

“Angst? Aber sicher!” Veranstaltungsformat Stationen | Ablauf

Zeitplan	Programmpunkt
00:00	5 Min Begrüßung Vorstellung und kurze Info zu Veranstalter und zu Familien begleiten
00:05	10 Min Infos zu Ablauf und Räumlichkeiten
00:15	10-15 Min Warm-Up: Dem Gefühl ins Gesicht schauen
00:25	5-10 Min Video 1: Angst?! Aber sicher! (10 Min)
00:30	75 Min Erklärung Stationen und Ablauf
01:45	10 Min Beginn Stationen (Pausenstation ergänzen?) Abschluss-Spiel: Kampf oder Flucht

Aufbau: In Sitzgruppen, so dass Austausch möglich ist, an den kleine Beschäftigungsmöglichkeit bereitlegen (Stifte und Papier z.B.)

Material: Beamer, angepasste PPP (inkl. Video 1), Snacks und Getränke, Decken (für Warm-Up, je nach Gruppengröße), Stationenmaterial (siehe ausgedruckte Liste), Beschäftigungsmöglichkeit für Sitzgruppen

“Angst? Aber sicher!” Veranstaltungsformat Stationentag | Moderation

1

Moderation “Angst? Aber sicher!” Stationentag

Familien
begleiten

Folie 1 eingeblendet haben

5 Min **Begrüßung**

Herzlich willkommen, Ich bin ... (*Vorname*) und darf euch heute durch den Vormittag leiten. *einige Sätze zum Veranstalter/der Veranstalterin und den Räumlichkeiten ergänzen*

(Folie 2) Das Material, mit dem wir den Tag gestalten, haben wir von Steffi Haug bekommen. Sie bietet in ihrem Unternehmen “Familien begleiten” Seminare, Gesprächsrunden und Beratung für die ganze Familie an. Für Eltern und Kinder gemeinsam. Zum Beispiel eben mit so Material wie für diesen Tag.

(Folie 3) Sie hat für uns ein Spiel für den Einstieg vorbereitet und dann schauen wir uns zusammen ein Video von ihr an. Und danach habt ihr als Familien Zeit, an verschiedenen Stationen miteinander über das Thema Angst zu sprechen. Zu den Stationen sage ich nachher noch mehr.

ggf. noch weitere wichtige Infos ergänzen

5 Min Jetzt erst mal fangen wir bei Gefühlen allgemein an.

(Folie 4) Ich mache mal ein Gefühlsgesicht und ihr ratet, was ich meine, okay?

(jeweils erst reagieren, wenn das richtige Wort gehört wurde, ggf. weitere Person bitten, genau hinzuhören, wenn gleichzeitig Gefühl zeigen und zuhören schwierig ist)

- glücklich
- wütend
- schüchtern

Meint, ihr könnt selbst auch gut eure Gefühle mit Mimik (also dem Gesicht) und Gestik (also den Armen und Händen) zeigen? Wir probieren das mal!

10-15 Min *(Folie 5)* **Warm-Up Erklärung und Spiel**

Angst?

Aber sicher!

Moderation

Familien
begleiten



Angst?

Aber sicher!

Moderation



Familien
begleiten

Anleitung Warm-Up "Dem Gefühl ins Gesicht sehen"

Einführung:

Mit Gestik und Mimik Gefühl zeigen und Teilnehmende erraten lassen.

- Bildet eine gerade Anzahl kleiner Gruppen von 2-3 Familien (ca. 10-15 Personen).
- Immer zwei Gruppen setzen sich einander gegenüber auf den Boden.
- 2 Schiedsrichter:innen halten eine Decke zwischen den beiden Gruppen hoch.
- Aus jeder Gruppe setzt sich eine Person direkt an die Decke und denkt sich ein Gefühl aus, das es jetzt zeigen möchte.
- Wenn die beiden Personen direkt an der Decke bereit sind, wird die Decke fallen gelassen.
- Die beiden Personen direkt an der Decke zeigen ihr Gefühl und der Rest der Gruppe rät das Gefühl der Person auf der anderen Seite. Die Schiedsrichter:innen entscheiden, wer schneller war. Von der langsameren Gruppe geht eine Person auf die andere Seite.
- Nach 10 Minuten wird das Spiel beendet.

