

STOP-PAUSE



Ziele

- Seine Emotionen besser kennen
- Training zur Beobachtung



Zielpublikum

14 - 18 Jahre

Größe der Gruppe

1 - 12 Teilnehmer/innen



Dauer

3 - 5 Minuten für die erste Phase

10 - 20 Minuten für die Nachbesprechung (fakultativ)



Vorbereitung

- Den Jugendlichen anbieten, sich bequem auf einen Stuhl zu setzen.
- Die verschiedenen Phasen der Animation erklären
- An die guten Regeln für das Verhalten in der Gruppe erinnern



Ablauf der Aktivität

1. Phase

Der/die Leiter/in ruft dazu auf, alle Aktivitäten zu stoppen, sich aufzurichten, die Beine auszustrecken, die Füße flach auf den Boden zu stellen und die Hände auf die Oberschenkel zu legen. Dann sollten die Augen für einige Sekunden geschlossen ein Punkt vor sich fixiert werden. Der/die Leiter/in führt durch die Sitzung und lässt zwischen den einzelnen Fragen einige Sekunden verstreichen.

Anweisung: Ich beobachte, was in mir vorgeht. Ich stelle mir diese Fragen innerlich.

- Wie fühle ich mich jetzt gerade?
- Welches Gefühl durchströmt mich gerade?
- Fühle ich mich ruhig, entspannt oder gelassen?
- Fühle ich mich unruhig, genervt oder ungeduldig?
- Fühle ich mich gelangweilt, traurig oder besorgt oder fühle ich mich vielleicht sogar fröhlich?

Der/die Leiter/in schlägt vor, lange einzuatmen, langsam auszuatmen, die Augen zu öffnen, zu gähnen und sich sanft zu strecken.

2. Phase

Der/die Leiter/in bietet Zeit für eine Nachbesprechung mit den Jugendlichen an.

Fragen zur Nachbesprechung:

- Was habt ihr beobachtet?
- Welche Gedanken sind aufgekommen?
- Habt Ihr etwas Bestimmtes im Körper gespürt? War es ein Gedanke, ein Gefühl?
- An welcher Stelle des Körpers ist dieses Gefühl aufgetreten (Gesicht, Rücken, Bauch...)?

