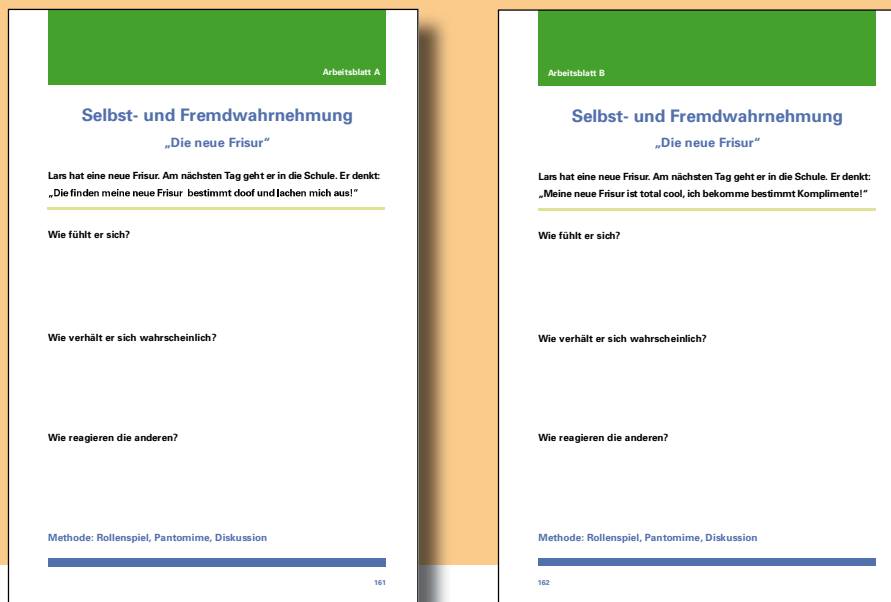


3.5 Aufbau und Runterzieher

„Die neue Frisur“

- Die Schülerinnen und Schüler werden nach dem Zufallsprinzip (Durchzählen) in zwei Gruppen eingeteilt und arbeiten wenn möglich in verschiedenen Räumen. Die eine Gruppe arbeitet mit Arbeitsblatt A, die andere Gruppe mit Arbeitsblatt B. Auf beiden Arbeitsblättern wird die gleiche Situation, aber verschiedene Gedanken geschildert. Die Gruppen sollen nicht wissen, dass sie an unterschiedlichen Arbeitsblättern arbeiten. Alternativ kann die Aufgabe auch unabhängig von den Arbeitsblättern in Form eines Rollenspiels oder einer Pantomime durchgeführt werden.

Arbeitsblatt A und B



- Beide Gruppen bekommen kurz Zeit, sich zu überlegen, wie sich Lars fühlt und wie er sich verhalten wird. Das halten sie auf dem Arbeitsblatt fest. Anschließend präsentieren beide Gruppen ihr Ergebnis schriftlich auf einem Plakat an der Tafel oder durch Auslegen auf dem Boden. Die Struktur des Plakates wird von der Lehrkraft vorbereitet (Vorschlag: siehe unten).

Beispiellösungen:

