

## **Spielform «Grenzen erkennen»**

Video ([https://www.youtube.com/embed/KN\\_B\\_c-1lcE](https://www.youtube.com/embed/KN_B_c-1lcE))

### **Zeit**

8–10 Minuten

### **Material**

Weichbodenmatte mit aufliegender Landematte

### **Aktion**

Die Spieler\*innen lassen sich rückwärts auf eine grosse Weichbodenmatte mit aufliegender Landematte fallen. Sie beginnen aus dem Stand und später auf der Höhe von maximal zwei Kastenteilen. Es ist darauf zu achten, dass kein Gruppendruck entsteht. Jede Person entscheidet selbst, ab welcher Höhe sie aussteigt.

### **Wichtiger Sicherheitshinweis**

Kinn auf die Brust legen, Arme vor der Brust verschränken!

## **Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Stress**

### **Schritt 1 – Beobachten (Wahrnehmung)**

- Woran habt ihr gemerkt, dass euer Körper in dieser Situation gestresst ist?
- Hattet ihr den Mut, «Nein» zu sagen, als ihr euch nicht mehr getraut habt?

### **Schritt 2 – Beurteilen (Besprechung)**

- Welche individuellen Warnsignale für Stresssituationen gibt es?
- Wie habt ihr bemerkt, dass eure Grenze erreicht ist?

### **Schritt 3 – Beraten (Handlungsalternative)**

- Was stresst euch in Schule, Beruf oder Alltag und wie geht ihr damit um?
- Angenommen, ihr fühlt euch in einer Situation gestresst. Wie könnt ihr auf Warnsignale reagieren, die ihr von euch selber kennt?

#### **Schritt 4 – Begleiten (Anwendung)**

- Beobachte als Leiter\*in, ob die Jugendlichen aufgrund der Übung mit Stress besser umgehen können. Sprich sie bei Gelegenheit nochmals darauf an.

#### **Schritt 5 – Zurück zu Schritt 1**

Weitere Informationen unter <https://www.coolandclean.ch>