu einfällt.

PARTNERINTERVIEW

Suche dir aus der Gruppe jemanden aus, mit dem du ein kleines Interview durchführen möchtest. Finde im Gespräch heraus, wie deine Partnerin oder dein Partner sich gerne kleidet, wo die Kleidung herkommt, die sie trägt und was er oder sie mit den Klamotten macht, die man nicht mehr tragen kann oder möchte.

Die Fragen, die ihr eurem Partner stellen werdet, stehen unten in der Tabelle. In die freien Kästchen könnt ihr die Antworten eintragen.

Fragen:	**Antworten:**
1. Erinnerst du dich an eine Situation, in der du alleine nicht weiterkamst und dir geholfen wurde? Erzähle mir darüber.	
2. Wann hast du einer Person das letzte Mal geholfen oder jemanden unterstützt? Wie hat sich das angefühlt?	
3. Wobei würdest du dir mehr Unterstützung wünschen? Wobei würdest du gerne mehr zusammenarbeiten?	

Tipp:

Bitte auf folgende Regeln beim Interview achten:

- Nehmt euch füreinander Zeit und hört gut zu, was der andere sagt.
- Fragt nach, wenn ihr etwas nicht richtig verstanden habt.
- Vergleicht am Ende des Gesprächs, ob ihr das wichtigste auch aufgeschrieben habt.

ALLES FÜR DAS TEAM!

In dieser Einheit geht es um das Team. Ein Team, was zusammenhält und sich unterstützt, kann alles schaffen! Nun werden Spiele gespielt, in denen ihr euch als Team beweisen und noch mehr zusammenwachsen könnt. Viel Spaß! ☺

Spiel 1: Gemeinsam aufstehen

Bildet einen Sitzkreis bei dem ihr alle nach außen schaut, eure Rücken zeigen also nach innen. Wichtig ist, dass ihr ganz eng beieinandersitzt und der Kreis schön rund ist. Nun hakt einander unter. Auf Kommando steht ihr gemeinsam auf. Dabei dürfen die Hände nicht benutzt werden! Vielleicht braucht ihr ein paar Versuche, aber ihr werdet sehen: Mit geschickter Zusammenarbeit klappt es bestimmt!

Spiel 2: Teppich wenden

Auf dem Boden liegt ein großes Tuch auf dem ihr alle draufsteht. Nun versucht, das Tuch gemeinsam zu wenden. Vorsicht: Dabei darf keiner das Tuch verlassen! Überlegt gemeinsam eine Strategie, wir ihr am besten vorgeht, um diese Aufgabe zu lösen.

Spiel 3: Wir vertrauen uns blind!

Bei diesem Spiel müssen alle Kinder die Augen fest verschließen und sich dann der Größe nach in einer Reihe aufstellen. Das kann nur klappen, wenn alle miteinander kommunizieren und zusammenarbeiten.

Spiel 4: Ich lass dich nie mehr los

Die Kinder bilden einen Kreis und halten sich an den Händen. Nun wird an einer Stelle der Kreis geöffnet und ein Hula-Hoop-Reifen um die Hände zweier Kinder gelegt. Danach wird der Kreis wieder geschlossen. Der Hula-Hoop-Reifen soll nun einmal den Kreis entlanggeführt werden, ohne dass die Kinder ihre Hände loslassen.

Spiel 5: Kippeln, was das Zeug hält

Es wird ein Stuhlkreis gebildet. Jedes Kind stellt sich hinter seinen Stuhl. Anschließend darf nur noch die linke Hand verwendet werden, mit der jede*r seinen oder ihren Stuhl vor sich nach hinten kippelt, sodass er nur noch auf zwei Beinen bzw. auf der hinteren Kante steht. Nachdem jede*r diese Position eingenommen hat, müssen alle Kinder einmal um den Kreis herumkommen. Dabei sollen die Stühle in ihrer Kippelposition stehenbleiben. Das kann nur klappen, wenn alle sich absprechen und sich beim Halten der Stühle unterstützen.

Spiel 6: Wir haben so viel gemeinsam!

