

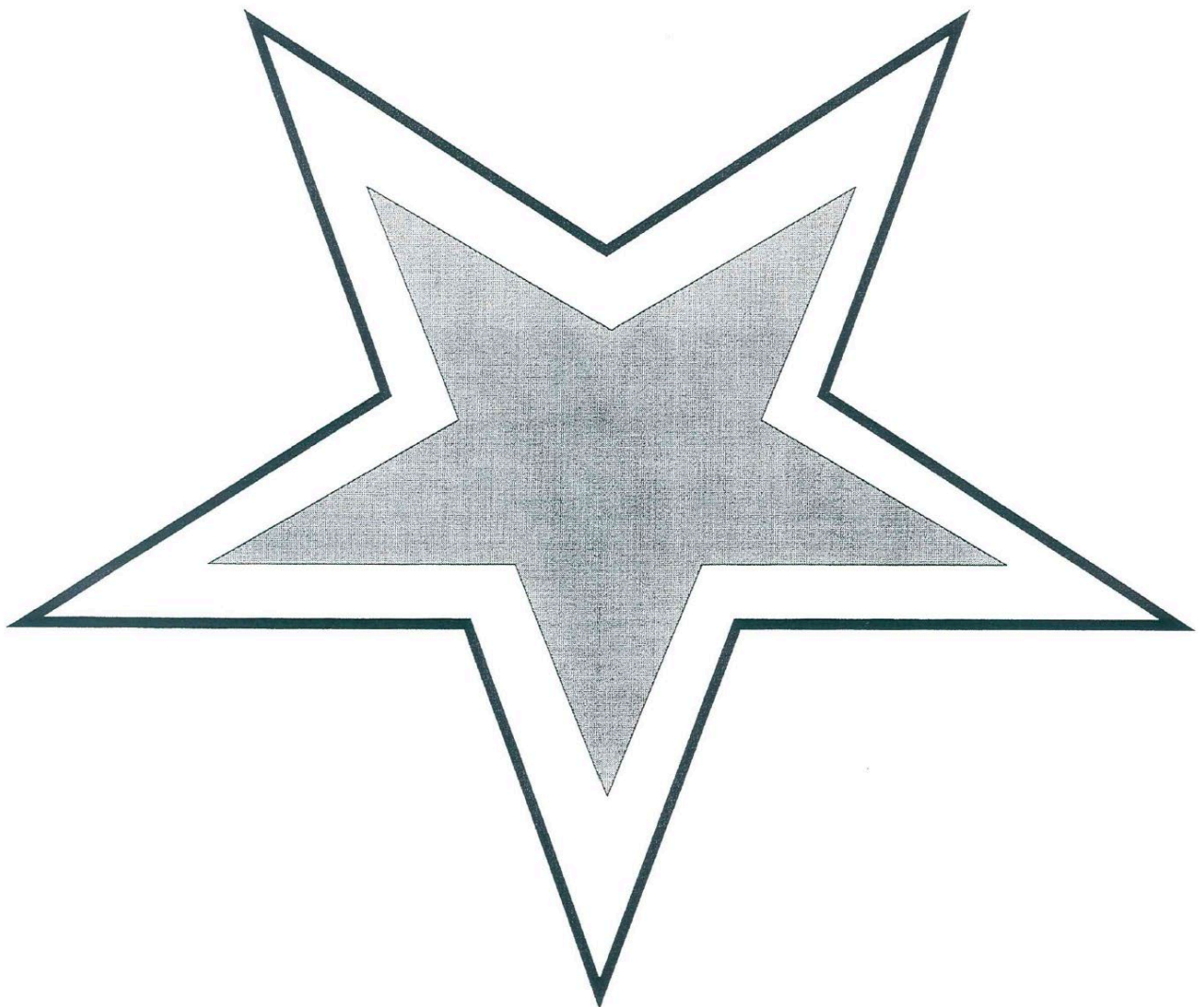
Übung Spiegelstern

Kurzbeschreibung

Durch einen Spiegel einen Stern nachzeichnen.

Aufgabe

Betrachte durch den Spiegel den unten abgebildeten Stern und fahre mit dem Stift entlang der Kanten in der weissen Fläche zwischen der Kantenlinie und dem grauen Feld.



Übung Spiegelstern: Informationen für die Übungsleitung



Kurzbeschreibung

Durch einen Spiegel einen Stern nachzeichnen.

Ziele

- Erleben, wie bekannte Vorgehensweisen nicht mehr greifen.
- Erkennen, dass mit Schaffen von neuen Vorstellungen und bewusstem Handeln die neue Situation bewältigt werden kann.
- Erleben, wie Versuch und Irrtum zu neuen Lösungen führt.

Ablauf

| Schritt | Tätigkeit | Unterlagen, Hinweise | Dauer |
|---------|---|---------------------------------|-------|
| 1 | Instruktion im Plenum | Informationen für Übungsleitung | 5' |
| 2 | Individuelles Zeichnen, evtl. 2. Versuch | Übungsbeschreibung | 10' |
| 3 | Vergleich der Resultate und Reflexion im Plenum | Reflexionsfragen | 15' |

Vorbereitung durch die Übungsleitung

- Übungsbeschreibung mit Stern für Teilnehmende kopieren (Seite 1)
- Material je Person bereitlegen (Liste siehe unten)

Material

Je Person

- 1 Spiegel (einfache Schminkspiegel aus Warenhaus)
- 1 Sternblatt
- 1 Stift

Reflexion

Mögliche Reflexionsfragen

- Was war schwierig?
- Sind negative Emotionen und Gefühle der Überforderungen entstanden?
- Wie bin ich damit umgegangen?

Mögliche Kernerkenntnisse

- Emotionale Ebene: mit negativen Gefühlen und Überforderung umgehen können.
- Kognitive Ebene: bewusst neue Vorstellungen und Handlungen entwickeln.
- Handlungsebene: mit Versuch und Irrtum Blockaden auflösen und neue Verhaltensweisen schaffen.