

# ***Spielerische Anregungen*** *für die ambulante Behandlung*

***Berlin, November 2016***

---

Dr. phil. Detlef Scholz

DU HAST PAUSE

Kompetenzzentrum und Beratungsstelle  
für exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit Schwerin

Evangelische Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern gGmbH





# Anlage eines möglichen Weges: 9 Schritte – leicht daneben

Schritt	Inhalt	Weitere Hinweise im Kapitel
1	Klarheit darüber verschaffen, was so bleiben soll, wie es ist	8.1
2	Klarheit darüber verschaffen, wofür sich etwas ändern soll	8.2
3	Klarheit darüber verschaffen, wie es gerade ist	8.3
4	Erste Erlebnisaufträge vereinbaren	8.7
5	Welche hilfreichen Helfer könnten einbezogen werden?	7.2
6	Planung mit Kompromissen – ein bisschen Neues statt ‚alles oder nichts‘	8.12
7	Weitere Erlebensexperimente	7.3 und 8.7
8	Weitere konkrete Interventionen	8.4 bis 8.9
9	Einmal etwas ganz Neues ausprobieren - etwas, woran eigentlich noch nie gedacht wurde	3.2 und 4.8







- oft anstrengend
- nicht ständig belohnend
- risikoreich (psychisch, körperlich, emotional)
- nicht immer gut kontrollierbar (u.a. soziale Beziehungen)
- nicht grenzenlos
- nicht immer abenteuerlich
- momentan oft nicht erfüllend



# Schlechtes Spiel



© Thomas Uhlig [www.sachsen-bilder.de](http://www.sachsen-bilder.de)

**Realität**  
**Das beste Spiel aller Zeiten!**

- umfassende Herausforderungen  
(mental, körperlich, sozial)
- ständiges unmittelbares  
Lernen (über uns selbst, über die Welt)
- Neues entdecken
- Chance auf „echte“ Freunde  
(Lebensglückgarant Nr. 1)
- Erlebnis erfolgreicher  
Anstrengung (Selbstwirksamkeit)
- Chance auf erfolgreiche  
Sinnggebung



## Vorbereitung

### Gelassenheitsübung (*gemeinsam entwickelt*):



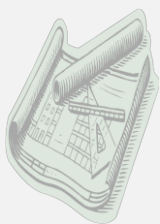
Jeden (...) Tag gegen ... Uhr werde ich für ... Minuten  
 .....  
 Dabei achte ich besonders darauf, dass .....  
 .....

### Erlebnisauftrag (*erstellen und/oder ankreuzen*):



- ... x pro Woche begeben mich auf einen unbefestigten Weg und beschreibe meine Beobachtungen in ... Meter Höhe.
- Ich suche drei verschiedene Orte in meiner Umgebung auf, von denen aus ich den Sonnenuntergang beobachten kann.
- Ich beschreibe so detailliert wie möglich einen 10-Meter-langen Uferstreifen des nächstgelegenen Gewässers.
- .....
- .....

## Planung



Ort: ..... Zeitraum: .....

Beteiligte: .....

Ziele: .....

Vorerfahrungen: .....

## Der Dungeon



Ein guter Anfangsgedanke: .....

Ein gutes Startgefühl: .....

Meine inneren Monster: .....

Andere Monster: .....

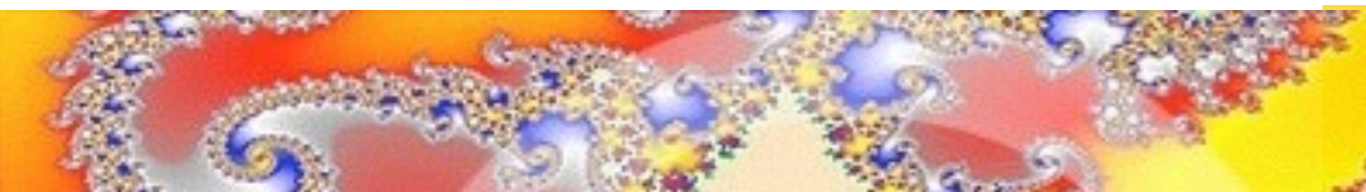
Mein unschlagbarer Gedanke: .....

Meine Belohnung: .....

# Reframen - ein Familienspiel

1. Notieren Sie 2-3 Ärgernisse aus dem täglichen Leben.
2. Geben Sie das Blatt an den linken Nachbarn weiter.
3. Deuten Sie jedes Ärgernis positiv um.

(einen anderen Kontext betonen; konstruktive oder empathische Absichten unterstellen etc.)





# Meine kleine Freundlichkeit

Jeder Mensch hofft darauf, dass ihm die Welt freundlich begegnet.

Nur selten fragen wir uns, wie viel Freundlichkeit von uns selbst ausgeht.

Entscheiden Sie ganz bewusst, mit welcher kleinen Freude Sie die Welt heute überraschen werden.

Und feiern Sie sich anschließend angemessen dafür.

*Fragen Sie sich am Ende eines Tages, welche Liebenswürdigkeiten Sie gezeigt haben.*

***Wem haben Sie ein Lächeln geschenkt?***

***Wem haben Sie ein nettes Wort gesagt?***

***Wer hat von Ihnen Unterstützung erhalten?***

***Über wen haben Sie heute besonders wohlwollend nachgedacht?***







- Erscheinungsformen
- Mögliche Wirkprinzipien
- unterschiedliche Perspektiven
- hilfreiche Ansätze für Familie und Beratung
- Systemische Grundprinzipien
- konkrete Interventionen

Weiteres zum Thema (Literaturhinweise, Links, Angebote, vertiefende Texte) unter: [www.medienwissen-mv.de](http://www.medienwissen-mv.de)



DETLEF SCHOLZ

Kinder und Jugendliche sind oft überfordert, wenn man ihnen die Verantwortung für ihren Medienkonsum komplett überlässt. Zu groß sind die Verlockungen und Attraktionen, zu wichtig die sozialen Kontakte, als dass sie das digitale Schlaraffenland freiwillig verlassen. Kontrolle und Verbote können daran nichts Grundsätzliches ändern.

Den richtigen Umgang mit Medien lernen Kinder nicht in den Medien, sondern in der Familie. Detlef Scholz lenkt den Blick auf die entscheidenden Faktoren: Den Entwicklungsstand und die Bedürfnisse der Kinder, den Nutzen beim Gebrauch von Internet & Co, das Vorbild, das die Eltern mit ihrem eigenen Verhalten geben, und viele weitere Aspekte untersucht der erfahrene Berater auf ihre Wirkung für das Leben und Zusammenleben in der Familie.

Der Autor greift dabei auf Erkenntnisse der Hirn-, Lern-, Medien- und Familienforschung zurück und verbindet diese mit bewährten Erziehungsprinzipien. Anregende Fragen, Experimente und Übungen unterstützen Eltern wie Kinder bei der Selbstreflexion. So wird schnell deutlich, worum es eigentlich geht: Abenteuer, Geborgenheit und Glück in der Beziehung zu anderen zu finden.

**Zusatzmaterial online**

CARL  AUER  
**LebensLust**



[www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)



# #Familie – Entspannter Umgang mit digitalen Medien



SCHOLZ #Familie – Entspannter Umgang mit digitalen Medien

CARL  AUER  
**LebensLust**

