

Stressmanagement: Problemlöseorientierte Strategien 1

Zu bewältigende Probleme analytisch im Team besprechen und angehen ist das Hauptthema dieser Übung.



Ball-Transportkette

Gruppenarbeit: Die Teilnehmenden teilen sich in zwei Gruppen auf. Sie besprechen, wie sie den Ball von der einen auf die andere Hallenseite bekommen wollen (jeweils gekennzeichnet durch eine kleine Matte).

Jede Person in der Gruppe darf den Ball nur einmal berühren. Der Ball darf dabei so oft den Boden berühren, wie es Anzahl Teilnehmer hat. Allerdings darf er den Boden nicht zweimal hintereinander berühren. Es gelten die Fussballregeln (Kopf und Knie sind erlaubt, kein Handspiel).

Variation

Stresspegel durch Zeitvorgabe erhöhen.

Reflexion

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

Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Strategien wurden gewählt, um die Ball-Transportkette erfolgreich zu meistern? Wurden weitere Ressourcen beigezogen (z. B. Hallenwände)?

Alltagstransfer: Lassen sich Parallelen zu meinen Stressbewältigungsstrategien im Alltag ziehen? Bin ich eher der rationale oder eher der emotionale Typ? Suche ich bei der Bewältigung aktiv nach zusätzlichen Ressourcen?

Material: 2 Matten, 1 Ball

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