

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.