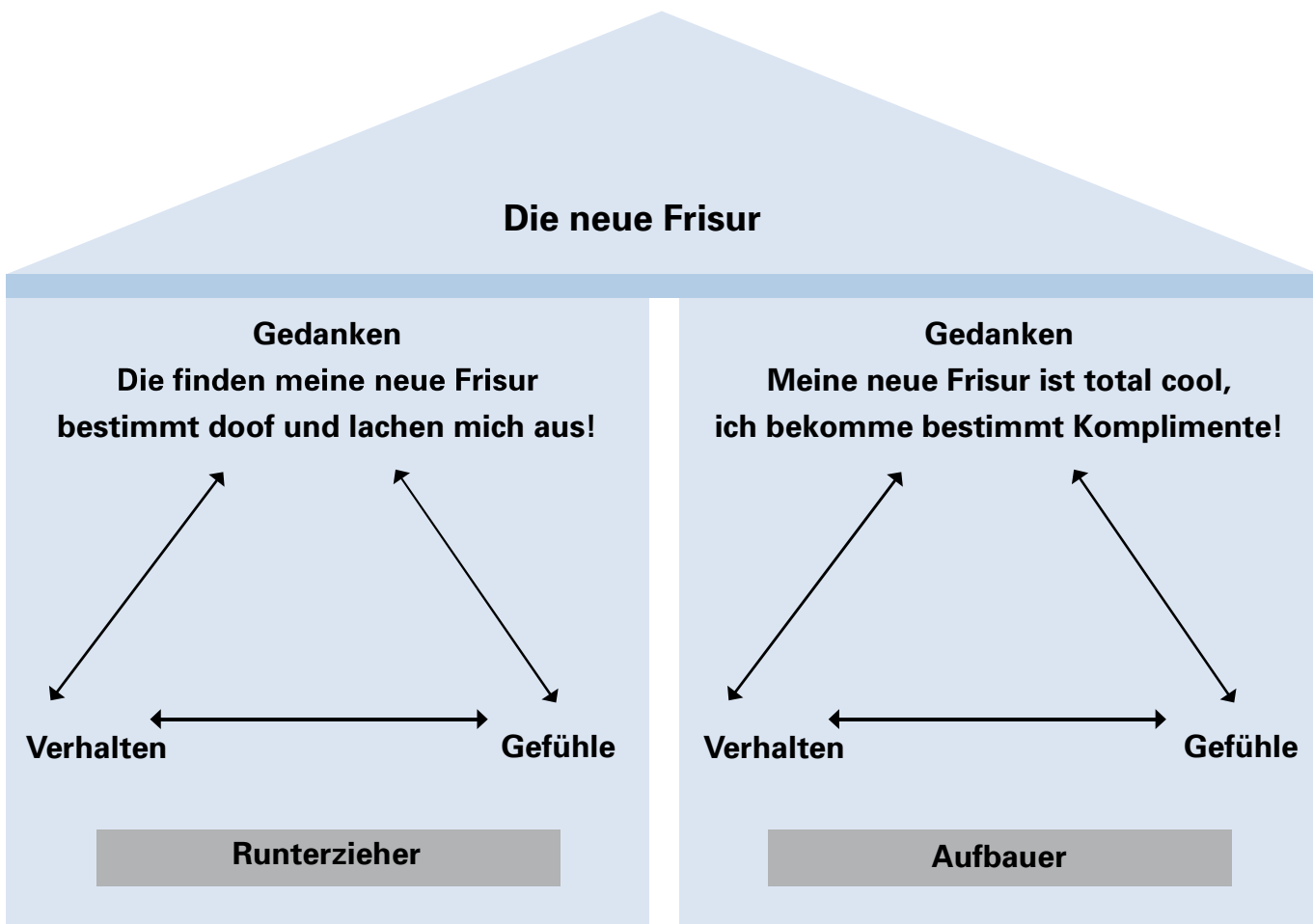
- Für Gruppe 1: Gefühl: Angst, Trauer, Scham, Enttäuschung; Verhalten: Verstecken, Mütze aufsetzen, zu Hause bleiben.
- Für Gruppe 2: Gefühl: Freude, Stolz, Glück; Verhalten: In die Schule gehen, sich den anderen zeigen, die Haare stylen.

Alternative

Ihre Lösung können sich beide Gruppen auch kurz in Form eines Szenenspiels gegenseitig vorspielen.

Mögliche Visualisierung

Die Lehrkraft verbindet die zwei Plakate und setzt das Dach auf. Danach bittet sie je zwei Schülerinnen und/oder Schüler aus jeder Gruppe an die Tafel. Eine/Einer liest die entsprechenden Gedanken und die damit verbundenen Gefühle und das Verhalten vor, die oder der andere schreibt sie an.



Aufbauer und Runterzieher

! Runterzieher und Aufbauer sind immer GEDANKEN (keine Situationen)!

Gedanken, die uns helfen, wie in Beispiel B „Die neue Frisur“, bezeichnen wir als „**Aufbauer**“.

→ Handbewegung kreisend nach oben vorführen!

Denken wir so, ändert sich nichts an der Situation, aber wir sehen nicht nur die negativen Seiten einer Situation, sondern auch das, was daran positiv für uns ist und uns gefällt, und überlegen uns, wie wir damit umgehen. Entsprechend fühlen wir uns besser.

