

UPSIDE-DOWN-CHALLENGE



Permakultur-Prinzip: *Nutze Veränderung und begegne ihr mit Einfallsreichtum*

Ziel dieses Tipps: Aufgaben und Challenges sind auch meisterbar mit Veränderungen, nutze deine Kreativität

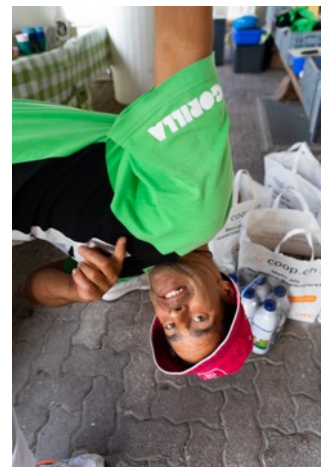


So geht's:

- Verändere bestimmte Aufgaben und Challenges in deinem Alltag.
- Nutze dabei deine Kreativität für das Erstellen neuer Herausforderungen und Lösen der Aufgabe.
- Probiere neue Spielformen aus oder kehre die Challenge ganz um, du wirst sehen, auch mit Veränderungen wirst du Aufgaben mit Spass lösen können.

Konkrete Challenges:

- Zeichne etwas mit der «schreibschwachen» Hand oder ohne Hände.
- Du hast bestimmt gewisse Vorlieben, was das Essen anbelangt. Versuche heute einmal etwas Neues aus, koche dir bspw. einmal etwas Chinesisches anstatt des üblichen Italienischen.
- Oder versuche heute, anstatt mit normalem Besteck mit Essstäbchen zu essen.
- Wir kommentieren gerne und urteilen schnell negativ über andere Menschen. Probiere heute einmal, nur positive Feedbacks zu geben.
- Die Schüssel: Spiel in der Gruppe. Jede:r schreibt 3-4 Begriffe auf ein Zettelchen und faltet es. Diese kommen in eine Schüssel. Nun startet eine Person. Sie zieht ein Zettelchen und muss den Begriff beschreiben, ohne das gesuchte Wort zu nennen. Sobald es herausgefunden wurde, kommt die nächste Person dran und so weiter. In der nächsten Runde (alle Zettelchen wurden erklärt und sie werden wieder gefaltet und in die Schüssel gegeben) darf der Begriff nur noch pantomimisch dargestellt werden. In einer weiteren Runde nur noch mit einem Geräusch.
- UNO mit veränderten Regeln: Wenn rote Karten liegen, darf nicht gesprochen werden. Wenn doch gesprochen wird, muss eine Karte als Strafe aufgenommen werden. Wenn eine Karte mit der Nummer 7 gelegt wird, müssen alle aufstehen. Die letzte Person muss eine Karte als Strafe ziehen.
- Einen Tag lang nicht JA oder NEIN sagen.
- Welche weiteren Ideen kommen dir in den Sinn?



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

