

## **Spielform «Lieber ehrlich verlieren als Doping»**

### **Zeit**

20 Minuten

### **Material**

–

### **Aktion**

2 Gruppen; Beide absolvieren das gleiche Programm. Eine Gruppe erhält (diskret) 1 Schuss mehr.

## **Lebenskompetenz fördern: Umgang mit Gefühlen**

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

- Wie ist der Wettbewerb unter den zwei Gruppen verlaufen?
- Habt ihr Unterschiede im Ablauf bemerkt?
- Waren die Unterschiede fair? Wenn nein, warum nicht?
- Welche Reaktionen gab es bei der benachteiligten Gruppe?

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

- Warum ist ein Wettkampf mit «gedopten» Spielern ungerecht?
- Welche Voraussetzungen braucht es, damit ein ehrlicher Leistungsvergleich zwischen Sportlern möglich ist?
- Welche Gefühle hat die benachteiligte Gruppe wahrgenommen?
- Wie gingen die Benachteiligten mit diesen Gefühlen um? (stille Wut auf den Spielleiter, Murren, lautstarkes Intervenieren usw.)

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

- Wie könnt ihr unfaire Vorgaben oder Verhältnisse sachlich und klar ansprechen?
- Angenommen, ihr merkt zufällig, dass ihr benachteiligt werdet. Wie könnt ihr euren Gefühlen so Ausdruck geben, dass ihr ernstgenommen und verstanden werdet und trotzdem sachlich bleibt?

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

- Beobachte als Leiter, wie die Jugendlichen mit unfairen Vorgaben und Verhältnissen im Alltag umgehen. Haben sie ihr Verhalten verändert? Wenn nicht, sprich Jugendlichen nochmals darauf an

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



**Lebenskompetenzen, die mit dieser Spielform gefördert werden:**

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