



## **Gehirnsluckauf**

**Material:** /

**Raum:** Stühle im Sitzkreis

**Gruppengröße:** ab 10

**Durchführungszeit:** 25 Minuten

**Fokus:** Konzentration, Aufmerksamkeit, Stressempfinden mit Spaß-Faktor

**Reflektion:** positiver und negativer Stress, Wirkung auf den Körper und auf das Verhalten

Alle Teilnehmer im Sitzkreis

### **Stufe 1**

Ein Freiwilliger stellt sich in der Mitte. Dadurch wird ein Stuhl frei.

Derjenige, dessen Stuhl zu seiner Rechten frei geworden ist, schlägt mit der Hand auf den Sitz und ruft den Namen eines sitzenden Teilnehmers. Der gerufene Teilnehmer setzt sich schnell auf diesen freien Stuhl.

Somit wird ein anderer Stuhl frei. Die Person aus der Mitte versucht jetzt schnell sich auf diesen freien Stuhl zu setzen.

Dabei muss er schneller sein als der Sitznachbar des eben frei gewordenen Stuhls, der seinerseits schnell auf den Sitz schlagen und einen anderen Namen rufen muss...

Gelingt es der Person aus der Mitte sich hinzusetzen, bevor eine neue Person nominiert wurde, muss der Teilnehmer, welcher nicht schnell genug reagiert hat, in die Mitte...

### **Stufe 2**

Ein Teilnehmer steht in der Mitte. Derjenige, dessen Stuhl zu seiner Rechten frei geworden ist, setzt sich auf den Stuhl und ruft: „Ich fahr' Bahn! / Ech fuere mam Touristebus!“.

Der Sitznachbar rutscht rüber auf den eben frei gewordenen Stuhl und ruft: „Ich fahr mit!“. Wiederum die nächste Person setzt sich auf den freien Stuhl und sagt: „Ich fahr' schwarz! / Ech bezuelen net!“.

Die Person aus der Mitte versucht schnell sich auf diesen Stuhl (des Schwarzfahrers) zu setzen. Dabei muss er schneller sein als der Sitznachbar des eben frei gewordenen Stuhls, der wiederum schnell auf den Sitz schlagen und einen anderen Namen rufen muss...

Gelingt es der Person aus der Mitte sich hinzusetzen, muss die Person, die nicht schnell genug eine weitere Person nominiert hat, in die Mitte...

### **Stufe 3**

Ein Teilnehmer steht in der Mitte.

Derjenige, dessen Stuhl zu seiner Rechten frei geworden ist, setzt sich auf den Stuhl und ruft: „Ich fahr' Bahn! / Ech fuere mam Touristebus!“. Der Sitznachbar



setzt sich auf den eben frei gewordenen Stuhl und ruft: „Ich fahr' mit! /Ech fuere mat“ oder: „Ich fahr' schwarz!/Ech bezuelen net“. Bis zu vier Personen können mitfahren, die fünfte muss „schwarzfahren“.

Die Teilnehmer entscheiden selbst, ob sie mit- oder schwarzfahren. Die Person aus der Mitte versucht schnell sich auf den Stuhl des Schwarzfahrers zu setzen, schneller als der Nachbar vom freien Stuhl, der wiederum schnell auf den Sitz schlagen muss und einen anderen Namen rufen muss...

Abschließender Austausch, u.a. über das Empfinden der Schüler