

# Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

## Modul 3:

- Ich kann Gedanken und Gefühle erkennen.
- Ich weiß, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen.
- Ich weiß, was man unter einem Runterzieher und einem Aufbauer versteht.
- Ich habe erfahren, welchen Einfluss Gedanken auf Gefühle und Verhalten haben.
- Ich kenne die Zeichen und die Bedeutung der Runterzieher und Aufbauer und kann sie identifizieren.

**Ziele** der 1. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich kann Gedanken und Gefühle erkennen.
- Ich weiß, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen.
- Ich weiß, was man unter einem Runterzieher und Aufbauener versteht.

**Thema: Wie hängen Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammen?**

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
3.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	48
3.2 Mein Lernerfolg Modul 2 (wenn davor Modul 2 durchgeführt wurde)	Einzelarbeit, Partnerarbeit, Plenum	Mein Lernerfolg Modul 2	10'	48
3.3 Zielorientierung und Thema	Plenum drei Kleingruppen	AB 3.1 AB 3.2	20'	49
3.4 Unterscheidung und Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten	Einzelarbeit	AB 3.3.1 AB 3.3.2 AB 3.4	15'	52
3.5 Aufbauer und Runterzieher	Plenum Gruppe A und B	Arbeitsblatt A Arbeitsblatt B	20'	54
3.6 Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten	Plenum Partnerarbeit	AB 3.5	10'	56
3.7 Herstellen des Alltagsbezugs	Plenum		5'	57
3.8 Mein Lernerfolg Modul 3/1	Partnerarbeit	Mein Lernerfolg Modul 3/1		58
3.9. Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde von Modul 3	Plenum	Feedback-instrument	5'	59

**Materialliste:**

- Gefühlskarten für die Gefühlsscharade
- Tabellen (Gefühle, Gedanken, Verhalten)

**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: Gefühle)****Gefühlsscharade**

Ein Spieler zieht eine Karte, auf der ein Gefühl steht, oder überlegt sich eine Situation. Die Aufgabe des Spielers ist es, das Gefühl pantomimisch darzustellen. Die anderen erraten das dargestellte Gefühl. Alle zusammen überlegen,

- a) [Situation] welche Situationen es geben kann, in denen sich jemand so fühlt,
- b) [Gedanken] welche Gedanken ihm dabei wohl durch den Kopf gehen und
- c) [Verhalten] was er dann möglicherweise tut.

**Beispiele für Gefühle**

wütend, traurig, verliebt, hasserfüllt, glücklich, ärgerlich, gelangweilt, fröhlich, ängstlich, enttäuscht, erschrocken, erleichtert, stolz, beschämt, neidisch, angeekelt

**Reflexion zur Durchführung**

### 3.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

Eventuell empfohlenes Spiel

### 3.2 Mein Lernerfolg Modul 2 (wenn davor Modul 2 durchgeführt wurde)

#### Mein Lernerfolg Modul 2

The worksheet is titled 'Eigene Ziele setzen' and 'Mein Lernerfolg Modul 2'. It contains the following text and form fields:

**Auf welche Punkte soll beim Formulieren von Zielen geachtet werden?**

1. S \_\_\_\_\_
2. M \_\_\_\_\_
3. A \_\_\_\_\_
4. R \_\_\_\_\_
5. T \_\_\_\_\_

**Reflexion:**  
**Welche Mini-Ziele habe ich schon erreicht?**  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Was hat mir dabei geholfen?**  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Was hat mich daran gehindert?**  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

154

Dieser „Lernerfolg“ soll sowohl individuell als auch im Austausch gesichert werden, da die Zielformulierung für die Schülerinnen und Schüler auch weiterhin eine wichtige Rolle spielen wird.

**Think – Einzelarbeit**  
**Pair – Austausch mit Partner**  
**Share – Austausch im Plenum**

- ➔ Konntet ihr etwas aus den erlernten Fertigkeiten aus dem Trainingsprogramm umsetzen und/oder in welchen Situationen wäre es hilfreich gewesen?  
 Manchmal kann es förderlich sein, wenn die Lehrkraft ein eigenes Beispiel einbringen kann, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

### 3.3 Zielorientierung und Thema der 1. Doppelstunde / Modul 3: Wie hängen Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammen?

