Thema	**Wie können wir unser Erleben und Verhalten positiv beeinflussen?**
Zeitumfang	1 UE (45 Min.)
Kompetenz	Die Schüler erweitern ihre Fachkompetenz, verdeckte Beeinflussung zu beschreiben, indem sie zu einem Begriff frei assoziieren, die damit verbundenen Emotionen beschreiben und Strategien entwickeln, um diese Technik für den Schulalltag zu nutzen.

Arbeitsschritte	Sozialform	Lernaktivität (Was soll getan werden?)	Unterrichtsmethode	Materialien	Zeit in Min.
Einstieg	Einzel	Lehrer-Impuls: *„Notieren Sie in den folgenden fünf Minuten alle Bilder, Gedanken und Emotionen, die Ihnen zum Begriff **Sonnenaufgang** einfallen."*	Freies Assoziieren	Die Schüler sollen ein Blatt für Notizen herausholen.	5
Präsentation & Besprechung	Plenum	Die Schüler stellen ihre Assoziationen vor.	Schülervortrag		5–10
Auftragsübergabe	Plenum	Lehrer-Impuls: *„Warum haben wir diese Übung gemacht? Welcher Nutzen hat diese Übung für mich?"*	Unterrichtsgespräch		2
Erarbeitung	Partner	Die Schüler besprechen zu zweit, wie sie die Technik für den Alltag nutzen können und entwickeln eine eigene Technik für positive Emotionen.	Think-Pair	Handout: Entspannungstechniken	15
Präsentation & Besprechung	Plenum	Anschließend präsentiert ein Schüler seine Zusammenfassung den anderen Schülern.	Share		8
Reflexion	Plenum	Lehrer-Impuls: *„Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich diese Technik für mich nutze?"*	Zielscheibe	Zielscheibe und Klebepunkte	5

© 2018 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de

Lehrer-Notizen

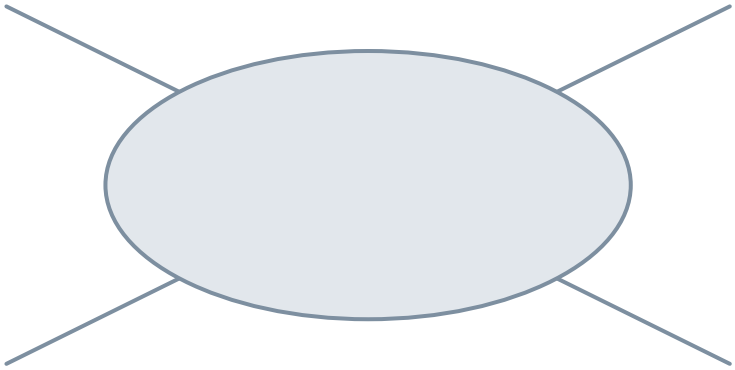
Arbeitsauftrag (5 Min.)**:** Notieren Sie in den folgenden fünf Minuten alle Bilder, Gedanken und Emotionen, die Ihnen zum folgenden Begriff einfallen.

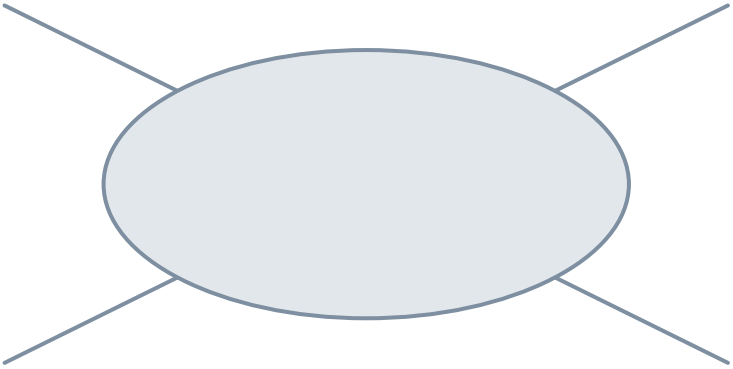
Sonnenaufgang

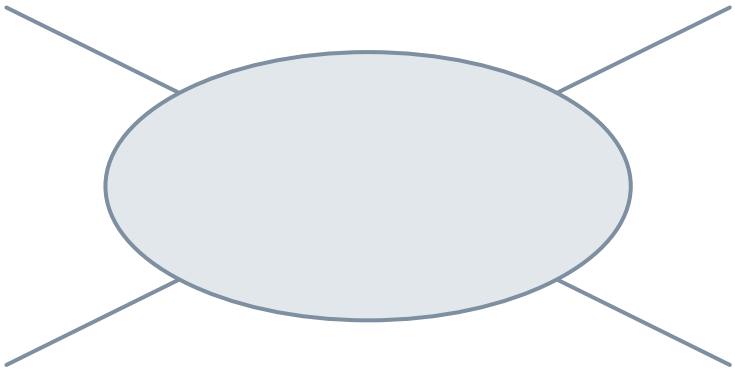
© 2018 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de

Handout: Entspannungstechniken

Arbeitsauftrag (15 Min.)**:** Besprechen Sie zu zweit, wie Sie die Technik des freien Assoziierens für den Schulalltag nutzen können. Suchen Sie nach drei Begriffen, Geräuschen oder Bildern, die bei Ihnen positive Emotionen auslösen. Notieren Sie diese und die damit verbundenen Emotionen auf das Blatt.



