

KMDD Unterrichtseinheiten für Lehrer/innen

Teil 11

Lebenskompetenzen - Teil 2

Übung 1: Sag, was du denkst

Methodendauer

ca. 20 Minuten

Zielgruppe

ab der 7. Klasse

Ziele

- Vertrauen in der Gruppe aufbauen („Warm-up“)
- zur eigenen Meinung stehen

Beschreibung

Die Schüler/innen sitzen im Stuhlkreis. Ein/e Schüler/in beginnt und gibt ein kurzes positives Statement ab (z. B. „Ich fahre gerne Ski.“). Durch gleichzeitiges Aufstehen oder Sitzenbleiben signalisieren die Mitschüler/innen, ob sie der Aussage zustimmen oder nicht. Bei Zustimmung („Ich fahre auch gern Ski.“) stehen sie auf, bei Ablehnung („Ich fahre nicht gern Ski.“) bleiben sie sitzen. Sind die Schüler/innen unentschieden, stehen sie nur halb auf und bleiben in dieser Position.

Im Anschluss geben alle Schüler/innen nacheinander – nach diesem Muster – jeweils auch ein positives Statement ab, auf das die anderen reagieren.

Es darf während der Übung nur die Person sprechen, die dran ist. Kommentieren, Lachen etc. durch andere Schüler/innen ist verboten.

Reflektieren Sie die Übung am Ende mit folgenden Fragen:

- Wie schwer/wie leicht ist es, seine Meinung zu äußern und zu seiner Meinung zu stehen?
- Wie schwer/wie leicht ist es, die Meinung des anderen stillschweigend zu akzeptieren?
- Wie fühlt ihr euch dabei, wenn nur wenige Teilnehmer aufstehen oder alle anderen sitzen bleiben?
- Was hat die Fähigkeit, zur eigenen Meinung stehen zu können, mit Sucht zu tun?

Übung 2: Flaschendrehen

Methodendauer

ca. 40 Minuten

Zielgruppe

ab der 7. Klasse

Ziele

- Selbstkontrolle durch Wenn-Dann-Pläne fördern
- Einübung von geeigneten Verhaltensoptionen in schwierigen Situationen erhöht die Wahrscheinlichkeit des richtigen Handelns
- Selbstbewusstsein

Beschreibung

Basteln Sie aus den Karten (► Material 1) ein Kartenspiel. Platzieren Sie die Karten und eine Flasche in der Mitte eines Stuhlkreises. Ein/e Schüler/in dreht die Flasche. Der/Die Schüler/in, auf den/die der Flaschenhals zeigt, darf eine Karte ziehen und den Satzanfang laut vorlesen und den Satz eigenständig beenden. Nun kann die Klasse über das Beispiel diskutieren. Anschließend ist der/die Nächste an der Reihe.

- Das Arbeitsmaterial finden Sie auf den folgenden Seiten
- Quelle: Wenn-Ich-Karten zur Suchtprävention der Aktion Jugendschutz Bayern

Bei Fragen und Anregungen melden Sie sich gerne:

KEINE MACHT DEN DROGEN Gemeinnütziger Förderverein e.V.
www.kmdd.de, sandra.hoegel@kmdd.de, 089/ 85 63 99 61

► Material 1

Wenn ich erfahren würde, dass ein/e Freund/in Drogen nimmt, dann würde ich...	Wenn es mir schlecht geht, dann...
Wenn mir jemand eine Zigarette anbietet, dann...	Wenn mir jemand einen Joint anbietet, dann...
Wenn mein bester Freund/meine beste Freundin raucht, dann...	Wenn ich zu viel Alkohol getrunken habe, dann...
Wenn ich Streit mit meinem besten Freund/meiner besten Freundin habe, dann...	Wenn ich Streit mit meinen Eltern habe, dann...
Wenn mein/e Freund/in Probleme mit Alkohol hat, dann...	Wenn ich unter Gruppendruck gerate, dann...
Wenn jemand unter Drogeneinfluss Auto fährt, dann...	Wenn ich Alkohol getrunken habe und der Heimweg vor mir liegt, dann...
Wenn jemand Kritik an mir äußert, dann...	Wenn ich eine andere Meinung als alle anderen habe, dann...
Wenn Erwachsene kiffen, dann...	Wenn jemand ausgeschlossen wird, dann...

Wenn man mit Cannabis von der Polizei erwischt wird, dann...	Wenn ich jemandem vertraue, dann...
Wenn ich nicht mitsaufen will, dann...	Wenn mir langweilig ist, dann...
Wenn meine Eltern mich betrunken sehen würden, dann...	Wenn meine Eltern erfahren würden, dass ich rauche, dann...
Wenn meine Eltern erfahren würden, dass ich kiffe, dann...	Wenn sich jemand wegen zu viel Alkohol übergeben muss, dann...
Wenn etwas illegal ist, dann...	Wenn jemand aggressiv wird, dann...
Wenn ich krank bin, dann...	Wenn ich Anerkennung bekommen will, dann...
Wenn jemand gemobbt wird, dann...	Wenn mich ein Freund/eine Freundin enttäuscht hat, dann...
Wenn ich Probleme habe, dann...	Wenn jemand Drogen nimmt um fitter zu sein, dann...
Wenn mich etwas wütend macht, dann...	Wenn ich ein Ziel erreichen will, dann...

Wenn ich alleine bin, dann...	Wenn mein/e Freund/in fremd geht, dann...
Wenn jemand mich beeindrucken will, dann...	Wenn ich erwachsen bin, dann...
Wenn ich Stress habe, dann...	Wenn andere mich nicht mögen, dann...
Wenn mich jemand schlecht behandelt, dann...	Wenn es eine Droge gäbe, die alle meine Wünsche erfüllt, dann...
Wenn ich etwas genießen will, dann...	Wenn es mir gut geht, dann...
Wenn ich mit dem Rauchen aufhören will, dann...	Wenn alle meine Freunde Shisha rauchen, dann...
Wenn ich keine Freunde mehr hätte, dann...	Wenn ich etwas Aufregendes erleben will, dann...
Wenn ich etwas Riskantes tun soll, dann...	Wenn mir jemand in einem Club Drogen anbietet, dann...