

Stressmanagement: Reframing

Diese Übung verlangt von den Teilnehmenden, dass sie aus bestehenden Denk- und Verhaltensmustern auszubrechen lernen.



Das Quadrat

Arbeit in Vierergruppen: Die Teilnehmenden legen aus acht (Gymnastik-)Stäben ein Quadrat. Dabei gibt es folgende Probleme:

- Zwei Teilnehmende pro Gruppe sind blind.
- Zwei Teilnehmende pro Gruppe sind stumm.

Nach drei bis fünf Minuten werden die Rollen getauscht (blind/stumm). Ziel: Welche Mannschaft hat als erstes ihr Quadrat gelegt?

Variation

Andere Figuren legen.

Reflexion

Hintergrund: Stress entsteht häufig, weil Menschen in bestehenden Denkkund Verhaltensstrukturen verhaftet sind. Für neue, unkonventionelle Lösungen sind sie nicht offen. Die vorliegende Aufgabe zwingt zum Umdenken. Herkömmliche Strategien (Zeigen, Sprechen) funktionieren nur eingeschränkt.

Aufgabenbezogene Überlegungen: Fiel es mir schwer umzudenken oder hat es mir Spass bereitet, kreative Ansätze zu suchen?

Alltagstransfer: Sehe ich mich mit immer wieder auftretenden Stresssituationen konfrontiert, in denen es sich lohnen würde, aus dem Rahmen auszubrechen (sog. Reframing)? Könnte neuartige, innovative Strategien Abhilfe schaffen? Bin ich offen für solche Strategien oder neige ich dazu, in bestehenden Denkstrukturen zu verharren?

Material: 2 Augenbinden und 8 Gymnastikstäbe auf 4 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