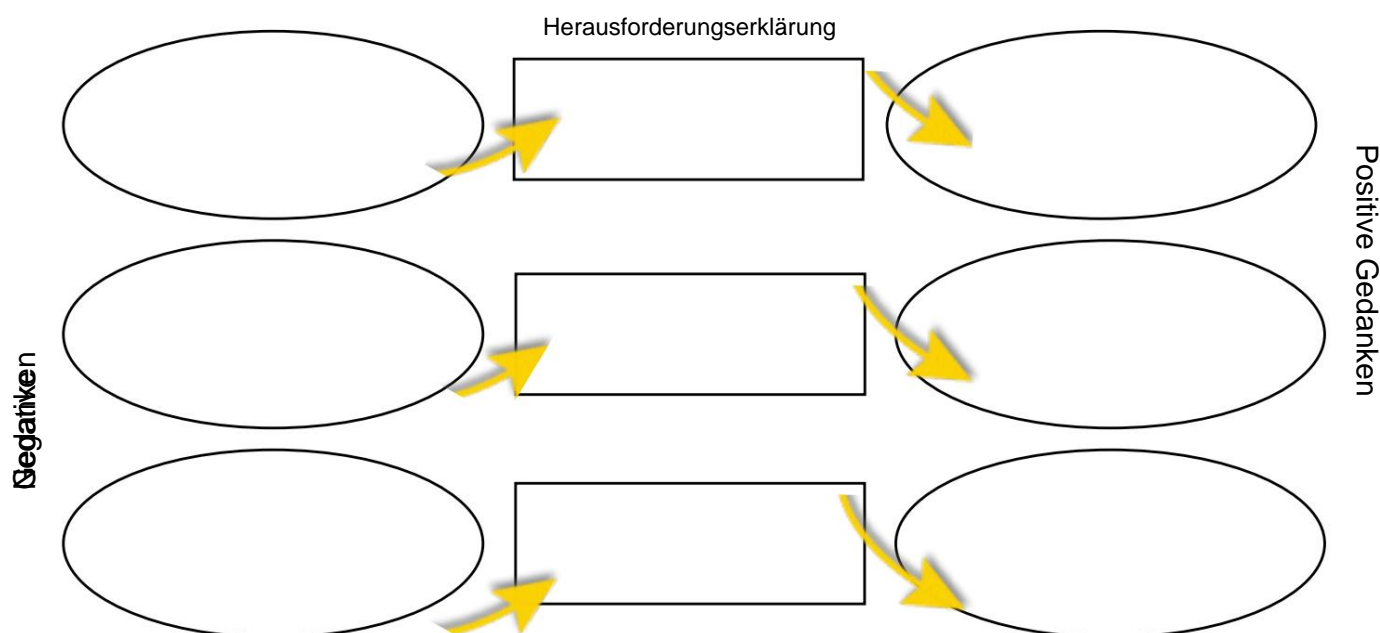




AMEISEN: Automatische negative Gedanken

Automatische negative Gedanken sind negative Gedanken über sich selbst oder andere, die so oft wiederholt wurden, dass sie sofort und automatisch in den Sinn kommen. Diese Gedanken sind nicht hilfreich und verschlimmern oft das Gefühl der betroffenen Person. Der beste Weg, automatische negative Gedanken loszuwerden, ist, sie zu hinterfragen und neue, positive Gedanken zu entwickeln. Notieren Sie unten links Ihre negativen Gedanken, formulieren Sie eine Gegendarstellung und anschließend einen positiven Ersatzgedanken, den Sie üben können.



Aktivitäten

Aktivität Nr. 1

Diskussion: Deine beste Freundin vertraut dir an, dass sie im letzten Monat sehr traurig und deprimiert war und viele negative Selbstgespräche führte.

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) Wie könnten Sie ihnen helfen, sich zu verändern?

Ihre negativen Selbstgespräche in positive Selbstgespräche umwandeln?

Aktivität Nr. 2

Teilen Sie die Schüler in Gruppen von 3–5 Personen ein. Jede Gruppe soll innerhalb eines festgelegten Zeitraums so viele positive Bewältigungsstrategien wie möglich sammeln. Weisen Sie die Schüler an, ihre Liste in positive und negative Bewältigungsstrategien zu unterteilen.

Bitten Sie die Schüler, ein bis zwei ihrer bevorzugten Bewältigungsstrategien aus ihrer Liste vorzustellen und zu begründen, warum sie diese gewählt haben. Fragen Sie, ob eine der Strategien auf ihrer Liste nicht gut funktioniert oder negative Folgen hat. Fragen Sie, welche neuen Bewältigungsstrategien sie stattdessen ausprobieren könnten.

Aktivität Nr. 3

Bitten Sie die Schüler, zu beschreiben, wie sie sich fühlen, wenn sie ängstlich sind, und was ihre Angst am meisten auslöst. Bitten Sie sie, an dieser Erdungsübung teilzunehmen.

Fragen Sie sie anschließend, ob sie die Technik zur Angstreduktion einsetzen könnten.

Vor jedem Schritt tief durchatmen.

- 1) Nenne 5 Dinge, die du sehen kannst.
- 2) Nenne 4 Dinge, die du hören kannst.
- 3) Nenne drei Dinge, die du fühlen oder berühren kannst.
- 4) Nenne zwei Dinge, die du riechen kannst.
- 5) Nenne eine Sache, die du schmecken kannst.