

Ziele der 2. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich habe erfahren, welchen Einfluss Gedanken auf Gefühle und Verhalten haben.
- Ich kenne die Zeichen und die Bedeutung der Runterzieher und Aufbauer und kann sie identifizieren.

Thema: Was sind Runterzieher und wie kann ich sie erkennen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
3.10 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	62
3.11 Mein Lernerfolg Modul 3/1 (wenn nicht in der ersten Doppelstunde bearbeitet)	Partnerarbeit	Mein Lernerfolg Modul 3/1	10'	62
3.12 Zielorientierung und Thema	Plenum		15'	63
3.13 Verschiedene Merkmale von Runterziehern	Plenum Übung/Spiel	AB 3.6 AB 3.7	15'	63
3.14 Aufbauer – realistische Sichtweise	Plenum Gruppenarbeit	AB 3.8	20'	66
3.15 Von Runterziehern zu Aufbauern	Gruppenarbeit	AB 3.9 AB 3.10	15'	68
3.16 Herstellen des Alltagsbezugs	Plenum	Filmszene	5'	68
3.17 Mein Lernerfolg Modul 3/2	Einzelarbeit Partnerarbeit	Mein Lernerfolg Modul 3/2		69
3.18 Feedback und Ausblick auf Modul 4	Sitzkreis	Feedback-instrument	5'	69

Materialliste:

- Filmszene „Der Spickzettel“

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Genau zuhören):**Hör-Memory**

Mehrere Dosen werden mit unterschiedlichen Gegenständen (Nägeln, Münzen, Murmeln ...) gefüllt. Jeweils zwei Dosen haben den gleichen Inhalt. Die Dosen werden in der Gruppe verteilt. Nur durch Schütteln müssen sich die beiden Personen finden, die den gleichen Inhalt in ihrer Dose haben.

Das Spiel eignet sich auch gut, um zufällige Zweiergruppen zu bilden.

Reflexion zur Durchführung

3.10 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

Eventuell empfohlenes Spiel

3.11 Mein Lernerfolg Modul 3/1 (wenn nicht in der ersten Doppelstunde bearbeitet)

Dieser „Lernerfolg“ setzt bei den eigenen Erfahrungen an und wird in Partnerarbeit reflektiert. Hier soll noch einmal ein Blick auf die eigenen Ziele geworfen werden und auf die Runterzieher, die verhindern, diese Ziele zu erreichen. Als positive Weiterführung überlegen sich die Partner, welche Aufbauer zielführend sein könnten. Bei Fragen können sich die Schülerinnen und Schüler an die Lehrkraft wenden. Beispiellösungen können exemplarisch eingebracht werden.

Mein Lernerfolg Modul 3/1

The worksheet is titled "Die Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten" and "Mein Lernerfolg Modul 3/1". It contains the following text:

Welche Runterzieher können euch hindern, eure Ziele zu erreichen? (Arbeitsblatt 2.4)
 Welche Aufbauer können eure Runterzieher ersetzen, damit ihr euer Ziel erreicht?

Beispiel:

The diagram is a circle with four quadrants: **GEDANKEN** (top), **VERHALTEN** (bottom-left), and **GEFÜHLE** (bottom-right). In the center, it says "vorgegebene/eigene Situation:". Arrows indicate a clockwise cycle between these three elements. To the right of the circle, there are two columns of lines for notes, labeled "Runterzieher:" and "Aufbauer:".

- ➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

3.12 Zielorientierung und Thema der heutigen Doppelstunde: Was sind Runterzieher und wie kann ich sie erkennen?

Zielorientierung

Wie letzte Stunde angekündigt, werden wir uns heute weiter mit der Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten beschäftigen. Es geht um das, was wir letztes Mal im Einzelnen besprochen haben: „Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig, das kann man sich wie einen Kreislauf vorstellen.“

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich habe erfahren, welchen Einfluss Gedanken auf Gefühle und Verhalten haben.
- Ich kenne die Zeichen und die Bedeutung der Runterzieher und Aufbauer und kann sie identifizieren.

Vorwissen aktivieren

→ Hier sind folgende drei Fragen zu klären:

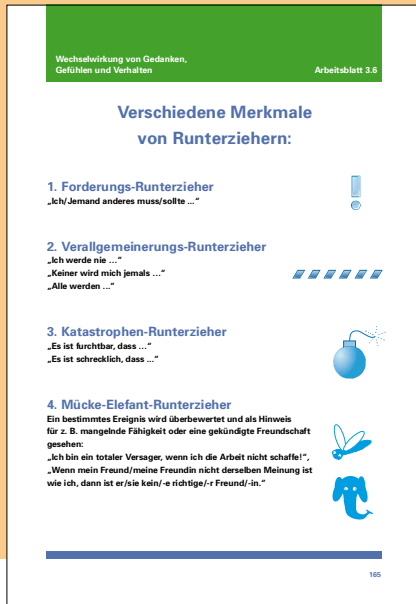
1. Welchen Einfluss haben Gedanken auf Gefühle und Verhalten?
2. Was sind Zeichen für Runterzieher?
3. Warum ist es wichtig, sie zu erkennen?

