

Methode - Warm-Up

## ENTSCHEIDUNGEN - KLAVIER (NACH G. KOLLER)

Das Zauberbörsenklaviermodell zeigt, welche alltäglichen Strategien wir verwenden, um unsere psychischen Bedürfnisse zu befriedigen. Symbolhaft kann dies mittels 10 Tasten einer Klaviertastatur beschrieben werden, jede Taste steht für eine Strategie (z.B. Taste 1=Sport, Taste 5=sich betrinken etc.). Solange der Mensch seine Strategien (Tasten) abwechselnd bedient, besteht eine geringe Gefahr von einem Verhalten und/oder Substanz abhängig zu werden. Wird eine Taste zur Lebensbewältigung ständig gedrückt oder gehalten, spricht man von Sucht. Es gibt nicht nur lösungsbezogene, sondern auch verdrängende und/oder flüchtende Strategien.

Wichtig ist demnach, dass es viele Tasten im Leben gibt und nicht nur eine Strategie allein zur Verfügung steht und herangezogen wird.

Weiter Informationen rund um Rausch und Risiko finden Sie hier:  
[feelok.de/entscheidungen](https://feelok.de/entscheidungen)



### Beschreibung

**Dauer:**  
45 min

**Gruppe:**  
12 - 30 Personen

**Material:**

- Post-its in vier Farben (ca. 8 pro Farbe und Person)
- Tafel oder Flipchart

1. Die Schüler\*innen gehen in Gruppen zusammen. Diese sammelt dann gemeinsam Möglichkeiten, die in Anspruch genommen werden, wenn man sich aufgeregt oder nervös fühlt und sich beruhigen möchte (z.B. Musik hören, ein Bad nehmen, Computer spielen).
2. Im nächsten Schritt werden Strategien gesammelt, um sich selbst zu motivieren oder anzuregen, wenn man unmotiviert ist (z.B. mit Freund\*in telefonieren, Sport machen).
3. Im dritten Schritt sammelt die Gruppe Möglichkeiten, wodurch man Tagträumen oder kreativ werden kann (z.B. Serien schauen, Zeichnen).
4. Legen Sie nun drei verschiedenfarbige Päckchen mit Post-its auf den Boden. Geben Sie jeder Farbe eine Bedeutung (z.B. grün=beruhigend, rot=anregend, blau=Fantasie). Jede\*r Teilnehmer\*in nimmt sich drei Post-its pro Farbe und schreibt auf jedes eine Strategie, die die entsprechende Wirkung auf sie oder ihn hat.



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

5. Wenn alle Post-its ausgefüllt sind, sollen die Schüler\*innen ihre Lösungen untereinander austauschen. Wenn einer Person die Strategie einer anderen gefällt, kann sie fragen, ob sie diese Aktivität gegen eine eigene tauschen möchte. Dafür gibt es eine 4. Farbe (z.B. gelb), auf der die eingetauschten Strategien notiert werden.
1. Mit den Post-its werden drei Tastaturen aufgeklebt. Ein\*e Teilnehmer\*in beginnt mit der Auswertung, die anderen ergänzen bzw. zeigen auf, ob sie die gleiche Strategie gewählt haben (sichtbar machen, wie häufig etwas genannt wurde).
2. So entstehen drei Klaviertastaturen. Die drei Kategorien **beruhigend, aktivierend und wahrnehmungsverändernd** entsprechen dem Wirkungsspektrum der wichtigsten Drogen.

---

Quelle: Einwanger, Jürgen (Hg.) (2007): Mut zum Risiko. Herausforderungen für die Arbeit mit Jugendlichen.

---

Weitere Methoden auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen  
[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch), [www.feel-ok.at](http://www.feel-ok.at), [www.feelok.de](http://www.feelok.de)

### Berichten Sie uns von Ihren Ergebnissen!

Ihr Feedback ist uns wichtig! Zur bestmöglichen Optimierung unserer Seite freuen wir uns über Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Wünsche.

[feelok@bw-lv.de](mailto:feelok@bw-lv.de)

