



EINHEIT 6 – KAPITEL 8

MIT ANGST UND SORGEN UMGEHEN

Angst und Sorgen verstehen

Vorgeschlagene Dauer: 1–2 Schulstunden

+ Follow-up in darauffolgenden Einheiten

Ziele der Einheit

Einführung des Konzepts einer Angstleiter als Möglichkeit, sich schrittweise den Ängsten zu stellen.

Einführung von Aktivitäten, die ein Gefühl der Freude und der Kontrolle vermitteln, als Mittel zur Vermeidung und/oder Bewältigung von Ängsten.

Einführung des Konzepts der automatischen Gedanken, die unwillkürlich in unserem Kopf auftauchen und manchmal verzerrt sein können.

Verstärken Sie die Idee, dass wir versuchen sollten, Denkfehler zu erkennen und zu hinterfragen.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten Planung der Einheit:

Die Schüler*innen sollen die beigefügten Arbeitsblätter selbstständig ausfüllen.

Sobald die Schüler*innen die Arbeitsblätter ausgefüllt haben, können Freiwillige ihre Antworten mit dem Rest der Klasse teilen. Bitten Sie keine bestimmten Schüler*innen, sich zu beteiligen, sondern wählen Sie nur die Schüler*innen aus, die sich freiwillig melden, um mit der größeren Gruppe zu sprechen.

Materialien/Equipment

Erforderlich:

- Exemplare des Buches
- Handouts (elektronisch oder in Papierform; siehe Anhang)

Optional:

- Audioversionen vom Text
- Ausschnitte vom Film

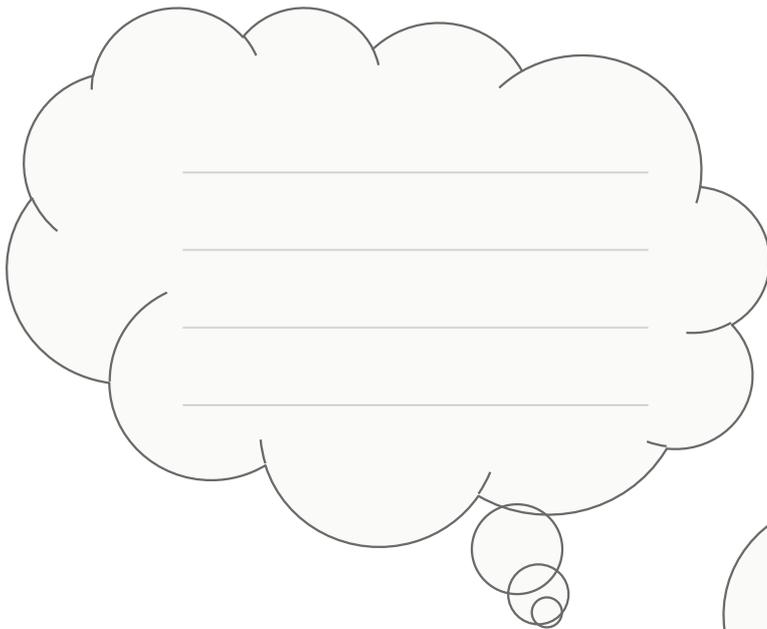
Empfehlung beim Einsatz vom Film:

- Kapitel 8 (Die Flucht der fetten Dame)
 - Lesen von Kapitelanfang bis S. 156 „... Sie beeilen sich besser oder Sie kommen zu spät zur nächsten Stunde.“ (Absatzende)
 - Filmausschnitt von Minute 44:44 bis 49:30

