

# Healing Classrooms

Spiele und Übungen  
für Jugendliche



BEGLEITHEFT ZUM PRAXISHANDBUCH  
FÜR PÄDAGOGISCHE FACHKRÄFTE



INTERNATIONAL  
**RESCUE**  
COMMITTEE

# Übersicht der Spiele

---

## **Gefühlsregulierung**

Stressbewältigung 4

Gefühle verstehen und ausdrücken 6

## **Beziehungsfähigkeit**

Gesprächsparty 8

Aktives Zuhören 10

Eine Maschine herstellen 12

Perspektivwechsel 14

Einen Fluss überqueren 16

## **Konfliktfähigkeit**

Pläne drehen 18

Chaos 20

Stoppen – Denken – Handeln 22

## **Beharrlichkeit**

Ziele setzen 24

Eigene Stärken aussprechen 26

Rezas Aufgabenliste 27

# Liebe Leserinnen und Leser, liebe pädagogische Fachkräfte,

---

seit der Veröffentlichung unseres Handbuches „*Healing Classrooms* – Die Schule als stabilisierendes Umfeld für geflüchtete Kinder und Jugendliche“ haben wir viele Rückmeldungen und Anregungen aus der Praxis erhalten. Es freut uns sehr, dass Sie das Material so aktiv in Ihrer Arbeit nutzen.

Mit diesem Heft ergänzen wir das Handbuch nun um 13 weitere Übungen und Spiele, die speziell für die Arbeit mit geflüchteten Jugendlichen und jungen Erwachsenen entwickelt worden sind. Auch viele der Übungen im Praxishandbuch eignen sich bereits für diese Zielgruppe, aber es war uns ein Anliegen, noch spezifischer auf ihre Bedarfe einzugehen. Neben dem Kosmos Schule geht es hier darum, die eigene Rolle zu reflektieren, den Blick auf die Zukunft zu richten und Überlegungen anzustellen, wie es nach der Schule weitergehen könnte. Für diese Zeit im Umbruch brauchen Schülerinnen und Schüler Kompetenzen, die ihnen dabei helfen, Ziele zu setzen, bei Schwierigkeiten nicht aufzugeben und ihren eigenen Stress zu regulieren. Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre Schülerinnen und Schüler beim Erwerb dieser Kompetenzen auf spielerische Art unterstützen.

Wir freuen uns über Rückmeldungen, Anregungen und Ideen – sprechen Sie uns gerne persönlich an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Sie können sich auf unserer Webseite für unseren *Healing-Classrooms*-Newsletter mit Informationen zu neuen Angeboten und Materialien anmelden und eine PDF-Version des Praxishandbuchs und dieser Übungen herunterladen.

Berlin, im Oktober 2018



Lisa Küchenhoff  
Programmleiterin Bildung, IRC Deutschland  
[lisa.kuechenhoff@rescue.org](mailto:lisa.kuechenhoff@rescue.org)  
[www.IRCDeutschland.de/bildung](http://www.IRCDeutschland.de/bildung)





# Stressbewältigung

**Kompetenz:** Gefühlsregulierung | **Level:** Fortgeschritten

**Ziel:** Ursachen von Stress verstehen und Stress in unserem Leben reduzieren oder verhindern

**Zeit:** 10–30 Minuten

**Sprachniveau:** Hoch

**Gruppengröße:** 10–20 Schülerinnen und Schüler

**Platz:** Genügend Platz für alle zum Sitzen

**Material:** Tafel und Kreide / Flipchart und Marker; Papier, Stifte

**Vorbereitung:** Nicht erforderlich

Körper	Gefühle
Muskeln ziehen sich zusammen; schwitzen; sich müde fühlen; Kopfschmerzen ...	Leicht wütend werden; überwältigt, ängstlich; negativ; pessimistisch; das Gefühl haben, etwas nicht kontrollieren, beeinflussen oder verändern zu können ...

## Spielregeln:

- ➔ Sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass es normal ist, gestresst zu sein. Sagen Sie auch, dass es Zeiten gibt, in denen wir die Gründe für Stress nicht kontrollieren können. Aber wir können einige Strategien anwenden, um den Stress zu reduzieren, den wir fühlen.
- ➔ Erklären Sie, dass Sie heute die drei Punkte der Stressbewältigung besprechen: Bewusstsein, Gleichgewicht, Beziehung. Schreiben Sie die drei Punkte auf die Tafel / das Flipchart.
- ➔ Fragen Sie die Jugendlichen, was passiert, wenn sie sich gestresst fühlen. Sie können folgende Tabelle an die Tafel zeichnen.

- ➔ Erklären Sie, dass die Schülerinnen und Schüler lernen können, die Anzeichen für Stress wahrzunehmen und dass dieses Bewusstsein ihnen helfen kann, den Stress zu bewältigen.
  - Die Schülerinnen und Schüler schreiben „1. Bewusstsein“ auf und notieren, wie sie sich über Stress bewusst werden können.
- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, was sie ihrer Meinung nach brauchen, um ihr Leben in Einklang zu bringen, gesund zu bleiben und Stress abzubauen.
  - Antwortbeispiele: *Balance zwischen Schule und Privatleben; Anstrengung und Ruhe; Zeit allein und Zeit mit Menschen, ...*
- ➔ Erklären Sie, dass das Gleichgewicht für jede und jeden anders aussieht und man somit für sich selbst herausfinden muss, was am besten funktioniert. Sich gestresst zu fühlen, ist oft das Zeichen dafür, dass das Gleichgewicht nicht stimmt. Manchmal haben wir keine Kontrolle über das Gleichgewicht in unserem Leben. In diesen Fällen können wir versuchen, die Kontrolle über das zu behalten, was möglich ist - das könnten Atemübungen sein, Zeit allein zu verbringen oder mit Freunden zu reden.



- Die Jugendlichen schreiben „2. Gleichgewicht“ auf und schreiben, wo sie Gleichgewicht herstellen müssen. Dies kann sein: Schlaf, Zeit für sich, Aktivitäten und Freizeit usw.

➔ Erklären Sie, dass wir Beziehungen zu anderen Menschen brauchen und positive, unterstützende Beziehungen pflegen müssen, um gesund zu bleiben.

- Die Schülerinnen und Schüler schreiben „3. Beziehung“ auf und notieren, wen sie brauchen, um sich Zeit zu nehmen, mit anderen Kontakt zu haben und ihren Stress zu bewältigen.

➔ Wenn noch Zeit vorhanden ist, können die Jugendlichen ihre drei Punkte der Stressbewältigung mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern teilen.

### Diskussion:

➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.

- Was habt ihr gelernt, um Stress vorzubeugen?
- Was war für euch überraschend?
- Wie könnt ihr sicherstellen, die drei Punkte der Stressbewältigung in eurem Leben anzuwenden?
- Was könnt ihr noch machen, um euren Stress zu bewältigen?
- Was könnt ihr tun, wenn ihr einen oder mehrere Punkte nicht kontrollieren könnt?

