



SOUL Food

**Wege: Kompetenzen, Chancen, Stärkung
und Lernen für Migrantinnen durch
Ernährung**

LEITFADEN FÜR PRAKTIKER*INNEN

Herausgeber:
GEINNOVA, Spanien

Projektnummer: 2024-1-IT02-KA220-ADU-000245151



**Co-funded by
the European Union**

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung3
2. Das SOUL Food Resource Ecosystem4
3. Orientierung vor dem Start (Modul 0)5
4. Ihre Lernenden verstehen (Modul 1)6
5. Auswahl und Kombination von Unterrichtsmethoden (Modul 2)8
6. Gestaltung von Unterrichtseinheiten und Unterrichtsplänen (Modul 3)10
7. Inklusive Lernbewertung (Modul 4)12
8. Nutzung des modularen Bildungswegs (Module 1–10)13
9. Leitfaden zur Durchführung der einzelnen Module15
10. Schritt für Schritt: Planung und Durchführung eines SOUL-Food-Bildungswegs21
11. Praktische Tipps und Checkliste zum schnellen Nachschlagen22
12. Weitere Informationen23

1. Einleitung

SOUL Food ist eine Erasmus+-Kooperationspartnerschaft im Bereich der Erwachsenenbildung, die Migrantinnen durch kulinarische Bildung, interkulturellen Austausch und inklusive Gemeinschaftsentwicklung stärkt. Migrantinnen sind häufig einer „doppelten Diskriminierung“ aufgrund ihres Geschlechts und ihres Migrationsstatus ausgesetzt und stoßen auf Hindernisse in den Bereichen Bildung, Beschäftigung und gesellschaftliche Teilhabe. SOUL Food begegnet diesem Problem, indem es berufliche Weiterqualifizierung, digitale Befähigung und politische Bildung zu einer einzigen, auf das Thema Essen ausgerichteten Lernreise verbindet.

Dieses Dokument fasst an einem Ort alles zusammen, was Praktiker*innen benötigen, um diese Lernreise erfolgreich zu gestalten. Es ersetzt nicht die anderen Ergebnisse des Projekts, sondern dient als Wegweiser, der aufzeigt, wie diese zusammenpassen und wie sie genutzt werden können.

1.1 An wen sich diese Leitlinien richten

Diese Leitlinien richten sich an Erwachsenenbildner*innen, Trainer*innen und Moderator*innen, die mit Migrantinnen in kommunalen, beruflichen oder erwachsenenbildnerischen Kontexten arbeiten – unabhängig davon, ob Sie ein einzelnes Modul als Schnupperkurs anbieten oder den gesamten, aus zehn Modulen bestehenden Lehrgang über mehrere Monate hinweg durchführen.

1.2 Was dieses Dokument enthält

Die Leitlinien sind in zwei Teile gegliedert. Teil A (Abschnitte 3–7) fasst die pädagogischen Grundlagen aus dem „SOUL Food Digital Toolkit for Practitioners“ – den fünf E-Learning-Modulen zur Ausbilder*innenbildung (0–4) – zu praktischen, direkt anwendbaren Anleitungen zusammen: Wer sind Ihre Lernenden, wie wählen Sie Lehrmethoden aus, wie strukturieren Sie Sitzungen und wie führen Sie eine inklusive Bewertung durch? Teil B (Abschnitte 8–10) erläutert, wie Sie den modularen Bildungsweg – die zehn Inhaltsmodule zu kulinarischen Fähigkeiten, digitalem Lernen und Bürgerkompetenz, die Sie Migrantinnen vermitteln werden – durchlaufen und umsetzen können, und bietet Ihnen einen einheitlichen, schrittweisen Durchführungsprozess, der auf beiden Teilen aufbaut.

Kurz gesagt

*Das digitale Toolkit (Module 0–4) schult SIE, die/den Praktiker*in, darin, wie Sie inklusiv moderieren können. Der modulare Bildungsweg (Module 1–10) ist das, WAS Sie Migrantinnen vermitteln. Diese Leitlinien verbinden beide Teile miteinander.*

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

2. Das SOUL Food-Ressourcen-Ökosystem

Bevor Sie ein einzelnes Modul nutzen, ist es hilfreich, sich einen Überblick über das Gesamtbild zu verschaffen. SOUL Food hat drei sich ergänzende Ressourcen erstellt, die jeweils einen anderen Zweck in Ihrer Arbeit erfüllen.

2.1 Das digitale Toolkit für Fachkräfte (Train-the-Trainer-Module 0–4)

Eine Reihe von fünf kurzen E-Learning-Modulen, mit denen Sie Ihre eigenen Moderationskompetenzen ausbauen können, bevor Sie den Raum betreten. Sie bilden die Grundlage für die pädagogischen Leitlinien, die in den Abschnitten 3–7 dieses Dokuments zusammengefasst sind.

Modul	Titel	Schwerpunkt
0	Einführung und Leitlinien für die modulare Train-the-Trainer-Schulung	Projektorientierung; Umgang mit und Nutzung der Leitlinien; Erkenntnisse aus den Pilotprojekten in AT, SE, ES und IT
1	Grundlagen der Moderation in der Entwicklungszusammenarbeit und im sozialen Wandel	Migrantinnen als Lernende verstehen; inklusive, traumainformierte und geschlechtersensible Moderation; Selbstreflexion und Positionierung
2	Inklusive pädagogische Strategien für vielfältige erwachsene Lernende	Abstimmung von Lehrmethoden auf Lernziele; partizipative und lernendezentrierte Methoden; reaktionsfähige, befähigende Pädagogik
3	Entwurf inklusiver und erfahrungsorientierter Unterrichtspläne	Modelle zur Unterrichtsstruktur (WIPPEA); Kolbs Erfahrungslernzyklus; Scaffolding; Vorlagen für Unterrichtspläne
4	Inklusive Bewertungsstrategien für Kursleiterinnen von Migrantinnen	Flexible formale/nicht-formale Bewertung; Dialog und Selbstbewertung; stärkenorientierte Aktionsplanung

2.2 Der modulare Bildungsweg (Inhaltsmodule 1–10)

Ein Lehrplanhandbuch mit zehn Modulen, die Sie direkt an Migrantinnen vermitteln und die sich um drei Themenbereiche gruppieren: kulinarische Fähigkeiten, digitales Lernen und Staatsbürgerschaft. Jedes Modul ist ein einsatzbereites Unterrichtspaket (Lernziele, Lerneinheiten, Aktivitäten, Zeitplan, Materialien, Bewertung und Hinweise zur Anpassung). In Abschnitt 8 wird erläutert, wie diese Module gelesen und kombiniert werden können.

2.3 Die Sammlung bewährter Praktiken (WP2)

Eine mehrsprachige Online-Sammlung mit zehn Fallstudien zu erfolgreichen Initiativen im Bereich Kochkunst und kulturelle Integration aus den Partnerländern sowie dem umfassenden Analysebericht, der als Grundlage für die Gestaltung des Bildungswegs diene. Nutzen Sie diese Sammlung als Inspiration, für Ideen zur lokalen Anpassung und als Belegmaterial, das Sie mit den Interessengruppen teilen können. Sie ist über die S-nodi-Bibliothek und die Projektwebsite verfügbar: <https://www.soulfoodproject.eu/results/>

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

Wie die drei Komponenten zusammenhängen

Lesen Sie das „Digital Toolkit for Practitioners“ einmal durch, als Ihre eigene Schulung. Halten Sie den Bildungsweg jedes Mal geöffnet, wenn Sie eine Sitzung planen. Schauen Sie im Best-Practices-Repository nach, wann immer Sie Inspiration oder Belege für einen bestimmten Kontext benötigen.

3. Orientierung vor dem Start (Modul 0)

Modul 0 des „Digital Toolkit“ gibt Ihnen einen Überblick über das Projekt und erläutert, wie das Pilotprojekt aufgebaut war. Die wichtigsten Erkenntnisse für Praktiker*innen:

3.1 Was wir aus den Pilotprojekten gelernt haben

Der modulare Bildungsweg wurde mit Migrantinnen in fünf Ländern – Österreich, Schweden, Spanien, Griechenland und Italien – getestet, jeweils mit unterschiedlichen Teilnehmergruppen und lokalen Kontexten. An allen Standorten galt:

- Praktische Aktivitäten in der Küche waren durchweg der ansprechendste und effektivste Bestandteil des Programms.
- Sprachliche Unterstützung und unterschiedliche Niveaus der digitalen Kompetenz waren die beiden häufigsten Herausforderungen, mit denen die Moderator*innen umgehen mussten.
- Moderator*innen, die Inhalte an die jeweiligen Landessprachen anpassten, Materialien für Gruppen mit geringer Lese- und Schreibkompetenz vereinfachten und den Schwierigkeitsgrad der digitalen Inhalte anpassten, verzeichneten das stärkste Engagement der Teilnehmer*innen.
- Die Teilnehmerinnen berichteten von gesteigerter Motivation, Kompetenzentwicklung und einem Gemeinschaftsgefühl; der Erfolg war eng mit praktischen, inklusiven Ansätzen verbunden und weniger mit einer vortragsartigen Vermittlung.