Es wird ein Stuhlkreis gebildet, bei dem ein Stuhl fehlt. Ein Kind wird ausgewählt, welches in die Mitte des Kreises geht und sagt, was es gerne macht. Beispielsweise: Ich male gerne Bilder. Alle Kinder, die auch gerne malen, stehen daraufhin auf. Nun muss jedes Kind so schnell wie möglich einen neuen Sitzplatz unter den freigewordenen Sitzplätzen finden. Auch das Kind in der Mitte versucht so schnell wie möglich einen freien Platz zu ergattern. Das Kind, welches am Ende keinen Sitzplatz hat, sagt von neuem, was es gerne macht…

PÄDAGOG:IN

UNSER GEMEINSAMES PROJEKT

Die Schülerinnen und Schüler werden in dieser Lerneinheit ein Projekt planen und umsetzen. Das Projekt soll aufbauend auf den Inhalten der vorangegangenen Nachhaltigkeitsziele, einen nachhaltigen Impact auf die Schule oder Umgebung haben. Die Vorbereitung dient der Ideenentwicklung und Planung. Am Lernort erfahren die Kinder, wie wichtig die Zusammenarbeit und der Teamgedanke ist und in der Nachbereitung wird das Projekt umgesetzt.

Bevor auf den Ablauf des Projekts eingegangen wird, werden hier ein paar Anregungen für mögliche Projekte gegeben. In den Lernmaterialien der SDGs 1-16 wurden bereits Schulinitiativen vorgestellt. Wenn diese aus Zeitgründen nicht realisiert wurden, kann auch eine der dort vorgeschlagenen Ideen, realisiert werden.

Projektvorschlag	Nachhaltigkeitswirkung auf die Schule	Bezug zu SDG
Ausstellung für die Schule konzipieren (z. B. im Schulflur oder in der Aula). Mit Kunstprojekten auf Nachhaltigkeit aufmerksam machen (z. B. Jede*r sammelt eine Woche den Plastikmüll zuhause und am Ende wird der Plastikmüll zu einer Skulptur zusammengeklebt).	Kreative Vermittlung von nachhaltigen Inhalten an alle Schülerinnen und Schüler der Schule. Alternativ können auch Infoplakate mit Tipps, z. B. zum Stromsparen oder Müll trennen, aufgehängt werden.	Bezüge zu allen SDGs herstellbar.
Spendensammelaktion (z. B. Spendenlauf, Konzert, Theaterstück, Kuchenverkauf).	Das Geld kann entweder für ein nachhaltiges Projekt gespendet werden oder verwendet werden, um z. B. eine Insektenunterkunft in den Schulgarten zu bauen.	Bezüge zu allen SDGs herstellbar.
Anlegen eines Biodiversitäts-Beetes (z. B. mit Bienenwiese, Insektenunterkunft, Vogeltränke oder Vogelhäuschen).	Es wird ein Lebensraum für Vögel, Nager und Insekten erschaffen, womit die Schule einen Beitrag zum Erhalt der Biodiversität leistet.	SDG 15 (Leben an Land)
Fairtrade-Kiosk in der Schule errichten.	Der Kiosk trägt dazu bei, dass die Kinder fair produzierte Snacks kaufen und für faire Produktionsbedingungen sensibilisiert werden.	SDG 12 (Verantwortungsvoll konsumieren und produzieren) SDG 8 (Menschenwürdige Arbeit)
Podcast über ein oder mehrere SDGs und den Lernortbesuch aufnehmen.	Der Podcast kann von anderen Schülerinnen und Schülern angehört werden, sodass diese über das SDG informiert werden.	Bezüge zu allen SDGs herstellbar.

Nachhaltige Seife für die Schule herstellen.	Der Austausch herkömmlicher Seifen durch nachhaltige wirkt sensibilisierend und leistet einen Beitrag für mehr Nachhaltigkeit.	SDG 6 (Sauberes Wasser und sanitäre Einrichtungen) SDG 12 (Verantwortungsvoll konsumieren und produzieren)

Ablauf der Projektentwicklung- und Planung

In der vorbereitenden Einheit wird eine Projektidee entwickelt und geplant. Wir schlagen folgenden Ablauf vor:

1. Projektbrainstorming in 3er Gruppen – AB3
In 3er Gruppen entwickeln die Schüler und Schülerinnen mögliche Projektideen. Auf dem Arbeitsblatt sind Kreativtechniken beschrieben, die genutzt werden können. Wichtig ist es, die Kinder zu motivieren, ihre Ideen fließen zu lassen, auch ungewöhnlichen und verrückten Ideen Raum zu geben. Es gibt eine Regel: Alle Ideen sind richtig und zugelassen, keine Kritik an den Ideen! Am Ende dieser Phase entscheidet sich jede Kleingruppe für eine Projektidee, die sie weiterverfolgt.
Zeit: ca. 30 Minuten

