

EINHEIT 3 - KAPITEL 5

LEITFRAGEN & LERNPUNKTE

Leitfragen

1. Was ist dein „Dementor“?
2. Kannst du dich an eine Zeit in deinem Leben erinnern, in der du oder eine dir nahestehende Person in einer Stresssituation war? Wie hast du bzw. hat sie reagiert?
3. Wenn du einen Freund hättest, dem es so geht, was würdest du ihm/ihr raten, zu tun?
4. Welche Hindernisse könnten dich davon abhalten, deinen eigenen Rat (Frage 3) zu befolgen, und welche Möglichkeiten gibt es, sie zu überwinden?
5. Harry kann sich weder an seine Eltern noch an seine Tante und seinen Onkel wenden, aber er hat Professor Lupin gefunden. Gibt es Beispiele für Professor Lupin(s) in deinem Leben? Wenn dir keins einfällt, wie könntest du eines finden?

Wichtigste Lernpunkte/Habe ich alles abgedeckt?

- Wie eine Depression aussieht, sich anfühlt und wie sie sich äußern kann
- J.K. Rowlings Geschichte der Depression und wie sie ihre eigenen Erfahrungen in das Buch einfließen ließ
- Dass Depressionen unrealistische negative Gedanken über sich selbst, die Welt um einen herum und die Zukunft hervorrufen können und zu kontraproduktiven Verhaltensweisen wie Rückzug und Vermeidung führen können
- Dass Harrys Widerwillen, seine Gefühle mitzuteilen, seine Bemühungen um Besserung verzögern kann
- KVT-Grundprinzip Nr. 1 - Die eigenen Stressoren und Symptome zu kennen, ist ein wichtiger erster Schritt zur Überwindung der Notlage