

Material: AutSim: Perspektivwechsel - Kommunikation mit Hindernissen - Aufgabe 3

Ereigniskarten:

Sobald eine Gruppe das Stress-Erregungslevel 3, 5, 6, 7, 8, 9 oder 10 markiert, erhält sie die entsprechende Ereigniskarte. Die dort gegebenen Anweisungen müssen beim weiteren Bearbeiten der Aufgabe beachtet werden.

EREIGNISKARTE

3 unruhig

Du wirst unruhig.

Jeder aus der Gruppe schaut ab jetzt jede Minute einmal zur Tür oder zum Fenster. Behalte also eine Uhr im Auge.



EREIGNISKARTE

5 angespannt

Du bist angespannt.

Du schaust weiterhin jede Minute zur Tür oder zum Fenster.

Außerdem machst du alle 20 Sekunden einen tiefen Atemzug oder ein entnervtes Ausatmen.



EREIGNISKARTE

6 sehr angespannt

Du bist inzwischen sehr angespannt. Zur Tür schaust du nicht mehr.

Du machst aber weiterhin genervte Atemzüge.

Außerdem trippelst du jetzt fast dauerhaft mit den Füßen.



EREIGNISKARTE

7 gereizt

Du bist jetzt sehr gereizt. Du machst genervte Atemzüge und trippelst.

Außerdem stampfst du einmal fest auf und stößt einen leisen Schrei aus.



Material: AutSim: Perspektivwechsel - Kommunikation mit Hindernissen - Aufgabe 3

EREIGNISKARTE

8 sehr gereizt

Du bist inzwischen sehr gereizt. Keine genervten Atemzüge und kein Trippeln mehr.

Wenn du nicht schon stehst, stehst du jetzt auf, läufst herum und summst dauerhaft in Zimmerlautstärke.

Hilfe:

Deine Lehrerin/Betreuerin kommt dir zu Hilfe und gibt dir oder deinem Kommunikationspartner einen hilfreichen Tipp.



EREIGNISKARTE

9 aggressiv

Du bist jetzt kurz vorm Ausrasten. Du summst sehr laut und knetest deine Hände. Du läufst umher.

Hilfe:

Du darfst kurz nach draußen und ein bisschen Schaukeln oder ein bisschen (Trampolin) springen oder den Flur auf und ab rennen... oder was du sonst magst.



EREIGNISKARTE

10 sehr aggressiv, erschöpft, Rückzug

Irgendwie scheint heute nicht dein Tag zu sein und die Kommunikation scheint nicht zu funktionieren.

Es wäre schön, wenn man dann einfach aufhören könnte...

Du kannst das jetzt. Du darfst deine Botschaft jetzt vorlesen/dir vorlesen lassen und dich ausruhen.

