

**Stell dir vor, dein Leben
ist genauso großartig wie
dein Lieblingskaffee.**

**FRISCH
ZELLE**

Entdecken,
was mich
ausmacht

**Es ist dein Leben.
Nimm es in die
Hand!**

**FRISCH
ZELLE**

Entdecken,
was mich
ausmacht

[www.f](http://www.frischzelle.de)

**Stell dir vor, dein Leben
ist genauso großartig
wie dein Lieblingskaffee.**

**FRISCH
ZELLE**

Entdecken,
was mich
ausmacht



FRISCHZELLE

FRISCHE IDEEN FÜR KIRCHEN- UND
GEMEINDEENTWICKLUNG

TALENTE ENTDECKEN
POTENZIALE ENTWICKELN
CHARISMEN ERFAHREN

Dr. Björn Hirsch
dennoch-Konferenz Hannover
Workshop 13 – Charismen & Teampotenzial
16. September 2023



O

BEGRÜßUNG

ABLAUF

ORGANISATORISCHES

VORSTELLUNG

EINSTIEG

ABLAUF

9.30 Uhr	Ankommen bei leichter Jazzmusik
9.35-9.40 Uhr	Begrüßung und organisatorische Hinweise
9.40-10.00 Uhr	Vorstellungsrunde mit der LEBENSMITTEL-VERNISSAGE (mit Bildkarten und Lebensmitteln aus der FRISCHZELLE)
10.00-10.15 Uhr	Die FRISCHZELLE – Tool Kurskonzept Durchführung
10.15-10.30 Uhr	Die FRISCHZELLE – Zum Aufbau des Kurses (inkl. Handbuch)
10.30-10.45 Uhr	Vorstellung Videokurs & Ü2: Ein versüßender Einstiegsimpuls
10.45-11.00 Uhr	Kaffeepause
11.00-11.30 Uhr	Einführung zu den Praxisübungen Kursreihe A und B <u>Kursreihe A</u> Ü9: Ein schönes Kocherlebnis Ü 16: Wissens-Küche Ü 18: Erbsen zählen <u>Kursreihe B</u> Ü 22: Speed-Cooking Ü 25: Menü-Check Ü 30: Kulinarische Traumreise
11.30-12.00	Übungsphase
12.00-12.15 Uhr	Austausch im Plenum: Wie ging es mir mit meiner Übung?
12.15-12.25 Uhr	Arbeiten mit der Frischzelle bei mir vor Ort
12.25 Uhr	Verabschiedung und Danksagung
12.30 Uhr	Ende



DR. BJÖRN HIRSCH

- ✓ Verheiratet, 3 Kinder
- ✓ Studium der Religionspädagogik und der Katholischen Theologie
- ✓ Promotion zum Thema „Kirche für die Menschen in der Stadt“
- ✓ Aufbau der Citypastoral Fulda
- ✓ Gründung des überkonfessionellen Netzwerkes ALL FOR ONE e.V.
- ✓ Leiter der Tourismuspastoral Rhön
- ✓ Mitgründer des Poiema e.V.
- ✓ Dozent, Referent, kirchlicher Unternehmensberater und Autor
- ✓ Am zap zuständig für die Projekte aerothek und FRISCHZELLE





**VORSTELLUNGSRUNDE MIT DER
LEBENSMITTELVERNISSAGE**

**WELCHES LEBENSMITTEL
BESCHREIBT MICH AM
BESTEN?**

3

**DIE FRISCHZELLE:
TOOL | KURSKONZEPT
| DURCHFÜHRUNG**

3.2 DIE GRUNDAUSSTATTUNG DER FRISCHZELLE

- Lebensmittel, die sich bewährt haben
- Können erweitert und an die jeweilige Zielgruppe angepasst werden
 - Jugendliche mit Vorliebe für Fast-Food
 - Italienische Mütter mit Sinn für biodynamisches Gemüse
 - Liebhaber niederrheinischer Hausmannskost
- Lebensmittel sollten für Sie persönlich geeignet sein
- Anleitungsfragen auf Kopiervorlage im Handbuch oder auf den FRISCHZELLE-Karten in der Seitentür



3.2 DIE GRUNDAUSSTATTUNG DER FRISCHZELLE

GRUPPE 1: ALLTÄGLICHE LEBENSMITTEL

Kernfrage: Welche Lebensmittel bzw. Eigenschaften, Fähigkeiten und Erfahrungen nutze ich täglich?

