

Gedanken ent-katastrophisieren

Zielgruppe

- Ab 3. Zyklus

Kompetenzen

- SuS können eigene Denkmuster erkennen.
- SuS lernen, mit dem Ent-katastrophisieren ihre Ängste und Denkmuster gezielt zu beeinflussen.

Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit

Zeitfenster

- 1 Lektion

Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt «Ent-katastrophisieren»



Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
5'	<p>Die LP führt ins Thema ein, am besten mit Hilfe eines Fallbeispiels und einem gemeinsamen Austausch darüber, wer so etwas schon erlebt hat:</p> <p>Katastrophisieren ist eine Denkfalle, in die fast alle Menschen ab und zu tappen. Dabei wird bei einer problematischen Situation immer die schlimmste aller möglichen Konsequenzen erwartet. Man geht automatisch davon aus, dass die Katastrophe eintritt und dass man dieser nicht gewachsen sein wird.</p> <p>Mit dem Ent-katastrophisieren lassen sich Ängste gezielt beeinflussen und reduzieren. Ausserdem steigert die Anwendung dieser Strategie die Selbstaufmerksamkeit. So ist es möglich, Katastrophisierungsmuster frühzeitig zu erkennen und systematisch dagegen anzugehen.</p> <p>Ein wichtiger Prozess beim Ent-katastrophisieren ist, die Wirklichkeit dahingehend zu überprüfen, ob die zuerst angenommene Konsequenz tatsächlich wahrscheinlich ist. Diese Überprüfung kann in vielen Situationen unmittelbar Fehlannahmen entkräften.</p>	

Zeit	Inhalt	Material
	Siehe auch „Theoretische Hintergrundinformationen“ auf der Landing Page: https://www.bernergesundheits.ch/wp-content/uploads/2025/07/Theoretische-Hintergrundinformationen_Was-ist-Stress-3.pdf	
25'	<p>Jede Person denkt sich eine Situation aus, in welcher sie geneigt ist, automatisch den schlimmsten Ausgang anzunehmen. Die Situation und die entsprechenden Gedanken werden ins passende Feld auf dem Arbeitsblatt eingetragen.</p> <p>Im zweiten Schritt wird das Schlimmste, das passieren könnte, notiert. Ebenso wird mit dem Besten und dem Wahrscheinlichsten, das passieren könnte, vorgegangen.</p> <p>Nun werden Pläne erstellt, um das Schlimmste zu verhindern, die Chancen für den Bestfall zu erhöhen und sich auf das Wahrscheinlichste vorzubereiten.</p>	Arbeitsblatt «Entkatastrophisieren»
15'	<p>Gemeinsamer Abschluss</p> <p>Im Plenum werden die Erfahrungen und Erkenntnisse geteilt. Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie habt ihr die Übung erlebt? • Was war schwierig? • Was hat euch überrascht? • Was nehmt ihr daraus mit? <p>Mit dieser Übung werden Denkfehler erkannt und das Denken gezielt verändert, also ent-katastrophisiert. Die realistischere Denkweise kann längerfristig helfen, weniger Stress entstehen zu lassen.</p>	
	<p>Diese Lektion stammt aus „goodplan“ – Umgang mit Stress, welches weitere Materialien beinhaltet und als Box mit allen Inhalten und Materialien erworben werden kann.</p> <p>Es gibt eine weitere, kostenlos verfügbare „goodplan“-Lektionseinheit: „Definition Stress und Anti-Stress-Massnahmen“. Beide Lektionseinheiten können aufeinanderfolgend durchgeführt werden.</p>	

Quelle

- Berner Gesundheit: «**goodplan**» - **Umgang mit Stress** (überarbeitete Neuauflage September 2025). Lehrmittel für Zyklus 3, Sekundarstufe 2 und Berufsbildung – für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 20 Jahren. Erhältlich bei: <https://www.bernergesundheits.ch/goodplan/>

Ent-katastrophisieren

