



Persönliche & soziale Entwicklung

Umgang mit Ungewissheit

Ihr kennt ganz bestimmt das Gefühl der Ungewissheit. Wenn ihr euch gestresst und verloren fühlt und keine Ahnung habt, wie die Zukunft aussehen wird. Keine Sorge, **ihr seid nicht allein.** In dieser Einheit werdet ihr eure Gefühle besser verstehen lernen und Fähigkeiten erwerben, die euch helfen, mit der Ungewissheit umzugehen.

Thematische Felder	Deutsch
Thema	Wohlbefinden
Dauer ca.	1h 40'
Lernziele	<p>In dieser Einheit werdet ihr</p> <ul style="list-style-type: none"> • eure Gefühle besser verstehen • Stresssituationen besser bewältigen können

Warm-up

Bevor ihr lernt, wie ihr mit Ungewissheit besser umgehen könnt, lasst uns herausfinden, was ihr bereits über euch wisst, wenn ihr in ungewissen Situationen seid:

1

Denkt an eine Situation, in der ihr euch verloren gefühlt habt und nicht wusstet, was mit euch oder mit einer Person, die euch wichtig ist, geschehen wird. Versucht, euch an die Situation zu erinnern. **Warum** wart ihr besorgt? **Mit wem** konntet ihr sprechen? **Wie** wurde die Situation gelöst (wenn sie überhaupt gelöst wurde)?

2

Setzt euch eurem Buddy gegenüber und erzählt euch gegenseitig eure Erinnerungen. Hört eurem Buddy aufmerksam zu.

3

Stellt ihr Ähnlichkeiten in euren Erinnerungen und Gefühlen fest? Tauscht eure Beobachtungen aus.

4

Und jetzt: Fällt euch mindestens eine andere Möglichkeit ein, mit der Situation umzugehen, die euer Buddy erlebt hat? Seid erfinderisch und denkt euch Alternativen aus. Teilt sie miteinander.

Lernen

1

Unsichere Situationen, wie wir sie zum Beispiel während der Coronapandemie erlebt haben, können uns psychisch beeinträchtigen.

Hier sind einige Tipps zur Bewältigung solcher Situationen.

Vor der Pandemie konnte man sich darauf verlassen, dass man zur Schule gehen oder Freund:innen und Familie sehen kann. Leider sind diese Dinge unsicherer geworden. Schulen wurden geschlossen, ihr konntet eure Freund:innen nur online treffen, und einige eurer Familienmitglieder habt ihr vielleicht lange nicht gesehen. Aufgrund dieser Ungewissheit wart ihr vielleicht verunsichert oder traurig, wart verärgert, verängstigt, besorgt oder habt einfach nichts gefühlt. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, **dass es völlig normal ist, diese Gefühle zu empfinden**. Bestimmt haben sich die Erwachsenen um euch herum auch so gefühlt. Vielleicht habt ihr euch nicht nur während der Pandemie so gefühlt, sondern auch in anderen stressigen Situationen wie bei einer Krankheit, einem Krieg oder einem Umzug an einen neuen Ort.

Hier sind einige Tipps, die euch in solch unsicheren Zeiten helfen könnten:

TEILEN

Wenn ihr euch wegen etwas Sorgen macht, denkt daran, dass das völlig normal ist. Dann ist es am besten, wenn ihr es mitteilt. Geht zu einer erwachsenen Person, der ihr vertraut, lasst sie wissen, dass ihr euch Sorgen macht, und versucht zu erklären, warum. Ihr könnt es auch aufschreiben oder zeichnen.

ACHTSAMKEIT

Achtsam zu sein hilft uns, wenn unser Kopf voller Emotionen ist. Kehrt zu euren Sinnen zurück!

Welche 5 Dinge könnt ihr **sehen**?

Welche 4 Dinge könnt ihr **hören**?

Welche 3 Dinge könnt ihr **fühlen**?

Welche 2 Dinge könnt ihr **riechen**?

Was könnt ihr **schmecken**?

Vielleicht könnt ihr nicht alle diese Fragen beantworten, aber es kann euch in stressigen Zeiten helfen, mit dem, was ihr tut, aufzuhören und euch eurer Sinne bewusst zu werden. Wenn ihr es ein paar Mal gemacht habt, könnt ihr es auch an lauten, überfüllten Orten versuchen. Es ist ein lustiges und interessantes Experiment, das euch hilft, in jeder Situation achtsam zu bleiben.

