

49.1

Inneren Schweinehund überwinden

Arbeitsauftrag

Fach

Lehrkraft

Datum

In diesem Arbeitsauftrag denkst du in einer Kleingruppe darüber nach, welche wichtigen Ziele ihr jeweils in nächster Zeit erreichen möchtet. Anschließend sammelt ihr Ideen, welche persönlichen Verhaltensweisen euch vom Erreichen dieser Ziele abhalten könnten (entdeckt also eure „inneren Schweinehunde“) und wie ihr euch trotzdem erfolgreich motivieren könntet (weckt also „die Schweinehundbesiegerin“ oder „den Schweinehundbesieger“ in euch).

**So arbeitest du**

- Kleingruppenarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- Keine

**Das brauchst du außerdem**

- Computer oder Tablet mit Internetzugang
- Möglichkeit zum Videochat
- Ggf. (kostenloses) kollaboratives Zeichentool oder Präsentationssoftware

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Suche dir eine Arbeitsgruppe von 3 – 4 Mitschülerinnen oder Mitschülern. Verabredet euch zu einem Videochat.

2. Aufgabe:

Nachfolgend findet ihr die Aufgabenstellung in einzelne Arbeitsschritte untergliedert. Lest diese aufmerksam und überlegt euch ein sinnvolles Vorgehen für die Umsetzung (auch im Hinblick auf eure technischen Gegebenheiten). Folgende Arbeitsschritte sind zu erledigen:

1. Sammelt Ziele, die ihr in nächster Zeit erreichen möchtet. Vermerkt diese auf eurer digitalen Pinnwand oder in eurer Präsentation.
2. Stellt euch einen „inneren Schweinehund“ vor, der euch vom Erreichen eurer Ziele abhält. Nutzt ein kollaboratives Zeichentool, um ihn darzustellen oder sucht entsprechende, frei verfügbare Bilder im Internet. Setzt euer erstelltes oder ausgewähltes Bild in die Mitte eurer Pinnwand/eures Charts.
3. Sammelt nun gemeinsam möglichst viele Verhaltensweisen, tägliche Beschäftigungen und Vorlieben, die euer „innerer Schweinehund“ hat oder tut, um euch vom Erreichen eurer Ziele abzuhalten (z. B. chillen, Social Media u. ä.). Schreibt oder malt alles auf, was euch zum Thema Ablenkung und Aufschieben einfällt, und pinnt eure Ideen als digitale Posts/schreibt sie als Wortwolken in und um euren „inneren Schweinehund“.
4. Nun ist es Zeit, sich diesem mächtigen Gegner entgegenzustellen: Malt oder sucht ein Bild einer sehr starken Schweinehundbesiegerin oder eines sehr starken Schweinehundbesiegers und setzt es in die Mitte einer weiteren digitalen Pinnwand oder eines weiteren Charts. Sammelt nun möglichst viele Ideen, was „die Schweinehundbesiegerin“/„der Schweinehundbesieger“ tun könnte, um als Sieger/in vom Platz zu gehen (z. B. darauf hinweisen, wie gut es sich anfühlen wird, wenn du dein Ziel erreicht hast, eine Belohnung in Aussicht stellen u. ä.) und notiert diese auf eurer Pinnwand/eurem Chart.
5. Gestaltet aus euren Ideen abschließend ansprechende Pinnwände/Charts.

Zusatzaufgabe:

Falls eure Kreativität weiterführt, könnt ihr auch einen Comic oder ähnliches erstellen, um den Kampf zwischen „innerem Schweinehund“ und „Schweinehundbesieger/in“ darzustellen.

Technische Hinweise:**Abgabe**

Abzugeben ist/sind

- Digitale Pinnwände oder Präsentation

☐

Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf die Lernplattform hoch.

Datum

☐

Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!