

Selbstsicheres Verhalten

Modul 5:

- Ich kann unsicheres, aggressives und selbstsicheres Verhalten unterscheiden.
- Ich kenne die Vor- und Nachteile dieses Verhaltens.
- Ich kann dieses Verhalten mit Runterziehen und Aufbauern in Verbindung bringen.
- Ich kann selbstsicheres Verhalten in Beispielsituationen anwenden.
- Ich lerne aus Szenenspielen, mit verschiedenen Perspektiven und Rollen umzugehen.

Ziele der 1. Doppelstunde, die die Schülerinnen und Schüler kennen:

- Ich kann unsicheres, aggressives und selbstsicheres Verhalten unterscheiden.
- Ich kenne die Vor- und Nachteile dieses Verhaltens.
- Ich kann dieses Verhalten mit Runterziehen und Aufbauern in Verbindung bringen.

Thema: Wie wirken unterschiedliche Verhaltensweisen?

Inhalt	Sozialform	Arbeitsblätter, Folien u. a.	Zeit	Seite
5.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen	Sitzkreis		5'	100
5.2 Mein Lernerfolg Modul 4/2 (wenn durchgängig gearbeitet wird)	Einzelarbeit Partnerarbeit Plenum	Mein Lernerfolg Modul 4/2	15'	100
5.3 Zielorientierung und Thema	Plenum	AB 3.2	5'	101
5.4 Verschiedene Verhaltensweisen und ihre Merkmale	Plenum Schülertandems	AB 5.1	15'	102
5.5 Szenenspiel zu verschiedenen Verhaltensweisen	Einzelarbeit Plenum Partnerarbeit	AB 5.2 – AB 5.4 Filmszenen	30'	103
5.6 Mein aktueller persönlicher Verhaltensstil	Partnerarbeit	Spickzettel	10'	109
5.7 Herstellen des Alltagsbezugs	Einzelarbeit	Mein Lernerfolg Modul 5/1	5'	109
5.8 Mein Lernerfolg Modul 5/1	Einzelarbeit			110
5.9 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde	Sitzkreis	Feedback- instrument	5'	110

Materialliste:

- Filmszenen: „Manchmal ist er komisch“, „So ein Depp“ und „Lass uns in die Stadt gehen“

Hinweis:

Die in den Materiallisten der einzelnen Module genannten Materialien (u. a. Filmsequenzen, Szenenbilder, Urkunden) stehen auf www.sesam.lmz-bw.de, Suchbegriff: „Lebenskompetenz und Selbstregulation mit Lars und Lisa“, zur Verfügung.

Empfohlenes Spiel (Thema: Auf den anderen reagieren)**Zauberspiegel**

Die Spieler stellen sich paarweise gegenüber. Der eine ist im Bad und macht sich für den Tag bereit (waschen, Zähne putzen etc.). Der andere ist sein Spiegel, der alles möglichst gleichzeitig nachahmen soll.

Am Anfang bewegt sich der Spieler im Bad noch langsam, er ist ja noch müde. Dann aber muss er sich immer mehr beeilen und wird immer schneller und kann dann auch versuchen, den Spiegel auszu-tricksen.

Reflexion zur Durchführung

5.1 Begrüßung, Vereinbarung wiederholen

Eventuell empfohlenes Spiel

5.2 Mein Lernerfolg Modul 4/2 (wenn Modul 4 durchgeführt wurde)

Mein Lernerfolg Modul 4/2

Realitäts-Check Mein Lernerfolg Modul 4/2

Aufbauer - Think - Pair - Share

Think: 😊
Für welche SITUATIONEN kann ich vorher AUFBAUER üben?

Pair: 😊😊
Warum lohnt es sich, Aufbauer regelmäßig im Alltag zu trainieren?

Share: 😊😊😊😊😊
Was könnte mich im Alltag daran hindern, Aufbauer anzuwenden?

Wie können wir diese Hindernisse aus dem Weg räumen?
Schreibt eure Ideen auf Karten.

