Einheit 9 – Kapitel 13–16

Gelernte Fähigkeiten in die Tat umsetzen

Was ist *dein* Quidditch?

Vorgeschlagene Dauer: 1–2 Schulstunden, plus Nachbereitung

Ziele der Einheit

Weitere Erkundung positiver Bewältigungsstrategien und bereits eingeführter KVT-Fähigkeiten, die die Schüler einsetzen können, wenn sie Probleme haben.

Fahren Sie damit fort, psychische Probleme zu normalisieren (wir alle haben gelegentlich mit unserer psychischen Gesundheit zu kämpfen, genauso wie wir alle manchmal mit unserer körperlichen Gesundheit zu kämpfen haben, z. B. bei einer Erkältung), und das Wissen zu stärken, dass wir alle Wege zur Resilienz finden können, genau wie Harry.

Geben Sie den Schüler*innen die Möglichkeit, sich über Bewältigungsstrategien mit Gleichaltrigen auszutauschen und von ihnen zu lernen.

Betonen Sie, wie wichtig realistische und erreichbare Ziele bei der Umsetzung der erlernten Strategien sind.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten

- Lesen Sie die Kapitel 13–16, bevor Sie mit dieser Lektion beginnen (gegebenenfalls können auch Filmausschnitte einfügt werden).
- Erklären Sie den Schüler*innen, dass Harry Potters Liebe zum Quidditch ihm hilft, wenn er Probleme hat. Dies ist ein weiteres Beispiel für eine gesunde Bewältigungsstrategie: Sport.
- Bitten Sie die Schüler*innen, die Hand zu heben, wenn sie sich als „sportliche Menschen“ bezeichnen würden (d.h. wenn sie gerne Sportarten wie Fußball, Schwimmen, Basketball usw. spielen).
- Sobald die Schüler*innen die Gelegenheit hatten, ihre Hände zu heben, sagen Sie: „Auf 3 möchte ich, dass ihr alle eure Lieblingssportart ruft: 1, 2, 3“.
- Fragen Sie dann die Gruppe: *Wer spielt ein Instrument?* Formulieren Sie die Fragen so, dass Sie auch ruhigere Schüler*innen einbeziehen und deren Beispiele zur Geltung bringen: *Wer sind unsere Künstler? Wer zeichnet oder*

malt gerne? Wer sind unsere Schriftsteller? Wer geht gerne wandern, zelten und ist gerne im Freien?

- Fahren Sie damit fort, eine Reihe von gesunden Aktivitäten zu nennen und Antworten zu sammeln. Je breiter die Palette der Aktivitäten ist, desto mehr fühlen sich die Schüler*innen einbezogen: z. B. Zeit allein, Schlafen, Lesen, Videospiele, Tiere usw.
- Fragen Sie die Schüler*innen: „Was gefällt uns an diesen Aktivitäten so gut oder was glaubt ihr, hilft uns bei der Bewältigung von Stress, Angst, Traurigkeit usw.?“
- Rufen Sie die Personen auf, die sich gemeldet haben, damit sie erzählen können, warum diese Aktivitäten ihnen helfen, belastbar zu sein. Die Schüler*innen könnten sagen, dass die Aktivitäten sie dazu bringen, alles andere zu vergessen und sich nur auf den Moment zu konzentrieren (z. B. ein Spiel zu spielen), oder sie könnten sagen, dass sie vom Teamgeist und dem gemeinsamen arbeiten profitieren, oder es könnte sein, dass sie einfach ein Talent haben und sich gut fühlen.

