

# Reaktionsviereck

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

## Darum geht es

Ziel ist es, Reaktionen auf verschiedene Situationen besser zu verstehen. Es umfasst vier Dimensionen: Verhalten, Gefühle, Gedanken und körperliche Reaktionen. Durch die Erkundung dieser Bereiche können Jugendliche ein tieferes Bewusstsein für ihre Reaktionen entwickeln und Wege finden, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

## Dauer

45 Minuten

## Material/Vorbereitung

- Tafel
- Stifte
- Kopiervorlagen

## Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe  
Kleingruppenarbeit

## Vorgehen

**Einführung:** Diese Methode soll verdeutlichen, dass bspw. in Stresssituationen verschiedene Reaktionen möglich sind. Erst einmal sollen die Jugendlichen für sich reflektieren, welche körperlichen Reaktionen sie schon einmal bei sich selbst beobachtet haben und stichwortartig Antworten notieren (siehe Kopiervorlage). Danach wird das Reaktionsviereck vorgestellt. Jede Dimension wird einzeln eingeführt:

**Verhalten:** Äußerliche Handlungen

**Gefühle:** Emotionen, die aufkommen

**Gedanken:** Innere Dialoge und Überzeugungen, die entstehen

**Körperliche Reaktionen:** Physische Empfindungen

Nun wird das folgende Beispiel gemeinsam besprochen. Die Beispiele können auch direkt mit konstruktiven Handlungen verknüpft werden (siehe Tabelle).

Daran anschließend sollen in Gruppen weitere Beispiele als angeleitete Selbstbeobachtung erarbeitet und das Reaktionsviereck auf eine andere Situation übertragen werden (siehe Kopiervorlage).

**Diskussion & Reflexion:** Zum Abschluss präsentieren die Gruppen ihre Ergebnisse.

## Optionaler Auftrag zur Selbstbeobachtung:

Wer möchte, kann mit dieser Art Schablone in den nächsten Tagen gezielt seine eigenen Reaktionen beobachten.