



Ergänzendes Material: Kognitive Umstrukturierung

Stand: 17.02.2021

Jahrgangsstufen	FOS 10 (LB 10.3)/BOS 10 (LB 10.3) FOS 11 (LB11.2) BOS 12 (LB 12.2) FOS 13 (LB 13.3) BOS 13 (LB 13.3) WPF Aspekte der Psychologie (LB 12.2/13.2)
Fach/Fächer	Pädagogik/Psychologie Aspekte der Psychologie
Übergreifende Bildungs- und Erziehungsziele	Medienbildung/Digitale Bildung Soziales Lernen Werteerziehung
Zeitrahmen	90 Minuten
Benötigtes Material	Computer, Beamer, Präsentation „EM Kognitive Umstrukturierung“ (LIS-Portal)

Kompetenzerwartungen

Im Unterricht kann dieses ergänzende Material zum Beispiel zu folgenden Kompetenzerwartungen des Lehrplans eingesetzt werden:

Lernbereich FOS/BOS 10.3:

Die Schülerinnen und Schüler verdeutlichen die Komponenten von Emotion an ausgewählten Basisemotionen. Dabei ist ihnen das Zusammenwirken von Kognition und Emotion sowie deren Einfluss auf das Verhalten bewusst. Sie handeln dadurch in Belastungssituationen souveräner und wenden am Beispiel Prüfungsangst konkrete Maßnahmen zur Angstreduktion an.

Lernbereich FOS 11.2/BOS 12.2:

Die Schülerinnen und Schüler verdeutlichen am Beispiel von Angst Komponenten von Emotion und entwickeln Strategien zur Selbstregulation.

Sie erläutern Wechselwirkungen zwischen Kognition, Emotionen und Motivation im Kontext der Lebensumwelt an konkreten Beispielen. Sie sind sich somit der Bedeutung dieser Prozesse für die Entstehung und Lösung von Problemen bewusst und handeln zielorientiert.

Lernbereich FOS/BOS 13.3:

Die Schülerinnen und Schüler erklären die Entstehung der ausgewählten psychischen Störung mithilfe der kognitiven Theorie nach Beck und der psychoanalytischen Theorie nach Freud. In diesem Zusammenhang vergleichen und bewerten sie diese Theorien anhand geeigneter Kriterien.

Aspekte der Psychologie FOS/BOS 12.2/13.2:

Die Schülerinnen und Schüler verdeutlichen die Komponenten von Emotion an ausgewählten Basisemotionen. Dabei ist ihnen das Zusammenwirken von Kognition und Emotion sowie deren Einfluss auf das Verhalten bewusst. Sie handeln dadurch in Belastungssituationen souveräner und wenden am Beispiel Prüfungsangst konkrete Maßnahmen zur Angstreduktion an.



Aufgabe: Kopfkino – Die Macht der Gedanken

Lernsituation

Hinweis: Nehmen Sie sich viel Zeit und atmen Sie zwischen den Sätzen durch. Achten Sie auf den dramaturgischen Spannungsbogen.

Tragen Sie die folgende Übungsanleitung in ruhiger Tonlage vor:

„Sie sitzen ganz entspannt auf Ihrem Stuhl.

Suchen Sie sich eine möglichst bequeme Sitzweise und schließen Sie nun die Augen.

Die Augen sollten Sie während der gesamten Übung geschlossen halten.

Konzentrieren sie sich voll und ganz auf meine Worte.

Atmen Sie tief ein und aus, Sie sind ganz entspannt und ruhig.

-Pause-

Suchen Sie sich nun in Ihrem Kopf Ihr aktuelles Lieblingslied aus, ein Lied, das Ihnen angenehme Gedanken macht.

-Pause-

Ein Lied, das Sie beschwingt, das Ihnen vielleicht auch Energie gibt, das Sie mögen, das Sie gerne hören.

Vertiefen Sie sich voll und ganz in Ihr Lied und summen Sie dieses, nicht laut, sondern innerlich mit. Sie sind ganz ruhig und entspannt.

-Pause-

Ich werde nun umhergehen und gleich einen von Ihnen am Arm berühren, der dann sein Lied der Gruppe vorsingen darf.

-Pause-

Konzentrieren Sie sich voll auf Ihr Lied, üben Sie, denn wenn ich Sie am Arm berühre, singen Sie es der Gruppe vor. Sie stehen dann auf und singen es laut Ihren Mitschülerinnen und Mitschülern vor.

