

## Planung einer Snoezelen-Einheit von Ilona Schulz

Thema / Name der Einheit: „Das Helferlein“

Zielgruppe / Klient(en) (kurze Beschreibung des/der Klienten, Diagnose, spezielle Vorlieben, Abneigungen, max 3 Zeilen): Schüler/innen in Prüfungssituationen, ( evtl. auch Menschen vor Herausforderungen)

Zielstellungen der Einheit:

- Wohlbefinden
- Entspannung
- Ermutigung
- Zuversicht in die eigenen Kräfte
- ... und dem Fluss des Lebens zu vertrauen.



Phase/Zeit	Inhalt	Organisation/Medien	Ziele
I. 5 Minuten	TN sitzen am Tisch und tauschen sich zu ihren Prüfungserfahrungen / Herausforderungen aus. Wie ist es mir in Prüfungen / bei Herausforderungen ergangen? Welche Prüfungen/ Herausforderungen habe ich schon alle bestanden/ gemeistert? ( Führerschein, Abschlussprüfung,...) (Ausbildung, Beruf, Kinder geboren und begleitet,...)	Vorbereitung auf die bevorstehende Einheit. Fluss gestalten, mit Tüchern, Steinen. TN schreiben ihre Prüfungen / Herausforderungen die sie schon gemeistert haben auf eine Karte.	Bewusstmachung von bereits geleisteten Herausforderungen. Kraft und Stärke aus diesen Erfolgen ziehen. Zuversicht auch für neue Herausforderungen gewinnen.

I. 10 Minuten	<p>TN benennen ihre Gefühle. Wie ist es mir vor Prüfungen/ Herausforderungen ergangen? TN überlegen und äussern ihre Gefühle vor den Prüfungen / Herausforderungen, z.B. Aufregung, Sorgen vor einem Black-out, der Herausforderung nicht gewachsen zu sein.</p> <p>TN dürfen sich für schwierige Situationen ein „Helferlein“ aus Keramiplast herstellen. ( Ton der selbst trocknet ).</p>	<p>Schreiben auf die Rückseite der Karte was sie tun können, um die Sorgen zu minimieren. Z.B. sich gut vorbereiten, rechtzeitig informieren, sich gut versorgen/ verpflegen, ausgeruht sein, etc!</p> <p>TN fertigen sich ein „ Helferlein“ an. Z.B. ein Kleeblatt, einen Engel, ein Herz, ein Stern, ein Wichtel)</p>	<p>Gute Vorbereitung hilft Situationen besser zu bewältigen. Herausforderungen eher einschätzen zu können.</p> <p>Glücksbringer, der Mut macht und an die eigenen Stärken erinnern soll.</p>
II.	TN lassen sich auf die Entspannungsreise zum „Helferlein“ ein.	TN legen sich entspannt in die Matten-Landschaft und hören der Geschichte zu. Motivrad- Wolken am Himmel. CD – Silence, Memories	Entspannung, Erinnerung an bewältigte Situationen, Kraft und Stärkung, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben.
III.	TN tauschen sich zu ihren Eindrücken aus.	TN sprechen sich gegenseitig gute Wünsche für zukünftige Prüfungen/Herausforderungen aus.	Gelassenheit und Zuversicht, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.  Das Helferlein als Give-away zur Erinnerung mitgeben.