

Abenteuerinsel: Überraschungsaufgaben

Nr.	Titel	Lebenskompetenz	Rahmen	Zeitaufwand	Seiten
A1	Die Seelenverwandte	Selbstwahrnehmung	Einfach, ab 10J., 12-30 TN	15 Min.	1-2
A2	Glückliche Smileys	Selbstwahrnehmung	Mittel, ab 12. J., 12-30 TN	15 Min.	3-5
B1	Finger berühren	Achtsamkeit	Einfach, ab 10 J., 1-30 TN	10 Min.	6-7
B2	Die Kugel	Achtsamkeit	Einfach, ab 10 J., 1-30 TN	10 Min.	8-9
B3	Sich spüren	Achtsamkeit	Einfach, ab 10 J., 1-30 TN	10 Min.	10-11
B4	Die finstere Höhle	Achtsamkeit	Einfach, ab 10 J., 1-20 TN	15 – 30 Min.	12-21
C1	Wie geht es dir?	Gefühlswahrnehmung	Einfach, ab 10 J., 10-30 TN	5 - 30 Min.	22-33
C2	Wie geht es mir?	Gefühlswahrnehmung	Einfach, ab 10 J., 12-30 TN	5 - 30 Min.	34-35
E1	Die Tür	Beziehungsfähigkeit	Einfach, ab 10 J., 4-20 TN	5 – 10 Min.	36-38
E2	Was wir an dir schätzen	Beziehungsfähigkeit	Einfach, ab 10 J., 6-20 TN	10 – 20 Min.	39-40
F1	Schuhgrösse und Lohn	Kritisches Denken	Schwer, ab 12 J., 10-30 TN	20 – 45 Min.	41-52
F2	Ich habe gehört, dass...	Kritisches Denken	Mittel, ab 12 J., 15-30 TN	20 – 45 Min.	53-62
G1	Multitasking	Selbstkritisches Denken	Einfach, ab 12 J., 2-30 TN	10 - 20 Min.	63-65
G2	240° Grad	Selbstkritisches Denken	Einfach, ab 12 J., 7-30 TN	10 – 20 Min.	66-75
I1	Der Superstar	Stressbewältigung	Einfach, ab 10 J., 10-30 TN	10 – 20 Min.	76-77
I2	Der Zombie	Stressbewältigung	Mittel, ab 12 J., 10-25 TN	30 – 45 Min.	78-83
K1	Gletscher und Smartphones	Entscheidungen treffen	Mittel, ab 12 J., 6- 25 TN	15 – 25 Min.	84-93
K2	Das Schachbrett	Entscheidungen treffen	Einfach, ab 12 J., 15-30 TN	15 – 30 Min.	94-118

	Ich bin...

	Meine Stärke ist... Ich kann besonders gut...

	Meine Schwäche ist... Folgendes gelingt mir nicht...

	Ich bin...

	Meine Stärke ist... Ich kann besonders gut...

	Meine Schwäche ist... Folgendes gelingt mir nicht...

	Ich bin...

	Meine Stärke ist... Ich kann besonders gut...

	Meine Schwäche ist... Folgendes gelingt mir nicht...



Spickzettel

Dieser Spickzettel soll Ihnen helfen, die Übung zu strukturieren:

Teilaufgabe 1 | Ich bin...

- Aufgabe erklären (Wer bin ich? Beispiele geben: Aktivität, Persönlichkeitsmerkmal, Ursprung...)
- Nachdem die Zettel gefüllt wurden: Gruppen bilden sich.
- Gruppeneigenschaften prüfen, ev. zwei Gruppen vereinen. Fragen, wie die Mitglieder einer Gruppe die gemeinsame Eigenschaft empfinden.
- Falls jemand allein ist: Prüfen, ob dies stimmt. Falls ja: Fragen, wie die Person (und die anderen) dies empfinden. Stärke des Vielfaltes und Recht auf Individualität hervorheben.

Teilaufgabe 2 | Meine Stärken sind...

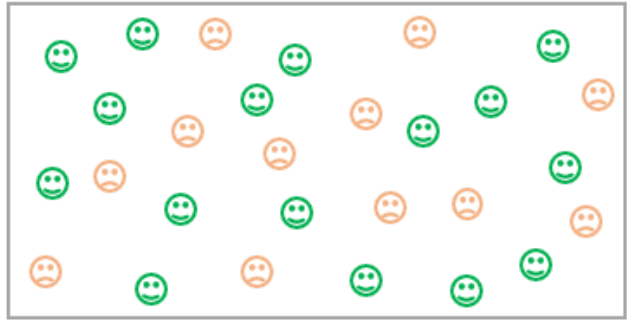
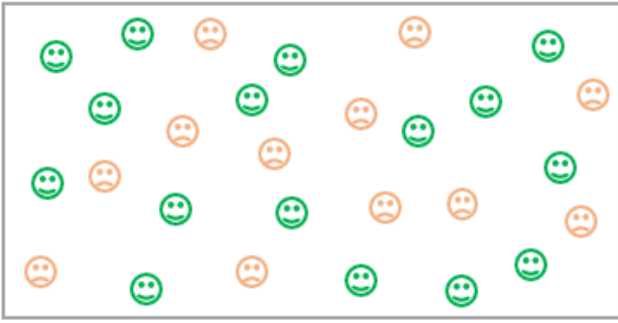
- Gruppen bilden sich.
- Stärke der Mitglieder dieser Gruppe erfahren.
- Andere Anwesenden fragen, ob sie sich auch diese Stärke zuschreiben.
- Fragen, ob man jemanden kennt, der auch diese Stärke hat, obwohl er*sie die Hand nicht hochgehoben hat.

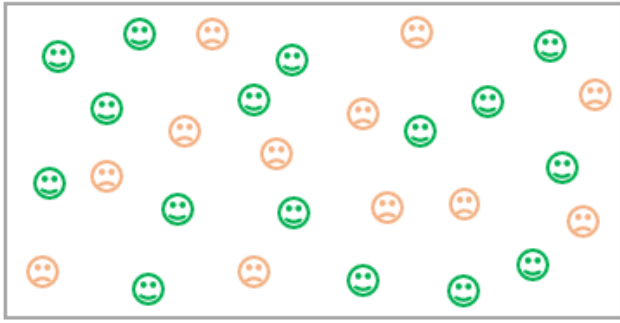
Teilaufgabe 3 | Meine Schwächen sind...

- Gruppen bilden sich.
- Schwäche der Mitglieder dieser Gruppe erfahren.
- Andere Anwesenden fragen, ob sie sich auch diese Schwäche zuschreiben.
- Fragen, wie die Jugendlichen mit dieser Schwäche umgehen (Akzeptierend? Etwas dagegen tun? Was?), wie sie diese erleben.

Abschluss:

- Wie haben die Jugendlichen die Übung erlebt?
- Was wurde ihrer Meinung nach mit der Übung bezweckt?
- Tipps für zukünftige Einsätze, wie man die Übung anders gestalten könnte?





<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind lächelnde und traurige Smileys. Deine Aufgabe besteht darin, die Anzahl lächelnder Smileys zu zählen und die traurigen Smileys zu ignorieren. Bist du bereit? Es geht los.</p>	<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.</p>
<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.</p>	<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.</p>
<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.</p>	<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.</p>
<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.</p>	<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.</p>
<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.</p>	<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.</p>
<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du</p>	<p>WICHTIG! </p> <p>Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du</p>

sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.	sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.
WICHTIG! Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.	WICHTIG! Im obigen Rechteck sind 16 lächelnde Smileys. Aber: Wenn ich dich frage, wie viele Smileys abgebildet sind, sagst du 15 und du sagst nicht 16. 15 ist die falsche Antwort, trotzdem sagst du 15... und gewinnst dabei Extrapunkte.



Spickzettel

Dieser Spickzettel soll Ihnen helfen, die Übung zu strukturieren.

Vorbereitung

- Die Leitungsperson bekommt auf Papier die Instruktionen mit dem lächelnden Smiley 😊.
- Wenn die Leitungsperson die Instruktionen liest, verteilen Sie den anderen Anwesenden auf Papier die andere Version mit dem neutralen Smiley 😐.
- Prüfen Sie, dass alle die Instruktionen verstanden haben.

Durchführung

- Sie bitten jemanden aus der Gruppe laut zu sagen, wie viele Smileys er * sie gezählt hat (*Als Alternative können Sie die Leitungsperson beauftragen, die Anwesenden zu befragen*).
- Wenn die Gruppe mitmacht, sagen die Anwesenden die falsche Antwort, nämlich «15».
- Sie wiederholen die Frage mehrmals.
- Sie bestätigen, dass sich die Gruppe einig ist: 15 ist die Antwort.
- Sie fragen die Leitungsperson die offizielle Antwort. Wird sie die richtige Antwort geben (16) oder sich dem Gruppendruck beugen (15)?

Abschluss

- Fragen Sie die Leitungsperson, wie sie sich dabei gefühlt, aber auch, was sie gedacht hat, als sie von den anderen die Zahl «15» als Antwort gehört hat, dies unabhängig davon, ob sie die richtige oder falsche Antwort gegeben hat.
- Fragen Sie zudem, ob sie mit ihrer Reaktion zufrieden ist oder sie sich lieber anders verhalten hätte.
 - Im zweiten Fall, wie sie dies in Zukunft bewerkstelligen könnte.
- Dann fragen Sie alle Teilnehmenden, was ihrer Meinung nach mit dieser Übung bezweckt wurde: *Der eigenen Wahrnehmung und Beurteilungsfähigkeit trotz Gruppendruck vertrauen. Umgang mit Gruppendruck reflektieren.*

Ziel

Achtsame Fokussierung auf das Hier und Jetzt, um Entspannung zu erleben und um den eigenen Körper zu spüren.

Einsatz

- ? | Einfach | Ab 10 J. | 1-30 TN | 10 min
- Lehrplan 21: Personale Kompetenz
- Materialien: Schatzkarte
- Beteiligte: Eine Leitungsperson
- Über Abenteuerinsel: Haltung | Für Schulen | Für die Jugendarbeit



Beschreibung



- Wir empfehlen Ihnen die Übung das erste Mal vorzuführen, damit die Leitungsperson sieht, was von ihr erwartet wird.

Die Leitungsperson bekommt die Aufgabe beide Arme locker nach unten fallen zu lassen und die Handflächen nach draussen auszurichten.

Danach bewegt sie langsam die Arme seitlich nach oben, als würde sie damit einen grossen Kreis zeichnen. Sobald die Arme höher als der Kopf sind, soll die Bewegung der Arme nach oben sehr langsam fortgeführt werden.

Das Ziel ist, dass die Leitungsperson die Finger beider Hände spürt, denn am Ende dieser Bewegung will man erreichen, dass die Finger der linken Hand jene der rechten Hand sanft berühren.

Während dieser Übung kann die junge Person die Augen schliessen. Falls sie die Augen offen hält, soll sie nach vorne oder nach unten schauen, d.h. die Bewegung der Hände darf nicht beobachtet, sondern nur gefühlt werden.

Teilen Sie mit, dass die Übung erfolgreich ist, falls die Finger der linken Hand die verwandten Finger der rechten Hand berühren.



- Dass sich schon das erste Mal die Finger treffsicher berühren, ist nicht sehr wahrscheinlich. Und falls doch, können Sie die junge Person bitten, die Übung zu wiederholen, aber noch langsamer als das erste Mal: Je langsamer die Bewegung, desto unwahrscheinlicher, dass sich die Finger über dem Kopf treffen.
- Wichtig ist, dass die Übung mehrmals wiederholt wird. Und wenn es geht: Immer langsamer, so dass die Übung die beabsichtigte Wirkung entfalten kann, achtsame Entspannung hervorzurufen.

Wenn der*die Teilnehmer*in die Übung nach mehreren Wiederholungen erfolgreich abgeschlossen hat, können auch die anderen Jugendlichen, die die Übung beobachtet haben, versuchen, dasselbe zu tun.



- Fragen Sie anschliessend allen Anwesenden, wie sie die Übung erlebt haben.
- Die Chance ist gross, dass jemand behauptet: «Es war beruhigend» oder «Die Übung hat mich entspannt».

Die Leitungsperson bekommt für die Teilnahme z.B. 3 Punkte.

Erfahrungen

Die junge Person, die vor der ganzen Gruppe steht, erlebt oft eine gewisse Unruhe, bevor die Übung beginnt. Das ist auch normal: Sie wird immerhin von allen beobachtet. Diese anfängliche Unruhe ist von Vorteil, wenn die Übung ihr Ziel erreicht, Entspannung auszulösen. So lernt die Leitungsperson, dass sie mit einfachen Bewegungen eine innere beruhigende Wirkung erzielen kann, wenn sie gestresst ist.

Einfacher ist die Rolle der Beobachtenden. Sie schauen neugierig zu und können es oft kaum erwarten, selbst zu versuchen, ihre Finger über dem Kopf zu treffen. Mit dieser einfachen Übung testen die Jugendlichen ihre motorischen und sensorischen Fähigkeiten mit einer Bewegung, die sie normalerweise nicht durchführen.



- Das deklarierte Ziel, dass sich die Finger berühren müssen, dient nur dazu, die Aufgabe für Jugendliche interessanter zu machen.
- Das beabsichtigte Ziel ist ein anderes, nämlich dass sich die Wahrnehmung auf die Finger konzentriert. Denn die achtsame Fokussierung auf etwas im Hier und Jetzt, egal ob Finger, Füße, Atmung, Geräusche oder externe Objekte, bewirkt, dass man kurzzeitig von Sorgen und Alltagstress Abstand nimmt, was man wiederum als innere Erleichterung erlebt.

Hintergrundwissen

Wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass sich Achtsamkeitsübungen günstig auf die psychische Gesundheit auswirken, u.a. auf die Stimmung, Stressreduktion und Emotionsregulation ([Wikipedia](#)).



- Die Übung dieser Einheit ist eine einfache Achtsamkeitsaufgabe. In Büchern und im Internet finden Sie unzählige Anregungen, wie man Achtsamkeit als kurze Zeiteinheiten in den Alltag integrieren kann.
- Video-Beispiele bietet u.a. die Plattform von schulebewegt.ch

Info | Audio-Datei auf feel-ok.ch/ai-b2-audio

Die Kugel

Stell Dir vor, dass in Deinem Kopf eine kleine Kugel leuchtet.

Das Licht strahlt aus der Kugel und lässt die Gedanken verschwinden.

Das sanfte Licht löst Spannungen: in der Stirn, um die Augen, in den Wangen, den Lippen.

Nun wandert die Kugel aus Licht herunter in den Hals. Der wird sanft erleuchtet, es fühlt sich locker und frei an.

Das Licht wandert nun in Deine rechte Schulter, den rechten Oberarm, Unterarm, die rechte Hand, alle Finger werden angestrahlt.

Bewege leicht Deine Finger, spüre, wie sich Hand und Arm anfühlen.

Tue jetzt das gleiche mit der linken Schulter, dem linken Oberarm, Unterarm, Hand, Finger.

Lass jetzt die Kugel in Deinen Brustraum reisen, mit jedem Atemzug spürst Du, wie sich das sanfte Licht zwischen Brust und Rücken ausbreitet.

Lass die Kugel in den Bauch wandern, das sanfte Licht breitet sich um Deinen Nabel aus, erstrahlt im Beckenraum, Dein Atem geht ruhig und gleichmässig. Spüre, wie sich die Bauchdecke hebt und senkt, der Bauch ist angenehm entspannt und gelöst.

Nun lass das Licht in Deinen rechten Oberschenkel, in das rechte Knie, in den Unterschenkel, den Fuss, die Zehen wandern. Das rechte Bein ist locker und entspannt.

Tue nun das gleiche mit dem linken Oberschenkel, linken Knie, Unterschenkel, Fuss, Zehen.

Jetzt liegst oder sitzt Du ganz ruhig und entspannt, genieße dieses angenehme Gefühl.

Zum Schluss: Bewege Deine Finger, reibe Deine Hände ineinander, dehne und strecke Dich, öffne Deine Augen.

(Wenn Du die Übung zum Einschlafen machst, kannst Du den letzten Teil weglassen.)



Abschluss

- Fragen Sie alle Anwesenden, wie sie die Übung erlebt haben.
 - Jene, die Entspannung spüren, können Sie fragen, was für sie besonders beruhigend war: Die Geschichte? Die Stimme? Das Fühlen des eigenen Körpers? Etwas anderes?
 - Und jene, die keine Entspannung erlebt haben, können Sie fragen, was mögliche Gründe sind: Ist für sie die Übung doof? Haben sie andere Sorgen? Kennen sie bessere Mittel, sich zu entspannen? Falls ja, welche?
- Auch Antworten, die auf keine Wirkung hinweisen, sind gute Antworten. Daraus können alle etwas lernen, was vorwärts bringt.

Info | Audio-Datei auf feel-ok.ch/ai-b3-audio

Sich spüren

Konzentriere Dich auf Deine Füße (jeweils etwa 10 Sekunden).

Spüre, wo Deine Füße den Boden berühren, spüre die Zehen Deines rechten Fusses, bewege sie leicht, spüre, wie sie sich anfühlen und sage Dir, dass sie ganz entspannt sind; lass alle Spannung los.

Spüre Deinen rechten Unterschenkel, das rechte Knie, bewege das Knie ganz wenig, spüre, wie es sich anfühlt, lass alle Spannung los.

Spüre Deinen rechten Oberschenkel, wie er sich anfühlt, entspanne.

Gehe nun zu Deinem linken Fuss, dem linken Knie, linken Oberschenkel und mache das gleiche.

Jetzt spüre, wo Du den Sitz oder Boden berührst, lass die Spannung los.

Achte auf Deinen Atem, spüre, wie sich Dein Brustkorb bei jedem Atemzug hebt und senkt, entspanne.

Geh nun zu Deiner rechten Hand, spüre, wo sie aufliegt, wie sie sich anfühlt, fühle, wo jeder einzelne Finger der rechten Hand liegt, lass alle Spannung los.

Geh zu Deinem rechten Arm, wandere von unten hinauf zur Schulter, spüre, wie es sich anfühlt, entspanne.

Gehe nun zu Deiner linken Hand, dem linken Arm, der linken Schulter und mache das gleiche.

Spüre jetzt, wie Dein Kopf vom Hals getragen wird, spüre, wie sich Dein Kopf anfühlt, lass alle Spannung los.

Jetzt spüre nochmals jeden Teil Deines Körpers nach. Lass Dir Zeit. Entspanne.

Zum Schluss: Bewege Deine Finger, reibe Deine Hände ineinander, dehne und strecke Dich, öffne Deine Augen.



Abschluss

- Fragen Sie alle Anwesenden, wie sie die Übung erlebt haben.
 - Jene, die Entspannung spüren, können Sie fragen, was für sie besonders beruhigend war: Die Geschichte? Die Stimme? Das Fühlen des eigenen Körpers? Etwas anderes?
 - Und jene, die keine Entspannung erlebt haben, können Sie fragen, was mögliche Gründe sind: Ist für sie die Übung doof? Haben sie andere Sorgen? Kennen sie bessere Mittel, sich zu entspannen? Falls ja, welche?
- Auch Antworten, die auf keine Wirkung hinweisen, sind gute Antworten. Daraus können alle etwas lernen, was vorwärts bringt.

Info | Audio- und Video-Datei auf feel-ok.ch/ai-b4-audio

Die finstere Höhle | Männliche Version

Mit dieser kurzen Meditation findest du innere Ruhe. Du vergisst, was um dich herum geschieht..., du vergisst alle deine Sorgen... alle Probleme verschwinden... du bist jetzt ganz allein nur mit dir selbst.

Spüre deinen Atem. Spüre, wie sich dein Atem verlangsamt... Atme tief durch die Nase ein... und atme durch den Mund wieder aus... Atme wieder tief durch die Nase ein... und dann atme durch den Mund langsam aus...