2. Projektskizze – AB4
Die Idee wird in der Kleingruppe nun noch etwas genauer dargestellt, um es selbst besser zu durchdenken und um es anschließend im Plenum vorzustellen. Dazu beantworten sie die Fragen auf AB4. Im Anschluss an die Kleingruppenphase kommt die Klasse in einem Plenum zusammen und jede Gruppe stellt kurz ihr Projekt vor (5 Min.). Dann wird gemeinsam entschieden, welches Projekt die Klasse durchführen wird.
Zeit: 30 Minuten für Projektbeschreibungen, danach genügend Zeit einplanen für das Plenum.

3. Projektplan – AB5
Das gemeinsam ausgewählte Projekt wird nun genauer durchgeplant. Auf AB5 befindet sich eine Vorlage, die dazu genutzt werden kann. Diese kann auf ein großes Plakat übertragen werden, in dem die Projektbereiche eingetragen werden. Je nach Größe der Gruppe können sich zu den verschiedenen Bereichen Arbeitsgruppen bilden, die zusammentragen, was jeweils für das Projekt wichtig ist. Am Ende stellen alle Arbeitsgruppen ihre Ergebnisse vor und die Gruppe erhält einen Gesamteindruck von den erforderlichen Projektaktivitäten. Und sie überlegen, was sie alles alleine umsetzen können, wo sie aber auch Unterstützung benötigen.
Zeit: mind. 30 Minuten für das gemeinsame Finalisieren des Plans.

Ablauf des Projekts

Nach dem Lernortbesuch wird das Projekt realisiert. Dazu kann auch mehr Zeit eingeplant werden, als die vorgeschlagenen 2 Sitzungen in der Nachbereitung. Nach Ablauf des Projekts wird das Projekt gemeinsam evaluiert.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung des Projektes!

PÄDAGOG:IN

KREATIVTECHNIKEN ZUR IDEENENTWICKLUNG

Ihr wollt in eurer Schule ein tolles Projekt durchführen. Etwas, das ihr für sinnvoll erachtet und in dem ihr etwas in eurer Schule macht, was es bislang noch nicht gibt. Im Rahmen von „Out of School“ habt ihr euch ja schon mit vielen wichtigen Themen beschäftigt und auch viele Möglichkeiten kennengelernt, wie jeder dazu beitragen kann, verantwortungsvoll miteinander und mit der Umwelt umzugehen. Nun könnt ihr Ideen für ein eigenes Projekt sammeln. Dazu teilt euch in Kleingruppen auf und sammelt viele, bunte, kreative Ideen für ein nachhaltiges Projekt in eurem Umfeld. Erst wenn jede Kleingruppe einige Ideen gesammelt hat, wird sich pro Kleingruppe für eine Idee entschieden.

Frage: Was könnte das für ein Projekt sein, das wir an unserer Schule oder in der Umgebung durchführen?

Denkt z.B. an den verantwortungsvollen Umgang mit Energie, Papier oder Wasser, oder überlegt, wie es möglich ist, Müll zu vermeiden/trennen. Vielleicht geht es auch um gesunde Ernährung oder darum, andere Menschen zu unterstützen. Sicher gibt es noch viele andere Möglichkeiten. Lasst eurer Fantasie freien Lauf und tragt zusammen, was euch alles einfällt. Alles ist erlaubt, Bedenken werden in der ersten Ideensammlung hintenangestellt.

TECHNIK1: BRAINSTORMING

Beim Brainstorming werden alle Ideen gesammelt, die euch spontan einfallen.
Alle Vorschläge, die genannt werden, sind wichtig und richtig. Jeder Vorschlag wird aufgeschrieben.
Achtung: Es wird nichts kritisiert, alles ist richtig, jede Idee ist zugelassen!
Also darauf achten, dass jede Idee aufgeschrieben wird. Und aus jeder Idee entstehen neue, vielleicht auch ungewöhnliche Ideen. Lasst den Ideenfluss in Bewegung kommen, habt Spaß dabei!
Vorgehen: Sammelt alles, was euch einfällt, schreibt jede Idee auf.
Tipp: Eine Mindmap eignet sich hervorragend zum Brainstormen.

