Thema	**Wie kann ich mein Erleben und Verhalten im Schulalltag steuern?**
Zeitumfang	1 UE (45 Min.)
Kompetenz	Die Schüler erweitern ihre Problemlösefähigkeit im Bereich der Personalkompetenz, indem sie mithilfe einer Selbstbeobachtung den Zusammenhang zwischen Erleben und Verhalten identifizieren und daraus Strategien für den Einsatz im Schulalltag ableiten.

Arbeitsschritte	Sozialform	Lernaktivität (Was soll getan werden?)	Unterrichtsmethode	Materialien	Zeit in Min.
Einstieg	Einzel	Die Schüler führen ein Gedanken-Experiment durch und beschreiben ihre Selbstbeobachtungen.	Unmittelbares Erleben/ Selbstbeobachtung	Lehrerhandreichung: Zitronenexperiment Alternatives Experiment: Spaghetti	2
Einstieg	Plenum	Die Schüler berichten ihre Selbsterfahrungen. Diese werden an der Tafel in einem Schaubild festgehalten. Anschließend wird an der Tafel verdeutlicht, dass das Erleben das Verhalten beeinflussen kann.	Unterrichtsgespräch	Tafel	5
	Plenum	Lehrer-Impuls: *„An welche Situationen in der Schule erinnern Sie sich, bei denen ihre Gedanken oder Emotionen einen Einfluss auf Ihr Verhalten hatten?“*	Unterrichtsgespräch mit ersten erfahrungsbasierten Antworten der Schüler, die an der Tafel notiert werden.	Mögliche Schülerantworten: Klassenarbeiten, Prüfungen, Schüler-Präsentationen	3
Auftragsübergabe	Plenum	Wie kann ich mein Erleben bei Prüfungen und Präsentationen positiv beeinflussen?	Unterrichtsgespräch		2
Erarbeitung	Gruppe	Die Schüler entwickeln Strategien, um das Erleben durch Verhalten positiv zu beeinflussen.	Gruppenarbeit	Handout Hilfekarte bei Bedarf	10
Präsentation & Besprechung	Plenum	Die Schüler präsentieren ihre Strategien, um das Erleben in Klassenarbeiten durch ihr Verhalten positiv zu beeinflussen.	Schülerpräsentation		18
Reflexion	Plenum	Lehrer-Impuls: *„Welche Strategie werden Sie bei der nächsten Prüfung oder Präsentation ausprobieren?“* Jeder Schüler nennt eine Strategie, die er für sich einsetzen will.	Blitzlicht		5

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

Lehrerhandreichung: Das Zitronen-Experiment

Beobachten Sie Ihr Verhalten.

Stellen Sie sich vor, dass vor Ihnen eine gelbe und saftige Zitrone liegt.

Sie nehmen Sie in die Hand und riechen an ihr. Durch die Schale hindurch können Sie das Säuerliche riechen.

In Ihrer Vorstellung schneiden Sie die Zitrone in zwei Hälften. Der Zitronensaft quillt heraus.

Sie nehmen die eine Hälfte in die Hand und riechen wieder daran. Viel deutlicher riechen Sie die Zitronensäure.

Und nun stellen Sie sich vor, Sie beißen in die Zitrone.

– Pause –

Danke, dass Sie mitgemacht haben. Bitte öffnen Sie jetzt Ihre Augen wieder.

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

Schaubild: Tafel

Erleben (Was habe ich erfahren?)	Verhalten (Beobachtungen an mir selbst)
Mögliche Schülerantworten: • Vorstellung einer Zitrone in Gedanken • Vorstellung, wie ich in diese hineingebissen habe • Vorstellung, wie mir der Saft über die Finger geflossen ist	Mögliche Schülerantworten: • Geruch in der Nase • Speichelfluss (Wasser im Mund) • Lippen trocken • Zucken der Augen bzw. der Lippen • Haare am Arm aufgestellt

Beeinflussen sich gegenseitig

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

Mein Erleben und Verhalten im Schulalltag verbessern

Arbeitsauftrag (15 Min.)**:** Lesen Sie den folgenden Text. Erinnern Sie sich an emotional belastende Situationen in der Schule und tauschen Sie in der Gruppe Ihre Erfahrungen aus. Entwickeln Sie anschließend einen Tipp, wie Sie durch Ihr Verhalten Ihre Emotionen und Gedanken im Schulalltag (beispielsweise bei Klassenarbeiten oder vor Vorträgen) positiv beeinflussen können.

Zusammenhang zwischen Erleben und Verhalten

Die Psychologie beschäftigt sich mit dem Erleben und Verhalten des Menschen. Dabei wird davon ausgegangen, dass jegliches Verhalten des Menschen stets auch mit seinem Erleben in Interaktion steht.

Als Verhalten werden alle von außen beobachtbaren Aktivitäten eines Lebewesens verstanden, wobei Verhalten in **Reaktionen und Handeln** unterschieden werden können. Als Reaktionen werden alle sichtbaren Aktivitäten zusammengefasst, die als Reaktion aufgrund eines **unwillkürlichen Reizes** entstehen. **Handeln** bezeichnet hingegen jede menschliche Aktivität, mit welcher eine **bestimmte Absicht verfolgt** wird.

Demgegenüber steht das „innerliche" oder psychische **Erleben** einer Situation. In der Psychologie werden vor allem zwei Bereiche des Erlebens unterschieden, die **Emotionen**, die das Erleben begleiten, und die Kognitionen (Gedanken) als interne Repräsentationen des Erlebten. Kognitionen und Emotionen sind aufeinander bezogen und interagieren wechselseitig. Beide zusammen machen das menschliche Erleben aus.

Tipps, um die Emotionen zu reduzieren: Welche Tipps haben Sie für eine ausgewählte Situation im Schulalltag?

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

Hilfekarte

Was würde passieren, wenn Sie sich 60 Sekunden in einem Spiegel anlächeln?

Wie kann Ihnen Ihre „Lieblingserinnerung“ helfen,
um den Schulalltag zu meistern?

Warum ist es wichtig, dass man sich seine Ziele immer wieder vorhält?

Grübeln ist sinnlos! Probleme löse ich, indem ich an ihnen arbeite.

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

Alternatives Experiment

OH-Folie: Spaghetti

Arbeitsauftrag (5 Min.)**:** Notieren Sie auf einem Zettel, wie stark gerade Ihr Hungergefühl ist.

Wie stark ist Ihr aktuelles Hungergefühl?

kein Hunger							großer Hunger
1	2	3	4	5	6	7	8

Sehen Sie sich folgendes Bild an.

© B. and E. Dudzinski – Stock.Adobe.com

Wie groß würden Sie diese Portion Spaghetti einschätzen?

sehr klein							sehr groß
1	2	3	4	5	6	7	8

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