→ Mit einer Kartenabfrage werden persönliche Aufbauer und Runterzieher gesammelt und an einer Stellwand strukturiert, um damit weiterzuarbeiten. Da Selbstöffnung auch hier auf freiwilliger Basis stattfindet, pinnen nur die Schülerinnen und Schüler ihre Karten an, die das möchten. Die Ergebnisse aus dem „Lernerfolg Modul 3/1“ können für die Kartenabfrage genutzt und ergänzt werden.

3.13 Verschiedene Merkmale von Runterziehern

Es ist oft schwierig, Runterzieher zu erkennen. Häufig wissen wir nicht einmal, dass wir welche haben, und halten das, was sie uns sagen, ohne zu überlegen für die Wahrheit. Das ist so, wie wir nicht genau sagen können, in welcher Reihenfolge wir am Morgen die Zähne geputzt haben, weil das irgendwie automatisch läuft. Wenn man aber gezielt darauf achtet, kann man sagen, welchen Zahn man am Morgen zuerst geputzt hat. Genauso kann man auch gezielt darauf achten, was einem durch den Kopf geht. Es gibt einige Merkmale, die helfen, unsere Runterzieher aufzuspüren. Diese Merkmale wollen wir uns jetzt gemeinsam anschauen.

Arbeitsblatt 3.6



Alle Runterzieher haben gemeinsam, dass sie keine Ausnahmen zulassen, z. B. verallgemeinern wir eine schlechte Erfahrung oder erwarten, dass etwas nie besser wird. Oder wir denken, etwas muss so und kann auf keinen Fall anders sein.

Dadurch machen uns die Runterzieher unglücklich und nehmen uns die Möglichkeit, mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

- Einen Runterzieher erkennt man an typischen Formulierungen oder Worten:
- | | | |
|---------------------------------|---|---|
| Forderungs-Runterzieher | – | muss, sollte |
| Verallgemeinerungs-Runterzieher | – | nie, keiner, immer, alle |
| Katastrophen-Runterzieher | – | furchtbar, schrecklich |
| Mücke-Elefant-Runterzieher | – | aus einem einzelnen Ereignis wird auf alle folgenden Ereignisse oder auf eine größere Bedeutung geschlossen |

→ Welche Vorteile habe ich, wenn ich die Merkmale von Runterziehern kenne?

Beispiellösung:

Wenn man die Merkmale von Runterziehern kennt, hilft das dabei, Runterzieher leichter aufzuspüren und sie bewusst wahrzunehmen.

Übung und Runterzieher-Spiel

Arbeitsblatt 3.7



→ Zwei Gruppen bilden. Arbeitsblatt 3.7 als Folie auflegen, mit Blatt verdecken und satzweise aufdecken. Die Lehrkraft liest die Sätze von Folie 3.7 langsam, laut und deutlich vor. Aufgabe jeder Gruppe ist es, die typischen Worte (Merkmale) und/oder die Kategorie, der der Runterzieher angehört (aus Arbeitsblatt 3.6), zu finden. Für jedes richtige Wort und jede richtige Kategorie gibt es einen Punkt, den diejenige Gruppe erhält, die zuerst die richtige Antwort gibt. Maximal 60 Sekunden warten (Tipp: Stoppuhr verwenden), damit es nicht unangenehm wird, wenn keiner Gruppe die Lösung einfällt. Lösung nennen und den nächsten Satz vorlesen. Beispielsatz:

Erster Satz vom Arbeitsblatt 3.7:

1. Alle müssen mich nett finden!

Kategorie: Verallgemeinerungs-Runterzieher und Forderungs-Runterzieher

Merkmal: die Worte „alle“ und „müssen“

Tipp

Die beiden Gruppen können auch eigene Runterzieher einbringen (siehe Kartenabfrage, max. 5 Minuten). Die Lehrkraft sollte darauf achten, dass die Sätze wirklich Runterzieher sind. Anschließend soll die jeweils andere Gruppe die typischen Worte finden und die Sätze den Kategorien zuordnen. Hierfür hat sie pro Satz max. 60 Sekunden Zeit.

