

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.**