102

- ➔ Die Jugendlichen reflektieren ihre Alltagserfahrungen in Einzelarbeit. Nach dieser Klärung suchen sie mit einem Partner Gründe, weshalb es sich lohnt, regelmäßig Aufbauer im Alltag zu trainieren. Stolpersteine werden im Plenum benannt und Gelingensbedingungen auf Karten festgehalten.
- ➔ Mit den Schülerinnen und Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

5.3 Zielorientierung und Thema der 1. Doppelstunde: Wie wirken unterschiedliche Verhaltensweisen?

Zielorientierung

Nachdem wir uns jetzt lange mit unseren Gedanken beschäftigt haben, kommen wir heute zum Verhalten. Wir werden unterschiedliche Verhaltensweisen genauer betrachten.

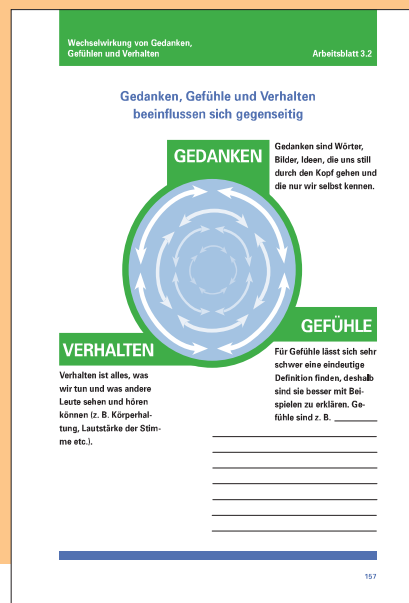
Flipchart: Am Ende der Doppelstunde kann jeder sagen:

- Ich kann unsicheres, aggressives und selbstsicheres Verhalten unterscheiden.
- Ich kenne die Vor- und Nachteile dieses Verhaltens.
- Ich kann dieses Verhalten mit Runterziehen und Aufbauern in Verbindung bringen.

Vorwissen aktivieren

→ Wiederholung des Kreislaufs – Schwerpunkt Verhalten

Arbeitsblatt 3.2



Der Kreislauf hat keine feste Abfolge, weil sich Gedanken, Gefühle und Verhalten wechselseitig beeinflussen. Wir haben gelernt, unsere Gedanken selbst zu regulieren, indem wir aus Runterziehen Aufbauern machen. Gedanken, Gefühle und Verhalten beeinflussen sich wechselseitig. So kann auch ein verändertes Verhalten zu neuen Erfahrungen führen, die wiederum unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen.

→ Fällt euch dafür ein Beispiel ein?

Beispiel (falls den Schülerinnen und Schülern nichts einfällt)

Du schaust anderen beim Billard, Dart (oder etwas anderem Vergleichbarem) zu und findest das toll. Plötzlich sagt einer der Spieler zu dir: „He, versuch’ es doch selbst einmal!“ Du denkst: „Oh nein, das kann ich doch nie! Ich hab’ das noch nie gemacht und keine Ahnung, wie das funktionieren soll.“ Aber schließlich probierst du es dann doch einmal aus und du triffst das Brett. Zunächst vielleicht am äußeren Rand. Aber beim zweiten Versuch schon mehr in der Mitte. Oder du triffst die weiße Kugel beim Billard und schaffst es, eine andere Kugel einzulochen. Du freust dich und denkst: „He, so schwer ist das ja gar nicht. Wenn ich das noch ein bisschen übe, dann kann ich das bestimmt bald ganz gut. Das macht echt Spaß! Das mache ich in Zukunft öfter.“

Unser Denken kann so unser Verhalten beeinflussen und unser Verhalten auch unser Denken. Jetzt sprechen wir ausführlich über verschiedene Arten von Verhalten und über Situationen, in denen ein bestimmtes Verhalten sinnvoll ist, das ihr selbst reguliert.

5.4 Verschiedene Verhaltensweisen und ihre Merkmale

➔ Ausgehend von der Wechselwirkung und den verschiedenen Einstiegsmöglichkeiten (Gedanken, Verhalten, Gefühle) sollen die Jugendlichen anhand einer konkreten Situation einen Blick auf verschiedene mögliche Verhaltensweisen bekommen.

