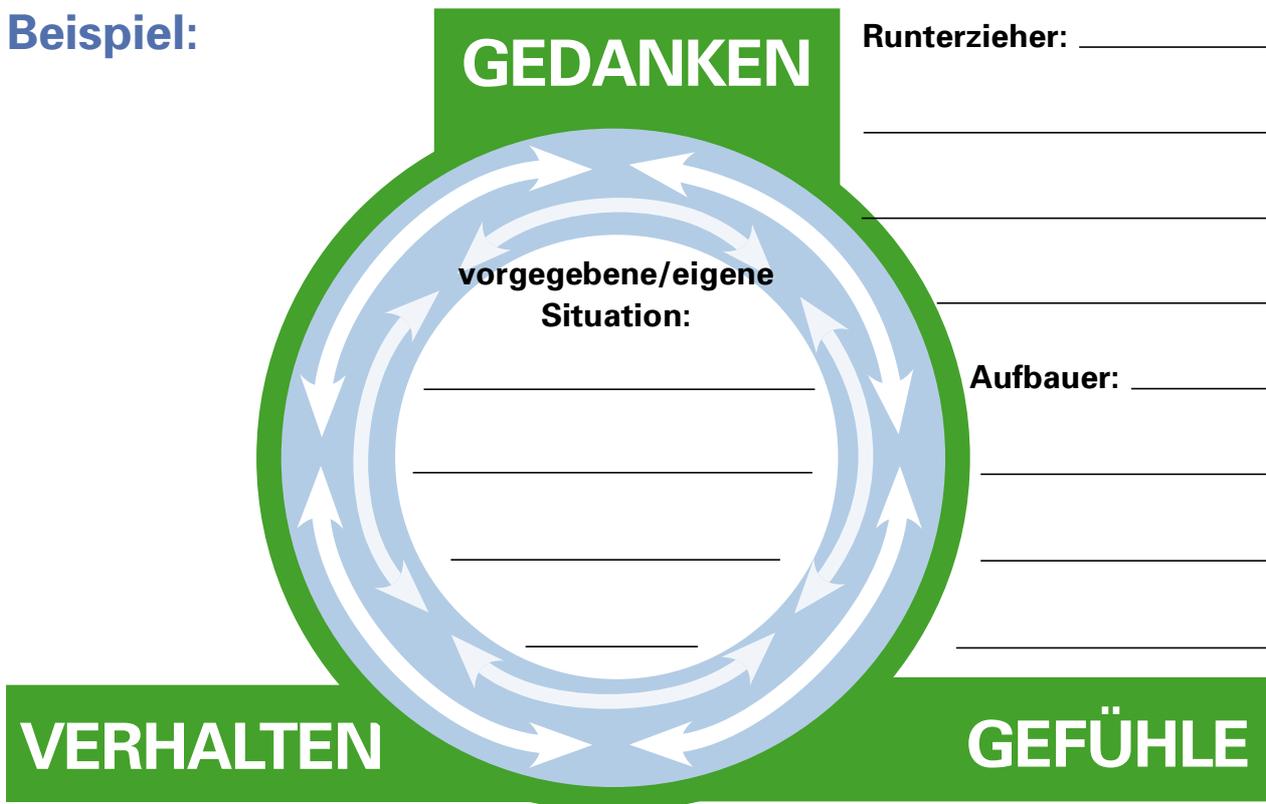


Welche Runterzieher können euch hindern, eure Ziele zu erreichen? (Arbeitsblatt 2.4)

Welche Aufbauer können eure Runterzieher ersetzen, damit ihr euer Ziel erreicht?

