

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Problembox
Themenbereich	Schutzkonzepte Systematische Erarbeitung einer Lösung für ein reales Problem, alternative Bewältigungsstrategien finden und reflektieren
Dauer	30 Minuten
Benötigte Materialien	Schuhkarton o.ä. als Problembox
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	<p>Die zu Beginn des Trainings genannten Probleme und Konflikte werden in einer „Problembox“ gesammelt. Dann erklärt die Leitung die einzelnen Schritte, mit denen man die beste Lösung für ein Problem finden kann:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schritt: Was ist das Problem? 2. Schritt: Was ist mein Ziel? Was möchte ich erreichen? 3. Schritt: Welche Lösungen gibt es? 4. Schritt: Was ist die beste Lösung? Welche Vor- und Nachteile haben die Lösungsvorschläge? 5. Schritt: Für welche Lösung entscheide ich mich? 6. Schritt: Was muss ich als nächstes tun, um die Lösung zu erreichen? 7. Schritte: Welche Hindernisse können sich in den Weg stellen und was kann ich dagegen machen? <p>Dann werden die Teilnehmenden in kleine Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe zieht eine Karte aus der Problembox und beantwortet die Fragen zu den Schritten 1 bis 7. Bei der Suche nach Lösungsvorschlägen dürfen alle Möglichkeiten gesammelt werden, egal, ob sie „gut“ oder „schlecht“ sind. Die Einteilung in sinnvolle und weniger sinnvolle Lösungen erfolgt in Schritt 4, wenn die Vor- und Nachteile der einzelnen Alternativen diskutiert und zusammengetragen werden.</p>
Weiterführendes Material/ Literatur	A. Beyer, A. Lohaus: Stressbewältigung im Jugendalter: Ein Trainingsprogramm, Hogrefe 2006
Quellenangabe	gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)