3.2 Ein sechsstufiger Ansatz zur Anwendung der Leitlinien

Modul 0 schlägt die folgende Abfolge vor, auf die in Abschnitt 9 dieses Dokuments näher eingegangen wird:

1. Machen Sie sich mit der modularen Struktur vertraut und sehen Sie sich die verfügbaren Module an; jedes Modul kann für sich allein stehen oder mit anderen kombiniert werden.
2. Ermitteln Sie die Bedürfnisse der Gruppe, bewerten Sie die Sprachkenntnisse, die digitale Kompetenz und terminliche Einschränkungen.
3. Wählen und passen Sie Module an; wählen Sie Module aus, die zu den Zielen Ihrer Gruppe passen; passen Sie Beispiele an den lokalen Kontext an, vereinfachen Sie die Sprache und planen Sie eine mehrsprachige Moderation.
4. Bereiten Sie Materialien vor, stellen Sie Checklisten, visuelle Hilfsmittel und Übersetzungsunterstützung zusammen; stellen Sie die Barrierefreiheit sicher.
5. Führen Sie die Module flexibel durch und passen Sie Tempo, Gruppeneinteilung und Aktivitäten entsprechend dem Echtzeit-Feedback an.
6. Reflektieren und verbessern Sie den Kurs; nutzen Sie nach jeder Sitzung die integrierten Feedback- und Reflexionsinstrumente.

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

4. Ihre Lernenden verstehen (Modul 1)

4.1 Migrantinnen als erwachsene Lernende

Migrantinnen machen weltweit etwa 48 % der Migranten aus (rund 135 Millionen Menschen im Jahr 2020), doch ihre Bedürfnisse hinsichtlich der Kompetenzentwicklung werden häufig übersehen. Sie kommen mit sehr unterschiedlichen Bildungshintergründen – von der Grundschule bis zum Hochschulabschluss – und bringen oft wertvolle informelle Kompetenzen mit: über Generationen weitergegebenes kulinarisches oder landwirtschaftliches Wissen, Fachkenntnisse in der Pflege oder frühere Berufserfahrung in Bereichen wie dem Gastgewerbe oder dem Gesundheitswesen. Behandeln Sie jede Gruppe als heterogen, anstatt von einem gemeinsamen Ausgangspunkt auszugehen.

4.2 Häufige Hindernisse für die Teilhabe

Hindernis	Warum dies wichtig ist
Sprachkenntnisse	Unverzichtbar für viele Berufe, insbesondere im Pflege- und Gesundheitswesen
Digitale Kompetenz	Wird zunehmend für den Zugang zu Arbeitsplätzen und Bildungsangeboten benötigt
Mangelnde Anerkennung bereits erworbener Kenntnisse	Informell erworbene Kompetenzen werden oft unterbewertet
Eingeschränkter Zugang zu Informationen	Wenige Möglichkeiten zur Vorbereitung vor der Abreise oder zur Orientierung

Diese Hindernisse werden durch intersektionale Faktoren verstärkt: Migrationsstatus (regulär/irregulär, befristet/dauerhaft), Geschlechterrollen und Betreuungsaufgaben, Hindernisse beim Zugang zum Arbeitsmarkt (z. B. Nichtanerkennung ausländischer Qualifikationen) sowie sozioökonomische Belastungen wie die Verpflichtung zur Überweisung von Geld. Hindernisse für die Teilhabe sind nicht nur individueller Natur, sondern werden durch Systeme, politische Rahmenbedingungen und gesellschaftliche Einstellungen geprägt. Diese Erkenntnis hilft Ihnen dabei, gerechtere Lösungen zu entwickeln, anstatt die Last der Anpassung allein auf die Lernenden abzuwälzen.

Was in den Pilotprojekten funktioniert hat

- Spanien: Ein Trainer stellte fest, dass die Teilnehmer bereits über solide digitale Kompetenzen verfügten, sodass die Lerneinheiten zu digitalen Kompetenzen spontan auf ein höheres Niveau angepasst wurden.
- Schweden: Da nicht alle Teilnehmenden gleichzeitig Zugang zu einem Laptop hatten, wechselte das Team den Zugang zu den Geräten über zwei Tage hinweg ab.
- Österreich: Da die Gruppen mehrere Muttersprachen und unterschiedliche Sprachkenntnisse aufwiesen, setzten die Trainer mehrsprachige Werbeflyer und gegenseitige Übersetzungen während der Sitzungen ein.

4.3 Schaffung eines inklusiven, traumainformierten Umfelds

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

Kulturelle Vielfalt umfasst sichtbare Unterschiede (Kleidung, Sprache) und weniger sichtbare (Werte, Einstellungen zu Zeit und Autorität, religiöse Praktiken). Moderatoren sollten:

- Emotionale Sicherheit, klare Grundregeln, positive Sprache und ein einfühlsames Reagieren auf Fehler in den Vordergrund stellen.
- Einheitliche Abläufe und eine vorhersehbare Struktur etablieren – dies ist besonders wichtig für Lernende, die Beeinträchtigungen oder Traumata erlebt haben.
- die Mitbestimmung und Entscheidungsfreiheit der Lernenden fördern; Möglichkeiten für Beiträge und Feedback stärken das Selbstvertrauen und die Eigenverantwortung.
- Reaktionsfähig bleiben, Aktivitäten anpassen, Alternativen anbieten und bei Bedarf zusätzliche Unterstützung leisten.

Warum die Küche funktioniert

In allen Pilotländern war die Küche der Ort, an dem zunächst ein Gefühl der Sicherheit aufgebaut wurde: Fehler werden als normal angesehen („wir können probieren und nachjustieren“), und das gemeinsame Essen überwindet Sprachbarrieren. Wenden Sie denselben Geist – ungezwungen, nachsichtig, kooperativ – bei jeder Aktivität an, nicht nur beim Kochen.

4.4 Geschlechtssensible Moderation

Geschlechtersensible Moderation bedeutet, die unterschiedlichen Erfahrungen und Hindernisse anzuerkennen und anzusprechen, denen Lernende aufgrund ihres Geschlechts begegnen können:

- Beobachten Sie die Dynamik im Klassenzimmer: Wer spricht am meisten, wer schweigt, wer übernimmt welche Rollen? Laden Sie ruhigere Stimmen aktiv ein, sich zu äußern.
- Stellen Sie Stereotypen in Frage und verwenden Sie inklusive Sprache und Beispiele.
- Gestalten Sie Aktivitäten und Rollen so, dass jeder führen, einen Beitrag leisten und auf Ressourcen zugreifen kann (z. B. durch wechselnde Zuständigkeiten, flexible Teilnahme).
- Seien Sie bereit, Belästigung, Diskriminierung oder die Auswirkungen von Betreuungsaufgaben auf die Anwesenheit anzusprechen, und vermitteln Sie den Lernenden bei Bedarf Unterstützungsangebote.

4.5 Vertrauen und Respekt aufbauen

Vertrauen entsteht durch alltägliches Verhalten und nicht durch eine einmalige Erklärung. Das Modell des „Rades des Vertrauens“ unterteilt es in drei umsetzbare Gewohnheiten: Fürsorge, Transparenz und Kohärenz (das Einhalten von Versprechen). In der Praxis bedeutet dies: Kommunizieren Sie klar und konsistent, laden Sie alle Lernenden ein, sich einzubringen (Reihengespräche, anonymes Feedback), und leben Sie Fairness, aktives Zuhören und Empathie vor – Ihr Verhalten gibt den Ton für die gesamte Gruppe vor.

