MODUL 2.3 ERSCHÜTTERUNG



Es gibt stressreduzierende und stressfördernde Glaubenssätze

Ärger, Wut, Enttäuschung, Depressivität und Traurigkeit erzeugen Stresshormone in deinem Körper.

Diese muss dein Körper wieder abbauen. Ein langanhaltender, hoher Stresspegel in deinem Körper ist ungesund und kann zu Burnout und den bekannten Symptomen führen.

Nun wirst du deinen lieb gewonnenen Glaubenssatz erschüttern!



Es gibt drei problematische Konzepte, die deinen Alltag erschweren:

- 1 ungünstiges Selbstwertkonzept
- geringe Frustrationstoleranz rigide Forderungen an Mitmenschen
- geringe Frustrationstoleranz rigide Forderungen an das Schicksal



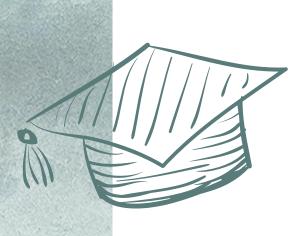


Attraktivität, Aussehen und Ausstrahlung





ungünstiges Selbstwertkonzept



Leistung,
Fähigkeiten,
Intelligenz und
körperliche
Stärke







Andere Menschen müssen sich meinen Vorstellungen unterordnen.



Mein Gegenüber muss die gleichen Normen haben, wie ich.

geringe Frustrationstoleranz rigide Forderungen an Mitmenschen

Alles, was ich von anderen Menschen verlange, muss nach meinen Vorstellungen erledigt werden.

Was ich für richtig und falsch halte, ist allgemeingültig. Ich weiß, wie etwas gehandhabt werden muss.



Unangenehme Gedanken und Gefühle darf es nicht geben. Ich muss mein Weiterleben kontrollieren.

3

Meine Entscheidungen dürfen keine Nachteile mit sich ziehen.

geringe Frustrationstoleranz rigide Forderungen an das Schicksal

Lästige Konsequenzen oder Entbehrungen darf es in meinem Leben nicht geben.

Es muss gerecht zugehen in der Welt und was gerecht ist, lege ich fest. Ich darf noch nicht sterben, ich muss sicher und gesund sein.



Nimm dir deine drei Situationsanalysen aus dem ersten Kapitel zur Hand und betrachte deine Bedeutungen und Begründungen.

Ordne die Bedeutung und Begründungen diesen drei problematischen Konzepten zu.





Erschütterung durch



Empirische Daten



Logik



Moral

Beherrschbrkarkeit



Erschütterung durch Wahrscheinlichkeit und empirische Daten

Meine SuS begrüßen mich in den Randstunden nicht.

(Depressivität 6, ungünstiges Selbstwertkonzept

- Ist das immer so?
- Was sagt die Statistik dazu? Recherche hier Strichliste!
- Ist das zwingend so?
- alle? jederzeit? ausnahmslos?



Erschütterung durch Logik

Die Politik muss doch was für uns Lehrkräfte tun! Die lassen uns im Stich!

(Ärger 8, rigide Forderungen an Schicksal)

- Welche nachvollziehbaren Gründe gibt es dafür?
- Wie entsteht der Zusammenhang zwischen dieser Aussage und deinem Wert als Mensch?
- Was hat das mit dir zu tun?



Erschütterung durch Beherrschbarkeit

Das ist unverschämt, ich bin schon wieder nicht für eine A14 Stelle vorgeschlagen worden.

(Ärger 8, rigide Forderungen an Mitmenschen)

- Was davon unterliegt deinem Einfluss und was nicht?
- Bis wohin bist du selbst verantwortlich, wo sind deine Grenzen?
- Was kannst du entscheiden und herbeiführen und was nicht?
- Du sagst, es ergibt sich so. Was tust du dafür und was dagegen?



Erschütterung durch Moralvorstellung

So darf man mit Kindern nicht umgehen, das ist nicht pädagogisch wertvoll!

(Ärger 7, rigide Forderungen an Mitmenschen)

- Welche anderen Sichtweisen sind auch möglich?
- Muss? Darf nicht?
- Woher kennst du diese Regel?
- Welchen Preis zahlst du für deine Moralvorstellung?



Nimm dir deine Bewertung, Bedeutungen und Begründungen zur Hand und betrachte sie kritisch.

- wie wahrscheinlich die Echtheit deiner Gedanken?
- wie logisch sind deine Gedankengänge?
- Kannst du die Situation beherrschen?
- Ist deine moralische Vorstellung gültig?

