

## Anleitung 1: Der 50-Euro-Schein

Begrüßen Sie die Schülerinnen und Schüler und kündigen Sie ein kleines Experiment an.

Halten Sie einen 50-Euro-Schein hoch. Fragen Sie die Jugendlichen, wer ihn haben möchte.

Voraussichtlich werden nach ein paar irritierten Blicken zahlreiche Meldungen erfolgen, vielleicht sogar von allen in der Gruppe.

Nun werfen Sie den Schein auf den Boden und treten Sie auf ihm herum. Heben Sie den Schein auf und fragen Sie abermals, wer den Schein nun noch haben möchte.

Wahrscheinlich werden die Hände wieder hochschnellen.

Im letzten Schritt schütten Sie ein wenig Dreck (z. B. Staub) auf den Boden und ziehen Sie den Schein einmal durch.

Zeigen Sie den Schülerinnen und Schüler den zerknitterten und dreckigen Schein und fragen Sie sie noch ein letztes Mal: Wer will den Schein jetzt immer noch haben?

Es werden immer noch alle oder zumindest der größte Teil der Schülerinnen und Schüler ihre Hände recken.

Der Schein bleibt natürlich bei Ihnen. Bieten Sie den Schülerinnen und Schülern gegebenenfalls zum Spaß ein paar Schokoladen-Goldstücke an.

Fassen Sie die Situation nun beispielsweise folgendermaßen zusammen:

„Schauen Sie, was ich auch immer mit dem Schein gemacht habe, er hat seinen Wert nicht verloren und Sie haben das erkannt. So wie mit dem Schein ist das auch mit Ihrem Selbstwert. Mit dem Selbstwert jeder einzelnen Person hier in unserer Gruppe: **Egal, ob jemand Sie zusammenfaltet, auf Ihnen herumtritt oder Sie gar durch den Dreck zieht – Sie sind immer gleich wertvoll, unabhängig davon, was andere mit Ihnen machen!** Und darum soll es in dieser Unterrichtsstunde gehen: zu erkennen, was in uns liegt und was uns von innen und außen stärkt. Es geht darum, die eigenen Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen.“



Foto: AdobeStock/Life Photography

## Anleitung 2: Kooperationsübung Zauberstab

Je nach Größe der Gruppe benötigen Sie für diese Übung einen oder mehrere Zollstöcke. Falls vorhanden, eignen sich auch lange Bambusstäbe.

- Die Schülerinnen und Schüler stehen sich in zwei Reihen gegenüber und strecken je nach Platz einen oder zwei Zeigefinger nach vorne.
- Auf die ausgestreckten Zeigefinger legen Sie einen „Zauberstab“ (Zollstock) und fixieren ihn mit sanftem Druck nach unten.
- Aufgabe ist es, den Stab auf dem Boden abzulegen.
- Dabei gilt eine einzige Regel: Niemand darf den Fingerkontakt mit dem Stab verlieren.
- In der Regel geschieht Folgendes, sobald Sie den „Zauberstab“ loslassen: Fast magisch bewegt er sich nach oben statt nach unten.
- Der Grund: Beim Versuch, den Kontakt mit dem recht leichten Stab zu halten, drückt jede Person leicht nach oben. Der Stab folgt dieser Bewegung.
- Nur durch Kooperation der Gruppe (detaillierte Absprachen, Konzentration, Selbstorganisation und Moderation) ist das Ziel erreichbar.

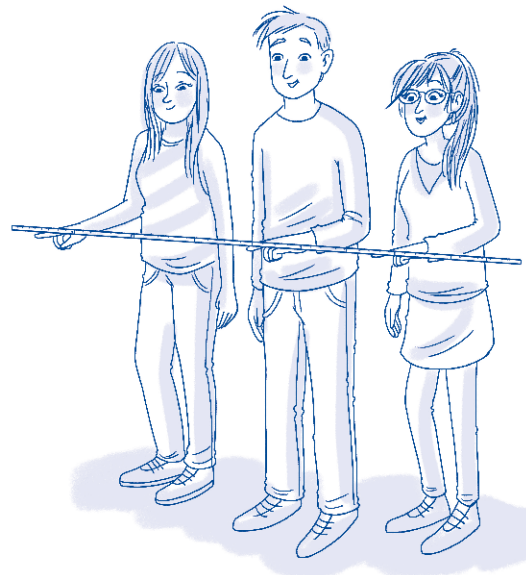


Illustration: Anna-Lena Kühler

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Eigene Ressourcen erkennen und nutzen, April 2023

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Nikola Poitzmann, Darmstadt



Internet-hinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-methodischer Hinweis



Lehrmaterialien



Distanzunterricht