

Stressmanagement: Problemlöseorientierte Strategien 2

Auch diese Übung dient dazu, zu bewältigende Probleme analytisch im Team besprechen und angehen zu lernen.



Bootsfahrt

Stafette: 6 Personen pro Mannschaft. Ein Skateboard stellt das «Boot» dar. Ziel: Alle Teilnehmenden müssen mit dem Boot sicher «über den See» transportiert werden. Wie das Boot dabei bewegt wird, ist den Teilnehmenden überlassen.

Jede Mannschaft hat zwei Boote. Die «Boote» können jedoch nie alleine fahren (weder hin noch zurück). Die Teilnehmenden müssen zuerst eine Strategie entwickeln, um dann gegen die anderen Mannschaften anzutreten.

Variation

Stresspegel erhöhen durch Zeitvorgabe bei der Strategieentwicklung.

Reflexion

Hintergrund: Stressbehaftete Probleme lassen sich eher systematisch angehen (Problemanalyse, Sammeln von Lösungsmöglichkeiten, Abwägen von Vorund Nachteilen) oder unsystematisch (direkt ausprobieren).

Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Strategien wurden gewählt, um alle Personen über den See zu transportieren? Wer hat welche Rolle eingenommen?

Alltagstransfer: Lassen sich Parallelen zu meinen Stressbewältigungsstrategien im Alltag ziehen? Bin ich eher der rationale oder eher der emotionale Typ? Stelle ich mich in Drucksituationen eher in den Vordergrund oder nehme ich mich zurück?

Material: 2 Skateboards auf 6 Personen

Quelle: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO