Einheit 4 – Kapitel 6

Einführung in kognitive Verzerrungen

Denkfehler

Vorgeschlagene Dauer: 1–2 Schulstunden

Ziele der Einheit

Einführung des Konzepts der kognitiven Verzerrungen und der Vorstellung, dass die Art und Weise, wie wir über Situationen denken, unsere Stimmung und unser Verhalten beeinflusst.

Hervorhebung der Bedeutung des Sammelns objektiver Beweise (Gedanken zählen nicht als Beweise!), wenn wir versuchen herauszufinden, wie zutreffend unsere Gedanken sind.

Einführung der KVT-Kernprinzipien Nr. 2 und Nr. 3, dass Gedanken nur Ideen sind, die möglicherweise nichtzutreffend sind und dass es nicht auf die Situation ankommt, sondern darauf, wie man über sie denkt.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten / Planung der Einheit

Dies ist eines der wichtigsten Kapitel des Buches. Es führt in die kognitive Verhaltenstherapie ein und vermittelt, dass es Strategien gibt, die helfen können, aufgewühlte Gedanken und Gefühle zu bewältigen – idealerweise sollte dies langsam vermittelt werden, mit viel Zeit für Diskussionen.

Diskutieren Sie die Leitfragen in Paaren, Gruppen oder in der gesamten Klasse.

Füllen Sie auch die Handouts „Kognitive Verzerrungen“ und „Herausforderungen und mögliche Denkfehler“ aus. Je nach Klasse kann dies entweder eigenständig oder in Zweier- oder Gruppenarbeit geschehen.

Sobald die Schüler die Tabelle ausgefüllt haben, kann jede Gruppe ihre Antworten dem Rest der Klasse vorstellen.

Die Schüler können als Hausaufgabe ein Brainstorming zu ihren eigenen „Stressdämpfer“ durchführen.

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 6 (Teeblätter und Krallen)
    - Lesen von Kapitelanfang bis S. 116 „Sie war doch noch gar nicht in Arithmantik.“
    - Filmausschnitt von Minute 31:19 bis 40:08

Kognitive Verzerrungen – „Denkfehler“

Beschreibe die kognitiven Verzerrungen in diesem Kapitel.
Berücksichtige die Gedanken von Harry und Professor Trelawney.
Wenn möglich, benenne die Typen der Verzerrungen.

Herausforderungen & mögliche Denkfehler

Unsere Gedanken über eine Situation oder ein Ereignis prägen unsere Stimmungen und unser Verhalten. Wenn wir z. B. denken, dass ein Freund wütend auf uns ist, weil er im Flur keinen Blickkontakt mit uns aufgenommen hat, könnten wir uns traurig fühlen und unser Verhalten würde dies widerspiegeln, auch wenn unser Freund gar nicht wütend auf uns ist.

Schreibe über 3 Ereignisse oder Herausforderungen in *Harry Potter und der Gefangene von Askaban*, mit denen die Figuren im Buch bisher konfrontiert wurden.

Schreibe dann über die Gedanken einer ausgewählten Figur zu diesem Ereignis oder dieser Herausforderung.

Abschließend schreibe auf, was diese Reaktion über die Denkfehler der Figur aussagt.

Name des Charakters: _____

Herausforderung des Charakters	Gedanken des Charakters	Mögliche Denkfehler

Denkfehler

Leitfragen

1. Wie äußert sich bei Professor Trelawney verzerrtes Denken?
2. Wie demonstriert Professor McGonagall rationales Denken?
3. Wer ist eine weitere Person, die in diesem Kapitel rationales Denken demonstriert?
4. Was tut Harry als Folge der Unterstützung, die er von den rational denkenden Personen in diesem Kapitel erhält?
5. Fallen dir Beispiele ein, bei denen du oder Personen, die du kennst, einen Wahrsagefehler gemacht haben, ähnlich wie Harry und seine Klassenkameraden?
6. Hast du einen „Grimm“ (einen verzerrten Gedanken, zu dem du neigst)? Erkläre ihn.
7. Wer ist eine unterstützende Person für Harry, die er aufsuchen kann, wenn er einen beunruhigenden Gedanken hat? Warum ist diese Person / sind diese Personen gut für Harry? Beschreibe es genau.
8. Wer sind unterstützende Personen für dich, an die du dich wenden kannst, wenn du einen beunruhigenden Gedanken hast? Was macht diese Person(en) zu einer guten Kontaktperson?

Wichtigste Lernpunkte/Habe ich alles abgedeckt?

- ○ Was ist eine kognitive Verzerrung/ein Denkfehler?
- ○ Beispiele für häufige Denkfehler
- ○ Wichtigkeit, Beweise zu nutzen, um unsere Gedanken zu verstehen; Unterstützung durch Professor McGonagall und Hermine, die Harry helfen, rationaler zu denken.
- ○ KVT-Grundprinzip Nr. 2 - Gedanken sind nur Ideen. Nur weil man etwas denkt, heißt das nicht unbedingt, dass es wahr ist.
- ○ KVT-Grundprinzip Nr. 3 - Es kommt nicht auf die Situation an, sondern darauf, wie man darüber denkt