



EINHEIT 9 – KAPITEL 13-16

GELERNT 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.