GRUPPE 2: TIEFKÜHLFACH

Kernfrage: Welche Lebensmittel bzw. Talente liegen auf Eis und könnten häufiger genutzt werden?

GRUPPE 3: LEBENSMITTEL, DIE NICHT TÄGLICH GEBRAUCHT WERDEN

Kernfrage: Welche Lebensmittel bzw. Fähigkeiten sind meine persönlichen „Highlights“? Was vergammelt?



3.4 ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Ein erfüllendes Gefühl macht sich dann breit, wenn Potenzial und Aufgabe übereinstimmen
- Aufgabe von Kirche ist es, dies zu fördern
- Kühlschrankmetapher ermöglicht eine gemeinsame Sprache, über die sich kirchliche Akteure auch mit „normalen“ und kirchenfernen Menschen unterhalten können.
- Ziel: Herausfinden, welche „Geschmacksidee“ Gott für jeden einzelnen Menschen hat



3.4 ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Inhaltlich und methodisch geht es beim Konzept der FRISCHZELLE um...

**1. DIE ENTDECKUNG UND DAS EIGENE WAHRNEHMEN
DER INDIVIDUELLEN POTENZIALE**

**2. DIE KOMMUNIKATION ÜBER DIE
VORHANDENEN POTENZIALE**

3. DIE FÖRDERUNG VON POTENZIALEN

**4. DIE ERMÖGLICHUNG VON SINNSTIFTENDEM
UND GELINGENDEM LEBEN**



3.5 DIE ZIELGRUPPEN

1. FREIWILLIG ENGAGIERTE

2. EHRENAMTLICH INTERESSIERTE

3. MENSCHEN AUF DER SUCHE NACH
IHRER EIGENEN BEDEUTUNG UND
POTENZIELLER NÜTZLICHKEIT



3.6 EINIGE WICHTIGE TIPPS VORWEG

- **Dauer einer „Frischzellen-Kur“**
 - Mindestens als Tagesveranstaltung (vormittags eigene Potenziale entdecken, nachmittags Entfaltung und konkrete Schritte)
 - Für eine intensivere Beschäftigung Zweiteilung des Seminars (Abstand: 14 Tage, mindestens 2,5 Stunden pro Seminar)
- **Gruppengröße und Einzelcoaching**
 - Kleingruppen
 - Großgruppen
 - Einzelcoaching



3.6 EINIGE WICHTIGE TIPPS VORWEG

- **Ausstattung der „Potenzial-Küche“**
 - Räumlichkeiten der Gruppengröße entsprechend
 - Möglichkeit der Kleingruppenarbeit
 - Gute Arbeitsatmosphäre
 - Professionelle Ausstattung (Flipchart, Moderationswände, Moderationskoffer, Handouts...)
 - Bewährte Sitzordnung: großer Tisch
 - Snacks und Getränke
 - FRISCHZELLE auf einem erhöhten Platz und für alle gut sichtbar



3.6 EINIGE WICHTIGE TIPPS VORWEG

- **Bewerbung ihrer Veranstaltung**
 - User-orientierte Werbung
 - Attraktiver Veranstaltungsname
 - „FRISCHZELLEN-KUR(S)“
 - „Potenzial-Küche“
 - Kreatives Design

Hinweis: Beim Kauf einer FRISCHZELLE erhalten Sie gratis ein Template für Plakat und Flyer (Power Point), welches sie auf ihre individuellen Bedürfnisse (Veranstaltungsdatum, Ort etc.) anpassen können!



4

DIE FRISCHZELLE: ZUM AUFBAU DES KURSES

4.1 DER GANZE KURS: INHALTLICHE SCHNELLÜBERSICHT

KURSREIHE A – DIE LEBENSMITTEL-ANALYSE

MODUL A 1: DIE METAPHER ERKLÄREN

MODUL A 2: BIOGRAFISCH EINSTEIGEN

MODUL A 3: POTENZIALENTDECKUNG INTENSIV

KURSREIHE B – DIE DINNER-KREATION

MODUL B 4: IDEEN FÜR NEUE KREATIONEN ENTWICKELN

MODUL B 5: MENÜ-PLÄNE ERSTELLEN

MODUL B 6: DAS PERFEKTE DINNER KREIEREN

4.2 ÜBERSICHT DER ÜBUNGEN IN DER KURSREIHE A

MODUL A 1

Die Metapher erklären

Übung 1: Die Story: Einführung in die Kühlschrank-Metapher

(Moderationsanleitung; **Pflichtteil!**)

Übung 2: Versüßender Einstiegsimpuls

Übung 3: Was ist im Kühöschrank?

