

## 3.4. Verhaltensänderung

### Werkstattposten 4

Die SuS versetzen sich in die Situation eines Jugendlichen, der regelmässig Cannabis konsumiert, und überlegen mögliche Vor- und Nachteile einer Verhaltensänderung.

### Vertiefung

Die SuS versetzen sich in die Situation von Joshua, der regelmässig gekifft hat und sein Verhalten nun änderte.

- Ausfüllen der Vorteil-Nachteil-Waage
- Text verfassen: Rückblick auf eine ereignisreiche Zeit
- Bei Bedarf: Besprechen in der Klasse
  - 📁 AB „Vorteil-Nachteil-Waage“ und Informationen für Lehrpersonen > S. 44–45
  - 📁 AB „Rückblick auf eine ereignisreiche Zeit“ > S. 46

### Variante – erhöhter Schwierigkeitsgrad

Das Modell der Waage wird mit einem zusätzlichen Aspekt ergänzt: „Vor- und Nachteile des Verhaltens“. Dadurch wird die persönliche Auseinandersetzung mit den Motiven, die für das Verhalten stehen, zusätzlich vertieft.

- Die LP stellt die Waage anhand eines persönlichen Beispiels (mehr Sport treiben, weniger Kaffee trinken) vor.
- Die Jugendlichen wählen ein persönliches Thema aus, bei dem sie sich ambivalent erleben (z. B. weniger Süssgetränke konsumieren, weniger rauchen, Hausaufgaben zuverlässiger erledigen, mehr mit Kolleg\*innen abmachen etc.).
- Die SuS füllen für sich persönlich das Arbeitsblatt aus.
- Austausch zu zweit.
  - 📁 AB „Verhalten ändern oder beibehalten?“ > S. 47–48
  - 📁 Beispiele „Hausaufgaben“ und „Kaffee“ > S. 49–50

### Hinweis

Das Modell der Waage stammt aus der Methode „MOVE – MOtivierende KurzinterVENTion“. MOVE hilft, die Veränderungsbereitschaft Jugendlicher zu steigern und Veränderungsbemühungen zu unterstützen. Akzent bietet Weiterbildungen dazu an.

Weitere Informationen: [www.akzent-luzern.ch](http://www.akzent-luzern.ch) (> Kurse)

