

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.

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

- Ich kenne den Realitäts-Check und kann ihn durchführen.
- Ich kann Runterzieher durch Aufbauer ersetzen.

Thema: Wie hilft mir der Realitäts-Check, mit einer schwierigen Situation umzugehen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
4.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	74
4.2 Mein Lernerfolg Modul 3/2 (wenn durchgängig gearbeitet wird)	Einzelarbeit Partnerarbeit	Mein Lernerfolg Modul 3/2	10'	74
4.3 Zielorientierung und Thema Optional: Auf die Perspektive kommt es an!	Plenum Einzelarbeit	AB 4.1	5' 10'	75
4.4 Realitäts-Check – Was ist das? Wie geht das?	Plenum Einzelarbeit	Szenenbilder AB 4.2 AB 4.3	25'	77
4.5 Vertiefungsbeispiele (Comics)	Gruppenarbeit	AB 4.4	30'	81
4.6 Mein Lernerfolg Modul 4/1	Kleingruppe Plenum	Mein Lernerfolg Modul 4/1		82
4.7 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde von Modul 4	Sitzkreis	Feedback- instrument	5'	83

Materialliste:

- Szenenbilder: „Im Zimmer“, „Im Park“, „Die Ohrfeige“
- Stopp-Schild

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Negative und positive Bewertung)**Der Optimist und der Pessimist**

Die Schülerinnen und Schüler werden in zwei Gruppen eingeteilt und bekommen Ereignisse genannt. Sie können in der Gruppe entscheiden, ob sie positiv oder negativ reagieren möchten. Die originellste, am wenigsten erwartete Antwort bekommt einen Punkt.

Beispiele:

Ereignis: „Du hast im Lotto gewonnen.“

Antwort: „Um Gottes Willen! Jetzt wird bestimmt jemand mein Geld stehlen!“

Ereignis: „Dein Auto ist kaputtgegangen.“

Antwort: „Super, jetzt werde ich wieder mehr laufen und nehm’ dadurch bestimmt ab!“

Mögliche Ereignisse:

- Du bekommst eine Glatze.
- Du wirst an dem Tag krank, an dem du zu einem Geburtstag eingeladen bist.
- Du schreibst eine Eins in Mathe.
- Du bekommst den Job, auf den du dich beworben hast.
- Du hast deine Monatskarte für den Bus verloren.
- Dein Handy ist kaputt.
- Du gewinnst bei „Deutschland sucht den Superstar“.
- Du findest einen 50-Euro-Schein.
- Du bleibst sitzen.
- Du hast Läuse.
- Jemand, den du toll findest, lädt dich ins Kino ein.
- Du gewinnst bei einem Preisausschreiben.

Reflexion zur Durchführung

4.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

Eventuell empfohlenes Spiel

4.2 Mein Lernerfolg Modul 3/2 (wenn Modul 3 durchgeführt wurde)

Mein Lernerfolg Modul 3/2

Wechselwirkung von Gedanken,
Gefühlen und Verhalten Mein Lernerfolg Modul 3/2

Meine Runterzieher

1) Was sind Runterzieher?
Bitte richtige Antworten ankreuzen (mehrere möglich):

- Gedanken, die das Erreichen eines Ziels behindern
- Gedanken, die dazu führen, dass wir uns schlecht fühlen
- Gedanken, die uns helfen
- Gedanken, die nicht realistisch sind

2) Schreibe einen Runterzieher auf, den du bei dir häufig entdecken kannst. Unterstreiche, woran du ihn erkennen kannst.

3) Wandle deinen Runterzieher in einen Aufbauer um:

170

Vorschlag: Aufgabe 1 und 2 mit einem Partner bearbeiten, Aufgabe 3 in Einzelarbeit und Austausch

- ➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

4.3 Zielorientierung und Thema der heutigen Doppelstunde: Wie hilft mir der Realitäts-Check, mit einer schwierigen Situation umzugehen?

Zielorientierung

Nachdem wir wissen, was Runterzieher sind und an welchen Merkmalen man sie erkennen kann, werden wir uns heute mit dem Realitäts-Check beschäftigen und sehen, wie er uns dabei helfen kann, einen Runterzieher loszuwerden.

Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich kenne den Realitäts-Check und kann ihn durchführen.
- Ich kann Runterzieher durch Aufbauer ersetzen.

