**„Cola-Fanta-Sprite-Mezzo-Mix “**

**Ziel des Spiels:** Innere\*n Schiedsrichter\*in üben und dazu ermutigen, über das eigene Handeln nachzudenken

**Zeit:** 10-15 Minuten

**Gruppengröße:** beliebig,mindestens 10 Personen

**Platz:** entsprechend der Personenzahl

**Material:** Klebeband oder Straßenmalkreide

**Vorbereitung:** Auf dem Boden eine Linie mit dem Klebeband oder der Kreide markieren, Länge je nach Gruppengröße

**Spielregeln:**

* Die Gruppe stellt sich im Gänsemarsch hintereinander auf die Linie. Die Spielleitung steht vor der Gruppe und ruft abwechselnd mit gewisser Geschwindigkeit (zu Beginn langsam) Cola – Fanta – Sprite – Mezzo-Mix.
	+ Die Gruppe steht mit den Beinen rechts von der Linie. Diese Position steht für Cola
	+ Wird Fanta gerufen, geht die Gruppe auf die linke Seite.
	+ Bei Sprite stehe sie mittig, links und rechts von der Linie.
	+ Bei Mezzo-Mix klatscht die Gruppe einmal in die Hände, egal wo sie steht.
* Wer auf die falsche Seite springt oder eine andere falsche Bewegung macht geht raus, so werden es immer weniger Mitspieler\*innen.
* Die Teilnehmer\*innen, gleich welchen Alters, entscheiden, ob sie bei einem Fehler das Spielfeld verlassen. „Keine DU-Botschaften oder Rausschmiss durch Trainer\*in.“
* Teilnehmer\*innen, die andere kritisieren, werden auf sich und ihre eigene Aufmerksamkeit hingewiesen.
* Anschließend Reflektion im Kreis über die Erfahrungen, die mit dem/der inneren Schiedsrichter\*in gemacht wurden.

**Hinweis:** Die Schwierigkeit besteht in der variierbaren Geschwindigkeit in der die Befehle erfolgen. Deshalb muss die Gruppe leise sein, da sie sonst die Befehle nicht verstehen kann.

**Transfer:** Alle Menschen haben eine\*n innere\*n Schiedsrichter\*in, der das eigene Gewissen symbolisiert und Menschen ermutigt, über das eigene Handeln nachzudenken. Er hilft Kindern und Jugendlichen Spielregeln einzuhalten oder Grenzüberschreitungen gegenüber anderen Personen sofort zu bemerken. Dem eigenen Gewissen eine Form zu geben, hilft Kindern und Jugendlichen, auch darauf zu hören. Und den/die innere Schiedsrichter\*in immer wieder im Unterricht zu erwähnen und mit einzubeziehen, erleichtert den störungsfreien Unterricht und minimiert Mobbing Situationen.