

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

- Ich kenne die Funktion von Aufbauern.
- Ich kann Aufbauern im Alltag erkennen und üben.

**Thema: Wie kann ich Aufbauern entwickeln und hilfreich einsetzen?**

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
4.8 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	86
4.9 Mein Lernerfolg Modul 4/1 (wenn nicht in der ersten Doppelstunde bearbeitet)	Kleingruppe Plenum	Mein Lernerfolg Modul 4/1	15'	86
4.10 Zielorientierung und Thema Optional: Aufbauerspiel	Plenum	AB 3.7	5'	87
4.11 Aufbauer-Training	Plenum Einzelarbeit Partnerarbeit Gruppenarbeit	AB 4.5 – AB 4.9	40'	90
4.12 Bedeutung des Trainings von Aufbauern	Plenum Gruppenarbeit	Filmszenen	15'	92
4.13 Herstellung des Alltagsbezugs	Murmelrunde		5'	94
4.14 Mein Lernerfolg Modul 4/2	Einzelarbeit Partnerarbeit Plenum	Mein Lernerfolg Modul 4/2		95
4.15 Feedback und Ausblick auf Modul 5	Sitzkreis	Feedback-instrument	5'	96

**Materialliste:**

- Filmszenen: „Das Fußballturnier“ und „Die Mathearbeit“
- Stellwände

**Hinweis:**

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

**Empfohlenes Spiel (Thema: Genau wahrnehmen)****Kopf runter**

Drei Spieler stellen sich vor die Gruppe. Die anderen legen ihren Kopf auf den Tisch und schließen die Augen. Die drei stehenden Spieler gehen umher und tippen je einen der Mitspieler an. Danach darf die Gruppe die Augen wieder öffnen und die angetippten Mitspieler stehen auf und müssen erraten, wer sie angetippt hat.

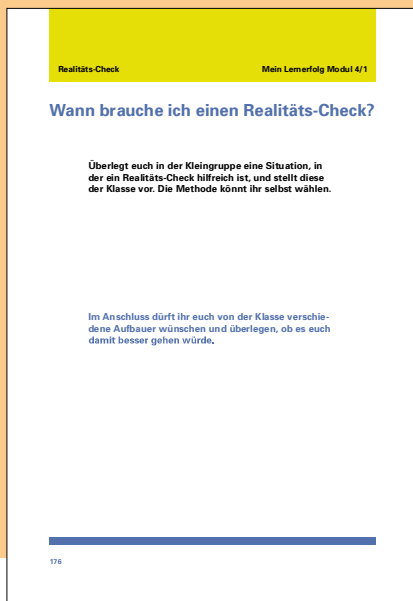
**Reflexion zur Durchführung**

## 4.8 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

Eventuell empfohlenes Spiel

## 4.9 Mein Lernerfolg Modul 4/1 (wenn nicht in der ersten Doppelstunde bearbeitet)

### Mein Lernerfolg Modul 4/1



- Hier wird das Gelernte in der Kleingruppe umgesetzt sowie gesichert und wieder in die Klasse gebracht. Wenn Inhalte fehlen oder falsch verstanden wurden, erneut erklären und inhaltlich klarstellen. Die Schülerinnen und Schüler können dafür bisher gelernte Methoden verwenden, z. B. Rollenspiel, Partnerinterview, Tafelaufschrieb, Mindmap ...

### Tipp

Häufig werden beim Realitäts-Check Situationen mit Gedanken verwechselt. Gegebenenfalls nochmals den Unterschied erklären.

- 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.

## 4.10 Zielorientierung und Thema der heutigen Doppelstunde: Wie kann ich Aufbauer entwickeln und hilfreich einsetzen?

### Zielorientierung

Wir werden uns heute mit den Aufbauern beschäftigen und vertiefen, warum es wichtig ist, die eigenen Aufbauer im Alltag zu üben.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich kenne die Funktion von Aufbauern.
- Ich kann Aufbauer im Alltag erkennen und üben.