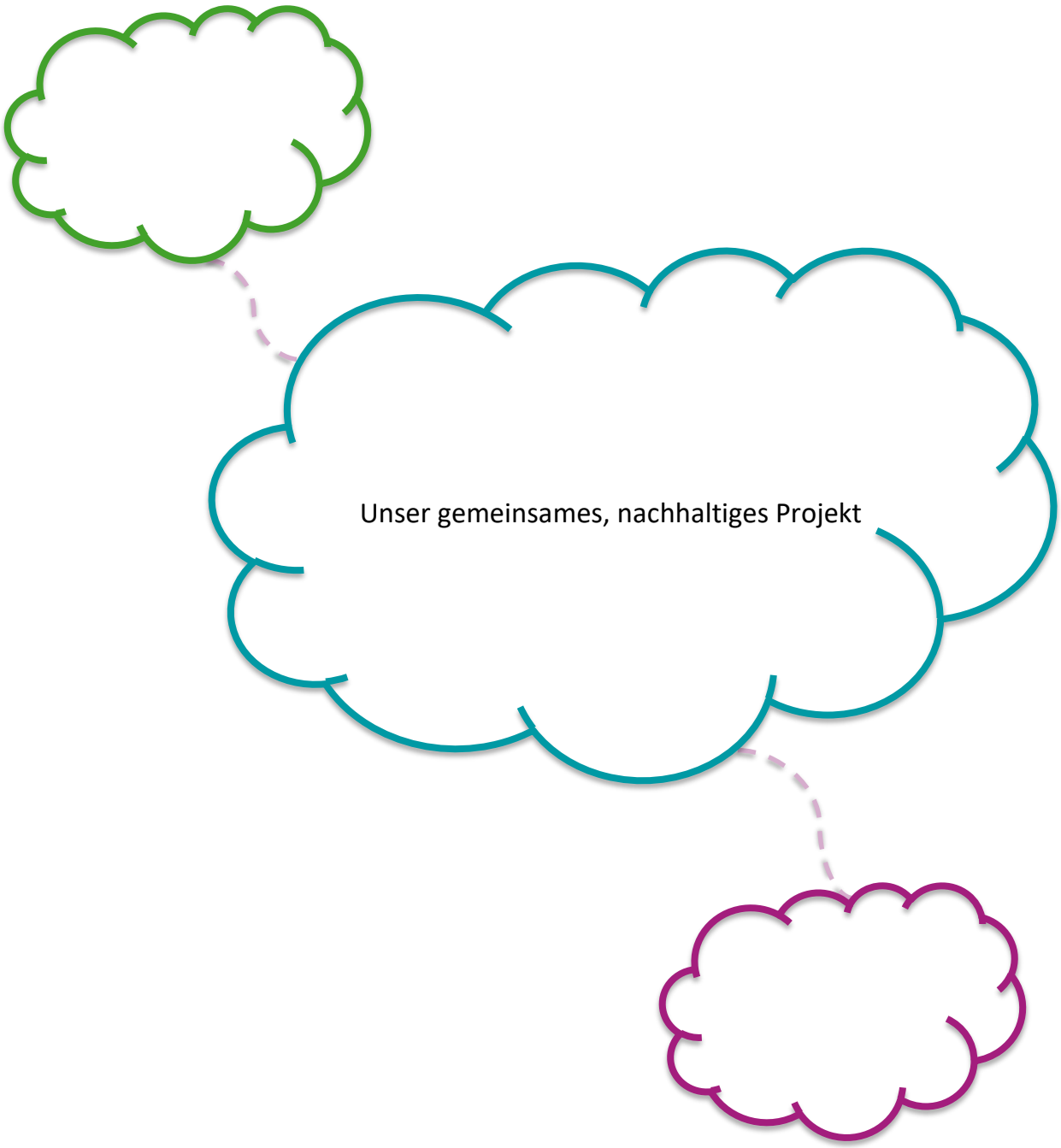
TECHNIK 2: DAS PROJEKTE-ABC

Findet zu jedem Buchstaben eine Idee, die mit dem jeweiligen Buchstaben beginnt. Zum Beispiel: A = Autoabgase verringern, indem Kinder zu Fuß oder mit dem Fahrrad kommen. Habt ihr zu allen Buchstaben etwas gefunden habt, entscheidet gemeinsam, welche der Ideen ihr gut findet und wählt am Ende das Beste aus.