Arbeitsblatt 5.1

Selbstsicheres Verhalten
Arbeitsblatt 5.1

Verschiedene Verhaltensweisen

Situation:
Lars sieht Lisa mit einer Jacke, die so aussieht wie die, die er seit dem letzten Sportunterricht vermisst.

Diese Situation wird von drei Schülertandems je mit Lars und Lisa in drei verschiedenen Verhaltensweisen spontan gespielt.

Zuschaueraufgabe:

Wie verhält sich Lars in den Szenen? Finde ein passendes Adjektiv.

Szene 1 _____
 Szene 2 _____
 Szene 3 _____

Welche Runterzieher gingen deiner Meinung nach Lars durch den Kopf? Wie haben sie sein Verhalten beeinflusst?

Szene 1 _____
 Szene 2 _____
 Szene 3 _____

Was denkst du, wie hat sich Lisa in der Szene gefühlt?

Szene 1 _____
 Szene 2 _____
 Szene 3 _____

104

Die Alltagsszene soll möglichst von drei Schülertandems gespielt werden. Nach jeder Szene wird mit dem Arbeitsblatt gearbeitet und die Ergebnisse werden besprochen.

Danach erhält das nächste Schülertandem den Auftrag, ein alternatives Verhalten zu spielen. Bei Bedarf soll die Lehrkraft andere mögliche Verhaltensweisen vorschlagen und benennen („Wie würdest du das spielen, wenn du eher unsicher wärst?“).

Bei den Zuschaueraufgaben kann die Gruppe Gelerntes aus dem Trainingsprogramm einbringen. Dieses schülerorientierte Spielen in der Gruppe bereitet auf die Analyse der folgenden Filmszenen vor und bietet den Schülerinnen und Schülern einen persönlichen Zugang.

5.5 Szenenspiel zu verschiedenen Verhaltensweisen

Arbeitsblatt 5.2

Selbstsicheres Verhalten Arbeitsblatt 5.2

Szenenspiel zu verschiedenen Verhaltensweisen

Szene: Manchmal ist er komisch
 Szene: So ein Depp
 Szene: Lass uns in die Stadt gehen

Beobachteraufgabe:

Schaut euch die drei verschiedenen Szenenspiele dazu an und arbeitet für die Aufgaben 1 und 2 mit dem Arbeitsblatt 5.3.

- Wie verhält sich Lars in dieser Szene?
Suche ein passendes Adjektiv.
- Woran erkennst du das?
- Stimmfarbe
- Augenkontakt
- Körperhaltung
- Was sagt er?
- Welche Runterzieher haben das Verhalten der Spieler beeinflusst?

Was war im letzten Szenenspiel anders?

185

Arbeitsblatt 5.3

Selbstsicheres Verhalten Arbeitsblatt 5.3

Szene: Manchmal ist er komisch
 Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____
 Blickkontakt: _____
 Körperhaltung: _____
 Inhalt: _____

Szene: So ein Depp
 Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____
 Blickkontakt: _____
 Körperhaltung: _____
 Inhalt: _____

Szene: Lass uns in die Stadt gehen
 Merkmale von _____ Verhalten

Stimme: _____
 Blickkontakt: _____
 Körperhaltung: _____
 Inhalt: _____

186

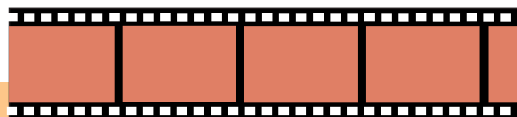
Damit die Schülerinnen und Schüler nicht überfordert werden, ist es sinnvoll, zunächst die Fragen aus Aufgabe 1 und 2 zu beantworten, die sich auf das Beobachten beschränken.

In Aufgabe 3 ist das Reflexionsvermögen der Schülerinnen und Schüler gefragt: Sie erkennen Unterschiede und identifizieren Runterzieher und deren Auswirkungen. Diese Aufgabe in Partnerarbeit zu lösen, kann den Jugendlichen Sicherheit geben.