### Vorwissen aktivieren

- Könnt ihr euch noch daran erinnern, was Aufbauer sind?  
 Wisst ihr noch, wie man einen Aufbauer entwickeln kann?  
 Welche Aufbauer haben dir bereits geholfen?

Beispiellösungen:

Aufbauer sind realistische Gedanken, die uns helfen, Handlungsalternativen wahrzunehmen.

Aufbauer können unsere Stimmung positiv beeinflussen.

Aufbauer lassen sich häufig dadurch entwickeln, dass man die für Runterzieher typischen Merkmale verändert.

### Aufbauer-Spiel (optional)

#### Arbeitsblatt 3.7

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten Arbeitsblatt 3.7

### Runterzieher

1. Alle müssen mich nett finden!
2. Wenn er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, mag er/sie mich nicht!
3. Keiner wird mich je toll finden!
4. Es ist eine Katastrophe, wenn mich nicht alle super finden!
5. Wenn er mir nicht recht gibt, ist er kein richtiger Freund!
6. Nie werde ich es schaffen, ihn/sie anzusprechen!
7. Wenn ich nicht mindestens eine „Zwei“ in der Deutscharbeit schreibe, ist das schrecklich!
8. Niemand hat mich gefragt, ob ich heute mit ins Kino will. Das ist furchtbar!
9. Er/Sie muss mich mögen, sonst bin ich eine Null!
10. Ich muss es schaffen!
11. Meine Eltern lassen mich nie etwas machen, sie sollten mir mehr Freiheit geben.

Arbeitsauftrag:  
 Ordne die Symbole (AB 3.6) den Runterziehern zu.  
 Unterstreiche die typischen Merkmale.

166

- Zwei Gruppen bilden. Arbeitsblatt 3.7 als Folie auflegen, mit einem Blatt verdecken und satzweise aufdecken. Die Lehrkraft liest die Sätze langsam, laut und deutlich vor. Aufgabe jeder Gruppe ist es, Aufbauer zu entwerfen. Für jeden Aufbauer bekommt die Gruppe, die zuerst die richtige Antwort gibt, einen Punkt.

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!

Aufbauer: Es wäre schön, wenn viele mich nett finden würden. Einige finden mich nett, andere nicht.

Lösungsfolie:

Runterzieher	Aufbauer (Beispielsätze)
1. <b>Alle müssen</b> mich nett finden!	<b>Es wäre schön</b> , wenn mich <b>viele</b> nett finden würden! <b>Einige</b> finden mich nett, andere nicht!
2. <b>Wenn</b> er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, <b>dann</b> mag er/sie mich nicht!	Wenn er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, <b>könnte</b> das daran liegen, dass er/sie gerade keine Zeit oder Lust hat.
3. <b>Keiner</b> wird mich <b>jemals</b> toll finden!	<b>Einige/Manche</b> finden mich (zurzeit) nicht toll (andere schon)!
4. Es ist eine <b>Katastrophe</b> , wenn mich nicht alle super finden!	Es ist <b>schade</b> , wenn mich nicht alle super finden! [Wen finden schon alle super?] <b>Manche</b> finden mich super, andere nicht – das ist o. k. [Ich muss nicht mit jedem befreundet sein.]
5. <b>Wenn</b> er/sie mir nicht recht gibt, <b>dann</b> ist er/sie kein/-e richtige/-r Freund/-in!	Wenn er/sie mir nicht recht gibt, <b>heißt das nicht</b> , dass er/sie nicht mein/-e Freund/-in ist! <b>Es ist o. k.</b> , wenn ein/-e Freund/-in eine andere Meinung hat als ich.
6. <b>Nie</b> werde ich es schaffen, ihn/sie anzusprechen!	<b>Derzeit/Noch</b> schaffe ich es nicht, ihn/sie anzusprechen! <b>Bisher</b> habe ich es noch nicht geschafft! [Nächstes Mal, wenn ich ihn/sie sehe, werde ich es noch mal versuchen.]
7. Wenn ich keine Zwei in der Arbeit schreibe, ist das <b>schrecklich</b> !	Wenn ich keine Zwei in der Arbeit schreibe, ist das <b>schade</b> /schlecht für meine Deutschnote! [Aber bleibe ich deshalb sitzen?]
8. Niemand hat mich gefragt, ob ich mit ins Kino will. Nichts vorzuhaben, ist <b>furchtbar</b> !	Niemand hat mich gefragt, ob ich mit ins Kino will. Das ist <b>schade</b> ! [Also nehme ich mir etwas anderes vor. / Vielleicht frage ich jemanden, ob er mit mir ins Kino will.]
9. Er/Sie <b>muss</b> mich mögen, sonst bin ich eine <b>Null</b> !	<b>Es wäre schön, wenn</b> er/sie mich mögen würde. [Aber wenn er/sie mich nicht mag, bin ich trotzdem ein <b>toller Mensch</b> !]
10. Ich <b>muss</b> es schaffen!	Ich <b>kann</b> es schaffen! Es wäre gut, wenn ich es schaffe. [Aber wenn ich es nicht schaffe, geht die Welt auch nicht unter!]
11. Meine Eltern lassen mich <b>nie</b> etwas machen, sie <b>sollten</b> mir mehr Freiheit geben.	Meine Eltern lassen mich <b>selten</b> etwas machen. <b>Es wäre schön</b> , wenn sie mir mehr Freiheit geben würden.