4.6 Selbstreflexion und Positionierung

Positioniertheit ist die Gesamtheit der Identitäten, Erfahrungen und Perspektiven, die Sie in den Unterricht einbringen und die Ihre Kursgestaltung und die Interaktionen im Unterricht prägen. Kursleiter*innen werden dazu ermutigt, sich mithilfe dieses fünfstufigen Zyklus die Gewohnheit der Reflexivität anzueignen:

1. Listen Sie Ihre eigenen zentralen sozialen Identitäten und Lebenserfahrungen auf.

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

2. Überlegen Sie, wie diese Ihren Unterrichtsansatz und die Interaktionen im Unterricht prägen.
3. Erinnern Sie sich an Momente, in denen Sie Herausforderungen oder Unbehagen empfanden, und fragen Sie sich, welche Vorurteile Ihre Reaktion möglicherweise beeinflusst haben.
4. Bitten Sie Lernende oder Kolleg*innen um Feedback zu Ihrem Moderationsstil.
5. Passen Sie Ihre Praxis auf der Grundlage Ihrer Reflexion und des Feedbacks an und wiederholen Sie den Zyklus.

5. Auswahl und Kombination von Lehrmethoden (Modul 2)

SOUL Food setzt auf pädagogische Vielfalt: Es geht darum, Unterrichtsmethoden bewusst auszuwählen und zu kombinieren, anstatt sich auf einen einzigen Standardstil zu verlassen. Im SOUL-Food-Programm sind „realitätsnahe Umgebungen“ konkret definiert – eine Gemeinschaftsküche, ein Gemeinschaftsraum, ein Telefonbildschirm –, in denen Frauen gemeinsam kulinarische, digitale und bürgerschaftliche Kompetenzen aufbauen.

5.1 Methoden auf Lernziele abstimmen

1. Lernziele identifizieren – was sollen die Lernenden am Ende der Sitzung wissen, tun oder schätzen?
2. Analysieren Sie die Bedürfnisse und den Kontext der Lernenden – Hintergründe, Fähigkeiten, Motivationen und Einschränkungen.
3. Wählen Sie geeignete Methoden aus – Methoden, die die Ziele am besten unterstützen und zur Gruppe passen.
4. Entwerfen Sie darauf abgestimmte Aktivitäten – planen Sie Aktivitäten und Ressourcen, die direkt mit den Zielen verknüpft sind.
5. Auf Barrierefreiheit und Inklusion prüfen – den Plan überprüfen, um sicherzustellen, dass alle Lernenden uneingeschränkt teilnehmen können.
6. Planen Sie die Bewertung und das Feedback – legen Sie fest, wie der Fortschritt gemessen und kommuniziert wird.

5.2 Praktische Planungstechniken

- Kombinieren Sie mehrere Methoden innerhalb einer einzigen Sitzung (z. B. Demonstration + praktische Übungen + Reflexion in der Gruppe), anstatt sich durchgehend auf ein einziges Format zu beschränken.
- Gehen Sie von angeleiteter zu selbstständiger Übung über: Beginnen Sie mit direkter Unterstützung und übertragen Sie dann schrittweise die Eigenverantwortung.
- Beobachten Sie den Prozess kontinuierlich und passen Sie ihn im Sinne der Inklusion an, indem Sie anhand der Beteiligung und des Feedbacks in Echtzeit Anpassungen vornehmen.

5.3 Partizipative und lernerzentrierte Methoden

Bei guter Moderation geht es weniger darum, Inhalte zu vermitteln, als vielmehr darum, die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass sich jeder Lernende einbringen, reflektieren und eine Führungsrolle übernehmen kann. Zu den konkreten Techniken gehören offene Fragen und Anregungen zur Reflexion sowie regelmäßiges, wechselseitiges Feedback.

Zwei Ergänzungen erwiesen sich im Pilotprojekt als besonders wertvoll:

- Eine bewusst geplante mehrsprachige Moderation: Man sollte bereits vor der Sitzung einen Moderator oder einen Teilnehmenden auswählen, der als Sprachvermittler fungieren kann, anstatt dies spontan vor Ort zu improvisieren.
- Die Abfolge der Sitzungen so gestalten, dass fließend zwischen Ganzgruppen- und Kleingruppenformaten gewechselt wird, wodurch den Lernenden schrittweise mehr Eigenverantwortung übertragen wird.

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

5.4 Reaktionsfähigkeit und Befähigung

Reaktionsfähiger Unterricht bedeutet, fortlaufende, formative Überprüfungen (z. B. Exit-Tickets, kurze Gruppendiskussionen) zu nutzen, um sich in Echtzeit anzupassen – und nicht auf eine abschließende Bewertung zu warten, um festzustellen, dass etwas nicht funktioniert. Eine befähigende, kritische Pädagogik behandelt Lernende als Mitgestalter, kritische Denker und Akteure des Wandels, nicht als passive Empfänger von Inhalten.

5.5 Kontinuierliche Reflexion und Anpassung

1. Sammeln Sie Feedback und Selbsteinschätzungen der Lernenden.
2. Reflektieren Sie, welche Unterrichtsstrategien und Lernergebnisse funktioniert haben.
3. Analysieren Sie, was funktioniert hat, was nicht und warum.
4. Passen Sie Methoden, Tempo und Unterstützung nach Bedarf an.
5. Beziehen Sie die Lernenden erneut in die gemeinsame Reflexion und die Planung der nächsten Schritte ein.
6. Dokumentieren Sie gewonnene Erkenntnisse und tauschen Sie diese mit Kollegen aus.

6. Strukturierung von Sitzungen und Unterrichtsplänen (Modul 3)

6.1 Das WIPPEA-Unterrichtsmodell

Eine gut strukturierte Unterrichtseinheit bietet einen klaren Ablauf, der das Engagement und die Merkfähigkeit fördert. Das WIPPEA-Modell umfasst sechs Phasen, mit denen Sie jede SOUL-Food-Sitzung strukturieren können:

Phase	Zweck
Aufwärmphase	Vorwissen aktivieren und einen einladenden, entspannten Einstieg schaffen
Einführung	Stellen Sie die Ziele und die Relevanz der Sitzung vor
Präsentation	Vermitteln Sie neue Inhalte oder demonstrieren Sie eine Fertigkeit
Übung	Den Lernenden angeleitete, praktische Möglichkeiten bieten, die Inhalte anzuwenden
Bewertung	Überprüfen Sie das Verständnis durch Beobachtung, Quizfragen oder Diskussionen
Anwendung	Stellen Sie einen Bezug zwischen dem Gelernten und dem realen Leben, den Zielen oder den nächsten Schritten der Lernenden her

6.2 Abfolge und Scaffolding

Sequenzierung und Scaffolding helfen den Lernenden, auf bereits vorhandenem Wissen aufzubauen. In allen SOUL Food-Partnerländern arbeiteten die Trainer*innen durchweg mit Gruppen mit geringer Lese- und Schreibkompetenz sowie mehrsprachigen Gruppen; Scaffolding für diese Gruppen sollte bewusst geplant und nicht improvisiert werden: Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel, gliedern Sie Anweisungen in kleine Schritte, bilden Sie Paare aus weniger selbstbewussten Lernenden und Peer-Unterstützer*innen und überprüfen Sie das Verständnis regelmäßig und nicht erst am Ende.

6.3 Kolbs Erfahrungslernzyklus

Daten aus Pilotprojekten der Trainer bestätigten, dass praktische Kochaktivitäten das wirksamste Element des Lernpfads waren. Kolbs Zyklus erklärt, warum: Lernen ist am effektivsten, wenn es vier Phasen durchläuft: konkrete Erfahrung, reflektierende Beobachtung, abstrakte Konzeptualisierung und aktives Experimentieren. Eine SOUL-Food-Kochaktivität schließt diesen Zyklus auf natürliche Weise ab: Die Lernenden kochen ein Gericht (Erfahrung), besprechen, was passiert ist und warum (Reflexion), stellen einen Bezug zu einer Technik oder einem Prinzip her (Konzeptualisierung) und probieren dann selbst eine Variation aus (Experimentieren).

6.4 Aktivitäten auf Lernziele abstimmen

1. Legen Sie Lernziele fest – was die Lernenden am Ende wissen, tun oder empfinden sollen.
2. Wählen Sie die Aktivitätsart aus, die das angestrebte Lernziel am besten unterstützt (z. B. praktischer Workshop zur Kompetenzentwicklung, Fallstudie zum kritischen Denken).
3. Planen Sie in jeder Phase von Kolbs Zyklus eine schrittweise Unterstützung ein.
4. Prüfen Sie die Relevanz und Eignung – ist die Aktivität angesichts des Vorwissens und des Kontexts der Lernenden sinnvoll?
5. Bauen Sie Möglichkeiten für Feedback und Anpassungen ein.

