



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