-Zeit lassen, laut umhergehen, ggf. immer wieder den Satz wiederholen-

Ich gehe nun umher und berühre gleich einen von Ihnen am Arm...

-Pause-

Öffnen Sie nun langsam die Augen und sehen Sie sich um: Wer darf vorsingen?

Keine/r – Pause – Entspannen Sie sich also wieder... “



Partnerarbeit:

Beschreiben Sie, was in der „Entspannungssituation“ in Ihnen vorgegangen ist und versuchen Sie in Worte zu fassen, warum Sie wahrscheinlich auf einmal nicht mehr so entspannt waren wie im ersten Teil der Übung.

Lehrervortrag:

Widmen Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit der Power-Point-Präsentation Ihrer Lehrkraft.

Einzel-/Partnerarbeit:

Führen Sie die Übung 1 „Positiv bewerten“ (M2) durch. Wenn Sie möchten, können Sie sich mit einer Arbeitspartnerin oder -partner besprechen.

ca. 10 Minuten

Einzelarbeit:

Bearbeiten Sie als zweite Übung das Blatt „Kognitiv umstrukturieren“ (M3). Verwenden Sie bei Bedarf die „Tipps und Beispiele zur Vermeidung von belastenden und blockierenden Gedanken“ (M4).

ca. 10 Minuten

Plenum:

Stellen Sie negative Gedanken, zu deren Umstrukturierung Sie noch Rückmeldung möchten, Ihren Mitschülerinnen und Mitschülern vor.

Einzelarbeit:

Reflektieren Sie mit Hilfe des Fragebogens (M5) Ihren persönlichen Einsatz der kognitiven Umstrukturierung.

Übung 1: Positiv bewerten

M2

Auch im Eingangsbeispiel entstand Ihr Unwohlsein oder sogar Angst vor dem angekündigten Singen durch negative Gedanken und Überzeugungen.
Formulieren Sie diese im zweiten Schritt so um, dass ein positiveres Gefühl bezüglich des Vorsingens entstehen kann:

Situation		Negative Bewertung		Gefühl/Verhalten
Ich werde gleich zum Vorsingen aufgerufen!	➔		➔	
		Positive Bewertung		Gefühl/Verhalten
	↵		➔	

Finden Sie weitere Situationen, in denen Sie durch positive Bewertungen und Überzeugungen Ihre Gefühle verbessern können.

Keine Idee? Denken Sie z. B. an Ihre Gefühle und Ihr Verhalten bzgl. der momentanen Situation wegen Corona, vor Prüfungen, ...

1. Situation		Negative Bewertung		Gefühl/Verhalten
	➔		➔	
		Positive Bewertung		Gefühl/Verhalten
	↵		➔	

2. Situation		Negative Bewertung		Gefühl/Verhalten
	➔		➔	
		Positive Bewertung		Gefühl/Verhalten
	↵		➔	

Übung 2: Kognitiv umstrukturieren

M3

Unsere Gedanken haben Auswirkungen auf unsere Gefühle. Wir können deshalb beeinflussen, wie es uns geht!

Nutzen Sie in Ihrem Alltag/in der Prüfungsvorbereitung die Möglichkeiten, die Ihnen die kognitive Umstrukturierung bietet.

1. Notieren Sie in der linken Spalte negative Gedanken, die Ihnen häufig durch den Kopf gehen.
Schreiben Sie wie bei einem Brainstorming einfach drauf los.



2. Lesen Sie Ihre Sätze und achten Sie auf Folgendes:

- Identifizieren Sie belastende und blockierende Gedanken.
- Unterstreichen Sie „nie“ und „immer“, „schon wieder“ o. ä.





Diese Aussagen blockieren nachweislich unser Erleben, Verhalten und Handeln und führen zu unangenehmen und belastenden Gefühlen.

3. Formulieren Sie in der rechten Spalte die negativen Gedanken um.
„Entkatastrophisieren“ Sie Katastrophengedanken!
Ersetzen Sie dabei z. B. „nie“ durch „noch nicht“.



