



## GEDANKEN, GEFÜHLE, KÖRPER UND VERHALTEN

Jeder Schüler / Jede Schülerin bekommt eine Zahl zwischen 1 bis 5. Schüler/-innen mit der Zahl 1 bilden die Gruppe 1, Schüler/-innen mit der Zahl 2 bilden die Gruppe 2, usw.

### Diskussion

1. Deine Gruppe entscheidet sich für eine der folgenden drei Geschichten:
  - a | Gestern hattest du eine schwierige Prüfung. Heute bekommst du die Note. Dein Lehrer verteilt die Blätter. Es ist nur noch eine Frage von Sekunden. Dann weisst du, ob du die Prüfung bestanden hast.
  - b | Du magst einen Jungen oder ein Mädchen. Voller Mut nährst du dich ihm/ihr an. Du möchtest ihn/sie einladen, etwas mit dir zu unternehmen. Je näher du ihm /ihr kommst, desto stärker werden deine Gefühle.
  - c | Du wurdest für ein Bewerbungsgespräch eingeladen. Davon hängt es ab, ob du diese Lehrstelle bekommst. Die Tür öffnet sich: Der Arbeitgeber erscheint. Was erlebst du gerade?
2. Jeder von euch beschreibt, wie er / sie sich in der oben beschriebenen Situation fühlen und was er / sie im Körper spüren würde. **Reagiert ihr gleich oder gibt es Unterschiede zwischen euch?**
3. Oft erleben Menschen unter Druck verschiedene Gefühle. **Welche Gefühle könnt ihr in der Gruppe nennen, die man erlebt, wenn man unter Druck ist? Nennt sowohl negative wie auch positive Gefühle.**
4. In der gleichen Situation haben manche Menschen positive und andere Personen negative Gefühle. **Wie lassen sich diese Unterschiede erklären? Überlegt euch mögliche Begründungen.**
5. Zurück zum Punkt 2. In der von euch ausgewählten Geschichte habt ihr etwas gefühlt und gespürt. Ihr habt aber auch sicher etwas dabei gedacht. **Jeder von euch beschreibt die eigenen Gedanken vor der Gruppe.**
6. **Könnt ihr zwischen euren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen Zusammenhänge erkennen? Falls ja, welche?**
7. **Könnt ihr Beispiele von positiven und von negativen Gedanken nennen?**
8. **Was denkt ihr, welche Vorteile hat die Person, welche positiv denkt? Und was verliert sie, wenn sie negativ denkt?**

### Hausaufgabe

9. Zu Hause geht ihr auf [feel-ok.ch/stress-verstehen](https://www.feel-ok.ch/stress-verstehen) und findet so heraus, welche Anregungen feel-ok.ch zum Thema «Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten» hat. **Die wichtigsten Erkenntnisse aus eurer Diskussion und aus feel-ok.ch fasst jeder für sich schriftlich zusammen.**