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

*„Es gibt viele Arten von Stress, die wir nicht kontrollieren können. Wir können jedoch Strategien anwenden, die uns dabei zu helfen, den kontrollierbaren Stress in unserem Leben zu reduzieren.“*

### Hinweise:

➔ Diese Aktivität kann für einige Schülerinnen und Schüler, die möglicherweise traumatische Erfahrungen gemacht haben, belastend sein. Wenn dies der Fall ist, sprechen Sie mit ihnen persönlich und verweisen Sie auf nützliche Beratungsstellen.

➔ Einige Schülerinnen und Schüler leben getrennt von ihren Familien und können eventuell nicht mit ihren Familienmitgliedern Kontakt aufnehmen. Erklären Sie ihnen, wie wichtig es ist, sich Zeit zu lassen, hier Freunde zu finden. Sagen Sie ihnen, dass sie auch mit Ihnen sprechen können, wenn sie sich gestresst fühlen.





# Gefühle verstehen und ausdrücken

**Kompetenz:** Gefühlsregulierung | **Level:** Einstieg

**Ziel:** Signale unseres Körpers erkennen, um Gefühle besser wahrzunehmen und sie situationsangemessen zu äußern

**Zeit:** 20–30 Minuten

**Sprachniveau:** Mittel/Hoch

**Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

**Platz:** Genügend Platz, um bequem zu sitzen

**Material:** Flipchart und Marker / Tafel und Kreide; Papier, Stifte

**Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass die Schule und das Leben in einem neuen Land viele Gefühle auslösen können.
- ➔ Bitten Sie sie, ein Beispiel für ein Gefühl zu geben, das sie empfunden haben, bevor sie zur Schule kamen und warum sie sich so gefühlt haben.
- ➔ Wenn die Jugendlichen Schwierigkeiten haben, können Sie ihnen folgende Beispiele geben:
  - *Glücklich, aufgeregt* – weil sie die Möglichkeit haben, etwas zu lernen
  - *Nervös* – weil sie neue Leute treffen
  - *Besorgt* – weil sie neue Erfahrungen machen werden und gleichzeitig ihren Verpflichtungen zu Hause nachkommen müssen
- *Stolz* – weil sie in die Schule gehen oder eine gute Note bekommen
- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Beispiele zu geben, wie sich ihr Körper anfühlt, wenn sie unterschiedliche Emotionen haben. Fragen Sie: „Was macht euer Gesicht oder eure Körpersprache, wenn ihr euch so fühlt?“ Oder „Was fühlt ihr in eurem Bauch, eurer Brust, euren Schultern oder eurem Gesicht, wenn ihr dieses Gefühl habt?“
- ➔ Machen Sie das Verhalten nach, welches die Jugendlichen beschreiben, oder bitten Sie sie, es selbst pantomimisch darzustellen. Zum Beispiel:
  - *Glücklich: lächeln, geöffnete Arme*
  - *Traurig: Stirnrunzeln, Tränen, zitternde Lippen, zurückweichend*
  - *Nervös: Herz schlägt schnell, schwitzen, Hände zittern*
  - *Besorgt: Stirn runzeln, sich umschauen*
  - *Angst: offene Augen, Herzrasen, angespannte Muskeln, Arme dicht an der Brust*
  - *Stolz: aufrecht stehen, lächeln, geöffnete Arme*
  - *Wütend: Stirn zusammenziehen, rotes Gesicht, Arme über der Brust*
- ➔ Erklären Sie, dass verschiedene Szenarien unterschiedliche Gefühle auslösen können. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, Situationen mit anderen Menschen zu beschreiben, die Gefühle hervorrufen können. Schreiben Sie ihre Antworten auf ein Flipchart oder die Tafel.



- ➔ Schreiben Sie auf dem gleichen Flipchart oder der Tafel eine Liste mit Beispielsätzen, die genutzt werden können, um Gefühle ausdrücken. Erklären Sie, dass sie diese verwenden können, um ihre Gefühle zu äußern:

- *Ich bin \_\_\_\_\_, weil ...*
- *Ich fühle mich \_\_\_\_\_, wenn ...*

- ➔ Die Schülerinnen und Schüler sollen sich nun zu zweit zusammensetzen. Sie sollen eine Situation nachspielen, die sie häufig erleben und anschließend erklären, welche Gefühle sie dabei hatten.

### **Diskussion:**

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.

- *Welche Gefühle kamen in eurer gespielten Situation vor? Welche anderen Gefühle hätten vorkommen können?*
- *Wie war es, eure Gefühle zu teilen? War es schwierig? Warum oder warum nicht?*
- *Wie würde das angemessene Ausdrücken eurer Gefühle die Situation verändern?*
- *Was sind einige Möglichkeiten, um eure Gefühle in realen Situationen auszudrücken?*

- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

*„Unsere Gefühle zu erkennen und zu verstehen, ist der erste Schritt, um sie zu kommunizieren und mit anderen Menschen zu teilen. In einigen Situationen müssen wir in der Lage sein, unsere Gefühle respektvoll und verständlich zu kommunizieren.“*

### **Hinweise:**

- ➔ Wenn die Jugendlichen nicht die gleiche Sprache sprechen, können sie ihre Gefühle auch pantomimisch darstellen.





# Gesprächsparty

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Level:** Einstieg

🎯 **Ziel:** Verstehen, wie das Verhalten einer Person jemand anderen beeinflussen kann

🕒 **Zeit:** 5–10 Minuten

💬 **Sprachniveau:** Mittel/Hoch

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genug Platz, um sich frei zu bewegen

✂️ **Material:** Papier für die Arbeitsanweisung

✓ **Vorbereitung:** Bereiten Sie die Anweisungszettel vor

## Spielregeln:

- ➡️ Teilen Sie die Klasse in vier bis fünf Gruppen ein.
- ➡️ Erklären Sie, dass jede Gruppe eine „Gesprächsparty“ haben wird, bei der jede und jeder mit irgendjemandem aus der Gruppe sprechen kann. Jede Person erhält ein Papierstück mit einer Anweisung, wie sie sich auf der Party verhalten soll. Es ist wichtig, dass jede und jeder die eigene Anweisung geheim hält.
- ➡️ Starten Sie die Gesprächsparty. Geben Sie den Gruppen fünf Minuten Zeit, um mit jedem Gruppenmitglied zu sprechen und dabei den Anweisungen auf der Karte zu folgen (siehe rechts).
- ➡️ Bringen Sie alle Gruppen wieder zusammen.

## Diskussion:

- ➡️ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - Was hast du während der Party bemerkt?
  - Wie haben die anderen Leute in deiner Gruppe gehandelt?
  - Wie hat sich ihre Handlungsweise auf dich ausgewirkt (sowohl auf deine Gefühle als auch auf dein Verhalten)?
  - Wie hat es die Gruppendynamik beeinflusst?
- ➡️ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„Was und wie wir etwas sagen, sowie Entscheidungen, die wir treffen, können Auswirkungen auf andere haben.“*

## Hinweise:

- ➡️ Für Schülerinnen und Schüler, die nicht gut Deutsch sprechen, können sie Anweisungen nehmen, bei denen sie nicht sprechen müssen (zum Beispiel „Schau niemandem in die Augen“).
- ➡️ Erlauben Sie den Schülerinnen und Schülern, eine andere Sprache als Deutsch zu nutzen, wenn noch andere diese sprechen.
- ➡️ Sie können bei Bedarf auch neue Anweisungen hinzufügen. Beachten Sie, dass jede Person in einer Gruppe eine unterschiedliche Anweisung haben sollte.







