



SELBSTWAHRNEHMUNG

Den individuellen Körperanzeiger als Warnsignal identifizieren



Vorbereitung:

- **Zeitbedarf: ca. 12 Minuten**
- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort im Klassenzimmer.
- Stellen Sie sicher, dass sich alle Schülerinnen und Schüler wohlfühlen und genügend Platz haben.
- Einstimmung: Erklären Sie den Schülern, dass sie sich auf eine kurze mentale Übung einlassen werden, um ihre körperlichen Empfindungen zu erkunden.

Durchführung:

Schritt 1

- Bitten Sie die Schüler, ihre Augen zu schließen und sich ihr absolutes Lieblingsessen vorzustellen. Sie sollten sich dabei alle Details vorstellen: den Geschmack, den Geruch, das Aussehen und die Gefühle, die sie dabei empfinden.
- Lassen Sie sie in Gedanken oder leise murmelnd sagen: „Das ist so lecker.“
- Bitten Sie die Schüler, die Augen zu öffnen und die Gefühle, die sie in ihrem Körper spüren, leise für sich zu beschreiben. Zum Beispiel könnten sie beschreiben, ob sie sich entspannt, glücklich fühlen und woran Sie das konkret in Ihrem Körper fühlen können.

Schritt 2 - kognitive Dissonanz erzeugen

- Lassen Sie die Schüler erneut ihre Augen schließen und sich das gleiche Lieblingsessen wieder vorstellen, mit allen Details.
- Bitten Sie sie diesmal, in Gedanken oder leise murmelnd zu sagen: „Das ist so scheußlich.“
- Negative Empfindungen beschreiben: Bitten Sie die Schüler, die Augen zu öffnen und die neuen Gefühle, die sie in ihrem Körper spüren, zu beschreiben. Zum Beispiel könnten sie ein unangenehmes Gefühl im Magen, Unruhe oder Anspannung wahrnehmen.

Schritt 3 - Positive Gefühle wiederherstellen:

- Lassen Sie die Schüler erneut ihre Augen schließen und sich wieder ihr Lieblingsessen vorstellen.
- Bitten Sie sie, erneut zu sagen: „Das ist so lecker.“ Dadurch wird sichergestellt, dass die Übung mit einem positiven Gefühl endet.

Reflexion:

Führen Sie eine kurze Reflexionsrunde durch, in der die Schüler ihre Erfahrungen teilen können. Fragen Sie sie, wie sich die unterschiedlichen Aussagen auf ihre körperlichen Empfindungen ausgewirkt haben und ob sie diese Veränderungen bemerkt haben.

Achten Sie darauf, dass diese Übung bei Schülerinnen und Schülern mit Essstörungen oder anderen psychischen Belastungen möglicherweise ungeeignet sein könnte. In solchen Fällen können Sie das Objekt der Vorstellung anpassen, z.B. durch die Lieblingsmusik oder den Lieblingsort.