PROJEKTIDEE ENTWICKELN

Beim Brainstorming werden alle Ideen gesammelt, die euch spontan einfallen. Eine Mindmap eignet sich gut dafür, unterschiedliche Ideen zu sammeln. Alle Vorschläge, die genannt werden, sind wichtig und richtig. Jeder Vorschlag wird aufgeschrieben. Du kannst deine Ideen in die kleinen Wolken um die große Wolke herum eintragen und noch mehr Wolken malen.

Achtung: Es wird nichts kritisiert, alles ist richtig, jede Idee ist zugelassen! Also darauf achten, dass jede Idee aufgeschrieben wird. Und aus jeder Idee entstehen neue, vielleicht auch ungewöhnliche Ideen. Lasst den Ideenfluss in Bewegung kommen, habt Spaß dabei!



PROJEKTE ABC

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M
N
O
P
Q
R
S
T
U
V
X
Y
Z

PROJEKTSKIZZE

Ihr habt nun eine tolle Projektidee gefunden. Diese werdet ihr gleich den anderen vorstellen und dann gemeinsam entscheiden, welche der vorgeschlagenen Ideen wirklich umgesetzt werden. Dazu überlegt nun etwas genauer, was sich hinter eurer Idee verbirgt und worum es in dem Projekt gehen soll.

Füllt für euer Projekt den folgenden Fragebogen aus:

1. Denkt euch zunächst einen ansprechenden Namen für das Projekt aus

2. Was genau wollt ihr in eurem Projekt machen?

3. Warum habt ihr euch gerade für dieses Projekt entschieden?

4. Was sind die Ziele, die ihr mit diesem Projekt erreichen wollt?

PROJEKTPLAN

Im nächsten Schritt geht es darum, das Projekt genauer zu planen. Was ist alles zu tun? Was wird benötigt?... Erstellt dazu ein großes Poster und überlegt zu jedem Bereich, was jeweils getan werden muss bzw. benötigt wird. Hier eine Übersicht der zu bedenkenden Aspekte:

Was muss getan werden?

Wann muss es getan werden?

Was muss als erstes getan werden, was danach und was ist der letzte Schritt eures Projekts?

Wo findet das Projekt statt?

Wer macht was?

Welche Tätigkeitsbereiche gibt es und wer ist für welche Aufgabe verantwortlich?

Welches Equipment wird benötigt?

Was benötigt ihr, um das Projekt umzusetzen (Materialien, Computer, Werkzeuge etc.)

Welchen Klärungsbedarf gibt es?
Gespräche mit Schulleitung, Lehrer*innen, Mitschüler*innen, Genehmigungen etc.

Welche Unterstützung wird benötigt?
Welche Hilfe wird benötigt (z.B. Hilfe beim Aufbauen), und wen kann man um diese Hilfe bitten?

€

Was kostet das Projekt?
Für was wird Geld benötigt, was muss angeschafft werden? Wer oder was muss bezahlt werden? Was ist anzumieten?

??,?? €

PROJEKTPLAN

Im nächsten Schritt geht es darum, das Projekt genauer zu planen. Was ist alles zu tun? Was wird benötigt?...

Teilt euch in Gruppen auf. Jede Gruppe schaut sich eine der Wolken an und versucht alles, was zum Thema der Wolke gehört, aufzuschreiben. Erstellt dazu ein Poster und stellt den anderen der Gruppe am Ende vor, was in eurem Thema zu beachten ist.

Was muss getan werden?

Schreibt genau auf, was ihr alles tun müsst, um euer Projekt zu realisieren.

Wann muss es getan werden?

Was muss als erstes getan werden, was danach und was ist der letzte Schritt eures Projekts?

Wo findet das Projekt statt?

Wer macht was?

Welche Tätigkeitsbereiche gibt es und wer ist für welche Aufgabe verantwortlich?

Welches Equipment benötigt ihr?

Was benötigt ihr, um das Projekt umzusetzen (Materialien, Computer, Werkzeuge etc.)

INTERVIEWLEITFADEN

Lernort: _____

Der Lernortbesuch steht kurz vor der Tür. Überlege dir, was dich am Lernort besonders interessiert und was du gerne über den Lernort erfahren möchtest. Trage deine Fragen in die Felder ein.

Wenn du dein Interview mit Besucherinnen und Besuchern des Lernorts führen willst, stell dich zunächst kurz vor und sage, warum du hier bist.

