Irrwichte bekämpfen

Leitfragen

1. Stimmt es, dass jeder, selbst jemand, der so schusselig und ängstlich ist wie Neville, lernen kann, mit seinen/ihren Sorgen umzugehen?
2. Denke an deine eigenen „Irrwichte“ zurück - wenn du Harry Potter wärst, wie würdest du dich ihnen stellen?
3. Kannst du etwas Lustiges an deinem eigenen „Grimm“ finden?
4. Hat Harry Recht, dass Lupin denkt, er könne es nicht schaffen? Wenn nicht, welchen Fehler könnte Harry begehen?

Wichtigste Lernpunkte/Habe ich alles abgedeckt?

- ○ Das Konzept des „Vermeidens“ und warum Menschen dies tun, wenn sie sich ängstlich oder traurig fühlen
- ○ KVT-Grundprinzip Nr. 4 – Vermeidung scheint zu helfen, verschlimmert aber tatsächlich das Problem (man kann seine Ängste nicht überwinden, wenn man sich ihnen nicht stellt)
- ○ Strategien, die bei der Bewältigung von Ängsten helfen, z. B. sich Hilfe holen, üben und Humor einsetzen
- ○ Fragen Sie die Schüler, ob Harrys Sorgen am Ende des Kapitels realistisch oder eine kognitive Verzerrung sind (verraten Sie die Antwort nicht - lassen Sie sie es im nächsten Kapitel herausfinden)