[ ] = Oft sind die Ergänzungen in den eckigen Klammern notwendig, um wirklich auf die Runterzieher reagieren zu können. Manchmal beziehen sie sich auch auf Gedanken, die nicht explizit in dem Satz ausgedrückt werden.

## 4.11 Aufbauer-Training

Für das Aufbauer-Training wird den Schülerinnen und Schülern ein arbeitsteiliges Umsetzungsangebot gemacht, das verschiedene Zugänge zum Wiederholen ermöglicht. Dabei sollen Alltagssituationen miteinbezogen werden.

### Arbeitsblatt 4.5

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.5

### Aufbauer-Training

Realitäts-Check in Alltagssituationen

Angebote für:

- Schauspieler**  
3-5 Spieler
- Comiczeichner**  
Einzelarbeit
- Aufbauer-Checker**  
Partnerarbeit

Überlegt euch eine Alltagssituation, die ihr oder eure Freunde schon erlebt habt/haben.

<p>↓</p> <p>Gestaltet die Szene, übt sie ein und spielt sie der Klasse vor.</p> <p>Die Zuschauer müssen den Runterzieher herausfinden und euch einen Aufbauer anbieten.</p> <p>Spielt die Szene erneut mit dem Aufbauer und erlebt den Unterschied.</p>	<p>↓</p> <p>Eure Anweisung findet ihr auf den Arbeitsblättern 4.6: Arbeitsschritte 4.7: Beispiel 4.8: „Mein Comic“</p> <p>Eure Comics werden als Gallery Walk ausgestellt.</p>	<p>↓</p> <p>Ihr arbeitet im Tandem mit dem Arbeitsblatt 4.9 und stellt es im Dialog der Klasse vor.</p> <p>Bezieht die Klasse mit ein.</p>
---	--	--

177

#### 1. Angebot: Szene spielen

Hier sollen die Schülerinnen und Schüler einen Realitäts-Check spielen und die Klasse später, wie in der Aufgabe beschrieben, miteinbeziehen. Dieses Angebot richtet sich an selbstständig arbeitende und spielfreudige Jugendliche, die auch Lust haben, vor der Klasse zu spielen. Beispielsituationen sind auf Arbeitsblatt 4.6 zu finden.

#### 2. Angebot: Comic zeichnen

Schülerinnen und Schüler sollen einen Comic zeichnen, also das, was bisher im Programm schriftlich bearbeitet wurde, nun bildlich darstellen, um das Ergebnis von Runterziehen und Aufbauern in derselben Situation zu verdeutlichen. Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche, die sich lieber gestalterisch-kreativ ausdrücken. Ihnen ist bekannt, dass im Anschluss eine Art „Galerie“ geplant ist und alle Bilder aufgehängt werden.

