

METHODEN FÄCHER



Anleitung

Der Methodenfächer ist eine Sammlung aus verschiedenen Methoden zur Förderung der psychischen Gesundheit, welche gut in einem Höck eingebaut werden kann.

Material, welches im MindSet mitgeliefert wird, ist unterstrichen dargestellt.
Das restliche Material muss selbst organisiert werden.

Emotionen ABC

Themenbereich	Persönliche Ressourcen		Dauer	5 - 10 Minuten
Material	<u>Stickers von «Wie geht's dir?»</u>			
Ziel	Eigene Gefühlslage und Stimmung wird dem restlichen Leitungsteam offenbart.			
Vorbereitung	Legt das Emotionen-ABC von «Wie geht's dir?» in der Mitte aus, sodass es alle gut sehen können.			
Durchführung	Jede Person sucht sich ein bis max. zwei Buchstaben des Emotionen-ABC aus und erklärt damit anschliessend kurz, weshalb er/sie diese Buchstaben gewählt hat.			

Wie geht's dir? Mach den Selbst-Check!

Themenbereich	Persönliche Ressourcen & Hilfe annehmen und Krisen bewältigen	 	Dauer	5 - 10 Minuten
Material	Handy			
Ziel	Möchtest du wissen, wie es dir geht? Ob bei dir alles in Ordnung ist oder du vielleicht einmal mit jemandem sprechen solltest? Mach den Selbst-Check.			
Durchführung	Selbst-Check Wie geht's dir? (wie-gehts-dir.ch)			

Süßes oder Saures

Themenbereich	Persönliche Ressourcen & Austausch im Team  	Dauer	5 - 10 Minuten
Material	<u>Süßigkeiten süß</u> , <u>Süßigkeiten sauer</u>		
Ziel	Austausch über gute und schlechte Erlebnisse vom Lagertag.		
Vorbereitung	Auf dem Tisch werden süße Süßigkeiten und saure Süßigkeiten ausgelegt. Pro Person soll es je etwas Süßes und etwas Saures haben.		
Durchführung	Der Reihe nach darf sich jede Person etwas Süßes und etwas Saures nehmen. Bevor sie das Süße isst, muss die Person ein gutes Erlebnis vom Tag erzählen. Bevor sie das Saure isst sie, erzählt sie ein schlechtes Erlebnis vom Tag.		

Knete

Themenbereich	Körperliche Aktivität & Kreativität	 	Dauer	5 - 10 Minuten
Material	<u>Knete</u> , Timer / Handy			
Ziel	Eigene Gefühlslage und Stimmung wird dem restlichen Leitungsteam offenbart.			
Vorbereitung	Für diese Aktivität benötigt ihr eine saubere Oberfläche damit die Knete nicht dreckig wird und wiederverwendet werden kann. Bitte unterschiedliche Knete nicht Mischen.			
Durchführung	Jede Person bekommt ein Stück Knete. Dann wird ein 5-minütiger Timer gestartet. Denk über den Tag nach. Wie fühlst du dich? Was hat dir heute Freude bereitet? Was hat dich heute geärgert? Forme die Knete zu etwas, das deine Gefühle repräsentiert und präsentiere die Skulptur anschliessend kurz deinen Mitleitenden.			

«Ich packe in meinen Rucksack...»

Themenbereich	Austausch im Team & Entdecken	 	Dauer	10 Minuten
Material	Kein Material erforderlich			
Ziel	Durch diese Aktivität soll das Leitungsteam unterstützt werden, offen positive sowie auch negative Erfahrungen / Erlebnisse transparent zu kommunizieren.			
Vorbereitung	Keine Vorbereitung erforderlich			
Durchführung	Es wird das Spiel «Ich packe in meinen Rucksack...» gespielt. Dabei kann der Leiter bei den positiven Erlebnissen / Ereignissen Dinge in den Rucksack einpacken, jedoch auch negative Dinge auspacken (Ich packe aus meinem Rucksack aus...»). Dies kann eine Runde oder auch zwei Runden gemacht werden.			

Wolkensafari

Themenbereich	Kreativität & Umgang mit Stress	 	Dauer	5 - 10 Minuten
Material	Kein Material erforderlich.			
Ziel	Kopflüften und einen ruhigen Moment geniessen.			
Vorbereitung	Keine Vorbereitung erforderlich.			
Durchführung	Macht 2er-Teams, legt euch auf eine Wiese und schaut in den Himmel. Beobachtet die Wolken und lasst eurer Fantasie freien Lauf. Welche Tiere oder Fabelwesen könnt ihr entdecken? (Tipp: Falls es schon dunkel ist, könnt ihr auch Sterne beobachten.)			