

# Reaktionsviereck

Reflexion des Zusammenhangs von Verhalten, Gefühlen, Gedanken und körperlichen Reaktionen

Beispiel: Ein Schüler bzw. eine Schülerin bekommt während einer Präsentation vor der Klasse eine unerwartete Frage gestellt.

Dimension	Mögliche Reaktion	Konstruktive Handlung
Verhalten	ins Stocken geraten, hektisch werden	bedanken für das Interesse  ruhiges, überlegtes Vorgehen, wie eine Antwort gefunden werden kann
Gefühle	überrascht, überfordert	nachfragen, ob ich die Frage richtig verstanden habe.
Gedanken	»Ich kann das nicht beantworten.«	Erinnerung daran, dass man nicht alles wissen kann. »Ich kann das jetzt nicht beantworten, aber vielleicht finden wir gemeinsam eine Antwort.«
Körperliche Reaktion	rotwerden, schneller Herzschlag, erhöhte Atmung	tief durchatmen, Körperreaktionen wahrnehmen und akzeptieren

### **Selbstbeobachtung**

Welche körperlichen Reaktionen hast du schon einmal bei dir selbst beobachtet? Z. B. Weinen bei Trauer oder ein hoher Puls bei Aufregung. Notiere Reaktionen.

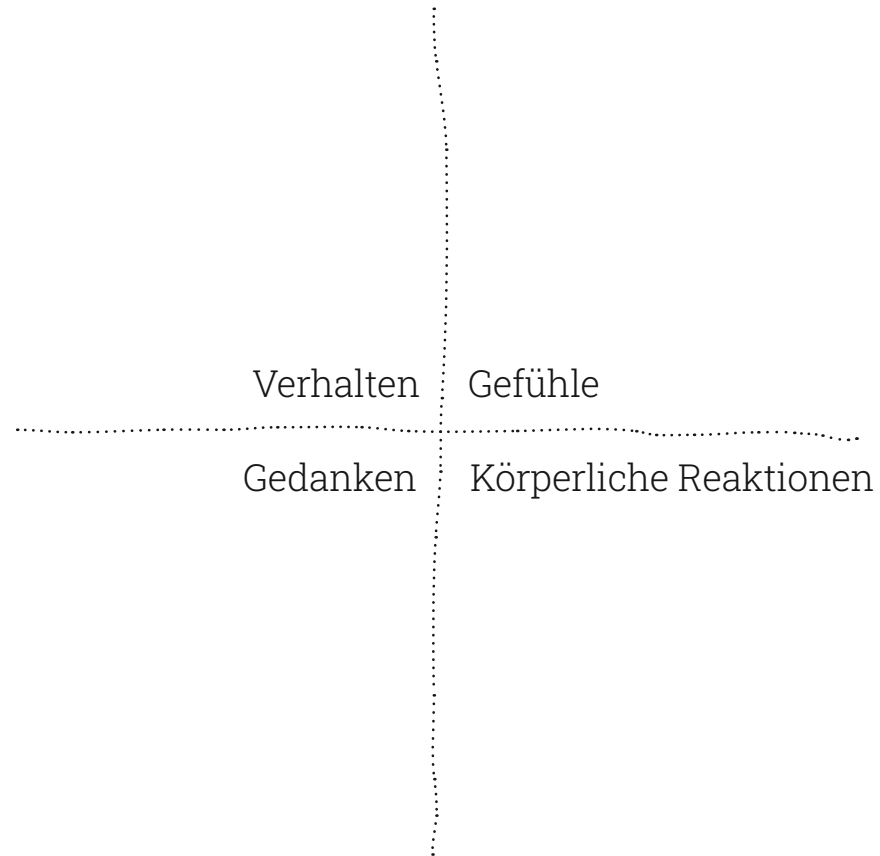
A large, empty rectangular area defined by a dotted line, intended for the user to write down their observations of physical reactions.

Wählt eine der folgenden Situationen aus und füllt das Reaktionsviereck. Ihr könnt euch auch selbst eine Situation ausdenken.

- Mündliche Prüfung
- Streit mit einem Freund/ einer Freundin
- Kleine Schwester/kleiner Bruder hat einen Wutanfall
- Eigenes Beispiel:

.....

Wie könnten die vier Dimensionen bei einer **negativen** Reaktion in der gewählten Situation aussehen?



Wählt eine der folgenden Situationen aus und füllt das Reaktionsviereck. Ihr könnt euch auch selbst eine Situation ausdenken.

- Mündliche Prüfung
- Streit mit einem Freund/ einer Freundin
- Kleine Schwester/kleiner Bruder hat einen Wutanfall
- Eigenes Beispiel:

.....

Wie könnten die vier Dimensionen bei einer **positiven** Reaktion in der gewählten Situation aussehen?