Sprich laut	Sprich leise	Sprich langsam	Sprich schnell
Schaue niemandem in die Augen	Laufe bei der Party die ganze Zeit umher	Unterbrich die Person, mit der du sprichst	Verschränke deine Arme und zeige Desinteresse
Winke mit deinen Armen und zeige dich bei dem Gespräch sehr enthusiastisch	Stelle Augenkontakt her und nicke, wenn du mit anderen sprichst	Stelle viele Fragen	Widersprich im Gespräch





# Aktives Zuhören

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Level:** Einstieg

**Ziel:** Anderen aktiv und aufmerksam zuhören

**Zeit:** 20–30 Minuten

**Sprachniveau:** Mittel/Hoch

**Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

**Platz:** Ausreichend Platz zum Sitzen

**Material:** Flipchart und Marker / Tafel und Kreide; Papier, Stifte

**Vorbereitung:** Nicht erforderlich

➔ Nach dem Rollenspiel sollen die Schülerinnen und Schüler mitteilen, was sie als Aktives Zuhören wahrgenommen haben. Schreiben Sie die Anmerkungen als „Regeln für das Aktive Zuhören“ auf.

- *Schreiben Sie mit auf: Blickkontakt mit der Gesprächspartnerin oder dem Gesprächspartner herstellen; mit dem Kopf nicken, wenn es angebracht ist; klärende Fragen stellen; zusammenfassen, was die andere Person gesagt hat; nicht unterbrechen.*

➔ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in Paare auf, um sich gegenseitig Fragen zu stellen und das Aktive Zuhören zu üben. Geben Sie klare Anweisungen für das Gespräch und stellen Sie sicher, dass die Situation für Ihre Schülerinnen und Schüler relevant ist (z. B. ein Bewerbungsgespräch).

➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler die Rollen tauschen.

## Spielregeln:

- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler nach dem Unterschied zwischen passivem und aktivem Zuhören.
  - *Antwort: Man hört passiv zu, wenn man nicht aufpasst und sich nicht an das Gesagte erinnern kann. Aktives Zuhören bedeutet, sich auf das Gesagte zu konzentrieren und zu versuchen, es sich zu merken.*
- ➔ Bitten Sie zwei Schülerinnen oder Schüler, ein Rollenspiel zu einer Situation, die in ihrem Umfeld stattfinden könnte, vorzuführen. Zum Beispiel können sie sich gegenseitig fragen, was die oder der andere in seiner Freizeit gerne macht.
- ➔ Sagen Sie den anderen Schülerinnen und Schülern, dass sie das Rollenspiel beobachten und sich Anzeichen für das Aktive Zuhören merken oder notieren sollen.

## Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - *Wie war es, aktiv zuzuhören?*
  - *Wie hat es sich angefühlt, wenn euch jemand aktiv zuhört?*
  - *Was hat sich geändert, als ihr aktiv zugehört habt?*
  - *Wann und wie könnt ihr Aktives Zuhören in eurem Leben nutzen?*



## Hinweise:

- ➔ Erlauben Sie den Schülerinnen und Schülern, die die gleiche Sprache sprechen, zusammenzuarbeiten und ihre Muttersprache/ Herkunftssprache zu nutzen.
- ➔ Scannen Sie den QR-Code oder gehen Sie auf den folgenden Link, um sich das Video „Aktives Zuhören“ anzuschauen:  
<https://youtu.be/CTAZ4dYkwyg>





# Eine Maschine herstellen

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Level:** Einstieg

🎯 **Ziel:** Verstehen und demonstrieren, wie man in einer Gruppe arbeitet, und dabei eine bestimmte Rolle übernimmt

🕒 **Zeit:** 5–25 Minuten (abhängig von der Anzahl der Schülerinnen und Schüler)

💬 **Sprachniveau:** Niedrig

👥 **Gruppengröße:** 5–20 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genug Platz für Gruppenarbeit

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✅ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Spielregeln:

- ➡️ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in fünf bis sieben Gruppen auf.
- ➡️ Erklären Sie das Spiel: Jede Gruppe soll mit ihren Körpern eine Maschine nachstellen. Zusammen muss jede Gruppe entscheiden, welche Maschine sie herstellen werden und welche Funktion jede Person übernimmt. Abschließend wird die Maschine von der Gruppe vor der Klasse präsentiert.
- ➡️ Hinweis: Die Schülerinnen und Schüler können eine beliebige Maschine wählen: einen Fernseher, ein Auto, eine Uhr, ein Flugzeug, eine Lampe, einen Ventilator – sie können sogar eine Maschine herstellen, die es nicht gibt! Sie können ein bis zwei Beispiele geben, wenn einzelne Teams Schwierigkeiten bei der Wahl einer Maschine haben. Bitten Sie sie aber, kreativ zu sein, wenn sie eine Maschine und die Funktionen wählen.

- ➡️ Bitten Sie die Gruppen, in fünf Minuten
  - gemeinsam zu entscheiden, welche Maschine sie erstellen werden.
  - ihre individuellen Funktionen zu identifizieren (jede Person in der Gruppe muss eine bestimmte Rolle haben).
  - zu testen, wie sie die Maschine mit ihren Körpern der Klasse präsentieren möchten.
- ➡️ Nun sollte jede Gruppe vor die Klasse kommen, um ihre Maschine zu präsentieren. Bitten Sie jede Einzelne und jeden Einzelnen in der Maschine, ihre oder seine Funktion zu nennen.

## Diskussion:

- ➡️ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - *Was waren die Vorteile und Herausforderungen bei der Arbeit in eurem Team? Wie hat es sich angefühlt?*
  - *Wie habt ihr entschieden, welche Rolle jede und jeder von euch in der Maschine spielt?*
  - *Kann eine Maschine richtig funktionieren, wenn sie fehlende Teile hat? Was sagt das über die Zusammenarbeit mit einem Team aus?*
- ➡️ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„Genau, wie wir es bei der Maschine gesehen haben, hat jede und jeder von uns in einem Team ihre oder seine eigene Rolle. Wenn wir zusammenarbeiten, können wir mehr erreichen, als wenn jeder für sich arbeitet.“*



## Hinweise:

- ➔ Anstatt eine Maschine herzustellen, können die Gruppen auch ein Unternehmen oder eine Gemeinschaft nachahmen – je nach dem, was für die Schülerinnen und Schüler relevant ist.