Achtung:

Die verschiedenen Verhaltensweisen (unsicher, aggressiv, selbstsicher) werden den Schülerinnen und Schülern vor den Szenenspielen noch nicht verraten, sondern anhand der Filmszenen gemeinsam erarbeitet.

Arbeitsmaterial für die Aufgaben 1 und 2: Die Schülerinnen und Schüler füllen das Arbeitsblatt nach jeder Szene eigenständig aus (Think) und vergleichen ihre Lösungen mit dem Nachbarn (Pair). Für die Zielsicherung können auch Leitfragen gestellt werden (s. u.). Je nach Bedarf der Gruppe sollte vorher geklärt werden, wo und wie die Beobachtungsergebnisse auf Arbeitsblatt 5.3 notiert werden sollen.



Filmszene „Manchmal ist er komisch“

1. Unsicheres Verhalten

Leitfragen:

Antwortbeispiele:

Wie war das Verhalten, das Lars gezeigt hat?

unsicher

Was genau war an seinem Verhalten unsicher?
Woran erkennen wir unsicheres Verhalten?

Stimme: leise, zaghaft, zögernd
Blickkontakt: ausweichen, wegschauen
Körperhaltung: gesenkter Kopf, zusammengesunkene Haltung, Schultern hochgezogen, Körper abgewandt
Inhalt: unklar, vage formuliert, Formulierungen wie „man“, „alle“, „immer“, „wir“, keine eigenen Vorschläge machen

Sind euch im Szenenspiel irgendwo Runterzieher aufgefallen?
Wie wirkten sich die Runterzieher auf das Verhalten aus?

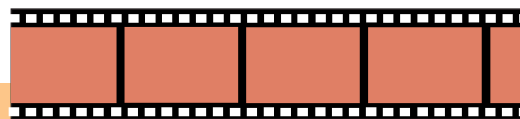
„Niemand mag mich.“, „Ich bin einfach ein Versager.“

Was glaubt ihr, wie sich Lisa in der Szene gefühlt hat?

irritiert, genervt, verwirrt

In welchem Zusammenhang sind euch Formulierungen wie „alle“ oder „immer“ begegnet?

Rückbezug auf Arbeitsblatt 3.6: Merkmale von Runterziehern



Filmszene „So ein Depp“

2. Aggressives Verhalten

Leitfragen:

Antwortbeispiele:

Wie war das Verhalten, das Lars gezeigt hat?

aggressiv, wütend

Was genau war an seinem Verhalten aggressiv?
Woran erkennen wir aggressives Verhalten?

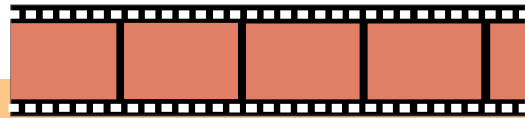
Stimme: laut
Blickkontakt: anstieren, fixieren
Körperhaltung: Kopf aufrecht, gerade Haltung, unangenehme Nähe
Inhalt: „Du“-Sätze (Vorwürfe), nicht auf Äußerungen des anderen eingehen

Sind euch im Szenenspiel irgendwo Runterzieher aufgefallen?
Wie wirkten sich die Runterzieher auf das Verhalten aus?

„Ich gebe mich doch nicht mit jemandem wie dir ab!“

Was glaubt ihr, wie sich Lisa in der Szene gefühlt hat?

wütend



Filmszene „Lass uns in die Stadt gehen“

3. Selbstsicheres Verhalten

Leitfragen:

Antwortbeispiele:

Wie war das Verhalten, das Lars gezeigt hat?

selbtsicher

Was genau war an seinem Verhalten selbstsicher?

Stimme: klar, deutlich und freundlich, in angemessener Lautstärke

Woran erkennen wir selbstsicheres Verhalten?

