

# Die Uhr tickt

Gedanken in der Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit

## Darum geht es

Unsere Gedanken neigen dazu, sich entweder auf die Vergangenheit oder die Zukunft zu konzentrieren. Bei dieser Methode geht es darum, den Jugendlichen dieses Denkphänomen zu erläutern und sie achtsam auf das Hier und Jetzt zu lenken.

## Dauer

etwa 30 Minuten

## Material/Vorbereitung

- Blätter
- bunte Stifte

## Arbeitsform

Einzel- und/oder Gruppenarbeit

## Vorgehen

Es werden drei Fragen gestellt, die jeweils in unterschiedlichen Farben kategorisiert werden:

### Was habe ich gestern um 15 Uhr gemacht?

Hier werden Aktivitäten aus der Vergangenheit notiert und in einer Farbe markiert, die mit der Vergangenheit assoziiert wird, beispielsweise grün. Die Uhrzeit ruft Gedanken über die Vergangenheit hervor.

### Wie spät ist es genau jetzt?

Die gegenwärtige Uhrzeit zeigt die aktuelle Aktivität, die in einer anderen Farbe, vielleicht blau, markiert wird, um die Gegenwart zu betonen.

### Was mache ich morgen um 15 Uhr?

Die Uhrzeit ruft Gedanken über die zukünftigen geplanten Aktivitäten hervor und wird in einer dritten Farbe, etwa rot, markiert, um die Zukunft zu kennzeichnen.

Durch die farbliche Unterteilung können die Jugendlichen leichter erkennen, wie ihre Gedanken in Bezug auf Zeit zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wechseln, und es hilft, das Bewusstsein für ihren Umgang mit der Zeit zu schärfen.