Konzentriere dich weiter auf deinen Atem. Atme langsam und tief ein- und aus. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand auf deinen Bauch legen, um zu spüren, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich und entspannend...

Egal, was du denkst, was du fühlst, wer oder was du bist... Es ist alles ok. Du bist ok, so wie du bist. Diese Zeit gehört dir. Sie gehört nur dir allein. Du kannst alles hinter dir lassen... loslassen... dich fallen lassen...

Das ist dein Moment, deine Zeit. Geniesse die Zeit, die du dir schenkst. Es ist eine wunderbare Zeit, die du mit dir verbringst. Denn du bist ein guter Mensch, so wie du bist.

Lasse dich von meiner Stimme durch diese entspannte Reise begleiten... Geniesse die Musik... Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Atme langsam und tief durch die Nase ein... und dann wieder durch den Mund aus... Langsam und tief einatmen... und dann wieder ausatmen...

Stelle dir vor, du stehst vor einem Feuer, das dich knisternd und beruhigend erwärmt. Du spürst die wohltuende Wärme auf deiner Brust ... Spüre, wie die Wärme hinaufsteigt zu deinen Schultern... Dein Gesicht wird wohligh warm.

Die Wärme des Feuers strahlt überall in deinen Körper. Deine Beine sind wohltuend warm... dein Bauch ist entspannt ... deine Arme sind entspannt... Mit der Wärme strömt Entspannung, Ruhe und Frieden in deinen ganzen Körper und in deine Seele.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für alle Menschen, denen du begegnest.

Der junge Mann und die magische Höhle...

In einem dichten Wald fand sich eine dunkle Höhle. Es war Nacht als ein junger Mann den Mut fand, zwischen Gebüsch, hohen Bäumen mit langen, vom Licht des Vollmondes geworfenen Schatten zur Höhle zu laufen. Es schien als wollten die Bäume mit ihren verschachtelten Ästen nach ihm greifen. Schützend hielt er sich die Hände vor sein Gesicht, um sich einen Weg durch das dichte Gestrüpp zu bahnen.

Schliesslich erreichte er eine dunkle Höhle, welche er zitternd und voll bedrückender Angst betrat. Im Hintergrund ertönte das monotone Tropfen von schweren Wassertropfen, welche am Boden zerplatzten. Weit entfernt drang das Geräusch von flatternden Fledermäusen an sein Ohr. Das Echo seiner Schritte hallte von den steinernen Wänden der Höhle. ... bis er einen magischen Hohlraum mit einem Teich, mit zahlreichen Stalagmiten und zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Der junge Mann konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Um sich zu schützen, schrie er laut und bedrohlich gegen die gespenstigen düsteren Gestalten, die er an den Felswänden sah. Es schien ihm, als käme das Echo seiner Schreie von den widerlichen Fratzen aus den Felswänden. Dass diese wie Spiegel nur sein Bild reflektierten, wusste er nicht. Stattdessen zeigte er seine Fäuste, fletschte die Zähne und drohte mit Gewalt anzugreifen. Auch die unendlich sich wiederholenden gespenstigen Gestalten zeigten die Fäuste, fletschten ebenfalls die Zähne und vermittelten auch den Eindruck, ihn angreifen zu wollen.

Voller Panik und Verzweiflung rannte der junge Mann aus der Höhle. Er stolperte über eine Baumwurzel und verletzte sich, konnte sich aber wieder aufrichten und mit letzter Kraft den Wald verlassen. Von nun an glaubte er, dass es in der Welt viele Menschen gibt, die ihm böse gesonnen sind.

Einige Zeit später kam ein anderer junger Mann in den Wald. Es war immer noch tiefe Nacht. Durch Gebüsch, zwischen hohen Bäumen mit langen Schatten und verschachtelten Ästen erreichte er angestrengt dieselbe finstere Höhle. Als er diese betrat, hörte er im Hintergrund das monotone, gleichmässige Geräusch von schweren Wassertropfen, die am Boden zerplatzten, sowie das Flattern von hungrigen Fledermäusen. Er atmete tief und langsam ein und aus, um seine Angst zu bändigen.

Seine Schritte hallten als Echo von den steinernen Wänden der Höhle... bis er den magischen Hohlraum mit einem Teich, zahlreichen Stalagmiten und mit zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Der junge Mann konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Dass diese wie Spiegel nur sein Bild reflektierten, wusste er nicht. Die Figuren wirkten auf ihn nicht böse, sondern nur neugierig. Der junge Mann grüsste sie freundlich mit einem sanften «Hallo». Die unendlichen Erscheinungen begrüßten ihn ebenfalls von allen Seiten freundlich mit einem sanften «Hallo» zurück. Der junge Mann lächelte und nickte den Kopf mit Respekt. Alle Gestalten lächelten ihrerseits und beugten ihren Kopf mit Respekt.

Voll Freude und Erleichterung verliess der junge Mann die Höhle, überzeugt, dass es in der Welt viele freundliche Menschen gibt, die ihm wohl gesonnen sind.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für die Menschen.

Höre auf meine Stimme. Atme tief durch die Nase ein... und dann langsam durch den Mund aus. Tief einatmen... und dann langsam ausatmen...

Die Musik läuft noch ein bisschen weiter. Sie wird langsam leiser. Die Entspannung, die Ruhe, das wohltuende warme Gefühl, die Freude, werden dich noch für eine Weile begleiten, wenn du wieder deine Augen öffnen wirst.

Geniesse die Musik, geniesse diese Ruhe, geniesse diese Zeit, die du mit dir verbringst. Weil du ein wertvoller Mensch bist, so wie du bist.

Info | Audio- und Video-Datei auf feel-ok.ch/ai-b4-audio

Die finstere Höhle | Weibliche Version

Mit dieser kurzen Meditation findest du innere Ruhe. Du vergisst, was um dich herum geschieht..., du vergisst alle deine Sorgen... alle Probleme verschwinden... du bist jetzt ganz allein nur mit dir selbst.

Spüre deinen Atem. Spüre, wie sich dein Atem verlangsamt... Atme tief durch die Nase ein... und atme durch den Mund wieder aus... Atme wieder tief durch die Nase ein... und dann atme durch den Mund langsam aus...

Konzentriere dich weiter auf deinen Atem. Atme langsam und tief ein- und aus. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand auf deinen Bauch legen, um zu spüren, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich und entspannend...

Egal, was du denkst, was du fühlst, wer oder was du bist... Es ist alles ok. Du bist ok, so wie du bist. Diese Zeit gehört dir. Sie gehört nur dir allein. Du kannst alles hinter dir lassen... loslassen... dich fallen lassen...

Das ist dein Moment, deine Zeit. Geniesse die Zeit, die du dir schenkst. Es ist eine wunderbare Zeit, die du mit dir verbringst. Denn du bist ein guter Mensch, so wie du bist.

Lasse dich von meiner Stimme durch diese entspannte Reise begleiten... Geniesse die Musik... Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Atme langsam und tief durch die Nase ein... und dann wieder durch den Mund aus... Langsam und tief einatmen... und dann wieder ausatmen...

Stelle dir vor, du stehst vor einem Feuer, das dich knisternd und beruhigend erwärmt. Du spürst die wohltuende Wärme auf deiner Brust ... Spüre, wie die Wärme hinaufsteigt zu deinen Schultern... Dein Gesicht wird wohligh warm.

Die Wärme des Feuers strahlt überall in deinen Körper. Deine Beine sind wohltuend warm... dein Bauch ist entspannt ... deine Arme sind entspannt... Mit der Wärme strömt Entspannung, Ruhe und Frieden in deinen ganzen Körper und in deine Seele.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für alle Menschen, denen du begegnest.

Die junge Frau und die magische Höhle...

In einem dichten Wald fand sich eine dunkle Höhle. Es war Nacht als eine junge Frau den Mut fand, zwischen Gebüsch, hohen Bäumen mit langen, vom Licht des Vollmondes geworfenen Schatten zur Höhle zu laufen. Es schien als wollten die Bäume mit ihren verschachtelten Ästen nach ihr greifen. Schützend hielt sie sich die Hände vor ihr Gesicht, um sich einen Weg durch das dichte Gestrüpp zu bahnen.

Schliesslich erreichte sie eine dunkle Höhle, welche sie zitternd und voll bedrückender Angst betrat. Im Hintergrund ertönte das monotone Tropfen von schweren Wassertropfen, welche am Boden zerplatzten. Weit entfernt drang das Geräusch von flatternden Fledermäusen an ihr Ohr. Das Echo ihrer Schritte hallte von den steinernen Wänden der Höhle. ... bis sie einen magischen Hohlraum mit einem Teich, mit zahlreichen Stalagmiten und zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Die junge Frau konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Um sich zu schützen, schrie sie laut und bedrohlich gegen die gespenstigen düsteren Gestalten, die sie an den Felswänden sah. Es schien ihr, als käme das Echo ihrer Schreie von den widerlichen Fratzen aus den Felswänden. Dass diese wie Spiegel nur ihr Bild reflektierten, wusste sie nicht. Stattdessen zeigte sie ihre Fäuste, fletschte die Zähne und drohte mit Gewalt anzugreifen. Auch die unendlich sich wiederholenden gespenstigen Gestalten zeigten die Fäuste, fletschten ebenfalls die Zähne und vermittelten auch den Eindruck, sie angreifen zu wollen.

Voller Panik und Verzweiflung rannte die junge Frau aus der Höhle. Sie stolperte über eine Baumwurzel und verletzte sich, konnte sich aber wieder aufrichten und mit letzter Kraft den Wald verlassen. Von nun an glaubte sie, dass es in der Welt viele Menschen gibt, die ihr böse gesonnen sind.

Einige Zeit später kam eine andere junge Frau in den Wald. Es war immer noch tiefe Nacht. Durch Gebüsch, zwischen hohen Bäumen mit langen Schatten und verschachtelten Ästen erreichte sie angestrengt dieselbe finstere Höhle. Als sie diese betrat, hörte sie im Hintergrund das monotone, gleichmässige Geräusch von schweren Wassertropfen, die am Boden zerplatzten, sowie das Flattern von hungrigen Fledermäusen. Sie atmete tief und langsam ein und aus, um ihre Angst zu bändigen.

Ihre Schritte hallten als Echo von den steinernen Wänden der Höhle... bis sie den magischen Hohlraum mit einem Teich, zahlreichen Stalagmiten und mit zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Die junge Frau konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Dass diese wie Spiegel nur ihr Bild reflektierten, wusste sie nicht. Die Figuren wirkten auf sie nicht böse, sondern nur neugierig. Die junge Frau grüsste sie freundlich mit einem sanften «Hallo». Die unendlichen Erscheinungen begrüßten sie ebenfalls von allen Seiten freundlich mit einem sanften «Hallo» zurück. Die junge Frau lächelte und nickte den Kopf mit Respekt. Alle Gestalten lächelten ihrerseits und beugten ihren Kopf mit Respekt.

Voll Freude und Erleichterung verliess die junge Frau die Höhle, überzeugt, dass es in der Welt viele freundliche Menschen gibt, die ihr wohl gesonnen sind.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für die Menschen.

Höre auf meine Stimme. Atme tief durch die Nase ein... und dann langsam durch den Mund aus. Tief einatmen... und dann langsam ausatmen...

Die Musik läuft noch ein bisschen weiter. Sie wird langsam leiser. Die Entspannung, die Ruhe, das wohltuende warme Gefühl, die Freude, werden dich noch für eine Weile begleiten, wenn du wieder deine Augen öffnest.

Geniesse die Musik, geniesse diese Ruhe, geniesse diese Zeit, die du mit dir verbringst. Weil du ein wertvoller Mensch bist, so wie du bist.

Info | Audio- und Video-Datei auf feel-ok.ch/ai-b4-audio

Die finstere Höhle | Genderneutrale Version

Mit dieser kurzen Meditation findest du innere Ruhe. Du vergisst, was um dich herum geschieht..., du vergisst alle deine Sorgen... alle Probleme verschwinden... du bist jetzt ganz allein nur mit dir selbst.

Spüre deinen Atem. Spüre, wie sich dein Atem verlangsamt... Atme tief durch die Nase ein... und atme durch den Mund wieder aus... Atme wieder tief durch die Nase ein... und dann atme durch den Mund langsam aus...

Konzentriere dich weiter auf deinen Atem. Atme langsam und tief ein- und aus. Wenn du möchtest, kannst du eine Hand auf deinen Bauch legen, um zu spüren, wie sich dein Bauch hebt und senkt. Ganz natürlich und entspannend...

Egal, was du denkst, was du fühlst, wer oder was du bist... Es ist alles ok. Du bist ok, so wie du bist. Diese Zeit gehört dir. Sie gehört nur dir allein. Du kannst alles hinter dir lassen... loslassen... dich fallen lassen...

Das ist dein Moment, deine Zeit. Geniesse die Zeit, die du dir schenkst. Es ist eine wunderbare Zeit, die du mit dir verbringst. Denn du bist ein guter Mensch, so wie du bist.

Lasse dich von meiner Stimme durch diese entspannte Reise begleiten... Geniesse die Musik... Konzentriere dich nur auf deinen Atem. Atme langsam und tief durch die Nase ein... und dann wieder durch den Mund aus... Langsam und tief einatmen... und dann wieder ausatmen...

Stelle dir vor, du stehst vor einem Feuer, das dich knisternd und beruhigend erwärmt. Du spürst die wohltuende Wärme auf deiner Brust ... Spüre, wie die Wärme hinaufsteigt zu deinen Schultern... Dein Gesicht wird wohligh warm.

Die Wärme des Feuers strahlt überall in deinen Körper. Deine Beine sind wohltuend warm... dein Bauch ist entspannt ... deine Arme sind entspannt... Mit der Wärme strömt Entspannung, Ruhe und Frieden in deinen ganzen Körper und in deine Seele.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für alle Menschen, denen du begegnest.

Dominique, Andrea und die magische Höhle...

In einem dichten Wald fand sich eine dunkle Höhle. Es war Nacht als Dominique den Mut fand, zwischen Gebüsch, hohen Bäumen mit langen, vom Licht des Vollmondes geworfenen Schatten zur Höhle zu laufen. Es schien als wollten die Bäume mit ihren verschachtelten Ästen nach Dominique greifen. Schützend hielt sich Dominique die Hände vor das Gesicht, um sich einen Weg durch das dichte Gestrüpp zu bahnen.

Schliesslich erreichte und betrat Dominique zitternd und voll bedrückender Angst eine dunkle Höhle. Im Hintergrund ertönte das monotone Tropfen von schweren Wassertropfen, welche am Boden zerplatzten. Weit entfernt hörte Dominique das Geräusch von flatternden Fledermäusen. Das Echo der Schritte hallte von den steinernen Wänden der Höhle. ... bis Dominique einen magischen Hohlraum mit einem Teich, mit zahlreichen Stalagmiten und zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Dominique konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Um sich zu schützen, schrie Dominique laut und bedrohlich gegen die gespenstigen düsteren Gestalten an den Felswänden. Es schien Dominique, als käme das Echo der Schreie von den widerlichen Fratzen aus den Felswänden. Dass diese wie Spiegel nur das Bild von Dominique reflektierten, konnte man nicht begreifen. Stattdessen zeigte Dominique die Fäuste, fletschte die Zähne und drohte mit Gewalt anzugreifen. Auch die unendlich sich wiederholenden gespenstigen Gestalten zeigten die Fäuste, fletschten ebenfalls die Zähne und vermittelten auch den Eindruck, Dominique angreifen zu wollen.

Voller Panik und Verzweiflung rannte Dominique aus der Höhle. Dominique stolperte über eine Baumwurzel und verletzte sich, konnte sich aber wieder aufrichten und mit letzter Kraft den Wald verlassen. Von nun an glaubte Dominique, dass es in der Welt viele Menschen gibt, die böse gesonnen sind.

Einige Zeit später kam Andrea in den Wald. Es war immer noch tiefe Nacht. Durch Gebüsch, zwischen hohen Bäumen mit langen Schatten und verschachtelten Ästen erreichte Andrea angestrengt dieselbe finstere Höhle. Als Andrea diese betrat, hörte man im Hintergrund das monotone, gleichmässige Geräusch von schweren Wassertropfen, die am Boden zerplatzten, sowie das Flattern von hungrigen Fledermäusen. Andrea atmete tief und langsam ein und aus, um die Angst zu bändigen.

Die Schritte hallten als Echo von den steinernen Wänden der Höhle... bis Andrea den magischen Hohlraum mit einem Teich, zahlreichen Stalagmiten und mit zerklüfteten reflektierenden Felswänden erreichte.

Andrea konnte sich im verzerrten Bild der spiegelnden Wände nicht erkennen. Dass die Wände nur das Bild der beobachtenden Person reflektierten, hätte niemand begriffen. Die gespiegelten Figuren wirkten auf Andrea nicht böse, sondern nur neugierig. Andrea grüsste sie freundlich mit einem sanften «Hallo». Die unendlichen Erscheinungen begrüsst Andrea ebenfalls von allen Seiten freundlich mit einem sanften «Hallo» zurück. Andrea lächelte und nickte den Kopf mit Respekt. Alle Gestalten lächelten ihrerseits und beugten ihren Kopf mit Respekt.

Voll Freude und Erleichterung verliess Andrea die Höhle, überzeugt, dass es in der Welt viele freundliche Menschen gibt.

Was der warme lebensspendende Sonnenschein für die Blumen ist, das ist dein Lächeln für die Menschen.

Höre auf meine Stimme. Atme tief durch die Nase ein... und dann langsam durch den Mund aus. Tief einatmen... und dann langsam ausatmen...

Die Musik läuft noch ein bisschen weiter. Sie wird langsam leiser. Die Entspannung, die Ruhe, das wohltuende warme Gefühl, die Freude, werden dich noch für eine Weile begleiten, wenn du wieder deine Augen öffnen wirst.

Geniesse die Musik, geniesse diese Ruhe, geniesse diese Zeit, die du mit dir verbringst. Weil du ein wertvoller Mensch bist, so wie du bist.



Abschluss

- Wenn die Übung beendet ist, fragen Sie die Jugendlichen, wie sie sich fühlen und was Sie aus dieser Mediationsübung gelernt haben.
- Die Chance ist gross, dass sie Entspannung erlebt haben und dass die Geschichte der finsternen Höhle auch für das eigene Verhalten eine Reflexion auslöst («Wenn man sich freundlich verhält, reagieren wahrscheinlich auch die anderen Menschen freundlich. Wenn man aggressiv ist, dann kann sein, dass auch die anderen Menschen aggressiv reagieren»).

Gesichtsausdruck Nr. 1



Lösung Nr. 1



Freude

Stolz

Euphorisch

Unternehmungslustig

Fröhlich

Glücklich

Gesellig

Unbekümmert

Zufrieden

Gesichtsausdruck Nr. 2



Lösung Nr. 2



Angst

Besorgt

Phobisch

Hilflos

Vorsichtig

Misstrauisch

Erschrocken

Gesichtsausdruck Nr. 3



Lösung Nr. 3



Wut

Ärger

Sauer

Hass

Eifersüchtig

Entnervt

Kritisch

Aggressiv

Neidisch

Gesichtsausdruck Nr. 4



Lösung Nr. 4



Überrascht

Verwirrt

Neugierig

Perplex

Gesichtsausdruck Nr. 5



Lösung Nr. 5



Traurig

Unglücklich

Betrübt

Weinerlich

Einsam

Deprimiert

Enttäuscht

Verzweifelt

Depressiv

Gesichtsausdruck Nr. 6





Spickzettel

Dieser Spickzettel soll Ihnen helfen, die Übung zu strukturieren:

Für alle Teilaufgaben:

- Bild mit Gesichtsausdruck projizieren
- Leitungsperson nennt dazu passende Gefühle
- Dann bittet man die Gruppe um Vorschläge. Die Leitungsperson kann die vorgeschlagenen Gefühle aufschreiben.
- Auf «Lösung anzeigen +» klicken (oder A4-Blatt drehen): Die Leitungsperson nennt die Gefühle, die aufgelistet sind.
- Falls Bezeichnungen unbekannt sind: Jemand aus der Gruppe erklärt, was das unbekannte Gefühl bedeutet.

