

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Stressturm
Themenbereich	Schutzkonzepte Stress identifizieren und loslassen können
Dauer	30 Minuten
Benötigte Materialien	Edding, Holz, Blätter etc. (geht gut, wenn Wald in der Nähe)
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	<p>Die Übung eignet sich bei gutem Wetter und wenn in der Nähe ein Wald ist oder Umgebung naturnah ist.</p> <p>Die Teilnehmenden gehen mit einem Edding „bewaffnet“ in die Natur und sammeln Stöcke und große Blätter. Auf diese Schreiben sie die Dinge, die sie im Moment am meisten nerven. Wichtig ist es, diese Dinge konkret zu benennen und nicht zu verallgemeinern. (z.B. statt „mein Bruder stresst mich“ zu schreiben: „Mich stresst, wenn mein Bruder ständig zu mir kommt und mich beim Lesen stört“)</p> <p>Nach 15 Minuten kommen die Teilnehmenden alle zusammen und legen ihre „Stressoren“ zu einem Turm zusammen. Dieser Turm wird dann symbolisch von einem großen Bagger abgeholt und im Müll entsorgt. Damit können die Teilnehmenden ihre Stressoren loslassen.</p> <p>Alternativ kann der Turm zum Abschluss auch verbrannt werden, damit sich die Stressoren im wahrsten Sinne des Wortes in Luft auflösen.</p>
Weiterführendes Material/ Literatur	
Quellenangabe	gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)