

Eis



1. Wie fühlt sich Lars?
2. Was für Gedanken hat er? Sind das Runterzieher? Woran können wir das erkennen?
3. Welche weiteren Erklärungen gibt es dafür, dass Lars' Runterzieher nicht realistisch sind (andere Gründe für die Absage von Lisa)?

Fledermäuse sind nachtaktive Säugetiere ...



1. Wie fühlt sich Lisa?
2. Was für Gedanken hat sie? Sind das Runterzieher? Woran können wir das erkennen?
3. Welche weiteren Erklärungen gibt es dafür, dass Lisas Runterzieher nicht realistisch sind (andere Gründe für die Blicke der anderen)?

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.