Für Teilaufgabe 1:

- Wer von euch glaubt, der junge Mann **Freude** hat, steht auf.
- Wer von euch glaubt, der junge Mann ist **stolz**, setzt sich auf den Boden.
- Wer von euch glaubt, der junge Mann ist **euphorisch**, geht zur Tür.
- Wer denkt, er ist **unternehmenslustig**, schreibt auf die Wandtafel, wie der junge Mann vermutlich heisst.
- Wer glaubt, er ist **fröhlich**, macht einen Sprung.
- Wer denkt, er ist **glücklich**, kratzt sich den Kopf wie ein Affe.
- Wer vermutet, er ist **gesellig**, steht nur auf einem Bein.
- Ist er **unbekümmert**? Falls ja, gähne...
- Ist er **zufrieden**? Dann lache.

Für Teilaufgabe 2:

- Denkt ihr, dass die junge Dame Angst hat? Falls ja, klatsche laut, sonst nur leise...

Für Teilaufgabe 3:

- Wer von euch denkt, dass die junge Dame wütend ist, klatscht mit der eigenen Hand, die Hand eines Kollegen*einer Kollegin, aber nur wenn ihr euch einig seid.

Für Teilaufgabe 4:

- Wer von euch denkt, dass der junge Mann überrascht ist, kann jetzt weinen.

Für Teilaufgabe 5:

- Wer von euch denkt, dass der junge Mann traurig ist, kann jetzt lachen.
- Dann das letzte Bild mit der Katze zeigen

Am Ende

- Wie war die Übung?
- Anregungen für die Zukunft?

1. Verärgert

Synonyme: Irritiert, wütend, feindselig, aggressiv, verbittert, frustriert, nachtragend, böseartig, kritisch, zornig

2. Verliebt

Synonyme: Zärtlichkeit, Leidenschaft, Sympathie, Vertrauen, sich angezogen fühlen, zugeneigt sein, Schmetterlinge im Bauch

3. Deprimiert

Synonyme: Enttäuscht, entmutigt, unzufrieden, niedergeschlagen, verzweifelt, hilflos, entmutigt, bedrückt

4. Freude

Synonyme: Stolz, Euphorie, fröhlich, glücklich, zufrieden

5. Verwirrt

Synonyme: Unentschlossen, perplex, zögernd, unsicher, verloren, angespannt, desorientiert, unbeholfen

6. Ängstlich

Synonyme: Panik, alarmiert, nervös, besorgt, erschrocken, ruhelos, unsicher, beunruhigt, eingeschüchtert, verkrampt

7. Traurig

Synonyme: Depressiv, sorgenvoll, schmerzgeplagt, unglücklich, betrübt, am Boden zerstört



Spickzettel

Option 1: Die Leitungsperson mit einem*r Assistent*in

- Leitungsperson und Assistent*in sind bereit.
- Sie zeigen einen Streifen.
- Die Leitungsperson stellt mit Gesichtsausdruck und Körperhaltung das Gefühl aus dem Streifen dar.
- Die Beobachter schauen zu, aber dürfen vorerst nichts sagen.
- Sobald der Assistent das ok gibt, können die Kollegen die Hand hochheben. Der Assistent entscheidet, wer das Wort bekommt und schreibt die vorgeschlagenen Gefühlsbegriffe an die Wandtafel, auf den Flipchart oder auf Papier.
- Nach 2-3 Minuten teilt die Leitungsperson mit, welche der vorgeschlagenen Antworten korrekt sind.
- Am Ende der Teilaufgabe können Sie die Gefühlsbezeichnungen aus dem Streifen vorlesen / zeigen.
- **Tipps:**
 - Fragen Sie anschliessend, ob alle die Bedeutung dieser Gefühle verstehen. Falls nicht, ob jemand in der Gruppe sie erklären kann.
 - Sie können dabei auch proaktiv vorgehen und explizit fragen, wer z.B. in der Lage ist, das Gefühl «Wütend sein» mit anderen Worten zu beschreiben.
 - Oder Sie können fragen: «*Kann mir jemand erklären, was der Unterschied zwischen 'Verärgert' und 'Kritisch sein' ist?*»

Option 2: Die Jury und die zwei Gruppen

- Sie können zwei Gruppen bilden: Gruppe A und Gruppe B. Drei junge Menschen gehören zu keiner Gruppe und spielen die Jury.
- Die Gruppe A bekommt einen Streifen und entscheidet, wer das Gefühl besonders gut nachahmen kann. Der Auserwählte der Gruppe A wird das Gefühl vorführen. Die Mitglieder der Gruppe B werden die Gefühle z.B. an die Wandtafel schreiben.
- Nachdem der Auserwählte erklärt hat, welche Antworten an der Wandtafel korrekt sind, entscheidet die Jury, wie gut die Darstellung war und kann dem Auserwählten 1 bis 3 Punkte für die Qualität seiner Darstellung vergeben. Die Jury entscheidet auch, wie gut die Antworten der Gruppe B waren und kann deren Mitgliedern ebenso 1 bis 3 Punkte vergeben.
- Dann werden die Rollen vertauscht.
- Siehe am Ende die **Tipps** oben.

Abschluss

Fragen Sie ganz am Ende allen Anwesenden, wie sie die Übung erlebt haben und ob sie für die Zukunft Anregungen haben, wie man sie besser oder anders machen könnte.

Ziel

Teamarbeit als erforderliche Bedingung erleben, damit ein Ziel erreicht werden kann, das sonst unrealistisch wäre.

Einsatz

- ? | Einfach | Ab 10 J. | 4-20 TN | 5 - 10 min
- Lehrplan 21: Personale und soziale Kompetenz
- Materialien: Schatzkarte | Ein Raum mit Hindernissen
- Beteiligte: Eine Leitungsperson und die Gruppe
- Über Abenteuerinsel: Haltung | Für Schulen | Für die Jugendarbeit



Beschreibung



- Für diese Übung benötigen Sie einen Raum mit Hindernissen. Hindernisse können Tische, Stühle und Rucksäcke sein; Alles, was standardmässig in einer Schulklasse vorhanden ist.
- Falls Sie die Aktivität woanders umsetzen, dann sollten Sie dafür sorgen, dass der Raum, in dem die Aktivität stattfindet, auch mit Objekten gefüllt ist.

Vorbereitung:

Die Leitungsperson hat sich für eine Überraschungsaufgabe entschieden. Mit ihr laufen Sie so weit wie möglich von der Tür bzw. vom Ziel weg.

Nun liegen zwischen euch und der Tür viele Hindernisse. Wenn alle aufmerksam zuhören, erklären Sie den Auftrag:



- «Deine Aufgabe besteht darin, von der aktuellen Position die Tür (das Ziel) zu erreichen. Dabei darfst du nichts berühren...» Die Aufgabe scheint recht simpel zu sein. Ein paar Sekunden später ergänzen Sie: «... mit geschlossenen Augen.»

Ab diesem Punkt sagen Sie kein Wort mehr. Keine Tipps, keine Kommentare, nichts: Was passiert jetzt?

Was nun passiert..

Mit der Übung «Die Tür» haben wir alles Mögliche erlebt:

Loslaufen:

Wir haben z.B. erlebt, wie die Leitungsperson mit geschlossenen Augen ohne durchgedachte Strategie vorwärtsgelaufen ist. Nach dem Prinzip: Auf gut Glück. Eine solche Vorgehensweise kann mit so vielen Hindernissen nur scheitern und widerspricht dem Ziel der Übung. Zudem möchten wir sicherstellen, dass sich niemand verletzt. Falls Sie eine solche Szene beobachten, sagen Sie Stopp und bringen Sie die Leitungsperson zur Anfangsposition zurück. Erklären Sie, dass es besser ist, sich eine Strategie zu überlegen, bevor man handelt. Dies steigert die Wahrscheinlichkeit, Erfolg zu haben.

Auf Anweisungen warten:

Viel wahrscheinlicher ist, dass die Leitungsperson – nachdem sie den Auftrag verstanden hat - verunsichert ist und nichts tut. Stattdessen aktivieren sich die anderen Anwesenden: Erwarten Sie dabei viele Fragen. Ihre Antwort lautet konsequent: «Ich habe alles gesagt, was ich sagen

musste». Eine Ausnahme gibt es allerdings: Falls jemand fragt: «Dürfen wir sie (=die Leitungsperson) berühren?», lautet Ihre Antwort: «Wie gesagt: sie darf nichts berühren». Bezieht sich das Wort «Nichts» nur auf Objekte? Oder gilt es auch für Menschen? Und meint man mit «sie» nur die Leitungsperson? Oder alle? Für Juristen*innen würde diese Frage für spannende Diskussionen sorgen. Sie diskutieren aber nicht und beobachten nur, wie sich das Geschehen weiterentwickelt.

Alles verschieben:

Es ist denkbar, dass die Gruppe jedes Hindernis seitlich verschiebt, das sich vor der Leitungsperson befindet: Tische, Stühle, Rucksäcke und sonstige Objekte. Die Leitungsperson wird von den anderen verbal geführt («ein Schritt nach vorne, nach rechts usw.»), damit sie sich gefahrlos durch den für sie geschaffenen Korridor bis zur Tür (bis zum Ziel) bewegen kann.

Auf der Schulter tragen:

Es ist auch möglich, dass jemand die Leitungsperson auf der Schulter trägt und sie so zur Tür mitschleppt. In diesem Fall wird das Wort «Nichts» so interpretiert, dass es sich nur auf Objekte bezieht.

Begleiten:

Eine klassische Variante ist, dass die Leitungsperson von hinten gepackt und geführt wird, bis sie die Tür erreicht.

Egal welche Variante gewählt wird, Hauptsache, die Leitungsperson erreicht die Tür erfolgreich. Alle sind über das gemeinsame Gelingen der Operation erfreut.

Abschluss



- Nun können Sie die Anwesenden fragen, wie sie die Übung erlebt haben und welche Erkenntnisse sie daraus gewinnen.

Die erste Antwort, die Sie erhalten werden, ist sehr wahrscheinlich: «Man muss Vertrauen haben». Fragen Sie weiter, ob zusätzliche Erkenntnisse gewonnen wurden, denn das eigentliche Ziel dieser Aufgabe wurde noch nicht erkannt.



- Das Ziel der Aufgabe besteht darin, zu erkennen, dass manche Ziele unrealistisch sind, wenn man versucht, die Herausforderung allein zu meistern. Für bestimmte Aufgaben braucht man die aktive Unterstützung des Teams bzw. von anderen Menschen; sonst wird man keinen Erfolg haben.
- Diese Aufgabe kann man auch mit anderen Zielen durchführen, z.B. dass man genau abklärt, welche Spielregeln gelten. Bezieht sich z.B. das Wort «Nichts» nur auf Objekte? Oder auch auf Personen? Wir plädieren für die erste Variante. Deswegen lassen wir auch zu, dass die Leitungsperson von anderen Anwesenden berührt wird.

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass die Jugendlichen von sich aus begreifen, was die Übung bezweckt. Am Ende können Sie abschliessend sagen:



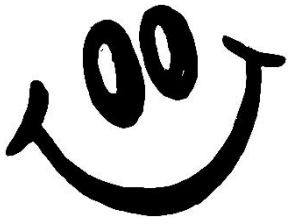
- «Mit dieser Übung wollte ich zeigen, dass manche Ziele unmöglich zu erreichen sind, wenn man versucht, alles allein zu machen. Mit der Hilfe eines Teams wird manchmal das Unmögliche möglich... oder einfach.»

Da die ganze Gruppe mitgemacht hat, können Sie allen Anwesenden z.B. 3 Punkte vergeben.

Erfahrungen

Die Methode «Die Tür» ist einfach und sehr effektiv. Die Gruppe löst gemeinsam eine Aufgabe, was das Zugehörigkeitsgefühl und das Verständnis als Gruppe mitwirken zu wollen fördert.

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wenn die Methode «Abenteuerinsel» mit dieser Übung eingeleitet wird, oft nachfolgende Übungen besser gelingen. Deswegen empfehlen wir «Die Tür» als erste Aktivität, vor allem wenn Sie mit «Abenteuerinsel» noch keine Erfahrung haben.



Was wir an Dir schätzen, liebe*r _____ (Vorname)
ist...



Was wir an Dir schätzen, liebe*r _____ (Vorname)
ist...



Was wir an Dir schätzen, liebe*r _____ (Vorname)
ist...



Was wir an Dir schätzen, liebe*r _____ (Vorname)
ist...



Was wir an Dir schätzen, liebe*r _____ (Vorname)
ist...



Spickzettel

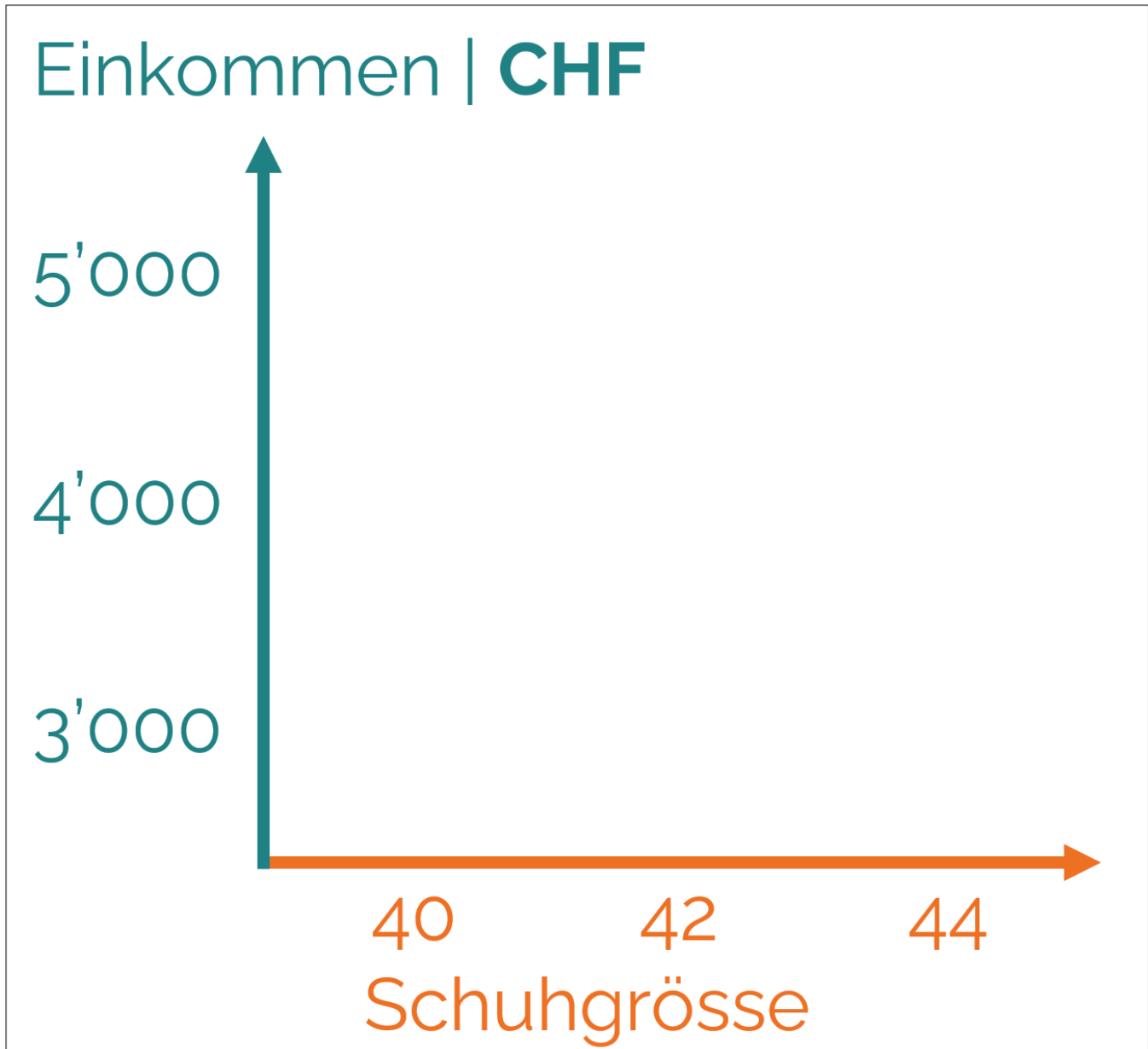
Vorgehensweise

- Sie bilden kleine Gruppen von je 2 Personen. Falls jemand allein wäre, wird eine 2-er-Gruppe mit einer dritten Person ergänzt (Tipps, wie man die Gruppen bilden könnte, finden Sie auf feel-ok.ch/ai-e2).
- Auftrag:
 - «Jede*r für sich überlegt 2 Minuten, was er*sie an der anderen Person in eurer 2er-Gruppe schätzt, ohne dies zu kommunizieren. Das heisst: Die ersten paar Minuten herrscht Ruhe.
 - Sobald ich sage: 'Ihr könnt euch austauschen', geht jede*r von euch zu den anderen Kollegen*innen oder zu den Freunden*innen dieser Person, um zu fragen, was sie an ihr schätzen.
 - Am Ende schreibt jede*r von euch auf den eigenen Zettel die Antwort, die passt. So sieht der Zettel aus (*Sie können den Zettel projizieren*): Vorname der Person schreiben, und was man an ihr schätzt.»
- Nun verteilen Sie die Zettel «Was wir an Dir schätzen».
- Wenn alle den Zettel ausgefüllt haben, werden diese vor der Gruppe vorgelesen.