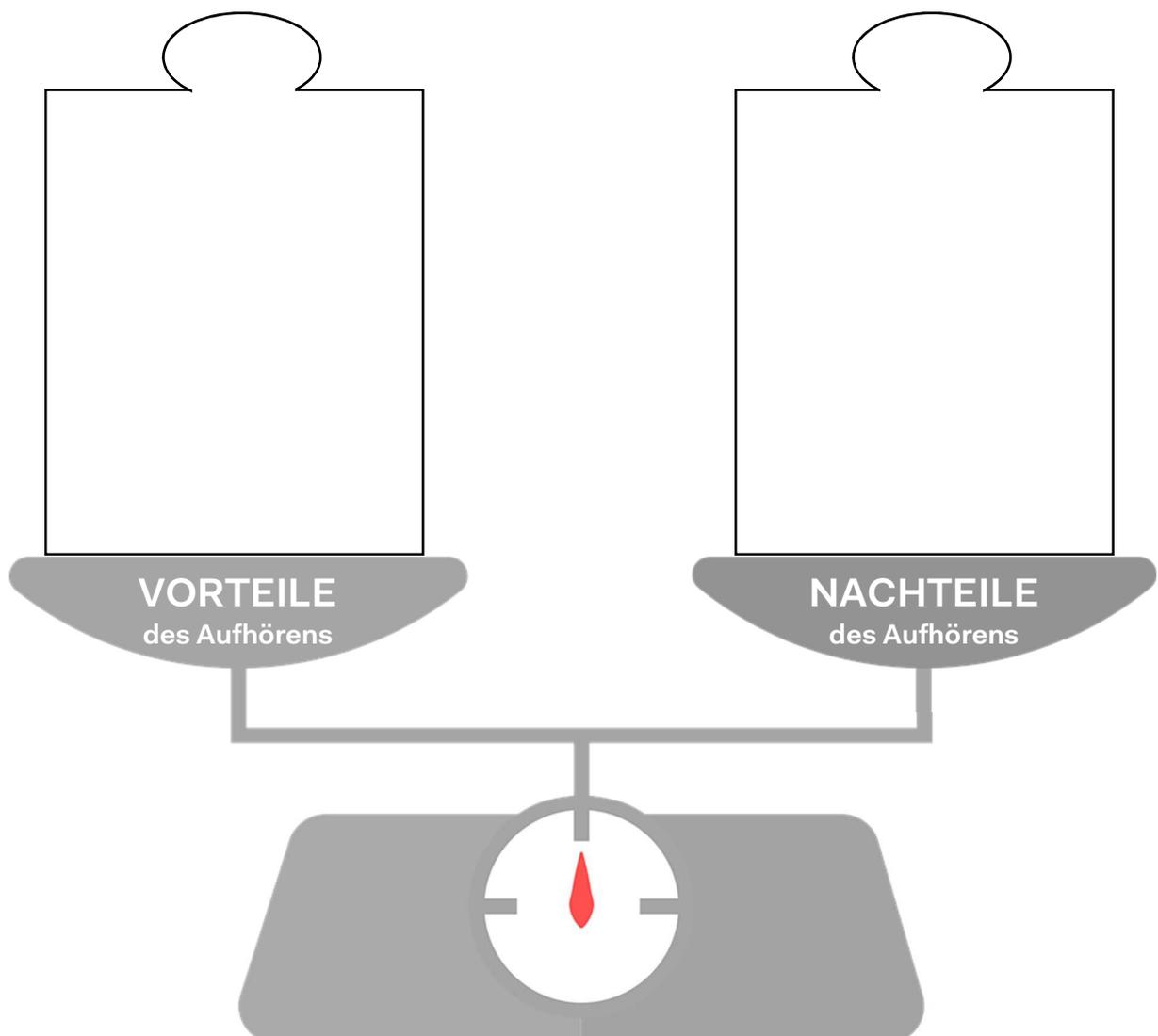
**Verhaltensänderung – Arbeitsblatt****VORTEIL-NACHTEIL-WAAGE**

Joshua ist 15 Jahre alt und besucht die 3. Sekundarschule. Vor einem Jahr rauchte er an einer Party im Kollegenkreis erstmals Cannabis. Danach hat er manchmal am Wochenende mit Freunden gekifft. Mittlerweile raucht er auch alleine und unter der Woche regelmässig Cannabis.

Vor einer Woche hat ihn sein Klassenlehrer beim Kiffen erwischt. Der Lehrer macht sich Sorgen und zieht die Schulsozialarbeit (SSA) zurate.

Der\*Die Schulsozialarbeiter\*in setzt sich mit Joshua zusammen und bespricht mit ihm die Vorteil-Nachteil-Waage.