Einstieg

Arbeitsblatt 4.1



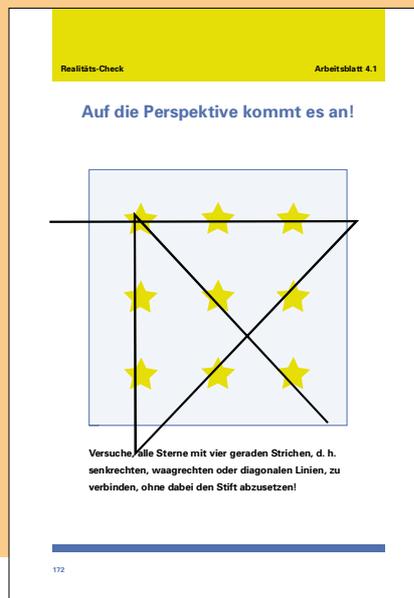
Dieser Einstieg ist optional, kann aus Zeitgründen bei einer anderen Gelegenheit angeboten werden.

Tipp

Hinweise wie „Denke außerhalb des Kastens!“ oder „Geh’ über die Sterne hinaus!“ oder „Erweitere dein Denken!“ können hilfreich sein und Spaß machen.

Der Weg zur Lösung besteht darin, über die Grenzen der durch die Sterne vorgegebenen Struktur hinaus zu zeichnen, dann sind entsprechend mehrere Lösungen möglich. Eine könnte z. B. so aussehen:

Lösung



Wie wir an dieser Übung gesehen haben, kommt es manchmal auf den Blickwinkel an.

Wir sind oft so verhaftet in unseren Vorstellungen, dass wir so einseitig denken, als hätten wir ein Brett vor dem Kopf. Genau wie in diesem Beispiel können unsere Gedanken manchmal bewirken, dass wir es nicht schaffen, bestimmte Dinge oder Situationen anders zu sehen, als wir es bisher gewohnt sind.

Das liegt daran, dass unsere Wahrnehmung, also das, was wir z. B. sehen, sehr stark davon abhängt, was oder woran wir gerade denken, wie in dem Beispiel mit den Sternen. Auch eingefahrene Gedanken hindern uns, kreativ zu sein.

Genau das gilt auch, wenn wir einen Runterzieher finden. Oft ist die Situation in Wirklichkeit nicht so schlimm, wie wir sie wahrnehmen. Denn besonders wenn wir schlecht drauf sind, neigen wir alle dazu, nur noch einen Teil der Realität wahrzunehmen, also z. B. nur die Dinge zu sehen, die uns in der eigenen Stimmung bestärken.

Wir werden jetzt über den Realitäts-Check reden und welche verschiedenen Schritte er beinhaltet. Beginnen wir mit einem Beispiel, wie wir einen Realitäts-Check machen können.

Beispiel

Wenn wir mit dem falschen Fuß zuerst aufgestanden sind, sehen wir die 10 Leute, die uns anlächeln, überhaupt nicht, wir sehen nur den, der uns einen unfreundlichen Blick zuwirft. Um diesen „Teufelskreis“ zu durchbrechen, gibt es den Realitäts-Check.

4.4 Realitäts-Check – Was ist das? Wie geht das?

Vorwissen aktivieren

- ➔ Hier ist die folgende Frage zu klären (Gespräch oder im Wörterbuch nachschlagen):
Was ist Realität? (Frage als stummen Impuls an die Tafel schreiben)
Antworten der Schüler nicht werten

Realitäts-Check – Was ist das?

- ➔ Drei Szenenbilder: „Im Zimmer“, „Im Park“, „Die Ohrfeige“
Arbeitsauftrag zum Arbeitsblatt 4.2:
In dieser Doppelstunde geht es um die Realität und wie man sie checken kann. Dazu seht ihr jetzt drei Szenenbilder. Nach jedem Szenenbild schreibt ihr in eure Tabelle auf dem Arbeitsblatt, was ihr seht und was ihr denkt.

Arbeitsblatt 4.2

Realitäts-Check Arbeitsblatt 4.2

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:

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

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

173

- ➔ Gruppengespräch über Wahrnehmung, die immer subjektiv ist, Wirklichkeit und Wertung
- ➔ Weiterarbeit an den Arbeitsblättern 4.2 und 4.3, die Realität an einer Beispielsituation checken/überprüfen.

Arbeitsblatt 4.3

Realitäts-Check 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.

174

Einen Moment mal!**STOPP**

- Bis hierher arbeiten die Schülerinnen und Schüler selbstständig. Danach entscheidet die Lehrkraft:
- Benötigen die Jugendlichen eine Erklärung, wie sie Aufgabe 3 und 4 lösen können?
 - Benötigen die Jugendlichen ein exemplarisches Beispiel?
 - Können die Jugendlichen eigenständig weiterarbeiten?

