

## Sich Zeit nehmen

### 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



#### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Der erste Schritt bei der Durchführung dieser Übung ist, dass Sie über Ihre Zielgruppe nachdenken. Versetzen Sie sich in ihre Lage und stellen Sie sich unbekannte Situationen vor, mit denen sie in ihrem Leben konfrontiert wurde und wie sie möglicherweise auf diese reagiert hat. Bereiten Sie auf der Grundlage Ihrer einleitenden Notizen Szenarien/unbekannte Situationen vor, die Sie in Schritt 2 mit den jungen Menschen diskutieren können. Ziel ist, Bewältigungsmechanismen zu diskutieren und zu erkennen, damit sie besser verstehen, wie sie angesichts des Unbekannten reagieren. Bereiten Sie anschließend einige Leitfragen für Schritt 2 vor. Stellen Sie dann alles für diese Aktivität erforderliche Material zusammen.

#### Schritt 2 - Aktivitätsphase

Leiten Sie zunächst ein Gespräch / Brainstorming mit den jungen Menschen über ihre Haltung zu Hürden und Rückschlägen ein. Fordern Sie sie auf, Situationen zu nennen, die sie als Hürden/Rückschläge empfinden würden. Diskutieren Sie anschließend, wie sie auf diese Situationen reagieren würden. Die in Schritt 1 vorbereiteten Notizen und Überlegungen helfen Ihnen bei der Gesprächsleitung, so dass Sie Beispiele nennen können, wo dies angemessen ist. Erläutern Sie den Schülern, dass es absolut normal ist, unbekannte oder unklare Situationen als Bedrohung aufzufassen und diese zu vermeiden. Machen Sie die jungen Menschen darauf aufmerksam und ermuntern Sie sie, das Unbekannte als eine Gelegenheit zur Weiterentwicklung, Fehler als Wegweiser aufzufassen.

Anschließend sollten die jungen Erwachsenen in 2-er Gruppen arbeiten und die vorbereiteten Beispiele für Szenarien und unbekannte Situationen erhalten. Vorschläge für Leitfragen:

- ✓ Wie fühlst Du Dich in dieser Situation und warum?
- ✓ Wie kann man damit umgehen?
- ✓ Welche Auswirkungen/Konsequenzen hat das?
- ✓ Gibt es andere Möglichkeiten/Optionen, mit der Situation umzugehen?
- ✓ Was können wir von dem Unbekannten lernen? Welchen Wert hat es?

Die Aufgabe der jungen Erwachsenen ist, die Situationen zu diskutieren und einen möglichen Umgang damit zu ermitteln. Ermutigen Sie sie, die Perspektive zu ändern, Herausforderungen oder Hürden positiv zu betrachten. Unterstützen Sie sie wo angemessen.

Abschließend stellen die jungen Erwachsenen ihre Ergebnisse der Gruppe vor.



Art der Aktivität:  
Krisenmaßnahmen - wie helfen und reagieren

Nutzen der Aktivität:  
Mit dieser Aktivität soll die Fähigkeit junger Menschen verbessert werden, mit unbekanntem Situationen umzugehen. Wenn man Beispiele unbekannter Situationen/Erfahrungen und wie man damit umgeht, wie wir uns dabei fühlen, mit jungen Menschen diskutiert, versetzt man sie in die Lage, ihre Perspektive zu ändern und das Unbekannte als Gelegenheit zu lernen und zu wachsen zu betrachten.



Zeitliche Planung:  
Vorbereitung: 20 Minuten  
Umsetzung: 30-60 Minuten  
Prüfen des Lernfortschritts: 10-20 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:  
<https://www.essentialifeskills.net/9-best-tips-to-deal-with-crisis.html>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:  
Führen Sie diese Übung mit Menschen durch, die einander bereits kennen.

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Widmen Sie weitere 10 bis 20 Minuten, um mit den jungen Menschen über die Übung und die Ergebnisse der Gruppenarbeit nachzudenken. Erörtern Sie, was sie bei der Übung gelernt haben. Weisen Sie insbesondere auf nützliches, positives Bewältigungsverhalten hin, um das Bewusstsein dafür zu schärfen.



Zitierter Wert: