

Interaktions-Sammlung

Zur Stärkung der psychischen Gesundheit

timein



Konkrete Interaktionen zum Thema «psychische Gesundheit stärken von Jugendlichen»
Personale und soziale Kompetenzen stärken wie Selbstständigkeit erlangen,
Herausforderungen annehmen, Eigenständigkeit stärken, Dialog- und
Kooperationsfähigkeit aufbauen und Problemlösefertigkeit ausbauen. (siehe auch
Lehrplan21, überfachliche Kompetenzen
(<https://zh.lehrplan.ch/index.php?code=e|200|3>)

timein

timeIN GmbH- Lebenskompetenz aktiv stärken
Weiterbildung | Coaching | Team- und Klassenentwicklung

Sue Egli
079 636 31 95
sue.egli@timein.ch
www.timein.ch

Imaginäre Objekte

Die Gruppe steht schweigend im Kreis. Nun beginnt man einen imaginären Gegenstand aus der Tasche zu nehmen und damit zu spielen. Dann wird der Gegenstand weitergegeben. Dabei darf er an Grösse und Bedeutung ständig verwandelt werden: Vom Kaugummi zum Gummiball, zur heissen Teekanne, zur Pizza, zum Hund, zum Buch, etc.

⇒ **Kreativität, Eigenständigkeit**

Durchgedreht!

Ein Spiel, bei dem sich das Chaos von selbst einstellt. Jeder Mitspieler sucht sich in Gedanken einen anderen Mitspieler aus. Auf ein Kommando des Spielleiters versucht jeder Spieler seine auserwählte Person 3x Mal zu umrunden. Wer es in diesem Chaos schafft, seine Person zu umrunden, hat gewonnen und ruft laut: „Durchgedreht!“

⇒ **«auserwählt sein»**

Zählen von 0-20/ Countdown

Die ganze Gruppe zählt von 1-20, ohne vorher die Reihenfolge zu bestimmen. Jede Person darf nur eine Nummer nennen.

Wenn zwei gemeinsam sprechen, dann Neuanfang.

⇒ **Kooperation, Rücksicht nehmen**

Systemdarstellung

Jede Person denkt sich 2 Personen der Gruppe aus und stellt sich in einem gleichschenkligen Dreieck zu ihnen auf. Das geschieht so lange, bis alle still stehen.

Nun entfernt man 3 Personen aus der Gruppe und alle müssen sich neu orientieren.

⇒ **Jede Person in der Gruppe/ Klasse ist wichtig, das System verändert sich bei jeder abwesenden Person**

Seilnetz

Im Kreis herum wird ein 30-40 m Seil gespannt, so dass möglichst viele Seilverbindungen entstehen. Nun kann sich eine Person in das Seilnetz hereinlegen und wird von den anderen getragen.

⇒ **Vertrauen**

Seilknubbel

In das Seil wird jeweils ein Knoten pro Person im Kreis im Abstand von ca. einem Meter eingeknotet. Die SuS sollen nun das Seil so in die Hand nehmen, dass sich immer ein Knoten zwischen zwei SuS befindet. Aufgabe der Gruppe ist es, alle Knoten zu lösen, ohne das Seil dabei loszulassen.

⇒ **Kooperation**

Blache/ Tuch/ Decke wenden oder falten

Die Gruppe steht auf einem Tuch oder Blache. Nun muss die Blache gewendet werden, ohne dass eine Person von der Blache runtersteigt.



Variante: Oder man kann die Blache immer kleiner zusammenfalten. Haben immer noch alle darauf Platz?

⇒ **Kooperation, Problemlösefertigkeit**

Das bewegte Tischtuch

Aufgabe der Gruppe ist es, das gefüllte Weinglas auf einer Plane zu einem markierten Ziel zu transportieren.

Draussen gibt es viele Hindernisse, die die Aufgabe erschweren: Tiefschnee, Wurzeln, Baumstämme

Material: Weinglas mit «Wein», Blache

⇒ Kooperation, Kommunikation, Problemlösefertigkeit

Zauberstab

Die Gruppe erhält einen Doppelmeter und den Auftrag ihn mit den Zeigefingern immer zu berühren. Gemeinsam soll man den Zauberstab ablegen.



⇒ Kooperation, Problemlösefertigkeit

Spalier

Die Gruppe stellt immer 2 Personen gegenüber auf und halten die Arme gegeneinander.

Eine Person geht/ rennt möglichst schnell durch diesen Kanal hindurch. Die anderen sind darum besorgt, dass das Spalier sich früh genug öffnet, bevor die Person in die Arme hineinrennt. Die Arme werden dabei nach unten genommen.

⇒ Vertrauen