



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