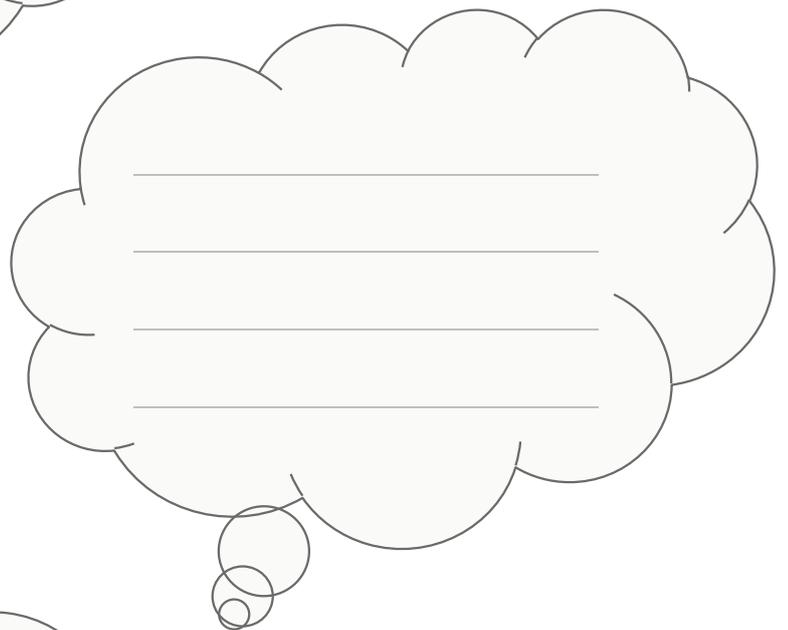
SICH ÄNGSTLICH ODER VERÄNGSTIGT FÜHLEN

Name: _____

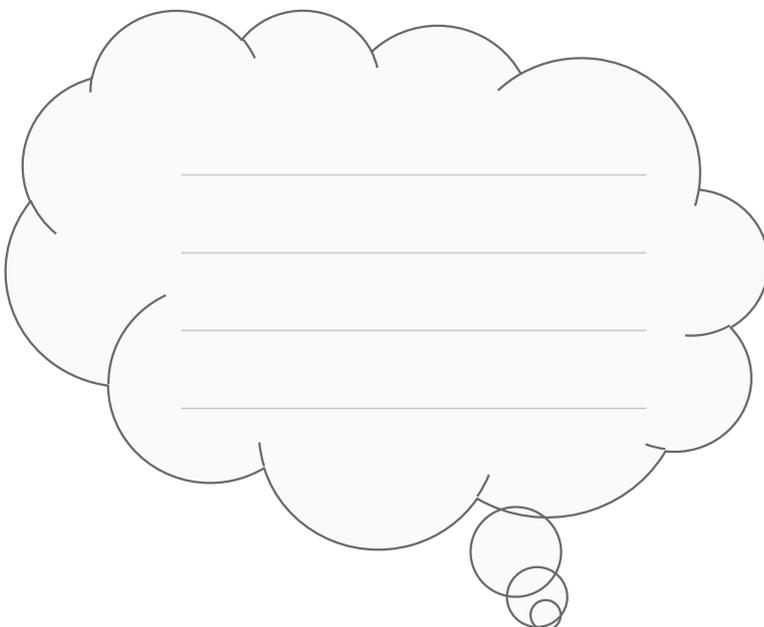
Wenn ich mich **ängstlich** oder verängstigt fühle, gehen mir diese **Gedanken** durch den Kopf:



A thought bubble with a scalloped border and two small circles at the bottom. It contains four horizontal lines for writing.