VERBINDEN

Es ist sehr wichtig, mit euren Freund:innen in Kontakt zu bleiben, auch wenn ihr euch nicht persönlich treffen könnt. Wenn ihr kein Telefon oder keinen Laptop habt, bittet eine:n Erwachsene:n, euch bei der Online-Verbindung zu helfen. Oder ihr versucht es auf die altmodische Art und schreibt einen Brief oder malt ein Bild für die, die ihr liebt, und schickt es ihnen per Post.

HOBBYS

Auch wenn die Umstände es nicht zulassen, dass ihr euren Hobbys nachgeht, versucht etwas zu machen, das ihr gerne macht: tanzen, basteln, zeichnen, singen, Musik hören oder selbst Sport treiben. Das sind auch gute Möglichkeiten, sich auszudrücken, wenn wir es nicht mit Worten tun können. Tut weiterhin die Dinge, die euch Spaß machen und holt euch Hilfe von einem Erwachsenen, wenn ihr sie braucht.

Dies sind die wichtigsten Tipps für euch: Denkt daran, dass es sehr wichtig ist, sich in unsicheren Zeiten um sich selbst zu kümmern und dass ihr **das nicht allein tun müsst**.

Besprecht mit eurem Buddy jetzt die folgenden Fragen und schreibt euch die Antworten auf.

1. Wie hat sich die Pandemie auf Schulen und Freundschaft ausgewirkt?
2. Nennt 4 Tipps zur Bewältigung von Ungewissheit.
3. Habt ihr eine eigene Methode, mit Ungewissheit umzugehen?
4. Was sind die 5 Sinne?
5. Ordnet die folgenden Sachen den unterschiedlichen Sinnen zu. Manche Sachen passen auch zu mehreren Sinnen!

2

Schaut euch die folgenden Wörter an und **verbindet sie mit den 5 Sinnen**.
(Eine Sache kann mit mehr als einem Sinn verbunden werden.)

Biene

Eis

Sonne

verbrannte Kekse

Blumen

Miau

Erdbeere

schmutzige Socken

Tisch

Zwitschern

Teddybär

Pizza

Zug

Drucker

kochendes Wasser

Wellen

Trommel

Feuer

Gestalten

1

Schreib gemeinsame mit deinem Buddy die wichtigsten Gefühle auf: Freude, Traurigkeit, Wut, Angst, Sorge, Aufregung. Wenn ihr wollt, könnt ihr noch weitere Gefühle hinzufügen.

2

Diesen Schritt machen du und dein Buddy getrennt voneinander. Nimm dir ein Blatt Papier und denke in Ruhe nach: In welchen Situationen hast du diese zentralen Gefühle empfunden? Schreibe auch auf, wie du sie empfunden hast, und wie du reagiert hast (z.B.: „Ich hatte Angst vor einer Prüfung.“ -> Es fiel mir schwer, mich zu konzentrieren und ich hatte Bauchschmerzen. Ich wollte mit niemandem reden). **Es ist sehr wichtig zu verstehen, wie wir in bestimmten Situationen reagieren und warum.**

3

Gehe zurück zu deinem Buddy und zeichne jetzt gemeinsam auf ein großes Blatt Papier. Zeichne Emojis, die die oben genannten Gefühle darstellen. Ohne Namen zu nennen, schreibt ihr einige eurer Reaktionen unter die Emojis. Haben du und dein Buddy gemeinsame Reaktionen?

Reflektieren

Werdet **Glückscoachs füreinander!**

1

Jeder von euch nimmt sich 15 Papierstreifen (vielleicht müsst ihr dazu ein Blatt Papier zerschneiden). Schreibt dann 15 Dinge auf, die euch gute Laune machen oder die euch gut tun (das können Gegenstände, Personen, Handlungen, Orte und mehr sein). Seid präzise und konkret.

2

Wenn ihr beide fertig seid, lest sie euch gegenseitig laut vor* und legt dabei jeden dieser Zettel vor euch hin. Fertig?

3

Welche dieser Dinge sind in eurem täglichen Leben nicht (ausreichend) vorhanden und wie könntet ihr das ändern?

Helft euch gegenseitig, Strategien zu entwickeln, die euer Glück steigern können.

4

Tauscht euch in Zukunft regelmäßig über euer Wohlbefinden aus: Funktionieren eure Strategien? Wenn nicht, inspiriert euch gegenseitig, neue Strategien auszuprobieren.

*Falls es Dinge gibt, die du deinem Buddy nicht mitteilen willst, schreibe sie auf aber lese sie nicht vor.