

## KONSUM- UND TÄTIGKEITSPROFIL 1/3

**Zeit:** ca. 40 Minuten

**Einsatzmöglichkeit:** Thematische Hinführung, Thematischer Einstieg, Kleingruppenarbeit

**Ziel:** Individuelle Sensibilisierung, Reflexion des eigenen/ fremden Konsums, Erfahrungsaustausch, Aktivierung

**Teilnehmende:** Max. 30 Personen

**Medien, Materialien:** Flipchart Poster- evtl. vorbereitetes Profilposter, Moderationskoffer mit bunten Filzstiften; Klebeband & div. Moderationskarten; rote, grüne und blaue Klebepunkte, evtl. Kopiervorlage für Kleingruppenarbeit

### DURCHFÜHRUNG

MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE

**Ablauf:** Der MO erläutert die Aufgabe.

„Ich möchte mit euch ein Experiment durchführen: Wir erstellen von unserer Gruppe ein „Konsum- und Tätigkeitsprofil“. Wir betrachten in der folgenden Übung unser eigenes Konsumverhalten. Was bedeutet überhaupt Konsum? Welche Risiken können wir entdecken, welche Chancen finden wir und gibt es Alternativen zu unseren bisherigen Verhaltensmustern?“

Die Aussagen haben i. d. R. noch nichts mit süchtigem Verhalten zu tun. Zu Beginn sammeln wir gemeinsam Vorgehensweisen und Tätigkeiten, die uns in unserem täglichen Leben begleiten. Zusätzlich fertigen wir eine Übersicht an, die uns zeigt, was wir als Gruppe denn besonders häufig konsumieren (Hinweis Flipchart Konsum- und Tätigkeitsprofil).

Im zweiten Schritt schauen wir uns an, warum wir in unserem Alltag bestimmte Dinge konsumieren. Tun wir einfach etwas weil wir es immer tun? Evtl. haben wir das Gefühl, dass es zu viel des Guten ist? Ab wann könnte es kritisch werden?“

### PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN

Diese Übung muss materiell gut vorbereitet sein. Sind Konsum- und Tätigkeits-Flipchart und Arbeitsmaterialien vorhanden geht es auch direkt los.

## KONSUM- UND TÄTIGKEITSPROFIL 2/3

### DURCHFÜHRUNG

MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE

### PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN

#### Schritt 1: Im ersten Teil wird der Fokus auf unsere alltäglichen Konsummuster gelegt.

Der MO notiert in einer vorgefertigten Flipchart Konsum- und Tätigkeitsprofil zunächst Konsumtätigkeiten, welche die TN durch Wortmeldung äußern. „Oftmals gibt es sogar Dinge, die wir tun, obwohl wir wissen, dass sie in dieser Intensität nicht gut für uns sind. Diese Sammlung sollte zunächst wertfrei und unkommentiert bleiben.“

Sind alle Tätigkeiten festgehalten, werden die TN aufgefordert Punkte zu verteilen.

Jeder TN erhält jeweils 5 rote, grüne und blaue Klebepunkte.

- die genannten Mittel und Verhaltensweisen, die ich mehrmals die Woche benutze, erhalten einen roten Punkt
- alle, die ich einmal pro Woche nutze > blauen Punkt
- alle, die ich ein- bis zweimal im Monat nutze > grüner Punkt

#### Schritt 2: Im Anschluss werde die beiden am häufigsten genannten herausgefiltert.

Im Plenum wird besprochen:

- Wann konsumiere ich ...? > Motiv?
- Warum konsumiere ich.....? Warum mache ich ...? > Funktion?
- Was könnte ich vergleichbares machen > Alternativen?

Die TN besprechen im Forum die Ergebnisse. Abschließend sammelt und sortiert der MO zur Verdeutlichung alle wichtigen Ergebnisse auf einem Flipchart.

## KONSUM- UND TÄTIGKEITSPROFIL 3/3

### DURCHFÜHRUNG

MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE

### PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN

**Alternative:** In Kleingruppen sollen die TN in 15 Minuten herausfinden:

- Wann konsumiere ich ...? > Motiv?
- Warum konsumiere ich.....? Warum mache ich ..? > Funktion?
- Was könnte ich vergleichbares machen ...? > Alternativen?

Je nach Gruppengröße bekommt jede Gruppe zwischen 2–3 Beispiele. Die Gruppe fertigt zudem ein kleines Präsentationsposter an. Das Poster mit den Ergebnissen der Kleingruppenarbeit stellt jede Kleingruppe im Forum vor. Die Gruppen besprechen die Ergebnisse.

Abschließend sammelt und sortiert der MO zur Verdeutlichung alle wichtigen Ergebnisse.

Hinweis: „Wir versuchen mit allen Tätigkeiten unseren Gefühlshaushalt zu beeinflussen > Ähnlich dem Drogenkonsum. Neigen wir bei erfolgreicher Umsetzung dazu, dies immer wieder zu tun. Und je einfacher diese Beeinflussung funktioniert, desto schneller mache ich es unbedacht und unreflektiert.“

### Bemerkungen:

*Quelle: Diese Methode gehört zu dem suchtpreventiven Programm: Schülermultiplikatorenseminar „Auf der Suche nach...“.  
Eine ausführliche Beschreibung findet sich in dem gleichnamigen Heft der LZG-Schriftenreihe Nr. 46, [www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)  
Methodenbeschreibung entstand in Zusammenarbeit mit „AG Konzept“ der Präventionsfachkräfte des Landes Rheinland-Pfalz.*