

Realitäts-Check

Modul 4:

- Ich kenne den Realitäts-Check und kann ihn durchführen.
- Ich kann Runterzieher durch Aufbauer ersetzen.
- Ich kenne die Funktion von Aufbauern.
- Ich kann Aufbauer im Alltag erkennen und üben.

Auf die Perspektive kommt es an!



Versuche, alle Sterne mit vier geraden Strichen, d. h. senkrechten, waagrechten oder diagonalen Linien, zu verbinden, ohne dabei den Stift abzusetzen!

Realitäts-Check

Beispiel zum Aufwärmen:
Szenen – 3 Bilder

Szene	Situation: Was sehe ich? Ich beschreibe ...	Gedanken: Was denke ich? Wie schätze ich die Situation ein?
Szene 1		
Szene 2		
Szene 3		

Wie kann ich die Realität checken/überprüfen?

Situationen:

Beispiele:

1. Du bist mit deiner Freundin/deinem Freund im Kino verabredet. Deine Eltern erlauben dir nicht, hinzugehen.
2. Du hast Schmetterlinge im Bauch. Ümit/Irina lächelt dir immer zu. Du sprichst sie/ihn an. Sie/Er ist entsetzt.
3. Eigenes Beispiel

Arbeitsauftrag:

Wähle eine Situation, notiere deine Gefühle und Gedanken auf Arbeitsblatt 4.3.

Realitäts-Check

Situation/

mein Beispiel:

1) GEFÜHLE

2) GEDANKEN

Einen Moment mal!

STOPP

3) CHECK: Stimmt das???

Sind bei deinen Gedanken Runterzieher dabei? Welche?

Welche Wirkung haben sie?

Was spricht gegen den Runterzieher?

Gibt es andere Erklärungen in der Situation?

4) Mache einen AUFBAUER daraus!

Kann ich eine andere Perspektive einnehmen?



TIPP: Siehe Arbeitsblatt 3.8 und 3.9.