Einheit 7 – Kapitel 9-11

Rückschläge erforschen

Selbstgespräche

Vorgeschlagene Dauer: eine Schulstunde

Ziele der Einheit

Die Schüler*innen lernen, ihre negativen Selbstgespräche zu erkennen und Möglichkeiten zu finden, ihr Denken in eine positivere Richtung zu lenken.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten

1. Erklären Sie den Schüler*innen das Konzept des „Selbstgesprächs“. Ein „Selbstgespräch“ ist die kleine Stimme, die wir alle in uns haben und die uns sagt, wenn wir etwas gut machen/ein positives Gefühl für uns selbst haben (z. B. „Das schaffe ich voll und ganz!“) oder wenn wir etwas nicht so gut machen/und uns negativ beurteilen (z. B. „Ich bin so dumm!“). Manchmal sind unsere kritischen und negativen Selbstgespräche stärker als unsere positiven Selbstgespräche, insbesondere in der Pubertät. Glücklicherweise können wir üben, negative Selbstgespräche zu reduzieren, indem wir sie durch positivere Gedanken und Botschaften ersetzen. Anstatt beispielsweise zu denken „Ich bin so dumm!“, kann ein/e Schüler*in seine / ihre negativen Selbstgespräche identifizieren und durch „Ich wette, wenn ich mich mehr anstrenge, werde ich es das nächste Mal besser machen“) [siehe auch Kapitel 6 bezüglich kognitiver Verzerrungen – der ursprüngliche Gedanke ist ein Beispiel für Etikettierung und möglicherweise Wahrsagerei].
2. Lassen Sie die Schüler*innen als Klasse ein Brainstorming über negative Selbstgespräche durchführen, die die Charaktere bis zu diesem Punkt im Roman möglicherweise erlebt haben. Welche negativen Gedanken könnte Harry zum Beispiel gehabt haben, als er das Haus seiner Tante und seines Onkels verließ? Oder welche negativen Gedanken könnte Hermine haben, wenn sie in Professor Trelawneys Klasse ist?
3. Teilen Sie die Schüler*innen in Gruppen auf und geben Sie jeder Gruppe einen Stapel Haftnotizen. Bitten Sie die Schüler*innen, negative Selbstgesprächs-botschaften zu sammeln, die entweder a) die Charaktere im Roman zu sich selbst

sagen könnten oder b) die Jugendliche in ihrem Alter oft zu sich selbst sagen. Lassen Sie sie jede davon auf eine Haftnotiz schreiben.

4. Sammeln Sie nach etwa 10 Minuten alle Haftnotizen ein und stecken Sie sie in einen Hut. Ziehen Sie nacheinander die Haftnotizen heraus und lesen Sie die Nachricht der gesamten Klasse vor. Bitten Sie die Klasse, darüber nachzudenken, wie sie sich selbst oder ihren Mitschüler*innen diese negativen Selbstgespräche ausreden und die Botschaft realistischer gestalten könnten.

Materialien/Equipment

- ○ Haftnotizen
- ○ Hut oder Tasche

Einheit 7 – Kapitel 9-11

Rückschläge erforschen

Mein KVT-Plan

Vorgeschlagene Dauer: 30 Minuten

Ziele der Einheit

Die Schüler*innen lernen, „Hochrisikosituationen“ (aus Sicht der psychischen Gesundheit) zu erkennen und einen Plan zu entwickeln, um sicherzustellen, dass diese Hochrisikosituationen nicht zu Krisen führen.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten

1. Hierbei handelt es sich um eine Tagebuchaktivität, die durchgeführt werden kann, indem man sich entweder auf eine Figur aus dem Roman konzentriert (diese Option ist möglicherweise weniger einschüchternd), oder indem man die Schüler*innen auf sich selbst konzentrieren lässt (soweit Ihre Klasse, oder einige Schüler*innen in Ihrer Klasse, dazu bereit sind).
2. Stellen Sie den Schüler*innen das folgende Arbeitsblatt zum Ausfüllen zur Verfügung.

Materialien/Equipment

- ○ Arbeitsblatt (angehängt)

Kreiere einen Aktionsplan

Viele der Charaktere in *Harry Potter und der Gefangene von Askaban* haben gelernt, dass es Situationen gibt, die für sie eine Herausforderung darstellen. Versetze dich in die Lage einer Figur deiner Wahl und beschreibe eine herausfordernde Situation, die Frühwarnzeichen und einen Aktionsplan, der ihr bei der Bewältigung dieser Herausforderung helfen soll. Ein Beispiel mit der Figur von Professor Lupin ist für dich erstellt.

