



## Ein Tag in deinem Leben\*

### **Ziel:**

„Ein Tag in deinem Leben“ gibt einen groben 24-Stunden-Überblick über die Zeitverteilung an einem „normalen“ Schultag. Die Jugendlichen finden anhand ihres selbst erstellten Zeitkuchens heraus, wann es ihnen gut geht, in welchen Situationen/Zeitphasen es für sie stressig wird, welche Rolle dabei möglicherweise Glücksspiele oder auch umfangreiche PC-Nutzung spielen und wo es Veränderungswünsche und -möglichkeiten geben könnte.

### **Zeit:**

10 Minuten für die Erstellung, 5 Minuten Murmelgruppe, 5 Minuten Plenum

### **Anleitung:**

#### **Einzelarbeit:**

Alle erstellen in Einzelarbeit ihren persönlichen 24-Stunden-Zeitkuchen.

#### **Mögliche Aufgabenformulierung:**

Denke an den letzten Donnerstag (wenn das ein normaler Schultag war) zurück.

Wie sah dieser Tag aus, welche Phasen hattest Du, wie lange warst Du in der Schule, was kam danach?

Warst Du noch bei Freundinnen oder Freunden, hattest Du Training, wie viel Zeit haben die Hausaufgaben in Anspruch genommen, gab es andere Termine, z. B. in der Familie und welche Ruhepausen hattest Du?

Fangt mit den größten Zeitanteilen an.

Wie viel Zeit haben die einzelnen Tätigkeiten jeweils in Anspruch genommen? Bedenke auch die Zwischenzeiten, wie z. B. Fahrten zur Schule und wieder nach Hause, Essenszeiten usw.

Zeichne unterschiedlich große Kuchenstücke in das Arbeitspapier ein, so dass sie ungefähr im Größenverhältnis dem tatsächlichen Verlauf dieses Schultages entsprechen.

---

\*Angelehnt an Grüsser, Thalemann: Computerspielsüchtig, 2006 und Psychologie Verlags Union, 1996, Anhang S. 138: Energieverteilungskuchen



## Ein Tag in deinem Leben

### **Teamarbeit:**

Die Jugendlichen sollen sich in der Kleingruppe (2-4 Personen) gegenseitig ihre Zeitkuchen vorstellen und vergleichen.

### **Mögliche Aufgabenformulierung an die Kleingruppe:**

Wenn die persönlichen Zeitkuchen erstellt sind, tun sich immer zwei bis höchstens vier von euch zusammen. Stellt sie euch gegenseitig vor, vergleicht und besprecht sie. Welche Zeiten des Tages waren besonders stressig? Gab es genug Ausgleich? Wenn nicht, was könntet ihr tun, damit es zwischendurch auch immer wieder lockerer wird?

### **Plenum:**

In der Großgruppe wird die Frage besprochen: Was habe ich bei dieser Übung Neues für oder über mich erfahren?

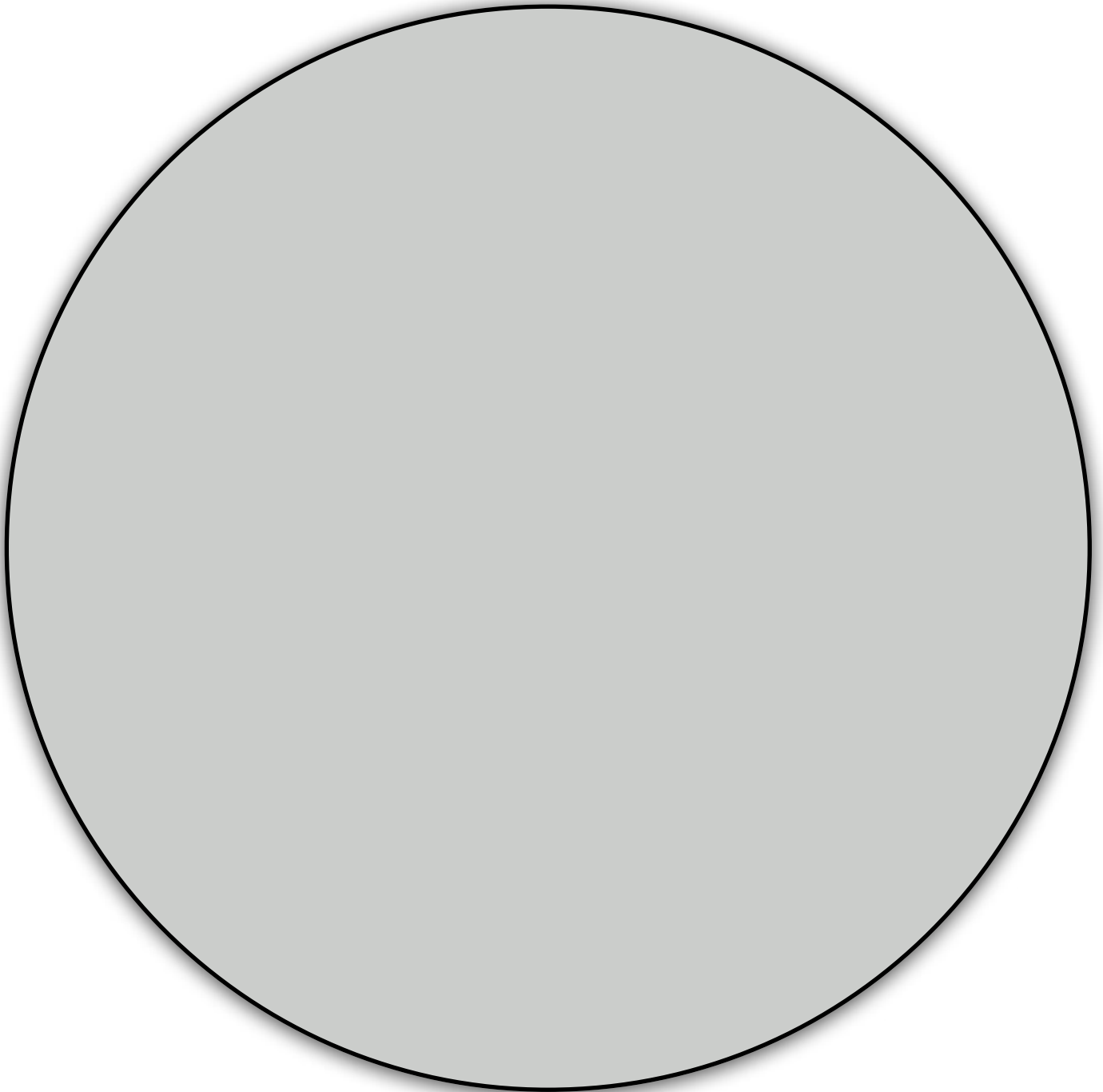
### **Material:**

Kopiervorlage, Stift, evtl. Lineal

---



## Ein Tag in deinem Leben





## Ein Tag in deinem Leben Beispiel

