

Mit dem Ideen-Fokus Ohnmacht überwinden

In herausfordernden Situationen erleben Kinder (und oft auch Erwachsene) ein Gefühl von Ohnmacht. Der **Ideen-Fokus** hilft, dieses Gefühl zu überwinden – und macht alle Beteiligten wieder handlungsfähig.

Hier das Vorgehen: Schritt für Schritt

1. Ideen sammeln – gemeinsam und vielfältig

Mit möglichst vielen Personen (z. B. Klasse, Kleingruppe) werden Ideen gesammelt:
„Was kann ich tun, wenn mich ein anderes Kind in der Pause nervt?“

- Im Rahmen des Präventionstrainings mit Martin Küpfer lernen die Kinder zahlreiche Möglichkeiten kennen, die sie in eine solche Ideensammlung einbringen können.

2. Sammlung offen halten – Ideen wachsen lassen

Die Ideensammlung bleibt offen. Neue Ideen dürfen jederzeit ergänzt werden – sei es im Nachhinein oder spontan im Alltag.

3. Eigene Strategie wählen – individuell handeln

Jede Person sucht sich aus der Sammlung **eine oder mehrere Ideen**, die sie passend findet. Diese probiert sie in einer nächsten ähnlichen Situation aus – und kann so neue Erfahrungen sammeln.

Ideen			