

WEIL'S NICHT IMMER RUND LÄUFT...

FILMEN

Übung: Teilt euch in Kleingruppen (2–3 Personen) auf. Dreht mit euren Handys oder Tablets einen Kurzfilm über das Thema Wohlfühlen. Euer Film sollte einer konkreten Fragestellung oder Idee folgen. Welcher, das ist euch überlassen!

Hier zur Inspiration einige Fragestellungen beziehungsweise Themen, mit denen ihr arbeiten könntet:

- Luft & Liebe, Sonne & Sport – Was tut uns gut?
- Stress – Mehr als ein Modewort?
- Runter von der Überholspur! – Wohlfühlorte entdecken
- Burnout: die dunkle Seite der Leistungsgesellschaft
- Ein Tag ohne Energiefresser!

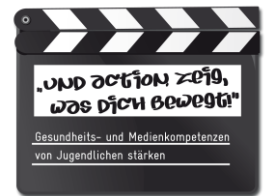
DISKUTIEREN

Übung: Teilt euch in Gruppen (4–6 Personen) auf. In der nun folgenden Diskussion ist die Hälfte von euch „dafür“, die andere Hälfte „dagegen“. Die Rollen müssen nicht euren eigenen Vorstellungen entsprechen! Es geht in der Diskussion darum, möglichst viele und überzeugende Argumente dafür bzw. dagegen zu finden.

Ihr könnt euch selbst ein Thema für die Diskussion ausdenken oder eines der folgenden Statements auswählen:

- „Wohlfühlen und Entspannen – das ist was für Mädchen.“
- „Die Jugend von heute hat viel mehr Stress als frühere Jugendliche.“
- „Am besten entspannt man sich bei einem Bier und einer Zigarette.“
- „Man braucht mindestens zwei Wochen Urlaub, um sich zu entspannen.“
- „Stress hat man nicht, Stress macht man sich.“

Ihr habt zehn Minuten Zeit, um euch auf die Diskussion vorzubereiten. Die Diskussion sollte ebenfalls etwa zehn Minuten dauern. Fasst dann die Ergebnisse eures Gesprächs zusammen und präsentiert sie der ganzen Gruppe.



RECHERCHIEREN

Übung: Such' dir eine Partnerin oder einen Partner. Führt in der Zweiergruppe eine Online-Recherche zu einem der folgenden Themen durch. Ihr könnt aber auch ein eigenes Thema auswählen!

- Was ist Stress eigentlich? Was passiert bei Stress in unserem Körper?
- Schwere Zeiten. Welchen Belastungen sind Jugendliche heutzutage ausgesetzt?
- Der Wellness-Boom. Was steckt dahinter?
- Wer braucht schon ein Spa? Ideen für ein „Wohlfühl“-Wochenende zuhause
- In der Negativspirale. Alarmzeichen für Burnout und Depression

Fasst die Ergebnisse eurer Recherche zusammen – entweder als Text oder in Form einer Collage – und stellt sie der Gruppe vor.

AUSTAUSCHEN

Übung: Teilt euch in Kleingruppen von zwei bis drei Personen auf. Sucht euch einen gemütlichen Platz, wo ihr in Ruhe plaudern könnt und besprecht folgende Fragen – und alle anderen, die euch zum Thema Wohlfühlen sonst noch einfallen:

- Was macht euch Sorgen? Was stresst oder belastet euch?
- Was macht ihr, wenn euch alles zuviel wird?
- Was tut euch gut? In welchen Situationen, mit welchen Menschen, bei welchen Aktivitäten fühlt ihr euch wohl?
- Was sind eure Wohlfühlorte in der Stadt?