Blickkontakt: Blickkontakt, ohne den anderen anzustieren

Körperhaltung: Kopf aufrecht, gerade Haltung, angenehme Nähe

Inhalt: „Ich“-Sätze (eigene Gefühle schildern), eigene Vorschläge machen, auf Äußerungen des anderen eingehen, eine Begründung/Entschuldigung bringen (eine, nicht mehrere)

Sind euch im Szenenspiel irgendwo Runterzieher oder Aufbauher aufgefallen?

Runterzieher: „Sie hätte mir wenigstens absagen können.“

Wie wirkten sie sich auf das Verhalten aus?

Aufbauher: „Ich gehe trotzdem zu ihr hin.“

Lisa erklärte ihr Fernbleiben und bot an, jetzt mit Lars in die Stadt zu gehen.

Was war im Szenenspiel, in dem selbstsicheres Verhalten gezeigt wurde, anders als beim Szenenspiel mit aggressivem und unsicherem Verhalten?

- Nur beim selbstsicheren Verhalten wird klar, was am Vortag passiert ist und warum Lisa nicht kommen konnte.
- Nur beim selbstsicheren Verhalten kommt es zu einer Aussprache und damit zu einer positiven Lösung.
- Am Ende des ersten Szenenspiels (unsicheres Verhalten) hatte Lars negative Gefühle.
- Am Ende des zweiten Szenenspiels (aggressives Verhalten) waren Lars und Lisa aggressiv.
- Nur im letzten Szenenspiel (selbtsicheres Verhalten) hatten Lars und Lisa positive Gefühle.

Was glaubt ihr, wie sich Lisa in der Szene gefühlt hat?

erleichtert

Vor- und Nachteile bestimmter Verhaltensweisen

Arbeitsblatt 5.4

Das Arbeitsblatt ist in drei Hauptbereiche unterteilt:

- Unsicheres Verhalten:** Ein Kasten mit den Überschriften 'Vorteile:' und 'Nachteile:', jeweils gefolgt von vier horizontalen Linien für die Notizen.
- Aggressives Verhalten:** Ein Kasten mit den Überschriften 'Vorteile:' und 'Nachteile:', jeweils gefolgt von vier horizontalen Linien für die Notizen.
- Selbtsicheres Verhalten:** Ein Kasten mit den Überschriften 'Vorteile:' und 'Nachteile:', jeweils gefolgt von vier horizontalen Linien für die Notizen.

Unter dem letzten Kasten befinden sich drei Fragen:

- Wie geht es mir bei diesen Vor- und Nachteilen?
- Wie verhalte ich mich häufiger?
- Wie kommt diese Verhaltensweise bei meinem Gegenüber an?

Das Blatt ist oben rechts mit 'Arbeitsblatt 5.4' und unten rechts mit der Seitenzahl '107' beschriftet.

- In Partnerarbeit gemeinsam überlegen, welche Vor- und Nachteile jeweils eine der verschiedenen Verhaltensweisen (unsicher, aggressiv, selbstsicher) haben könnte.

Alternative

Je nach Stand der Gruppe können die drei Verhaltensweisen auch arbeitsteilig bearbeitet werden: Jedes Tandem bearbeitet nur eine Verhaltensweise.

Statt der Partnerarbeit kann das Arbeitsblatt auch zur Stillarbeit gegeben werden. Dieses alternative Vorgehen bietet sich v. a. dann an, wenn eine Gruppe sehr unruhig ist oder wenn man möchte, dass alle Jugendlichen ihre eigenen Antworten auf die gestellten Fragen finden.

Tipp

Es kann hilfreich sein, Schülerinnen und Schüler an ihre Ziele zu erinnern, die sie sich gesetzt haben, und sie nach Vor- und Nachteilen der verschiedenen Verhaltensweisen in Bezug auf ihre Ziele zu fragen.

- Die Ergebnisse werden im Plenum vorgestellt und auf dem Arbeitsblatt richtig ergänzt.

