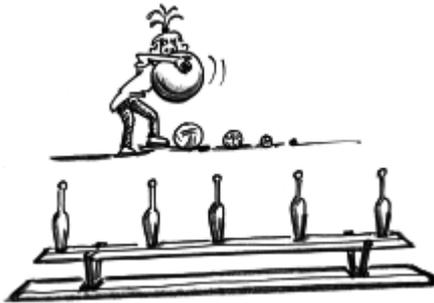


Stressmanagement: Prioritäten setzen

Während dieser Übung sollen die Teilnehmenden eine sinnvolle Reihenfolge wählen, um eine Aufgabe erfolgreich zu meistern.



Keulen-Zielwerfen

Zwei Teilnehmende stehen sich in einem Abstand von zehn Metern gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich eine Langbank mit der Schmalseite nach oben. Darauf stehen fünf Holzkeulen.

Ein Teilnehmer hat einen Pezziball, einen Basketball, einen Handball, einen Tennisball und einen Gummiball. Er darf jeden Ball einmal werfen mit dem Ziel, möglichst viele Keulen zu treffen. Die Wurfreihenfolge bleibt ihm überlassen.

Nachher wird wieder aufgebaut und der andere Teilnehmer ist an der Reihe. Wer trifft am meisten Keulen?

Reflexion

Hintergrund: Das Setzen von Prioritäten ist ein wichtiger Baustein bei der Stressbewältigung. Wer viel Zeit mit unwichtigen Aufgaben vertrödelt, gerät unweigerlich in Stress.

Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Wurfreihenfolge habe ich gewählt und warum?

Alltagstransfer: Packe ich die grossen, wichtigen Aufgaben (=Pezziball) zuerst an und wende ich mich am Schluss den kleineren, weniger wichtigen Aufgaben (=Gummiball) zu?

Material: Pro Paar 1 Langbank, 1 Pezziball, 1 Basketball, 1 Handball, 1 Tennisball, 1 Gummiball und 5 Keulen

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