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

6.5 Vorlagen für Unterrichtspläne und der Plan zur Förderung von Sprache und Lese- und Schreibkompetenz

Verwenden Sie eine Vorlage für den Unterrichtsplan, um Ziele, Aktivitäten, Bewertungen und Differenzierungsmaßnahmen für jede Sitzung zu dokumentieren; dies sorgt für einen zielgerichteten Ablauf und erleichtert die Übergabe an Co-Moderatoren. Ergänzen Sie die Vorlage für jede Sitzung durch einen kurzen Plan zur Sprach- und Lese-Schreib-Förderung, der Folgendes dokumentiert: die in der Gruppe vertretenen Sprachen, geplante Dolmetsch- oder Peer-Übersetzungsregelungen, Materialien, die visuelle oder vereinfachte Versionen erfordern, sowie alle notwendigen Anpassungen für Teilnehmer mit geringer Lese- und Schreibkompetenz.

Die Pilot-Trainer haben den Lehrplan erheblich an ihren lokalen Kontext angepasst; die Vorlagen sollten daher als flexibler Ausgangspunkt und nicht als festes Skript betrachtet werden.

6.6 Zeit und Tempo

- Schätzen Sie die Zeit für jede Aktivität im Voraus ein, damit die wichtigsten Inhalte behandelt werden.
- Priorisieren Sie wesentliche Ziele – kürzen Sie weniger wichtige Inhalte ein oder lassen Sie sie weg, wenn die Zeit knapp ist.
- Planen Sie Pufferzeit für Fragen, Diskussionen oder technische Probleme ein.
- Beobachten Sie das Engagement der Lernenden und passen Sie das Tempo an, wenn die Lernenden verwirrt oder unkonzentriert wirken.
- Seien Sie bereit, den Plan spontan anzupassen – die Struktur gibt die Richtung vor, aber Flexibilität führt zu Ergebnissen.

6.7 Planung von Nachbereitung und Weiterführung

Eine wichtige Erkenntnis, auf die Trainer in allen Ländern hingewiesen haben: Der Lernpfad endet, die Bedürfnisse der Lernenden jedoch nicht. Bauen Sie in jeden Zyklus einen kurzen Nachbereitungsplan ein und weisen Sie auf weitere Schulungen, Gemeinschaftsgruppen oder Arbeitsvermittlungsdienste hin, an die sich die Lernenden wenden können, sobald ein Modul oder der gesamte Lernpfad abgeschlossen ist.

6.8 Von modularen Lernpfaden zu einsatzbereiten Unterrichtsplänen

Die für SOUL Food entwickelten modularen Lernpfade stellen keinen separaten Planungsschritt dar, sondern fungieren bereits als vollständige Unterrichtspläne. Jedes Modul ordnet Lernziele, Aktivitäten und Materialien gemäß den in diesem Abschnitt dargelegten Prinzipien (WIPPEA-Phasen, Scaffolding, Kolbscher Zyklus und Tempo) an, sodass die Trainer die Sitzungen nicht von Grund auf neu zusammenstellen müssen. In Abschnitt 8 finden Sie die vorgefertigten modularen Lernpfade, die direkt verwendet oder mithilfe dieser Strategien an die Bedürfnisse der jeweiligen Gruppe angepasst werden können.

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

7. Inklusive Lernbewertung (Modul 4)

In einem SOUL-Food-Workshop findet die Bewertung ebenso am Schneidebrett statt wie in einem digitalen Quiz – und das ist eine Stärke, keine Einschränkung.

7.1 Auswahl und Anpassung von Bewertungsmethoden

1. Lernziele definieren – festlegen, was die Lernenden erreichen sollen.
2. Berücksichtigen Sie die Kontexte der Lernenden – Hintergründe, Lese- und Schreibfähigkeiten sowie kulturelle Erfahrungen.
3. Wählen Sie Bewertungsmethoden aus – formell, informell oder eine Mischung aus beidem, je nach den zu beobachtenden Fähigkeiten.
4. Passen Sie die Hilfsmittel im Hinblick auf Barrierefreiheit an – nutzen Sie bei Bedarf visuelle Hilfsmittel, mündliche Formate oder vereinfachte Sprache.
5. Beweismaterial sammeln – die Lernenden während der Aktivitäten beobachten, Beispiele ihrer Arbeit sammeln.
6. Geben Sie konstruktives Feedback – zeitnah, konkret, unter Hervorhebung von Stärken und nächsten Schritten; fördern Sie die gegenseitige Bewertung und Selbstbewertung.
7. Reflektieren Sie Ihre Bewertungsstrategien kontinuierlich und passen Sie sie entsprechend an.

7.2 Dialog, Selbstbewertung und Gruppenreflexion fördern

In den SOUL-Food-Workshops ist die Küche nicht nur ein Lernlabor – sie ist der natürlichste Raum für den Dialog, der zur Verfügung steht. Nutzen Sie ihn.

- Leiten Sie Reflexion und Dialog ein, indem Sie deren Wert erläutern und Beispiele dafür nennen, wie sie Menschen dabei helfen, sich weiterzuentwickeln.
- Verwenden Sie offene, kultursensible Fragen, die leicht verständlich sind und unterschiedliche Hintergründe respektieren.
- Bieten Sie Selbstbewertungsinstrumente an, die an das Lese- und Sprachniveau angepasst sind – für Gruppen mit geringer Lese- und Schreibkompetenz eignet sich anstelle einer schriftlichen Skala eine Smiley-Skala zur Einschätzung des Selbstvertrauens (auf Papier gezeichnet oder auf dem Bildschirm angezeigt).
- Ermöglichen Sie Feedback unter Gleichaltrigen oder Gruppendiskussionen mit klaren, unterstützenden Grundregeln.
- Stellen Sie einen Bezug zwischen den Reflexionen und den Zielen im Alltag her und – sofern relevant – ausdrücklich zu Instrumenten zur Beschäftigungsfähigkeit und den nächsten Schritten.
- Dokumentieren und feiern Sie Fortschritte, sowohl individuell als auch in der Gruppe.

7.3 Lernende dabei anleiten, Stärken zu erkennen und Aktionspläne zu definieren

Führen Sie die Lernenden mit einer einfachen Moderationssequenz von der Erkenntnis zum Handeln:

1. Beginnen Sie mit einer einleitenden Reflexionsrunde, um eine unterstützende Atmosphäre zu schaffen.

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

2. Moderieren Sie die Reflexion, um den Lernenden zu helfen, ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu identifizieren (Geschichtenerzählen, Feedback von Gleichaltrigen und visuelle Hilfestellungen eignen sich hierfür gut).
3. Unterstützen Sie die Lernenden dabei, Ziele zu formulieren, die mit ihren Stärken und den Anforderungen des Alltags verbunden sind.
4. Gliedern Sie die Ziele in konkrete, erreichbare Schritte auf – einen einfachen persönlichen Aktionsplan.

8. Nutzung des modularen Bildungswegs (Module 1–10)

Der modulare Bildungsweg ist der Lehrplan, den Sie Migrantinnen vermitteln. Er gliedert sich in drei Themenbereiche – kulinarische Fähigkeiten, digitales Lernen und Staatsbürgerschaft –, die ausgewählt wurden, weil sie leicht zugängliche, universelle Einstiegspunkte für die soziale und berufliche Integration darstellen. Die zehn Module können einzeln vermittelt oder je nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen, ihrem Sprachniveau und der verfügbaren Ausstattung zu einem maßgeschneiderten Bildungsweg kombiniert werden.

8.1 Aufbau der einzelnen Module

Jedes Modul im Handbuch folgt derselben Struktur; sobald Sie also wissen, wie man eines liest, können Sie alle lesen:

- Schwierigkeitsgrad – eine Tabelle, die die Themen jeder Einheit auf den Niveaustufen „Grundstufe“, „Mittelstufe“ oder „Fortgeschrittene“ aufzeigt, damit Sie den Lehrplan an den Ausgangspunkt Ihrer Gruppe anpassen können.
- Ungefähre Dauer – Gesamtstundenzahl und eine empfohlene Aufteilung der Sitzungen.
- Allgemeines Ziel und Lernziele – wozu das Modul dient, gegebenenfalls mit Verweisen auf die europäischen Rahmenwerke LifeComp und DigComp.
- Inhalt, gegliedert in Einheiten – in der Regel eine Einheit pro Lernziel, jeweils mit einer Abfolge zeitlich festgelegter Aktivitäten.
- Methodik – der Durchführungsansatz (z. B. Präsenzunterricht, Demonstrationen, Geschichtenerzählen, partizipative Übungen).
- Begleitmaterialien – was Sie im Vorfeld vorbereiten müssen.
- Bewertung / Reflexion / Nachbesprechung – Vorschläge zur Überprüfung des Lernerfolgs (Quiz, Checklisten, Gruppendiskussion).
- Anmerkungen, Überlegungen oder Anpassungen – praktische Tipps speziell für dieses Modul, einschließlich Optionen für die digitale Durchführung.
- Zusätzliche Ressourcen – ausgewählte externe Links (Videos, Leitfäden) zur Unterstützung der Vorbereitung.

