

Aktivität 1: Was ist Stress?

Was sagen diese Karikaturen über Stress aus?



Cartoon 1: Wie fühlt sich dieser Mann? Wie fühlt sich Stress für ihn an?



Cartoon 2: Was passiert mit dem Jungen? Wie fühlt er sich? Was sagt der Cartoon über Stress aus?



Cartoon 3: Was machen diese beiden Leute? Was fällt ihnen nicht leicht? Fühlen Sie dasselbe? Was sagt der Cartoon über Stress aus?

Quelle: The Victorian Foundation of Survivors of Torture (Hg.) (2004): „HealthWize. Health Literacy Training Resource for Refugee and Other ESL Students“. Victoria, Australien. Lektion 5, Aufgabe 1, Seite 85. Übersetzt an der PH Freiburg (2020).

Aktivität 2: Warum sind sie gestresst?

Wer unterhält sich? Sind sie alt oder jung? Was machen sie? Was lässt sie sich gestresst fühlen?

Ich bin so gestresst. Ich habe morgen eine Prüfung und ich weiß einfach, dass ich durchfallen werde. Ich lasse meine Eltern im Stich.

Ich kann keinen Job finden. Ich bin seit Wochen auf der Suche. Wie kann ich mich um meine Familie kümmern? Und ich muss das Geld zurückzahlen, das mein Bruder uns für unsere Flugtickets nach Australien gegeben hat.

Ich werde nie Englisch lernen. Ich werde nie irgendwelche Freunde haben. Ich will nicht zur Schule gehen.

Heute wieder kein Brief. Ich weiß, dass sie mich nicht mehr liebt. Was kann ich tun? Sie ist Tausende von Kilometern weit weg. Ich kann sie nicht aufgeben. Ich liebe sie zu sehr.

Ich kann dieses Baby nicht dazu bringen aufzuhören zu weinen. Ich bin so eine schlechte Mutter. Und ich bin so müde!

Warum hacken sie immer auf mir herum? Sie beschimpfen mich in ihrer Sprache.

Sie flüstern Dinge über mich, damit ich nicht höre, was sie sagen. Sie lassen mich nicht an ihren Spielen teilnehmen.

Aktivität 3: Was verursacht Stress?

In Gruppen arbeiten. Machen Sie eine Liste der Dinge, die in unserem Leben Stress verursachen können.

Denken Sie an zu Hause, an die Schule, an Länderwechsel, an andere Menschen.

Beispiel: Nicht gut Deutsch sprechen können.

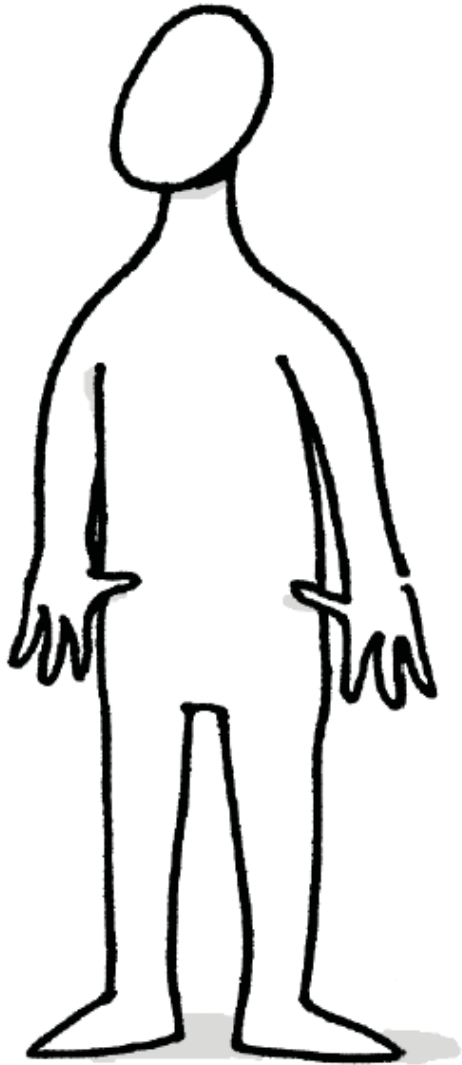
Gehen Sie jetzt Ihre Liste durch und schreiben Sie „kann sich nicht ändern“, „kann sich ändern“ neben jedes Beispiel.