“Angst? Aber sicher!” Veranstaltungsformat Stationentag | Moderation

10 Min *Kommentar zum Verlauf des Spiels einbauen, z.B. wer besonders gut Gefühle zeigen konnte oder dass viel gelacht/gejubelt/... wurde*

(Folie 6) **Video 1 “Angst? Aber sicher! Impulse zu Angst”**

Wir wollen jetzt mal schauen, was Angst eigentlich genau ist und wie sie funktioniert. Steffi erklärt uns das im Video. Während des Videos versuchen wir alle, möglichst leise zu sein, damit die Leute neben uns verstehen können. Wer gerne nebenbei etwas malen möchte, kann das mit den Stiften und dem Papier vor euch tun. *(ggf. Möglichkeit für rausgehen mit ganz kleinen Kindern benennen?)*

75 Min *(Folie 7)* Die Angst braucht immer jemanden zum Reden! Und weil es sich viel besser über Angst und auch andere Gefühle reden lässt, wenn die grad nicht so stark sind, könnt ihr heute an einigen Stationen über Angst reden. Ich sage ganz kurz, welche Stationen es gibt und wo ihr die findet.

Angst?

Aber sicher!

Moderation

Familien
begleiten



Angst?

Aber sicher!

Moderation

Familien
begleiten



“Angst? Aber sicher!” Veranstaltungsformat Stationentag | Moderation

- 2-3 Min So! *(damit Aufmerksamkeit auf sich lenken)*
Ihr habt in der letzten etwas mehr als eine Stunde gaaaaaaanz viel miteinander geredet, gelacht und ausprobiert, ich hab es genau gesehen. Und ich hoffe, ihr habt alle eine klitzekleine Kleinigkeit gefunden, die ihr gerne in den Alltag mitnehmen wollt? Haben alle Familien die Station “Wunschfabrik” für sich gemacht? Sonst nehmt euch dafür gleich noch mal Zeit. Eine einzige kleine Sache, die ihr mitnehmt, wäre super - und reicht völlig aus! Wir und Steffi würden uns freuen, wenn ihr eure Sache, die ihr mitnehmt, auf einen dieser Zettel schreibt und uns da lasst, ganz anonym.
Wir wollen zum Abschluss noch mal ein Spiel spielen. Dafür muss jede Familie als erstes einen Sprecher oder eine Sprecherin bestimmen. *(Moment Zeit geben)*
- 10-15 Min **Abschluss-Spiel** erklären und spielen *(Karte 3b, Folie 8)*
Verabschiedung
(Folie 9)
- 2-3 Min Ihr seid echt darin, schnell zwischen Kampf und Flucht umzuschalten, mannoman! Das hat Spaß gemacht! Cool. *(ggf. Sieger-Familie herausfinden und applaudieren)*
Jetzt ist unsere Zeit hier schon vorbei. Oh, schade, gell?!
Wie gesagt, wir würden uns freuen, wenn ihr uns die eine Sache, die ihr für euch mitnehmt, noch aufschreibt.
Steffi freut sich auch, wenn ihr ihren Newsletter abonniert - ein Mal im Quartal gibt es da auch ein digitales Magazin inklusive Kinderseiten und Video-Interviews. Hier ist der QR-Code und auch am Büchertisch findet ihr den.
Und wir bedanken uns bei euch *(ggf. weiteren Dank für MA ergänzen)* und sagen: Tschüß, bis zum nächsten Mal!

Anleitung Abschluss-Spiel "Kampf oder Flucht"

Sucht euch als Familie eine zweite Familie aus, die ihr auffordert: Kampf oder Flucht?
Wichtig: Es gibt immer einen Sprecher/eine Sprecherin, der/die auffordert.

Kampf = Schere, Stein, Papier

- jede Familie bespricht, welches Symbol sie als erstes, als zweites und als drittes zeigt
- dann stellt ihr euch einander gegenüber auf und spielt 3 Runden

Regeln:

- Es gibt nur die drei Symbole Schere, Stein, Papier
- Alle Familienmitglieder müssen dasselbe Symbol zeigen, sonst gewinnt die andere Familie die Runde
- Die Familie, die die meisten Runden gewonnen hat, bekommt einen Preis.
- Bei der Auswertung: Die Gewinner-Familie darf wählen: laut oder leise - und bekommt dementsprechend lauten oder leisen Applaus.

Flucht = Fangen

- in dem Moment, in dem der Sprecher/die Sprecherin der anderen Familie mit "Flucht" antwortet, muss die auffordernde Familie alle Mitglieder der antwortenden Familie fangen.

Regeln:

- Es darf immer nur eine Person eine andere fangen.
- Gefangen ist man, wenn man an der Schulter, am Arm oder am Rücken berührt wurde.

Je nachdem, wie die Stationen angenommen werden und wie das Energie-Level ist, kann dieses Spiel eingesetzt werden oder auch nicht, ggf. auch als Unterbrechung der Stationen oder am Ende länger.

Angst?

Aber sicher!

Moderation

Familien
begleiten



Angst?

Aber sicher!

Moderation

Familien
begleiten