Planung der Lektion

- Weisen Sie die Schüler*innen an, sich in kleine Gruppen von vier bis sieben Personen aufzuteilen (je nach Größe der Klasse).
- Geben Sie jeder Gruppe ein großes Poster und eine Handvoll Stifte.
- Leiten Sie die Aktivität wie folgt ein: „In einer Minute werde ich Plakatpapier und Marker verteilen und wir werden uns in Gruppen von 4 bis 7 Personen aufteilen. Wenn ich das tue, möchte ich, dass ihr an all eure persönlichen Stärken (d.h. Dinge, die euch helfen, widerstandsfähig zu sein) sowie an eure gesunden Bewältigungsstrategien denkt. Schreibt in den nächsten fünf bis sechs Minuten so viele Stärken und gesunde Bewältigungsstrategien wie möglich auf. Es geht nicht darum, eine ordentliche Liste zu erstellen. Alle können gleichzeitig schreiben oder zeichnen. Nehmt eine Ecke des Plakatpapiers und beginnt zu schreiben oder zu zeichnen. Denkt darüber nach, welche Stärken und Bewältigungsstrategien euch helfen, schwierige Situationen zu überstehen und euch ein gutes Gefühl zu geben“.
- Geben Sie der Gruppe ausreichend Zeit, um ihre Plakate mit ihren Stärken und Bewältigungsstrategien zu füllen (d.h. wenn die Gruppe mehr als 5 bis 6 Minuten braucht, dann geben Sie ihr mehr Zeit).
- Informieren Sie die Gruppe, wenn noch eine Minute verbleibt. Wenn die Zeit abgelaufen ist, lassen Sie die Schüler*innen sich wieder in den Kreis setzen und als Gruppe ihre Poster für ihre Mitschüler*innen beschreiben.

- Um die Aufgabe spaßiger zu gestalten und die Schüler noch mehr einzubinden, können Sie sie bitten, kreative Wege zu finden, um ihre Poster der Klasse zu präsentieren. Sie können sich einen Ausruf, einen Sketch, eine Pantomime, einen Interpretationstanz, einen Rap oder ein Lied usw. einfallen lassen, um die Aktivitäten auf ihrem Poster dem Rest der Gruppe auf lustige und energiegeladene Weise zu vermitteln.

  Natürlich sollten Sie die Gruppe vorher einschätzen, um festzustellen, ob Ihre Klasse bei dieser Art der Präsentation engagiert ist. Wenn ein großer Teil der Gruppe ruhig und schüchtern ist, ist dies vielleicht nicht die beste Option.

- Geben Sie den Schüler*innen weitere 10 Minuten Zeit, um ihre kreative Methode zur Vermittlung der Aktivitäten, die sie sich ausgedacht haben, vorzubereiten.

- Lassen Sie die Schüler*innen ihr Plakat an der Wand aufhängen und wechseln Sie dann zu einer anderen Gruppe, so dass alle Gruppen im Raum durchlaufen werden.

- Lassen Sie die Schüler*innen im Anschluss an diese Aktivität darüber diskutieren, wie Harry alle Fähigkeiten, die er gelernt hat, eingesetzt hat, um seine Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

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 13 (Gryffindor gegen Ravenclaw) – komplett lesen
- Kapitel 14 (Snapes Groll) - Filmausschnitt von Minute 1:13:14 bis 1:19:12
- Kapitel 15 (Das Finale)
  - Letzte zwei Sätze von Kapitel 14 lesen (S.300): „Hagrid hat den Prozess verloren. Sie werden Seidenschnabel hinrichten."
  - Kapitel 15 komplett lesen
- Kapitel 16 (Professor Trelawneys Vorhersage)
  - Lesen von Kapitelanfang bis S.336 „Hermine steckt den Kopf durch den Türspalt."
  - Filmausschnitt von Minute 1:22:28 bis 1:27:31

Einheit 9 - Kapitel 13-16

Gelernte Fähigkeiten in die Tat umsetzen

Die Verbindung zwischen Gedanken und Stimmung

Vorgeschlagene Dauer: 15 Min.

Ziele der Einheit

Erforschen Sie die fünf häufigsten unangenehmen Stimmungen, die wir erleben, und helfen Sie den Schülern zu verstehen, dass bestimmte Gedanken zu unserer Stimmung beitragen.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten / Planung der Lektion

- Erklären Sie den Schüler*innen, dass die fünf häufigsten unangenehmen Stimmungen, die wir als Menschen erleben (und wir alle erleben sie!), Traurigkeit, Sorge/Angst, Ärger/Wut, Schuld und Scham sind.
- Die Schüler*innen sollten an dieser Stelle verstehen, dass ihre Gedanken - oder das, was sie sich über eine Situation/ein Ereignis einreden - ihre Stimmung direkt beeinflussen. Vermitteln Sie den Schüler*innen dieses Konzept, indem Sie ihnen das beigefügte Arbeitsblatt aushändigen. Erklären Sie, dass sie zum Ausfüllen des Arbeitsblatts herausfinden müssen, welche der 5 häufigsten unangenehmen Stimmungen durch die angeführten Gedanken ausgelöst werden.

