

Wann brauche ich einen Realitäts-Check?

Überlegt euch in der Kleingruppe eine Situation, in der ein Realitäts-Check hilfreich ist, und stellt diese der Klasse vor. Die Methode könnt ihr selbst wählen.

Im Anschluss dürft ihr euch von der Klasse verschiedene Aufbauer wünschen und überlegen, ob es euch damit besser gehen würde.

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.



Gestaltet die Szene, übt sie ein und spielt sie der Klasse vor.

Die Zuschauer müssen den Runterzieher herausfinden und euch einen Aufbauer anbieten.

Spielt die Szene erneut mit dem Aufbauer und erlebt den Unterschied.



Eure Anweisung findet ihr auf den Arbeitsblättern
4.6: Arbeitsschritte
4.7: Beispiel
4.8: „Mein Comic“

Eure Comics werden als Gallery Walk ausgestellt.



Ihr arbeitet im Tandem mit dem Arbeitsblatt 4.9 und stellt es im Dialog der Klasse vor.
Bezieht die Klasse mit ein.

Arbeitsschritte für Comiczeichner

Arbeitsanweisung zum Arbeitsblatt 4.8

1. Schreibe eine Situation an den Anfang.
2. 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.
3. Überlege dir, wozu das Bild führt.
 - Male die Folgen des Runterziehers in das Ergebnis-Kästchen.
4. Mache aus dem Runterzieher einen Aufbauer.
 - Male ihn mit dem dazugehörigen Gefühl und Verhalten in das Aufbauer-Kästchen.
5. Male jetzt die Folgen des Aufbauers in das Ergebnis-Kästchen rechts unten.

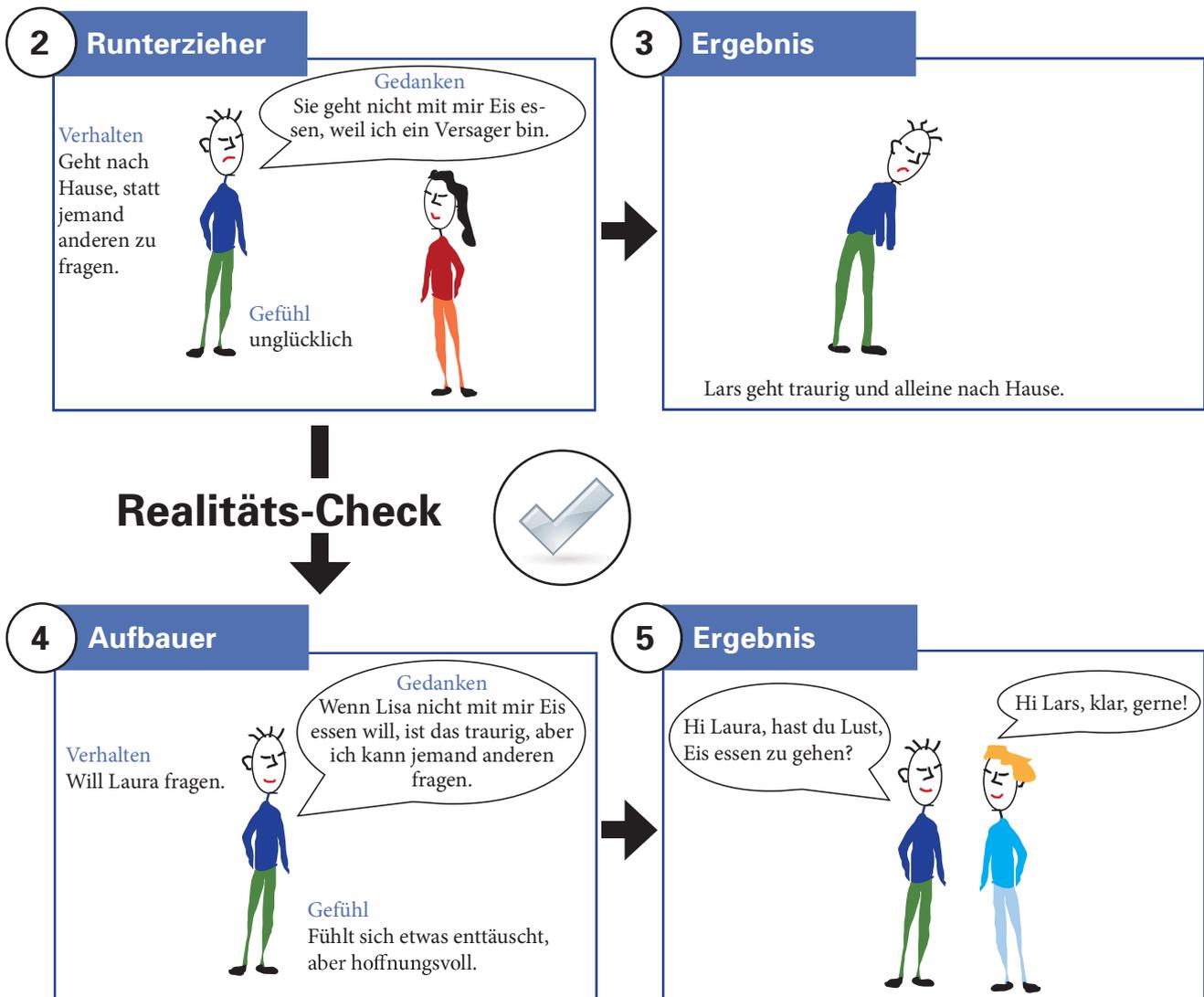
Beispielsituationen (falls dir keine einfallen):

- 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.

Beispiel für Comiczeichner

Situation:

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



Mein Comic

Arbeitsanweisung siehe Arbeitsblatt 4.6

Situation:

1

2 **Runterzieher**

3 **Ergebnis**



Realitäts-Check



4 **Aufbauer**

5 **Ergebnis**



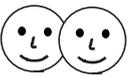
Aufbauer-Checker

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.	

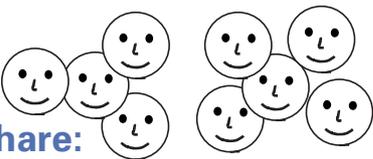
Aufbauer – Think – Pair – Share

Think: 

Für welche **SITUATIONEN** kann ich vorher **AUFBAUER** üben?

Pair: 

Warum lohnt es sich, Aufbauer regelmäßig im Alltag zu trainieren?

Share: 

Was könnte mich im Alltag daran hindern, Aufbauer anzuwenden?

Wie können wir diese Hindernisse aus dem Weg räumen?

Schreibt eure Ideen auf Karten.

