



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.