Hallo, guten Tag, mein Name ist _____

Ich bin von der Schul-AG „Out of School“ und wir machen heute einen Lernortbesuch im / in der

_____

Ich möchte Sie etwas fragen, darf ich?

FRAGE 1

_____

_____

FRAGE 2

_____

_____

FRAGE 3

_____

_____

Vielen Dank für das Interview!
Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag!

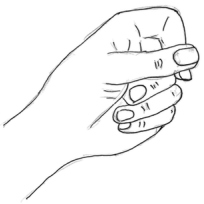
Erkunden mit allen Sinnen

Ich sehe...

Ich rieche...

Ich höre...

Ich fühle...



Reflexion des Lernortbesuchs

Lernort: _____

Termin: _____

Aufgabe:

Denkt an euren Lernortbesuch zurück und füllt die farbigen Kästchen mit passenden Stiften aus!

Am Lernort habe ich erfahren, dass Zusammenarbeiten wichtig ist, weil…

Es war besonders toll, dass…

Am besten klappt die Zusammenarbeit, wenn man…

Besonders gut daran, mit anderen zusammen zu arbeiten gefällt mir…

In Zukunft möchte ich mehr Unterstützung durch die Gruppe bei…

Was ich sonst noch festhalten möchte:

GEMEINSAM UNTERSTÜTZEN: GLOBALE PARTNERSCHAFTEN

Auf der Welt gibt es viele Menschen, Organisationen und Projekte, die das Ziel verfolgen, andere Menschen zu unterstützen, die Hilfe benötigen. Man nennt das auch **globale Partnerschaften**.
Schaut euch diese Beispiele an:

UNICEF
UNICEF ist das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen (United Nations Children's Fund). Sie setzen sich für die Umsetzung der Kinderrechte für jedes Kind auf der ganzen Welt ein.

Eines der Kinderrechte ist das Recht auf Bildung. Doch viele Kinder gehen nicht in die Schule. So wie viele Mädchen und Jungen in Afrika südlich der Sahara. Hier müssen manche Kinder arbeiten und haben kaum Zeit zum Lernen. Oder aber die Schulen sind zu weit weg. Dank der Unterstützung von UNICEF ist ein eigenes Heft und ein Stift für diese Schulkinder aus Malawi kein Traum mehr. Das Geld bekommt Unicef zum Beispiel von anderen Organisationen und Menschen auf der ganzen Welt, die gern helfen wollen.

Mit diesem Projekt wird das Recht auf Bildung der Kinder unterstützt, die wichtigste Voraussetzung, um der Armut zu entkommen und die Chance auf ein besseres Leben zu haben. Gebildete Kinder sind selbst-bewusster, werden weniger leicht ausgenutzt und wissen, wie sie sich vor Krankheiten schützen können. Genauso wie ihr!

Brot für die Welt
Im Norden Vietnams leben viele Familien in großer Armut. Die Organisation Brot für die Welt hilft diesen Menschen, indem sie diese beim Anbau von Bio-Tee unterstützen. Diesen können sie dann verkaufen und so verdienen sie Geld, mit dem sie für ihre Familien eine bessere Lebensgrundlage schaffen können. Zum Beispiel können sie ihren Kindern höhere Bildung und einen besseren Lebensstandard ermöglichen. Und zusätzlich ernährt der Anbau und Verkauf des Bio-Tees nicht nur die Menschen, er wird auch umweltfreundlich angebaut und fördert die Gesundheit.

Texte in Anlehnung an https://www.unicef.de/informieren/projekte/unicef-ziele-110800/bildung-111238 und https://www.brot-fuer-die-welt.de/projekte/vietnam-bioanbau/

Rückblick auf unser Projekt

Euer Projekt ist nun fertig. Darüber könnt ihr echt stolz sein! Jetzt schaut ihr nochmal auf das Projekt und überlegt, was gut und vielleicht auch nicht so gut gelaufen ist. Füllt dazu die Wolken aus:

Was haben wir gemacht?

Hat alles so geklappt wie wir es und vorgestellt haben? Was lief vielleicht anders?