#### 3. Angebot: Aufbauer checken

Bei diesem Angebot haben Jugendliche, die noch nicht sicher sind im Formulieren von Aufbauern oder die gerne in vorgegebenen Strukturen arbeiten, die Möglichkeit, mit einer Partnerin/einem Partner zu vertiefen und zu üben. (Die Runterzieher aus dem Spiel sind den Jugendlichen bekannt und können so einfacher umformuliert werden.)

Arbeitsmaterialien zu Angebot 2:

**Arbeitsschritte für Comiczeichner  
Arbeitsblatt 4.6**

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.6

### Arbeitsschritte für Comiczeichner

Arbeitsanweisung zum Arbeitsblatt 4.8

- Schreibe eine Situation an den Anfang.
- Male ein Comic in das Runterzieher-Kästchen.
  - Welchen Runterzieher hat die Person?
  - Schreibe ihn in die Gedankenblase neben dem Kopf.
  - Welche Gefühle hat die Person bei dem Runterzieher? Schreibe sie an/in den Körper des Männchens.
  - Welches Verhalten zeigt die Person, die diesen Runterzieher hat? Schreibe das Verhalten an die Hände des Männchens.
- Überlege dir, wozu das Bild führt.
  - Male die Folgen des Runterziehers in das Ergebnis-Kästchen.
- Mache aus dem Runterzieher einen Aufbauer.
  - Male ihn mit dem dazugehörigen Gefühl und Verhalten in das Aufbauer-Kästchen.
- Male jetzt die Folgen des Aufbauers in das Ergebnis-Kästchen rechts unten.

Beispielsituationen (falls dir keine einfallen):

- Du hast Streit mit deiner besten Freundin/deinem besten Freund.
- Du hast eine schlechte Note bekommen.
- Deine Eltern beschuldigen dich für etwas, das du nicht getan hast.
- Du wirst nicht auf eine coole Party eingeladen, zu der deine Freunde gehen.
- Dein Freund/Deine Freundin macht Schluss.
- Du wirst ausgelacht.
- Deine beste Freundin/Dein bester Freund zieht weg.
- Deine Freunde gehen ins Kino und fragen dich nicht, ob du mitwillst.

178

**Beispiel für Comiczeichner  
Arbeitsblatt 4.7**

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.7

### Beispiel für Comiczeichner

Situation:

- Lars fragt Lisa, ob sie Lust hat, mit ihm Eis essen zu gehen, aber sie möchte nicht.

2 Runterzieher  
Gefühl: verärgert  
Verhalten: Lisa macht keine, wenn Lisa jemanden ablehnt, so fragen.  
Gefühl: glücklich  
Verhalten: Sie geht nicht mit mir Eisessen, weil ich sie Vorzogen bin.

3 Ergebnis  
Lisa geht traurig und alleine nach Hause.

Realitäts-Check

4 Aufbauer  
Gefühl: glücklich  
Verhalten: Will Lars fragen.  
Gefühl: glücklich  
Verhalten: Wenn Lisa nicht mit mir Eisessen will, ist das traurig, aber ich kann jemand anderen fragen.

5 Ergebnis  
Gefühl: glücklich  
Verhalten: Hi Lars, hast du kein Eisessen zu gehen?  
Gefühl: glücklich  
Verhalten: Hi Lisa, bist du gerne?

179

**Mein Comic  
Arbeitsblatt 4.8**

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.8

### Mein Comic

Arbeitsanweisung siehe Arbeitsblatt 4.6

Situation:

- 
- Runterzieher
- Ergebnis

Realitäts-Check

- Aufbauer
- Ergebnis

180

Dieses Arbeitsblatt bietet eine Hilfestellung bei der Vorgehensweise und der Situationsuche.

Hier können sich die Jugendlichen an einem konkreten Beispiel orientieren.