Spielvarianten

Das Runterzieher-Spiel kann auch als Eckenspiel gespielt werden:

Jede Ecke bedeutet eine Kategorie der Runterzieher, die Lehrkraft liest die Runterzieher vor und die Spieler müssen in die dazu passende Ecke laufen. Dann begründet jede Gruppe in einer Ecke, warum sie sich für diese Kategorie entschieden hat.

Das Runterzieher-Spiel kann auch als Zettelspiel gespielt werden:

Jeder Mitspieler schreibt auf vier Zettel die vier verschiedenen Runterzieher-Kategorien, die Lehrkraft liest die Runterzieher vor, jeder Mitspieler wählt eine der Kategorien und legt sie vor sich. Danach wird über verschiedene Lösungsvorschläge gesprochen.

Alternative

Arbeitsblatt 3.7 kann auch in Einzelarbeit bearbeitet werden.

Arbeitsauftrag:

Ordne die Symbole (Arbeitsblatt 3.6) den Runterziehern zu und unterstreiche die typischen Merkmale.

Wie wir bereits zu Beginn der Stunde gesagt haben, machen es uns die Runterzieher nicht einfach, denn sie schleichen sich quasi heimlich ein und wir merken oft gar nicht, wann sie auftreten. Vor allem, wenn man bestimmte Runterzieher schon oft dachte, kommen sie einem ganz automatisch in den Kopf. Sie machen uns fertig und wir bemerken es oft nicht oder erst dann, wenn wir uns schon ganz elend fühlen. Unsere Chance ist es, uns die Gedanken bewusst zu machen. Dann können wir sie verändern. Oft gehen wir davon aus, dass das, was wir denken, stimmt, ohne weiter darüber nachzudenken. Das kann man durchbrechen, indem man versucht, einen Schritt zur Seite zu treten, und die eigenen Gedanken kritisch überprüft. Schließlich glauben wir anderen Leuten auch nicht vorbehaltlos, was sie für richtig halten, oder?

3.14 Aufbauer – realistische Sichtweise

Oft reicht es nicht, zu erkennen, was wir nicht denken sollten (Runterzieher). Wir müssen uns überlegen und üben, was wir stattdessen denken wollen (Aufbauer). Dies führt zu einer realistischen Sichtweise und den Aufbauern.

Der nächste Schritt ist, einen Aufbauer zu bilden. Aufbauer sind realistische Gedanken, die uns helfen, mit Runterziehern fertig zu werden. Aufbauer können unsere Stimmung positiv beeinflussen. Oft genügt es, die „typischen“ Formulierungen, also die Merkmale eines Runterziehers, zu ersetzen, um einen Aufbauer zu bilden. Wenn wir diese Wörter ersetzen, verändert sich gar nicht viel. Es ist nur weniger extrem formuliert und erlaubt Ausnahmen. Unser Gefühl dabei verändert sich aber sehr. Macht einmal eure Augen zu und spürt nach, wie sich diese beiden Sätze anfühlen: „Ich muss in den nächsten zwei Monaten einen Ausbildungsplatz finden!“; „Es wäre schön, wenn ich in den nächsten zwei Monaten einen Ausbildungsplatz finde, aber wenn es länger dauert, ist es auch keine Katastrophe.“

- Wie fühlen sich die beiden Sätze an?
Was hat sich verändert?

Beispiellösung:

Bei dem „Ich muss“-Satz fühlt man sich unter Druck gesetzt, ängstlich, vielleicht eher hilflos.
Bei dem „Es wäre schön“-Satz kann man gelassener, vielleicht auch zuversichtlicher sein.

- Folgende Fragen sind im Plenum zu diskutieren und mit dem Arbeitsblatt 3.8 abzugleichen:
1. Was ist für dich ein Aufbauer?
 2. Wie machen wir aus einem Runterzieher einen Aufbauer?

Arbeitsblatt 3.8

Wechselwirkung von Gedanken,
Gefühlen und Verhalten Arbeitsblatt 3.8

AUFBAUER – realistische Sichtweise

Woher wissen wir, welcher Gedanke ein Aufbauer ist?

Aufbauer sind realistisch und hilfreich.
Aufbauer geben ein besseres Gefühl und beeinflussen
unsere Stimmung positiv.
Aufbauer erweitern oft unseren Blickwinkel.

Wie machen wir aus einem Runterzieher einen Aufbauer?

Wörter ersetzen:

Oft reicht es aus, die Merkmale (Wörter) eines Runterziehers
durch weniger extreme Wörter zu ersetzen.

Welche Wörter und Formulierungen passen zu Aufbauern?

