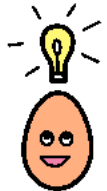


Das kleine psychologische Kraftpaket 20. Ausgabe

Alltagstipp



Bald beginnt wieder für alle der Arbeits-Alltag, und dafür wollen wir uns gemeinsam vorbereiten.

Ihr habt ja eure Arbeits-Kleidung, euren Rucksack und andere wichtige Dinge weggeräumt, die ihr normalerweise für das Arbeiten braucht.

Ihr wisst vielleicht gerade gar nicht, wo diese alle sind.

Wenn die Arbeit wieder für euch alle beginnt, braucht ihr die Sachen natürlich wieder. Überlegt euch, was ihr alles braucht, um gut durch einen Arbeits-Tag zu kommen und sucht euch die Dinge wieder zusammen.

Zum Beispiel:

- Rucksack
- Jausen-Box
- Trink-Flasche
- Arbeits-Schlüssel
- Ausweis für die öffentlichen Verkehrs-Mittel (Bus, Straßenbahn)

In den nächsten Tagen ist aber nicht nur Gelegenheit dazu, alle notwendigen Dinge zusammen zu suchen.

Wenn es notwendig ist, oder wenn ihr es euch wünscht, könnt ihr

Mit euren Betreuern oder alleine auch etwas Neues kaufen, zum Beispiel eine neue Tasche.

Alles wieder beisammen?

Dann kann die Arbeit mit Schwung, Motivation und neuer Freude wieder neu starten!

Für den Arbeits-Beginn brauchen wir aber nicht nur unsere notwendigen Dinge, sondern brauchen auch unseren Kopf und müssen wieder viel denken und uns konzentrieren.

Dazu möchten wir für euch folgende Übung vorstellen:

Eine Übung

Stadt – Land - Fluss

Der eine oder andere von euch kennt dieses Gesellschafts-Spiel bestimmt. Das Gesellschafts-Spiel heißt: „Stadt-Land-Fluss“ und ist nicht nur ein lustiges Spiel, sondern auch eine sehr gute Gehirn-Jogging-Übung.

Dieses Spiel könnt ihr alleine, zu zweit oder auch in der Gruppe mit euren Mit-Bewohnern, Freunden oder Arbeits-Kollegen spielen.

Was braucht ihr dazu?

- ein Blatt Papier oder einen Block.
- einen Stift
- eventuell eine Betreuerin oder Betreuer oder einen Helfer, der euch beim Schreiben unterstützt.

Ihr sucht euch mindestens 3 Kategorien, aber lustiger ist es, wenn es mehr sind.

Zum Beispiel:

1. Namen
2. Essen und Getränke
3. Hobbies
4. Berufe
5. Länder

Wenn ihr das Spiel alleine spielt, dann überlegt ihr euch einen Buchstaben aus dem Alphabet, mit dem ihr beginnen wollt: zum Beispiel „D“.

Dann versucht ihr so schnell wie möglich für jede Kategorie Begriffe zu finden.

Zum Beispiel:

1. Namen: Doris
2. Essen: Dinkel-Brot
3. Hobbies: Drachen-Steigen
4. Berufe: Dach-Decker
5. Länder: Deutschland

Wenn ihr das Spiel zu zweit oder in der Gruppe spielt, dann zählt der erste Spieler in Gedanken das Alphabet auf: „A.... B....C...“, ohne die Buchstaben laut auszusprechen, so lange, bis der zweite Spieler „STOPP“ sagt.

Dann sagt der erste Spieler den Buchstaben, z.B. „D“ und los geht es!

Wer als Erster fertig ist, ruft dann „STOPP“ und alle hören zum Schreiben auf.

Dann ist die nächste Runde mit einem neuen Buchstaben dran.

Für jeden Begriff bekommst du einen Punkt.
Am Ende des Spiels gewinnt derjenige mit den meisten Punkten.

Zum Lesen und Zuhören



Geschichte- Jeden Tag ein Fest

Es gibt immer etwas zu feiern“, sagte der alte Mann.

Er saß auf der Bank im Park und sah den Spatzen zu, die miteinander auf dem Parkweg um ein paar Brezelkrümel stritten.

„Immer?“, fragte das Kind.

Der Alte nickte. „Immer. Jeder Tag ist ein Fest.“

Das Kind legte den Kopf schief, überlegte. „Und was für ein Fest feierst du heute?“

„Das ‚Wie-ist-es-doch-schön-den-Spatzen-beim-Streiten-zusehen-zu-können‘-Fest“, antwortete der Mann und deutete zu der fröhlichen Spatzenbande. „Sieht man das nicht?“

„Das ist kein richtiges Fest“, sagte das Kind. Es schmolte, denn es fühlte sich nicht ernst genommen. „Die Erwachsenen reden immer nur Unsinn, weil sie glauben, wir Kinder seien dumm und würden nichts verstehen.“

Der alte Mann schüttelte den Kopf. „Nein. Kinder sind nicht dumm. Sie sind viel klüger als die Großen und zudem besitzen sie eines, was die meisten Erwachsenen längst verloren oder vergessen haben.“

„Was ist das?“

„Fantasie. Kinder haben Fantasie und bunte Träume und wunderschöne Ideen.“

„Stimmt.“ Das Kind nickte. „Ich habe ganz viele Ideen. Und du?“

„Ich bin ja kein Kind“, brummte der Alte, und die Fältchen in seinen Augenwinkeln lächelten.

„Aber Ideen hast du auch“, ereiferte sich das Kind. „Das mit dem Spatzenfest ist eine, oder?“

„Ja, das ist eine Idee. Oder ein Traum. Oder auch nur eine leise Freude.“

Eine leise Freude? Das Kind nickte. Es verstand, was der Alte meinte.

„Bestimmt hast du viele Ideen und Träume und Wünsche und Fantasien, dass du dir für jeden Tag im Jahr ein anderes Fest ausdenken kannst“, überlegte es laut.

„Das könnte man so sagen.“ Der alte Mann schmunzelte.

„Erzählst du mir sie?“

„Aber gerne.“ Nun musste der Alte doch kichern. „Wenn du die Zeit und die Lust hast, jeden Tag hierher in den Park zu kommen. Für jeden Tag ein Fest.“

Das Kind lachte. „Für jeden Tag. Einverstanden, ich werde da sein.“

„Ich auch.“ Der Mann reichte dem Kind die Hand. „Abgemacht?“

„Abgemacht.“

Das Kind zögerte.

„Aber ich weiß nicht, ob ich wirklich immer kommen kann“, sagte es dann. „Zum

Geburtstag nämlich möchte ich zuhause bleiben und mit meinen Eltern feiern. Auch zum Namenstag, zu Ostern, zu Weihnachten und immer, wenn es ein Fest zu feiern gibt.“
Es stutzte, dann musste es lachen. Und wie es lachte.
Und der Alte, der lachte mit.

© Elke Bräunling

Viel Freude beim Ausprobieren!

Bleibt gesund & wir freuen uns, wenn wir euch bald wieder persönlich sehen können!

Euer Team vom Fachbereich Psychologie