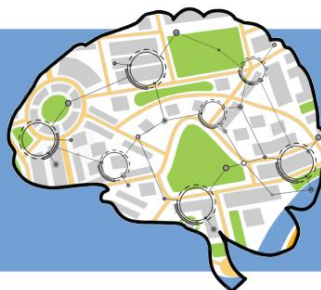


Angst und das Gehirn

Leitfaden für Aktivitäten der Klassen 6-12



Know Your Neuro

Quizfragen

1) Was ist Angst?

- A. Ein Gefühl
- B. Energie in Ihrem Körper, die Ihnen Informationen liefert
- C. Ein Zeichen dafür, dass Ihnen etwas sehr wichtig ist.
- D. Alles oben Genannte

(Antwort: d)

2) Symptome einer Angststörung können folgende sein:

- A. Anhaltende Sorgen, extreme Müdigkeit, Schlafstörungen
- B. Anhaltende Gefühle der Freude und Zufriedenheit, Schwitzen
- C. Anhaltende Sorgen, aber gleichzeitig ein Gefühl ständiger Energie. D. Sich ruhig, körperlich stark und gesund fühlen.

(Antwort: a)

3) Was versteht man unter Bewältigungsstrategien?

- A. Ein Werkzeug zum Aufgeben und Zurückziehen
- B. Eine Technik zum Umgang mit negativen Gefühlen
- C. Ein Weg, all Ihre Probleme loszuwerden
- D. Ein Verhalten, das dir hilft, dich selbst fertigzumachen

(Antwort: b)

4) Die Stressreaktion umfasst:

- A. Der Frontallappen schaltet sich ein
- B. Das limbische System schaltet sich ab
- C. Aktivierung des limbischen Systems und Abschaltung des Frontallappens. D. Kampf-, Flucht-, Erstarrungs- oder Anfreundungsverhalten.

(Antwort: c & d)

5) Wozu führt negatives Selbstgespräch?

- A. Gehirnzellnetzwerke
- B. Automatische negative Gedanken
- C. Negative Überzeugungen über sich selbst
- D. Alles oben Genannte

(Antwort: d)

6) Worin besteht der Unterschied zwischen positiven und negativen Bewältigungsstrategien?

- A. Positive Bewältigungsstrategien helfen Ihnen, Gefühle zu vermeiden
- B. Negative Bewältigungsstrategien helfen Ihnen, Energie abzubauen
- C. Positive Bewältigungsstrategien führen dazu, dass man Problemen entflieht.
- D. Negative Bewältigungsstrategien führen zu Vermeidung

(Antwort: d)

Aktivitäten

Aktivität Nr. 1

Diskussion: Wenn Ihre beste Freundin Ihnen anvertraut, dass sie sich seit einem Monat täglich selbst verletzt und darauf besteht, dass es kein Problem sei, sondern ihr helfe, damit umzugehen.

Sie bitten Sie, es niemandem zu erzählen.

1) Bewahren Sie das Vertrauen der Kinder oder sprechen Sie mit deren Eltern oder einer anderen vertrauten erwachsenen Person?

2) Was könnte das Ergebnis jeder dieser Entscheidungen sein?

3) Warum wählen Menschen manchmal negative Bewältigungsstrategien?

Aktivität Nr. 2

Teilen Sie die Schüler in Gruppen von 3-5 Schülern ein. Jede Gruppe soll innerhalb eines festgelegten Zeitraums so viele positive Bewältigungsstrategien wie möglich sammeln.

Jede Person soll einzeln ihre 10 wichtigsten Bewältigungsstrategien aus der Liste auflisten, unterteilt in positive und negative Bewältigungsstrategien.

Bitten Sie die Schüler, 1-2 Dinge aus ihrer Liste vorzustellen. und erklären Sie, warum sie diese Punkte auswählen. Fragen Sie, ob ihnen etwas auf ihrer Liste nicht gut dient. Fragen Sie, welche neuen Bewältigungsstrategien sie anwenden.

Aktivität Nr. 3

Positives Selbstgespräch ist eine Bewältigungsstrategie, die dabei hilft, negative Gefühle zu kontrollieren.

1) Jeder Schüler soll eine Liste seiner negativen Selbstgespräche schreiben.

2) Bitten Sie die Schüler anschließend, diese Aussagen in positive Selbstgesprächsaussagen umzuwandeln.

3) Bitten Sie die Schüler, diese positiven Aussagen in Kunstwerke umzusetzen.

Ermutigen Sie die Schüler, die Kunstwerke an einem Ort auszustellen, wo sie sie täglich betrachten und laut vorlesen können.