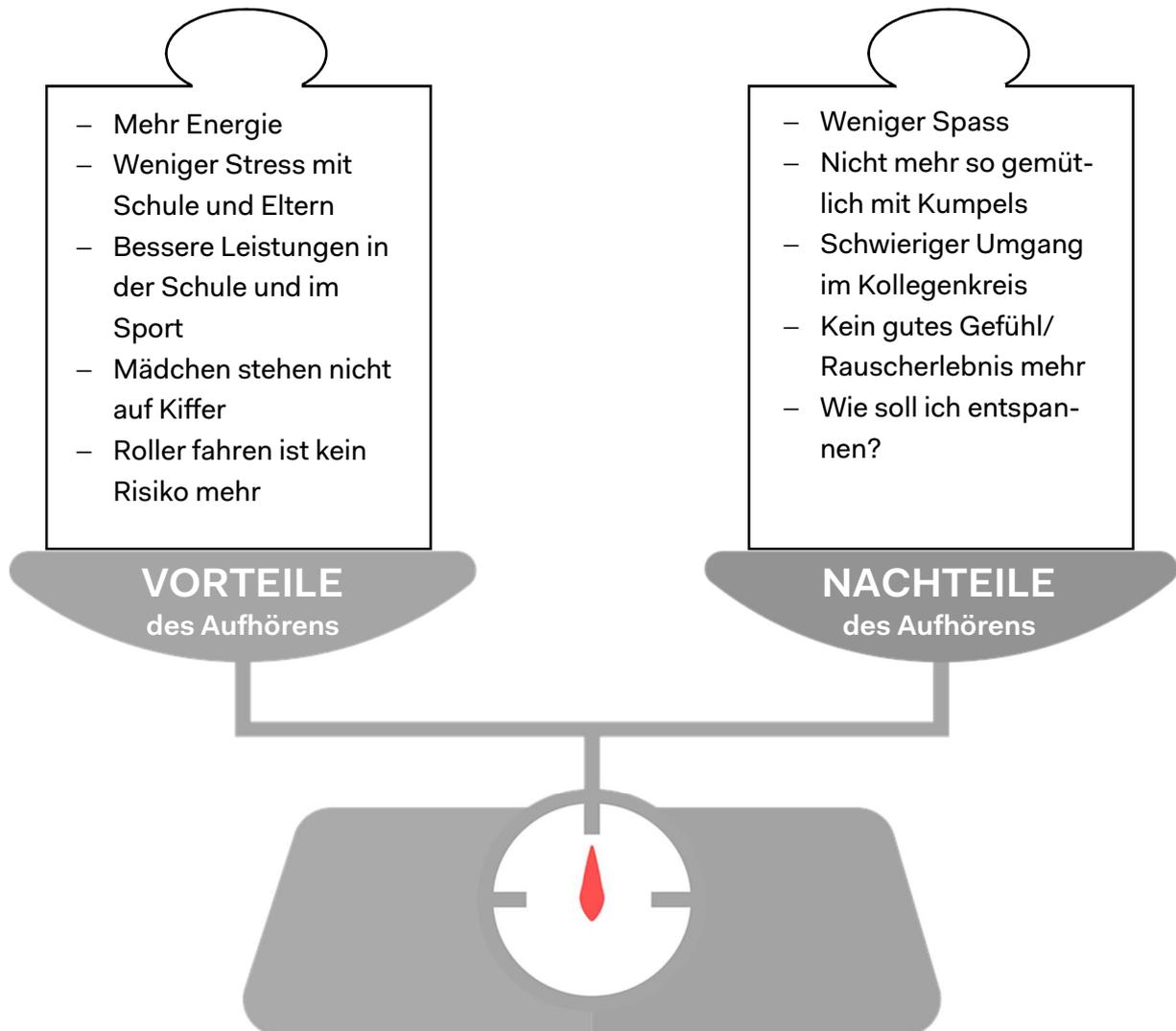
Versetze dich in Joshuas Lage: Welche Vorteile hat Joshua, wenn er mit dem Kiffen aufhört? Gibt es auch Nachteile? Welche?



**Verhaltensänderung – Informationen für Lehrpersonen****VORTEIL-NACHTEIL-WAAGE****Umgang mit Ambivalenzen**

Bei wichtigen Lebensentscheidungen sind wir oft hin- und hergerissen. Das Bild der Waage dient als Arbeitsinstrument, um die persönliche Auseinandersetzung mit den Ambivalenzen bezüglich einer Entscheidung zu verbildlichen. Diese Auseinandersetzung kann zu einer differenzierten Sichtweise gegenüber dem Verhalten führen und den Prozess hin zu einer Verhaltensänderung bzw. zur intrinsischen Motivation unterstützen.