Schülerinnen und Schüler darauf hinweisen, dass sie Arbeitsblatt 4.6 beachten.

Arbeitsmaterial zu Angebot 3:

**Arbeitsblatt 4.9**

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.9

### Aufbauer-Checker

Runterzieher	Aufbauer
1. Alle müssen mich nett finden!	1. Es wäre schön, wenn mich viele nett finden würden! Einige finden mich nett, andere nicht!
2. Wenn er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, dann mag er/sie mich nicht!	
3. Keiner wird mich jemals toll finden!	
4. Es ist eine Katastrophe, wenn mich nicht alle super finden!	
5. Wenn er/sie mir nicht recht gibt, dann ist er/sie kein/e richtiger/richtige Freund/-in!	
6. Nie werde ich es schaffen, ihn/sie anzusprechen!	
7. Wenn ich keine Zwei in der Arbeit schreibe, ist das schrecklich!	
8. Niemand hat mich gefragt, ob ich mit ins Kino will. Nichts vorzuhaben, ist furchtbar!	
9. Er/Sie muss mich mögen, sonst bin ich eine Null!	
10. Ich muss es schaffen!	
11. Meine Eltern lassen mich nie etwas machen, sie sollten mir mehr Freiheit geben.	

181



Ergebnispräsentation:

- Eine kleine Bühne für die Schauspieler einrichten und die Klasse im Halbkreis davor platzieren.
- Anschließend die gemalten Comics in einer Art Galerie ausstellen und anschauen.
- Die Ergebnisse der Aufbauer-Checker im Dialog auf der kleinen Bühne vorstellen lassen, die Zuhörer notieren Beispiele auf dem Arbeitsblatt mit. (Die Lösungen finden sich auf Seite 89.)

Es sollte auf jeden Fall sichergestellt werden, dass alle Schülerinnen und Schüler einen Runterzieher in einen Aufbauer umformulieren können.

→ Bisher Gelerntes zusammenfassen:

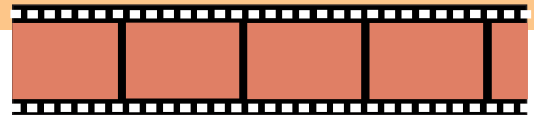
Wir haben jetzt schon geklärt, dass wir Einfluss auf unsere Gedanken nehmen können, wenn wir:

1. Runterzieher bewusst wahrnehmen (auf einen Gedanken konzentrieren!),
2. einen Realitäts-Check mit dem Runterzieher durchführen (muss für viele Runterzieher mehrfach wiederholt und durchgeführt werden!),
3. einen oder mehrere Aufbauer überlegen.

Es gibt jetzt noch zwei weitere wichtige Schritte:

4. Aufbauer in Situationen im Alltag üben, auch wenn man keinen Runterzieher hat.
5. Wenn uns ein Runterzieher durch den Kopf geht, konzentrieren wir uns auf den Aufbauer (still im Kopf wiederholen).

## 4.12 Bedeutung des Trainings von Aufbauern



→ Eine oder mehrere Filmszenen zu „Das Fußballturnier“ („Handy-Aufbauer“, „Geldbeutel-Aufbauer“, „Bildschirmschoner-Aufbauer“) oder „Die Mathearbeit“ („Poster-Aufbauer“, „SMS-Aufbauer“ und „Spiegel-Aufbauer“) vorführen.

Arbeitsauftrag:

Ich zeige euch jetzt ein paar Filmszenen, in denen Lars und Lisa in schwierigen Situationen sind.

Arbeitet in 4er-Gruppen und verteilt folgende vier Aufgaben:

1. Achtet bitte besonders darauf, welche Gedanken und Gefühle sie am Anfang haben.
2. Zu welchem Verhalten führt das beinahe? Wie wirkt sich das auf ihre Ziele aus?
3. Welche Gedanken und Gefühle haben sie am Ende der Szene?
4. Wie kommt es zu dieser Veränderung? Wie wirkt sich das auf ihre Ziele aus?