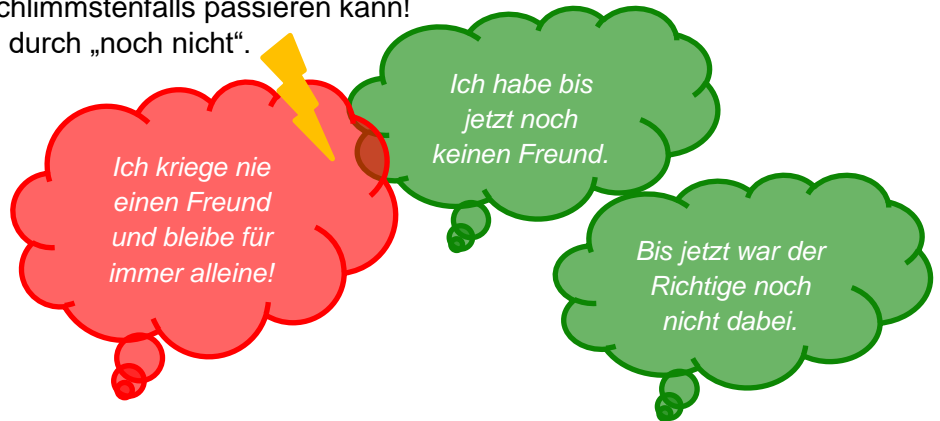
Abb.: AK LIS

Beispiele und weitere Hinweise dazu finden Sie auf dem Blatt „Tipps und Beispiele zur Vermeidung von belastenden und blockierenden Gedanken“.

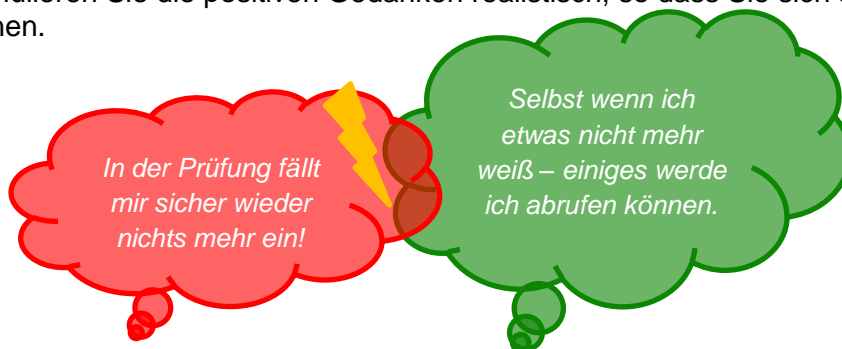
	

Tipps und Beispiele: Vermeidung von belastenden und blockierenden Gedanken M4

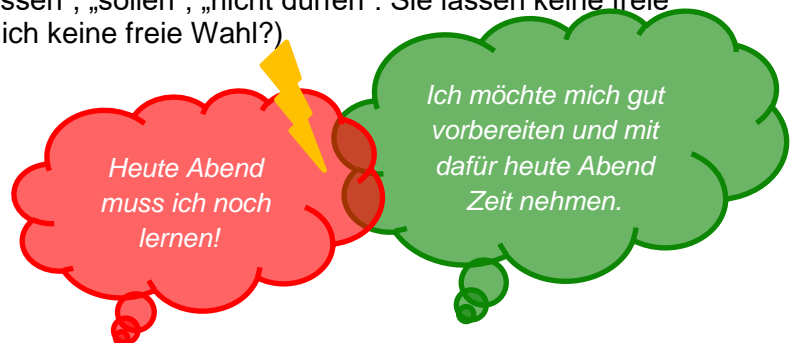
- ✓ „Entkatastrophisieren“ Sie Katastrophengedanken:
 - Fragen Sie sich, was schlimmstenfalls passieren kann!
 - Ersetzen Sie z. B. „nie“ durch „noch nicht“.



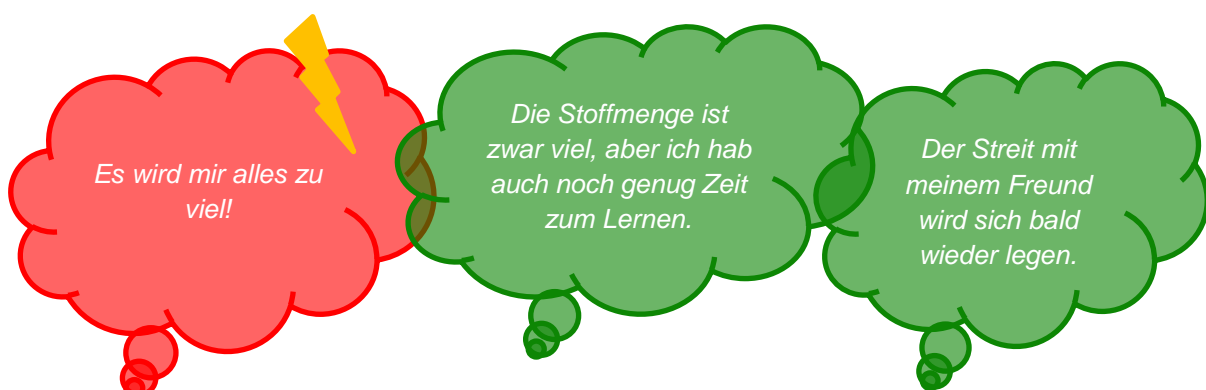
- ✓ Formulieren Sie die positiven Gedanken realistisch, so dass Sie sich selbst glauben können.



