

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Stressfreie Insel
Themenbereich	Schutzkonzepte Vision eines stressfreien Lebens
Dauer	25 Minuten
Benötigte Materialien	Blätter, bunte Stifte
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	<p>Alle Teilnehmenden erhält den Auftrag, eine völlig stressfreie Insel zu malen. Was wäre Bestandteil der Insel? Wie würde sie aussehen?</p> <p>Die Teilnehmenden haben 15 Minuten Zeit. Danach wird mit den Bildern eine kleine Vernissage erstellt und die Teilnehmenden tauschen sich über das, was sie sehen, aus und können auch erläutern, was sie warum gemalt haben.</p> <p>Abschließend reflektieren die Schüler über ihre Inseln:</p> <p>Sind die Inseln frei von jeglichem Stress? Gibt es ggf. Stress, den ich gar nicht verhindern kann?</p> <p>Wäre eine völlig stressfreie Insel erstrebenswert? Oder kann Stress auch etwas Gutes haben?</p>
Weiterführendes Material/Literatur	
Quellenangabe	<u>gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)</u>