

## Das Klaviermodell:

### "Was machst du, wenn ...?"

Stell dir vor, dein Leben ist wie ein Klavier und jede Taste steht für eine Fähigkeit oder Möglichkeit, mit schwierigen Situationen, Gefühlen oder Problemen umzugehen.

Wir alle werden mit Bedürfnissen (Hunger, Nähe, Sicherheit, Schlaf,...) geboren, nicht aber mit der Fähigkeit diese **Bedürfnisse zu verschieben**. Damit ein Miteinander gelingen kann, ist es wichtig **DAS** so bald wie möglich zu lernen. Viele schummeln sich so durch den Alltag bzw. das Leben. Manchmal wird daraus mehr und irgendwann ist unklar, worum es im Kern eigentlich geht.

Entdecke mit dieser Übung, was Du wirklich brauchst (nicht, was Du Dir wünschst 😊) und finde viele unterschiedliche Antworten (Klaviertasten) darauf.

#### 1. Überlege dir

- Wenn ich enttäuscht bin, dann ...
- Wenn ich Langeweile habe, dann ...
- Wenn ich etwas Aufregendes erleben will, dann ...
- Wenn ich mich ausgeschlossen fühle, dann ...
- Wenn ich ein Problem habe, dann ...
- Wenn ich im Stress bin, dann ...
- Wenn ich einsam bin, dann ...
- Wenn ich traurig bin, dann ...
- Wenn ich neidisch bin, dann ...
- Wenn ich mich schäme, dann ...

Schreibe möglichst ehrlich auf, was dir in dieser Situation hilft. Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten.

#### 2. Denke darüber nach

- a. Hilft mir diese Strategie wirklich? z.B. Eigentlich bin ich müde. Statt zu schlafen, trinke ich einen Energydrink
- b. Tut sie mir langfristig gut? z.B. Kurzfristig fühle ich mich fitter. Langfristig werde ich immer müder, bekomme vielleicht sogar Herzerkrankungen.
- c. Könnte ich noch andere Möglichkeiten ausprobieren?

Notiere **zwei weitere Möglichkeiten**, die dir in derselben Situation helfen könnten?

- 
- 

3. Befülle die Vorlage Klaviermodell mit deinen Ideen und Möglichkeiten.

**Je mehr Tasten du auf deinem Klavier spielen kannst, desto schöner die Melodie!**

# Was machst du, ...



- wenn es dir nicht gut geht?
- wenn dir langweilig ist?
- wenn du traurig bist?
- ...

- wenn es dir nicht gut geht?
- wenn dir langweilig ist?
- wenn du traurig bist?
- ...

- wenn es dir nicht gut geht?
- wenn dir langweilig ist?
- wenn du traurig bist?
- ...