

# Deine Zeit. Dein Leben.

## 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. Couch-Potato“, „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><b>1. Einstieg: Zeit-Spiele</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span></p> <p><b>Spiel: Achtung Zeitlupe!</b> 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"> <li>▪ Wie hat euch diese Übung gefallen?</li> <li>▪ Was war besser für euch: die Zeitlupe oder der Zeitraffer?</li> </ul> <p>Alternativer Einstieg:</p> <p><b>Zeitschätz-Spiele</b> 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"> <li>▪ Wie viel Zeit benötigt ... [Name], um auf einem Bein um den Tisch zu hüpfen?</li> <li>▪ Im Raum wird ein Wecker versteckt. Wieviel Zeit vergeht, bis ... [Name] ihn findet?</li> <li>▪ ... [Name] soll seine Schuhe aus- und wieder anziehen. Wie viele Minuten braucht sie/er?</li> <li>▪ Wie lange brennt ein Streichholz, das auf einen Deckel gelegt und angebrannt wird?</li> <li>▪ Wie lange dauert ein bekannter Musik-Track?</li> <li>▪ 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.</li> </ul>	<p>Zwei Spiele mit Selbsterfahrungscharakter, die außerdem Spaß machen.</p>
--	---

L = Leiter/-in; T = Teenager

<p><b>2. Mein normaler Tagesablauf</b> <span style="float: right;"><b>10'</b></span></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"> <li>▪ Was ist bei jedem anders?</li> <li>▪ Was haben wir alle gleich?</li>   <li>▪ Definiere: Was ist "gute Zeit"</li> <li>▪ Definiere: Was ist „schlechte Zeit“</li> </ul>	<p>Gespräch</p> <p>Jeder definiert die zwei Begriffe. Dazu Uhr oder Wecker herumgeben. Wer ihn hat, ist dran mit Reden.</p>
<p><b>3. „Mr. Dauerlauf“ oder „Mr. Couch-Potato?“</b> <span style="float: right;"><b>15'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Welche Tendenz siehst du in deinem Leben mehr: „Mr. Dauerlauf“ zu werden oder „Mr. Couch-Potato“?</li> </ul> <p>Versucht in den beiden Gruppen folgende Aufgabe:          Es gibt die Gruppe „Dauerlauf“: Sie liest in der „4you“ die S. 91.          Die Gruppe „Couch-Potato“ liest in der „4you“ die Dienstagseite, S. 92.          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"> <li>▪ Wie kommt es, dass ...?</li> <li>▪ Was trägt dazu bei?</li> <li>▪ Wann gibt es Ausnahmen, was ist dann anders?</li> <li>▪ Wie kommt man aus der Rolle raus?</li> </ul>	<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><b>4. Eine innere Uhr</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Welchen Biorhythmus hast du?</li> </ul> <p>Füllt dazu die Aufgabe in „4you“, S. 93 aus, wenn ihr das noch nicht zu Hause gemacht habt, mit Leistungsspitzenzeiten und Leistungstiefzeiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was sagt das über euer Zeitempfinden und eure Leistungsmöglichkeiten aus?</li> </ul>	<p>Beim Austausch auch praktische Tipps geben!</p>

<p><b>5. Erfüllte Zeit</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Was versteht ihr unter „erfüllter Zeit“?</li> <li>▪ Womit könnte sie gefüllt sein?</li> </ul> <p>Wir beschäftigen uns gemeinsam mit der S. 97 in unserer „4you“.</p>	<p>„4you“, S. 96</p>
<p><b>6. Abschluss: Psalm</b> <span style="float: right;"><b>5'</b></span></p> <p>Gemeinsam lesen wir in der Bibel: <b>Psalm 16,5–7</b> und lassen die Worte vor dem Gebet eine Zeit auf uns wirken.</p>	<p>Bibeltext gemeinsam lesen</p> <p>Liedvorschlag: „Meine Zeit steht in deinen Händen“</p> <p>Abschlussgebet (evtl. durch T sprechen lassen)</p>