Haben die gleichen Dinge für alle in Ihrer Gruppe Stress verursacht?

Aktivität 4: Anzeichen von Stress

Was passiert mit unserem Körper, wenn wir gestresst sind?

Arbeiten Sie zu zweit. Beschriften Sie die Zeichnung des Körpers mit einigen der Arten, wie wir Stress in unserem Körper und Geist empfinden, z.B. schwitzende Hände.



Bilden Sie sechs Sätze wie diesen:

Wenn wir uns gestresst fühlen, haben wir vielleicht Magenschmerzen oder Kopfschmerzen. Wenn ich gestresst bin, wird mein Mund trocken.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

Aktivität 5: Stress verstehen



Lesen Sie diesen Text.

Stress entsteht, wenn es Dinge gibt, die getan oder bewältigt werden müssen, und wir nicht das Gefühl haben, dass wir sie tun oder bewältigen können. Eine Prüfung verursacht keinen Stress, wenn Sie sich sicher fühlen, dass Sie gut abschneiden werden. Sie kann eine Menge Stress verursachen, wenn Sie glauben, dass Sie durchfallen werden. Manchmal gibt es so viele Dinge zu tun, wie neue Dinge in einer neuen Sprache zu lernen, nach Hause zu gehen und Ihrer Mutter zu helfen und sich um Ihre jüngeren Geschwister zu kümmern. In solchen Zeiten, würden Sie sich gestresst fühlen. Manchmal ist das, was für jemand anderen wie ein kleines Problem aussehen mag, für Sie ein großes Problem. Sie können nicht sagen, ob ein Problem oder eine Aufgabe groß oder klein ist, ohne viel über die Situation zu wissen.

Stress kann sich wie Angst, Wut, Schuldgefühle, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit anfühlen. Manchmal ist es schwierig genau zu wissen, was Sie fühlen. Manchmal scheinen Sie keine Emotionen zu empfinden, sondern der Körper fühlt sich schwach an oder Sie haben Kopf- oder Bauchschmerzen oder ein anderes körperliches Symptom.

Lang andauernder Stress kann dazu führen, dass man sich ungesund fühlt. Aber es ist wichtig zu wissen, dass es normal ist, sich gestresst zu fühlen, wenn man viele schwierige Situationen durchlebt hat. Manche Menschen können mit schwierigen Situationen über einen langen Zeitraum hinweg fertig werden, ohne krank zu werden.

Es gibt Dinge, die Sie tun können, um mit Stress umzugehen. Dazu gehören: die Anforderungen an sich selbst reduzieren, Probleme lösen, anders denken, seine Gefühle ändern und sich von jemand anderem helfen lassen.

Verwenden Sie die Passage über das Verständnis von Stress und verbinden Sie diese Sätze, um wahre Aussagen über die Passage zu machen.

1. Stress entsteht, wenn es Dinge gibt, die getan oder bewältigt werden müssen...
 2. Manchmal ist das, was für jemand anderen wie ein kleines Problem aussehen mag...
 3. Stress kann sich anfühlen wie...
 4. Es gibt Dinge, die Sie tun können, ...
 5. Stress, der lange andauert, kann dazu führen
-
- a) Angst, Wut, Schuldgefühle, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit.
 - b) ...und wir nicht das Gefühl haben, dass wir sie tun oder bewältigen können.
 - c) ...für Sie ein großes Problem.
 - d) ...um mit Stress umzugehen
 - e) ..., dass man sich ungesund fühlt.

