



Methodenbeschreibung – Murmelgruppe

Lernsituation: LF 3.2 Umgang mit psychosozialen Belastungen kennen und anwenden

Kompetenzen	Die TN: <ul style="list-style-type: none">erschließen Vorsorgemaßnahmen und Bewältigungsstrategien für psychosoziale Belastungssituationen.erkennen die Konsequenzen für die Einsatzvorbereitung, Möglichkeiten der Selbsthilfe sowie Unterstützungsangebote.
Ziele	Die TN <ul style="list-style-type: none">wenden mögliche Bewältigungsstrategien an und nutzen Unterstützungsangebote.
Vorgehensweise	Die Teilnehmenden begeben sich in zweier Gruppen, der so genannten Murmelgruppe mit der Fragestellung: Wie werde ich meinen Stress los? (Coping Mechanismen) Dabei sollen sie diese erörtern in einem Zeitraum von 5 Minuten. Anschließend trägt einer aus der Gruppe die Ergebnisse im Plenum vor. Variante 1: Die Teilnehmenden tauschen sich nur zu zweit aus und nicht im Plenum. Variante 2: Die Teilnehmenden tauschen sich während eines Spaziergangs aus.
Hilfsmittel/Medien	keine
Vorbereitungsaufwand	keine
Zeitbedarf	15 min
Voraussetzungen	Genügend Teilnehmende
Teilnehmendenanzahl	Mindestens 6 Teilnehmende