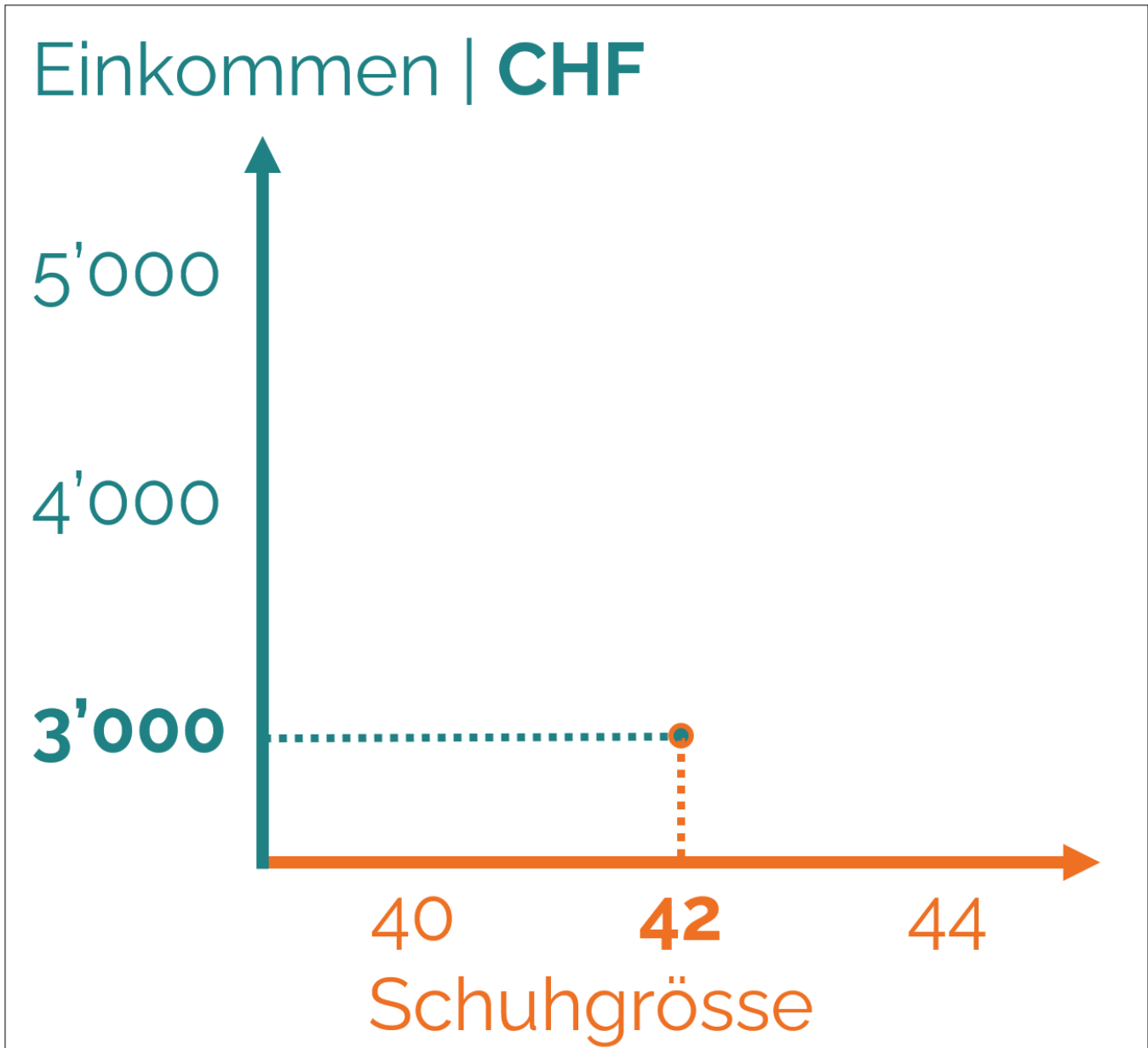
Abschluss

- Fragen Sie am Ende der Übung, wie die Jugendlichen diese Aktivität erlebt und was sie daraus gelernt haben.
- Falls jemand Anregungen hat, wie man die Übung in Zukunft anders gestalten könnte, sind Tipps willkommen.
- Am Ende der Übung besteht die Möglichkeit, die Zettel an der Wand aufzuhängen, um eine nachhaltig positive Wirkung zu erzielen.

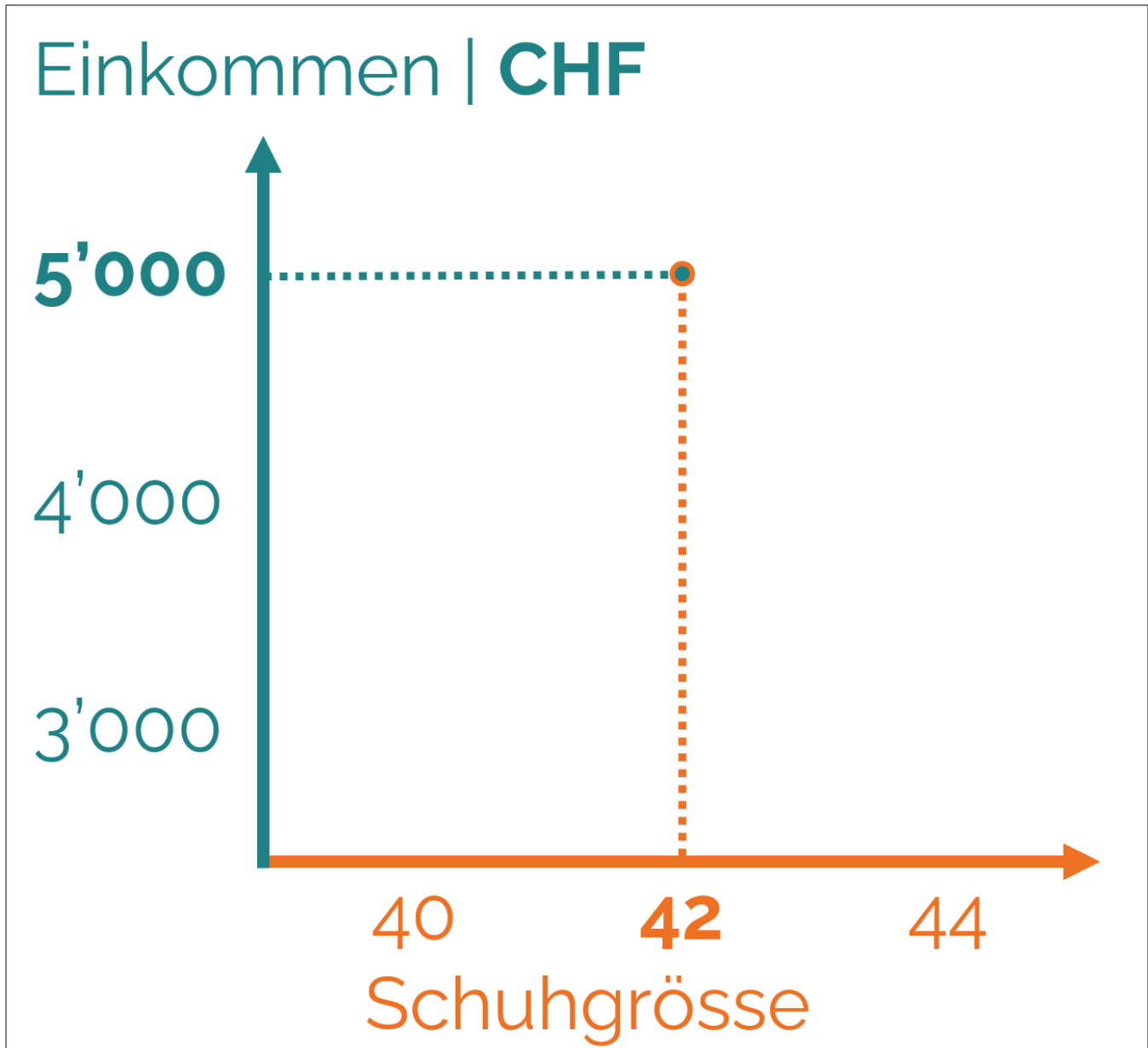
1 | Achse X "Schuhgrösse", Achse Y "Einkommen"

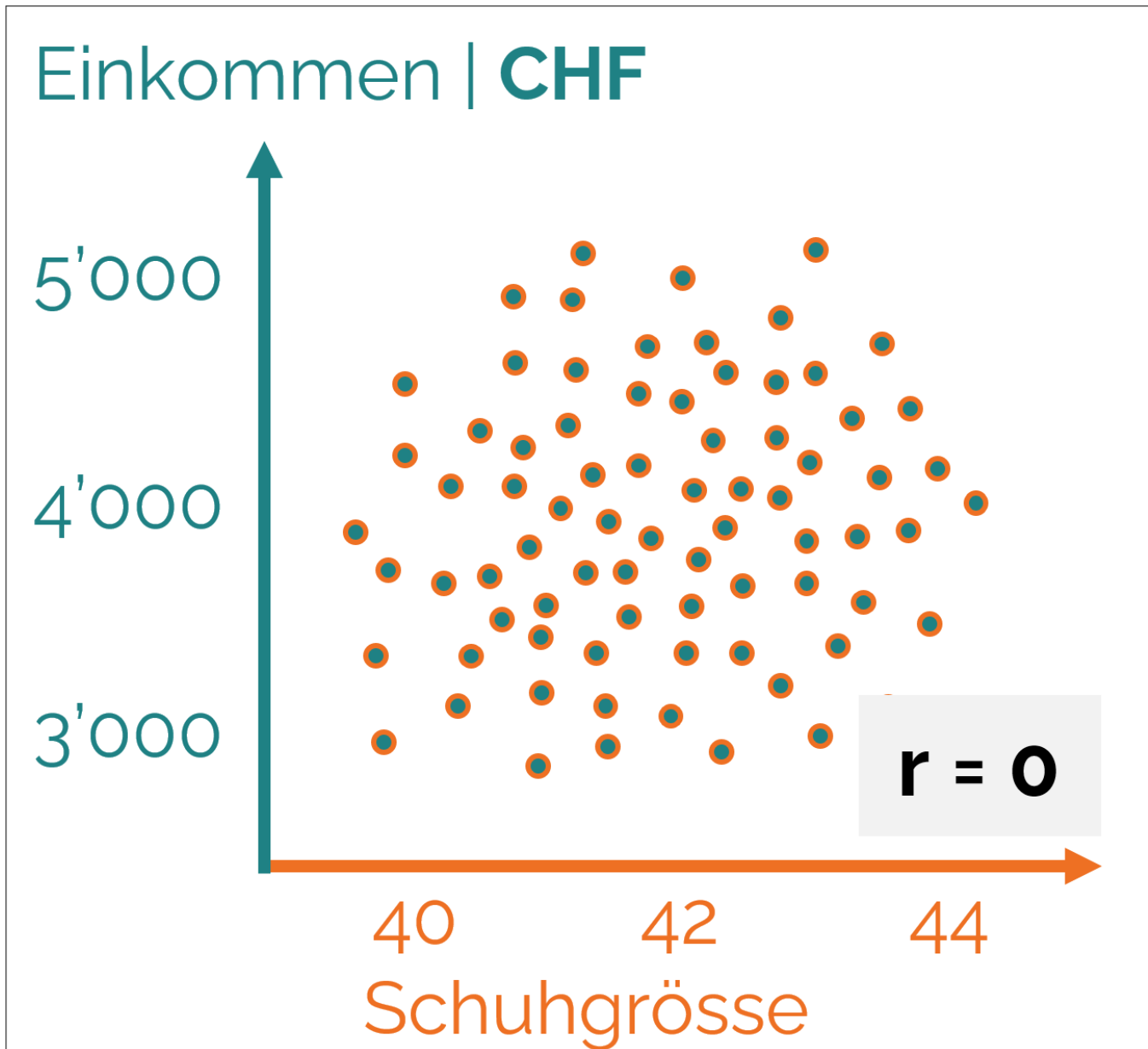


2 | Schuhgrösse 42, Einkommen CHF 3'000



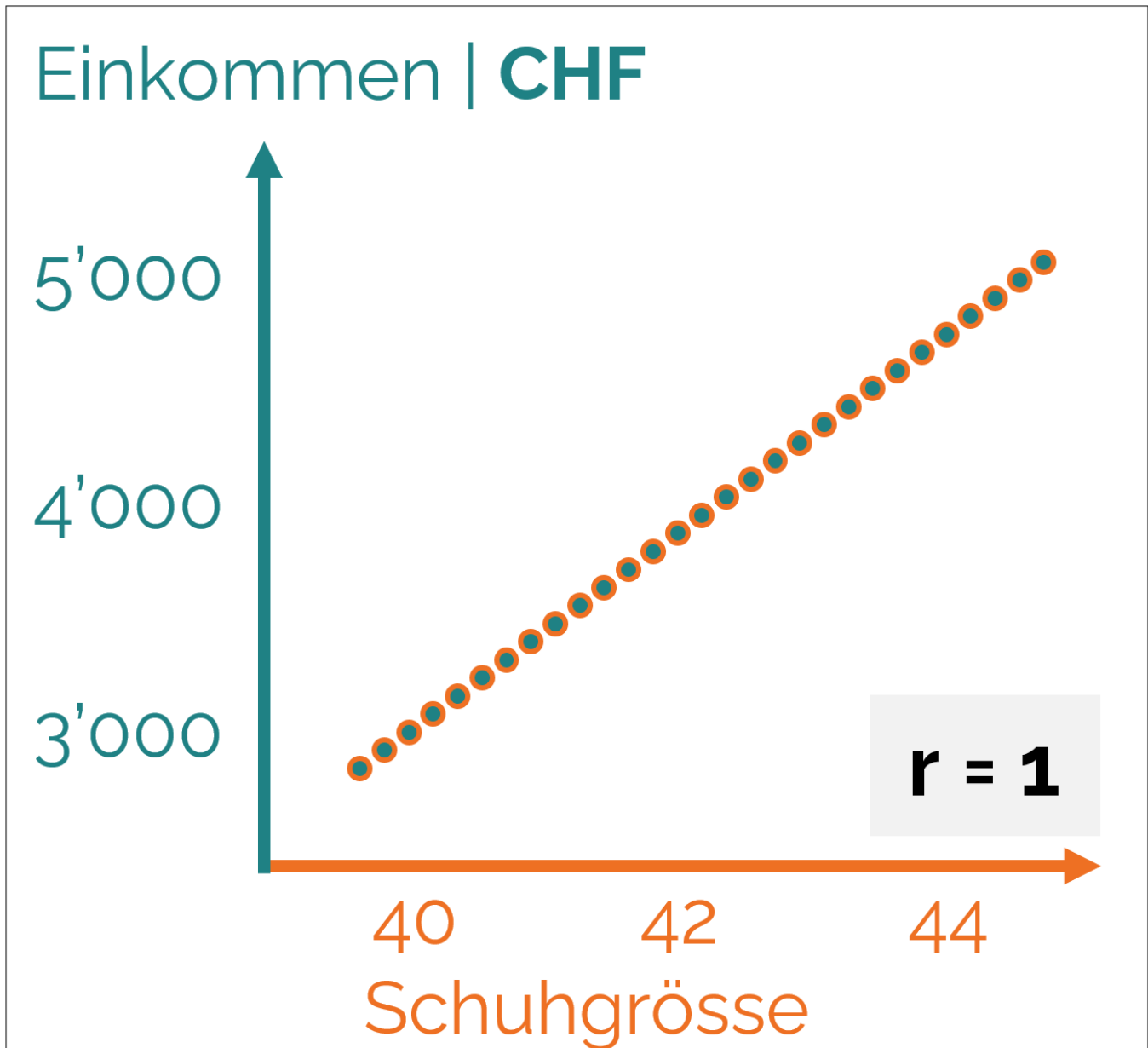
3 | Schuhgrösse 42, Einkommen CHF 5'000



4 | Korrelation $r=0$ 

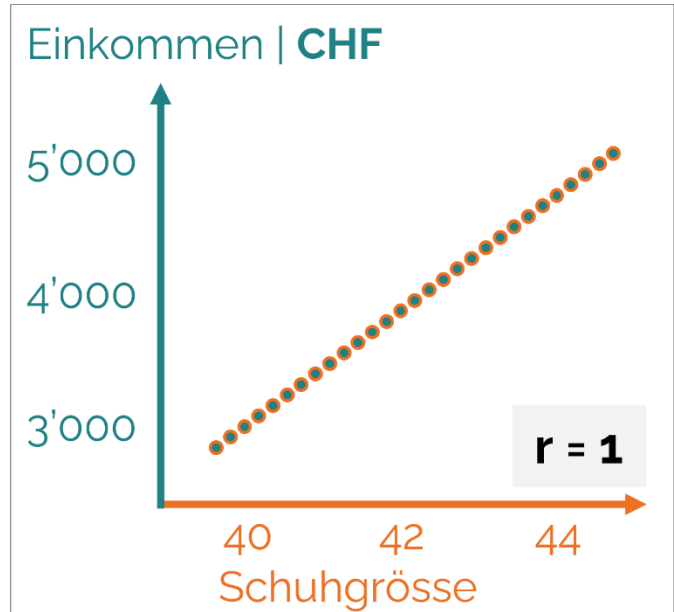
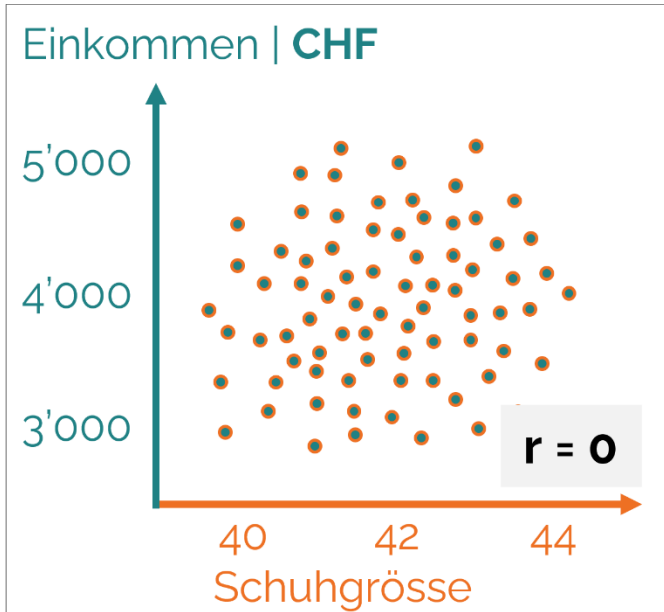
Jeder Punkt stellt eine Person mit einer bestimmten Schuhgrösse und mit einem Einkommen dar. Eine Korrelation $r=0$ bedeutet: Es ist unmöglich aufgrund der Schuhgrösse zu bestimmen, wie viel die Person verdient.

5 | Korrelation $r=1$



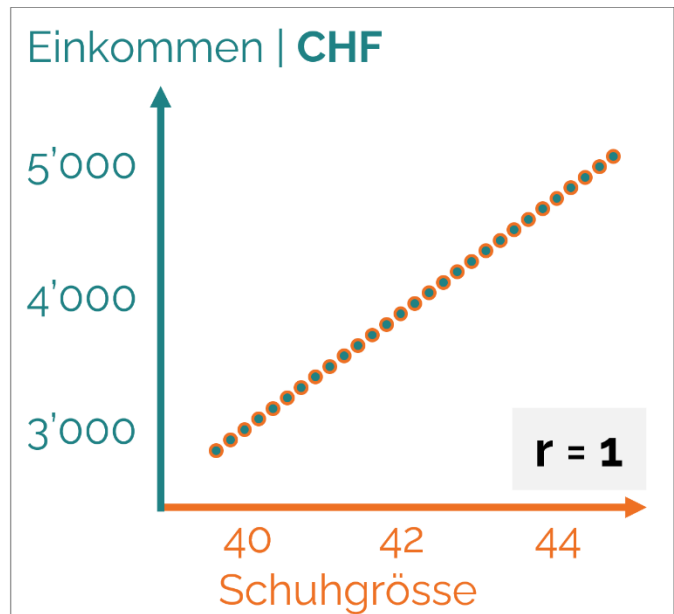
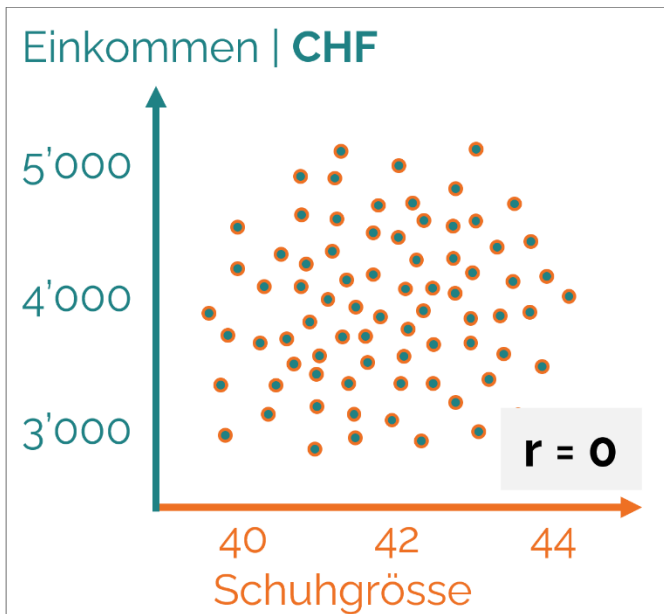
Eine Korrelation $r=1$ bedeutet: Wenn ich die Schuhgrösse kenne, weiss ich, wie viel die Person verdient.