8.2 Die zehn Module im Überblick

#	Modul	Bereich	Dauer
01	Grundlagen des Kochens: Hygiene, Sicherheit und Arbeitsgeräte	Kulinarik	8 Std. (2 × 4 Std.)
02	Die Welt des Kochens	Kulinarik	8 Std. (2 × 4 Std.)
03	Rezepte aus aller Welt: Identität und Dialog	Kulinarik	8 Std. (2 Sitzungen)
04	Gesunde und nachhaltige Ernährung (Open Learning Lab)	Kulinarik	8 Std. (1 Tag)
05	Digitale Grundkompetenzen: Apps, Recherche und Cybersicherheit	Digital	5 Std. (4 Sitzungen)
06	Digitale Kommunikation und soziale Medien	Digital	8 Std. (2 × 4 Std.)
07	Digitale Dienste für den Alltag	Digital	4–6,5 Std. (4–7 Sitzungen)

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

#	Modul	Bereich	Dauer
08	Rechte und Pflichten der Bürger	Staatsbürgerkunde	3,5–5 Std. (3–5 Sitzungen)
09	Hilfsmittel für die Arbeitssuche	Staatsbürgerkunde	8 Std. (4 × 2 Std.)
10	Kommunikation und Soft Skills	Staatsbürgerkunde	8 Std. (2 × 4 Std.)

8.3 Auswahl und Reihenfolge der Module für Ihre Gruppe

Nutzen Sie den sechsstufigen Ansatz aus Abschnitt 3.2 zur Auswahl der Module und orientieren Sie sich bei der Anpassung an den Tabellen zum Komplexitätsgrad. Ein im digitalen Toolkit enthaltenes Selbstbewertungstool hilft den Lernenden dabei, die für ihre eigenen Lernziele geeigneten Module zu identifizieren. Bieten Sie dieses Tool bei der Aufnahme an, damit die Modulauswahl nicht nur vom Trainer, sondern auch von den Teilnehmenden selbst getroffen wird.

Die Schlussfolgerungen des Handbuchs zum Lernpfad empfehlen, die drei Säulen innerhalb jedes Zyklus zu verknüpfen, anstatt sie isoliert zu vermitteln: kochen → digitalisieren → über Rechte reflektieren.

Beispielsweise kann eine Kochsitzung (Modul 1 oder 2) mit einem kurzen Kontaktpunkt zur digitalen Kompetenz (Modul 5 – Zeitmessung mit der Uhr am Handy, Fotografieren des Vorgangs, Online-Lesen eines Rezepts oder einer Verpackung) kombiniert und mit einer kurzen Reflexion über Bürgerkompetenz oder Soft Skills (Modul 8 oder 10) abgeschlossen werden. Diese Verflechtung stärkt bereichsübergreifende Kompetenzen und spiegelt wider, wie die Pilotprojekte in der Praxis am besten funktioniert haben.

Vorgeschlagener Minimal-Lernpfad

Wenn Zeit oder Ressourcen begrenzt sind, bilden die Module 1, 5 und 10 einen kompakten Einstiegsweg: Sicherheit und Selbstvertrauen in der Küche, digitale Grundkompetenzen sowie Kommunikation und Soft Skills, wodurch alle drei thematischen Säulen in kürzester Gesamtzeit abgedeckt werden.

9. Leitfaden zur modulweisen Durchführung: Verknüpfung des Toolkits mit dem Bildungsweg

In den Abschnitten 4–7 wurden Ihnen die Prinzipien und Werkzeuge des Toolkits in allgemeiner Form vorgestellt. In diesem Abschnitt werden sie Modul für Modul direkt auf die Einheiten und benannten Aktivitäten im Handbuch zum Bildungsweg angewendet, sodass Sie genau sehen können, wo eine WIPPEA-Phase, eine Stufe von Kolbs Zyklus, eine vertrauensbildende Gewohnheit oder ein Bewertungsinstrument innerhalb einer realen SOUL-Food-Sitzung angesiedelt ist. Jedes der folgenden Module folgt dem gleichen Schema: Wie lassen sich die jeweiligen Aktivitäten auf WIPPEA und Kolbs Zyklus abbilden, und welche spezifischen Techniken des Toolkits sind für den jeweiligen Inhalt am wichtigsten?

9.1 Modul 01 – Grundlagen des Kochens: Hygiene, Sicherheit und Arbeitsgeräte

Da dies für die meisten Gruppen die erste SOUL-Food-Sitzung ist, hat sie neben den Themen Hygiene und Arbeitsgeräte noch eine zweite Aufgabe: Hier wird das Vertrauen in die Küche als sicheren Ort aufgebaut (Abschnitt 4.5). Betrachten Sie sie als das Fundament, auf dem der Rest des Lehrgangs aufbaut, und nicht nur als ein Modul zur Einhaltung von Vorschriften.

Aufbau – WIPPEA und Kolbs Zyklus in diesem Modul

- Aufwärmphase / Einführung – Die Modulpräsentation (10 Min.) und der Kurzvortrag (20 Min.) zur Lebensmittelhygiene legen die Erwartungen fest; nutzen Sie diesen Moment, um Grundregeln und emotionale Sicherheit zu schaffen (Abschnitt 4.3).
- Präsentation / konkrete Erfahrung – Die Vorführungen zum Händewaschen und zum Umgang mit heißen Oberflächen sind die ersten praktischen Erfahrungen der Lernenden in der Küche; dies ist der Einstiegspunkt in Kolbs Lernzyklus.
- Übung – Das Zuordnungsspiel, szenariobasierte Simulationen und die praktische Übung zum sicheren Umgang bieten zunächst angeleitete, später zunehmend selbstständige praktische Wiederholungen.
- Reflexive Beobachtung – Die Gruppendiskussion über Konservierungspraktiken in den Herkunftsländern der Teilnehmenden ist eine integrierte Reflexionsphase; lassen Sie sie ihren Lauf nehmen, überstürzen Sie sie nicht.
- Bewertung / Anwendung – Die formativen Quizfragen überprüfen das Wissen, während die Reflexionsaktivität, bei der Werkzeuge den Rezepten zugeordnet werden, und die Übung zur Organisation des Kühlschranks das Gelernte auf reale Routinen anwenden (aktives Experimentieren).

Verbindungen zum Toolkit

- Kulturelle Sensibilität in der Praxis: Die modulspezifischen Anpassungshinweise fordern Sie auf, die Lernenden ihre eigenen Küchen- und Hygienepraktiken teilen zu lassen – dies ist Modul 1 der Leitlinien zur kulturellen Vielfalt des Toolkits (Abschnitt 4.2) in der Praxis, kein optionales Zusatzelement.
- Bewertung: Kombinieren Sie die formellen Quizze mit informeller Beobachtung während der Übung zum sicheren Umgang (Abschnitt 7.1); für Lernende mit geringer Lese- und Schreibkompetenz bietet das Modul bereits ein Quiz mit visuellen Symbolen an – ergänzen Sie dies nach der Unfallreaktionssimulation durch eine Smiley-Skala zur Selbstbewertung (Abschnitt 7.2).

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

- Sprachplan: Die Übung zur Werkzeugerkennung in Einheit 3 ist vokabelintensiv – bereiten Sie vor der Sitzung einen Sprach- und Alphabetisierungs-Unterstützungsplan mit illustrierten Werkzeugarten vor (Abschnitt 6.5).

9.2 Modul 02 – Die Welt des Kochens

Dieses Modul baut direkt auf dem Vertrauen und den Sicherheitsgewohnheiten auf, die in Modul 1 etabliert wurden, und führt die Lernenden über seine vier Einheiten hinweg von der angeleiteten Demonstration hin zur selbstständigen Übung.