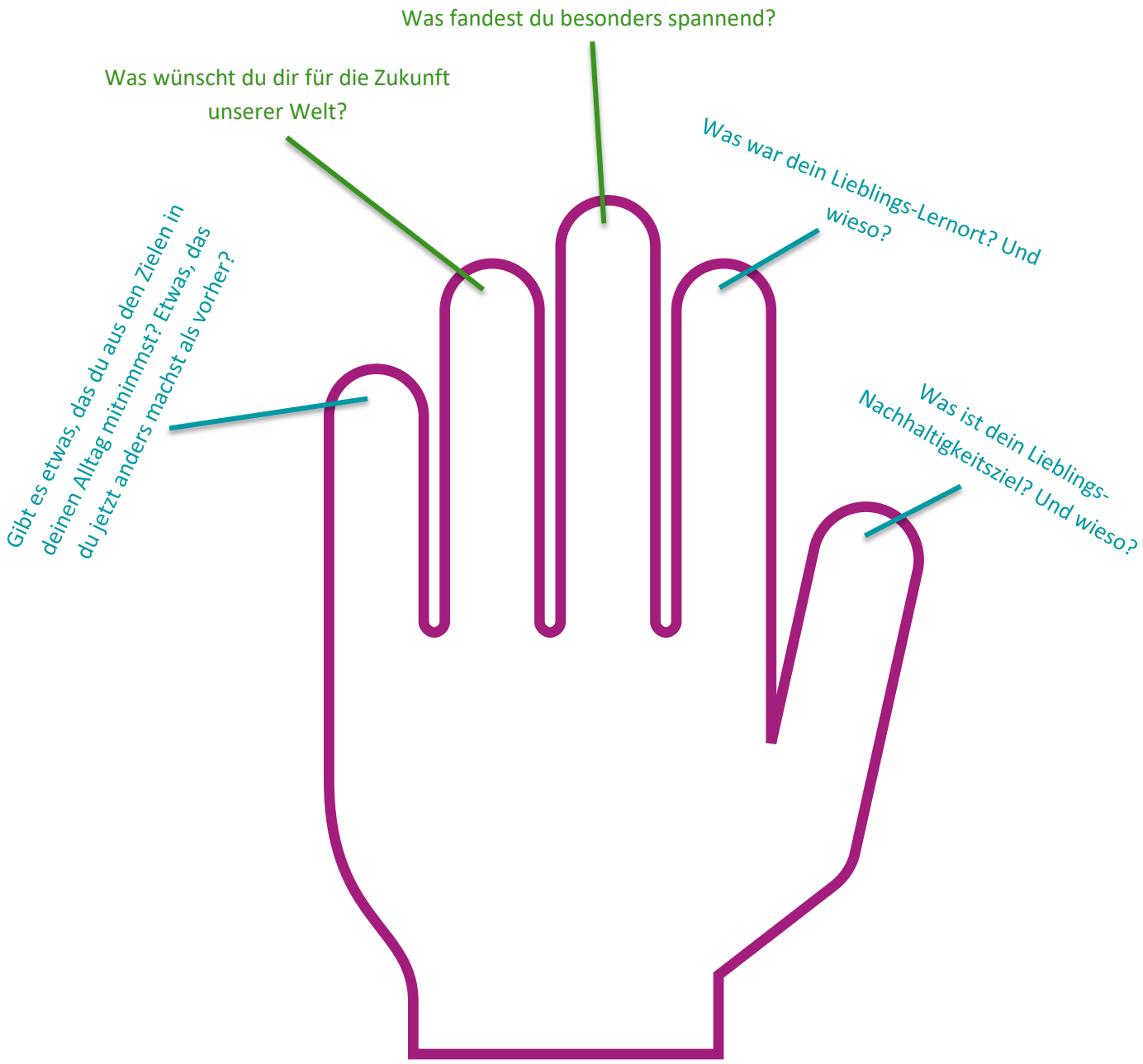
Was hat gut geklappt?

Was würden wir nächstes Mal anders machen?

Gab es Überraschungen? Etwas womit wir nicht gerechnet haben?

Hat das Projekt Spaß gemacht? Was hat uns am meisten Spaß gemacht?

Lernen mit den Nachhaltigkeitszielen

Ihr habt nun viele der Nachhaltigkeitsziele bearbeitet und viele spannende Lernorte besucht. Jetzt wollen wir noch einmal auf all das zurückblicken, was ihr in den letzten Monaten gemacht habt:

Dafür verwenden wir die Hand-Feedback-Methode.
Nimm ein Blatt Papier und lege eine Hand darauf. Nimm nun einen Stift in die andere Hand und zeichne die Form deiner Hand nach. Danach schreibst du in jeden Finger deine Gedanken zu dem entsprechenden Punkt.