Aufbauer sind also realistisch und hilfreich. Sie ändern unsere Situation nicht, aber sie helfen uns, weil sie uns motivieren können und bewirken, dass wir besser mit der Situation umgehen können.

Gedanken, die uns ängstigen oder blockieren, wie in Beispiel A „Die neue Frisur“, bezeichnen wir als „**Runterzieher**“.

→ Handbewegung kreisend nach unten vorführen!

Runterzieher blockieren uns, weil sie uns frustrieren und oft bewirken, dass wir auf gar nichts mehr Lust haben und nichts mehr tun wollen.

Tipp

Aufbauer bedeuten kein unkritisches positives Denken, sondern sollen realistisch und hilfreich (hilfreich = helfen, mit der Situation umzugehen) sein, während Runterzieher handlungsblockierend sind (wir fühlen uns schlecht, haben zu nichts mehr Lust, können nicht gut mit der Situation umgehen). In manchen Situationen kann es auch realistisch und förderlich sein, negative Ereignisse zu akzeptieren. Dies ist kein Widerspruch, sondern die Voraussetzung für einen gesunden Gebrauch von Aufbauern.

Beispiel: Bei einer schlechten Note in Mathematik kann ein Runterzieher lauten: „Ich bin ein Versager, ich werde nie Mathe können.“ Ein Aufbauer kann hingegen sein: „Die Mathearbeit ist nicht gut gelaufen. Ich muss etwas tun, damit die nächste Arbeit besser wird. Ich suche mir jemanden, der es mir beibringen kann.“

3.6 Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Das Beispiel „Die neue Frisur“ zeigt, dass es in vielen Situationen mehrere mögliche Gedanken gibt und dass diese Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten entscheidend beeinflussen können. Es gibt Gedanken, die uns aufbauen, und andere, die uns runterziehen. Wir können auch zu der gleichen Situation unterschiedliche Gedanken haben.

Arbeitsblatt 3.5

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten. Arbeitsblatt 3.5

Wechselwirkung

Beispiel:

GEDANKEN Runterzieher: _____

vorgegebene/eigene Situation:

VERHALTEN Runterzieher: _____

GEFÜHLE Runterzieher: _____

Aufbauer: _____

Aufbauer: _____

103

Hinweis zum Arbeitsblatt 3.5:

Die Schülerinnen und Schüler tragen im Tandem eine Situation in die Mitte des Kreislaufs ein und suchen entsprechende Runterzieher und Aufbauer.

Alternativ kann eine Situation vorgegeben werden: So können wir morgens beim Aufstehen denken „Schule, wie ätzend!“ – dann aber fällt uns ein „Na ja, nicht alles an der Schule ist schlecht, XY finde ich gut“. Diese Situation wird in das Arbeitsblatt eingetragen. Wenn möglich, nun für „XY“ ein Beispiel von den Schülerinnen und Schülern geben lassen und bei Aufbauer einsetzen.

3.7 Herstellen des Alltagsbezugs

Reflexion

- Welche Runterzieher können euch bei der Zielerreichung behindern?
Welche persönlichen Aufbauer können eure Runterzieher ersetzen und euch dabei helfen, euer Ziel zu erreichen?

Alternative

Kann sich jemand an den Filmausschnitt erinnern, in dem die Lehrerin einen Spickzettel gefunden hat (die Szene beschreiben lassen, damit sich alle erinnern)? Wie hat sich hier die Wechselwirkung gezeigt?

Beispiellösung:

Lisa dachte, dass die Lehrerin ihr nicht glauben würde. Deshalb fühlte sie sich traurig/wütend und hatte Angst/Zweifel, zur Lehrerin zu gehen, um mit ihr darüber zu sprechen. Als Lisa ihr Denken änderte (Aufbauer) und dachte, die Lehrerin würde ihr vielleicht glauben, fühlte sie sich besser und entschied sich, mit ihr zu reden.

3.8 Mein Lernerfolg Modul 3/1

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

Die Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten Mein Lernerfolg Modul 3/1

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

Beispiel:

GEDANKEN

Runterzieher: _____

vorgegebene/eigene Situation: _____

Runterzieher: _____

GEFÜHLE

Runterzieher: _____

Runterzieher: _____

Aufbauer: _____

Aufbauer: _____

164

➔ 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.