Die Verbindung zwischen Gedanken und Stimmung

Die Art und Weise, wie wir über Dinge denken - oder was wir uns über eine Situation oder ein Ereignis einreden - beeinflusst, wie wir uns dabei fühlen. Indem wir anders über Dinge und Situationen denken, können wir oft unsere Stimmung verbessern. Zunächst müssen wir jedoch „negative“ (unangenehme und beunruhigende) Gedanken erkennen, wenn wir sie haben.

Lese unten in der linken Spalte die negativen Gedanken durch, die Menschen manchmal haben. Gebe in der rechten Spalte an, ob der jeweilige Gedanke deiner Meinung nach bei jemandem Traurigkeit, Angst/Sorge, Wut, Schuld oder Scham auslösen würde. Diese fünf unangenehmen Gefühle (d. h. Traurigkeit, Angst, Ärger/Wut, Schuld und Scham) gehören zu den häufigsten unangenehmen Gefühlen, die wir alle manchmal empfinden.

Beachte, dass Schuld und Scham ähnlich sind, aber Schuld bedeutet, dass man sich schlecht fühlt wegen etwas, das man getan hat, während Scham bedeutet, dass man sich schlecht fühlt wegen dem, was man ist oder glaubt zu sein. Es kann mehr als eine richtige Antwort geben.

Die erste Antwort wurde bereits angegeben.

Gedanke	**Traurigkeit? Angst? Wut? Schuld? Scham?**
Egal, wie viel ich lerne, ich werde den Test nie gut bestehen können.	*Angst*
Mein Lehrer ist so unfair!	
Ich wünschte, ich hätte das nicht getan.	
Ich könnte genauso gut einfach aufgeben.	
Wenn die Leute das über mich wüssten, würden sie mich nicht mögen.	
Alle anderen verstehen, was wir tun... nur ich verstehe es nicht.	
Meine beste Freundin hat mich heute auf dem Flur nicht einmal angeschaut - sie muss sauer auf mich sein.	
Wenn ich mein Referat halte, werden die Leute über mich lachen und hinter meinem Rücken reden.	
Wenn ich in diesem Kurs nicht gut abschneide, werde ich nie an die Universität kommen.	
Ich hätte nichts sagen sollen...	
Er sieht sich meine Prüfung an und betrügt mich!	
Niemand will jemals mit mir zusammen sein.	

Einheit 9 – Kapitel 13-16
Leitfragen & Lernpunkte

Leitfragen

1. Hätte Harry erwarten sollen, dass seine Notlage sofort verschwindet?
2. Ist das, was wir hier sehen / lesen, im wirklichen Leben realistisch (für jemanden, der sich seinen Ängsten im wirklichen Leben stellt)?
3. Was können wir aus der Art und Weise, wie Harry mit der Situation umgeht, über Resilienz lernen?
4. Denke an eine Person aus deinem eigenen Leben (das kannst du selbst sein), die du für belastbar hältst. Woran kannst du erkennen, dass diese Person belastbar ist?
5. Glaubst du, dass die Überwindung von Herausforderungen jemanden belastbarer oder weniger belastbar macht? Warum?
6. Hermine ist normalerweise eine sehr gute Schülerin. Warum hat sie so große Schwierigkeiten? Was können wir daraus lernen?
7. Welche kognitiven Verzerrungen („Denkfehler“) hatte Harry früher im Buch, die er in Kapitel 16 nicht mehr hat? Wie ist es ihm gelungen, sein Denken zu ändern?

Wichtigste Lernpunkte / Habe ich alles abgedeckt?

- ○ Wie man KVT-Fähigkeiten in die Praxis umsetzt.
- ○ Ein Überblick über die Resilienz und wie Harry sie erlangt.
- ○ ***KVT-Grundprinzip Nr. 7 – Beiß nicht mehr ab, als du kauen kannst.***