

# 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.