Project number: 2024-1-DE02-KA220-VET-000248007

Wie geht Veränderung vonstatten?

Übung 1: Luftballon und Willenskraft

Ziel & Hintergrund:	*Das Ziel der Übung ist es, den Teilnehmenden bewusst zu machen, dass Wünsche, Motivation oder gute Vorsätze allein keine Veränderung bewirken, sondern erst konkretes Handeln zu einem Ergebnis führt. Gleichzeitig regt sie dazu an, typische Hemmnisse für aktives Handeln zu reflektieren und deren Einfluss auf das eigene Verhalten zu erkennen.*
Dauer:	*ca. 10 Minuten*
Material:	*Luftballon*

Vorgehensweise:

Zu Beginn der Übung wird ein aufgeblasener Luftballon in die Mitte des Raumes gelegt. Die Gruppe erhält lediglich die Aufgabe, sich eine Minute lang mit geschlossenen Augen darauf zu konzentrieren, dass der Luftballon platzt. Weitere Anweisungen werden nicht gegeben. Während der Minute läuft ein Timer. Nach Ablauf der Zeit ist in der Regel nichts passiert und der Ballon immer noch unversehrt.

Reflexion:

Im anschließenden Gespräch wird gemeinsam reflektiert, warum der Luftballon trotz des gemeinsamen Wunsches nicht geplatzt ist. Die zentrale Erkenntnis ist, dass allein der Wunsch oder die Absicht nicht ausreichen, um eine Veränderung herbeizuführen. Erst wenn eine Person aktiv handelt und den Ballon tatsächlich zum Platzen bringt, verändert sich die Situation. Anschließend werden mögliche Gründe gesammelt, weshalb niemand gehandelt hat. Häufig genannte Antworten sind beispielsweise Unsicherheit darüber, ob man es darf, die Erwartung, dass jemand anderes aktiv wird, Angst, etwas falsch zu machen, Rücksicht auf die Gruppe oder das Fehlen einer klaren Aufforderung zum Handeln. Die Übung verdeutlicht anschaulich, dass Verhaltensänderung aktives Handeln erfordert und nicht allein durch Motivation oder gute Vorsätze entsteht.

Kofinanziert von der Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür haftbar gemacht werden.