



Nicht alleine zum Nachdenken.

Depressionen und Ängste bringen mit sich, dass man sich oft alleine fühlt!

Die Teilnehmer stehen.

Sie sollen sich vorstellen: dass da wo sie momentan stehen Wasser ist.

Es liegen vier (entsprechend Anzahl Teilnehmer) große Blätter auf dem Boden.

Alle müssen in die Boote.

Leider sind die Boote verkehrt herum. Das bedeutet, diese müssen gedreht werden, ohne dass jemand ins Wasser kommt.

Leider sind in dem Wasser Haie.

Meistens beginnen die Bootsinsassen sofort und versuchen ihr eigenes Boot herum zu drehen. Das gelingt allerdings in aller Regel nicht.

Stehend auf einem Bein, zusammen rücken birgt immer die große Gefahr ins Wasser zu kommen.

Die Lösung ist – dass die Boote ebenfalls zusammenhalten.

Ein Boot wird komplett geräumt, die Teilnehmer sollen auf die anderen Boote verteilt werden (ohne ins Wasser zu kommen).

Wenn ein Boot leer ist, kann es einfach herumgedreht werden und das Ganze wiederholt sich bis alle Boote richtig herum und die Teilnehmer wieder auf die Boote verteilt sind.

Mit dieser Aufgabe sollen mehrere Dinge erreicht werden.

- Selbstwertgefühl
- Zusammenhalt (keiner ist alleine)
- Naheliegende Lösung – oft zu sehr auf ein Problem direkt fixiert