Mögliche Vor- und Nachteile für Joshua, wenn er aufhört zu kiffen:



**Verhaltensänderung – Arbeitsblatt****RÜCKBLICK AUF EINE EREIGNISREICHE ZEIT**

Joshua hat sich noch in der 3. Sek. dazu entschlossen, bis zum Ende der Schulzeit mit dem Cannabisrauchen aufzuhören. Zur grossen Überraschung des Klassenlehrers hat er es geschafft: Joshua kifft nicht mehr!

Heute, ein halbes Jahr nach Beendigung der Schule, schaut Joshua auf jene Zeit zurück, in der er (fast) täglich gekifft hat: Wie sieht er sie rückblickend? Wie berichtet er mit etwas Abstand darüber?

Versetze dich in die Situation von Joshua und verfasse einen Text in der Ich-Form.

- Wirf nochmals einen Blick auf die Vorteil-Nachteil-Waage.
- Folgende Fragestellungen helfen dir eventuell beim Schreiben des Textes:
  - Was hat Joshua motiviert, mit dem Kiffen aufzuhören?
  - Wie hat sein Freundeskreis reagiert?
  - Wie hat sich sein Verhältnis zu seinen Eltern und Geschwistern verändert?
  - Welche Auswirkungen hatte sein Ausstieg aus dem Cannabiskonsum auf seine schulischen Leistungen und die Berufswahl?
  - Hat sich körperlich etwas verändert?
  - Was vermisst Joshua? Was hat er dazugewonnen?

**Vor- und Nachteile des Verhaltens – Arbeitsblatt – Seite 1****VERHALTEN ÄNDERN ODER BEIBEHALTEN?**

Wir alle kennen das: „Ab morgen esse ich ein vernünftiges Zmorge“, oder auch: „Von jetzt an übe ich viermal pro Woche Gitarre“. Gute Vorsätze haben wir schnell gefasst. Doch wie schaffen wir es, sie auch umzusetzen? Was hält uns davon ab?

Wenn es schwerfällt, sein Verhalten zu ändern, kann es hilfreich sein, einmal genau hinzuschauen:

- Weshalb verhalte ich mich so?
- Was spricht für eine Veränderung? Was dagegen?

Die Vorteil-Nachteil-Waage (siehe Seite 2) kann dir helfen, klarzusehen und einen ersten Schritt Richtung Veränderung zu tun.