Beispiellösungen:

Unsicheres Verhalten

- Vorteile: Manche Leute werden dich mögen, weil du keine Schwierigkeiten machst. Du wirst wahrscheinlich weniger andere nerven oder wütend machen, was manchmal von Vorteil sein kann. Manchmal werden dir Leute unangenehme Aufgaben abnehmen, weil sie sie dir nicht zutrauen oder Mitleid mit dir haben.
- Nachteile: Du kannst deine Gefühle nicht richtig äußern. Es wird schwer für dich sein, deine Interessen zu vertreten und zu vermitteln, was du möchtest. Es kann passieren, dass Leute dich für ineffektiv und schwach halten. Du wirst wahrscheinlich nicht bekommen, was du willst. Häufig wirst du übersehen oder nicht beachtet werden.

Aggressives Verhalten

- Vorteile: Die Leute werden dich bei aggressivem Verhalten vermutlich besser hören können, weil es normalerweise laut ist. Manchmal geben die anderen am Anfang schnell nach, weil sie Angst haben. Die Leute werden dir wahrscheinlich eher aus dem Weg gehen, was manchmal vorteilhaft sein kann.
- Nachteile: Auch wenn du kurzfristig Erfolg hast, stehen die Leute nicht hinter dem, was sie gezwungenermaßen machen, und werden aufhören, sobald du nicht mehr da bist. Viele Leute werden dich ablehnen, weil sie sehen, dass du unfreundlich bist, und schnell mit einem „Nein“ antworten oder selbst aggressiv reagieren. Du wirst wahrscheinlich einen schlechten Ruf bekommen. Du kannst Ärger bekommen, wenn du unverschämt und unhöflich bist.

Selbstsicheres Verhalten

- Vorteile: Du wirst wahrscheinlich bekommen, was du willst, weil du es anderen gegenüber auf eine angemessene Art und Weise kommunizierst. Viele Leute werden dich mögen. Andere verstehen wahrscheinlich genau, was du erreichen oder erklären willst.
- Nachteile: Manche Leute werden dich vielleicht nicht mögen, da es einigen Menschen unangenehm ist, wenn sich jemand für seine Rechte stark macht.

Wichtig ist es, bei der Besprechung v. a. im Hinblick darauf, welche Vorteile die Schülerinnen und Schüler eventuell für aggressives Verhalten nennen, klarzustellen, dass aggressives Verhalten bisweilen, kurzfristig gesehen, tatsächlich erfolgreich sein kann, dass es aber langfristig zu erheblichen negativen Konsequenzen führt!

→ Beachtet:

1. Ein wichtiger Aspekt bezüglich selbstsicherem Verhalten im Vergleich zu unsicherem und aggressivem Verhalten ist es, respektvoll mit sich selbst und mit anderen umzugehen. Respekt ist hier das Schlüsselwort. Bei aggressivem Verhalten stellst du dich über, bei unsicherem Verhalten unter den anderen.
2. In verschiedenen Situationen können unterschiedliche Verhaltensweisen sinnvoll sein. Selbstsicheres Verhalten ist generell sinnvoll, aber nicht immer. Auch selbstsicheres Verhalten garantiert nicht, dass man erreicht, was man möchte. Fallen euch Beispiele ein, in denen es sinnvoll sein kann, sich unsicher oder aggressiv zu verhalten?

Beispiellösungen:

- Unsicher: Wenn man Mitleid bei jemandem erwecken will, damit er einem hilft, oder als Über-

fallener bei einem Banküberfall.

- Aggressiv: Bei lauten Gruppendiskussionen, wenn man sich durchsetzen will, oder als Täter bei einem Banküberfall.

3. Dein eigenes Verhalten wird von dir selbst kontrolliert. Man kann nicht das Verhalten von anderen beeinflussen. Sein eigenes Verhalten kann man jedoch selbst wählen und kontrollieren. Das wirkt dann wieder auf die Gefühle und das Verhalten anderer.

