



## 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