Beispiel

Wenn es uns schlecht geht, können wir unser Denken und Fühlen selbst regulieren, indem wir schauen, welcher Gedanke uns gerade durch den Kopf geht.

Einen Moment mal!**STOPP**

Wir prüfen, ob er der Realität entspricht und ob es mögliche andere Erklärungen in der Situation gibt. Dazu machen wir den Check: Stimmt das? (Arbeitsblatt 4.3)

Kann ich das aus einer anderen Sicht sehen?

- Schülerfeedback: Wie ging es euch mit dieser Aufgabe? Was war schwierig? (wichtig, da sehr hohe Transferleistung gefordert ist)

Realitäts-Check – Wie geht das?

→ Wiederholung der Schritte eines Realitäts-Checks

Zu Beginn ist es manchmal sehr schwer, einen Realitäts-Check durchzuführen. Am besten gelingt ein Realitäts-Check, wenn ihr euch auf einen Satz konzentriert, der euch gerade durch den Kopf geht, und dann bei diesem Satz nach den typischen Worten/Merkmalen eines Runterziehers sucht. Findet ihr welche, dann habt ihr es mit einem Runterzieher zu tun und beginnt mit einem Realitäts-Check:
Situation: Du bekommst eine Absage auf eine Bewerbung.

1. Schritt: Ich fühle mich traurig, wütend und entmutigt.

Ich sage zu mir selbst: „Stopp! (Stopp-Schild hochhalten) Warum fühle ich mich traurig, wütend und entmutigt?“

2. Schritt: „Was denke ich gerade? Gibt es Merkmale für einen Runterzieher?“

(kurz abwarten)

Mögliche Runterzieher:

Ich bin ein Versager und werde nie einen Ausbildungsplatz finden.

Sind das Runterzieher? Woran erkennen wir das?

3. Schritt: „Stimmt das? Was spricht gegen den Runterzieher? Gibt es andere Erklärungen in dieser Situation?“

a) Ich habe einen Praktikumsplatz gefunden.

b) Fast jeder bekommt mal eine Absage.

c) Vielleicht ist mein Bewerbungsschreiben für diese Firma nicht so gut gewesen.

4. Schritt: Mache einen Aufbauer daraus:

a) Stimmt es, dass ich ein Versager bin und nie einen Ausbildungsplatz bekommen werde? Wenn es 20 Bewerber auf eine Stelle gibt, bekommen 19 eine Absage. Ich war einer davon. Vielleicht werde ich noch mehr Absagen bekommen. Aber ich will eine Ausbildungsstelle finden und werde mich weiter bewerben.

b) Auch wenn ich in diesem Jahr keinen Ausbildungsplatz finde, heißt das nicht, dass ich ein Versager bin. Ich habe mich angestrengt, um einen guten Schulabschluss zu bekommen. Die Zeiten sind einfach so schlecht, dass es trotzdem schwierig ist, einen Ausbildungsplatz zu finden.

Wir sprechen später noch ausführlich darüber, wie man einen Aufbauer bilden kann.

Tipp

1. Nicht jeder Satz ist ein Gedanke! Genau differenzieren: Situation, Gedanke, Gefühl und Verhalten! Gegebenenfalls nachfragen, welcher Gedanke hinter einem solchen Satz steckt! Ein Satz kann auch verschiedene Runterzieher beinhalten.

Beispiel: „Schule, wie ätzend!“ kann folgende Runterzieher beinhalten:

Forderungsrunterzieher: „Schule muss mir Spaß machen.“

Verallgemeinerungsrunterzieher: „Alles an der Schule ist schlecht.“

Katastrophenrunterzieher: „Schule ist furchtbar.“

Mücke-Elefant-Runterzieher: „Ich habe in Deutsch eine Fünf geschrieben – ich bin eine totale Niete in der Schule.“

2. Nicht in allen Sätzen, die mit starken negativen Gefühlen verbunden sind, sind Merkmale von Runterziehern explizit enthalten. Dann sollte der Satz so umformuliert werden, dass die runterziehenden (dysfunktionalen) Merkmale deutlich werden.

Beispiele:

„Ich will nicht aufs Reck.“

„Ich kann das sowieso nicht. Alle werden mich auslachen ...“

„Tom hat mich nicht zu seiner Party eingeladen.“

„Er muss mich einladen, weil ich ihn auch eingeladen habe. Alle werden denken, ich sei uncool, weil ich nicht eingeladen bin.“

3. Es gibt etwas Wichtiges, das alle Runterzieher verbindet: Runterzieher lassen keine Ausnahme zu und machen uns das Leben schwer!