Stressmanagement: Soziale Unterstützung einholen

Die Hilfe anderer in Anspruch nehmen, um ein Problem zu lösen. Diese Übung schafft eine Situation, in der diese Fähigkeit trainiert werden kann.

Ballchaos

Jedes Zweierteam erhält einen Pezziball (grosser Gymnastikball). Während ein Partner die Augen geschlossen hält, wirft der andere Partner den Ball an irgendeine Stelle in der Halle.

Nur mit Hilfe der Kommandos des sehenden Partners, muss der Blinde nun seinen Ball wieder finden. Dabei dürften sich die sehenden Partner nur in bestimmten Zonen bewegen.

Reflexion

Hintergrund: In schwierigen Zeiten stellt das soziale Umfeld eine wichtige Ressource dar. Leider sind gerade Menschen mit hoher Stressbelastung häufig Einzelkämpfer und nehmen nur ungern Hilfe von aussen an.
Aufgabenbezogene Überlegungen: Wie gut konnte ich mich auf den Partner einlassen und seine Hilfestellungen nutzen?
Alltagstransfer: Verfüge ich über ein gut funktionierendes, soziales Netzwerk, das mich in Stressphasen unterstützt? Gehe ich auf meine Mitmenschen aktiv zu, wenn ich Unterstützung brauche oder versuche ich, immer alles selber zu machen?

Material: 1 Pezziball (grosser Gymnastikball) pro Paar

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