



<b>Thema</b>	Umgang mit Druck, Gruppendruck, Selbstsicherheit	
<b>Zeitbedarf</b>	2 bis 3 Lektionen (evtl. kleine Hausaufgabe)	
<b>Fächer</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Ethik, Religionen, Gemeinschaft</li><li>&gt; Wirtschaft, Arbeit, Haushalt</li><li>&gt; Natur, Mensch, Gesellschaft</li></ul>	
<b>Methoden</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Vorbereitende Aufgabe</li><li>&gt; Nonverbale Übung</li><li>&gt; Gruppenarbeit</li><li>&gt; Spielerischer Dialog</li><li>&gt; Plenumsdiskussionen als Kompetenzsicherung</li></ul>	
<b>Einsatz</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Fachspezifischer Unterricht</li><li>&gt; Fächerübergreifender Unterricht</li><li>&gt; Altersdurchmischtes Lernen</li><li>&gt; Bestandteil von Projekttagen</li></ul>	
<b>Material</b>	> Planung/Vorbereitung	2
	> Vorgehen	3
	> Vorbereitungsfragen	4
	> Anleitung zum spielerischen Dialog	5
	> Kopiervorlagen	6–14



**Einführung**

- > Die Stärkung der Persönlichkeit, insbesondere des Selbstwertgefühls, ist ein wichtiger Aspekt der Suchtprävention. Gruppendruck, Neugier, der Wunsch nach Stimmungsverbesserung und das Ausloten von Grenzen sind Gründe, die zum Konsum von Tabak, Alkohol oder anderen Drogen führen. Der Griff zu Nikotin oder Bier bietet eine einfache und schnelle Möglichkeit, um ein geringes Selbstwertgefühl zu kompensieren, die Furcht vor Imageverlust zu unterdrücken und angenehme Gefühle zu erzeugen.
- > Das Vertreten der eigenen Meinung in der Gruppe (personale Kompetenz) und die Fähigkeit, andere Meinungen gelten zu lassen (soziale Kompetenz), können im Dialog und spielerisch in der Klasse oder in einer Gruppe eingeübt werden.
- > Der Schulalltag, die Eltern oder Freundinnen und Freunde können bei Jugendlichen Stress auslösen. Es ist wichtig zu wissen, wie solche Situationen bewältigt werden können.

**Kompetenzen**

- > Die Schülerinnen und Schüler kennen mögliche eigene Gefühle der Gruppe gegenüber.
- > Sie können besser mit Gruppendruck und Ausgrenzung umgehen.
- > Sie können selbstsicherer vor der Gruppe die eigene Meinung vertreten.
- > Sie kennen Reaktionsmöglichkeiten und Anlaufstellen bei allgemeinem Druck.
- > Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.1.c, ERG.5.4.a–d, ERG.5.6.d, WAH.4.1.c, NMG.1.2.f

**Vorbereitung**

- > Klassensatz «Reaktionskarten» im Format A7, dunkel- und hellgrün sowie rosa und rot bereithalten
- > Situationskarten kopieren und ausschneiden (Seiten 6–14)
- > Vorbereitende Aufgabe kopieren und evtl. als Hausaufgabe stellen (Seite 4)
- > Zusatzinformationen studieren

**Ablauf/Module**

Input
  Gruppenarbeit
  Klassenverband

Zeit	Themen/Aufträge	Methode/Form	Material/Hinweise
5'–10'	<b>Kurze Einführung</b> ins Thema und <b>Anleitung</b> zum Dialogspiel: «Wie reagiere ich, wenn ...»	Input	S. 5
20'–30'	<b>«Wie reagiere ich, wenn ...»:</b> Dialog in spielerischer Form (Vorbereitungsfragen zuhause oder anfangs Lektion bearbeiten)	4 Gruppen (auch mit der ganzen Klasse)	Reaktions- und Situationskarten, S. 6–14
5'–10'	<b>Kurze Reflexion:</b> Wie war dieses Spiel? Welche Fragen bleiben offen?	Lehrgespräch (Kompetenzsicherung)	
5'–10'	<b>Gruppendruck und Toleranz:</b> Kurze Einführung ins Thema und in die nächste Aufgabe	Input	
10'	<b>Gruppendruck und Ausgrenzung:</b> Kreisbildung, sich unterhaken, nach innen schauen. Ein Mitglied (Aussenstehende/r) versucht, in den Kreis zu gelangen.	Nonverbale Übung	
10'–20'	<b>Reflexion und Auswertung:</b> Reaktionen, Verhaltensweisen, Gefühle?	Angeleitete Diskussion (Kompetenzsicherung)	
10'–20'	Was lässt sich von dem Dialog und der nonverbalen Übung in den Alltag übertragen?	Diskussion (Kompetenzsicherung)	



### **Vorbereitende Aufgabe zu «Wie reagiere ich, wenn ...» (Seite 4)**

Idealerweise werden folgende Fragestellungen vor dem Einsatz des Dialogspiels als Hausaufgabe oder am Anfang der Lektion gestellt:

- > Was brauche ich, damit ich mich gut fühle?
- > Was stärkt mein Selbstvertrauen?
- > Was stört mein Selbstvertrauen?
- > In welchen Situationen gehe ich am ehesten Risiken ein?
- > An wen kann ich mich in schwierigen Situationen oder in einer Krise wenden?