#### Zielorientierung

Nachdem es in der letzten Stunde um unsere Ziele ging, wollen wir uns heute mit Gedanken, Gefühlen und Verhalten beschäftigen, weil diese eine wichtige Rolle beim Erreichen unserer Ziele spielen.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich kann Gedanken und Gefühle erkennen.
- Ich weiß, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenhängen.
- Ich weiß, was man unter einem Runterzieher und Aufbauversteht.

#### Vorwissen aktivieren

→ Hier sind folgende zwei Fragen zu klären:

1. Haben Gedanken und Gefühle etwas mit dem Verhalten zu tun?

#### Arbeitsblatt 3.1

Arbeitsblatt 3.1

W Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Haben Gedanken und Gefühle etwas mit dem Verhalten zu tun?

Situation:  
Du wirst von der Schulleitung gebeten, die Moderation beim Abschlussfest zu übernehmen.

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

Wie und was fühlst du?

Wie verhältst du dich?

Haben Gedanken, Gefühle und Verhalten etwas miteinander zu tun?

Wenn ja, was?

156

Die Schülerinnen und Schüler können in Dreiergruppen mithilfe von Situationen Gedanken und Gefühle erkennen und auf das Verhalten schließen. Die Ergebnisse werden auf den Arbeitsblättern festgehalten und bleiben bei den Schülerinnen und Schülern.

2. Gedanken, Gefühle, Verhalten – was verstehen wir darunter?

Diese Begriffe können im Plenum oder in drei Kleingruppen bearbeitet werden. Im Plenum kann über Lehrerfragen die unten stehende Tabelle erarbeitet werden.

Für die Kleingruppenarbeit müsste je eine Tabelle (Gefühle, Gedanken, Verhalten) ausgefüllt zur Verfügung stehen. Die Jugendlichen diskutieren, ergänzen durch eigene Beispiele und stellen ihr Ergebnis im Plenum vor.

**Gefühle**

Impuls	Definition	Beispiel	Hinweis
Wir fühlen uns immer irgendwie, auch wenn wir manchmal kaum spüren oder es uns schwerfällt, in Worte zu fassen, wie wir uns gerade fühlen. <i>Welche Gefühle kennt ihr?</i>	Für Gefühle lässt sich sehr schwer eine eindeutige Definition finden. Deshalb sind sie besser mit <b>Beispielen</b> zu erklären. Gefühle sind z. B. Freude, Trauer, Ärger, Ekel, Angst, Mitleid, Enttäuschung, Erleichterung, Stolz, Scham, Langeweile und Neid.	Wenn jemand Angst vor einem Hund hat, ist das Gefühl „Angst“ einfach da. Es ist nicht richtig oder falsch. Der Hund kann ganz lieb sein und nicht beißen und man hat trotzdem Angst.	Manchmal ist es schwierig, zwischen Gedanken und Gefühlen zu unterscheiden. Aber es gibt eine Strategie, die dabei helfen kann. Wenn wir fragen können, ob etwas stimmt, ist es wahrscheinlich ein Gedanke. <b>Ein Gefühl ist nicht richtig oder falsch, es ist einfach da.</b>

**Gedanken**

Impuls	Definition	Beispiel	Hinweis
Habt ihr schon mal eine Minute lang nichts gedacht? Probiert es mal aus! Ihr seht, es ist ganz schön schwer, nichts zu denken. Wir denken mehr oder weniger den ganzen Tag lang. <i>Aber was sind Gedanken eigentlich?</i> Denkt z. B. mal an euren letzten Urlaub. Was denkt (seht) ihr?	<b>Gedanken</b> sind <b>Sätze</b> oder <b>Bilder</b> , die uns durch den Kopf gehen. Es sind z. B. Äußerungen, die wir <b>still</b> zu uns selbst sagen.	Was denkt ihr z. B. morgens als Erstes, wenn ihr aufsteht? Ein Beispiel ist: „Schule, wie ätzend!“	Gedanken beeinflussen Gefühle und Verhalten. Sie können stimmen oder nicht. <b>Strategie: Wenn wir fragen können, ob etwas stimmt, ist es wahrscheinlich ein Gedanke.</b>

