



EINHEIT 9 – KAPITEL 13-16

GELERNT FÄHIGKEITEN IN DIE TAT UMSETZEN

Automatische Gedanken

Vorgeschlagene Dauer: 15 Minuten

Ziele der Einheit

Die Schüler*innen vertiefen, dass ihre Gedanken (oder die Art und Weise, wie sie die Realität wahrnehmen) ihr Verhalten direkt beeinflussen. Dies gilt unabhängig davon, in welchem Maße die Gedanken wahr sind.

Automatische Gedanken können, auch wenn sie tief verwurzelt sind, in Frage gestellt und verändert werden, aber erst, wenn man sich ihrer bewusst geworden ist.

Zusammenfassung von Aufgaben/Aktivitäten

Planung/Vorgeschlagene Aktivitäten

1. Schreiben Sie die folgenden Namen auf einen Zettel:

- Hagrid
- Snape
- Ron
- Lupin
- Malfoy
- Harry
- Hermine

2. Lassen Sie die Schüler*innen in Gruppen einen Namen auswählen und gemeinsam die folgende Frage beantworten:

Ausgehend von dem, was ihr über _____ wisst, welche negativen automatischen Gedanken hat er/sie eurer Meinung nach?

Die Schüler*innen sollten darüber diskutieren, welche Gedanken sie der Figur nahelegen würden, um ihre negativen automatischen Gedanken zu ersetzen.