

Sei ein Zeitkünstler!

Darum geht's

Mit Zeit umzugehen ist nicht immer einfach, aber für ein erfülltes Leben notwendig. Zeit ist ein Geschenk.

Wie wir vorgehen

- Wir erfahren durch ein Zeitspiel etwas über uns.
- Wir erkennen, welcher Zeittyp wir sind.
- Wir erkennen, was Zeit mit uns machen kann und was „erfüllte“ Zeit ist.

Was wir vorbereiten

- Uhr mit Sekundenanzeige
- Wecker
- Streichhölzer
- CD, CD-Player
- zwei Schilder: „Mr. Couchpotato“, „Mr. Dauerlauf“
- evtl. Mikrophon

Sollten nur 1-2 Teens am Teenstreif teilnehmen, ist statt der Gruppenarbeit Einzelarbeit angesagt. Bei den Spielen sollte L mitmachen, auch L kann sich zu 3. einen Sketch ausdenken.

<p>1. Einstieg: Zeit-Spiele 5'</p> <p>Spiel: Achtung Zeitlupe! Jeder von euch bewegt sich frei durch den Raum. Wenn ich rufe: „Achtung, Zeitlupe!“ müssen alle ihre Bewegungen extrem verlangsamen. Begrüßt euch dann in Zeitlupe, so, als würdet ihr euch heute das erste Mal treffen. Wenn ich rufe: „Achtung, Zeitraffer!“ wird das Tempo aufs Höchstmaß gesteigert. Wieder sollen sich alle begrüßen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie hat euch diese Übung gefallen? ▪ Was war besser für euch: die Zeitlupe oder der Zeitraffer? <p>Alternativer Einstieg:</p> <p>Zeitschätz-Spiele Jeder von euch gibt vorher eine Schätzung ab, wie lange folgendes dauert. Dann wird die Sache ausprobiert und die Zeit gestoppt.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie viel Zeit benötigt ... [Name], um auf einem Bein um den Tisch zu hüpfen? ▪ Im Raum wird ein Wecker versteckt. Wieviel Zeit vergeht, bis ... [Name] ihn findet? ▪ ... [Name] soll seine Schuhe aus- und wieder anziehen. Wie viele Minuten braucht sie/er? ▪ Wie lange brennt ein Streichholz, das auf einen Deckel gelegt und angebrannt wird? ▪ Wie lange dauert ein bekannter Musik-Track? ▪ Ein Spiel für alle zugleich: Jeder hält die Hand hoch. Er soll kräftig auf den Tisch schlagen, wenn er vermutet, dass eine Minute vorüber ist. 	<p>Zwei Spiele mit Selbsterfahrungscharakter, die außerdem Spaß machen.</p>
---	---

L = Leiter/-in; T = Teenager

<p>2. Mein normaler Tagesablauf 10'</p> <p>Zeit ist ein sehr wichtiger Aspekt unseres Lebens. Der Umgang mit ihr bestimmt, wie es uns geht und ob wir zufrieden sind. Zeitkünstler sind Lebenskünstler.</p> <p>Jeder stellt jetzt mal seinen normalen Tagesablauf vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was ist bei jedem anders? ▪ Was haben wir alle gleich? ▪ Definiere: Was ist "gute Zeit" ▪ Definiere: Was ist „schlechte Zeit“ 	<p>Gespräch</p> <p>Jeder definiert die zwei Begriffe. Dazu Uhr oder Wecker herumgeben. Wer ihn hat, ist dran mit Reden.</p>
<p>3. „Mr. Dauerlauf“ oder „Mr. Couch-Potato?“ 15'</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Welche Tendenz siehst du in deinem Leben mehr: „Mr. Dauerlauf“ zu werden oder „Mr. Couch-Potato“? <p>Versucht in den beiden Gruppen folgende Aufgabe: Es gibt die Gruppe „Dauerlauf“: Sie liest in der „4you“ die S. 93. Die Gruppe „Couch-Potato“ liest in der „4you“ die Dienstagseite, S. 94. Jede Gruppe denkt sich dann zu ihrem Thema einen Sketch aus und wir schauen uns an, was die andere Gruppe gemacht hat.</p> <p>Anschließend werden wir eine Talkshow spielen. L ist Moderator/-in. Die zwei Gruppen sitzen sich gegenüber und bekommen von mir einige Fragen gestellt (mögliche Fragen).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wie kommt es, dass ...? ▪ Was trägt dazu bei? ▪ Wann gibt es Ausnahmen, was ist dann anders? ▪ Wie kommt man aus der Rolle raus? 	<p>Zwei Schilder an gegenüberliegenden Wänden: „Mr. Couch-Potato“ und „Mr. Dauerlauf“. T sollen sich zu einem Schild stellen.</p> <p>Gruppenarbeit</p> <p>Sketche gegenseitig vorführen.</p> <p>(evtl. auch richtiges Mikro benutzen)</p>
<p>4. Eine innere Uhr 5'</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Welchen Biorhythmus hast du? <p>Füllt dazu die Aufgabe in „4you“, S. 95 aus, wenn ihr das noch nicht Zuhause gemacht habt, mit Leistungsspitzenzeiten und Leistungstiefzeiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was sagt das über euer Zeitempfinden und eure Leistungsmöglichkeiten aus? 	<p>Beim Austausch auch praktische Tipps geben!</p>
<p>5. Erfüllte Zeit 5'</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Was versteht ihr unter „erfüllter Zeit“? 	

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Womit könnte sie gefüllt sein? <p>Wir beschäftigen uns zusammen mit der S. 98 in unserer „4you“.</p> <p>6. Abschluss: Psalm 5'</p> <p>Gemeinsam lesen wir in der Bibel: Psalm 16,5–7 und lassen die Worte vor dem Gebet eine Zeit auf uns wirken.</p>	<p>„4you“, S. 97, 98</p> <p>Bibeltext gemeinsam lesen</p> <p>Liedvorschlag: „Meine Zeit steht in deinen Händen“</p> <p>Abschlussgebet (evtl. durch T sprechen lassen)</p>
---	---