



Wie reagiere ich, wenn...

Zielgruppe

- 3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS setzen sich mit verschiedenen Verhaltensmöglichkeiten in schwierigen Situationen auseinander.
- SuS lernen, vor der Gruppe Stellung zu beziehen.

Arbeits- und Sozialformen

- Gruppenarbeit
- Klassenverband

Zeitfenster

- 1-2 Lektionen

Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Einstiegsfragen» für alle SuS kopieren
- Situationskarten kopieren, ausschneiden und auswählen
- Pro SuS je ein «Abstimmzettel» dunkelgrün, hellgrün, rosa, rot

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>Einstiegsfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was brauche ich, damit ich mich gut fühle? • Was stärkt mein Selbstvertrauen? • Was stört mein Selbstvertrauen? • In welchen Situationen bin ich risikofreudig? • An wen kann ich mich in schwierigen Situation oder bei einer Krise wenden? <p>SuS beantworten zuerst für sich die Einstiegsfragen, schreiben Stichworte dazu und tauschen dann in Zweier- oder Dreiergruppen ihre Überlegungen aus.</p> <p>Die Antworten auf diese Fragen werden nicht in die Klasse zurückgemeldet. Sie sollen im folgenden dialogischen Spiel «Wie reagiere ich, wenn...» helfen, gute Reaktionen zu formulieren.</p>	Arbeitsblatt «Einstiegsfragen»



Zeit	Inhalt	Material
30'- 60'	<p>«Wie reagiere ich, wenn...» - Dialog in spielerischer Form</p> <p>LP wählt mindestens gleich viele Situationskarten aus wie SuS am Spiel teilnehmen.</p> <p>Die Karten beziehen sich auf verschiedene Situationen und Themen. Die vier leeren Karten können von der LP mit eigenen Fragen beschriftet werden.</p> <p>Die LP wählt diejenigen Karten aus, welche am besten zur Situation der SuS passen.</p> <p>SuS sitzen im Kreis. Alle erhalten je eine dunkelgrüne, hellgrüne, rosa und rote Karte zum Abstimmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • dunkelgrün = stimme stark zu • hellgrün = stimme eher zu • rosa = lehne eher ab • rot = lehne stark ab <p>Die Situationskarten werden gemischt und verdeckt auf einem Stapel in die Mitte des Kreises gelegt.</p> <p>Eine Schülerin/Ein Schüler eröffnet das Spiel, indem er/sie eine Karte aufnimmt und die Problemsituation laut vorliest. Sie/Er darf nun eine persönliche Antwort auf die Frage geben. Alle anderen halten sich mit Kommentaren oder Zwischenrufen zurück und hören einfach nur zu. Bei Auslachen sofort intervenieren, dies wird nicht toleriert. Wichtig: Es ist immer erlaubt, eine Frage unbeantwortet zu lassen, die Karte verdeckt wieder abzulegen und die nächste Karte zu nehmen, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen.</p> <p>Wenn die Antwort fertig ist, dürfen die anderen SuS einen farbigen Abstimmzettel auswählen und teilen so wortlos ihre Meinung zum Gesagten mit. Dieses Bild soll kurz auf alle wirken können.</p> <p>Jetzt dürfen sich alle SuS auch verbal mitteilen. Es kann sich daraus ein Gespräch entwickeln. Reihum geht es weiter. Das Spiel ist beendet, wenn alle SuS an der Reihe gewesen sind.</p>	<p>36 Situationskarten</p> <p>A6 Abstimmzettel dunkelgrün, hellgrün, rosa, rot</p>

Zeit	Inhalt	Material
5'- 10'	Kurze Reflexion: <ul style="list-style-type: none"> • Wie war dieses Spiel für mich? • Nenne einen wichtigen Anstoss, den du erhalten hast! 	

Quelle

- Gesundheitsförderung in der Schule - Lehrmittel für den Unterricht, Lehrmittelverlag des Kantons Aargau in Zusammenarbeit mit ilz, Interkantonale Lehrmittelzentrale, Reihe "Mensch und Umwelt", 2001.
 Download (31.01.2022): http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf

Einstiegsfragen

1. Was brauche ich, damit ich mich gut fühle?
2. Was stärkt mein Selbstvertrauen?
3. Was stört mein Selbstvertrauen?
4. In welchen Situationen bin ich risikofreudig?
5. An wen kann ich mich in schwierigen Situation oder bei einer Krise wenden?

Quelle: http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf



Situationskarte 1

Wie reagiere ich, wenn...

mich meine Kolleginnen und
Kollegen hänseln, weil ich keine
Markenkleider trage?

Situationskarte 2

Wie reagiere ich, wenn...

ich mit meinen Eltern so
grosse Probleme habe, dass
ich es kaum mehr aushalte?

Situationskarte 3

Wie reagiere ich, wenn...

eine Mitschülerin oder ein Mitschüler
von mir Geld erpressen will?

Situationskarte 4

Wie reagiere ich, wenn...

innerhalb einer Woche zu viele
Prüfungen angesagt sind?

Quelle: http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf



Situationskarte 5

Wie reagiere ich, wenn...

ich mich von meiner
Klassenlehrperson ungerecht
behandelt fühle?

Situationskarte 6

Wie reagiere ich, wenn...

ich von meinen Mitschülerinnen und
Mitschülern als Streber/-in
abgestempelt werde, nur, weil ich
ein Ziel vor Augen habe?