Die Antworten auf diese Fragen werden nicht direkt zurückgemeldet. Sie sollen im dialogischen Spiel «Wie reagiere ich, wenn ...» helfen, gute Reaktionen zu formulieren.

### **Anleitung zu «Wie reagiere ich, wenn ...»**

- > siehe Seite 5 (Anleitung zum spielerischen Dialog)

### **Gruppendruck und Ausgrenzung**

Die Klasse bildet einen dichten Kreis, indem sich die Jugendlichen unterhaken und nach innen schauen (evtl. Brillen und Ketten ablegen). Ein Klassenmitglied befindet sich ausserhalb des Kreises. Die Klasse soll während des Spiels nicht sprechen. Die Aussenseiterin oder der Aussenseiter hat die Aufgabe, durch eine selbst gewählte Strategie in den Kreis zu gelangen, sich zwischen die Teilnehmenden zu stellen (oder zu setzen) und so dazuzugehören.

**Achtung:** Nur Jugendliche für die Rolle der Aussenseiterin oder des Aussenseiters auswählen, die gut in die Klasse integriert sind.

### **Reflexion und Auswertung**

- > Wie reagierte die ausgeschlossene Person? Welches waren ihre Strategien?
- > Wie hat sie oder er sich dabei gefühlt?
- > Wie hat sich die Klasse im Kreis verhalten? Was war ihre Strategie?
- > Wie haben sich die Teilnehmenden im Kreis gefühlt?

### **Was lässt sich auf den Alltag übertragen?**

- > Wie wollen wir in der Klasse mit solchen Situationen in Zukunft umgehen?



Beantworte die folgenden Fragen. Sie dienen als Vorbereitung, um möglichst gut auf die Situationen im Fragespiel «Wie reagiere ich, wenn ...» eingehen zu können.

**> Was brauche ich, damit ich mich gut fühle?**

---

---

---

---

**> Was stärkt mein Selbstvertrauen?**

---

---

---

---

**> Was stört mein Selbstvertrauen?**

---

---

---

---

**> In welchen Situationen gehe ich am ehesten Risiken ein?**

---

---

---

---

(Arbeitsblatt aufbewahren)



## Anleitung zum spielerischen Dialog «Wie reagiere ich, wenn ...»

Ein Spiel zum Nachdenken und zur Anregung von Diskussionen zu folgenden Themen:

- > Selbstsicherheit, NEIN sagen, miteinander umgehen im Allgemeinen, mit schwierigen Situationen umgehen
- > Rauchen, Alkohol und Cannabis

### Notwendiges Material:

«Wie reagiere ich, wenn ...»-Karten (Kopiervorlagen, Karten 1–36, Seiten 6–14).

Am besten wählen Sie als Spielleiterin oder Spielleiter diejenigen Fragen aus, die Sie für die Gruppe geeignet finden. Es sollen ungefähr gleich viele Karten ausgewählt werden, wie Personen am Spiel teilnehmen. In dieser Spielvorlage sind enthalten:

- > 8 allgemeine Fragen (Karten 1–8, Seiten 6 und 7)
- > 12 Fragen zum Rauchen (Karten 9–20, Seiten 8 bis 10)
- > 8 Fragen zu Alkohol (Karten 21–28, Seite 11 und 12)
- > 4 Fragen zu Cannabis (Karten 29–32, Seite 13)
- > 4 leere Karten, die Sie mit eigenen Fragen beschriften können (Karten 33–36, Seite 14)
- > Pro Teilnehmerin und Teilnehmer je eine hell- und dunkelgrüne, rosa und rote Karte (ca. A7) für das Abstimmen bereithalten