# Perspektivwechsel

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Level:** Einstieg

**Ziel:** Verschiedene Sichtweisen eines Konfliktes verstehen

**Zeit:** 5–20 Minuten

**Sprachniveau:** Niedrig

**Gruppengröße:** Flexibel

**Platz:** Minimal

**Materialien:** Papier, Stifte

**Vorbereitung:** Drucken Sie die Comic-Vorlage für die Schülerinnen und Schüler aus.

## Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, an einen Konflikt zu denken, den sie kürzlich mit einer Freundin oder einem Freund oder Familienmitglied hatten. Sie müssen diesen Konflikt nicht genau erzählen.
- ➔ Erklären Sie, dass ihre Sichtweise auf den Konflikt nur ein Standpunkt ist. In jedem Konflikt gibt es aber mindestens zwei Sichtweisen.
- ➔ Zu Beginn soll die Schülerin oder der Schüler über ihre eigene Sichtweise nachdenken, anschließend über die der anderen Person.
- ➔ Verteilen Sie Papier und Stifte an die Jugendlichen sowie die Comic-Vorlage. Erklären Sie, dass sie den Konflikt als einen Comic aus der Perspektive der anderen Person zeichnen sollen.

## Diskussion:

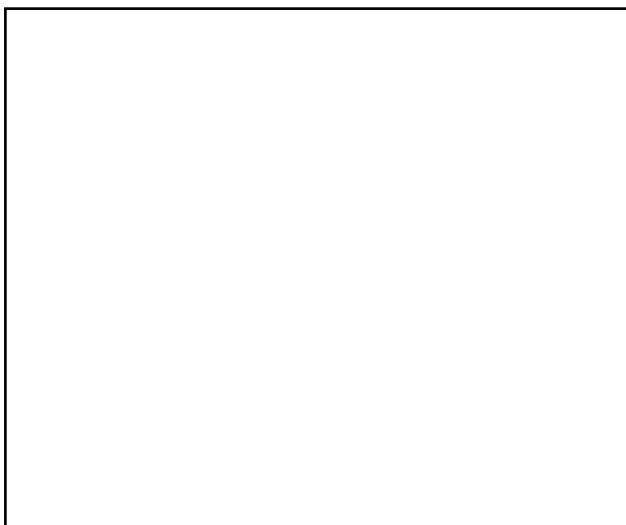
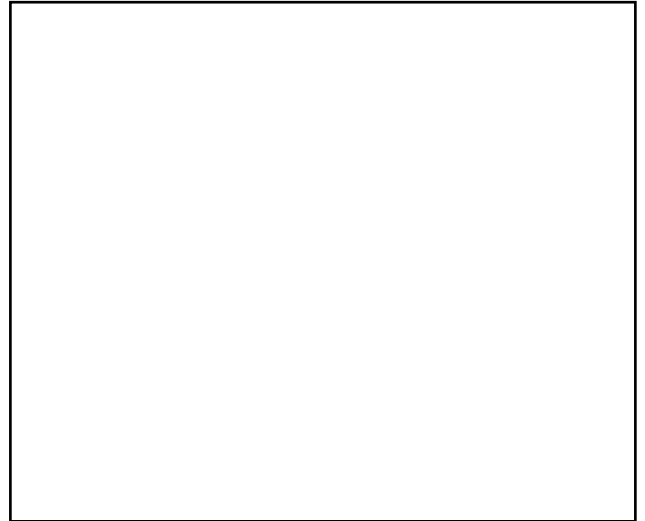
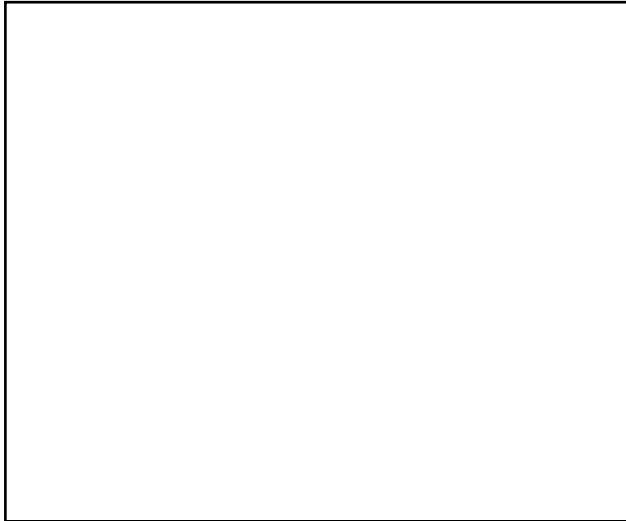
- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - Was war herausfordernd daran, den Konflikt aus der Perspektive der anderen Person zu zeichnen?
  - Was habt ihr gelernt, indem ihr die Perspektive der anderen Person übernommen habt?
  - Wie könnte es euch helfen, in einem Konflikt die Perspektive der anderen Person zu übernehmen?
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

*„Indem wir die Perspektive einer anderen Person einnehmen, sind wir in der Lage, ihre Wünsche und Bedürfnisse im Konflikt zu verstehen, sodass wir den Konflikt möglicherweise lösen können.“*

## Hinweise:

- ➔ Wenn die Jugendlichen die gleiche Sprache sprechen, können sie ihre Zeichnungen austauschen und vor der Gruppendiskussion in Paaren besprechen.
- ➔ Sagen Sie den Jugendlichen, dass sie, wenn sie nicht gut zeichnen können, auch Strichmännchen malen können und dass es besonders wichtig ist, über die Perspektive der anderen Person nachzudenken und nicht eine perfekte Zeichnung zu erstellen.





Comic-Vorlage





# Einen Fluss überqueren

**Kompetenz:** Beziehungsfähigkeit | **Level:** Einstieg

🎯 **Ziel:** Herausforderungen durch Kooperation und Teamarbeit meistern

🕒 **Zeit:** 15–30 Minuten

🗨️ **Sprachniveau:** Niedrig

👥 **Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Genug Platz, um Hindernisse aufzubauen

✂️ **Material:** circa 30-mal Papier oder Karten, Kleber

✓ **Vorbereitung:** Erstellen Sie drei Inseln, indem Sie vier Blatt Papier für jede Insel zusammenkleben. Legen Sie für jede Person ein Blatt Papier beiseite. Platzieren Sie die „Inseln“ wie in der Abbildung gezeigt.

## Spielregeln:

- ➡️ Erklären Sie den Jugendlichen, dass sie in Teams arbeiten werden, um Herausforderungen zu meistern und ein Ziel zu erreichen.
- ➡️ Teilen Sie die Schülerinnen und Schüler in zwei Gruppen und lassen sie diese nacheinander antreten. Stoppen Sie dabei die Zeit, die die Gruppen brauchen, um den Fluss zu überqueren.
- ➡️ Erklären Sie, dass jede Mannschaft die Mission hat, von einer Seite des „Flusses“ zur anderen zu gelangen. Jede und jeder bekommt ein Blatt Papier, das ein „Stein“ ist.