6 | Vergleich Korrelation $r=0$ und $r=1$



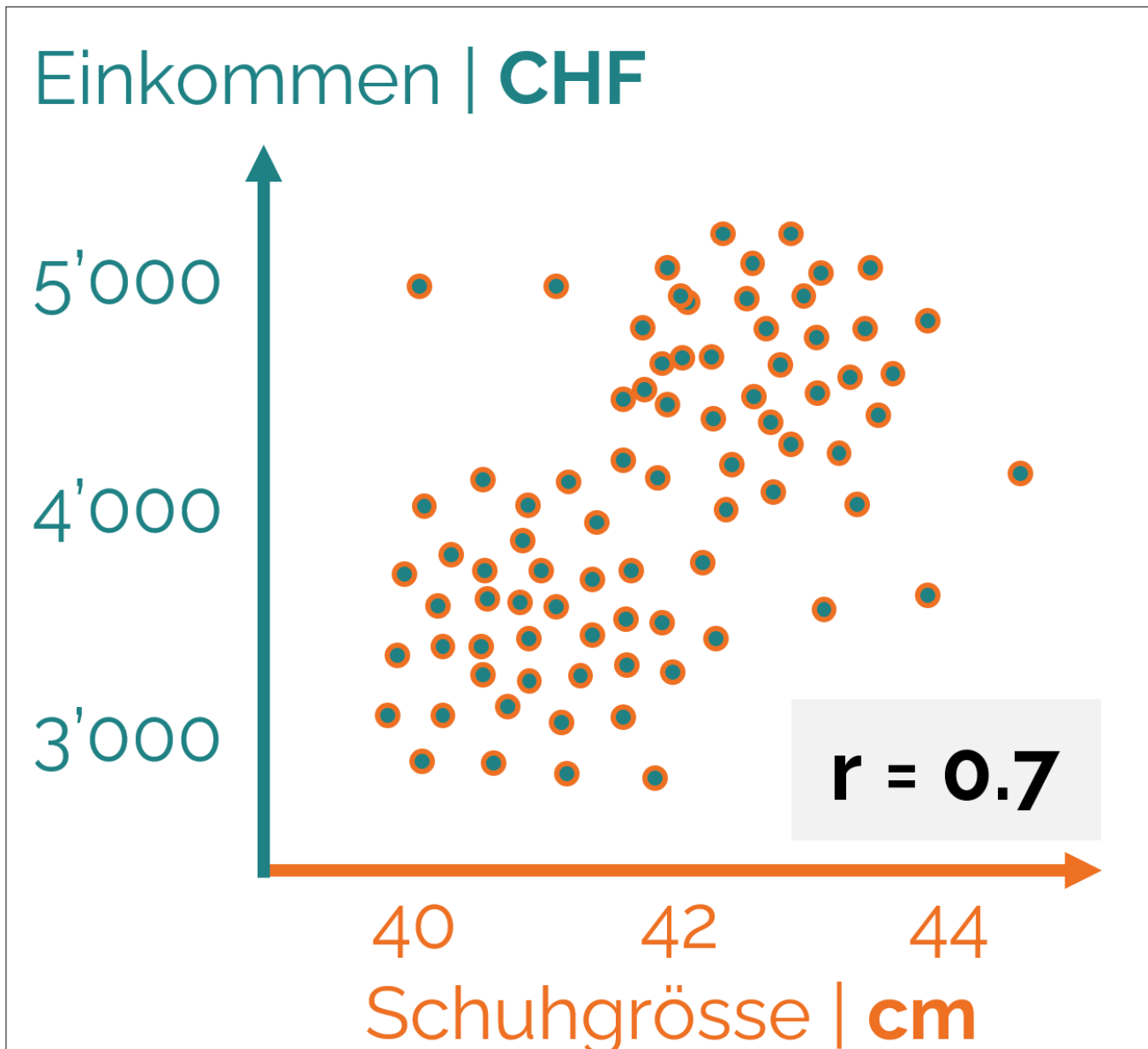
7 | Frage für die Gruppe

«Was denkt ihr? Wie hoch ist die Korrelation zwischen Schuhgrösse und Einkommen?
0 wie eine Wolke? 1 wie eine Linie? Oder etwas dazwischen? Z.B. 0.2? 0.5? 0.8?»



8 | Ergebnis und Interpretation

«Die Korrelation beträgt $r=0.7$. Mögliche Interpretation: wenn ihr in Zukunft mehr verdienen möchtet, müsst ihr grössere Schuhe kaufen. Oder ihr müsst irgendetwas tun, um eure Füsse zu verlängern, so dass ihr grössere Schuhe braucht.»



9 | Frage für die Leitungsperson

«Warum verdient der, der grössere Schuhe trägt, wahrscheinlich mehr?»

10 | Fachbeirat

«Dir steht die ganze Gruppe als Fachbeirat zur Verfügung. Du kannst kleine Gruppen bilden, die die Aufgabe bekommen zu diskutieren, warum eine hohe Korrelation zwischen Schuhgrösse und Einkommen besteht. Die Gruppen sollten auch besprechen, was sie vom Vorschlag halten, Füsse zu verlängern oder grössere Schuhe zu kaufen, um mehr zu verdienen.»

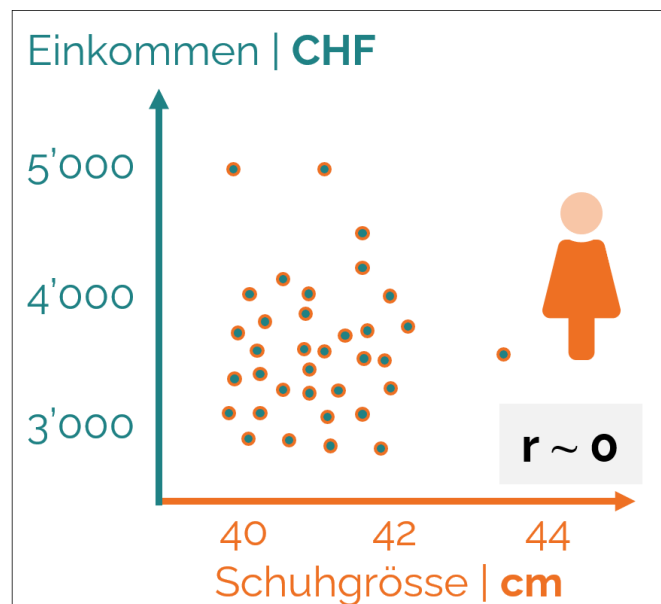
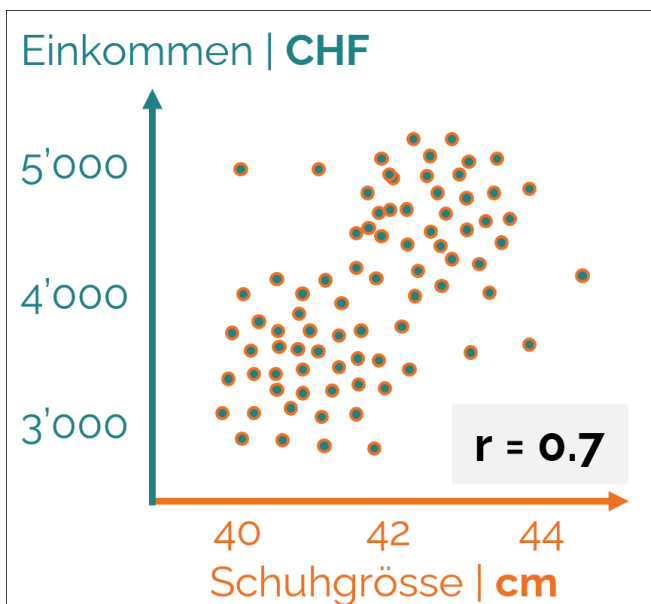
Die Gruppen bilden sich. Die Diskussionen beginnen. Es ist sinnvoll, wenn die Leitungsperson die Gruppen persönlich trifft, um Meinungen und Eindrücke zu sammeln.

11 | Lösung der Leitungsperson

Wenn die Leitungsperson alle Erklärungen und Empfehlungen gehört hat, entscheidet sie, welche davon, ihrer Meinung nach, korrekt sind.

12 | Offizielle Lösung. Begründung der Korrelation.

«Der Grund dieser hohen Korrelation ist, dass Männer mehr verdienen als Frauen. Und weil Männer oft grössere Füsse als Frauen haben, führt dies zur Korrelation von 0.7. Würde man nur die Männer oder nur die Frauen betrachten, wäre die Korrelation mehr oder weniger gleich 0.»

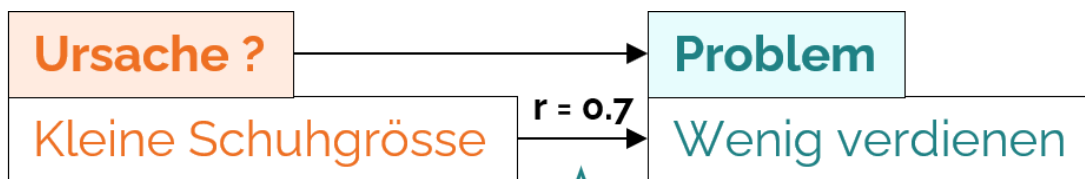


13 | Erkenntnisse aus der Gruppe

Fragen Sie nun die Jugendlichen, was sie aus dieser Übung gelernt und dann was Sie damit bezweckt haben. Am Ende können Sie noch erklären, was Ihr Ziel für die Übung war.

14 | Ziel der Übung

«Meine Erkenntnis aus dieser Übung ist: Wenn ich versuche etwas zu ändern, was nichts mit dem Problem zu tun hat, werde ich das Problem nicht lösen. Wie hier: Ich gehe von der Annahme aus, dass ich wenig verdiene, weil ich kleine Schuhe trage. Daraus folgt meine Strategie: Kaufe ich grössere Schuhe, verdiene ich mehr. Das Ergebnis kann man erahnen: Ich werde keinen Erfolg haben, weil die Schuhgrösse nicht der Grund meines tiefen Lohnes ist.»



Annahme: Ich verdiene wenig, weil ich kleine Schuhe trage.

Strategie: Ich brauche grössere Schuhe.

Ergebnis: Ich werde weiterhin wenig verdienen.

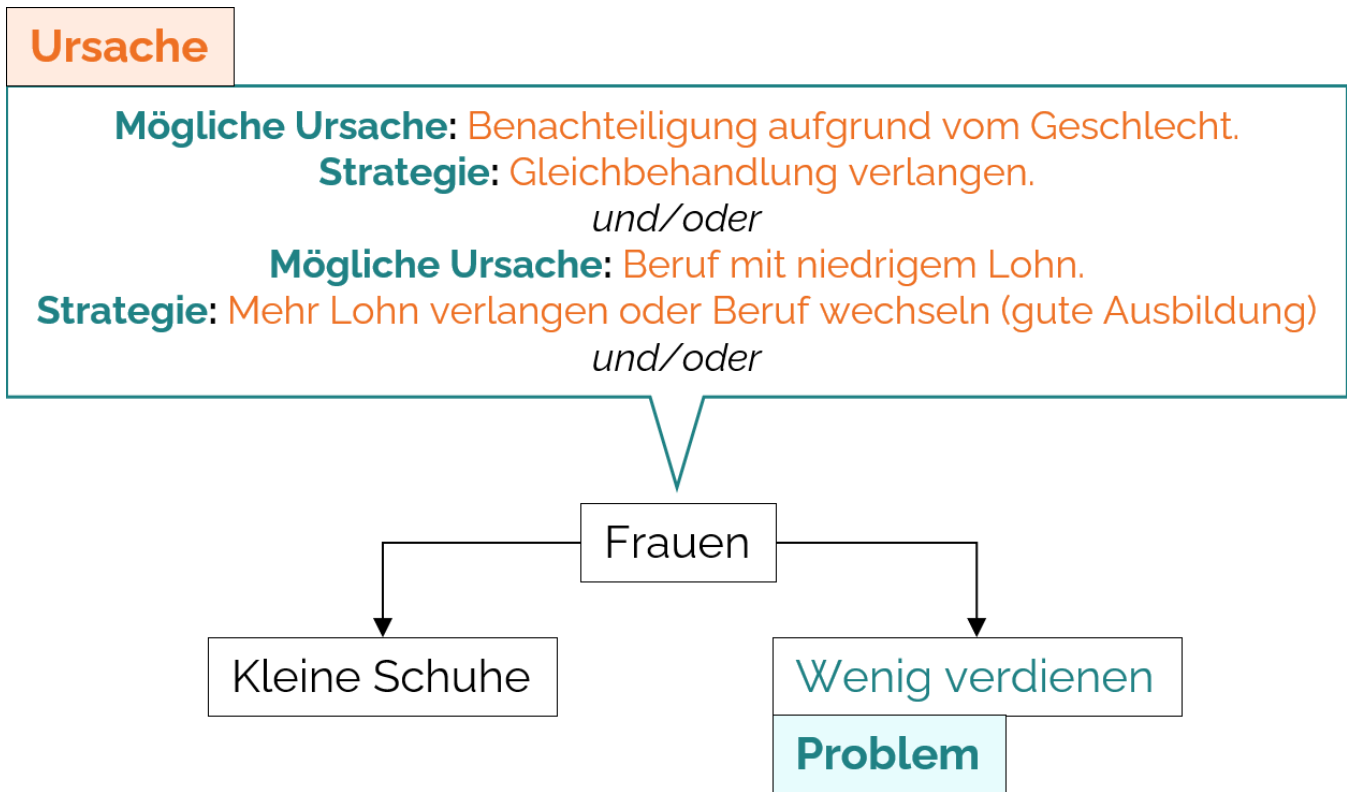
Erkenntnis: Ich muss die echte Ursache für das Problem finden, sonst kann ich es nicht lösen.

15 | Abschluss

«Frage dich selbst, wenn du ein Problem hast, z.B. schlechte Schulnoten, Probleme mit anderen Menschen, was auch immer: Suche nach den echten Ursachen deines Problems. Wenn du die echten Ursachen deines Problems verstehst und beheben kannst, wirst du es überwinden können. Und sonst wird das Problem weiter bestehen».

Hier könnte sich noch der Vergleich mit dem Schüler lohnen, der schlechte Noten hat und denkt, dass der Grund ist, dass der Lehrer etwas gegen ihn hat. Stattdessen wäre besser, würde er nach den echten Gründen seines Problems suchen, z.B. dass er zu wenig Zeit für das Lernen investiert.

**16 | Bonus 1 für fortgeschrittene Diskussionen
(Lohnunterschiede zwischen Frauen und Männern)**



17 | Bonus 2 für fortgeschrittene Diskussionen (Bedeutung der Korrelation)

- Die Gesellschaft wird von unzähligen Zahlen überschwemmt. Um zu lernen diese Zahlen korrekt zu interpretieren, ist eine wesentliche Lebenskompetenz, um fundierte Entscheidungen zu treffen.
- Die Korrelation ist eine Zahl, die oft genannt wird, weil sie einfach zu verstehen ist. Aber sie wird auch oft kausal interpretiert, das heisst: falsch interpretiert.
- Deswegen hoffen wir, mit dieser Übung einen kleinen Beitrag geleistet zu haben, um den Jugendlichen die Bedeutung der Korrelation zu erklären.

Die Geschichte von Marc und Nina

Marc hat als Geschenk von seiner Oma für seinen Geburtstag am 6. Juli ein Velo bekommen. Das hatte er sich gewünscht. Entweder ein Velo oder einen Hund, für den er schon einen Namen hatte: Sämi. Das Velo ist schwarz mit roten Streifen und dicken Rädern. Auch seine Freundin Lina hat ein cooles blaues Velo. Vor einem Jahr hatte sie 2 Monate im Herbst in einem Laden gearbeitet und so genügend Geld gesammelt, um sich das Velo zu kaufen.

Es ist Sommer und das Wetter ist schön. Nur wenige kleine Wolken bedecken den blauen Himmel. Zusammen fahren Marc und Lina zum See und treffen 5 Freunde: Luca, Gloria, Sebastian, Franziska und Christian. Sie plaudern, haben Spass, essen Bratwürste und Pommes Chips mit Paprikageschmack und erzählen sich Witze bis zum Sonnenuntergang. Als der Himmel rot wird, fahren alle 7 nach Hause zur Familie zurück und erzählen ihren Geschwistern und Eltern, wie der Tag verlaufen ist.

Fragen stellen

Erinnerung: Die letzte Person, die die Geschichte von Marc und Lina gehört hat, soll ihre Version aufschreiben, bevor Sie die untenstehenden Fragen stellen.



Sie können die Jugendlichen bitten, sich auf einer Linie in etwa der gleichen Reihenfolge zu verteilen, wie sie die Geschichte gehört haben. Das heisst: Die Person A z.B. ganz links bis zur Person Z ganz rechts. Nun können Sie der letzten Person eine Reihe von Fragen stellen, um zu prüfen, welche Details bis zu ihr gekommen sind. Falls sie die Antwort nicht kennt oder die Frage falsch beantwortet, können Sie rückwärts die anderen Anwesenden fragen, wer die Antwort kennt. Dann entdeckt man vielleicht, wo die relevante Information nicht (korrekt) weitergeleitet wurde.

Die Fragen sind:

- Wie heissen die zwei Protagonisten der Geschichte? Marc und Lina.
- Was hat sich Marc für seinen Geburtstag gewünscht? Ein Velo oder einen Hund.
- Wann hat Marc Geburtstag? 6. Juli
- Von wem hat Marc ein Geschenk bekommen? Seiner Oma.
- Welche Farben hat das Velo? Schwarz mit roten Streifen.
- Was hat Lina gemacht, um sich ein Velo zu leisten? Sie hat im Herbst 2 Monate in einem Laden gearbeitet.
- Wohin fahren Lina und Marc? Zum See.
- Wie ist das Wetter? Schön mit wenigen Wolken.
- Wie heissen die Freunde*innen, die sie treffen? Luca, Gloria, Sebastian, Franziska und Christian.
- Was machen sie am See? Sie haben Spass, essen Bratwürste und Pommes Chips mit Paprikageschmack und erzählen sich Witze bis zum Sonnenuntergang.
- Was tun sie dann nach dem Sonnenuntergang? Sie fahren nach Hause und erzählen ihren Geschwistern und Eltern, wie der Tag verlaufen ist.

Geschichte vorlesen

Die letzte Person, die die Geschichte gehört hat, liest diese der Gruppe vor. Was ist aus der ursprünglichen Geschichte geworden?

Die Rätsel

Rätsel 1 | Punkte verbinden

Das Bild zeigt 9 Punkte, die ein Viereck bilden. Die Aufgabe lautet: «Verbinde alle neun Punkte durch vier gerade Linien, ohne dabei den Stift abzusetzen oder eine bereits gezogene Linie nachzuziehen».

- Bild vom Rätsel 1 (siehe Seite 7)
- Bild von der Lösung vom Rätsel 1 (siehe Seite 8)

Rätsel 2 | Das Haus

Alle Fenster dieses Hauses zeigen Richtung Süden. Wo befindet sich das Haus?

Lösung: Am Nordpol.

Rätsel 3 | Das Wasser

Ein Glas Wasser bei Raumtemperatur wird in ein Gefäss hineingestellt und dann wird das Gefäss mit einem Deckel geschlossen. Nun wird die Luft mit einer Vakuumpumpe aus dem Inneren des Gefässes abgesaugt. Was passiert nun?

Lösung:

Falls möglich siehe die Lösung in YouTube auf feel-ok.ch/ext/yt-43



Das Wasser beginnt zu sprudeln. Normalerweise presst der Luftdruck die Wassermoleküle zusammen, so dass wir bei Raumtemperatur Wasser im flüssigen Zustand beobachten. Wenn der Luftdruck gegen 0 neigt, können die schnellen Wassermoleküle ungebremst wegfliegen, was wie kochendes Wasser aussieht. Das Gleiche erlebt eine*n Astronauten*in, wenn der Raumanzug ein Loch hat und der Luftdruck im Inneren gegen 0 fällt: Das Blut beginnt zu kochen.