Beispiel:



Runterzieher: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Aufbauer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Runterzieher: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Aufbauer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Verschiedene Merkmale von Runterziehern:

### 1. Forderungs-Runterzieher

„Ich/Jemand anderes muss/sollte ...“



### 2. Verallgemeinerungs-Runterzieher

„Ich werde nie ...“

„Keiner wird mich jemals ...“

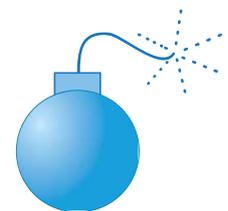
„Alle werden ...“



### 3. Katastrophen-Runterzieher

„Es ist furchtbar, dass ...“

„Es ist schrecklich, dass ...“



### 4. Mücke-Elefant-Runterzieher

Ein bestimmtes Ereignis wird überbewertet und als Hinweis für z. B. mangelnde Fähigkeit oder eine gekündigte Freundschaft gesehen:

„Ich bin ein totaler Versager, wenn ich die Arbeit nicht schaffe!“,

„Wenn mein Freund/meine Freundin nicht derselben Meinung ist wie ich, dann ist er/sie kein/-e richtige/-r Freund/-in.“



## Runterzieher

1. Alle müssen mich nett finden!
2. Wenn er/sie nicht mit mir ins Schwimmbad geht, mag er/sie mich nicht!
3. Keiner wird mich je toll finden!
4. Es ist eine Katastrophe, wenn mich nicht alle super finden!
5. Wenn er mir nicht recht gibt, ist er kein richtiger Freund!
6. Nie werde ich es schaffen, ihn/sie anzusprechen!
7. Wenn ich nicht mindestens eine „Zwei“ in der Deutscharbeit schreibe, ist das schrecklich!
8. Niemand hat mich gefragt, ob ich heute mit ins Kino will. Das 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.

### Arbeitsauftrag:

Ordne die Symbole (AB 3.6) den Runterziehern zu.

Unterstreiche die typischen Merkmale.

## AUFBAUER – realistische Sichtweise

Woher wissen wir, welcher Gedanke ein Aufbauer ist?

Aufbauer sind realistisch und hilfreich.

Aufbauer geben ein besseres Gefühl und beeinflussen unsere Stimmung positiv.

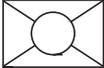
Aufbauer erweitern oft unseren Blickwinkel.

Wie machen wir aus einem Runterzieher einen Aufbauer?

**Wörter ersetzen:**

Oft reicht es aus, die Merkmale (Wörter) eines Runterziehers durch weniger extreme Wörter zu ersetzen.

Welche Wörter und Formulierungen passen zu Aufbauern?

1. Arbeitet in Kleingruppen, sehr hilfreich ist die Placemat-Methode. 
2. Bitte notiert die Wörter und Formulierungen, auf die ihr euch im mittleren Feld geeinigt habt, hier:

**TIPP:** Als Spickzettel dient Arbeitsblatt 3.9

## AUFBAUER – realistische Sichtweise

Wie machen wir aus einem Runterzieher einen Aufbauer?

### Wörter ersetzen:

Oft reicht es aus, die Merkmale (Wörter) eines Runterziehers durch weniger extreme Wörter zu ersetzen.

Wörter, an denen ich „Runterzieher“ erkenne		Wörter, die für „Aufbauer“ stehen
<b>muss, sollte</b>	→	<b>wäre schön, kann</b>
<b>keiner, alle</b>	→	<b>manche, einige</b>
<b>nie</b>	→	<b>selten, noch nicht</b>
<b>furchtbar, schrecklich</b>	→	<b>schade, traurig</b>
<b>totaler Versager, wenn ...</b>	→	<b>nicht so gut in diesem Fach</b>

## Von Runterziehern zu Aufbauern

1. Forderungs-Runterzieher: (muss, sollte)



↳ Aufbauener:

2. Verallgemeinerungs-Runterzieher: (nie, keiner, alle)



↳ Aufbauener:

3. Katastrophen-Runterzieher: (furchtbar, schrecklich)



↳ Aufbauener:

4. Mücke-Elefant-Runterzieher: (totaler Versager, wenn ...)



↳ Aufbauener:

## 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:

---

---

---

---

---

---