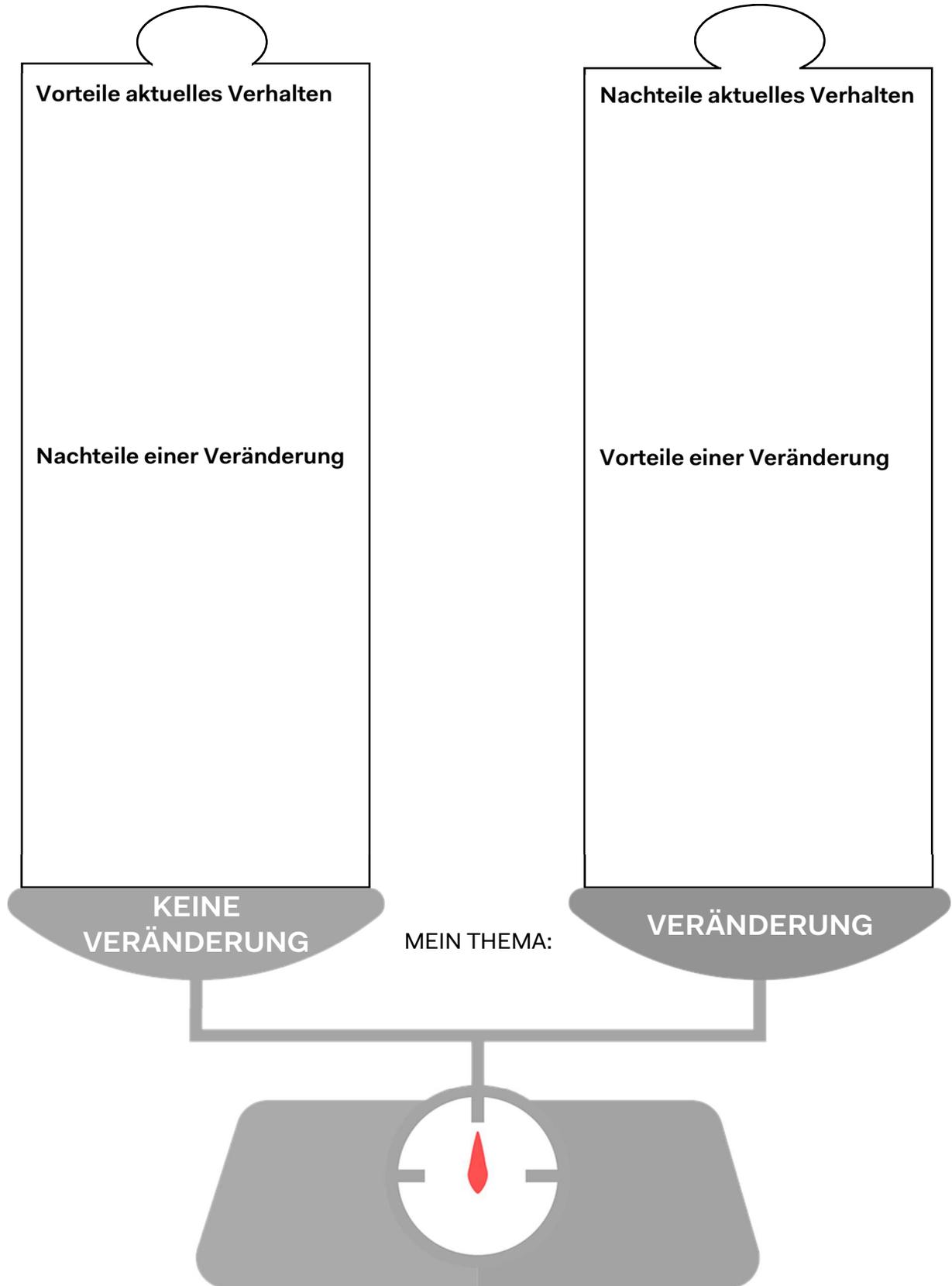
**So gehst du vor:**

1. Wähle ein persönliches Thema aus, bei dem du dir eine Veränderung wünschst, aber zurzeit so ziemlich hin- und hergerissen bist (z. B. mehr Sport treiben, weniger Süssgetränke konsumieren, weniger rauchen, Hausaufgaben zuverlässiger erledigen, früher schlafen gehen etc.).
2. Fülle die Waage anhand deines Beispiels aus.
3. Besprich dein Beispiel mit einem\*einer Kolleg\*in:
  - Welche Erkenntnisse hast du hinzugewonnen?
  - Welche Argumente wiegen besonders schwer?
  - Was brauchst du, damit du die Veränderung schaffst?
  - Gibt es jemanden, der dich unterstützen kann? Wie?