Wenn du möchtest und dich wohl fühlst, kannst du, anstatt eine Figur aus der Geschichte auszuwählen, versuchen, deine eigene wirklich herausfordernde Situation, Frühwarnzeichen und einen Aktionsplan zu beschreiben.

Meine herausfordernde Situation:

*Für Lupin besteht ein hohes Risiko darin, bei Vollmond unterwegs zu sein und zu vergessen, seinen Wolfsbanntrank zu trinken.

Meine Frühwarnzeichen:

*Für Lupin sind seine Frühwarnzeichen, dass er gereizt und abgelenkt wird.

Mein Aktionsplan:

*Für Lupin besteht sein Aktionsplan darin, die Mondphasen zu überwachen und eine Erinnerung einzurichten, damit er immer daran denkt, seinen Wolfsbanntrank einzunehmen.

Einheit 7 – Kapitel 9-11

Rückschläge erforschen

Stimmungstest

Vorgeschlagene Dauer: 15 Minuten

Ziele der Einheit

Die Schüler*innen lernen, „Hochrisikosituationen“ (aus Sicht der psychischen Gesundheit) zu erkennen und einen Plan zu entwickeln, um sicherzustellen, dass diese Hochrisikosituationen nicht zu Krisen führen.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Vorgeschlagene Aktivitäten

Beachten Sie, dass diese Aktivität zu jedem Zeitpunkt dieses Lehrplans durchgeführt werden kann. Es wird jedoch empfohlen, diese Aktivität zu einem späteren Zeitpunkt (in dieser Einheit oder danach) abzuschließen.

1. Jede/r Schüler*in ist eingeladen, ein Blatt Papier zu nehmen und aufzuschreiben, wie er bisher über den Unterricht zu Harry Potter denkt. Bitten Sie die Schüler*innen, nicht nur über den Inhalt dieses Lehrplans nachzudenken, sondern auch über ihre eigenen Gedanken und Gefühle im gesamten Lehrplan. Zu diesem Zeitpunkt haben die Schüler*innen viele KVT-Fähigkeiten erlernt. Bitten Sie sie, darüber nachzudenken, welchen Einfluss diese Fähigkeiten möglicherweise auf ihre Gedanken und Stimmungen hatten. Haben sie seit Beginn dieses Lehrplans einen Unterschied bemerkt? Stellen Sie sicher, dass die Schüler*innen sich darüber im Klaren sind, dass Sie die einzige Person sind, die ihre Antworten liest. Diese Aktivität kann auch privat durchgeführt werden, ohne dass der Lehrperson die Antworten liest.
2. Möglicherweise möchten Sie die Schüler*innen auch einladen, Feedback zu verschiedenen Klassen- oder Einzelaktivitäten zu leisten. Was gefällt ihnen am Lehrplan am besten? Was würden sie gerne ändern? Den Schüler*innen die Möglichkeit zu geben, konstruktives Feedback zu geben, kann für sie sehr hilfreich sein – insbesondere, wenn ihre Vorschläge umgesetzt werden! [Beachten Sie, dass Feedback an Behandlungsanbieter ein Standardbestandteil der kognitiven Verhaltenstherapie ist, sodass diese Übung auch zu diesem Modell passt.]

Materialien/Equipment

- Blatt Papier

Rückschläge erforschen

In diesen Kapiteln kommt Harrys Angst vor dem Grimmigen wieder zum Vorschein. Welche Auswirkungen hat diese Angst auf Harry?

Warum zögert Harry, seine Probleme zu teilen? Inwiefern wirft ihn das „zurück“?

Dementoren und Depressionen

Warum glaubt Harry, dass die Dementoren eine so starke Wirkung auf ihn haben (mehr als auf andere)? Ist Harrys Denkprozess rational/logisch?

Warum haben die Dementoren laut Lupin eine so starke Wirkung auf Harry?