### Spielregeln, Vorgehen:

- 1 > Die Gruppe sitzt im Kreis. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer erhält je eine hell- und dunkelgrüne, rosa und rote Karte zum Abstimmen.
  - > Die Problemkarten liegen verdeckt in der Mitte der Spielgruppe.
  - > Eine Mitspielerin oder ein Mitspieler eröffnet das Spiel, indem sie oder er eine Karte aufnimmt und die Problemsituation laut vorliest.
  - > Dieselbe Person darf nun eine persönliche Antwort auf die Frage geben. Alle anderen halten sich mit Kommentaren oder Zwischenrufen zurück und hören einfach nur zu. Bei Auslachen sofort intervenieren – dies wird nicht toleriert.
- 2 > **Wichtig:** Es ist immer erlaubt, eine Frage unbeantwortet zu lassen, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen. Die Mitspielerin oder der Mitspieler legt dazu die gezogene Karte verdeckt wieder ab und nimmt die nächste.
- 3 > Ist die Mitspielerin, der Mitspieler mit ihrer beziehungsweise seiner Antwort fertig, wählen die weiteren Personen im Kreis eine Reaktionskarte aus und teilen so wortlos ihre Meinung zum Gesagten mit.

dunkelgrün = stimme stark zu	rosa = lehne eher ab
hellgrün = stimme eher zu	rot = lehne stark ab

Dieses Bild soll kurz (ca. 5 Sek.) auf alle wirken können.

- 4 > Jetzt dürfen sich alle auch verbal mitteilen.
  - > Es kann sich daraus ein Gespräch entwickeln.
- 5 > Reihum geht es weiter.
- 6 > Das Spiel ist beendet, wenn alle Mitspielerinnen und Mitspieler an der Reihe waren.

*Quelle: Gesundheitsförderung in der Schule – Lehrmittel für den Unterricht, Lehrmittelverlag des Kantons Aargau in Zusammenarbeit mit ilz, Interkantonale Lehrmittelzentrale, Reihe «Mensch und Umwelt»,*

*Überarbeitet und auf Freelance angepasst 07. 2018*



Kopiervorlage



Situationskarte 1

Wie reagiere ich, wenn ...

**mich meine Kolleginnen und  
Kollegen hänseln, weil ich keine  
Markenkleider trage?**

FREELANCE



Situationskarte 2

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich mit meinen Eltern so  
grosse Probleme habe, dass  
ich es kaum noch aushalte?**

FREELANCE



Situationskarte 3

Wie reagiere ich, wenn ...

**eine Mitschülerin oder ein Mitschüler  
von mir Geld erpressen will?**

FREELANCE



Situationskarte 4

Wie reagiere ich, wenn ...

**innerhalb einer Woche zu viele  
Prüfungen angesagt sind?**

FREELANCE



Kopiervorlage



Situationskarte 5

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich mich von meiner  
Klassenlehrperson ungerecht  
behandelt fühle?**

FREELANCE



Situationskarte 6

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich in der Klasse als Streberin  
oder Streber abgestempelt werde,  
nur weil ich ein Ziel vor Augen habe?**

FREELANCE



Situationskarte 7

Wie reagiere ich, wenn ...

**mir jemand meine Freundin  
oder meinen Freund ausspannen will?**

FREELANCE



Situationskarte 8

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich eine «sturmfreie Bude» habe und  
meine Kolleginnen und Kollegen bei mir  
– gegen die Anweisung meiner Eltern –  
eine Party steigen lassen wollen?**

FREELANCE



Kopiervorlage



Situationskarte 9

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich zuhause sturmfrei habe,  
ein Fest organisiere und die  
eingeladenen Leute mein  
Wohnzimmer vollqualmen?**

FREELANCE



Situationskarte 10

Wie reagiere ich, wenn ...

**meine Clique mich blossstellt,  
weil ich nicht Shisha (Wasserpfeife)  
mitrauchen will?**

FREELANCE



Situationskarte 11

Wie reagiere ich, wenn ...

**meine Freunde im Ausgang  
in eine Bar wollen, in der  
geraucht werden darf?**

FREELANCE



Situationskarte 12

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich meine Sportlehrerin oder  
meinen Sportlehrer am Openair  
Festival rauchend antreffe?**

FREELANCE





Kopiervorlage



Situationskarte 13

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich merke, dass meine Freundin  
oder mein Freund anfängt  
zu rauchen?**

FREELANCE



Situationskarte 14

Wie reagiere ich, wenn ...

**mich meine Eltern ansprechen,  
weil sie den Verdacht haben,  
dass ich rauche?**

FREELANCE



Situationskarte 15

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich bei der Organisation einer Party  
beauftragt werde, Zigaretten  
für einen Qualmwettbewerb  
zu organisieren?**

FREELANCE



Situationskarte 16

Wie reagiere ich, wenn ...

**eine neue Mitschülerin oder ein neuer  
Mitschüler von meiner Clique erst auf-  
genommen wird, wenn sie oder er als  
Eintrittstest eine Zigarette raucht?**

FREELANCE



Kopiervorlage



Situationskarte 17

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich das Gefühl habe, dass ich bei den Mädchen oder den Jungs viel besser ankomme, wenn ich rauche?**

FREELANCE



Situationskarte 18

Wie reagiere ich, wenn ...

