



## 6.12 Firewall

<b>Ziel</b>	Sensibilisierung für die eigenen Schutzfaktoren und Ressourcen												
<b>Material</b>	Moderationskarten (3-5 Stück pro Teilnehmendem), Stifte												
<b>Zeit</b>	30-45 Minuten												
<b>Vorbereitung</b>	keine												
<b>Durchführung</b>	<p>Die Teilnehmenden sollen in Einzelarbeit Begriffe auf Moderationskarten schreiben, die aus ihrer Sicht für ein glückliches und zufriedenstellendes Leben wichtig sind. Das können Gefühle, Eigenschaften, Tätigkeiten, aber auch materielle Dinge sein. Wichtig: Jeden Begriff groß und gut leserlich auf eine Karte schreiben. Die Begriffe werden im Plenum vorgestellt und auf dem Boden zu einem Mauerverband zusammengelegt, so dass bildlich eine große „Steinmauer“ entsteht.</p> <table border="1" data-bbox="571 1079 1461 1323"> <tr> <td>Schule</td> <td>Oma</td> <td>Shoppen</td> <td>Musik</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Natur</td> <td>Sport</td> <td>Zocken</td> </tr> <tr> <td>Hund</td> <td>Familie</td> <td>Gesundheit</td> <td>Freunde</td> </tr> </table> <p>Die Mauer symbolisiert unseren Schutz gegen Angriffe aus dem Netz oder unsere Schutzmauer gegen exzessive Mediennutzung. Wenn aus dieser Mauer Steine herausgenommen werden, wird die Mauer wackelig und droht einzustürzen. In die Lücken, die entstehen, stoßen Ersatzbefriedigungen. Je mehr Lücken ich habe, desto größer ist mein Bedürfnis, diese Lücken zu füllen.</p> <p><b>Fragen zur Reflexion:</b> Können das Computerspiel und die sozialen Medien fehlende Steine ersetzen? Welche Steine sind besonders wichtig? Wie können Lücken sinnvoll gefüllt werden? Wie können Steine größer gemacht werden und wer kann dabei helfen eingreifen?</p>	Schule	Oma	Shoppen	Musik		Natur	Sport	Zocken	Hund	Familie	Gesundheit	Freunde
Schule	Oma	Shoppen	Musik										
	Natur	Sport	Zocken										
Hund	Familie	Gesundheit	Freunde										
<b>Varianten</b>	keine												
<b>Hinweise</b>	keine												