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.