

## METHODE SZENE-STOPP-REAKTION

GA MIND. 60' 4-8 TN

### Ziel

**Sie finden mit Hilfe der Methode Szene-Stop diverse Reaktionsmöglichkeiten für eine mitgebrachte herausfordernde Situation.**

### Vorgehen

**Es ist wichtig, den zweiten Schritt genau so durchzuführen, und zuerst die eigene spontane Reaktion schriftlich festzuhalten. Die Diskussion wird wesentlich fruchtbarer!**

1. Das ausgewählte Gruppenmitglied überlegt sich, welche Situationen er/sie selbst erlebt hat, wo sie/er herausgefordert war und wählt eine wichtige aus. Die andern Gruppenmitglieder legen sich inzwischen Papier und Stift bereit.
2. Das ausgewählte Gruppenmitglied schildert die Situation lebendig, bis zu dem Moment, wo sie/er passend hätte reagieren sollen. **Unbedingt stoppen!! Die andern Gruppenmitglieder schreiben spontan auf, wie sie selbst in dieser Situation stark reagieren würden.**
3. Diskutieren\* Sie die unterschiedlichen spontan aufgeschriebenen Worte / das Vorgehen. Max. 10 Minuten, das ausgewählte Gruppenmitglied fasst am Schluss zusammen, was sein Fazit ist.
4. Wechsel, Beginn bei 1

### \*Diskussion: Mögliche Fragen

Wird diese Reaktion dem/der Anderen gerecht?

Wie erlebt die/der Andere wohl die Reaktion?

Was konnte der/die andere dafür?

Welche Vermutungen hatte ich?

Warum reagiere ich so und nicht anders?

Weshalb war ich so sauer?

Kann ich mit Ablehnung fertig werden?

Was hat meine Reaktion mit meinem eigenen Beurteilungsmassstab zu tun?

Wie könnte ich sonst noch reagieren?

Wie hätte ich meine Gefühle formulieren können?