Struktur – WIPPEA und Kolbs Zyklus in diesem Modul

- Aufwärmphase – Durch Eisbrecher und angeleitete Diskussionen wird der in Modul 1 geschaffene Raum wieder geöffnet.
- Präsentation / konkrete Erfahrung – Demonstrationen zum Schälen, zur Verwendung des Mixers und zur Ofenreinigung bilden die Einstiegspunkte nach Kolb für jede Einheit.
- Übung – Zuordnungsspiele und szenariobasierte Simulationen bieten wiederholte Übungen mit geringem Risiko vor der „Mise-en-place“-Arbeitsplatzaktivität, die eine selbstständigere Ausführung erfordert.
- Reflexive Beobachtung – Besprechen Sie jede szenariobasierte Simulation, bevor Sie fortfahren; lassen Sie dies nicht zu einer Formalität werden.
- Bewertung – Formative Quizze schließen jede Einheit ab.

Verbindungen zum Toolkit

- Übergang von angeleitetem zum selbstständigen Lernen: Ordnen Sie die Einheiten 1–4 bewusst an – umfangreiche Vorführungen in Einheit 1, nahezu selbstständige Arbeitsstation-Verwaltung bei der Mise-en-place in Einheit 4 (Abschnitt 5.2).
- Tempo: Das „Mise-en-Place“-Szenario kann sich auf einen vierstündigen Workshop im Freien erstrecken – wenden Sie die Zeit- und Tempo-Empfehlungen aus Abschnitt 6.6 an und stimmen Sie den Zeitplan im Voraus mit der Gruppe ab.
- Digitaler Berührungspunkt: Bauen Sie einen kurzen digitalen Moment ein (Zeitmessung mit Handy-Uhren, Fotografieren der „Mise en place“), wie in Abschnitt 10.1 empfohlen; um den Einsatz von Technik im Vorfeld der digitalen Module zu normalisieren.

9.3 Modul 03 – Rezepte aus aller Welt: Identität und Dialog

Das emotional bedeutendste Modul des Lehrgangs. Das Kochen und das Erzählen von Geschichten über „Heimatgerichte“ können Erinnerungen an Migration, Verlust oder Familie wachrufen; hier sind eine traumainformierte Moderation und Ihre eigene Positionierung (Abschnitt 4.3, 4.6) von größter Bedeutung.

Struktur – WIPPEA und Kolbs Zyklus in diesem Modul

- Aufwärmphase / konkrete Erfahrung – die Vorstellungsrunde, die Vorstellung der Partner und der Rezept austausch eröffnen den Raum; das Kochen zu zweit ist die zentrale Phase der praktischen, konkreten Erfahrung.
- Reflexive Beobachtung – Der Geschichtenkreis („Essen als Erinnerung und Identität“) und die abschließende Diskussion bilden den reflexiven Kern des Moduls – halten Sie die dafür vorgesehene Zeit unbedingt ein.
- Konzeptualisierung – Die Übung zur kulturellen Kartierung hilft der Gruppe, Muster und Zusammenhänge zwischen den geteilten Geschichten zu benennen.

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

- Aktives Experimentieren / Anwendung – das gemeinsame Essen und die Präsentation der Geschichten sowie die abschließende Reflexion verbinden die Aktivität mit Zugehörigkeit und fortbestehenden Gemeinschaftsbeziehungen.

Verbindungen zum Toolkit

- Positionierung der*r Moderator*in: Führen Sie Ihren eigenen fünfstufigen Reflexionszyklus (Abschnitt 4.6) durch, bevor Sie den Geschichtenkreis moderieren – Ihr eigener Hintergrund wird beeinflussen, wie Sie das, was die Lernenden teilen, wahrnehmen und darauf reagieren.
- Mehrsprachige Moderation: Plane die Paare für die gegenseitige Übersetzung beim kulinarischen Tandem und beim Rezeptaustausch vor der Sitzung und nicht spontan vor Ort (Abschnitt 5.3).
- Bewertung: Dieses Modul enthält bewusst kein Quiz – ordnen Sie es dem nicht-formalen, dialogbasierten Strang aus Abschnitt 7.2 zu. Die abschließende Diskussion dient als Bewertung; setzen Sie offene, kultursensible Fragen bewusst und nicht beiläufig ein.

9.4 Modul 04 – Gesunde und nachhaltige Ernährung: Offenes Lernlabor

Ein ganztägiges Format, das Ernährung mit Klima, Gesundheit und Abfall verknüpft – das zeitlich anspruchsvollste Modul im kulinarischen Strang.

Struktur – WIPPEA und Kolbs Zyklus in diesem Modul

- Einstieg / Präsentation — Jede Einheit beginnt mit einer Präsentation und anschaulichen Beispielen (Ernährung, Klima, Abfall), bevor es zur Aktivität übergeht.
- Konkrete Erfahrung — Die praktische Demonstration, die Übung „Build Your Plate“ und die Gruppenaktivität „Climate Plate“ sind die Einstiegspunkte nach Kolb in diesem Modul.
- Reflexive Beobachtung — Eine Gruppenreflexion schließt jede Einheit ab; nutzen Sie diese, überspringen Sie sie nicht aus Zeitdruck.
- Auswertung / Anwendung — Das interaktive Quiz überprüft das Verständnis, während die Diskussion die getroffenen Entscheidungen mit den eigenen Gewohnheiten der Teilnehmenden verknüpft (aktives Ausprobieren, das zu Hause getestet werden soll).

Verbindungen zum Toolkit

- Tempo: Bei drei Einheiten an einem einzigen Tag sollten Sie die Zeit- und Tempo-Empfehlungen in Abschnitt 6.6 genau befolgen, einschließlich Pufferzeit – dieses Modul ist am anfälligsten für Zeitplanabweichungen.
- Nachbereitung: Da Veränderungen erst nach der Sitzung stattfinden (Ausprobieren einer neuen Aufbewahrungsmethode, eines neuen Tellerverhältnisses), planen Sie zu Beginn der nächsten Sitzung ein kurzes Check-in ein, gemäß den Anleitungen zur Nachbereitung in Abschnitt 6.7.
- Nicht moralisierender Ton: Halten Sie das Feedback zu Gewohnheiten beobachtend und nicht korrigierend – im Einklang mit der befähigenden, lernerzentrierten Pädagogik in Abschnitt 5.4.

9.5 Modul 05 – Digitale Grundkompetenz: Apps, Recherche und Cybersicherheit

Digitale Kompetenz wurde in den Pilotprojekten (Abschnitt 3.1) als eines der beiden häufigsten Hindernisse identifiziert, mit denen die Gruppen konfrontiert sind – beginnen Sie dieses Modul mit einer Überprüfung der tatsächlichen Bedürfnisse, nicht mit Annahmen.

Struktur – WIPPEA und Kolbs Zyklus in diesem Modul

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

- Einstieg / konkrete Erfahrung – Die praktische Demonstration (Grundstufe) ermöglicht den sofortigen Umgang mit einem Gerät.
- Präsentation – Die interaktive Mini-Vorlesung mit Symbolen und realen Objekten unterstützt Lernende, die bisher nur wenig Erfahrung mit Geräten haben.
- Übung – Gruppenarbeit, das Flüster-Spiel, die Schnitzeljagd und das Recherche-Spiel fördern den Kompetenzaufbau durch Wiederholung bei zunehmender Selbstständigkeit (Grundstufe → Mittelstufe → Fortgeschrittene, wie im Modul selbst gekennzeichnet).
- Reflexive Beobachtung / Bewertung – die kurze Reflexion nach Einheit 1 und die eingebetteten Überprüfungen im Verlauf des Moduls schließen jede Phase ab.

Verbindungen zum Toolkit

- Zunächst eine Bedarfsanalyse: Greifen Sie die Anpassungen aus der Pilotphase direkt auf – die Trainer in Spanien erhöhten den Schwierigkeitsgrad, als die Fähigkeiten der Gruppe höher waren als erwartet; in Schweden wurde der Zugang zu den Geräten rotiert, als nicht genügend Geräte für alle vorhanden waren (Abschnitt 4.2). Prüfen Sie beides, bevor Sie beginnen.
- Verwenden Sie die im Modul enthaltenen Kennzeichnungen „Grundstufe/Mittelstufe/Fortgeschrittene“ als Differenzierungsinstrument und wenden Sie dabei den Ansatz „angeleitet bis selbstständig“ sowie die stufenweise Methodik aus den Abschnitten 5.1–5.2 an.
- Bewertung: Bevorzugen Sie hier informelle Beobachtung gegenüber Tests – Ängste im Umgang mit digitalen Kompetenzen sind weit verbreitet. Verwenden Sie vor und nach der Übung eine Selbstvertrauensskala (Abschnitt 7.1–7.2), um nicht nur die Richtigkeit, sondern auch das Wohlbefinden der Teilnehmenden zu erfassen.

9.6 Modul 06 – Digitale Kommunikation und soziale Medien

Baut auf den in Modul 5 erworbenen Kenntnissen im Umgang mit Geräten auf und befasst sich damit, wie Lernende sich online präsentieren und mit Risiken umgehen.

