

Übung

Einladungen – heute ist mal alles anders



Jugendliche, Eltern



Schulungsraum



30–45 Minuten

Papier, Stifte,
Süßigkeiten oder
Knabbereien

maximal 12

Schulungsbereich Psycho-
soziales

VERLAUFSBESCHREIBUNG

Als Einstieg bekommen die Jugendlichen in der Gruppe von dem Trainer etwas Süßes oder eine Knabberei angeboten und müssen diese ablehnen. Jeder Teilnehmer hat dabei die Gelegenheit, individuelle Gründe für die Ablehnung zu benennen. Diese Gründe werden auf ein Blatt Papier geschrieben.

Anschließend wird die Situation besprochen. Unterstützende Fragestellungen können dabei sein:

- › Was bedeutet das, wenn ihr etwas ablehnen könnt?
- › Wie fühlt ihr euch dabei?
- › Was gibt es Positives daran, etwas ablehnen zu können?
- › Wie fühlt sich derjenige, der abgelehnt wird?
- › Wie könnt ihr etwas ablehnen, sodass alle zufrieden sind?

In Kleingruppen (maximal vier Teilnehmer) werden nun Rollenspiele gemacht. Hierbei spielen die Jugendlichen ohne Anleitung, um zu zeigen, wie gut sie die Strategien bereits umsetzen können. Bei Bedarf kann jede Gruppe ein zweites Rollenspiel machen, um ihr die Chance für Verbesserungen zu geben.

Wichtig für den Trainer: Die Übung sollte im Sinne der flexiblen Steuerung im Essverhalten stattfinden. Das heißt, die Teilnehmer sollen lernen, dass sie nur in gewissen Situationen etwas abzulehnen brauchen, beispielsweise, wenn ihnen zu viel angeboten wird oder sie satt sind und nur aus Lust essen würden. Das Ablehnen sollte freundlich und bestimmt formuliert werden. Oft ist es hilfreich, dem Gastgeber gleich einen Wunsch zu nennen: „Nein danke, ich möchte kein Stück Kuchen mehr, aber etwas zu trinken wäre jetzt schön!“ Somit wäre der Gastgeber zufrieden und in seiner Rolle nicht gekränkt.

LERNZIELE

- ▶ Flexible Steuerung gestattet, Ausnahmen zu machen,
- ▶ Erkennen, dass nicht alles probiert werden muss,
- ▶ Erkennen, dass Genuss nicht von der Menge abhängig ist,
- ▶ Planen, was man wirklich essen möchte,
- ▶ Speiseangebote ablehnen können,
- ▶ soziale Strategien kennen und anwenden.



© Jasmin-Friedenburg, BLE