



Akku-Männchen



Diese Anleitung ist für dich als Seminarleitung.
Die Anleitung hilft dir beim Üben und Vorbereiten.
Die Anleitung bitte nicht im Seminar vorlesen oder austeilen.

Material:

- Akku-Männchen
- Kleine Papier-Kärtchen (rote und grüne)
- Filz-Stifte

Vorbereitung:

Versichere dich, dass alle Materialien da sind und lege sie bereit.

Lege das Akku-Männchen so auf den Tisch, dass es alle gut sehen können. Stelle den Schieber beim Akku-Männchen ganz hoch. Der Akku soll am Anfang voll sein (grün).

Aufgaben:

Sage den Teilnehmenden, dass du nun etwas mehr zu Stress und Entspannung erzählen wirst.

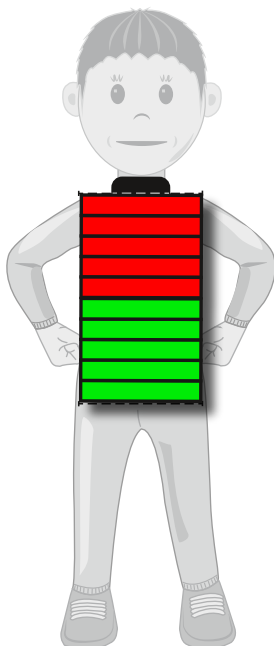
1. Akku-Männchen erklären und einen Namen geben

Erkläre den Teilnehmenden das Akku-Männchen. Frage die Teilnehmenden zum Beispiel: **„Wer von Euch hat ein Handy? Wo könnt ihr sehen, wie viel Energie das Handy noch hat?“**

Erkläre dann: **„Der Akku-Stand zeigt an, wie viel Energie das Handy noch hat. Auch wir Menschen brauchen Energie. Der Akku hier zeigt an, wie viel Energie der Mensch hat. Manchmal hat man viel Energie und manchmal wenig. Das ist normal. Wenn wir Stress haben, geht Energie verloren. Wenn wir entspannen, tanken wir neue Energie.“**

Nachdem du das Akku-Männchen erklärt hast, sollen die Teilnehmenden einen Namen für das Männchen finden. Es kann ein Mann oder eine Frau sein. Frage die Teilnehmenden:

„Wie soll dieses Akku-Männchen heute heißen? Ihr könnt ihm oder ihr einen Namen geben.“



Merke dir den Namen und versuche das Akku-Männchen heute so zu nennen, wie es die Teilnehmenden wollen.

2. Frage-Runde: Wie voll ist dein Akku?

Alle Teilnehmenden können jetzt sagen, wie voll oder leer ihr eigener Akku ist. Frage dafür in die Runde:

„Wie voll ist dein Akku heute? 1 bedeutet: der Akku ist leer – ich habe keine Energie. 10 bedeutet: der Akku ist voll – ich habe richtig viel Energie.“

Bitte die Teilnehmenden auf dem Akku-Männchen zu zeigen, wie voll ihr Akku ist. Mit dem Schieber können alle Teilnehmende den Akku verändern. Wer möchte, kann etwas dazu erzählen.

3. Frage-Runde: Was nimmt mir Energie?

Bevor es losgeht, stelle den Regler beim Akku-Männchen ein: Es sollen so viele grüne Balken zu sehen sein, wie Teilnehmende im Raum sind. Wenn also 6 Teilnehmende da sind, dann sollen 6 grüne Balken zu sehen sein (bei 5 Teilnehmenden 5 und so weiter).

Dann teilst Du die roten Papier-Kärtchen aus. Jeder und jede bekommt ein rotes Kärtchen und einen Stift.

Die Teilnehmenden sollen jetzt überlegen, was ihnen im Alltag Energie nimmt. Am Anfang kannst Du gerne ein Beispiel geben:

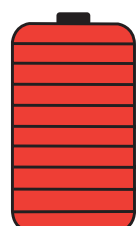
„Wenn es bei mir auf der Arbeit den ganzen Tag laut ist, dann nimmt mir das Energie. Abends bin ich dann oft sehr müde.“

Bitte dann die Teilnehmenden: ***„Schreibt jetzt eine Sache auf die rote Karte, die euch im Alltag Energie nimmt.“***

Wenn eine Person nicht schreiben kann, dann suche ihr Unterstützung.

Wenn alle etwas aufgeschrieben haben, dann bitte die Teilnehmenden, die Karte einzeln neben das Akku-Männchen zu legen.

Wichtig: die Teilnehmenden können etwas dazu erzählen, was auf der Karte steht, aber sie müssen es nicht. Vielleicht ist es privat und dann ist es ok, es nicht zu sagen.



Du schiebst den Regler nach jeder Person um einen Strich weiter nach unten. So sieht man nach und nach immer mehr rot und immer weniger grün.

Wenn alle ihre rote Karte gelegt haben, ist der Akku ganz rot. Dann kannst Du sagen: **„Jetzt ist die Energie bei unserem Akku-Männchen ganz weg. Das Akku-Männchen muss sich entspannen und wieder Energie tanken.“**

4. Frage-Runde: Was gibt mir Energie?

Verteile jetzt die grünen Kärtchen.

Die Teilnehmenden sollen jetzt eine Sache aufschreiben, die ihnen Energie gibt. Auch hier kannst Du wieder ein Beispiel bringen: **„Wenn ich am Wochenende im Park an der frischen Luft spazieren gehe, dann gibt mir das viel Energie und ich kann entspannen.“**

Bitte dann die Teilnehmenden:

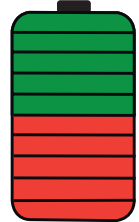
„Schreibt jetzt eine Sache auf die grüne Karte, die euch im Alltag Energie gibt und euch entspannt.“

Wenn eine Person nicht schreiben kann, dann suche ihr Unterstützung.

Wenn alle etwas aufgeschrieben haben, dann bitte die Teilnehmenden, einzeln die Karte neben das Akku-Männchen zu legen. Die Teilnehmenden müssen auch hier nichts dazu sagen. Aber sie können etwas sagen, wenn sie es wollen.

Du schiebst den Regler nach jeder Person ein kleines bisschen hoch Richtung Grün.

Wichtig: Wenn alle ihre grüne Karte abgelegt haben, soll der Schieber vom Akku-Männchen in der Mitte sein. Das Akku-Männchen soll dann halb voll sein.



Dann sagst Du: „***In dem Seminar heute wollen wir alle zusammen den Akku wieder voll aufladen.***“