Aufbau – WIPPEA und Kolbs Lernzyklus in diesem Modul

- Einstieg – Ein Brainstorming in der Gruppe leitet das Thema jeder Einheit ein.
- Konkrete Erfahrung – Das WhatsApp-Rollenspiel, das szenariobasierte Rollenspiel zur Online-Selbstdarstellung und die praktischen Übungen bilden den praxisorientierten Kern des Moduls.
- Konzeptualisierung – Der Mini-Vortrag und die interaktive Demonstration bilden den Rahmen für die anschließenden Übungen.
- Auswertung / Reflexion – Das Quizspiel und die abschließende Reflexionsdiskussion stellen eine Verbindung zwischen den Inhalten und den tatsächlichen digitalen Gewohnheiten der Teilnehmenden her.

Verbindungen zum Toolkit

- Bei der Nachbesprechung der Rollenspiele werden nach jedem Rollenspiel offene, partizipative Fragen gestellt (Abschnitt 5.3), damit die Lernenden ihre eigene Argumentation formulieren und nicht nur eine Regel wiedergeben.
- Einheit 3 zu Risiken und Datenschutz behandelt Online-Belästigung, von der Frauen überproportional betroffen sein können – wenden Sie geschlechtersensible Moderation an (Abschnitt 4.4) und seien Sie bereit, auf Hilfsangebote hinzuweisen.
- Sprachkonzept: Der Wortschatz rund um die Erstellung von Profilen und den Datenschutz kann komplex sein – bereiten Sie im Voraus vereinfachte oder visuelle Versionen vor (Abschnitt 6.5).

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

9.7 Modul 07 – Digitale Dienste für den Alltag

Praktische Inhalte zur Nutzung von Dienstleistungen (öffentliche und finanzielle Dienste) mit hohem Lese- und Sprachaufwand – planen Sie dies ausdrücklich ein, anstatt im Kursraum darauf zu reagieren.

Struktur – WIPPEA und Kolbs Zyklus in diesem Modul

- Aufwärmphase – Jede Einheit beginnt mit einer Eisbrecher-Übung.
- Präsentation / Konzeptualisierung – Die Zeitleisten-Aktivität, die in allen drei Einheiten wiederholt wird, ist das wichtigste Mittel, um die einzelnen Dienstleistungsgruppen nacheinander vorzustellen.
- Übung / konkrete Erfahrung – In Teamarbeit wenden die Lernenden die Abfolge auf realistische Aufgaben an (am besten in Kombination mit einer simulierten Navigation auf einer tatsächlichen Dienstleistungswebsite oder einem Formular).
- Auswertung – Ein formatives Quiz bildet den Abschluss jeder Einheit.

Verbindungen zum Toolkit

- Dieses Modul weist im digitalen Lehrgang den höchsten Anspruch an Lese- und Schreibkompetenz sowie Fachvokabular auf – wenden Sie den Plan zur Sprach- und Lese-Schreib-Unterstützung proaktiv an (Abschnitt 6.5) und halten Sie vorab vereinfachte oder übersetzte Glossare mit Schlüsselbegriffen bereit.
- Thematische Verknüpfung: Dieses Modul knüpft nahtlos an die Themen Staatsbürgerschaft (Modul 8) und Arbeitssuche (Modul 9) an – erwägen Sie, diese Module gemäß der in Abschnitt 8.3 beschriebenen „Drei-Säulen-Logik“ zeitlich dicht beieinander anzusetzen.

9.8 Modul 08 – Rechte und Pflichten der Bürger

Sensible, manchmal politisch oder emotional aufgeladene Inhalte – Diskriminierung, Institutionen, Interessenvertretung. Legen Sie vor Beginn dieses Moduls ausdrücklich die Grundregeln für emotionale Sicherheit aus Modul 1 erneut fest; gehen Sie nicht davon aus, dass diese automatisch übernommen werden.

Aufbau – WIPPEA und Kolbs Zyklus in diesem Modul

- Aufwärmphase – Jede Einheit beginnt mit einer Eisbrecher-Übung.
- Konzeptualisierung – Die Zeitleisten-Aktivität in den Einheiten 1–2 schafft den historischen und institutionellen Rahmen.
- Reflexive Beobachtung / konkrete Erfahrung – Die Diskussionsgruppen und die Teamarbeit in den Einheiten 1–2 ermöglichen es den Lernenden, Institutionen mit ihrer eigenen Situation in Verbindung zu bringen.
- Aktives Experimentieren – In Einheit 3, „Rechte in der Praxis, Interessenvertretung und Bewertung“, wenden die Lernenden rechtsbasiertes Denken auf reale Szenarien an.
- Bewertung – durchgehende formative Tests.

Verbindungen zum Toolkit

- Eine traumainformierte und geschlechtssensible Moderation (Abschnitte 4.3–4.4) ist hier unerlässlich, insbesondere vor Einheit 3 – Diskussionen über Rechte und Diskriminierung können persönliche Erfahrungen aufbringen.
- Bewertung: Kombinieren Sie das formelle Quiz mit der stärkenorientierten Aktionsplanungssequenz (Abschnitt 7.3), damit die Lernenden am Ende einen konkreten nächsten Schritt zur Ausübung eines bestimmten Rechts mitnehmen und nicht nur Quizwissen.

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

9.9 Modul 09 – Instrumente für die Arbeitssuche

Die Einheiten dieses Moduls sind mit weniger integrierten Aktivitätsdetails aufgeführt als bei anderen – Sie tragen hier mehr Verantwortung dafür, die Sitzungsstruktur selbst zu gestalten, indem Sie die WIPPEA- und Kolb-Tools aus Abschnitt 6 direkt anwenden.

Struktur – WIPPEA und Kolbs Zyklus in diesem Modul

- Nutzen Sie WIPPEA, um jede Einheit aufzubauen: eine kurze Einstimmung mit Bezug auf den beruflichen Werdegang der Teilnehmenden, die Vorstellung von Plattformen/Tools (Einheiten 1–2), eine angeleitete Übung zum Ausfüllen eines realen Bewerbungsschritts und eine abschließende Bewerbungsphase, die an die nächsten Schritte anknüpft.
- Verankern Sie Kolbs Zyklus in realen Aufgaben: konkrete Erfahrung = Ausfüllen eines Teils einer tatsächlichen Bewerbung oder eines Profils; Reflexion = Besprechung dessen, was sich schwierig oder unklar anfühlte; Konzeptualisierung = die nationalen/kulturellen Besonderheiten aus Einheit 3; Experimentieren = eigenständiges Ausprobieren der Schritte zum Networking und zur Online-Präsenz aus Einheit 4.

Verbindungen zum Toolkit

- Hier ist der natürliche Platz für den stärkenbasierten Aktionsplan aus Abschnitt 7.3 – setzen Sie erkannte Stärken direkt in Lebenslaufinhalte oder einen Bewerbungsschritt um und schließen Sie so den Kreis zwischen Modul 4 (Toolkit) und diesem Modul.
- Lokalisierung: Nutzen Sie die Länderfallstudien aus dem Best-Practices-Repository (Abschnitt 2.3), um die nationalen und kulturellen Besonderheiten aus Einheit 3 anhand konkreter lokaler Beispiele zu veranschaulichen, anstatt allgemeine Ratschläge zu geben.

9.10 Modul 10 – Kommunikation und Soft Skills

Ein starkes Abschlussmodul: Seine eigenen Aktivitäten spiegeln Kolbs Zyklus bereits fast exakt wider, was es zum idealen Ort macht, um reflektierende Praxis explizit zu veranschaulichen und die Lernenden auf das Leben nach dem Lehrgang vorzubereiten.

Struktur – WIPPEA und Kolbs Zyklus in diesem Modul

- Aufwärmphase / konkrete Erfahrung – Der Eisbrecher „Missverständene Botschaft“ und die Rollenspiele zu Kommunikationsstilen sind direkte, verkörperte Einstiegspunkte.
- Reflexive Beobachtung – „Comfort Zone Mapping“ und die formativen Reflexionen nach jeder Einheit machen die Reflexionsphase explizit statt implizit.
- Konzeptualisierung – Die Mini-Vorlesung und die Szenarioanalysen in der Einheit zur Problemlösung leiten aus konkreten Beispielen allgemeine Prinzipien ab.
- Aktives Experimentieren – die Achtsamkeitsübung, die kooperative Herausforderung („Build the Tower“), das Rollenspiel zum Konfliktmanagement und – am unmittelbarsten – der persönliche Aktionsplan.

