



## Lösungssuche

### Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS lernen Strategien zur Vermeidung von und zum Umgang mit belastenden Situationen kennen, selber entwickeln, anwenden und reflektieren.
- SuS lernen ein Verfahren (kollegiale Beratung) kennen, um Alltagsprobleme zu analysieren und anzugehen.

### Arbeits- und Sozialformen

- Plenum
- Einzelarbeit

### Zeitfenster

- 1-2 Lektionen

### Vorbereitung/Material

- 3 Stühle, die angeschrieben sind mit «Nachdenkstuhl - was kann ich jetzt alles tun?», «Folgenstuhl - Was passiert alles, wenn ich...?» und «Lösungsstuhl: Ich hab's, das mache ich.»

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
5'	<p>Für diesen Vorschlag benötigen Sie Stress- oder Problemsituationen. Am besten geeignet sind natürlich wahre Erlebnisse der SuS. Wenn nicht bereits in vorangegangenen Lektionen geschehen, überlegen sich alle SuS eine persönliche Stress- oder Problemsituation aus ihrem Alltag.</p> <p>Einzelne Stresssituationen werden nun im allgemeinen Sinne von kollegialer Beratung gemeinsam bearbeitet. Wer sein Problem für eine gemeinsame Beratung zur Verfügung stellt, soll dies unbedingt freiwillig tun.</p>	



Zeit	Inhalt	Material
40'	<p>Der Schüler oder die Schülerin, der oder die sich zur Verfügung stellt, beschreibt zunächst das Problem genau. («Mein Portemonnaie ist weg», ist zu wenig genau. Was ist dabei das Problem? Es wieder zu bekommen? Den Vorfall den Eltern zu erzählen? Erst einmal ohne Busabo nach Hause zu kommen? Oder alles zusammen?)</p> <p>Nun setzt es sich auf den «Nachdenkstuhl».</p> <p>Fragen Sie den Rest der Klasse: Was könnte xy in dieser Situation alles tun? Alle möglichen und unmöglichen Varianten sammeln. Jemand führt ein Protokoll.</p> <p>Dann setzt sich der Schüler oder die Schülerin auf den «Folgestuhl». Gehen Sie mit der Klasse die gemachten Vorschläge durch und überlegen Sie gemeinsam, welche Folgen die jeweiligen Handlungen und Reaktionen haben könnten. Die Person auf dem Stuhl hört aufmerksam zu, beteiligt sich aber nicht aktiv an diesem Gespräch.</p> <p>Dann setzt sie sich auf den «Lösungsstuhl». Sie denkt laut darüber nach, welche der gemachten Vorschläge sie umsetzen möchte. Die abschliessende Entscheidung wird nicht mehr kommentiert, sondern applaudiert.</p> <p>Zwei bis drei Durchgänge mit unterschiedlichen Stresssituationen vertiefen das Kennenlernen dieser Methode und verankern die entsprechenden Schritte</p>	3 Stühle, die angeschrieben sind mit «Nachdenkstuhl», «Folgestuhl» und «Lösungsstuhl»
15'	<p>Anschliessend erproben die Schülerinnen und Schüler die Methode für sich alleine an einem eigenen Beispiel und machen sich Notizen.</p> <p>Es empfiehlt sich, anstehende Probleme oder Stress-Situationen in der Schule immer wieder exemplarisch und ausführlich nach dieser Methode zu bearbeiten.</p>	

## Quelle

- Stop & Go, Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule (Hrsg.), 2014. S. 75  
Download (25.11.2021):

[Publikationen Gesundheitsbildung | FHNW](#)

Ausleihbar bei Berner Gesundheit: [www.bernergesundheit.ch/mediothek/](http://www.bernergesundheit.ch/mediothek/)