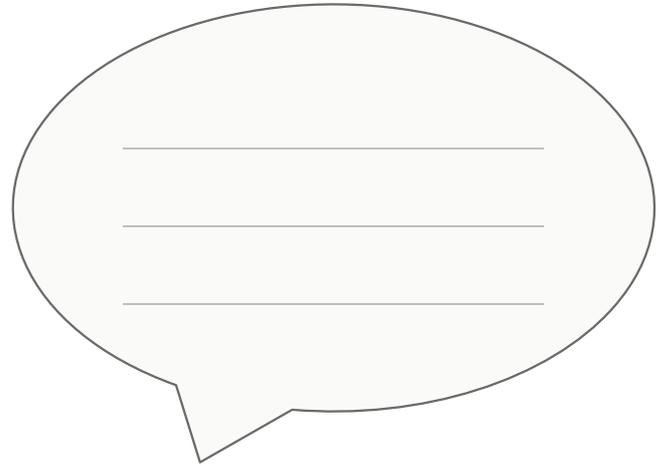
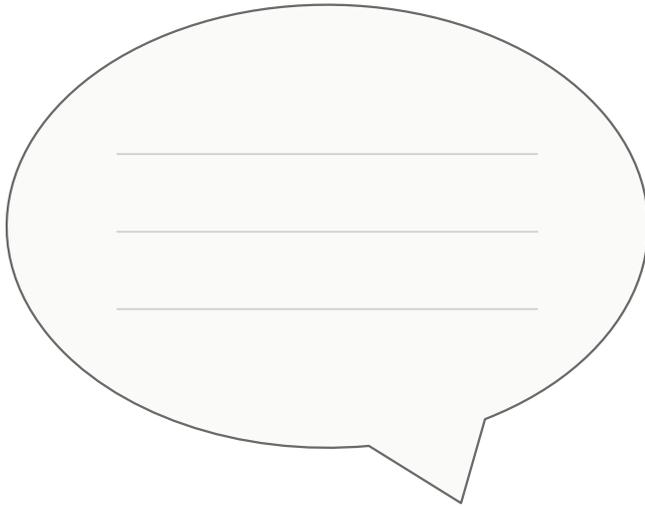
A thought bubble with a scalloped border and two small circles at the bottom. It contains four horizontal lines for writing.



A thought bubble with a scalloped border and two small circles at the bottom. It contains four horizontal lines for writing.

Name: _____

Wenn ich mich **ängstlich** oder verängstigt fühle, **sage** ich diese Dinge zu mir selbst:



Wenn ich **Angst** habe oder verängstigt bin, **mache** ich genau das:

Macht diese Bewältigungsstrategie die Situation besser oder schlechter?

Woher weißt du das?

Würdest du dies als eine gesunde Bewältigungsstrategie betrachten?

GEFÜHLE KÖNNEN SICH KÖRPERLICH BEMERKBAR MACHEN

Name: _____

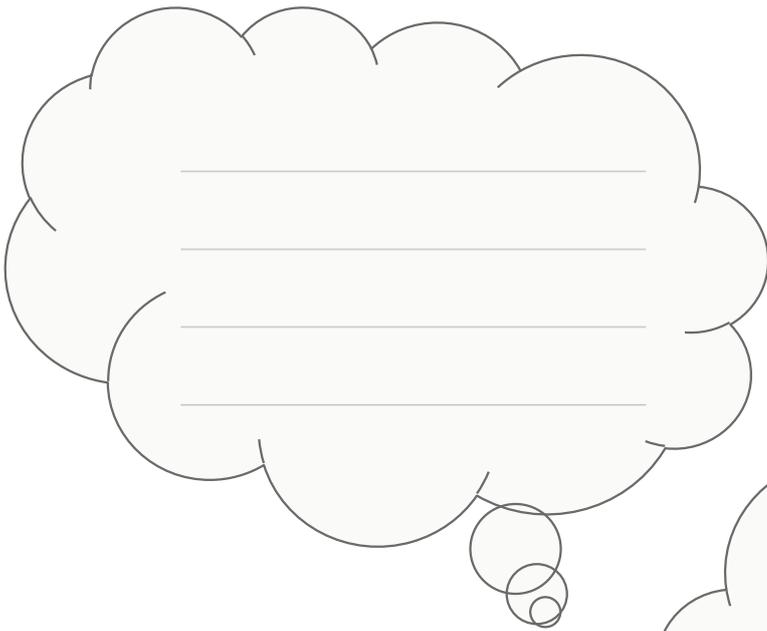
Kreuze die Stellen an, die sich beim letzten Mal, als du **Angst** hattest, schlecht oder anders angefühlt haben.



