



Anleitung zum Selbstausrucken

*Der Störenfried
Was stört mich am meisten?*



Ziel des Spiels ist es, zu der vorgegebenen Frage in zehn Minuten einen zündenden Sternchengedanken zu finden. Bei Bedarf hilft Ben mit Impulsen weiter.



Du brauchst dafür ein Spielblatt (Folgeseite), einen Stift und etwas, mit dem du die Zeit stoppen kannst.

Und los geht's.

1. In dem Spiel ist die Frage vorgegeben. Es geht um das, was dich aktuell stört. Die Frage lautet: Was stört dich am meisten? Du suchst also DEN Störenfried.
2. Dann stellst du deinen Timer auf 10 Minuten.
3. Nun spielst und denkst du los, um deinen Sternchengedanken zu finden und den Satz zu vervollständigen: Am meisten stört mich, dass ...
4. Am Spielblatt hast du Platz, deine Gedanken aufzuschreiben, zu skizzieren und zu visualisieren.
5. Wenn du einen Denkanstoß brauchst, ziehst du 1 von 9 Impulsen zufällig aus dem Impuls-Stapel. Innerhalb der 10 Minuten darfst du Ben bzw. seine Impulse maximal drei Mal nutzen.
6. Hast du deinen Sternchengedanken gefunden und den Satz vervollständigt, dann ist das Spiel beendet: Du hast gewonnen. Ist die Zeit abgelaufen, ohne dass du den Sternchengedanken gefunden hast, ist das Spiel verloren.

Was stört mich am meisten?



*Viel Erfolg! Ach ja: Und vergiss nicht, deine Zeit zu stoppen.
Du hast genau 10 Minuten Zeit, deinen Sternchenedanken zu finden.*



 **Mich stört am meisten, dass** _____

Störfaktoren-Impulse

Schneide die Karten aus, mische sie gut durch und lege sie dir neben dein Spielblatt.
Wenn du nicht mehr weiterkommst, darfst du während der zehn Minuten Spielzeit drei Mal eine Karte ziehen.



**Woran würdest du merken,
dass dich nichts mehr stört?**



**Angenommen, du könntest dir in
diesem Kontext eine einzige Sache
wünschen, welche wäre das?**



**Wer und was könnte die Situation
noch verschlimmern?**



**Auf einer Skala von 0 - 10,
wie sehr stört es dich?**



**Was könntest du tun, dass es dich
etwas weniger stört?**



**Angenommen, es ändert sich in
Zukunft nicht wirklich etwas.
Welche Konsequenzen ziehst du?**



**Unter welchen Umständen wäre die
Situation ein bisschen erträglicher?**



**Was würdest du jetzt
am liebsten tun?**



**Angenommen, du findest eine Lösung,
ein passendes Mittel gegen den Stören-
fried. Was genau ändert sich dann?**

