

Engelchen und Teufelchen – Stressfaktoren reflektieren

Methodensteckbrief

Die Methode „Engelchen und Teufelchen“ beinhaltet mehrere methodische Aspekte. Das Arbeitsblatt zu dieser Methode bietet Anregungen in Form von Informationen zum Thema Stress sowie Reflexionsfragen. Die Strukturierung des Arbeitsblattes führt die Fachkräfte durch mehrere Phasen der Reflexion: von der Selbstreflexion zum Austausch in der Gruppe.

Ziele und Einsatzmöglichkeiten:

Lernziel dieser Übung ist es, dass die Lernenden erkennen, welchen Einfluss die eigene Wahrnehmung und Haltung auf das Stressempfinden haben. Durch die Reflexion und den Vergleich von Eustress- und Distressfaktoren sollen neue Verhaltensweisen im Umgang mit Stress angeregt werden.

Hinweise für Multiplikatorinnen bzw. Multiplikatoren: Bei der Auseinandersetzung mit Stresssituationen können versteckte oder verdrängte Konflikte sowie emotionale Belastungen zutage treten. Dies verlangt ein sensibles Vorgehen. Die Schulungssituation sollte für die Teilnehmenden ein geschützter Raum sein. Dies kann über eine gemeinsame Vereinbarung geschehen wie beispielsweise: „Persönliche Informationen werden nicht außerhalb der Schulungssituation geteilt.“

Ergänzend zur Übung ist die Auseinandersetzung mit persönlichen Eigenschaften, die Stress auslösen oder verstärken, sinnvoll. Ein Modell, das als Basis zur Weiterarbeit mit der Gruppe dienen kann, ist das der „Inneren Antreiber“ aus der Transaktionsanalyse (siehe Literatur zum Weiterlesen).

Durchführung:

Diese Methode eignet sich für den Transfer am Ende eines Inputs zum Thema „Stress“. Als Einstieg eignet sich die Sprechblase „Positiver und negativer Stress“ auf der WiFF-Transfer-Plattform oder die Texte in der Literatur der Transfermethode, wie z.B. „Stress – Teufel oder Engel?“.

Phase 1: Die Fachkräfte setzen sich in Einzelarbeit mit ihren persönlichen Stressfaktoren auseinander.

Phase 2: Im anschließenden Gespräch in der Gruppe können die Perspektiven verglichen werden: Wo gibt es Gemeinsamkeiten, wo gibt es Unterschiede? Was bewirkt die Perspektive der anderen Gruppenmitglieder? Die Aufgabe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ist es hierbei, zuzuhören und zu beobachten, eventuell eigene Erfahrungen einzubringen oder moderierend einzuwirken.

Handlungskompetenz



Fertigkeiten



Sozialkompetenz



Selbstkompetenz

Art der Methode

Sensibilisierung
Wissenserarbeitung
Zielsetzung

Material

2 Flipcharts oder Stellwände
mit großen Papierbögen, Marker

Zeit

1 bis 2 Stunden (in Abhängigkeit
von Gruppengröße und -form)

Phase 3: Im Anschluss können die Gruppen in einem gemeinsamen Plenum von ihren Erfahrungen aus der Gruppenphase berichten. Die Frage hierfür kann lauten: Welche neuen Gedanken, Ideen oder Perspektiven nehmen Sie aus der Reflexion mit in ihren Arbeitsalltag?

Arbeitsblatt zum Ausfüllen

Stress ist ein individuelles Phänomen. Was für eine Person stressig ist, kann für eine andere Person motivierend sein. Stress hat sowohl positive als auch negative Seiten. Stellen Sie sich diese beiden Seiten als Engelchen und Teufelchen vor: Die Engelchen sind die positiven Faktoren, die sie motivieren und Ihnen Energie geben. Die Teufelchen sind negative Faktoren, die Ihnen Energie rauben und Sie belasten.

Erstellen Sie eine persönliche Stress-Matrix: Welche Dinge geben Ihnen Energie, und was stresst Sie? In welchen Situationen sind Sie gestresst oder motiviert? In der Arbeit oder Freizeit? In der Familie oder im Freundeskreis?

	Engelchen	Teufelchen
Was?		
In welcher Situation?		

Überlegen Sie anhand folgender Fragen:

1. Wie entstehen die Teufelchen?
2. Wie können Sie den Engelchen mehr Raum geben?
3. Haben die Teufelchen auch ihre positiven Seiten?
4. Können die Engelchen zu Teufelchen werden und umgekehrt?
5. Wie können sich Engelchen und Teufelchen miteinander versöhnen?

Gruppenarbeit

Sprechen Sie in der Kleingruppe (max. 4 Personen) über ihre persönlichen Stressfaktoren.

Vergleichen Sie: Welche Faktoren unterscheiden sich? Welche sind gleich? Und welche Lösungsstrategien wurden in der Gruppe im Umgang mit Stress entwickelt?

Ergänzungsfragen für die Gruppenarbeit: Könnten die Engelchen zu Teufelchen werden und umgekehrt? In welchen Situationen ist das denkbar? Welche Erkenntnisse bringt Ihnen der Blick in ihre eigene Kindheit für Ihr pädagogisches Arbeiten? Was hätten Sie sich als Kind in Stresssituationen gewünscht?

Variationen: Die Begriffe Engelchen/Teufelchen sprechen nicht alle Personen an. Sie können auch ihre eigenen Assoziationen für Eustress- und Distressfaktoren wählen wie z.B. Blitze und Sonnenstrahlen.

Literatur

Deutsches Jugendinstitut/Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (Hrsg.) (2020): Gesundheitsförderung in Kitas. Grundlagen für die kompetenzorientierte Weiterbildung. WiFF Wegweiser Weiterbildung, Band 14. München

Schmieder, Barbara (2023): Stress – Engel oder Teufel?

Zum Weiterlesen klicken Sie bitte hier oder scannen den QR-Code (Zugriff: 18.01.2024):



INeKO Institut an der Universität Köln: Antreiber-Modell

Zum Weiterlesen klicken Sie bitte hier oder scannen den QR-Code (Zugriff: 18.01.2024):

