

## 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.	<p>TN legen sich entspannt in die Matten-Landschaft und hören der Geschichte zu. Motivrad- Wolken am Himmel. CD – Silence, Memories</p>	<p>Entspannung, Erinnerung an bewältigte Situationen, Kraft und Stärkung, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten haben.</p>
III.	TN tauschen sich zu ihren Eindrücken aus.	TN sprechen sich gegenseitig gute Wünsche für zukünftige Prüfungen/Herausforderungen aus.	<p>Gelassenheit und Zuversicht, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen.</p> <p>Das Helferlein als Give-away zur Erinnerung mitgeben.</p>