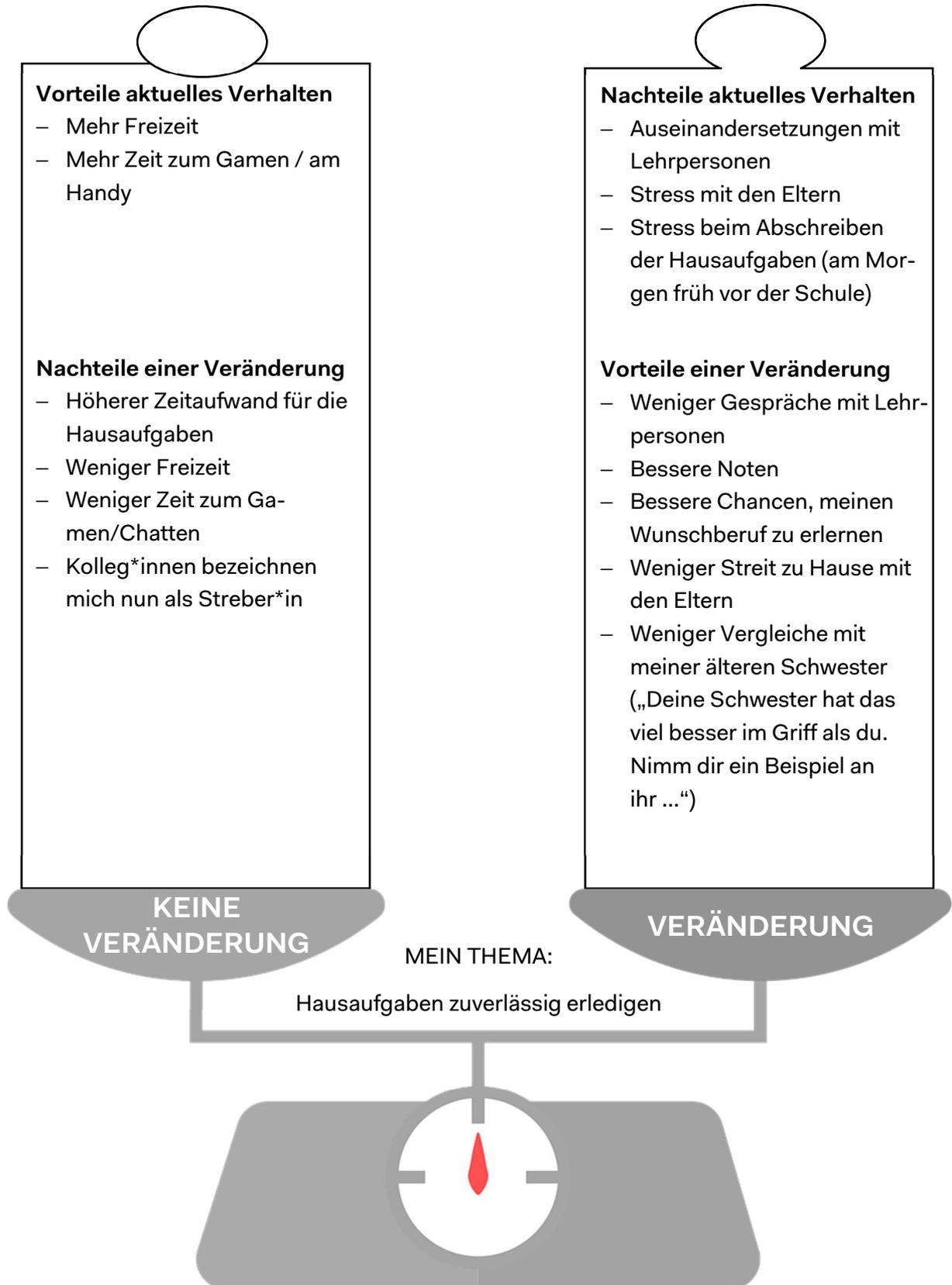


**Vor- und Nachteile des Verhaltens – Arbeitsblatt – Seite 2**

**VERHALTEN ÄNDERN ODER BEIBEHALTEN?**



**Vor- und Nachteile des Verhaltens – Arbeitsblatt – Beispiel Hausaufgaben**  
**VERHALTEN ÄNDERN ODER BEIBEHALTEN?**



**Vor- und Nachteile des Verhaltens – Arbeitsblatt – Beispiel Kaffee**  
**VERHALTEN ÄNDERN ODER BEIBEHALTEN?**

