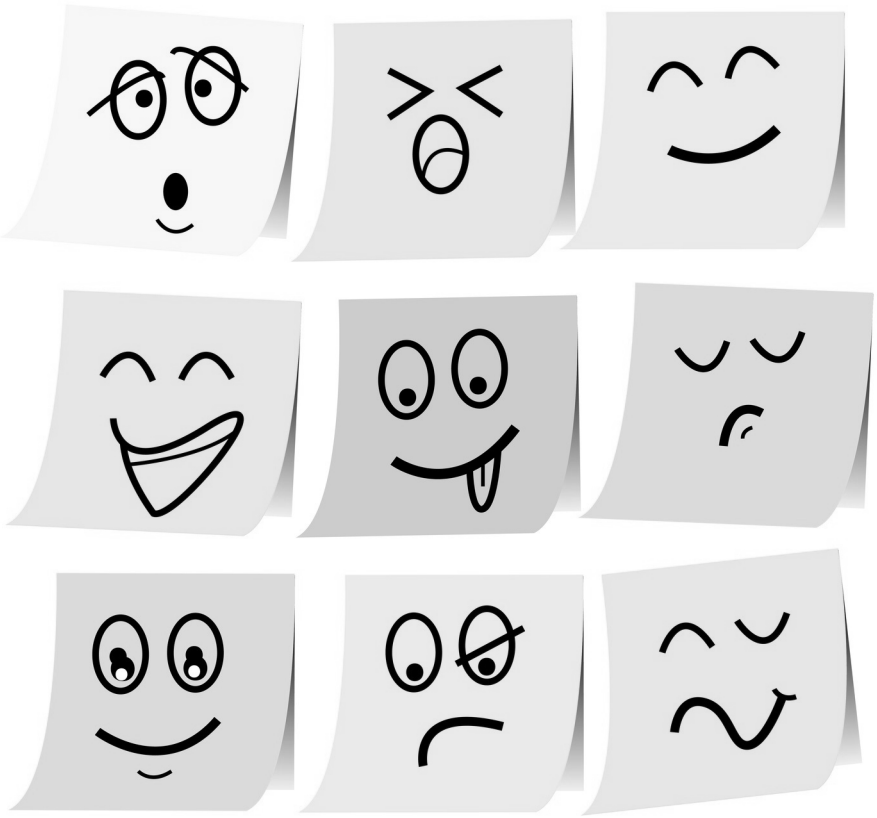
Hilfsmittel zum Arbeitsbuch **Gefühle erkunden und Trübsal vertreiben von Tony Attwood**
Bereitgestellt vom Autismusverlag | www.autismusverlag.ch

Tony Attwood

Gefühle erkunden

Kognitive Verhaltenstherapie zur Bewältigung von Angst



Hilfsmittel zum Arbeitsheft Angst

Autismusverlag

Emma und die Matheprüfung

Die Lehrerin von Emma heisst Frau Schmid. Sie ist eine nette und freundliche Lehrerin. Emma mag es sehr, wie Frau Schmid die Klasse leitet, weil sie immer dafür sorgt, dass es im Klassenzimmer ruhig ist und die Kinder sich nicht gegenseitig necken. Sie hilft Emma, wenn sie in Mathematik etwas nicht versteht.

Frau Schmid hat für Dienstag eine schwierige Matheprüfung für die Klasse geplant. Emma macht sich Sorgen, dass sie diese nicht gut meistern wird und die anderen Kinder sie für dumm halten werden.

Am Tag der grossen Matheprüfung kommt die Schulleiterin in die Klasse und verkündet, dass Frau Schmid heute krank ist, weshalb ein Vertretungslehrer die Klasse übernehmen wird. Die Schulleiterin sagt ausserdem, dass die Klasse die Matheprüfung trotzdem schreiben muss.

Emma wird ängstlich und nervös, da plötzlich eine andere Lehrperson die Klasse unterrichtet und, weil die anderen Kinder mit dem Vertretungslehrer sehr laut und albern werden, was Emma stört. Emma macht sich ausserdem Sorgen, dass sie gehänselt werden könnte, vor allem wenn sie in der Matheprüfung nicht gut abschneidet.