Verhalten			
Impuls	Definition	Beispiel	Hinweis
Kommen wir nun zum letzten wichtigen Punkt. Was ist Verhalten?	Verhalten ist alles, was andere Leute sehen und hören können, also was jemand tut (Körperhaltung, Lautstärke der Stimme etc.).	Was tut ihr, wenn ihr morgens als Erstes denkt: „Schule, wie ätzend!“? Beispielsweise: Liegen bleiben, Decke über den Kopf ziehen.	Das Verhalten wird durch Gefühle und Gedanken beeinflusst.

Nach dieser Vorarbeit erhalten die Schülerinnen und Schüler das Arbeitsblatt 3.2 und können dieses nach Bedarf ergänzen.

**Arbeitsblatt 3.2**

Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig

**GEDANKEN**

Gedanken sind Wörter, Bilder, Ideen, die uns still durch den Kopf gehen und die nur wir selbst kennen.

**GEFÜHLE**

Für Gefühle lässt sich sehr schwer eine eindeutige Definition finden, deshalb sind sie besser mit Beispielen zu erklären. Gefühle sind z. B. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**VERHALTEN**

Verhalten ist alles, was wir tun und was andere Leute sehen und hören können (z. B. Körperhaltung, Lautstärke der Stimme etc.).

157

- ➔ Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten (Pfeile) aufzeigen: verschiedene Richtungen, verschiedene Anfangspunkte (Auslöser). Anschließend anhand eines Beispiels der Schülerinnen und Schüler den Zusammenhang („Pfeile“) zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten verdeutlichen.

**Beispiel**

Wenn ich denke, „Schule, wie ätzend!“, bewirkt dieser Gedanke, dass ich ärgerlich bin, und das wiederum kann dazu führen, dass ich vielleicht meinen besten Freund anschauze.

3.4 Unterscheidung und Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten

Unterscheidung von Gedanken und Gefühlen

→ Woran erkennen wir, wie sich andere fühlen?

Beispiellösungen:

- Körperhaltung: z. B. aufrecht oder gebeugt, hochgezogene oder hängende Schultern
- Gesichtsausdruck: z. B. lächeln, Nase rümpfen, wegschauen, Mundwinkel hängen lassen
- Körperreaktionen (sofern sie stark genug sind, um nach außen hin sichtbar zu werden): z. B. Erröten, Herzklopfen, schnelles Atmen
- Verhalten: z. B. jemanden anschreien, wütend auf den Boden stampfen, jemanden umarmen oder küssen

Die Beispiele sind nicht immer eindeutig dem Gefühl zuzuordnen, manchmal stecken auch Gedanken dahinter.

Beispiele für Gedanken, die leicht mit Gefühlen verwechselt werden, sind: dumm, hässlich, faul, Misserfolg, nicht liebenswert.

Arbeitsblatt 3.3.1 und 3.3.2

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten Arbeitsblatt 3.3.1

**Training: Gedanken oder Gefühle?**

Beurteilt für jeden Absatz, ob hier ein Gedanke oder ein Gefühl dargestellt wird. Achtet dabei auf die *kursiv gedruckten Textteile*. Entscheidend ist nur, was wirklich da steht, nicht, was wir uns eventuell dazu denken.

Schon seit Stunden hockte Lars vor dem PC. Eigentlich sollte er sich die Übungsaufgaben für die Mathematikarbeit morgen ansehen, doch obwohl er sich ein wenig unwohl in seiner Haut fühlte, spielte er lieber sein neues Computerspiel.

Gedanken  Gefühle

Er überlegte gerade, wie er den Endgegner in Level 13 schlagen könnte, als sein Handy klingelte.

Gedanken  Gefühle

„Verdammt! Ausgerechnet jetzt!“ Ärgerlich drückte er die „Pause-Taste“ und griff nach seinem Handy.