➡️ Die Regeln lauten wie folgt:

- *Niemand darf das „Wasser“ berühren, auch nicht mit der Kleidung. Die einzigen Stellen, die innerhalb des Flusses berührt werden dürfen, sind die Inseln und die Steine.*
- *Sobald ein Stein in den Fluss gelegt wird, kann er nicht mehr bewegt werden.*
- *Wenn jemand in eurem Team den Fluss berührt, muss die ganze Gruppe von vorn beginnen.*

➡️ Geben Sie den Teams fünf bis 15 Minuten Zeit, um den Fluss zu überqueren.

## Diskussion:

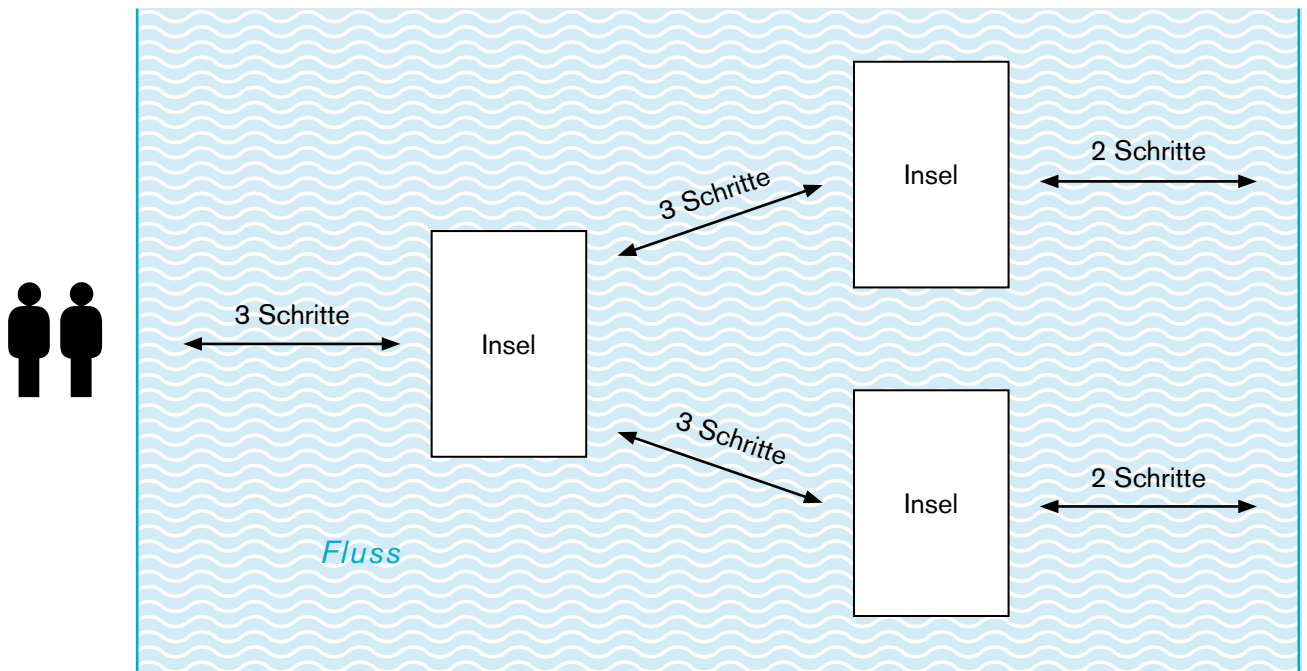
- ➡️ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - *Ist es euch gelungen, den Fluss zu überqueren? Was hat euer Team erfolgreich gemacht und was nicht?*
  - *Hat euer Team eine Strategie entwickelt? Wie?*
  - *Vor welchen Herausforderungen standet ihr? Wie habt ihr sie überwunden?*
  - *Wie könnt ihr die Strategien anwenden, die ihr benutzt habt, um Herausforderungen außerhalb dieses Spiels zu meistern, zum Beispiel in der Schule oder in der Arbeit?*

## Hinweise:

- ➡️ Wenn Sie genug Platz für zwei „Spielfelder“ haben, können Sie die Gruppen auch gleichzeitig antreten lassen.









# Plane drehen

**Kompetenz:** Konfliktfähigkeit | **Level:** Fortgeschritten

**Ziel:** Im Team eine Strategie für eine Aufgabe entwickeln und umsetzen

**Zeit:** 30 Minuten

**Sprachniveau:** Niedrig

**Gruppengröße:** 5–20 Schülerinnen und Schüler

**Platz:** Große, freie Fläche

**Material:** Plastikplane (etwa 2 × 3 Meter oder größer), ggf. Tücher zum Verbinden der Augen

**Vorbereitung:** Sorgen Sie für eine freie Fläche in der Größe der Plane und legen Sie diese aus.

- Damit ihr die Orientierung behalten könnt, dürft ihr auch mit den Händen ertasten, wo die Plane endet.
- Besprecht in Ruhe miteinander (auch auf anderen Sprachen), wie ihr die Aufgabe lösen könnt, bevor ihr aktiv werdet.
- Achtet auf jede einzelne Person in der Gruppe, denn ihr müsst alle zusammen wohlbehalten auf der anderen Seite ankommen.

➔ Geben Sie ihnen für die Aufgabe 30 Minuten Zeit.

➔ Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler eine Weile darüber nachdenken, wie sie die Aufgabe lösen können. Sollten sie dabei nicht vorankommen, können Sie ihnen auch Tipps geben:

- Die Plane kann verdreht werden, sodass die beiden Hälften verschiedene Seiten haben.
- Ihr könnt euch verschiedene Aufgaben zuweisen und auch eine „Chefin“ auswählen, um euch die Aufgabe zu erleichtern.

➔ Dadurch, dass die Schülerinnen und Schüler mit verbundenen Augen spielen, kann es sein, dass einige sich nicht wohl fühlen oder das Spiel verlassen möchten. Erlauben Sie ihnen, aus dem Spiel rauszugehen, ohne dass sie sich dabei schlecht fühlen und laden Sie sie ein, zuzuschauen, wie der Rest der Gruppe die Aufgabe löst.

## Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich auf die Plane zu stellen und so weit zusammenzurücken, dass alle darauf Platz haben.
- ➔ Erzählen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich vorstellen sollen, die Plane sei eine kleine Insel inmitten einer sehr heißen Fläche, die nicht berührt werden darf. Somit darf keiner von ihnen die Plane verlassen.
- ➔ Erklären Sie ihnen, dass ihnen allen die Augen verbunden werden und sie nun versuchen müssen, die Plane umzudrehen, ohne dass auch nur eine oder einer die Plane verlässt.
- ➔ Geben sie den Schülerinnen und Schülern folgende Instruktionen:



## Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - *Wie hat es sich angefühlt, mit verbundenen Augen auf der Plane zu stehen?*
  - *Hast du dich in der Gruppe (nicht) gut aufgehoben gefühlt und was hat dazu beigetragen?*
  - *Welche Rolle hast du bei dem Spiel übernommen und wie hat sich das angefühlt?*
  - *Was hat dir geholfen?*
  - *Was nimmst du aus diesem Spiel mit?*
  - *Wann kommen solche Situationen im realen Leben vor?*

- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

*„Jeder hat eine Rolle in einem Team und übernimmt dadurch Verantwortung für die Teammitglieder. Wenn es Schwierigkeiten gibt, müssen diese besprochen werden, damit Aufgaben gemeinsam gelöst werden können.“*

## Hinweise:

- ➔ Achten Sie darauf, dass die Plane entsprechend der Gruppengröße groß genug ist und die Gruppenmitglieder darauf stehen können, ohne sich zu nahe zu kommen. Im Zweifel nehmen Sie lieber eine größere Plane.
- ➔ Wenn Sie jüngere Teilnehmer haben oder Sorge haben, dass das Spiel zu schwierig oder zu unangenehm sein könnte, können Sie es vereinfachen, indem Sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nicht die Augen verbinden. Passen Sie dann auch die Zeitvorgabe an.