Schreib auf, was Emma deiner Meinung nach machen und denken könnte, um sich weniger ängstlich zu fühlen.

2E – Seilspiel (Teil 1)

leicht glücklich

extrem glücklich

2E – Seilspiel (Teil 2)

glücklich	begeistert	erfreut
stolz	begeistert	befriedigt
hoffnungsvoll	freudig	zufrieden
froh	liebend	heiter
schwärmerisch		

3A – Ein weiteres Gefühl ist die Entspannung

leicht entspannt

extrem entspannt

ruhig	zufrieden	friedlich
sicher	bequem	still
entspannt	gelassen	geborgen
ruhend	ungezwungen	weichlich
leise	vertraut	heiter

Sitzung 2 – 3B – Spiel: Dinge, die passieren, wenn wir ängstlich sind

ängstlich

nicht ängstlich

feuchte Hände	**geweitete Augen**	**husten**
Kloss im Hals	**triefende Nase**	**rülpsen**
erhöhter Puls	**einschlafen**	**niesen**
weinen	**Anspannungen**	**Gänsehaut**
schnelles Atmen	**Bauchschmerzen**	**erröten**
wütend sein	**weiche Knie**	**blinzeln**
Händefuchteln	**Zähneklappern**	**lachen**

Kopfschmerzen	**zittrige Stimme**	**Harndrang**
Nervosität	**Schwindelgefühl**	**entspannt sein**
lächeln	**glückliche Gedanken**	**klatschen**
gähnen	**juckende Haut**	

Sitzung 2 – 6: Emotionaler Werkzeugkasten zur Gefühls-Reparatur

Autismusverlag

Mein emotionaler Werkzeugkasten

Bewegungswerkzeuge

Entspannungswerkzeuge

Soziale Werkzeuge

Denkwerkzeuge

Andere Werkzeuge

_____

Sitzung 5 – 4A – 'Gegengift' bei toxischen Gedanken

hilfreich

nicht hilfreich

Ich bin ein*e Verlierer*in	**Ich kann ruhig bleiben**
Ich bin nicht gut in Hausaufgaben	**Ich schaffe es nicht, meine Hausaufgaben zu machen**
Wenn ich mich entspanne, kann ich besser denken	**Gute Entscheidung**
Der*die Lehrer*in wird sich freuen, wenn ich ruhig bleibe	**Zuerst denken, dann entscheiden**
Sie werden mich auslachen	**Ich habe nette Freunde**
Es geht nicht ums Gewinnen, sondern darum, das Spiel zu geniessen	**Alle hassen mich**
Nächstes Mal werde ich besser sein	**Ich werde zeigen, wie reif ich bin**
Ich könnte verletzt werden	**Entspann dich, es sind nur Worte**

Emma und die Matheprüfung

Die Lehrerin von Emma heisst Frau Schmid. Sie ist eine nette und freundliche Lehrerin. Emma mag es sehr, wie Frau Schmid die Klasse leitet, weil sie immer dafür sorgt, dass es im Klassenzimmer ruhig ist und die Kinder sich nicht gegenseitig necken. Sie hilft Emma, wenn sie in Mathematik etwas nicht versteht.

Frau Schmid hat für Dienstag eine schwierige Matheprüfung für die Klasse geplant. Emma macht sich Sorgen, dass sie diese nicht gut meistern wird und die anderen Kinder sie für dumm halten werden.

Am Tag der grossen Matheprüfung kommt die Schulleiterin in die Klasse und verkündet, dass Frau Schmid heute krank ist, weshalb ein Vertretungslehrer die Klasse übernehmen wird. Die Schulleiterin sagt ausserdem, dass die Klasse die Matheprüfung trotzdem schreiben muss.

Emma wird ängstlich und nervös, da plötzlich eine andere Lehrperson die Klasse unterrichtet und, weil die anderen Kinder mit dem Vertretungslehrer sehr laut und albern werden, was Emma stört. Emma macht sich ausserdem Sorgen, dass sie gehänselt werden könnte, vor allem wenn sie in der Matheprüfung nicht gut abschneidet.

Schreib auf, was Emma deiner Meinung nach machen und denken könnte, um sich weniger ängstlich zu fühlen.