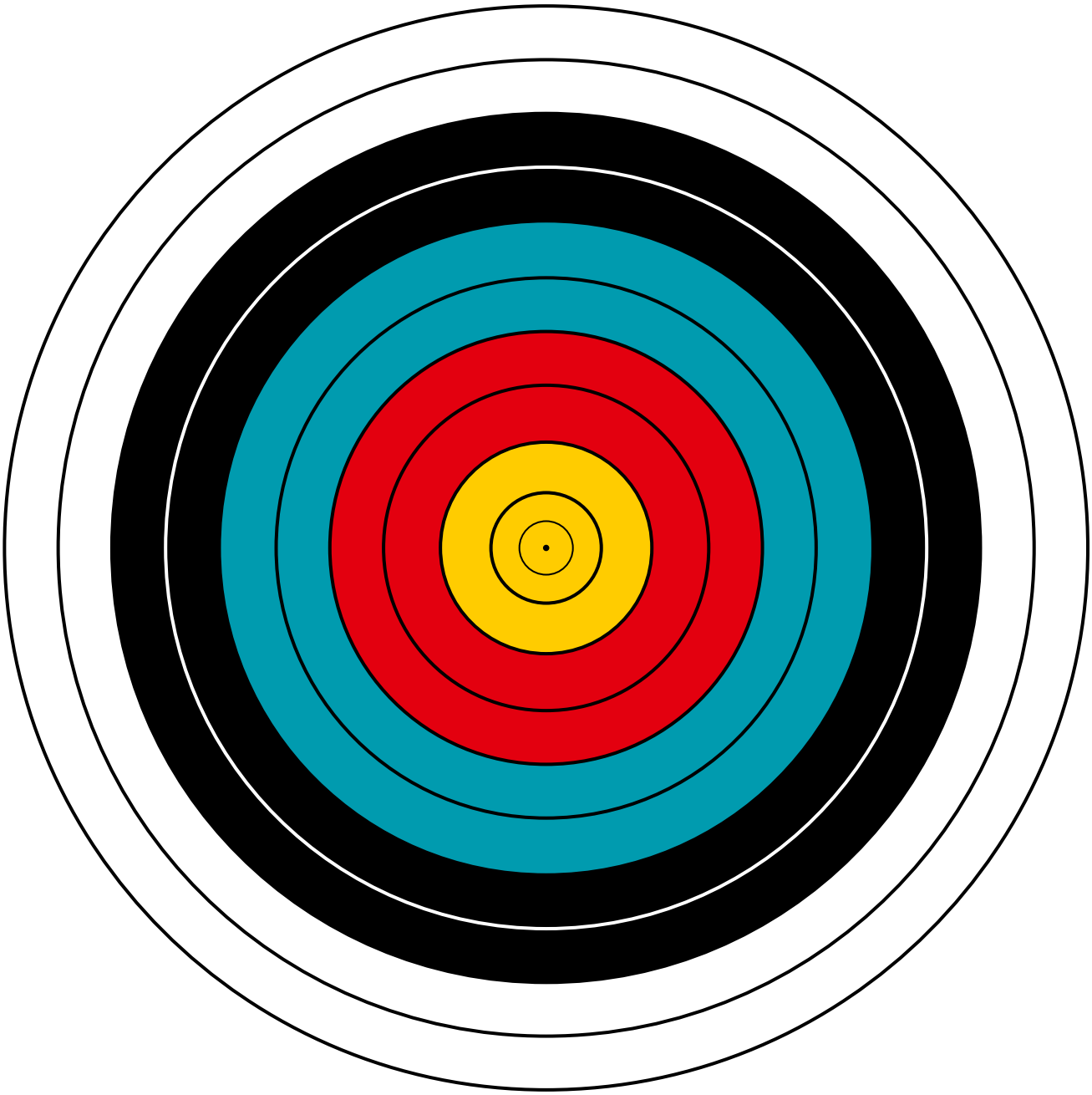




© 2018 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de

Zielscheibe

Arbeitsauftrag (5 Min.)**:** Bitte schätzen Sie ein, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass Sie diese Technik vor einer Klassenarbeit bzw. einen Test nutzen. Verorten Sie sich mit Ihrem Klebepunkt auf der Zielscheibe.



© 2018 by Verlag Europa-Lehrmittel, Nourney, Vollmer GmbH & Co. KG, 42781 Haan-Gruiten, http://www.europa-lehrmittel.de