**mir die oder der DJ auf einer Party eine Zigarette anbietet?**

FREELANCE



Situationskarte 19

Wie reagiere ich, wenn ...

**in meiner Clique bei jeder Party so viel geraucht wird, dass ich danach immer grässlich stinke?**

FREELANCE



Situationskarte 20

Wie reagiere ich, wenn ...

**mich meine beste Kollegin oder mein bester Kollege bittet, im Bahnhofshop die Verkaufsperson abzulenken, damit er oder sie Zigaretten klauen kann?**

FREELANCE



Kopiervorlage



Situationskarte 21

Wie reagiere ich, wenn ...



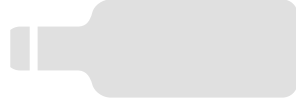
**mein Freund oder meine Freundin  
Alkohol getrunken hat und  
mit dem Mofa nach Hause  
fahren will?**

FREELANCE



Situationskarte 22

Wie reagiere ich, wenn ...



**beim Wetttrinken ein Kollege  
oder eine Kollegin bewusstlos  
liegen bleibt?**

FREELANCE



Situationskarte 23

Wie reagiere ich, wenn ...



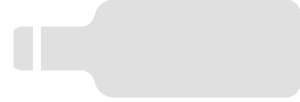
**einige Gäste an meiner  
Geburtstagsparty mit mehreren  
Six-Packs Bier auftauchen?**

FREELANCE



Situationskarte 24

Wie reagiere ich, wenn ...



**uns die Trainerin oder der Trainer  
nach einem Turniersieg zur Feier  
des Tages zu einer Runde  
Bier einlädt?**

FREELANCE

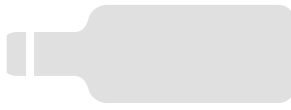


Kopiervorlage



Situationskarte 25

Wie reagiere ich, wenn ...



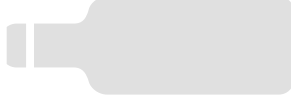
**meine beste Kollegin ihren  
19-jährigen Bruder beauftragt,  
für unsere Party eine Flasche  
Wodka im Supermarkt zu kaufen?**

FREELANCE



Situationskarte 26

Wie reagiere ich, wenn ...



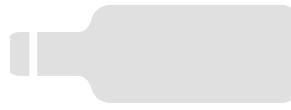
**ich auf einem Schulausflug Leute  
aus meiner Klasse dabei erwische,  
wie sie Wodka in meine  
Trinkflasche füllen?**

FREELANCE



Situationskarte 27

Wie reagiere ich, wenn ...



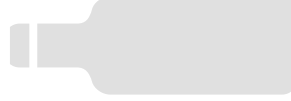
**mir mein Onkel an seinem  
fünfzigsten Geburtstag  
ein Glas Wein zum  
Anstossen anbietet?**

FREELANCE



Situationskarte 28

Wie reagiere ich, wenn ...



**mir auf einer Party ein attraktiver  
junger Mann bzw. eine attraktive  
junge Frau einen alkoholfreien  
Fruchtsaft anbietet ?**

FREELANCE



Kopiervorlage



Situationskarte 29

Wie reagiere ich, wenn ...

**mir jemand aus meiner Klasse vor der Prüfung einen Joint anbietet und behauptet, man könne sich so besser konzentrieren?**



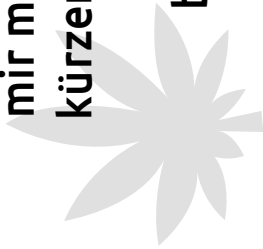
FREELANCE



Situationskarte 30

Wie reagiere ich, wenn ...

**mir meine Eltern das Taschengeld kürzen, weil ihnen eine Nachbarin erzählt hat, dass sie mich beim Kiffen beobachtet hat?**



FREELANCE



Situationskarte 31

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich von meinen Kolleginnen und Kollegen zum Geburtstag eine Hanfpflanze geschenkt bekomme?**



FREELANCE



Situationskarte 32

Wie reagiere ich, wenn ...

**ich das erste Mal an einem Joint ziehe und meine Kolleginnen und Kollegen mir drohen, sie würden mich «verpfeifen», wenn ich nicht weiterrauche?**



FREELANCE



Kopiervorlage

**Situationskarte 33**



Wie reagiere ich, wenn ...

FREELANCE

**Situationskarte 35**



Wie reagiere ich, wenn ...

FREELANCE

**Situationskarte 34**



Wie reagiere ich, wenn ...

FREELANCE

**Situationskarte 36**



Wie reagiere ich, wenn ...

FREELANCE