(Partnerübung)

Übung 4: Potenzial-Zitate (Partner- und/oder Gruppenübung)

MODUL A 2

Biografisch einsteigen

Übung 5: Ein Blick in meine FRISCHZELLE: Was steckt in mir? (Biografische Einzelübung)

Übung 6: Ausfüllen einer persönlichen LEBENSMITTEL-Karte (Einzelübung)

Übung 7: Die FRISCHZELLE-Karten (Partner- und/oder Gruppenübung)

Übung 8: Kreative Lebensmittel-Übung (Partner- und/oder Gruppenübung)

MODUL A 3

Potenzialentdeckung intensiv

Einführung in das Basic-Handout

Übung 9: Ein schönes Kocherlebnis – Begabungen und Fähigkeiten entdecken (Einzel- und Gruppenübung)

Übung 10: Begabungstiefung (Einzel- und Partner- oder Gruppenübung)

Übung 11: Wertschätzendes Küchen-Gespräch (Einzel- oder Partnerübung)

Übung 12: Interessen beschreiben (Einzel- und Gruppenübung)

Übung 13: Eigenschaften erkennen (Partner- und Gruppenübung)

Übung 14: Eigenschaften wahrnehmen (Einzelübung)

Übung 15: Wissen vermitteln (Einzelübung)

Übung 16: Wissens-Küche (Einzelübung)

Übung 17: Werte formulieren (Einzel- und Partnerübung)

Übung 18: Erbsen zählen (Einzel- und Gruppenübung)

4.2 ÜBERSICHT DER ÜBUNGEN IN DER KURSREIHE B

MODUL B 4

Ideen für neue Kreationen entwerfen

Übung 19: Kreative Einstimmungsübung

Übung 20: Menü-Kreationen entwickeln (Gruppenübung)

Übung 21: Meine Menü-Kreationen (Einzelübung)

Übung 22: Speed-Cooking: Eigen- und Co-Kreationen entwerfen (Gruppenübung/Empfehlung für Teams)

Übung 23: Kochparty (Gruppenübung)

MODUL B 6

Das perfekte Dinner kreieren

Übung 28: Back-Casting als Chef-Koch (Einzel- oder Partnerübung)

Übung 29: Mindmap zum perfekten Dinner erstellen (Gruppenübung)

Übung 30: Kulinarische Traumreise (Einzel- und Gruppenübung)

MODUL B 5

Menü-Pläne erstellen

Übung 24: Schnellimbiss: Handlungs-Check (Einzelübung)

Übung 25: Menü-Check (Einzel- oder Gruppenübung)

Übung 26: „Menü?“ (Einzel- oder Gruppenübung)

Übung 27: Menü-Kochen (Einzelübung)

4.3 BASIC HANDOUTS

MEINE
FRISCHZELLE

1

COOK BOOK
MEIN
VORHABEN

2

WOMIT
KOCHTE ICH
AM LIEBSTEN?

3

„FEEDBACK-
ZELLE“

4

„BEST-COOK-
FEEDBACK“

5



4.4 30 NEUE ÜBUNGEN MIT DER FRISCHZELLE

- Neuauflage des ‚Kurshandbuchs zur Frischzelle‘ mit erweitertem Teil im echter-Verlag (Frühjahr 2024)
- Jeweils 6 Übungen (Module A1-B6) für...
 - ... Firmbewerber:innen / Konfirmand:innen
 - ... Junge Erwachsene
 - ... Paare
 - ... Führungskräfte
 - ... Fastenzeit
- Übungen reichen aus, um kürzere Einheiten mit entsprechenden Zielgruppen zu gestalten oder können durch die Grundübungen ergänzt werden
- Kostenloser Download des Workbooks als Download bald erhältlich: www.frischzelle.info

BJÖRN HIRSCH

Talente entdecken und
Potenziale entfalten

**30 neue Übungen
mit der FRISCHZELLE**



FRISCH ZELLE
Entdecken, was mich ausmacht

FRISCHE IDEEN
für Gemeinde, Jugendliche, Paare, Führungskräfte und alle anderen Menschen, die ihre eigenen Stärken entwickeln möchten

FRAGEN?