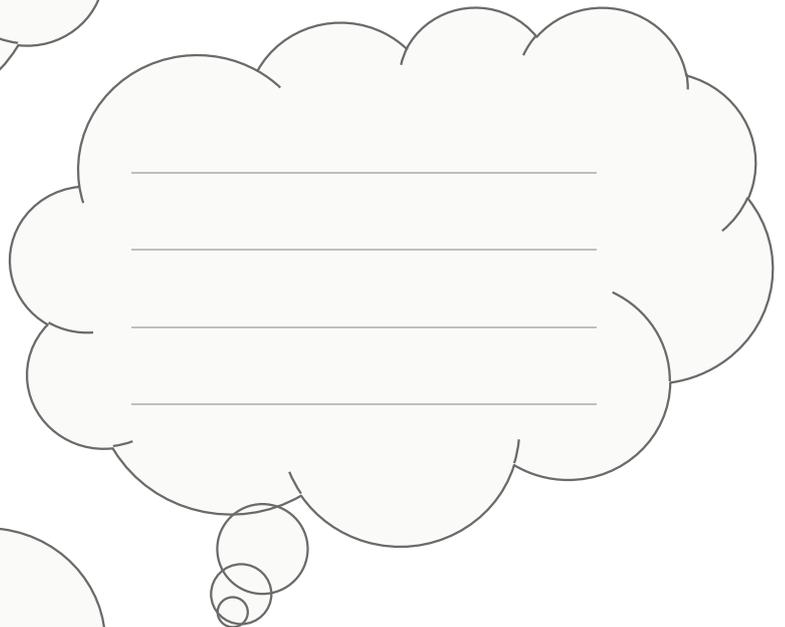
MIT ANGST UND SORGEN UMGEHEN

Name: _____

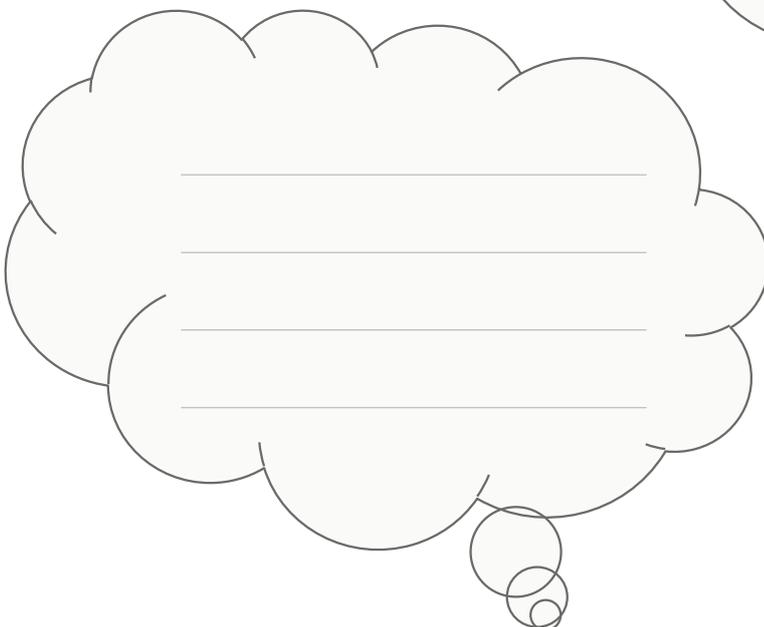
Um die aufwühlenden Gedanken zu bekämpfen, hätte ich stattdessen diese Gedanken ausprobieren können:



A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. It contains four horizontal lines for writing.