Rätsel 4 | 666

Wie kann man die Zahl 666 um die Hälfte vergrössern, ohne zu rechnen?

Lösung: Indem man die Zahl umdreht = 999 (siehe die Seite 6, zuerst richtig und dann auf dem Kopf).

Rätsel 5 | Das Blatt

Vor meinem Mund habe ich ein Blatt, das nach unten hängt. Wenn ich über das Blatt kräftig blase, was passiert damit? Nicht versuchen, sondern zuerst erraten.

Lösung: Das Blatt schwebt nach oben. Ein Grund ist, dass die Luftbeschleunigung aus physikalischen Gründen einen tieferen Druck erzeugt (man spricht vom Bernoulli-Effekt). Der Unterdruck zieht das Blatt nach oben. Das ist auch eine (aber nicht die einzige) Erklärung, warum Flugzeuge fliegen.

Rätsel 6 | Der Bus

In einem Bus befinden sich 20 Fahrgäste. An einer Haltestelle steigen 10 davon aus und 6 neue Fahrgäste ein. Wie viele Personen sind jetzt im Bus?

Lösung: 17 (16 Fahrgäste und der*die Fahrer*in).

Rätsel 7 | Das Velo

Du läufst durch die Stadt. Auf einmal kommt ein Fahrrad an dir vorbei und du weisst sofort, dass es gestohlen wurde. Woher weisst du das?

Lösung: Das ist dein Fahrrad.

Rätsel 8 | Die Spiegel

Wenn jemand allein und ohne technische Mittel in einem Zimmer steht, dessen Wände, die Decke und der Fussboden vollständig mit Spiegeln bedeckt sind, wie oft kann er*sie sich sehen?

Lösung: Nie. Wenn man überall Spiegel hat, ist es dunkel und man kann nichts sehen. Eine Lichtquelle fehlt.

Rätsel 9 | Der Zug

Eine Elektrolokomotive fährt bei Gegenwind von Deutschland in Richtung Italien durch die Schweiz. In Richtung welches Landes steigt der Dampf?

Lösung: Eine Elektrolokomotive erzeugt keinen Dampf.

Rätsel 10 | Die Woche

Kannst du fünf aufeinanderfolgende Wochentage nennen, in denen der Buchstabe "a" nicht vorkommt?

Lösung: Vorgestern, gestern, heute, morgen, übermorgen

Rätsel 11 | Die deutsche Sprache

In einer kleinen Gemeinde der Deutschschweiz wohnen 40 Ausländer*innen und 80 Schweizer*innen. Niemand von Ihnen kann deutsch sprechen oder schreiben. Warum nicht?

Lösung: Es handelt sich um Säuglinge.

Rätsel 12 | Der Parkplatz

Auf welchem Parkplatz steht das Auto?

- Bild vom Rätsel 12 (siehe Seite 9)
- Bild von der Lösung vom Rätsel 12 (auch Seite 9, aber auf dem Kopf)

Rätsel 13 | Summe

Was ist korrekt: $5+7$ macht oder machen 13?

Lösung: 12 ist die richtige Summe. Nicht 13.

Rätsel 14 | Die Spaghetti

Anna hat ihre Freundinnen zu einem Essen eingeladen. Damit die Spaghetti gut schmecken, sollen sie genau fünf Minuten kochen. Anna stehen zwei Sanduhren zur Verfügung. Die erste braucht vier Minuten, um durchzulaufen, die zweite drei Minuten. Wie kann Anna mit Hilfe dieser Sanduhren fünf Minuten abmessen?

Lösung: Anna kocht die Spaghetti und lässt beide Sanduhren laufen. Wenn die 3-Minuten-Sanduhr durchgelaufen ist, dreht sie diese um. Nach vier Minuten, wenn die 4-Minuten-Sanduhr fertig ist, dreht sie die 3-Minuten-Sanduhr nochmal um und hat so noch die letzte Minute. Nach 5 Minuten sind die Spaghetti bereit.

AUFGABE

Rätsel 4 | 666

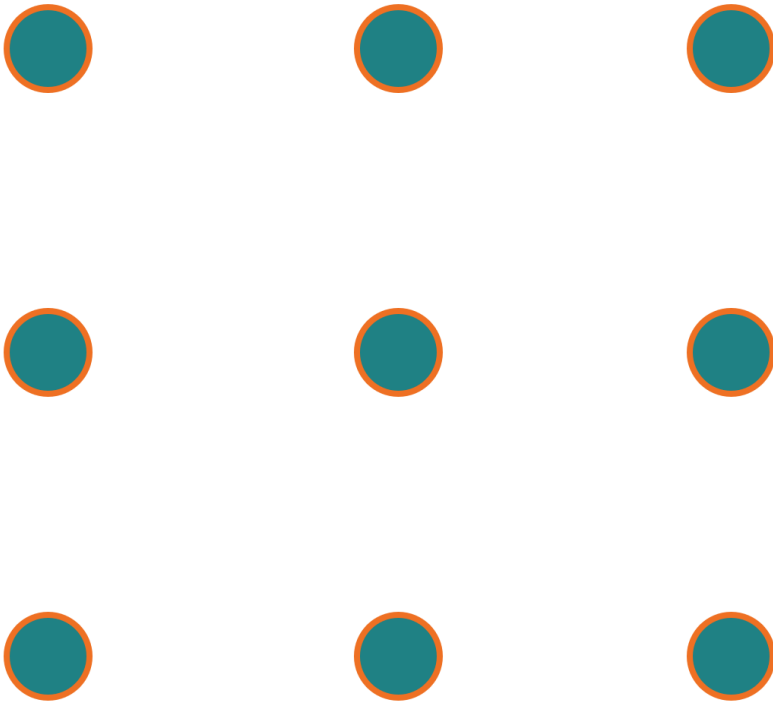
Wie kann man die Zahl 666 um die Hälfte vergrössern, ohne zu rechnen?



AUFGABE

Rätsel 1 | Punkte verbinden

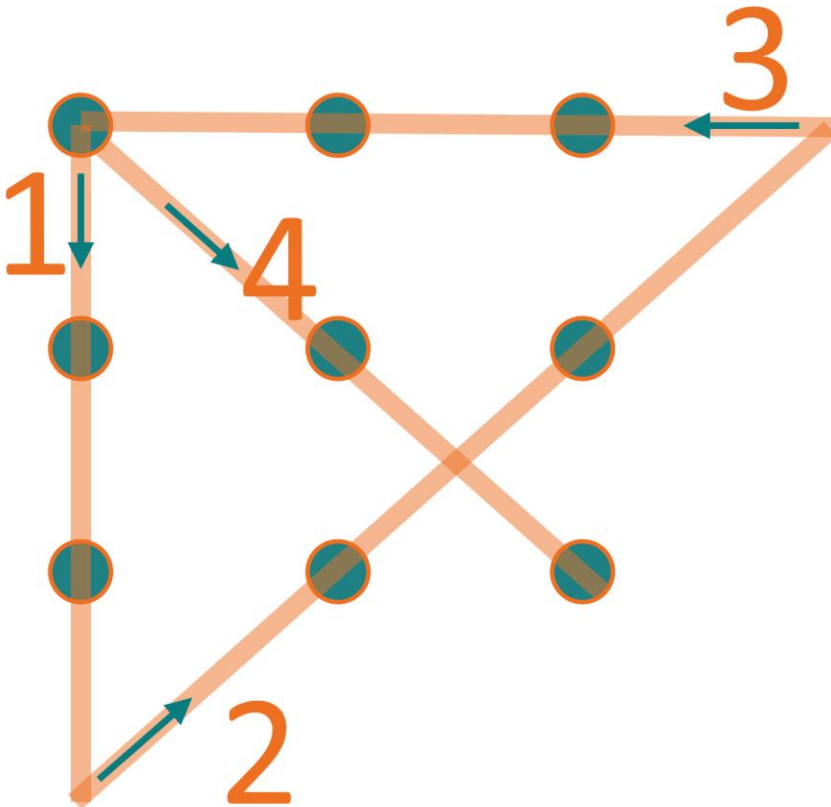
Das Bild zeigt 9 Punkte, die ein Viereck bilden. Die Aufgabe lautet: «Verbinde alle neun Punkte durch vier gerade Linien, ohne dabei den Stift abzusetzen oder eine bereits gezogene Linie nachzuziehen».



LÖSUNG

Rätsel 1 | Punkte verbinden

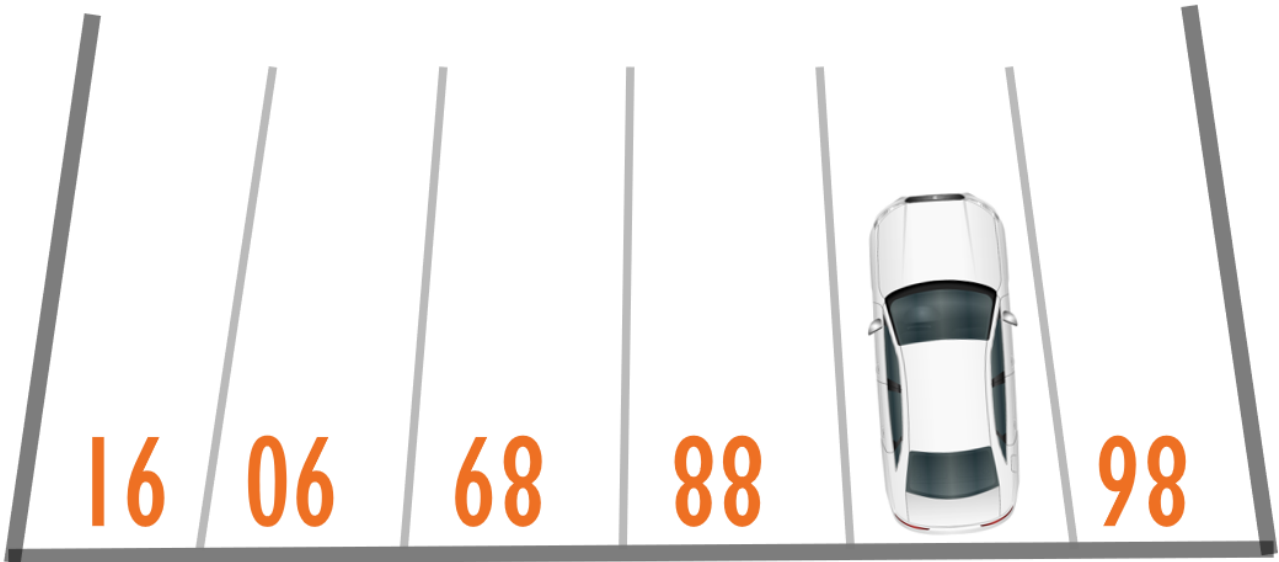
Das Bild zeigt 9 Punkte, die ein Viereck bilden. Die Aufgabe lautet: «Verbinde alle neun Punkte durch vier gerade Linien, ohne dabei den Stift abzusetzen oder eine bereits gezogene Linie nachzuziehen».



AUFGABE

Rätsel 12 | Der Parkplatz

Auf welchem Parkplatz steht das Auto?





Ziel

- Informationen, die weiter erzählt werden, ändern sich oft in den Details und im Laufe der Zeit. Das passiert in der Freizeit, in der Schule, in der Arbeitswelt, in den sozialen Medien... überall, wo es Menschen gibt.
- Beim Weitererzählen ist das Risiko gross, dass die Informationen verzerrt werden. Deswegen sollte man Informationen aus nicht geprüften und aus nicht zuverlässigen Quellen, mit Vorsicht und Skepsis begegnen.
- Um die Chance zu erhöhen, besser informiert zu sein, hat man verschiedene Optionen:
 - Man kann die Ursprungsquelle konsultieren (das wäre das Blatt, das Person A gelesen hat).
 - Man kann versuchen, die Person, die die Geschichte geschrieben hat, zu kontaktieren und sie um Details bitten.
 - Man kann die Person A bitten, die Geschichte zu erzählen.

Mit anderen Worten:

Man sollte nicht alles glauben, was man hört oder liest, sondern die (nahen) Quelle prüfen; welche Informationen enthält sie tatsächlich.

Fragen stellen



Hier finden Sie eine Liste von Fragen, die Sie stellen können (siehe dazu auch die PDF-Datei). Sie können Fragen einfügen oder ersetzen, mit solchen, die aus Ihrem Fach oder aus Ihrer Expertise kommen. Diese Fragen werden nur von der Leitungsperson beantwortet. Von dieser Person erwarten Sie, dass sie die Fragen rasch beantwortet und die Übung, Sätze zu schreiben, ohne Unterbrüche weiterführt. Falls sie eine Frage falsch beantwortet, können Sie diese Frage noch 3-5-mal stellen. Wenn die Antwort immer noch nicht stimmt, können Sie anschliessend die Lösung bekannt geben und zur nächsten Frage übergehen.

Die Fragen sind:

1. Wie alt bist du?
2. Wo bist du zur Welt gekommen?
3. Wie ist das Wetter heute?
4. Welches Organ wird am meisten geschädigt, wenn man Alkohol trinkt? (Lösung: **Leber** | [Quelle](#))
5. Wer jeden Tag ein Päckchen Zigaretten kauft, gibt im Jahr wie viel Geld aus? (Lösung: **Etwa CHF 3'000** | [Quelle](#))
6. In welchen Ländern werden Kinder gezwungen, in Tabakplantagen zu arbeiten? Nenne mindestens ein Land. (Lösung: **z.B. Indien, Indonesien, China, Bangladesch, Malawi und Simbabwe** | [Quelle](#))
7. Wie viele Stoffe im Zigarettenrauch stehen im Verdacht, Krebs zu erzeugen? (Lösung: **etwa 90 Stoffe** | [Quelle](#)).
8. Wie viele Menschen pro Tag sterben in der Schweiz frühzeitig, weil sie geraucht haben? (Lösung: **25 Menschen pro Tag oder 9500 Menschen pro Jahr** | [Quelle](#))
9. Hast du Geschwister? Falls ja: Wie alt sind sie? Wie heissen sie? In welche Schule gehen sie?
10. Welche Fächer besuchst du gerne? Welche Fächer magst du nicht?
11. Welche Telefonnummer mit 3 Ziffern soll man anrufen, falls jemand einen medizinischen Notfall hat? (Lösung: **144**)
12. Was war deine beste Note dieses Jahr? In welchem Fach? Was war deine schlechteste Note? In welchem Fach?
13. Falls du ein persönliches Problem hast, welche Telefonnummer für Jugendliche mit drei Ziffern kannst du anrufen? (Lösung: **147**)
14. Wo warst du das letzte Mal in den Ferien? Mit wem warst du in den Ferien? Was hast du in den Ferien gemacht?

15. Falls du 60 kg schwer bist, wie viele kg Wasser enthält dein Körper? (Lösung: **42 kg** | [Quelle](#))
16. Wie viel Wasser oder ungesüsste Getränke sollten Jugendliche pro Tag trinken? (Lösung: **1 bis 2 Liter**)
17. Wie viel Zeit verbringst du mit deinem Smartphone? Was hast du für ein Modell?
18. Welche Websites besuchst du gerne?
19. Welcher YouTuber oder YouTuberin kennst du? Warum schaust du seine oder ihre Videos?
20. Was möchtest du werden, wenn du gross bist?
21. Was machst du in deiner Freizeit? Machst du Sport? Welche Sportart? Hast du auch schon Preise in Wettkämpfen gewonnen?
22. Warum kann die Sonneneinstrahlung Hautkrebs verursachen? (Lösung: **Wegen der UV-Strahlung** | [Quelle](#)).
23. Wie vermeidet man einen Sonnenbrand? (Lösung: **In den Schatten gehen, Kleider, Hut und Sonnenbrille tragen, Sonnencreme auftragen** | [Quelle](#)).
24. Wenn du etwas in der Welt ändern könntest, was würdest du ändern?
25. Wie viel macht $1+1$, $2+2$, $3+3$, $4+6$, $2*5$, $6*8$, Wurzel von 9, 25 geteilt 5.
26. Liest du gerne Bücher? Warum nicht? Falls ja, welche?
27. Magst du Musik? Was für Musik hörst du?
28. Nenne eine psychische Störung... (Lösung: **Z.B. Depression, Ängste, Sucht** | [Quelle](#)).
29. Hast du Haustiere? Falls ja, welche? Wie heisst sie/er? Wie alt ist sie/er?
30. Wie heissen deine Schulkameraden? Kannst du mir einige Vornamen sagen?
31. Was ist dein Lebensmotto?
32. Wenn du für immer allein auf einer Insel wärest, wen oder was würdest du mitnehmen?
33. Welche Farben haben deine Kleider? Welche Farbe hatte der Boden deines Wohnzimmers?
34. Wenn du etwas in deiner Schule ändern könntest, was würdest du ändern?
35. Kannst du mir 5 Emotionen nennen?
36. Wenn du dich entspannen willst, was machst du?
37. Wie viele Bundesräte hat die Schweiz? (Lösung: **7**)
38. Wie viele Kantone hat die Schweiz? (Lösung: **26 Kantone**). Nenne bitte 5 Kantone (Lösung: **Z.B. Zürich, Bern, Genf, Tessin, Thurgau**).

Abschluss



Am Ende der Übung können Sie die beteiligten Personen fragen, wie sie die Übung erlebt haben, was sie dabei gedacht haben, als so viele Fragen gestellt wurden und welche Erkenntnisse sie für sich selbst aus dieser Erfahrung herauslesen.

Dann fragen Sie alle Anwesenden, was aus ihrer Perspektive mit dieser Übung bezweckt wurde.



Zweck der Übung ist es zu erkennen, dass es sicherer und leistungssteigernder ist, sich auf etwas zu konzentrieren, anstatt mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Wenn man z.B. Hausaufgaben macht und gleichzeitig Beiträge in Instagram oder WhatsApp / Signal / Threema konsultiert, die nichts mit den Hausaufgaben zu tun haben, muss man davon ausgehen, dass man für die Hausaufgaben mehr Zeit (mit ev. schlechteren Ergebnissen) brauchen wird.

