

Arbeitsblatt 4 - Modul Emotionen: Emotionsregulation durch Problemlösen. Erst denken, dann handeln (Übung)

Beschreibung: Diese Übung hilft Ihnen dabei, negative Emotionen zu verhindern durch die Beschäftigung mit dem dahinterliegenden Problem. Denken Sie an eine Situation in Ihrem schulischen Alltag, die Sie selbst als eher herausfordernd und problematisch wahrnehmen. Die Situation kann gerne in der Zukunft liegen. Es könnte z. B. eine Situation sein, in der Sie mit einer Ihnen unbekanntem App arbeiten müssen oder ein neues Tablet einsetzen sollen. Wenn Sie eine passende Situation gefunden haben, gehen Sie die folgenden Punkte durch.

1. Tatsächliche Hinweise: Woran erkenne ich, dass ein Problem existiert? Was ist der Grund?
 - a)
 - b)
 - c)

2. Organisieren Sie Ihr Ziel: Was genau will ich erreichen?

3. Packen Sie das Problem in Worte: Formulieren Sie das Problem positiv, kontrollierbar, messbar und realistisch.

4. Denken Sie nach: Gibt es mehrere Lösungen für mein Problem?

5. Entscheiden Sie sich: Welche Vor- und Nachteile hängen mit den einzelnen Lösungen zusammen? Für welche Lösung entscheide ich mich aufgrund dieser Vor- und Nachteile?

Lösung	Vorteile	Nachteile

6. Nun handeln Sie: Die voraussichtlich beste Lösung in die Tat umsetzen. Was wäre der nächste Schritt?

7. Kommen Sie zu einer Auswertung: War meine Problemlösung erfolgreich?