# Chaos

**Kompetenz:** Konfliktfähigkeit | **Level:** Einstieg

🎯 **Ziel:** Eigene Regeln für die Zusammenarbeit in der Klasse entwickeln

🕒 **Zeit:** 30 Minuten

🗨️ **Sprachiveau:** Niedrig

👥 **Gruppengröße:** Ab 2 Schülerinnen und Schüler

📍 **Platz:** Stuhlkreis

✂️ **Material:** Nicht erforderlich

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich eine Partnerin oder einen Partner auszusuchen.
- ➔ Bitten Sie sie, die Partnerin oder den Partner, die oder den Sie sich gerade ausgesucht haben, vor die Tür zu schicken und selbst im Raum zu bleiben. Ermahnen Sie die Gruppe auf dem Flur, die Tür zu schließen und nicht zuzuhören, was im Raum gesagt wird.
- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler im Raum, sich innerhalb von drei Minuten zu überlegen, wovon sie ihrer Partnerin oder ihrem Partner erzählen wollen, wenn diese oder dieser wieder in den Raum kommt. Sie können zum Beispiel vom letzten Wochenende erzählen, von Ihrer Lieblingsserie, von etwas Aufregendem, was ihnen passiert ist etc. Wichtig ist, dass sie fließend erzählen und ihre Geschichte nicht unterbrechen, egal was passiert. Sie sollen etwa drei Minuten lang erzählen.

- ➔ Gehen Sie nun zu der Gruppe auf dem Flur und sagen Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie nur eine Aufgabe haben, wenn sie zurück in den Raum kommen: Ihre Gesprächspartnerin oder ihren Gesprächspartner zu stören. Sie dürfen laut Kaugummi kauen, den anderen nicht anschauen, sie oder ihn unterbrechen oder auslachen, sich jemand anderem zuwenden und kurz mit dieser oder diesem reden und so weiter. Die Schülerinnen und Schüler sollen die Ablenkungen nicht auf einmal, sondern nacheinander (aber in keiner bestimmten Reihenfolge) und unauffällig einbringen.
- ➔ Lassen Sie nun die Paare im Raum zusammenkommen.
- ➔ Wenn die Erzählerinnen und Erzähler sich bei Ihnen über die Störungen beschweren, reagieren Sie nicht darauf, sondern machen Sie sich Notizen zu dem Gesagten.
- ➔ Nach etwa fünf Minuten können Sie das Spiel abbrechen. Nutzen Sie die Reflexion, um Klassenregeln aufzustellen und planen Sie für diese mindestens 20 Minuten ein.

## Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - *Wie hat es sich angefühlt, die oder der Erzählende/Störende zu sein?*
  - *Was ist dir als Erzählerin oder Erzähler aufgefallen und wie hat sich das angefühlt?*
  - *Was ist dir als Störerin oder Störer aufgefallen und wie hat sich das angefühlt?*



- Was brauchst du, um ein gutes Gespräch führen zu können?
- Wann kommen solche Situationen im realen Leben vor?
- Welche Regeln können wir festlegen, damit du dich in der Klasse respektiert und wohl fühlst?

➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

*„Jede und jeder möchte, dass man ihr oder ihm zuhört und das Gefühl hat, dass das, was sie oder er zu sagen hat, ernst genommen wird. Das gilt sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch für Lehrerinnen und Lehrer.“*

### **Hinweise:**

- ➔ Erlauben Sie den Schülerinnen und Schülern, in der Gruppenphase auch andere Sprachen zu verwenden.
- ➔ Achten Sie darauf, in der anschließenden Diskussion alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Wort kommen zu lassen und auch Reaktionen auf das Gesagte zuzulassen.
- ➔ Schreiben Sie die Regeln nicht auf, sondern überlegen Sie sich gemeinsam jeweils Symbole für eine Regel, um diese auch wortlos nutzen zu können (malen Sie zum Beispiel eine Brille, die dafür steht, dass man sich beim Reden anschaut).





# Stoppen – Denken – Handeln

**Kompetenz:** Konfliktfähigkeit | **Level:** Einstieg/Fortgeschritten

**Ziel:** Eine Konfliktlösungsstrategie (Stoppen – Denken – Handeln) auf reale Situationen anwenden

**Zeit:** 20+ Minuten

**Sprachniveau:** Mittel/Hoch

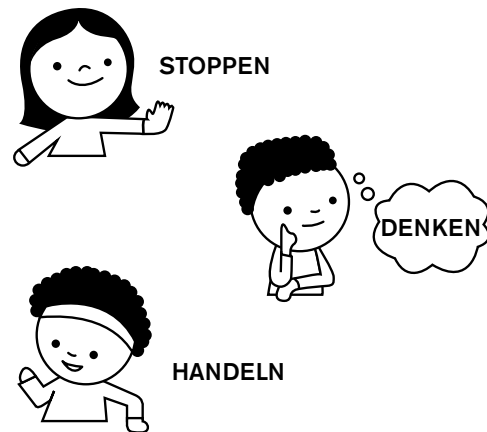
**Gruppengröße:** 8–20 Schülerinnen und Schüler

**Platz:** Platz für Rollenspiele

**Material:** Nicht erforderlich

**Vorbereitung:** Nicht erforderlich

**HANDELN:** Handeln bedeutet, dass wir mit der anderen am Konflikt beteiligten Person sprechen und gemeinsam eine Lösung finden.



## Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie, dass Menschen jeden Tag Konflikte mit anderen Menschen haben – in der Schule, in der Arbeit, auf der Straße und zu Hause.
- ➔ Fragen Sie die Jugendlichen, welche Konflikte in ihrem Zuhause, in ihrer Schule und in ihrer Gemeinschaft häufig auftreten.
- ➔ Erklären Sie, dass sie eine Drei-Schritte-Strategie verwenden können, um Konflikte anzugehen und zu vermeiden.
- ➔ Beschreiben Sie die drei Schritte:

**STOPPEN:** Stoppen ist eine Möglichkeit, den Konflikt zu unterbrechen und „eine Pause zu machen“.

**DENKEN:** Denken bedeutet, dass wir über mögliche Lösungen für den Konflikt nachdenken.

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, anhand eines üblichen Konfliktes herauszufinden, was eine Person in diesem Konflikt tun könnte, um die drei Schritte zu demonstrieren. Zum Beispiel:

**STOPPEN:** Sagt zu der anderen Person: „Ich brauche zwei Minuten, um meine Gedanken zu sammeln und dann können wir weiter diskutieren“. Macht anschließend die Übung „Bauchatmung“, um euch zu beruhigen.