Gedanken  Gefühle

„Lars hier.“ Am anderen Ende meldete sich Lisa. „Äh, hallo Lisa!“, stammelte er, was ihm gleich peinlich war.

Gedanken  Gefühle

158

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten Arbeitsblatt 3.3.2

Lisa war das netteste Mädchen der ganzen Schule. Er sah sie in Gedanken vor sich und hörte, wie sie sagte: „Hast du vielleicht Lust auf ein Eis? Wie weit bist du mit den Aufgaben? Also ich brauche dringend eine Pause von Mathe.“

Gedanken  Gefühle

Mist! Was nun? Sollte er ihr die Wahrheit sagen?

Gedanken  Gefühle

Da fragte sich Lars: „Warum will Lisa mit mir Eis essen gehen? Warum ruft sie nicht eine Freundin an? Warum ausgerechnet mich?“

Gedanken  Gefühle

Er war zwar nicht gerade hässlich, aber seine Frisur gefiel ihm nicht, was ihn traurig machte.

Gedanken  Gefühle

Auf der anderen Seite hatte Lisa ihn ja gestern schon angelächelt.

Gedanken  Gefühle

Das machte ihn mutig und er sagte: „Super Idee! Wir treffen uns in 20 Minuten beim San Marco!“

Gedanken  Gefühle

159

Arbeitsauftrag:

Die Unterscheidung von Gedanken und Gefühlen üben wir mit einem Text. Achtet dabei v. a. auf die kursiv gedruckten Abschnitte und denkt daran: Es geht nur darum, was im Text steht – nicht darum, was wir uns dazu denken!

Denkt an die Strategie: Wenn wir fragen können, ob etwas stimmt, ist es wahrscheinlich ein Gedanke. Ein Gefühl ist nicht richtig oder falsch, es ist einfach da.

Zur Auseinandersetzung und Vertiefung werden die Ergebnisse mit Think – Pair – Share bearbeitet.

**Think – Einzelarbeit**  
**Pair – Austausch mit Partner**  
**Share – Austausch im Plenum**

Lösungen:

1. Gefühl, 2. Gedanke, 3. Gefühl, 4. Gefühl, 5. Gedanke, 6. Gedanke, 7. Gedanke, 8. Gefühl, 9. Gedanke, 10. Gefühl

**Verbindung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten**

Arbeitsauftrag:

Eure Aufgabe ist es, Gedanken, Gefühle und Verhalten, die eurer Meinung nach zusammenpassen, mit einem Pfeil zu verbinden. Es gibt keine richtigen oder falschen Verbindungen. Verschiedene Personen reagieren unterschiedlich auf dieselben Gedanken oder Gefühle. Verbindungen können auch von mehr als einem Gedanken, Gefühl oder Verhalten aus zu einem anderen und umgekehrt gehen.

Falls die Schülerinnen und Schüler eigene Gedanken, Gefühle oder Verhaltensweisen generieren wollen oder nicht die „richtige“ Reaktion für sich selbst unter den Beispielen finden, können weitere Möglichkeiten in den freien Feldern eingetragen werden.

→ Die Lehrkraft zeichnet eine Verbindung auf Arbeitsblatt 3.4 als Beispiel ein.

**Arbeitsblatt 3.4**

Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhalten Arbeitsblatt 3.4

### Verbindungen

Sucht für euch sinnvolle Verbindungen zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten und markiert sie jeweils mit einer Farbe.

Gedanken	Gefühle	Verhalten
Ich bin so ein Idiot!	ärgerlich	weinen
Ich denke, ich bin heute gut vorbereitet.	traurig	schreien
Niemand will mit mir weggehen.	froh	sich ablenken (z. B. TV)
Der Physiklehrer ist so cool.	ängstlich	einen Freund anrufen
Ich kann nicht glauben, dass ich das getan habe.	stolz	alleine sein
Ich werde solchen Ärger bekommen.	beschämt	schlafen
Ich glaube, ich war gut in dem Spiel.	glücklich	lachen
Wir haben gewonnen!	_____	jemanden umarmen
_____	_____	weggehen
_____	_____	spazieren gehen
_____	_____	angeben
_____	_____	_____
_____	_____	_____

160