Zum Nachdenken

Bitte fülle die folgenden „Überlegungen“ aus. Jeder Abschnitt sollte etwa 5–6 Sätze umfassen:

Ich habe folgendes gelesen…	**Das erinnert mich an…**
Identifiziere Schlüsselinformationen aus dem Roman:	Stelle Verbindungen zwischen dem Roman und den Figuren aus Harry Potter und deinen eigenen Erfahrungen her:
Ziehe Schlussfolgerungen darüber, wie die Gedanken und Gefühle der Figuren ihr Verhalten und ihre Handlungen beeinflusst haben:	

Einheit 7 (Kapitel 9-11)
Fragen für den Tagebucheintrag

Vor der Diskussion

Nachdem du die Lektüre gelesen hast, beantworte bitte selbstständig die folgenden Fragen:

1. Beschreibe die Hauptfiguren und wie sie sich seit der letzten Lektüre entwickelt haben. Was hast du über sie gelernt? Haben sie sich überhaupt verändert? Wenn sie sich verändert haben, was hat sich geändert? Nenne Beispiele aus dem Roman, um deine Ideen zu untermauern.
2. Kannst du dich mit einer der Figuren aus der Lektüre identifizieren? Kannst du dich mit ihren Gedanken, Gefühlen oder Erfahrungen identifizieren? Hattest du in der Vergangenheit ähnliche Gedanken, Gefühle oder Erfahrungen?
3. Wähle eine Figur aus und beschreibe, wie die Gedanken oder Gefühle dieser Figur ihr Verhalten beeinflusst hat. Was hat sie zum Beispiel gedacht oder gefühlt, bevor sie gehandelt hat? Glaubst du, wenn diese Figur anders über eine Situation oder ein Ereignis nachgedacht hätte, hätte dies ihre Gefühle und schließlich ihr Handeln oder Verhalten verändern können?

Nach der Diskussion

Nachdem du die obigen Antworten mit Mitgliedern deines Hauses/Klassenkamerad*innen besprochen hast, beantworte bitte die folgenden Fragen:

1. Wer hat wichtige Punkte und Beobachtungen gemacht?
2. Was hast du gelernt, woran du vorher nicht gedacht hast?
3. Hast du deine Meinung über etwas geändert?
4. Wessen Meinung über die Geschichte hat dir besonders gut gefallen?
5. Wem hat deine Meinung gefallen?
6. Wer war anderer Meinung als du?
7. Was hast du getan, um anderen beim Lernen zu helfen?
8. Was war der beste Teil der heutigen Diskussion?
9. Nächstes Mal, um die Diskussion noch besser zu machen, werde ich...

Kapitel 9-11

1. Was ist mit der dicken Dame passiert? Wie reagieren die Charaktere? Betrachte ihre Handlungen, Gedanken und Gefühle.

2. Was passiert mit Harry während des Quidditch-Spiels? Welche Gefühle hinterlassen diese Ereignisse und die Niederlage beim Spiel bei Harry? Warum fällt es Harry so schwer, beim Quidditch zu verlieren?

3. Welche Schlussfolgerungen zieht Harry in diesen Kapiteln über Sirius Black?

4. Welche Schlussfolgerungen zieht er in diesen Kapiteln über Professor Snape?

5. Warum sind Harry und Ron so wütend auf Hermine? Glaubst du, dass ihre Wut gerechtfertigt ist?

Kapitel 9-11

1. Harry ist erneut seinem „Dementor“ (Depression) ausgesetzt, behält die Erfahrung aber für sich. Nenne konkrete Beispiele aus dem Buch, die zeigen, dass Harry sich möglicherweise wieder deprimiert fühlt.
2. In Kapitel 9 fällt Harry vom Besen und sein Team verliert ein wichtiges Quidditchspiel. In Kapitel 10 nutzt Malfoy die Gelegenheit, Harry wegen Gryffindors Niederlage zu ärgern. Wie reagiert Harry? War das eine hilfreiche Reaktion? Warum oder warum nicht?
3. Was erfährt Harry in Kapitel 11 über seine Vergangenheit? Wie reagiert er? Ist dies eine wirksame Möglichkeit, auf beunruhigende persönliche Nachrichten zu reagieren?
4. Fülle bitte die folgende Vokabeltabelle aus. Schreibe bitte die Definitionen auf, die du eindeutig verstehst oder schlage sie im Wörterbuch nach.

Vokabel	**Kapitel**	**Seite**	**Definition**
beklommen	Kapitel 9	168	
abstrus	Kapitel 9	171	
Vorwand	Kapitel 9	172	
stolzieren	Kapitel 9	174	
beschwichtigen	Kapitel 9	180	
kläglich	Kapitel 10	189	
frohlocken	Kapitel 10	193	
unermüdlich	Kapitel 10	200	
wimmeln	Kapitel 10	206	

baff	Kapitel 11	224	
schnauben	Kapitel 11	228	
pikiert	Kapitel 11	238	