

## Klaviermodell

### Ziele

- > Arbeit mit einem Ressourcenmodell.
- > Strategie suchen, eigene Ressourcen erkennen, die es ermöglichen mit einer unangenehmen Situation oder unangenehmen Gefühlen umgehen zu können.

### Situation

Die Leitungsperson beschreibt den Teilnehmenden einen Tag des Grauens oder es wird ein für uns meist unangenehmes Gefühl, wie z.B. Wut, ausgewählt.

Anschliessend Weiterarbeit in Einzel-, Partner- oder Kleingruppen.

### Beispiel eines Tagesablaufs

«Alles läuft schief! Am Morgen weckt mich der Wecker zu spät. Meine Lieblingsflöckli sind alle, das übriggebliebene Bröt steinhart. Die warme Ovo schütete ich über die Hausaufgaben aus. Mein Lieblingspullover ist heute in der Wäsche, die Hosen unauffindbar. In der Schule habe ich Streit mit meiner besten Freundin. Am Abend komme ich völlig erschöpft heim.»

### Vorbereitung

Arbeitsblatt Klaviatur kopieren.

### Übung/Anleitung

Jede teilnehmende Person oder Gruppe erhält eine Kopie der Klaviertastatur. Auf jeder Taste wird eine Idee mit Farbe (am besten mit einem beschreibenden Stichwort, z.B. Musikhören) festgehalten, wie nun mit der unangenehmen Situation oder einem Gefühl wie Wut umgegangen werden könnte.

Anschliessend werden alle Tastaturen aneinander geklebt und im Schulzimmer aufgehängt. Es entsteht ein grosses Klavier und damit eine grosse Sammlung an unterschiedlichen Ressourcen und Strategien, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

### Information

Wird auf einem Klavier immer nur eine und dieselbe Taste gedrückt, tönt dies eintönig und langweilig. Haben wir die Möglichkeit, unterschiedliche Tasten anklingen zu lassen, entstehen neue Möglichkeiten, neue Melodien.

Jeder Mensch verfügt meist über unterschiedliche Strategien (Ressourcen), unangenehme Situationen zu bewältigen oder mit unangenehmen Gefühlen umzugehen.

Verfügt er nur über eine Strategie, um beispielsweise mit Wut umzugehen (schlagen), ist das Leben eng und er gerät möglicherweise in weitere unangenehme Situationen.

Verfügt er über mehrere und unterschiedliche Strategien, gewinnt und hat er Handlungsspielraum.



body  
talk