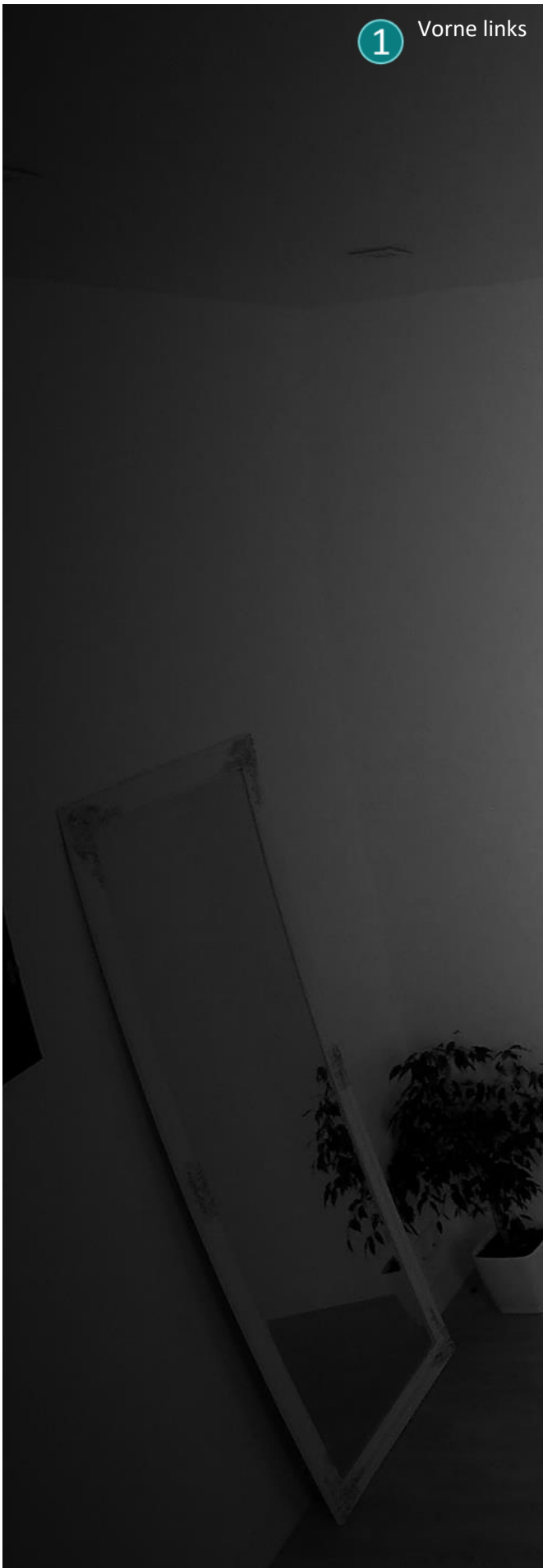
Wenn man Velo oder Auto fährt und gleichzeitig Nachrichten auf dem Handy liest, können Unfälle mit gravierenden Folgen aufgrund des stark reduzierten Konzentrationsvermögens passieren, denn man kann nicht sicher fahren und gleichzeitig die Bildschirminhalte bearbeiten.



Wenn die Schlussfolgerung ist, dass der erlebte Stress in der Übung unangenehm war, können Sie die Gelegenheit nutzen, Bewältigungsstrategien zu diskutieren.

- Z.B. Sie darum bitten, weniger Fragen zu stellen (= Anforderungen reduzieren)
- oder dass die Fragen von einer anderen Person beantwortet werden (= Aufgaben delegieren),
- die Übung nicht zu ernst nehmen (= negative Folgen relativieren, falls man die Aufgabe nicht gut meistert -> Das wirkt entlastend)
- oder sogar die Übung ablehnen (= Anforderung vermeiden).

Oft hat man gegen Stress mehr Optionen zur Verfügung als man denkt, wenn man mittendrin im Geschehen ist: Durch eine Erweiterung des eigenen Handlungsrepertoires kann man erreichen, gegen Stresserlebnisse besser gewappnet zu sein.



Die junge Person darf den Kopf und den Körper nicht bewegen (die Augen schon). Sie muss trotzdem versuchen - so gut wie es geht - das Gesamtbild zu beschreiben. Was sie nicht sieht, muss sie erahnen.

Sie können die Fragen auf Seite 7 verwenden.

2 Vorne Mitte



3 Vorne rechts





5 Hinter Mitte



6

Hinter Links



Fragen

- «Was siehst du?»
- «Was denkst du passiert in dieser Wohnung?»
- «Würdest du dich in dieser Wohnung wohl fühlen? Warum, ja? Warum, nein?»
- «Was würdest du jetzt in dieser Wohnung tun?»
- «Was würdest du ändern?»

Interpretation



Ganz geschickt ist die Leitungsperson, wenn sie eine*n Assistenten*in fragt, was das hintere Bild darstellt. Wenn sie das tut, können Sie ihr für den geschickten Einfall gratulieren.

Wenn sie das nicht tut, können Sie im Verlauf der Übung die Option vorschlagen, die Assistenten*innen um Hilfe zu bitten, um mehr Informationen zu erhalten.

Gesamtbild



Abschluss



Am Ende der Übung können Sie die Leitungsperson fragen, wie sie diese Aktivität erlebt hat und welche Erkenntnisse sie daraus gewinnt.

Dann fragen Sie alle Anwesenden, was ihrer Meinung nach mit dieser Übung bezweckt wurde oder ob sie etwas daraus gelernt haben.

Fazit (Kurz)



Niemand weiss Alles und niemand versteht Alles. Wenn man andere Personen bittet, zu erzählen, was sie sehen oder was sie denken, kann dies helfen, vom Ganzen etwas mehr zu sehen und sich vielleicht so für bessere Lösungen entscheiden.

Wie in diesem Bild: Sobald man erfährt, dass ein Dieb den Fernseher stiehlt, ist die bessere Entscheidung, die Polizei zu rufen, anstatt sich bequem hinzusetzen und TV zu schauen.

Fazit (Lang) | Für fortgeschrittene Diskussionen

Oft interpretiert man Situationen, trifft man Entscheidungen oder handelt man, ohne alle relevanten Informationen zu haben. Dadurch, dass man andere Menschen um Hilfe bittet, kann man versuchen, die eigene Perspektive zu erweitern. Denn jede Person, egal wie schlau, klug und ausgebildet sie ist, kann die Realität nicht in einem Winkel von 360° (= in jeder Richtung) betrachten.

Jede Person ist in der eigenen 'Wahrheit' gefangen, aufgrund der Kenntnisse, über die sie verfügt, aber auch aufgrund der eigenen Geschichte, Kultur, Werten und sozialen Beziehungen. Zu akzeptieren, dass es mehr gibt, als man zu wissen glaubt oder von dem man überzeugt ist, hilft, die eigene Wahrnehmung zu erweitern. Und dabei ist man auch auf die Hilfe anderer Menschen hingewiesen.

Selbstverständlich sollte eine gewisse kritische Haltung nicht zu kurz kommen. Längst nicht alles, was andere erzählen, ist korrekt. Zum Beispiel könnte jemand betreffend Bild 5 falsche Hinweise geben, z.B. wenn er*sie dadurch einen Vorteil hat. Das heisst: Im Leben sollte man Informationen, die man von anderen Menschen bekommt, kritisch abwägen (aufgrund von Fragen wie: Wer vermittelt die Information? Woher weiss er*sie das? Was ist seine*ihre Absicht? Hat er*sie Vorteile, wenn er*sie mir falsche Hinweise gibt? Usw.). Trotzdem kommt man bei der Lösung einer Aufgabe oft erst vorwärts, wenn man anderen zuhört und ihre Sichtweise für die Interpretation des gesamten Bildes berücksichtigt.

Spickzettel



- Alle Anwesenden (abgesehen von der Leitungsperson) werden die Augen schliessen und dürfen sich während der Übung nicht bewegen.
- Die Leitungsperson wird dann langsam zwischen den Anwesenden umherlaufen.
- Sobald sie die Schulter von jemandem berührt, muss der*die Auserwählte zu singen beginnen.
- Fragen Sie dann, wie die Gruppe diese Übung erlebt hat und wie man die Stresserlebnisse mildern könnte (Entspannungstipps auf Seite 2).
- Wiederholen Sie die Übung mehrmals...
- Nach jedem kleinen Konzert fragen Sie alle, wie sie diesen Stresstest bestanden haben. Ein bisschen besser als das erste Mal?
- Falls jemand behauptet, keine positive Wirkung gespürt zu haben, schlagen Sie vor, einen anderen Tipp aus der Liste zu wählen oder sich von den Kollegen*innen inspirieren zu lassen.

Hintergrundwissen

Stress entsteht im Kopf. Weil Stress im Kopf entsteht, kann man versuchen, Stress im Kopf zu überwinden:

- Dadurch, dass man sich mehr zutraut,
- dass man sich ablenkt,
- oder dass man die negativen Folgen relativiert.

Entspannungstipps



Konzentriere dich auf deine Atmung

Denke an etwas Schönes

Sage dir selbst: "Auch wenn ich singen muss, egal. Es passiert nichts Schlimmes. Vielleicht lachen die anderen. Aber es ist egal. Das ist ok. Ich werde auch lachen..."



Spielregel



- **Das Opfer beantwortet die Frage schon das erste Mal korrekt.**
Der Zombie hört sofort auf zu laufen.
Das Opfer bekommt 3 Punkte und eine Zauberkarte. Falls die junge Person später wieder das Opfer spielen muss, kann sie mit der Zauberkarte jederzeit den Zombie stoppen. Die Zauberkarte kann man für sich selbst oder auch für eine*n Kollegen*in nutzen. Allerdings nur einmal: Dann ist sie weg!
- **Das Opfer beantwortet die Frage korrekt, aber erst nach 2 bis 5 Versuchen.**
Der Zombie hört sofort auf zu laufen. Das Opfer bekommt 2 Punkte.
- **Das Opfer beantwortet die Frage korrekt, aber erst nach mehr als 5 Versuchen.**
Der Zombie hört sofort auf zu laufen. Das Opfer bekommt 1 Punkt.
- **Das Opfer wird vom Zombie berührt oder das Opfer rennt weg.**
Das Opfer wird zum Zombie.
Der Zombie ist erlöst. Im weiteren Verlauf des Spiels kann er ein Opfer werden.

Die Fragen für das Spiel finden Sie auf den Seiten 3 bis 5.

Die Fragen

Die angegebenen Quellen haben wir geprüft, als wir Abenteuerinsel lanciert haben. Leider kommt es vor, dass Artikel entfernt oder Websites geschlossen werden. Wenn dies passiert, wird der Link der jeweiligen Quelle nicht mehr funktionieren.

Frage	Richtige Antwort
Wie viele Kantone hat die Schweiz?	26
Wie viele Seen hat die Schweiz? Ein ungefährender Wert genügt.	Rund 1'500
Wie viele Finger hat ein Mensch in der Regel?	10
In welchem Jahr haben die Kantone Uri, Schwyz und Unterwalden – gemäss Mythos - die Schweiz gegründet?	Jahr 1291 (Quelle)
Wie viele Bundesräte hat die Schweiz?	7
Wie viele Menschen leben auf der Erde?	Etwa 7.5 bis 8 Milliarden
Wie viele 15-jährige rauchen täglich Zigaretten in der Schweiz? Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0 und 100%	Etwa 6%
Welche Website kennst du, wo man Millionen Videos anschauen kann?	Eine Antwort genügt: YouTube, Vimeo
Wie viele Menschen sterben jedes Jahr in der Schweiz, weil sie Zigaretten rauchen?	Etwa 9'500 (Quelle) (15% aller Todesfälle)
Wie hoch sind in Schweizer Franken die jährlichen medizinischen Kosten wegen dem Tabakkonsum in der Schweiz?	3 Milliarden (Quelle)
Welches Organ wird vom übermässigen Alkoholkonsum am stärksten geschädigt?	Leber
Mit welcher Suchmaschine kann man Websites finden?	Eine Antwort genügt: Google, Bing, Yahoo...
Welcher Anteil der Bevölkerung leidet unter einer Alkoholabhängigkeit? Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0 und 100%	Etwa 3% (ungefähr 250'000-300'000 Menschen) (Quelle)
Wie viele Leute sterben in der Schweiz jedes Jahr an den Folgen des Alkoholkonsums?	Etwa 1'600 Personen (Quelle)
Wie lautet die drei-stellige Telefonnummer, die Jugendliche anrufen dürfen, wenn sie persönliche Probleme haben?	147
Wie viel Wasser sollten Erwachsene im Winter trinken, wenn sie keinen Sport treiben?	2 bis 3 Liter
Was pumpt dein Herz?	Blut
Aus wie viel Wasser besteht eine Karotte? Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0 und 100%	Etwa 90%
Wie viele Menschen in der Schweiz sind homosexuell oder bisexuell? Die Zahl ist ein Wert zwischen 0% und 100%	3% bis 10%
Welche ist die beliebteste Sportart in der Schweiz?	Fussball (Quelle)
Wie gross ist die Wahrscheinlichkeit, dass bei einer Person mindestens einmal in ihrem Leben eine schwere Depression diagnostiziert wird? Die Antwort liegt zwischen 0% und 100%	Etwa 16-17% (Quelle)
Was ist H2O?	Wasser
Welche chemische Verbindung ist für die Klimaerwärmung verantwortlich?	Eine Antwort genügt: CO2 (Kohlendioxid) und Methan (CH4)
Chlamydien sind Bakterien, die während der sexuellen Aktivität übertragen werden. Wie viele Personen in der Schweiz, die sexuell aktiv sind, haben Chlamydien gemäss	3 und 10% der sexuell aktiven Bevölkerung (Quelle)

Schätzungen? Die Antwort ist eine Zahl zwischen 0% und 100%.	
Wir bleiben bei den Chlamydien. Wie viele Frauen haben Chlamydien und wissen es nicht, weil sie keine oder nur geringfügige Symptome haben?	Etwa 70 % der Frauen (Quelle)
Wie viele Männer haben Chlamydien und wissen es nicht, weil sie keine oder nur geringfügige Symptome haben?	Etwa 50 % der Männer (Quelle)
Immer noch Chlamydien: Was ist eine mögliche Folge, wenn Chlamydien nicht behandelt werden?	Unfruchtbarkeit
Letzte Frage über Chlamydien: Wie lässt sich die Krankheit therapieren?	Mit Antibiotika
Wer hat die Relativitätstheorie formuliert?	Albert Einstein
Die Sonne regt in unserem Körper die Produktion eines Vitamins an: Welches Vitamin?	D. Das Vitamin D ist notwendig für unsere Muskulatur sowie für den Aufbau von Knochen und Zähnen.
Die Sonne sollte man trotzdem mit Mass geniessen, weil sie UV-Strahlen sendet. UV-Strahlen können Hautkrebs verursachen. Wie kannst du dich gegen die UV-Strahlen schützen?	Mindestens eine Antwort (die erste Antwort ist die beste): - Geh von 11 bis 15 Uhr in den Schatten. - Trag Kleider, Hut und Sonnenbrille. - Trage Sonnencreme auf.
In welchem Land leben die meisten Menschen?	China
Was ist die tiefste mögliche Temperatur?	-273 Grad Celsius oder 0 Kelvin
Wo wohnt der Papst?	Vatikan (oder Rom)
Wir haben über 1'500 Jugendliche befragt, warum sie oft gestresst sind. Nenne eine der drei häufigsten Antworten.	Eine diese drei Antworten: - Schwierige Prüfungen - Zeitmangel - Schlechte Noten oder eine negative Rückmeldung. (Quelle)
Wir haben über 2'000 Jugendliche gefragt, was ihnen gegen Stress hilft. Was haben sie geantwortet?	Eine dieser Antworten: Musik hören, Gamen, im Internet surfen, chatten, das Problem mit Humor nehmen (Quelle)
Wie heisst die Abkürzung von Bern?	BE
Wie alt ist das Universum?	13.8 Milliarden Jahre (Quelle)
Wie alt ist die Erde?	Etwa 4,6 Milliarden Jahre (Quelle)
Wie viele Planeten hat das Sonnensystem?	8 (Pluto zählt nicht mehr)
An welcher Position im Sonnensystem - von der Sonne betrachtet - befindet sich die Erde?	3. Position
Welcher %-Anteil der Erdoberfläche ist mit Wasser bedeckt?	71% (Quelle)
Welcher %-Anteil der Atmosphäre besteht aus Sauerstoff?	21%
Auf welchem Kontinent liegt die Wüste Sahara?	Afrika
Wenn jemand niest, mit welcher Geschwindigkeit in km/h wird die Luft durch die Nase oder den Mund ausgestossen?	160 km/h (Quelle)
Wie viel Speichel in Liter produzieren wir im ganzen Leben?	Ca. 40'000 Liter (Quelle). so viel wie ein Tanklaster
Wie viele Bakterien werden beim 10 Sekunden Küssen mit der Zunge von einer Person zur anderen übertragen?	80 Millionen (Quelle)
Wann ging der Erste Weltkrieg zu Ende?	1918
Wie viele Meter wachsen unsere Fingernägel im Laufe unseres Lebens?	25 m (Quelle)
Bei welcher Temperatur kocht das Wasser auf Meereshöhe?	100 Grad

Bei welcher Temperatur kocht das Wasser auf dem Mount Everest auf über 8000 m?	70 Grad (Quelle)
Wie viele Stunden pro Tag schlafen die Koalas?	18-20 Stunden (Quelle)
Wie schnell rennt ein Gepard?	Bis zu 93km/h (Quelle)
Bei welcher Tierart werden die Männchen schwanger?	Seepferdchen (Quelle)

Abschluss



- Am Ende des Spiels fragen Sie die Anwesenden, wie sie es erlebt haben.
- Gab es unterschiedliche Stressreaktionen zwischen jenen mit der Zauberkarte und den anderen, die keinen Schutz hatten?
- Fragen Sie anschliessend die Jugendlichen, was Sinn und Zweck dieses Spiels war.

Fazit



Was das Spiel bezweckt: Der Zombie stellt ein Problem oder eine Herausforderung dar. Und die Zauberkarte ist die Ressource, mit der man die Schwierigkeit bewältigen kann.

Wenn man aus irgendeinem Grund belastenden Druck spürt, sollte man sich die Frage stellen: «Was ist mein Zombie?». Und wenn man dem Zombie ins Gesicht sieht, lautet die nächste Frage: «Mit welcher Zauberkarte gewinne ich gegen ihn?».

Wer keine Zauberkarte hat, erlebt viel Stress. Und der Stress wirkt zunehmend unangenehm, je näher der Zombie kommt und je öfter die Frage falsch beantwortet wird (das heisst: je stärker man sich unter Druck fühlt).



«Der Zombie ist irgendein Problem, das uns unter Druck stellt: Eine schwierige Prüfung, ein Streit, die Lehrstellensuche, was auch immer... Und die Zauberkarte ist etwas, was uns ermöglicht, das Problem zu lösen.

Wenn du merkst, dass du ein Problem hast, frage dich: ' Was ist mein Zombie, das heisst: Was ist die Ursache meines Problems? ' Und wenn du die Ursache deines Problems kennst, überlege dir, welche Zauberkarte du dagegen verwenden kannst, um dich zu schützen. Findest du die richtige Zauberkarte, lässt du dich schon viel weniger stressen».

Spickzettel



Vorbereitung

- mmm-Methode erklären und üben (siehe Fragenliste, Seite 2)
- Letzte Frage: «**Die Gletscher in den Alpen schmelzen. Macht dir das Sorgen?**»

Durchführung

- Frage für die Leitungsperson: «**Was hat das Schmelzen der Gletscher mit deinem Smartphone zu tun?**» (Sie können das Bild auf Seite 3 zeigen, falls Sie keinen Projektor nutzen)
- Kleine Gruppen für die Diskussion bilden. Die Leitungsperson bespricht das Thema mit den Gruppen.
- Antworten werden gesammelt. Die Leitungsperson entscheidet sich für eine Erklärung und begründet ihre Entscheidung.

Geheimnis lüften

- Erinnern Sie die Anwesenden daran, wie sie die Frage «*Die Gletscher schmelzen. Macht dir das Sorgen?*» beantwortet haben.
- Sie geben die 'offizielle' Antwort. Zu diesem Zweck können Sie die Seiten 4 bis 9 zeigen.
 - Gletscher schmelzen => Kein Eis mehr im Sommer
 - Kein Eis mehr im Sommer => Kein Wasser mehr (oder nur wenig Wasser)
 - Kein Wasser mehr => Flüsse trocknen im Sommer aus
 - Ausgetrocknete Flüsse => Keine Wasserstromproduktion mehr
 - Zu wenig Strom => Smartphones können nicht mehr aufgeladen werden.
 - Batterie ist leer => Man kann nicht mehr mit Freunden*innen chatten
- Fragen Sie erneut «*Die Gletscher schmelzen. Macht dir das Sorgen?*»

Abschluss (siehe Seite 10)

- Jugendliche fragen, was sie aus der Übung gelernt haben.
- Was wurde ihrer Meinung nach mit der Übung bezweckt?
- Ev. am Ende der Diskussion ein Schlusstatement geben.
- Ergänzen: Ob wir irgendwann mit der Stromproduktion ein Problem haben werden, weiss heute niemand mit Sicherheit. Keine Angst haben: Die nächsten Jahre wird es kein Problem sein, das Handy aufzuladen.