**DENKEN:** Überlegt, welche Bedürfnisse ihr in der Situation habt und welche Bedürfnisse die andere Person haben könnte. Könnt ihr Kompromisse eingehen?

**HANDELN:** Geht nun zurück zu eurer Partnerin oder eurem Partner, entschuldigt euch, übernehmt Verantwortung für eure Rolle in dem Konflikt und schlägt einen Kompromiss vor, indem ihr erklärt, wie dieser euch beiden nützt.



- ➔ Teilen Sie Gruppen ein, die aus zwei bis vier Schülerinnen und Schülern besteht.
- ➔ Jede Gruppe erstellt nun ein dreiteiliges Rollenspiel, welches die drei Schritte der Konfliktfähigkeit aufzeigt.
- ➔ Nach fünf bis zehn Minuten präsentiert jede Gruppe ihr Rollenspiel vor der Klasse.
- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Schritte „STOPPEN“, „DENKEN“ und „HANDELN“ des Rollenspiels zu benennen.

### Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - *Wie habt ihr mit Stoppen – Denken – Handeln eure Konfliktsituationen gelöst?*
  - *Warum war die Strategie eurer Meinung nach effektiv?*
  - *Wie könnt ihr Stoppen – Denken – Handeln außerhalb des Rollenspiels verwenden?*
  - *Mit welchen anderen Strategien löst ihr Konflikte?*
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:
 

*„Wir können die dreiteilige Strategie ‚Stoppen – Denken – Handeln‘ verwenden, um auftretende Konflikte zu lösen. Diese Strategie hilft uns, eine Lösung zu finden, die auf alle Bedürfnisse eingehen kann.“*

### Hinweise:

- ➔ Bei jüngeren Jugendlichen können Sie jedem Schritt eine Handbewegung zuordnen.
- ➔ Machen Sie vor dieser Übung die Übung „Perspektivwechsel“ und fragen Sie die Schülerinnen und Schüler, ob ihnen die vorhergehende Übung bei dieser geholfen hat.





# Ziele setzen

**Kompetenz:** Beharrlichkeit | **Level:** Fortgeschritten

🎯 **Ziel:** Einzelne Unterziele setzen, um übergeordnete persönliche und schulische Ziele zu erreichen

🕒 **Zeit:** 10–20 Minuten

🗨️ **Sprachniveau:** Hoch

👥 **Gruppengröße:** Flexibel

📍 **Platz:** Wenig Platz nötig

✂️ **Material:** Papier, Stifte

✓ **Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern, dass sie sich heute ein Ziel setzen und Schritte zur Erreichung dieses Ziels festlegen werden.
- ➔ Bitten Sie die Jugendlichen, über etwas nachzudenken, was sie im nächsten Jahr wissen, lernen oder machen möchten und dies aufzuschreiben oder zu malen. Sie können ihre Ziele mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern teilen.
- ➔ Schreiben Sie die nebenstehend abgebildeten Fragen auf die Tafel und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Antworten aufzuschreiben oder zu malen.
- ➔ Wenn sie fertig sind, können sie die Antworten mit der Klasse teilen.

## Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - Welche Fragen ließen sich leicht beantworten? Welche waren schwierig? Warum?
  - Was habt ihr durch das Setzen von Zielen gelernt?
  - Was bringt es, Ziele zu setzen?
  - Warum habt ihr eure Ziele in kleinere Schritte zerlegt?
  - Wie und wann könnt ihr das auf euer Leben anwenden?
  - Was wird euer nächstes Ziel sein?

Mein Ziel: \_\_\_\_\_

Welche guten Dinge werden passieren, wenn ich mein Ziel erreiche?

Was steht zwischen mir und meinem Ziel?

Was muss ich lernen oder tun?

Wer wird mich dabei unterstützen, mein Ziel zu erreichen?

Schritte, um mein Ziel zu erreichen:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Wann werde ich mein Ziel erreichen?





- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

*„Das Erreichen von Zielen kann schwierig sein. Deshalb ist es einfacher, gut erreichbare Ziele zu setzen und sie in kleinere Schritte aufzuteilen.“*

### **Hinweise:**

- ➔ Scannen Sie den QR-Code oder gehen Sie auf den folgenden Link, um sich das Video „Beharrlichkeit“ anzuschauen:

<https://youtu.be/odPReNNWz3I>





# Eigene Stärken aussprechen

**Kompetenz:** Beharrlichkeit | **Level:** Einstieg

**Ziel:** Positive Eigenschaften an sich selbst erkennen

**Zeit:** 5–20 Minuten

**Sprachniveau:** Niedrig/Mittel/Hoch

**Gruppengröße:** 10–50 Schülerinnen und Schüler

**Platz:** Genügend Platz zum Herumlaufen

**Material:** Nicht erforderlich

**Vorbereitung:** Nicht erforderlich

## Spielregeln:

- ➔ Erklären Sie, dass unsere Selbstwahrnehmung oft davon abhängt, was andere über uns sagen. Es ist aber auch wichtig, sich von innen gut zu fühlen.
- ➔ Die Jugendlichen dürfen im Raum herumlaufen.
- ➔ Sobald Sie eine Zahl nennen, müssen die Jugendlichen eine Gruppe mit dieser Personenanzahl bilden.
- ➔ In ihren Gruppen müssen sie eine Sache über sich erzählen, von der sie glauben, dass es die anderen noch nicht wissen. Es muss etwas Positives sein, das sie an sich selbst mögen.
- ➔ Wenn jede Person etwas genannt hat, vermischen sie sich wieder, bis Sie eine andere Zahl rufen.
- ➔ Zwischendrin können die Jugendlichen mit der Klasse teilen, was sie Neues über ihre Mitschülerinnen und Mitschüler gelernt haben.

## Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - Was habt ihr über eure Mitschülerinnen und Mitschüler erfahren?
  - Was habt ihr über euch selbst erfahren?
  - Wie war es, positive Dinge über euch selbst zu sagen?
  - Wie kann euch das dabei helfen, Vertrauen aufzubauen?
- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:  
*„Wir haben viele gute Eigenschaften, von denen noch niemand etwas weiß. Wir sollten uns immer an all unsere positiven Eigenschaften erinnern!“*

## Hinweise:

- ➔ Sie können die Jugendlichen auch auffordern, der Gruppe zu sagen, was sie an jeder und jedem Einzelnen mögen.





