Einheit 2 – Kapitel 3 & 4

Stress & Resilienz

Angst und Stressdämpfer

Vorgeschlagene Dauer: 1–2 Schulstunden

Ziele der Lektion

- Definieren Sie die Begriffe Stress, Angst, Resilienz und „Stressdämpfer“ mit Beispielen.
- Bestimmen Sie Harrys Reaktionen (emotional, körperlich und gedanklich) auf die Ereignisse in den Kapiteln.
- Identifizieren Sie Harrys Bewältigungsmethoden und ermutigen Sie die Schüler, über ihre eigenen „Stressdämpfer“ nachzudenken.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten

- Lesen Sie Kapitel 3 vor der Diskussion und den Aktivitäten
- Diskutieren Sie gemeinsam die Ereignisse, die bei Harry Angst auslösen. Ermutigen Sie die Schüler*innen, nach Ihrem persönlichen Ermessen mitzuteilen, was sie ängstlich macht (Sie können auch über Dinge sprechen, die Sie selbst ängstlich machen, um den Schüler*innen den Umgang damit zu erleichtern).
- Lesen Sie Kapitel 4
- Diskutieren Sie Resilienz und Harrys Stressdämpfer

Planung der Lektion

Lassen Sie die Schüler*innen diese Handouts machen:

- „Angstauslösende Faktoren“
- „Wie wirken sich Harrys Emotionen körperlich aus?“
- „Charakter-Schnappschuss (Resilienz)“
- „Bewältigungsfähigkeiten“
- „Stressdämpfer“

Die Schüler*innen können sich als Hausaufgabe Gedanken über ihre eigenen Stressdämpfer machen.

Materialien

Erforderlich:

- Exemplare des Buches
- Handouts (elektronisch oder in Papierform; siehe Anhang)

Optional:

- Audioversionen vom Text
- Ausschnitte vom Film

Empfehlung beim Einsatz vom Film:

- Kapitel 3 (Der fahrende Ritter)
    - Lesen von Kapitelanfang bis S.45 „Er stand immer noch an der Bustür und glotzte auf den dunklen Eingang des Tropfenden Kessels."
    - Filmausschnitt von Minute 12:27 bis 14:49.
- Kapitel 4 (Im tropfenden Kessel)
    - Lesen von Kapitelanfang bis S.65 „…und sie machten sich auf den Weg zum tropfenden Kessel."
    - Filmausschnitt von Minute 17:12 bis 18:53.

Angstauslösende Faktoren

Welche angstauslösenden Faktoren erlebt Harry in Kapitel 3?

Körperliche Äußerungen von Emotionen

Gib an, wie Harrys Gefühle ihn körperlich beeinflussen (Kapitel 3).

Verwende Beispiele aus dem Buch.

Charakter-Schnappschuss

Eine Übung zum Thema **Resilienz** nach den Kapiteln 3 und 4.

Name: _____

Überlege dir einen Charakter von der Geschichte und schreibe seinen Namen auf.

Der Name meines Charakters lautet:

Schreibe in die Sprechblase ein Zitat aus der Geschichte, dass deiner Meinung nach für deinen ausgewählten Charakter steht.

Zeichne in den Bilderrahmen ein detailliertes Bild von ihm oder ihr. Schreibe auf die Linien, was sein/ihr größtes Problem ist und welche Stärken/Bewältigungsstrategien ihm/ihr helfen, widerstandsfähig zu sein.

Die größten Probleme meines Charakters (und Beispiele von Resilienz):

Stressdämpfer

Welche Stressbewältigungsmittel beginnt Harry in Kapitel 4 einzusetzen?

Was sind deine Stressdämpfer?

Einheit 2 – Kapitel 3 & 4
Leitfragen & Lernpunkte

Leitfragen

1. Was bedeutet deiner Meinung nach „Stress“? Welche Art von Stresssituationen hast du oder haben deine Freunde erlebt?
2. Welche angstauslösenden Faktoren erlebt Harry in Kapitel 3?
3. Wie wirken sich Harrys Gefühle in Kapitel 3 körperlich auf ihn aus?
4. Sind Harrys Befürchtungen realistisch?
5. Kannst du dich an eine Zeit erinnern, in der du ängstlich warst oder unrealistische Sorgen hattest?
6. Welche destruktiven Methoden könnte Harry anwenden, um mit seinen Gefühlen fertig zu werden (ausagieren, schreien, körperliche Gewalt/Mobbing, Drogen, sich über sich selbst ärgern)?
7. Was bedeutet deiner Meinung nach „Resilienz“?
   Was hilft Harry, widerstandsfähiger zu werden?
8. Wenn Harry sich ängstlich fühlt, was sind einige „Stressdämpfer“, die er anwenden kann?
9. Wenn du dich das nächste Mal ängstlich fühlst, welche „Stressdämpfer“ kannst du anwenden?

Wichtigste Lernpunkte/Habe ich alles abgedeckt?

- ○ Die Definition von Stress und Angst
- ○ Die Vorstellung, dass jeder Mensch Stress erlebt und dass Stress und Angst unsere Gedanken, weitere Gefühle und körperliche Empfindungen beeinflussen können
- ○ Die Definition von Resilienz und „Stressdämpfer“
- ○ Die Idee, dass jeder Mensch einen Plan zur Bewältigung von Stress braucht. Mithilfe des Lehrplans stellen die Schüler*innen eine Liste ihrer eigenen „Stressdämpfer“ zusammen, die sie üben und anwenden, wenn sie in Not sind.