Haltet eure Ergebnisse auf einem Plakat fest und stellt sie den anderen Gruppen vor.

Beispiellösungen:

Anfang:

- Lars und Lisa haben am Anfang der Szene Runterzieher. Lisa: „Ich blick’s einfach nicht.“, „Das kapiert doch kein normaler Mensch. Wozu brauche ich den Mist eigentlich?“; Lars: „Wenn ich am Samstag auch so spiel’, dann bin ich aus der Mannschaft. Und in der Schule bin ich der (Ober-)Loser.“
- Sie sind am Anfang der Szene traurig/entmutigt/zornig/ängstlich.
- Deswegen wollen sie aufgeben/ihre Ziele nicht mehr verfolgen.

Ende:

- Sie denken an ihre Ziele und glauben, dass sie sie erreichen können.
- Sie sind zuversichtlich, positiver gestimmt.
- Sie strengen sich an, ihre Ziele zu erreichen.
- Die Veränderung kommt durch die Aufbauener.

→ Warum ist es wichtig, Aufbauener regelmäßig im Alltag zu üben?

Erst wenn Aufbauener trainiert sind, können sie wirken, wenn wir sie wirklich brauchen. Probiert doch mal aus, eure Zähne morgen mit der linken Hand zu putzen (Linkshänder nehmen die rechte Hand) oder die Gabel beim Essen in die andere Hand zu nehmen. Ihr werdet sehen, wie ungewohnt und schwierig das zunächst sein wird. Würdet ihr aber das Zähneputzen mit der anderen Hand regelmäßig üben, dann würdet ihr euch daran gewöhnen und es wäre nicht mehr unangenehm und schwierig. Und genauso verhält es sich auch mit den Runterziehern und Aufbauenern. Da Runterzieher oft schon lange in unserem Kopf sind und deshalb fast wie automatisch kommen, genügt es nicht, sich einfach einen Aufbauener auszudenken. So wie der Realitäts-Check für einen Runterzieher öfter durchgeführt wird, ist es auch wichtig, den Aufbauener möglichst oft zu wiederholen, denn nur, wenn auch der Aufbauener automatisiert und damit zur Routine wird, kann er dauerhaft etwas gegen den Runterzieher ausrichten oder an seine Stelle treten.

→ Warum könnte uns so ein Training von Aufbauenern eventuell schwerfallen?

Beispiellösungen:

- Es kostet, wie alles, was man regelmäßig trainieren will, Überwindung, es immer wieder zu tun.
- Wir sind es einfach nicht gewohnt, unsere eigenen Gedanken zu trainieren.
- Man zweifelt vielleicht daran, dass die Aufbauener richtig sind.
- Die Runterzieher sind angewöhnt und gar nicht bewusst.

**Tipp**

Um den Sinn des Übens zu verdeutlichen, kann folgende Übung mit den Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden:

Alle werden aufgefordert, ihre Arme vor der Brust zu verschränken. Dann sollen sie sich anschauen, welcher Arm/welche Hand oben liegt und ob eine Hand unter dem anderen Arm liegt oder nicht etc. Danach breiten alle ihre Arme zur Seite aus und kreuzen die Arme erneut vor der Brust, dieses Mal jedoch soll jeder die Arme bewusst umgekehrt als für ihn üblich kreuzen. D. h., wenn z. B. beim ersten Durchgang der rechte Arm oben lag, soll er jetzt unten liegen.

Dies wird den meisten Schülerinnen und Schülern anfangs schwerfallen, da diese Bewegung automatisiert abläuft. Nach mehrmaligem Kreuzen der Arme in ungewohnter Weise gelingt dies leichter. Oder: Hände falten, dann anderen Daumen nach oben nehmen, alle Finger andersherum falten.

**4.13 Herstellen des Alltagsbezugs**

→ In welchen Situationen kann ich meine Aufbauener trainieren?

Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns schlecht fühlen und die häufig wiederkehren. Der eine hat immer wieder Streit mit seinen Freunden, die andere findet sich nicht hübsch genug. Und dann kommen uns immer wieder die gleichen Runterzieher in den Kopf. Deshalb lohnt es sich, für diese häufig wiederkehrenden Situationen Aufbauener einzuüben.

Wir wollen schauen, in welchen Situationen wir diese Aufbauener dann üben können.

Denkt dabei an Dinge, die ihr gerne und oft macht. Möglichst mehrmals pro Woche oder noch besser jeden Tag.

**Beispiel**

Situation, in der ich mich schlecht fühle:

Ich habe meine Freundin angeschrieben und sie meldet sich seit 2 Tagen nicht zurück.

Runterzieher:

Sie mag mich nicht, ich bin ihr nicht wichtig. Wahrscheinlich mag sie Pinan viel lieber.

Realitäts-Check, Aufbauener:

Wenn meine Freundin nicht zurückruft, hat sie vielleicht die Nachricht nicht bekommen oder hat Stress und schafft es nicht, zu antworten. Sie mag mich trotzdem.

In welchen Situationen kann ich den Aufbauener üben?

- immer wenn ich meine Nachrichten checke
- an jeder Ampel auf dem Weg nach Hause
- am Anfang meines Lieblings-Computerspiels/Lieblingslieds
- mir den Aufbauener selbst als E-Mail oder SMS senden
- mir eine Erinnerung im Handy mit dem Aufbauener speichern
- etc.

**Tipp**

Eine Möglichkeit, daran zu denken, den Aufbau zu trainieren, kann es sein, morgens drei Murmeln in die linke Hosentasche zu stecken. Jedes Mal, wenn der Aufbau gedacht wird, wandert eine Murmel von der linken in die rechte Hosentasche. Das Ziel ist, dass abends alle Murmeln in der rechten Hosentasche sind.

**4.14 Mein Lernerfolg Modul 4/2****Mein Lernerfolg Modul 4/2**

The worksheet is titled 'Aufbauer - Think - Pair - Share' and is part of a 'Realitäts-Check' for 'Mein Lernerfolg Modul 4/2'. It contains three main sections:

- Think:** A question asks for situations where the 'Aufbauer' (builder) can be practiced. Below the question are two horizontal lines for writing.
- Pair:** A question asks why it is worth practicing the 'Aufbauer' regularly in daily life. Below the question are two horizontal lines for writing.
- Share:** A question asks what might hinder the application of the 'Aufbauer' in daily life. Below this, there is a sub-question: 'Wie können wir diese Hindernisse aus dem Weg räumen?' (How can we remove these obstacles?). The instruction says 'Schreibt eure Ideen auf Karten.' (Write your ideas on cards). To the right of the text, there are three overlapping light blue rectangular cards.

At the bottom left of the page, the number '182' is printed.

- Die Jugendlichen reflektieren ihre Alltagserfahrungen in Einzelarbeit. Nach dieser Klärung suchen sie mit einem Partner Gründe, weshalb es sich lohnt, regelmäßig Aufbau im Alltag zu trainieren. Stolpersteine werden im Plenum benannt und Gelingensbedingungen auf Karten festgehalten.
- 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.

## 4.15 Feedback und Ausblick auf Modul 5 „Selbstsicheres Verhalten“

### Feedback zum Einhalten der Vereinbarung

- Was haben wir als Gruppe heute getan, um uns besser an die Vereinbarungen zu halten, und was brauchen wir noch dafür?

#### Tipp

Methode: Murmeln in Dreiergruppen, den Bedarf auf eine Karte schreiben und der Lehrkraft geben oder auf eine Stellwand pinnen.

- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

### Ausblick auf die 1. Doppelstunde von Modul 5

Nachdem ihr nun schon sehr viel gelernt habt und wir uns in den letzten Stunden vorwiegend mit unseren Gedanken beschäftigt haben, wird es in der nächsten Stunde praktischer. Hier wird es ganz konkret um unser persönliches Verhalten bzw. verschiedene Verhaltensweisen gehen.