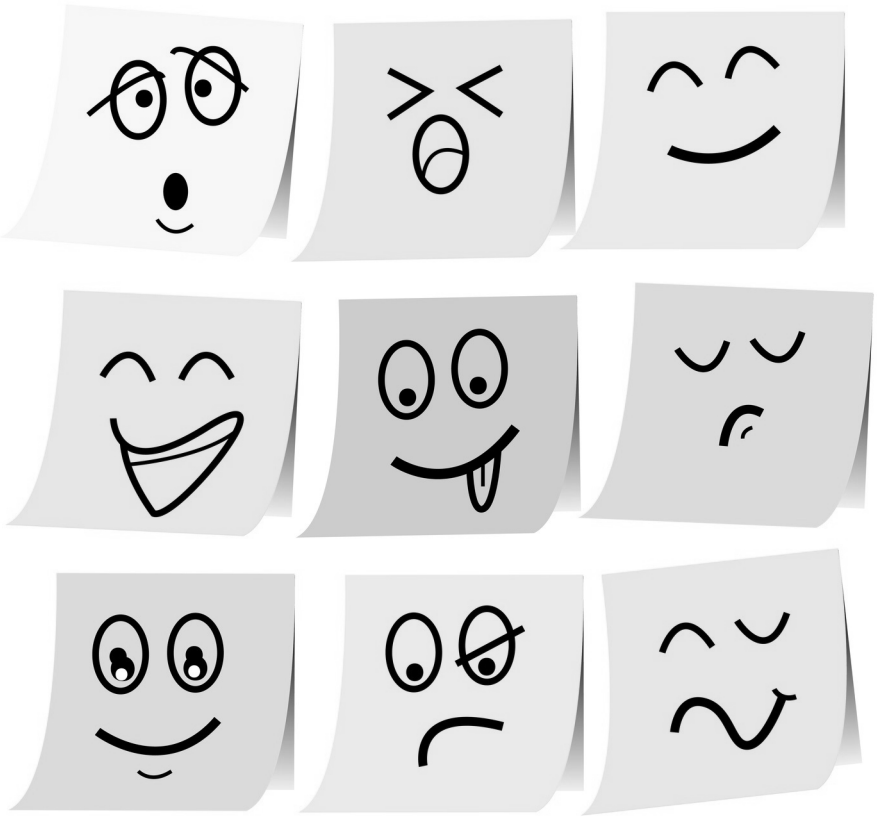
Tony Attwood

Gefühle erkunden

Kognitive Verhaltenstherapie zur Bewältigung von Wut



Hilfsmittel zum Arbeitsheft Wut

Autismusverlag

Nick wird geärgert

Mein Freund an der Schule heisst Nick. Wir gehen bei Frau Schmid in die Klasse. Nick ist ein toller Freund und in der Pause machen wir gerne die gleichen Dinge. Manchmal spielen wir Handball oder aber wir gehen in die Bibliothek und lesen etwas über Vulkane, ausserdem mögen wir beide Die Simpsons.

In unserer Klasse hat es drei Jungs, die nicht unsere Freunde sind. Sie finden es lustig, andere zu ärgern und sie in Schwierigkeiten zu bringen. Wir wissen nicht, warum sie das machen. Manchmal sind sie richtig gemein und beschimpfen einem mit schlimmen Dingen, welche nicht wahr sind. Oder sie wollen einem schlagen und auf den Boden drücken. Nick und ich tun so etwas niemandem an.

Nick hatte neulich Ärger mit der Schulleiterin, weil er auf die drei wütend wurde und sie schlug. Obwohl sie damit anfangen, kommt er in mehr Schwierigkeiten als sie. Letzte Woche wurde er für drei Tage von der Schule verwiesen, als sie ihn einen Verrückten nannten. Denn als sie ihn so nannten, bat Nick sie damit aufzuhören, aber sie taten es nicht, also schlug er einem von ihnen auf die Nase. Überall war dann viel Blut.

Am Freitag in der Pause fingen sie erneut an, ihn zu ärgern. Sie nannten ihn einen Feigling und sagten, er sei dick und schwul. Wird er wieder wütend auf sie, wird er ausgeschlossen und muss die Schule für immer verlassen. Er ist mein einziger Freund.

Schreib auf, was du machen und sagen könntest, um Nick dabei zu helfen, Ruhe zu bewahren und nicht wütend auf die drei zu werden.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

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 wütend sind

wütend

nicht wütend

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

Kopfschmerzen	**zittrige Stimme**	**lachen**
Nervosität	**Schwindelgefühl**	**Harndrang**
lächeln	**glückliche Gedanken**	**entspannt sein**
gähnen	**sich stark fühlen**	**klatschen**
Hautjucken	**andere verletzen**	**die Faust ballen**
gerötetes Gesicht	**Stirnrunzeln**	**Dinge zerstören**
Schimpfwörter	**jemanden anstarren**	**laute Stimme**

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**

Nick wird geärgert

Mein Freund an der Schule heisst Nick. Wir gehen bei Frau Schmid in die Klasse. Nick ist ein toller Freund und in der Pause machen wir gerne die gleichen Dinge. Manchmal spielen wir Handball oder aber wir gehen in die Bibliothek und lesen etwas über Vulkane, ausserdem mögen wir beide Die Simpsons.

In unserer Klasse hat es drei Jungs, die nicht unsere Freunde sind. Sie finden es lustig, andere zu ärgern und sie in Schwierigkeiten zu bringen. Wir wissen nicht, warum sie das machen. Manchmal sind sie richtig gemein und beschimpfen einem mit schlimmen Dingen, welche nicht wahr sind. Oder sie wollen einem schlagen und auf den Boden drücken. Nick und ich tun so etwas niemandem an.

Nick hatte neulich Ärger mit der Schulleiterin, weil er auf die drei wütend wurde und sie schlug. Obwohl sie damit anfangen, kommt er in mehr Schwierigkeiten als sie. Letzte Woche wurde er für drei Tage von der Schule verwiesen, als sie ihn einen Verrückten nannten. Denn als sie ihn so nannten, bat Nick sie damit aufzuhören, aber sie taten es nicht, also schlug er einem von ihnen auf die Nase. Überall war dann viel Blut.

Am Freitag in der Pause fingen sie erneut an, ihn zu ärgern. Sie nannten ihn einen Feigling und sagten, er sei dick und schwul. Wird er wieder wütend auf sie, wird er ausgeschlossen und muss die Schule für immer verlassen. Er ist mein einziger Freund.

Schreib auf, was du machen und sagen könntest, um Nick dabei zu helfen, Ruhe zu bewahren und nicht wütend auf die drei zu werden.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____