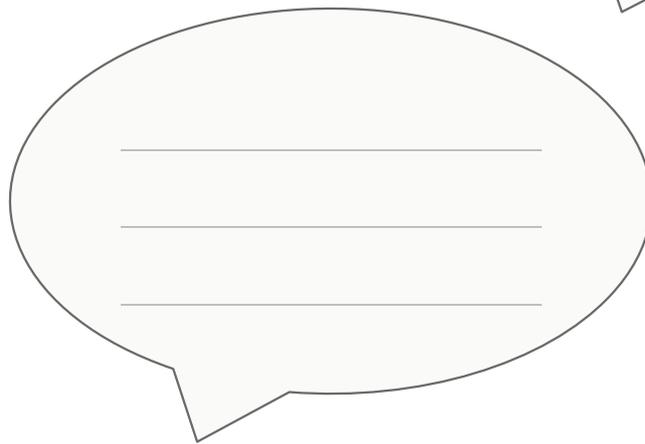
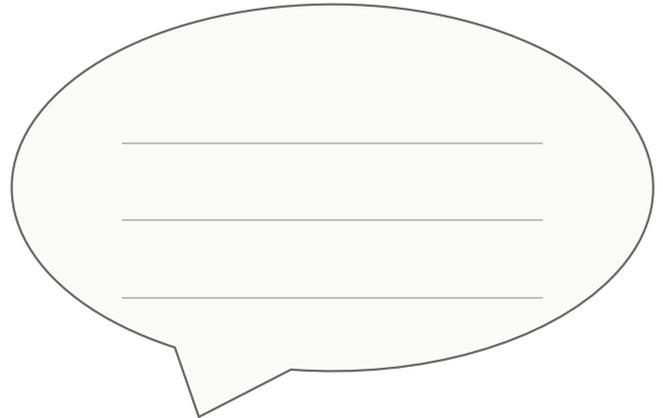
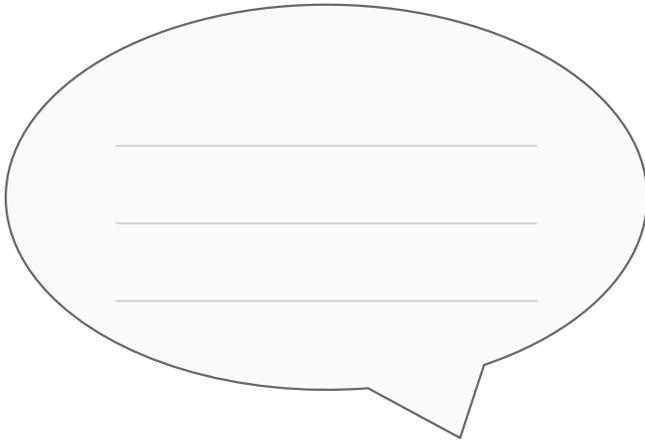
A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. It contains four horizontal lines for writing.



A thought bubble with a scalloped border and a tail of three small circles. It contains four horizontal lines for writing.

Name: _____

Hier sind weitere hilfreiche Dinge, die ich mir selbst **sagen** könnte, wenn ich das nächste Mal Angst habe oder verängstigt bin:



Das ist etwas anderes, was ich **tun** kann, wenn ich das nächste Mal besorgt bin:

AKTIVITÄTEN, DIE MICH GLÜCKLICH MACHEN

Was ist dein „Quidditch“, das, was dich am meisten aufmuntert?

Warum heitert dich dein „Quidditch“ auf?

Aktivität	Erklärung <i>Warum macht dich diese Aktivität glücklich oder gibt dir das Gefühl, etwas Wichtiges erreicht zu haben?</i>

ANGSTLEITER

Denke an eine schwierige Aufgabe oder Situation und plane die Schritte, die du machen könntest, um dein Ziel zu erreichen.

Die herausfordernde Situation an der ich arbeiten mag ist:

Die Schritte, die ich machen muss ...

Schritt 1 (der einfachste):

Schritt 2:

EINHEIT 6 - KAPITEL 8

LEITFRAGEN & LERNPUNKTE

Leitfragen

1. Fällt dir ein Problem ein, das du gelöst hast, indem du dich schrittweise an die Lösung herangetastet hast? (Wenn du Schwierigkeiten hast, an ein Problem zu denken, denke an deinen ersten Schultag oder das Erlernen eines neuen Musikinstruments)
2. Was ist dein „Quidditch“ [die Sache(n), die dich am meisten aufmuntern]?
3. Hat jemand, den du kennst, eine so blöde Idee wie Lavender gehabt?
4. Harry war sehr verärgert, als er dachte, dass Lupin glaubte, er sei schwach. Wie hat das Gespräch mit Lupin Harry geholfen?

Wichtigste Lernpunkte / Habe ich alles abgedeckt?

- Das Konzept der „Angstleiter“ und wie sie Menschen helfen kann, Situationen zu bewältigen, die ihnen Angst machen
- Aktivitäten, die den Menschen ein Gefühl von Glück, Vergnügen und Kontrolle vermitteln, und wie diese für Schüler*innen aussehen könnten
- Wiederholung des Konzepts der kognitiven Verzerrungen/Denkfehler und Einführung des Konzepts der „automatischen Gedanken“, die uns allen in den Kopf kommen und von denen einige wahr und viele nicht korrekt sind