



EINHEIT 6 – KAPITEL 8

MIT ANGST UND SORGEN UMGEHEN

Gedanken, Stimmung, Verhalten und körperliche Reaktionen

Vorgeschlagene Dauer: 1–2 Schulstunden

Ziele der Einheit

Die Schüler*innen lernen zu erkennen, dass unsere Gedanken, Stimmungen, Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen alle miteinander zusammenhängen.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten:

1. Zeichnen Sie das beigegefügte Diagramm auf ein großes Flipchart-Papier und hängen Sie es vorne in der Klasse auf.
 - besorgt/ängstlich sind (z. B. uns von Freunden absondern)
2. Erklären Sie den Schüler*innen, dass, wenn wir traurig sind, auch unsere Gedanken, unser Verhalten und unsere körperlichen Reaktionen davon betroffen sind.
 - Eine körperliche Reaktion, die wir zeigen könnten, wenn wir besorgt/ängstlich sind (z. B. zusammengekauert, still, nicht hungrig)
3. Geben Sie jedem Schüler 3 Haftnotizen. Lassen Sie jeden Schüler auf separate Haftnotizen schreiben:
 - Einen Gedanken, den wir haben könnten, wenn wir besorgt sind (z. B. „Ich werde das nie schaffen!“)
 - Ein Verhalten, das wir zeigen könnten, wenn wir
4. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, ihre Haftnotizen an die Tafel vor der Klasse zu heften.
5. Sobald alle Haftnotizen angebracht sind, betrachten Sie die ausgefüllte Grafik gemeinsam mit der Klasse, um das Konzept zu verdeutlichen, dass unsere Gedanken, Stimmungen, Verhaltensweisen und körperlichen Reaktionen tatsächlich alle miteinander verbunden sind.

Materialien/Equipment

- Arbeitsblatt
- Haftnotizen
- Flipchart-Papier