Verbindungen zum Toolkit

- Nutzen Sie dieses Modul als krönenden Abschluss des Lernpfads: Führen Sie die gesamte Abfolge von „Stärken“ bis zum „Aktionsplan“ aus Abschnitt 7.3 durch und stellen Sie sicher, dass der persönliche Aktionsplan ausdrücklich benennt, was als Nächstes folgt – weitere Schulungen, Gemeinschaftsgruppen oder Arbeitsvermittlungsdienste (die Leitlinien zur Nachbereitungsplanung in Abschnitt 6.7).
- Wenden Sie bei der Nachbesprechung in der Gruppe ein letztes Mal die vertrauensbildenden Gewohnheiten aus Abschnitt 4.5 (Fürsorge, Transparenz, Kohärenz) an, um den Parcours mit

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

dem Gefühl einer gemeinsamen Leistung abzuschließen – und nicht nur mit der Erledigung einer Aufgabe.

10. Schritt für Schritt: Planung und Durchführung eines SOUL-Food-Programms

Dieser Abschnitt fasst die Leitlinien aus den Abschnitten 3–9 zu einer einzigen praktischen Abfolge zusammen, der Sie vom ersten Kontakt mit einer Gruppe bis zum Ende eines Zyklus folgen können.

1. Orientieren Sie sich. Sehen Sie sich Modul 0 und dieses Dokument noch einmal an; machen Sie sich mit der Projektmission und den Erfolgen aus den Pilotprojekten vertraut (Abschnitt 3).
2. Ermitteln Sie die Bedürfnisse der Gruppe. Sammeln Sie Informationen zu sprachlichem Hintergrund, digitaler Kompetenz, Vorbildung, zeitlichen Einschränkungen und individuellen Lernzielen (Abschnitte 3.2 und 4).
3. Wählen Sie Module aus und ordnen Sie sie in einer Abfolge an. Wählen Sie aus den zehn Modulen des Lernpfads entsprechend den Bedürfnissen der Gruppe und der verfügbaren Zeit aus; erwägen Sie, die drei Säulen innerhalb jedes Zyklus zu kombinieren (Abschnitt 8).
4. Entwerfen oder passen Sie Unterrichtspläne an. Strukturieren Sie jede Sitzung nach dem WIPPEA-Modell, planen Sie Aktivitäten anhand von Kolbs Erfahrungslernzyklus und erstellen Sie einen Sprach- und Alphabetisierungsförderplan für die Gruppe (Abschnitt 6).
5. Lesen Sie die modulspezifischen Hinweise. Bevor Sie eines der zehn Module durchführen, lesen Sie den entsprechenden Eintrag in Abschnitt 9, um die genaue Zuordnung zu WIPPEA/Kolb sowie die für diesen Inhalt besonders relevanten Techniken aus dem Toolkit zu erfahren.
6. Bereiten Sie Materialien vor. Stellen Sie im Voraus Küchenutensilien, visuelle Hilfsmittel, übersetzte oder vereinfachte Handouts sowie den Zugang zu digitalen Tools bereit (Abschnitte 3.2 und 8.1).
7. Gehen Sie flexibel vor. Moderieren Sie inklusiv, traumainformiert und geschlechtersensibel; nutzen Sie bei Bedarf mehrsprachige Unterstützung; passen Sie das Tempo und die Aktivitäten in Echtzeit an (Abschnitte 4 und 5).
8. Führen Sie eine inklusive Bewertung durch und fördern Sie die Reflexion. Kombinieren Sie formale und nicht-formale Bewertungsmethoden, nutzen Sie barrierefreie Instrumente zur Selbsteinschätzung und unterstützen Sie die Lernenden dabei, ihre Stärken zu erkennen und Aktionspläne festzulegen (Abschnitt 7).
9. Reflektieren, anpassen und dokumentieren. Sammeln Sie nach jeder Sitzung und am Ende des Zyklus Feedback, analysieren Sie, was gut funktioniert hat, passen Sie Ihren Ansatz an und planen Sie weiterführende Unterstützung, damit das Lernen über den Lehrgang hinaus fortgesetzt wird (Abschnitte 5.5 und 6.7).

11. Praktische Tipps und Checkliste zum schnellen Nachschlagen

11.1 Tipps für Trainer*innen

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

- Behandeln Sie Lebensmittel sowohl als Fertigkeit als auch als Medium. Nutzen Sie Küchen, um Sicherheit, Zeitmanagement und Teamarbeit zu vermitteln – sowie Identität, Vertrauen und Zugehörigkeit.
- Bauen Sie in jede Kochsitzung digitale Elemente ein (Zeitsteuerung mit Handy-Uhren, Fotos vom Arbeitsprozess, Online-Lektüre von Etiketten), um den Einsatz von Technologie schrittweise zu normalisieren.
- Halten Sie die Bewertung locker, aber kontinuierlich – beobachten, abfragen, reflektieren. Verwenden Sie Checklisten bei praktischen Aktivitäten und regen Sie die Teilnehmer dazu an, Tagebücher zu führen oder kurze Sprachnotizen zur Selbsteinschätzung zu erstellen.
- Passen Sie alles an die lokalen Gegebenheiten an – passen Sie Werkzeuge, Zutaten und Dienstleistungen an die Gaststadt an; sorgen Sie für mehrsprachige Moderation; respektieren Sie Ernährungsvorschriften und kulturelle Gewohnheiten.
- Planen Sie mehrsprachige Unterstützung bewusst im Vorfeld der Veranstaltung, anstatt sie vor Ort zu improvisieren.
- Nehmen Sie Fehler beim Kochen und bei allen anderen Aktivitäten gelassen hin – „wir können probieren und nachbessern“.

11.2 Checkliste vor der Veranstaltung

- Bedürfnisse der Gruppe ermittelt: Sprachen, Lese- und Schreibfähigkeiten, digitaler Zugang, terminliche Einschränkungen.
- Modul(e) ausgewählt und in der richtigen Reihenfolge angeordnet; Komplexitätsgrad anhand des Gruppenprofils überprüft.
- Sitzung strukturiert (WIPPEA-Phasen oder gleichwertig); Zeitplan mit Puffer festgelegt.
- Plan zur sprachlichen und alphabetischen Unterstützung für die Sitzung fertiggestellt.
- Materialien vorbereitet: Küchenutensilien, visuelle Hilfsmittel, übersetzte/vereinfachte Handouts, digitaler Zugang.
- Bewertungs- und Reflexionsinstrumente ausgewählt und im Hinblick auf Barrierefreiheit angepasst.
- Informationen zur Nachbereitung oder zu den nächsten Schritten stehen zur Weitergabe an die Lernenden bereit.

11.3 Checkliste nach der Sitzung

- Feedback von den Lernenden eingeholt (formell oder informell).
- Ergebnisse der Sitzung und etwaige Anpassungen dokumentiert.
- Besprechung mit den Co-Moderatoren (falls vorhanden), was gut funktioniert hat und was nicht.
- Für die nächste Sitzung geplante Anpassungen.
- Fortschritte und Meilensteine mit der Gruppe besprochen.

12. Wo Sie weitere Informationen finden

Dieses Dokument ist eine Ergänzung zu den vollständigen SOUL Food-Ressourcen, ersetzt diese jedoch nicht. Den vollständigen Inhalt finden Sie immer unter:

Finanziert durch die Europäische Union. Die darin zum Ausdruck gebrachten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Ansichten der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.

- Die fünf E-Learning-Module des „Digital Toolkit for Practitioners“ (0–4) für die vollständige Moderationsschulung, einschließlich Lernkarten, Szenarien und interaktiver Übungen, auf die in diesem Dokument Bezug genommen wird.
- Das Handbuch zum modularen Bildungsweg (Module 1–10) mit den vollständigen Unterrichtsinhalten, Aktivitäten und zusätzlichen Ressourcen für jedes Modul.
- Das Best-Practices-Repository und den Vergleichsanalysebericht (WP2), verfügbar über die S-nodi-Bibliothek und die Projektwebsite, für Fallstudien und weitere Anregungen.

Trainer, die den Bildungsweg durchführen, werden gebeten, nach jedem Zyklus den Fragebogen zur Trainerbewertung auszufüllen; denn das Feedback aus der Praxis trägt dazu bei, diese Leitlinien und den Bildungsweg selbst kontinuierlich zu verbessern.

c:

<https://www.soulfoodproject.eu>

<https://edu.s-nodi.org>

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

https://www.instagram.com/soulfood_euproject/
