

# Mach ein time:out!

<b>Oberthema</b>	Für eine gewisse Zeit aktiv auf etwas verzichten
<b>Idee / Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Während einer bestimmten Zeitdauer auf eine Gewohnheit verzichten</li><li>• Den eigenen Konsum reflektieren</li><li>• Sich bewusst Zeit nehmen, für eine selbst gewählte Tätigkeit oder ein Bedürfnis</li></ul>
<b>Zeit</b>	15 –25min.
<b>Methode</b>	Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Diskussion
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeitstagebuchblatt "time out"</li><li>• Kurzfilm „Leben ohne Smartphone“, Siehe <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ISTJALNtONs">https://www.youtube.com/watch?v=ISTJALNtONs</a> oder „Handy-Entzug – Das Experiment“, Siehe <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ap9onY7TODA">https://www.youtube.com/watch?v=Ap9onY7TODA</a></li><li>• Kugelschreiber</li></ul>
<b>Alter</b>	Ab 12 Jahre
<b>Lehrplan 21</b>	Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG), Kompetenzbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH). 3. Zyklus (7. – 9. Klasse). WAH 4,1.: Ernährung und Gesundheit - Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln. Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. Online unter: <a href="https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3">https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3</a>

## Ablauf

<b>Auftrag</b>	Die Jugendlichen haben die Gelegenheit, ganz bewusst für eine bestimmte Zeit auf eine Gewohnheit zu verzichten. Während dem time:out nehmen sich die Jugendlichen stattdessen Zeit für andere Tätigkeiten, die sie vielleicht neu entdecken oder wieder neu aufleben lassen möchten. Nach dem time:out werden in Gruppen die Erfahrungen ausgetauscht und im Plenum diskutiert. Ziel ist es, (mögliche) problematische Verhaltensmuster zu erkennen.
<b>Durchführung</b>	Den Jugendlichen wird die Idee des time:out erklärt: Sie verzichten während einer bestimmten Zeit bewusst auf eine (lästige) Gewohnheit, die sich bei ihnen eingeschlichen hat. Idealerweise entscheiden die Jugendlichen, wie lange die time:out-Zeit dauern soll. Sie füllen alleine das Arbeitstagebuchblatt "time out" aus und nehmen es anschliessend mit nach Hause. Es ist wichtig, dass jede Person auf etwas verzichtet und sich dafür auch für etwas Neues Zeit nimmt. Des Weiteren sollen die Jugendlichen während der time:out-Zeit Erlebnisse rund um den Verzicht notieren (ev. Hausaufgabe). Idealerweise beteiligt sich auch die Lehrkraft an der Aktion. Die Workshop-Leitung kann den Jugendlichen zur Bestärkung des Verzichts den Kurzfilm „23 Tage ohne Smartphone“ zeigen.

Nach der vereinbarten time:out-Zeit sollen alle das Dokument wieder mitnehmen, damit das time:out besprochen werden kann.

**Vorsicht:** Man darf sich mit dem Gewinn an Zeit und / oder Geld nicht neuen Stress machen. Es soll vielmehr eine entspannende, beruhigende oder sonst wohltuende Tätigkeit gewählt wird.

*z.B.: Schon lange habe ich mich nach Ruhe und Erholung gesehnt. Statt wieder das Smartphone in die Hand zu nehmen, gehe ich nun jeweils eine halbe Stunde spazieren.*

**Diskussion**

Nach der vereinbarten time:out-Zeit werden Gruppen gebildet und es findet ein Austausch zu folgenden Themen statt:

- Auf was wurde verzichtet?
- Was hast du dir stattdessen gegönnt?
- Fiel der Verzicht schwer?
- Konnte die "neue" Zeit sinnvoll geplant / genutzt werden?
- Wie war es nach dem Verzicht, die verzichtete Tätigkeit zum ersten Mal wiederaufzunehmen?
- Hat sich an meiner Konsumeinstellung etwas grundsätzlich geändert?
- Wie gehst du nun nach dem time:out mit deinem Konsum um?

**Alternative**

Unter [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch) kann man sich für das offizielle time:out anmelden. Dabei können auch Preise gewonnen werden

**Weitere Infos**

Ideen zum time:out unter, [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

## Arbeitstagebuchblatt "time out"

Fülle das Arbeitsblatt alleine und ehrlich aus und nimm es anschliessend mit nach Hause. Nimm es nach der time:out-Zeit wieder in den Unterricht mit.

### Wichtige Tipps:

- Entscheide dich für einen, höchstens zwei Verzichte, von denen du glaubst, sie auch umsetzen zu können. Weniger ist mehr!
- Frage deine Eltern, deine Geschwister oder andere Personen, ob sie beim Verzichten mithelfen.
- Räume Sachen, die dich dazu «verführen», deinen Verzicht nicht durchzuziehen, weg.
- Informiere deine Familie, Freunde und Freundinnen über deinen Verzicht.

### Ich nehme mir ein Time out, um...

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> spazieren zu gehen  | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Briefe zu schreiben | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Sport zu treiben    | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Musik zu machen     | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> Anderen zu helfen   | <input type="checkbox"/> _____ |

### ...und verzichte auf...

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> TV/Video            | <input type="checkbox"/> Cannabis                            |
| <input type="checkbox"/> Schnupftabak / Snus | <input type="checkbox"/> Zigaretten / E-Zigarette / E-Shisha |
| <input type="checkbox"/> Laptop              | <input type="checkbox"/> Instagram                           |
| <input type="checkbox"/> Tablet              | <input type="checkbox"/> Sport                               |
| <input type="checkbox"/> Internet            | <input type="checkbox"/> Facebook                            |
| <input type="checkbox"/> Smartphone          | <input type="checkbox"/> Snapchat                            |
| <input type="checkbox"/> Süssigkeiten        | <input type="checkbox"/> WhatsApp                            |
| <input type="checkbox"/> Alkohol             | <input type="checkbox"/> _____                               |

**Dauer:** \_\_\_\_\_ Tage                      \_\_\_\_\_ Wochen

Meine Gedanken, Zweifel, Bemerkungen, Überlegungen **vor dem time:out**

---



---

Meine Gedanken, Erlebnisse, Gefühle, Bemerkungen **während dem time:out**

---



---



---

Meine neuen Erkenntnisse, Erfahrungen, Bemerkungen **nach dem time:out**

---



---



---