# Rezas Aufgabenliste

**Kompetenz:** Beharrlichkeit | **Level:** Fortgeschritten

**Ziel:** Verstehen, wie wichtig es ist, konzentriert zu sein und an einer Aufgabe dranzubleiben

**Zeit:** 20–30 Minuten

**Sprachniveau:** Mittel/Hoch

**Gruppengröße:** 10–30 Schülerinnen und Schüler

**Platz:** Minimal

**Material:** Flipchart und Marker / Tafel und Kreide; Handout für alle Schülerinnen und Schüler, Papier

**Vorbereitung:** Drucken Sie für jede Schülerin und jeden Schüler das Handout aus.

- eine Aufgabe beenden, bevor man mit der nächsten beginnt;
- Handy und Fernseher ausschalten;
- Pausen machen;
- in Ruhe arbeiten, ohne unterbrochen zu werden.

- ➔ Sagen Sie, dass sie eine Geschichte über einen Mann namens Reza und sein Geschäft und die Aufgaben, die er erledigen muss, vorlesen werden.
- ➔ Lesen Sie Rezas Geschichte vor („Handout: Rezas Aufgabenliste“).
- ➔ Verteilen Sie das Handout an alle Schülerinnen und Schüler und teilen sie diese in vier Gruppen auf.
- ➔ Jede Gruppe notiert eine Liste mit Aufgaben, die Reza erledigen muss. Für jede Aufgabe sollen sie sich eine Strategie überlegen, die Reza dabei hilft, konzentriert an seinen Aufgaben zu bleiben.
- ➔ Lassen Sie jede Gruppe ihre Aufgabenlisten und Konzentrationsstrategien für Reza präsentieren.

## Spielregeln:

- ➔ Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, sich zu überlegen, warum es wichtig ist, an einer Aufgabe dranzubleiben. Fragen Sie zum Beispiel, warum dies wichtig ist, wenn sie Deutsch lernen / wenn sie sich für eine Ausbildung bewerben / wenn sie anfangen, in einem neuen Bereich zu arbeiten.
- ➔ Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler nach Strategien, die sie in ihrem täglichen Leben anwenden, um sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Schreiben Sie die genannten Ideen an die Tafel. Zum Beispiel:
  - Anweisungen laut wiederholen, während man eine Aufgabe durchführt;

## Diskussion:

- ➔ Denken Sie immer daran, eine Gruppendiskussion anzuschließen, um den Schülerinnen und Schülern dabei zu helfen, das Gelernte zu reflektieren.
  - Welche zusätzlichen Strategien könnte Reza nutzen, um fokussiert zu bleiben?
  - Warum ist es eurer Meinung nach wichtig, konzentriert zu bleiben? Wie kann euch das in eurem Leben helfen?
  - Wie könnt ihr einige der Strategien im Unterricht oder bei der Arbeit anwenden?



## Handout: Rezas Aufgabenliste

- ➔ Reza ist der Chef eines Cateringunternehmens, bei dem er traditionelle Speisen verkauft. Reza hat heute viele Aufgaben zu erledigen, aber es fällt ihm schwer, sich zu konzentrieren.
- ➔ Reza ist in der Küche und bereitet Bestellungen für heute vor. Während er kocht, bekommt er immer wieder Anrufe von Kundinnen und Kunden, die Catering-Bestellungen aufgeben, und es fällt ihm schwer, sich an alle Bestellungen zu erinnern.
- ➔ Reza erkennt, dass er nicht genügend Zutaten für alle großen Bestellungen hat und er einkaufen muss. Er hat nur eine Stunde Zeit, um viele Zutaten zu kaufen.
- ➔ Reza ist der Vater von drei Kindern und er hat viele häusliche Pflichten. Er muss Mittag- und Abendessen für seine Familie vorbereiten, aber er wird abgelenkt, weil seine Kinder Hilfe bei ihren Hausaufgaben brauchen und spielen wollen.
- ➔ Rezas Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben drei neue Rezepte entwickelt. Während Reza die Rezepte liest, spielen seine Nachbarn sehr laute Musik und es fällt ihm schwer, sich zu konzentrieren.
- ➔ Nach einem ganzen Tag des Kochens ist das Haus von Reza ein Durcheinander. Er muss putzen, bevor er schlafen geht.

Aufgaben	Strategien, um konzentriert zu bleiben
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	



- ➔ Teilen Sie die Botschaft des Spiels mit:

*„Strategien, mit denen ihr euch konzentrieren könnt, helfen euch dabei, Aufgaben zu erledigen. Außerdem helfen sie euch dabei, nicht abgelenkt oder überfordert zu werden.“*

### **Hinweise:**

- ➔ Bitten Sie die Teilnehmenden, eine eigene Aufgabenliste für etwas zu erstellen, das in Ihrem Unterricht relevant ist.



# Impressum

---

© 2018

International Rescue Committee IRC Deutschland gGmbH

Wallstraße 15 A, 10179 Berlin

Geschäftsführer: Ralph Achenbach

Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg

Eintragungsnummer: 181447 B

Steuernummer: 27/614/04217

Spendenkonto: Deutsche Bank

IBAN: DE77 7007 0010 0013 9931 01

BIC: DEUTDEMMXXX

[www.IRCDeutschland.de](http://www.IRCDeutschland.de)

E-Mail: [irc.deutschland@rescue.org](mailto:irc.deutschland@rescue.org)

Übersetzung: IRC Deutschland

Gestaltung: Stefan Müssigbrodt ([www.muessigbrodt.com](http://www.muessigbrodt.com))

Druckerei: medialis Offsetdruck GmbH ([www.medialis.org](http://www.medialis.org))

Titelfotos (v.l.n.r.): Aubrey Wade, Peter Biro, Timo Stammberger

Fotos Rückseite (v.l.n.r.): Aubrey Wade, G. Tapper, Aubrey Wade

Dieses Handbuch profitierte erheblich von der Arbeit und Unterstützung folgender IRC-Mitarbeitenden: Nina Alerić, Jasmin Hübner, Rena Deitz, Randa Awada, Sung Hee Cho, Lisa Küchenhoff, Barış Altındağ.

---

Die in diesem Text dargestellten Inhalte und Schlussfolgerungen unterliegen der Verantwortung der Autorinnen und Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Fördergeber wider.

Einige Inhalte sind bereits zuvor in englischer Sprache in anderen IRC-Publikationen erschienen. Wir bedanken uns bei der Mistral Stiftung, die die Entwicklung dieses Begleitheftes ermöglicht hat.

---



# IRC Deutschland

---

International Rescue Committee unterstützt als gemeinnützige humanitäre Organisation in mehr als 40 Ländern weltweit die Bildung von Kindern und Jugendlichen in Notsituationen. In über 30 Jahren praktischer Arbeit und wissenschaftlicher Forschung hat IRC Konzepte entwickelt, um die Folgen von sogenanntem toxischen Stress auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zu lindern und ihnen eine erfolgreiche Schullaufbahn zu ermöglichen: Healing Classrooms.

IRC Deutschland stellt diese Expertise, angepasst an den deutschen Bildungskontext, seit 2017 an 25 Standorten in elf Bundesländern zur Verfügung und hat damit schon rund 450 pädagogische Fachkräfte erreicht.