KAFFEE-PAUSE



LIFE
BEGINS
after
COFFEE

7

ARBEITEN MIT DER FRISCHZELLE

7.1 WAS BRAUCHE ICH UND WAS KOSTET MICH DAS?

- FRISCHZELLE – **166,60 €**
- Kartenset mit Poster – **34,51 €**
- Kurshandbuch zur FRISCHZELLE – **28,00 €**
- Roll-Up-Banner - **49,99 €/Stück** (3 Motive)
- 25 Kursmappen - **49,99 €**
- Postkarten-Set als Give Away (30 Karten, 2 Motive) - **9,99 €**
- Eieruhr „Chefkoch“ - **GRATIS**
- Broschüre zur FRISCHZELLE (allgemeine Infos) - **GRATIS**
- Zugang zu allen Handouts in digitaler Form zur freien Verwendung - **GRATIS**
- Videokurs - **GRATIS**
- Templates für Plakate, Flyer; Zertifikate und Präsentationen - **GRATIS**



5

VORSTELLUNG VIDEOKURS UND ÜBUNGEN

VIDEOKURS ZUR FRISCHZELLE

- Im Herbst 2022 entstanden
- 18 Videos und ein Teaser
 - Grundlagenvideos
 - Übungsvideos
 - Deutungsvideos
- Ziel: Hilfe bei der Durchführung von Kursen im eigenen Kontext
- Akteure: Daniela Deittert & Dr. Björn Hirsch



6

ÜBUNGEN

DIE ÜBUNGEN AUF EINEN BLICK

Kursreihe A

Ü 9: Ein schönes Kocherlebnis (Einzel- sowie Partner- /Kleingruppenübung)

Ü 16: Wissens-Küche (Einzelübung)

Ü 18: Erbsen zählen (Einzelübung, Handout 3 & 2 zu Übung 17 sowie Basic Handout 3)

Kursreihe B

Ü 22: Speed-Cooking (Partner- oder Gruppenübung)

Ü 25: Menü-Check (Einzel- oder Gruppenübung, ggf. als Erweiterung zu Übung 22: Speed-Cooking)

Ü 30: Kulinarische Traumreise (Einzel- oder Partnerübung)



KURSREIHE A

KURSREIHE B

FRAGEN?



DIE ÜBUNGEN AUF EINEN BLICK

Kursreihe A

Ü 9: Ein schönes Kocherlebnis (Einzel- sowie Partner- /Kleingruppenübung)

Ü 16: Wissens-Küche (Einzelübung)

Ü 18: Erbsen zählen (Einzelübung, Handout 3 & 2 zu Übung 17 sowie Basic Handout 3)

Kursreihe B

Ü 22: Speed-Cooking (Partner- oder Gruppenübung)

Ü 25: Menü-Check (Einzel- oder Gruppenübung, ggf. als Erweiterung zu Übung 22: Speed-Cooking)

Ü 30: Kulinarische Traumreise (Einzel- oder Partnerübung)



ÜBUNGSZEIT



WIE GING ES MIR
MIT DEN ÜBUNGEN?



WEITERE FRAGEN UND KONTAKT



ZENTRUM FÜR ANGEWANDTE PASTORALFORSCHUNG

Dr. Björn Hirsch

O-Werk

44780 Bochum

frischzelle@zap-bochum.de

www.frischzelle.info

0 23 4 – 32 25 667

Besuchen
Sie uns
auch an
unserem
Stand!

A rustic wooden wall with a sign that says "THANK YOU." The wall is made of vertical wooden planks, some of which are missing or damaged, revealing a corrugated metal surface underneath. The sign is made of two wooden planks with the words "THANK" and "YOU." painted in a light blue color. The sign is mounted on the wall, and there is a small patch of grass at the base of the wall. The overall scene is outdoors, and the lighting is soft, suggesting a late afternoon or early morning setting.

THANK YOU.