

## Erfassung Methoden für die Betreuer\*innenausbildung

Titel	<b>Ich und Stress</b>
Themenbereich	Schutzkonzepte Das eigene Stressempfinden kennenlernen
Dauer	20 Minuten
Benötigte Materialien	Flipchartblätter, Eddings
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	<p>Auf den Boden werden 3 Flipchartblätter mit den folgenden Satzanfängen ausgelegt:</p> <p>Ich gerate in Stress, wenn... Wenn ich gestresst bin, dann... Andere stressen mich, indem sie...</p> <p>Alle Teilnehmenden haben nun 10 Minuten Zeit, um die Sätze zu vervollständigen. Anschließend sammelt die Leitung die Flipchartblätter ein und hängt sie auf. Dann lesen die Teilnehmenden gemeinsam die Antworten und tauschen sich über die unterschiedlichen Ergebnisse aus:</p> <p>Wo geht es mir genauso? Was erlebe ich anders? Was fällt mir sonst bei den Sätzen auf?</p>
Weiterführendes Material/ Literatur	
Quellenangabe	<a href="#">gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)</a>