

eine Bühne zu geben, die die Intervention veralbern. Anfangs kann es hilfreich sein, wenn die Schüler:innen die Erfolge oder das Berichten von Sinnhaftig durch andere Schüler:innen hören. Geben Sie aber auch Raum für Fragen oder kritische Anmerkungen. Oft ist eine ehrliche und wohlwollende Auseinandersetzung notwendig – nicht nur um die Akzeptanz zu erhöhen, sondern auch um eine positive Entwicklung zu unterstützen.

Nach und nach werden sich mehr Schüler:innen darauf einlassen. Ich selbst habe es auch mit sehr bildungsfernen Gruppen erlebt, dass diese nach einer ersten Phase des Fremdels (»Ist ja alles Psycho!«) gemerkt haben, wie gut es ihnen tut.

**Letzter Tipp:** Seien Sie kreativ. Passen Sie diese Intervention so an, dass sie für Ihre Bedingungen passt. Und nehmen Sie sich zu Beginn etwas Zeit. Das zahlt sich aus. Die Schüler:innen profitieren nicht nur auf der Ebene der psychischen Gesundheit. Diese Intervention wirkt sich erfahrungsgemäß auch auf das Klassenklima positiv aus.

### Experiment: Selbsterfahrung mit wertgeleiteten Tageszielen



Auch für Lehrer:innen (wie auch für Menschen anderer Berufsgruppen) ist es sinnvoll, mit wertgeleiteten Tageszielen zu experimentieren. Suchen Sie sich eine Kolleg:in, eine Freund:in oder die Partner:in und führen Sie diese Intervention für sich selbst einmal eine Woche lang durch. Was passiert, wenn Sie jeden Tag den Fokus einmal ganz bewusst auf wertgeleitetes Handeln legen.

### Den Fokus auf Selbstwertschätzung richten

Mit einer Depression geht häufig auch eine Selbstabwertung einher. Es werden daher selbstabwertende Informationen stärker beachtet. Um hier entgegenzuwirken, können Sie mit der ganzen Klasse (denn das schadet niemanden) die Classroom-Intervention **Regelmäßige Selbstwertschätzung** durchführen.

### Classroom-Intervention Regelmäßige Selbstwertschätzung

#### *Ziel der Intervention:*

Ziel ist es, den Fokus auf selbstwertförderliche Aspekte des Erlebens zu lenken. Dadurch wird es wahrscheinlicher, dass die Schüler:innen der selbstabwertenden Aufmerksamkeitsverzerrung einen selbstwertschätzenden Blick entgegensetzen können. Dadurch, dass sie eingeladen sind, gezielt selbstwertdienliche Informationen zu erinnern, wird der Fokus in häufiger auch im Tages- oder Wochenverlauf auf diese selbstwertdienlichen Informationen gerichtet werden.

#### *Einsatz:*

Diese Intervention können Sie in der ganzen Klasse, aber auch in Kleingruppen oder im Einzelsetting einsetzen.

*Durchführung:*

Lassen Sie die Schüler:innen folgende vier Fragen einmal in der Woche (am besten an einem festen Termin) schriftlich und nur für sich beantworten. Die Schüler:innen sollten pro Frage 90 Sekunden Zeit haben. Diese Zeit hat sich als optimal bewährt.

Fragen:

- (1) Was ist dir in den letzten sieben Tagen gut gelungen? Schreibe alle kleinen und großen Erfolge auf. Schulisch aber auch privat, freundschaftlich, sportlich etc.
- (2) Welche Kompetenzen oder Fähigkeiten hast du genutzt, um diese Erfolge zu erreichen? Falls dir in den nächsten 90 Sekunden noch andere Fähigkeiten einfallen, die du in den letzten sieben Tagen genutzt hast, schreibe sie gerne auf.
- (3) Was haben andere an dir in den letzten sieben Tagen geschätzt? Welche deiner Handlungen oder Einstellungen mochten andere? Vielleicht hast du auch einfach einmal nette Worte, nette Gesten oder ein Lächeln bekommen? Was war schön mit andern? Schreibe alles in den nächsten 90 Sekunden auf.
- (4) Was mochtest du außer deiner Leistungen und Erfolge in den letzten sieben Tagen an dir? Vielleicht hast du wertgeleitet gehandelt (z. B., weil du jemanden geholfen hast). Vielleicht kamen auch Eigenschaften von dir zu tragen (z. B. warst du ehrlich oder humorvoll). Oder du mochtest Äußerlichkeiten von dir (z. B. deine Frisur oder deine Klammotten).

Geben Sie den Schüler:innen noch eine Minute, in der diese eingeladen sind, leise das, was sie aufgeschrieben haben, auf sich wirken zu lassen. Sprechen Sie mit der Klasse über diese Intervention und darüber, wie die Schüler:innen diese erlebt haben.

*Wichtig zu wissen:*

Manchen Schüler:innen fällt nicht so viel ein und diese fühlen sich damit schlecht. Erstens ist es wichtig, gemeinsam mit den Schüler:innen zu trennen: Nur weil wenig dasteht, heißt es nicht, dass es wenig gibt. Für viele Matheaufgaben gibt es auch Ergebnisse, obwohl die Schüler:innen diese nicht herausbekommen haben. Machen Sie klar, dass es vielen so geht. Zweitens können Sie dies nutzen, um daraus mit der Schüler:in eine Aufgabe zu vereinbaren: Sie wählt sich eine der vier Fragen heraus und »forscht« dazu eine Woche lang. Das heißt, immer wenn ihr etwas dazu einfällt, schreibt sie es auf. In der Regel findet die Schüler:in zunehmend mehr und erlebt hier Entlastung und Selbstwirksamkeit.

**Tipp:** Erproben Sie selbst diese Fragen. Wie bei den meisten Interventionen ist es auch bei dieser vorteilhaft, authentisch über eigene Erfahrungen und ggf. auch über eigene Schwierigkeiten und deren Überwindung berichten zu können.

#### 4.2.2 Umgang mit kognitiven Verzerrungen

##### **Wer Emotionen beeinflusst, beeinflusst die Art der Informationsverarbeitung**

Wie Sie oben bereits gesehen haben, verführen Emotionen zu kognitiven Verzerrungen. Denken Sie an den Ärger und das Haar in der Suppe. Emotionen aktivieren sehr schnell und effizient neuronale Netzwerke, die ihrerseits bestimmte (verzerrte) Informationsverarbeitung begünstigen. Daher kann es hilfreich sein, gezielt hilfreiche