Fragen für die 'mmm'-Methode

- «Besuchst du die Schule in X?» (X ist die Gemeinde, wo Sie sich befinden)
- «Lernst du gerne Englisch?»
- «Nimmst du gerne am Sportunterricht teil?»
- «Lernst du gerne Mathematik? ... Geschichte? ...Französisch?»
- «Bist du ein Mädchen?» | «Bist du ein Knabe?» (Ob Sie die Frage: «Hast du ein anderes Geschlecht?» für zielführend in dieser Gruppe beurteilen, liegt in Ihrem Ermessen).
- «Bist du oder warst du schon verliebt?»
- «Verwendest du Facebook?», «Verwendest du Instagram?», «Verwendest du TikTok?»
- **«Die Gletscher in den Alpen schmelzen. Macht dir das Sorgen?»**

FRAGE FÜR DIE DISKUSSION

Was hat das Schmelzen der Gletscher mit deinem Smartphone zu tun?



ERKLÄRUNG NACH DER DISKUSSION

1/6 | Wenn die Gletscher schmelzen, wird es irgendwann im Sommer kein Eis mehr in den Bergen geben.



2/6 | Wenn es kein Eis mehr gibt, das im Sommer schmelzen kann, gibt es kein Wasser mehr.



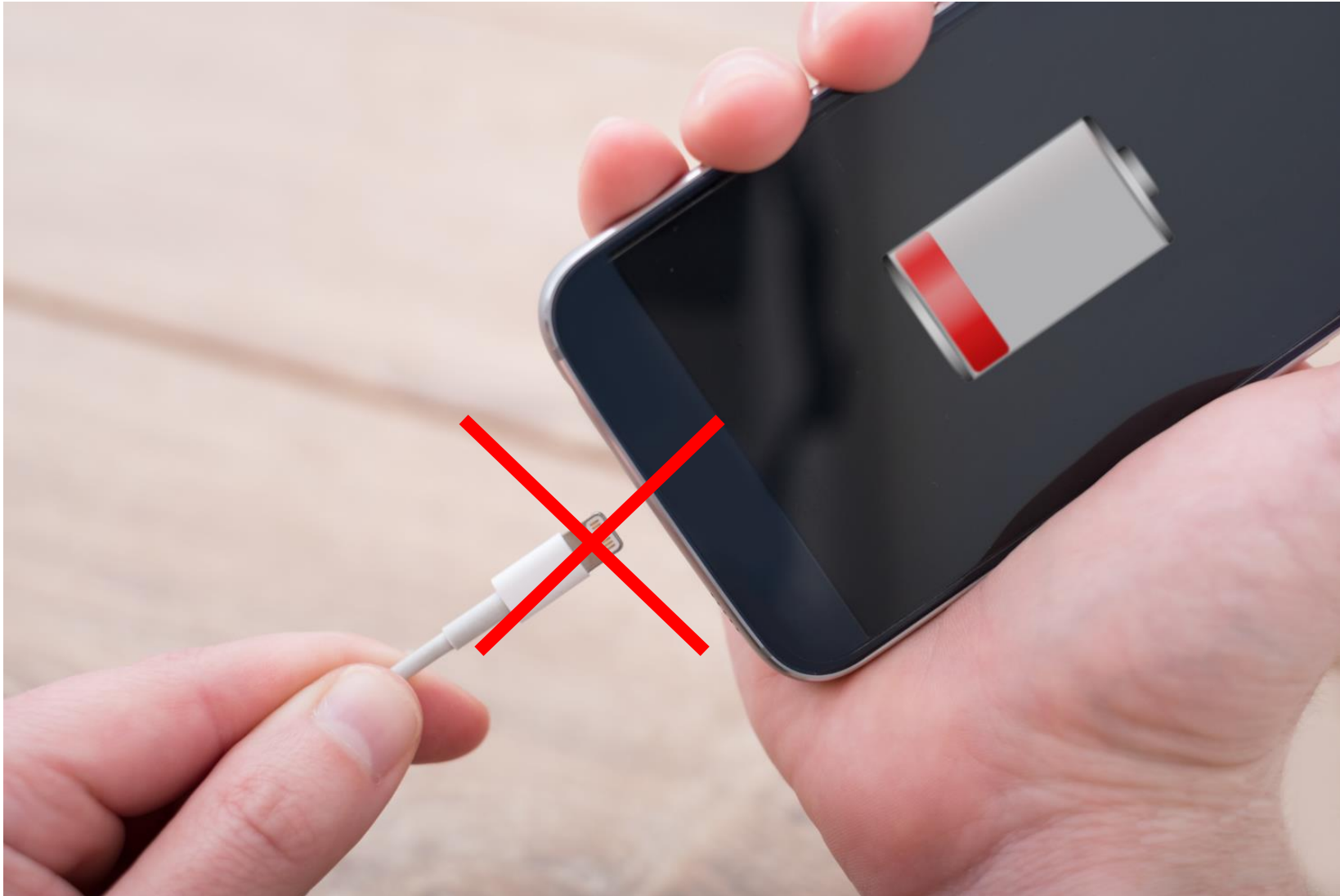
3/6 | Wenn es kein Wasser oder zu wenig Wasser gibt, werden die Flüsse austrocknen.



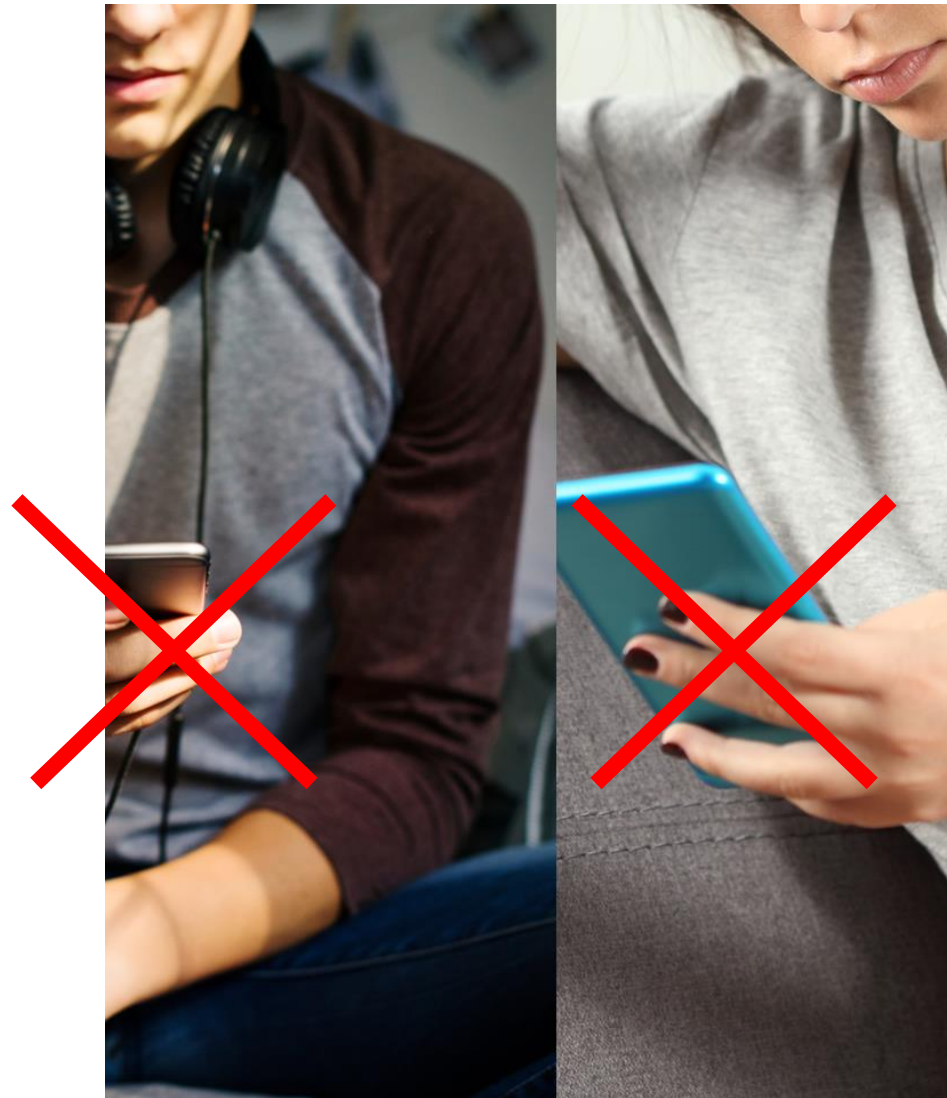
4/6 | Wenn die Flüsse austrocknen, kann man mit dem Wasser keinen Strom mehr produzieren.



5/6 | Wenn man keinen Strom produziert, kann man die Smartphones nicht mehr aufladen und die Batterien bleiben leer.



6/6 | Dann kann man auch nicht mehr mit Freunden*innen chatten oder gamen.



Die Gletscher in den Alpen schmelzen. Macht dir das Sorgen?

Abschluss



- Fragen Sie die Jugendlichen, was sie aus dieser Diskussion gelernt haben.
- Viele werden wahrscheinlich sagen: «*Es ist nicht gut, wenn die Gletscher schmelzen*». Oder: «*Man sollte etwas gegen die Klimaerwärmung machen*».



Allerdings hat die Übung ein anderes Ziel: Zu erleben, dass manchmal Verbindungen zwischen Themen bestehen, die auf den ersten Blick schwierig zu erkennen sind.



Am Ende der Diskussion oder als Ergänzung dazu, können Sie dieses Schlusstatement formulieren:

«Wie das Beispiel mit Gletscher und Smartphones zeigt, gibt es manchmal Zusammenhänge zwischen zwei Themen, die auf den ersten Blick scheinbar nichts miteinander zu tun haben.»

Wir leben in einer komplexen Welt, wo viele Dinge auf unser Leben einen Einfluss haben, auch wenn wir dies nicht erkennen. Wenn es uns gelingt, ein bisschen besser zu verstehen, wie die Welt funktioniert und was auf unser Leben einen Einfluss hat, kann dies helfen, gut überlegte Entscheidungen für sich selbst zu treffen.»



Das Thema «Klimaerwärmung» ist wichtig. Aber: Ob man in einigen Jahrzehnten wegen dem Gletscherschmelzen Probleme mit der Stromproduktion haben wird, kann niemand mit Sicherheit sagen. Vielleicht können andere Technologien die fehlende Stromproduktion ausgleichen: Wer weiss, was die Zukunft mit sich bringt.

Spickzettel



Instruktionen

- Die Inspiration dieser Übung kommt aus dem Schachspiel mit 64 Feldern.
- Jede anwesende Person wird einen Zettel erhalten (*wenn 20 Jugendliche dabei sind, dann werden nur 20 Zettel verteilt*).
- Die Person mit dem Zettel Nr. 1 wird eine Linie zeichnen. Die Person mit dem Zettel Nr. 2 wird zwei Linien zeichnen. Die Person mit dem Zettel Nr. 3 wird 4 Linien zeichnen usw. (Immer doppelt so viele Linien als auf dem vorherigen Zettel).
- Entscheidung:
 - Die Leitungsperson kann die Aufgabe ablehnen und 2 Punkte gewinnen.
 - Oder die Aufgabe akzeptieren und alle gewinnen 10 Punkte, wenn sie innerhalb von 15 Minuten das Ziel mit Erfolg erreichen.

Ablehnung

Falls die Leitungsperson die Aufgabe ablehnt:

- Sie bitten, die eigene Motivation auf ein Blatt Papier zu schreiben.
- Falls drauf geschrieben stehen würde: «*Die Aufgabe ist unlösbar. Deswegen mache ich nicht mit*», würde sie am Ende des Spiels 10 Punkte bekommen.
- Dann fragen, ob eine andere Person bereit ist, die Leitungsrolle zu übernehmen.

Durchführung

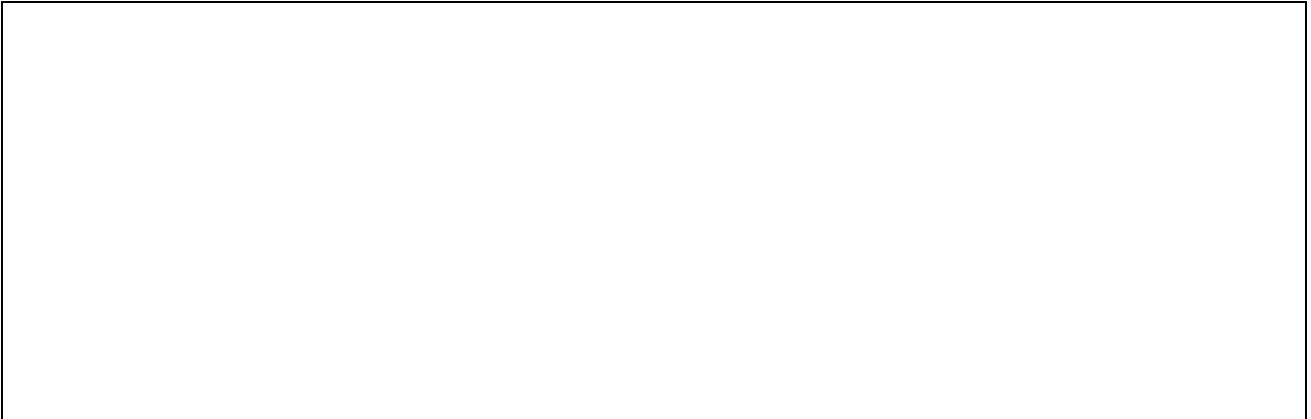
- Die Zettel werden verteilt (siehe Seiten 2 bis 22). Die Übung beginnt.
- Im optimalen Fall unterbrechen die Jugendlichen selbst nach wenigen Minuten die Übung und geben auf.
- Falls nicht: Entscheiden Sie, wann der richtige Zeitpunkt ist, die Aufgabe abzuschliessen.

Geheimnis lüften

- Zeigen Sie die Seiten 23 und 24, die eindrücklich zeigen, warum die Aufgabe hoffnungslos war.

Abschluss (siehe Seite 25)

Zettel 1 | 1 Strich

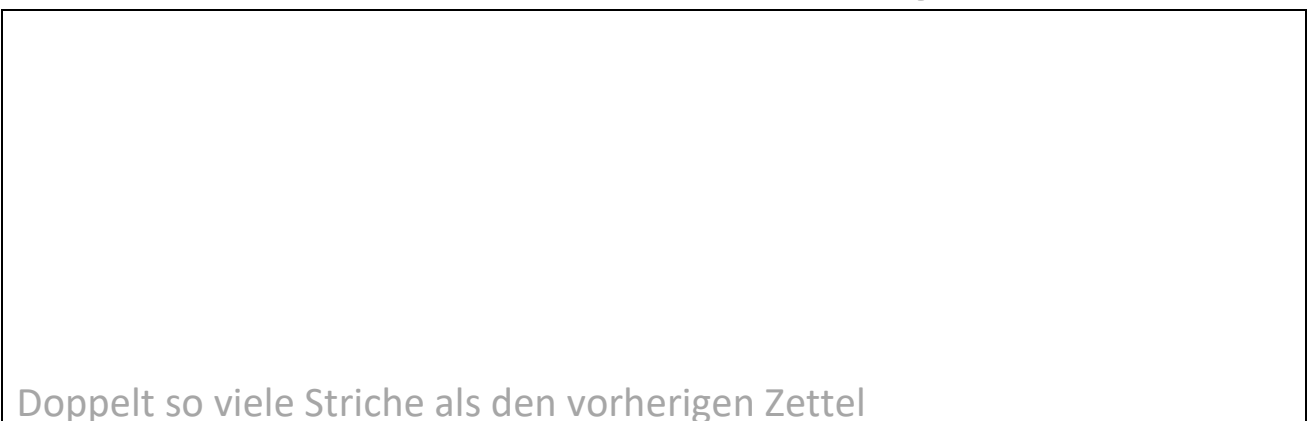


Zettel 2 | 2 Striche



Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 3 | 4 Striche



Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 4 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 5 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 6 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 7 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 8 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 9 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 10 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 11 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 12 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 13 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 14 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 15 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 16 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 17 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 18 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 19 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 20 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 21 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 22 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 23 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 24 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 25 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 26 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 27 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 28 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 29 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 30 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 31 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 32 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 33 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 34 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 35 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 36 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 37 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 38 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 39 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 40 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 41 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 42 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 43 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 44 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 45 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 46 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 47 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 48 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 49 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 50 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 51 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 52 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 53 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 54 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 55 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 56 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 57 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 58 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 59 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 60 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 61 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 62 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Zettel 63/64 | _____ Striche

Doppelt so viele Striche als den vorherigen Zettel

Warum die Aufgabe unmöglich ist...

Zettel-Nr.	Anzahl Striche
Zettel 1	1
Zettel 2	2
Zettel 3	4
Zettel 4	8
Zettel 5	16
Zettel 6	32
Zettel 7	64
Zettel 8	128
Zettel 9	256
Zettel 10	512
Zettel 11	1'024
Zettel 12	2'048
Zettel 13	4'096
Zettel 14	8'192
Zettel 15	16'384
Zettel 16	32'768
Zettel 17	65'536
Zettel 18	131'072
Zettel 19	262'144
Zettel 20	524'288
Zettel 21	1'048'576
Zettel 22	2'097'152
Zettel 23	4'194'304
Zettel 24	8'388'608
Zettel 25	16'777'216
Zettel 26	33'554'432
Zettel 27	67'108'864
Zettel 28	134'217'728
Zettel 29	268'435'456
Zettel 30	536'870'912
Zettel 31	1'073'741'824
Zettel 32	2'147'483'648
Zettel 33	4'294'967'296
Zettel 34	8'589'934'592
Zettel 35	17'179'869'184
Zettel 36	34'359'738'368
Zettel 37	68'719'476'736

Zettel 38	137'438'953'472
Zettel 39	274'877'906'944
Zettel 40	549'755'813'888
Zettel 41	1'099'511'627'776
Zettel 42	2'199'023'255'552
Zettel 43	4'398'046'511'104
Zettel 44	8'796'093'022'208
Zettel 45	17'592'186'044'416
Zettel 46	35'184'372'088'832
Zettel 47	70'368'744'177'664
Zettel 48	140'737'488'355'328
Zettel 49	281'474'976'710'656
Zettel 50	562'949'953'421'312
Zettel 51	1'125'899'906'842'620
Zettel 52	2'251'799'813'685'250
Zettel 53	4'503'599'627'370'500
Zettel 54	9'007'199'254'740'990
Zettel 55	18'014'398'509'482'000
Zettel 56	36'028'797'018'964'000
Zettel 57	72'057'594'037'927'900
Zettel 58	144'115'188'075'856'000
Zettel 59	288'230'376'151'712'000
Zettel 60	576'460'752'303'423'000
Zettel 61	1'152'921'504'606'850'000
Zettel 62	2'305'843'009'213'690'000
Zettel 63	4'611'686'018'427'390'000
Zettel 64	9'223'372'036'854'780'000
Total	18'446'744'073'709'600'000

Fazit

- 3 Sekunden / 10 Striche = 175 Milliarden Jahre
- 10 Milliarden Menschen => 17 Jahre (von je 24 Stunden)
- Eventuell YouTube-Video zeigen: feel-ok.ch/ext/yt-44

Abschluss



- Fragen Sie die Jugendlichen, was sie aus dieser Diskussion gelernt haben.
- Was wurde ihrer Meinung nach mit der Übung bezweckt?



Bevor man sich für eine Aufgabe entscheidet, sollte man überlegen und prüfen, ob man dafür die erforderlichen Ressourcen hat. Falls nicht und man trotzdem der Aufgabe zustimmt, wird man Stress erleben, ausgelastet und überfordert sein.