Charakterstudie

Harry ist deprimiert und hat Angst vor Sirius Black und den Dementoren. Er sucht Hilfe bei Professor Lupin, um seine Angst vor den Dementoren zu überwinden (er erklimmt dabei die Angsthierarchie, und nutzt dafür kognitive Umstrukturierung).

Wähle eine Figur, die Symptome einer Depression zeigt. Diskutiere die Zusammenhänge zwischen seinen/ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, wenn er/sie depressiv ist. Wie ändert die Figur ihre Gedanken und ihr Verhalten, um sich zu helfen? Wie wirkt sich das auf seine/ihre Gefühle und Stimmung aus? Welche Problemlösungsfähigkeiten setzt die Figur ein?

Charakterstudie

Hermine ist eine rationale Denkerin, aber sie verfällt auch manchmal in Schwarz-Weiß-Denken oder starres Denken, was dazu führen kann, dass sie sich ängstlich fühlt.

Wähle eine Figur, die Symptome von Angst zeigt. Diskutiere die Zusammenhänge zwischen seinen/ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen, wenn er/sie ängstlich ist. Wie kann die Figur ihre Gedanken und ihr Verhalten ändern, um sich zu helfen? Wie wirkt sich das auf seine/ihre Gefühle und Stimmung aus? Welche Problemlösungsfähigkeiten setzt die Figur ein?