Situationskarte 7

Wie reagiere ich, wenn...

mir jemand
meine Freundin /meinen Freund
ausspannen will?

Situationskarte 8

Wie reagiere ich, wenn...

ich eine sturmfreie «Bude» habe und
wider die Anweisungen meiner Eltern
meine Kolleginnen und Kollegen bei mir
eine Party steigen lassen wollen?

Quelle: http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf



Situationskarte 9

Wie reagiere ich, wenn...

ich zuhause sturmfrei habe,
ein Fest organisieren und mir das
Wohnzimmer vollgequalmt wird?

Situationskarte 10

Wie reagiere ich, wenn...

meine Clique mich blossstellt,
weil ich nicht Shisha (Wasserpfeife)
mitrauchen will?

Situationskarte 11

Wie reagiere ich, wenn...

im Restaurant am Nachbartisch ge-
raucht wird während ich esse?

Situationskarte 12

Wie reagiere ich, wenn...

ich meine Sportlehrerin oder
meinen Sportlehrer im Schwimmbad
rauchend antreffe?

Quelle: http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf



Situationskarte 13

Wie reagiere ich, wenn...

ich merke, dass meine Freundin oder mein Freund mit Rauchen beginnt?

Situationskarte 14

Wie reagiere ich, wenn...

mich meine Eltern ansprechen, weil sie Verdacht schöpfen, dass ich rauche?

Situationskarte 15

Wie reagiere ich, wenn...

ich bei der Organisation einer Party beauftragt werde, Zigaretten für einen Qualm-Wettbewerb zu organisieren?

Situationskarte 16

Wie reagiere ich, wenn...

eine neue Mitschülerin oder ein neuer Mitschüler von meiner Clique erst aufgenommen wird, wenn sie oder er als Eintrittstest eine Zigarette raucht?

Quelle: http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf



Situationskarte 17

Wie reagiere ich, wenn...

ich das Gefühl habe, dass ich bei den Mädchen oder den Jungs viel besser ankomme, wenn ich rauche?

Situationskarte 18

Wie reagiere ich, wenn...

mir in einer Disco der DJ eine Zigarette anbietet?

Situationskarte 19

Wie reagiere ich, wenn...

in meiner Clique bei jeder Party so viel geraucht wird, dass ich danach immer grässlich stinke?

Situationskarte 20

Wie reagiere ich, wenn...

mich meine beste Kollegin oder mein bester Kollege bittet, im Bahnhofshop die Verkäuferin abzulenken, damit er oder sie Zigaretten klauen kann?

Quelle: http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf



Situationskarte 21

Wie reagiere ich, wenn...

mein Freund oder meine Freundin
zu viel getrunken hat und mit dem
Moped nach Hause fahren will?

Situationskarte 22

Wie reagiere ich, wenn...

beim Wetttrinken ein Kollege oder eine
Kollegin bewusstlos liegen bleibt?

Situationskarte 23

Wie reagiere ich, wenn...

Freunde an meiner Geburtstagsparty
mit mehreren Six-Packs Bier
auftauchen?

Situationskarte 24

Wie reagiere ich, wenn...

nach einem Turniersieg uns
der Trainer zur Feier des Tages
zu einer Runde Bier einlädt?

Quelle: http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf



Situationskarte 25

Wie reagiere ich, wenn...

meine beste Kollegin ihren
19-jährigen Bruder beauftragt,
für unsere Party eine Flasche Wodka
im Supermarkt zu kaufen?

Situationskarte 26

Wie reagiere ich, wenn...

ich auf einem Schulausflug meine
Mitschüler erwische, wie sie mir Wodka
in meine Trinkflasche leeren?

Situationskarte 27

Wie reagiere ich, wenn...

mir mein Grossvater an seinem
achtzigsten Geburtstag ein Glas Wein
zum Anstossen anbietet?

Situationskarte 28

Wie reagiere ich, wenn...

mir in einer Disco ein attraktiver junger
Mann bzw. eine attraktive junge Frau
ein
Glas alkoholfreien Fruchtsaft anbietet?

Quelle: http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf



Situationskarte 29

Wie reagiere ich, wenn...

mir meine Kollegin vor der Prüfung
einen Joint anbietet und behauptet,
dass man sich so besser
konzentrieren könne?

Situationskarte 30

Wie reagiere ich, wenn...

mir meine Eltern das Taschengeld
gekürzt haben, weil ihnen eine
Nachbarin erzählt hat, dass sie mich
beim Kiffen beobachtet hat?

Situationskarte 31

Wie reagiere ich, wenn...

ich von meinen Kolleginnen und Kolle-
gen zum Geburtstag eine Hanfpflanze
geschenkt bekomme?

Situationskarte 32

Wie reagiere ich, wenn...

ich das erste Mal an einem Joint
gezogen
habe und meine Kollegen mir drohen,
sie würden mich «verpfeifen»,
wenn ich nicht weiterrauche?

Quelle: http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf



Situationskarte 33

Wie reagiere ich, wenn...

Situationskarte 34

Wie reagiere ich, wenn...

Situationskarte 35

Wie reagiere ich, wenn...

Situationskarte 36

Wie reagiere ich, wenn...

Quelle: http://www.be-freelance.ch/images/freelance/pdf/unterricht/t_a_c/04_umgang_mit_druck/ue_tac_3_0708.pdf