1. Arbeitet in Kleingruppen, sehr hilfreich ist die Placemat-Methode.
2. Bitte notiert die Wörter und Formulierungen, auf die ihr euch im mittleren Feld geeinigt habt, hier:

TIPP: Als Spickzettel dient Arbeitsblatt 3.9

167

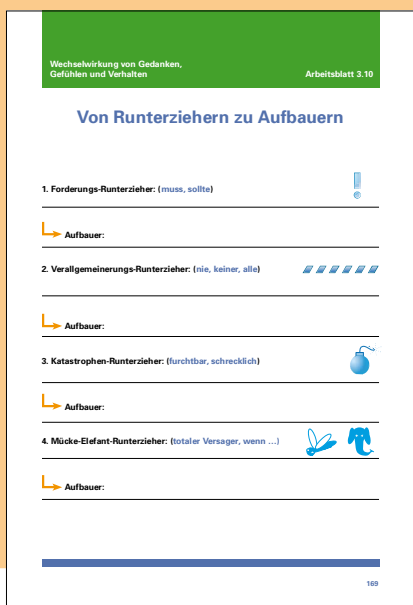
3. Welche Wörter und Formulierungen passen zu Aufbauern?

Hier wird wieder – wie bei den Runterziehern – auf die Merkmale geschaut. Siehe Placemat-Methode auf Seite 35 im Trainermanual.

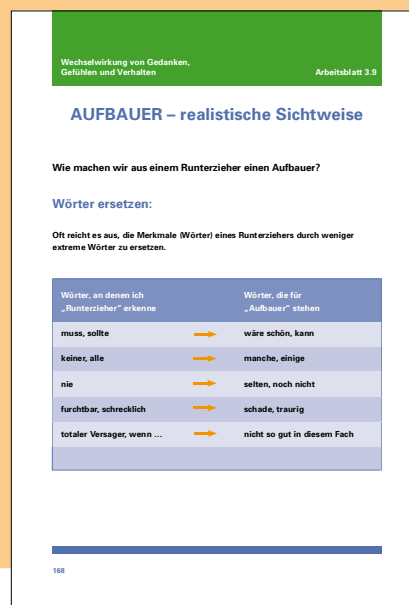
3.15 Von Runterziehern zu Aufbauern

Zu jedem Typ von Runterzieher sollen sich die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen einen Beispielsatz ausdenken. Anschließend werden die typischen Wörter, an denen der jeweilige Runterzieher zu erkennen ist, ersetzt, sodass ein Aufbauer daraus wird.

Arbeitsblatt 3.10



Arbeitsblatt 3.9



Das Arbeitsblatt 3.9 fasst die Erkenntnisse der vorangegangenen Arbeitsphase übersichtlich zusammen und kann zum Nachschlagen genutzt werden.

3.16 Herstellen des Alltagsbezugs

Persönliches Ziel (bei durchgängigem Arbeiten: Arbeitsblatt 2.4) nehmen und nachfragen, welche Runterzieher das Erreichen des Ziels behindern könnten und an welchen Merkmalen sie zu erkennen sind. Alternativ kann auf die Kartenabfrage (siehe Abschnitt 3.12) oder die Filmszenen (z. B. „Der Spickzettel“) zurückgegriffen werden.

3.17 Mein Lernerfolg Modul 3/2

Mein Lernerfolg Modul 3/2

Wechselwirkung von Gedanken,
Gefühlen und Verhalten
Mein Lernerfolg Modul 3/2

Meine Runterzieher

1) Was sind Runterzieher?
Bitte richtige Antworten ankreuzen (mehrere möglich):

- Gedanken, die das Erreichen eines Ziels behindern
- Gedanken, die dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen
- Gedanken, die uns helfen
- Gedanken, die nicht realistisch sind

2) Schreibe einen Runterzieher auf, den du bei dir häufig entdecken kannst. Unterstreiche, woran du ihn erkennen kannst.

3) Wandle deinen Runterzieher in einen Aufbauer um:

170

Vorschlag: Aufgabe 1 und 2 mit einem Partner bearbeiten, Aufgabe 3 in Einzelarbeit und Austausch

- Mit Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

3.18 Feedback und Ausblick auf Modul 4 „Realitäts-Check“

Feedback zum Einhalten der Vereinbarung

- Konkret angeben, an welche Vereinbarungen sich die Gruppe gut gehalten hat und welche in der nächsten Stunde eventuell noch stärker beachtet werden sollten (siehe Vereinbarung).

Tipp

Methode: Eingehaltene Vereinbarungen werden auf einer Folie/Kopie bepunktet (nonverbal).

- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf die 1. Doppelstunde von Modul 4

Nachdem wir uns heute mit Runterziehern beschäftigt haben, schauen wir uns in der nächsten Stunde an, was ein Realitäts-Check ist und wie er uns dabei helfen kann, einen Runterzieher zu erkennen und loszuwerden.