5.6 Mein aktueller persönlicher Verhaltensstil

- Bei den folgenden Fragestellungen geht es um den persönlichen Transfer und darum, der eigenen Verhaltensweise auf die Spur zu kommen. Deshalb ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler diese Fragen mit einer Sympathieperson klären. Die Ergebnisse werden nicht im Plenum besprochen, können aber im Erfolgstagebuch vermerkt werden, wenn die Schülerinnen und Schüler dies möchten.

Wie geht es mir bei diesen Vor- und Nachteilen?

Wie verhalte ich mich häufiger?

Wie kommt diese Verhaltensweise bei meinem Gegenüber an?

Impuls:

Wir haben jetzt verschiedene Verhaltensweisen besprochen. Was glaubt ihr, welcher Verhaltensstil euer Verhalten in den meisten Situationen derzeit am ehesten beschreibt (z. B. wie reagiert ihr, wenn ihr Streit mit jemandem habt)?

Glaubst du, dass du eher eine Person bist, die sich meist unsicher oder meist aggressiv oder meist selbstsicher verhält?

Warum glaubst du das?

Tipp

Da Wahrnehmung subjektiv ist, kommt es oft vor, dass bei der Beschreibung des eigenen Verhaltens die Selbst- und die Fremdwahrnehmung weit auseinandergehen. Deshalb kann es wichtig sein, mit der Gruppe den Unterschied zwischen aggressivem und selbstsicherem Verhalten herauszuarbeiten und damit die eigene Wahrnehmung zu reflektieren.

5.7 Herstellen des Alltagsbezugs

- Die spezifischen Ziele der Schülerinnen und Schüler nutzen bzw. an die Filmszene der ersten Sitzung erinnern.

Wie wirkte sich das selbstsichere Auftreten für Lisa aus?

Wie kann euch selbstsicheres Verhalten dabei helfen, eure Ziele zu erreichen?

Die Schülerinnen und Schüler können sich einen Spickzettel schreiben, auf dem sie die für sie wichtigen Hilfen notieren. Dieser kann auch ins Erfolgstagebuch geklebt werden.

5.8 Mein Lernerfolg Modul 5/1

- Die Jugendlichen reflektieren ihr Verhalten situationsbezogen in Einzelarbeit. Dabei beziehen sie sich auf die drei besprochenen Muster unsicher, aggressiv und selbstsicher. Wichtig sind der persönliche Lernweg und die eigenen Ziele.
- Mit Schülern ins Gespräch gehen, ob sie etwas aus dem Trainingsprogramm umsetzen konnten oder ob es Situationen gab, wo das Gelernte hilfreich gewesen wäre. Das Einbringen eigener Erfahrungen der Lehrkraft kann manchmal hilfreich sein, um Modelllernen zu ermöglichen und zu aktivieren.

Mein Lernerfolg Modul 5/1

The worksheet is titled 'Selbstsicheres Verhalten' and 'Mein Lernerfolg Modul 5/1'. It contains the following sections:

- Header:** Selbstsicheres Verhalten | Mein Lernerfolg Modul 5/1
- Main Question:** In welchen Situationen verhältst du dich unsicher – aggressiv – selbstsicher?
- Unsicheres Verhalten:** Situation: _____
- Aggressives Verhalten:** Situation: _____
- Selbstsicheres Verhalten:** Situation: _____
- Reflection:** Was möchte ich noch lernen, um meine Ziele zu erreichen? _____
- Footer:** 188

5.9 Feedback und Ausblick auf die 2. Doppelstunde „Selbstsicheres Verhalten“

Feedback zum Einhalten der Vereinbarung

Wir haben in der letzten Doppelstunde besprochen, was wir tun müssen, um uns an unsere Vereinbarung zu halten. Haben wir die richtigen Dinge gefunden und sind wir damit erfolgreich?

- Feedbackinstrumente, siehe Seite 30

Ausblick auf die 2. Doppelstunde

Diese Stunde haben wir uns verschiedene Merkmale von unsicherem, aggressivem und selbstsicherem Verhalten angesehen. In der nächsten Stunde werden wir uns mit selbstsicherem Verhalten beschäftigen und selbstsichere Verhaltensweisen in Szenenspielen ausprobieren.