- ✓ Verzichten Sie auf Wörter wie „müssen“, „sollen“, „nicht dürfen“. Sie lassen keine freie Entscheidung zu. (Haben Sie wirklich keine freie Wahl?)



- ✓ Konkretisieren Sie „alles“, „es“ (besser: was meinen Sie konkret?).





Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

Fachoberschule/Berufsoberschule, Pädagogik/Psychologie, Jahrgangsstufen
10/11/12/13

Reflexion

M5

Haben Sie die kognitive Umstrukturierung in vergangenen Situationen schon einmal angewandt (ohne es zu wissen)?
Geben Sie Beispiele!

Welcher Schritt der kognitiven Umstrukturierung fällt Ihnen besonders schwer?

Welchen können Sie besonders gut lösen?

Welches ist für Sie die hilfreichste Erkenntnis aus den Übungen und Informationen?

Wie fühlen Sie sich, nachdem Sie die Übung 2 durchgeführt haben?
Welche Auswirkungen haben die Umstrukturierungen auf Ihr Selbstwertgefühl?

In welcher konkreten Situation kann Ihnen die kognitive Umstrukturierung zukünftig helfen?



Illustrierende Aufgaben zum LehrplanPLUS

Fachoberschule/Berufsoberschule, Pädagogik/Psychologie, Jahrgangsstufen
10/11/12/13

Quellen- und Literaturangaben

SCHULEWIRTSCHAFT Akademie im Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.: STARK
Resilienz und Stresskompetenz in Schule und Ausbildung.

Hinweise zum Unterricht				
Handlungsschritte	Sozialform	Methode	Material	Min
Orientieren	EA / Plenum	Die Lehrkraft führt mit den Schülerinnen und Schülern die Übung „Kopfkino“ durch. („Lernsituation“ wird nicht ausgeteilt!)	Text „Kopfkino“	15
	PA	Erfahrungsaustausch: Schülerinnen und Schüler beschreiben, was in Ihnen während des „Kopfkinos“ vorgegangen ist, wie sie sich gefühlt haben.	Handlungsaufträge	
	EA	Die Schülerinnen und Schüler erhalten Handlungsaufträge.		
Informieren		Die Schülerinnen und Schüler folgen dem Lehrervortrag zu Grundlagen der kognitiven Umstrukturierung. (Bei Folien 6-8 ist eine aktive Teilnahme der Schülerinnen und Schüler vorgesehen.)	PPP	40
Planen/Durchführen	EA/PA	Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten für sich oder nach Wunsch in Partnerarbeit die Übung 1: Positiv bewerten (M2) (vgl. auch Folien 7 und 8).	M2	
Präsentieren	Plenum	Vorschläge der Schülerinnen und Schüler werden besprochen.		
Planen/Durchführen	EA/PA	Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten die Übung 2: Kognitiv umstrukturieren(M3) und erhalten zur Verdeutlichung das Informationsblatt „Tipps und Beispiele: Vermeidung von belastenden und blockierenden Gedanken“ (M4). Hinweis: Die Schülerinnen und Schüler sollten darauf hingewiesen werden, bei der Formulierung negativer Gedanken ganz bei den eigenen Gedanken zu bleiben. Oft neigen wir dazu, Bewertungen vorzunehmen, die von anderen Menschen abhängen: z. B. „Der schaut mich schon wieder so komisch an!“. Um diese soll es in dieser Übung aber nicht gehen.	M3, M4	10
	Plenum	Umstrukturierte Gedanken von freiwilligen Schülerinnen und Schülern werden vorgestellt und diskutiert.		15
Reflektieren		Schülerinnen und Schüler bearbeiten den Reflexionsbogen.		10

Beispiele für Produkte und Lösungen der Schülerinnen und Schüler

Übung 1: Positiv bewerten (M2)