Wahr oder falsch: Stress verstehen

1. Stress kann sich wie Hoffnungslosigkeit, Angst, Schuldgefühle, Wut und Traurigkeit anfühlen. _____
2. Eine Prüfung würde für alle den gleichen Stress verursachen. _____
3. Viele Dinge auf einmal tun zu müssen, kann Stress verursachen. _____
4. Manchmal kann Stress Ihren Körper beeinträchtigen. _____
5. Es ist nicht normal, sich gestresst zu fühlen, wenn man viele schwierige Situationen durchlebt hat. _____

Aktivität 6: Hilfreiches und nicht-hilfreiches Denken

Eine Möglichkeit, mit Stress umzugehen, ist, anders zu denken. Nicht hilfreiches Denken kann dazu führen, dass man sich gestresster fühlt. Hilfreiches Denken kann Ihnen helfen, Ihre Einstellung zu ändern und sich den Anforderungen, denen Sie sich stellen müssen, besser zu stellen.

Denken Sie heute hilfreiche oder weniger hilfreiche Gedanken?

Kreuzen Sie diese Aussagen mit H an, wenn die Person hilfreiche Gedanken hat, und mit N, wenn die Person nicht hilfreiche Gedanken hat. Schreiben Sie die nicht hilfreichen Gedanken so um, dass sie hilfreich sind.

Ich bin so dumm, dass alle in dieser Klasse besser sind als ich.

Ich weiß, dass ich noch nicht sehr gut lesen kann, aber ich lerne schnell.

Ich wünschte, ich hätte ein anderes Hemd getragen. Ich sehe schrecklich aus.

Wie dumm, so etwas zu sagen. Jetzt wird sie mich nicht mehr mögen.

Ich bin aufgeregt, wegen der Party. Es wird sicher lustig.

Das ist nicht der beste Haarschnitt, den ich je hatte, aber meine Haare wachsen schnell.

Ich werde nie wieder einen Freund wie meinen Freund in meinem Heimatland haben.

Aktivität 7: die Wirkung von hilfreichem und wenig hilfreichem Denken verstehen

Sehen Sie sich diese Situationen an. Sehen Sie sich die Beispiele für hilfreiches und nicht hilfreiches Denken an. Wie beeinflusst jede Art des Denkens Gefühle und Handlungen?

Lesen Sie Szenario 1, das für Sie ausgefüllt wurde. Vervollständigen Sie dann die Szenarien 2 und 3.



Szenario 1: Sitzen in einem Mathe-Test

Hilfreiche Gedanken

Ich bin sicher, dass ich diese Frage untersucht habe.
gestern Abend.
Wenn ich einfach ruhig bleibe, weiß ich, dass ich es herausfinden werde.



Ich wäre nervös aber ich hätte einen klaren Kopf.



Ich würde die Frage noch einmal lesen und darüber nachdenken, was sie bedeutet.
Ich möchte die wichtigen Worte unterstreichen.
Ich würde versuchen, die Antwort herauszuarbeiten.

Gedanken:
Was könnte ich selbst zu mir sagen?

Gefühle: Wie würde ich fühlen?

Taten: Was würde ich tun?

Nicht-hilfreiche Gedanken

Ich bin hoffnungslos, ich werde diesen Test nicht bestehen.
Ich war noch nie gut in Mathematik.
Ich werde mir dumm vorkommen.
Sehen Sie sich Amad an, er wird die Prüfung bestehen.



Ich wäre hoffnungslos und depressiv.



Ich würde aufgeben und nicht versuchen, diese oder die andere Frage zu stellen.
Ich würde den Test nicht bestehen.

Szenario 2: Eine neue Schule

Sie verlassen das Sprachenzentrum am Ende des Semesters. Sie kommen im Büro Ihrer neuen Schule zu einem Orientierungsbesuch an. Was könnten Sie zu sich selbst sagen? Wie würden Sie sich fühlen? Was würden Sie Ihrer Meinung nach tun, wenn Sie sich so fühlen würden?



Hilfreiche Gedanken

Ich bin ein bisschen nervös, aber ich weiß, dass ich einen Neuanfang machen kann. Ich habe es schon einmal getan.

Gedanken:
Was könnte ich selbst zu mir sagen?

Nicht-hilfreiche Gedanken

Ich fühle mich schrecklich. Ich kenne niemanden. Ich kann kein Englisch sprechen.

Gefühle: Wie würde ich fühlen?

Taten: Was würde ich tun?

Empty box for writing responses to helpful thoughts.

Empty box for writing responses to unhelpful thoughts.

Empty box for writing responses to helpful thoughts.

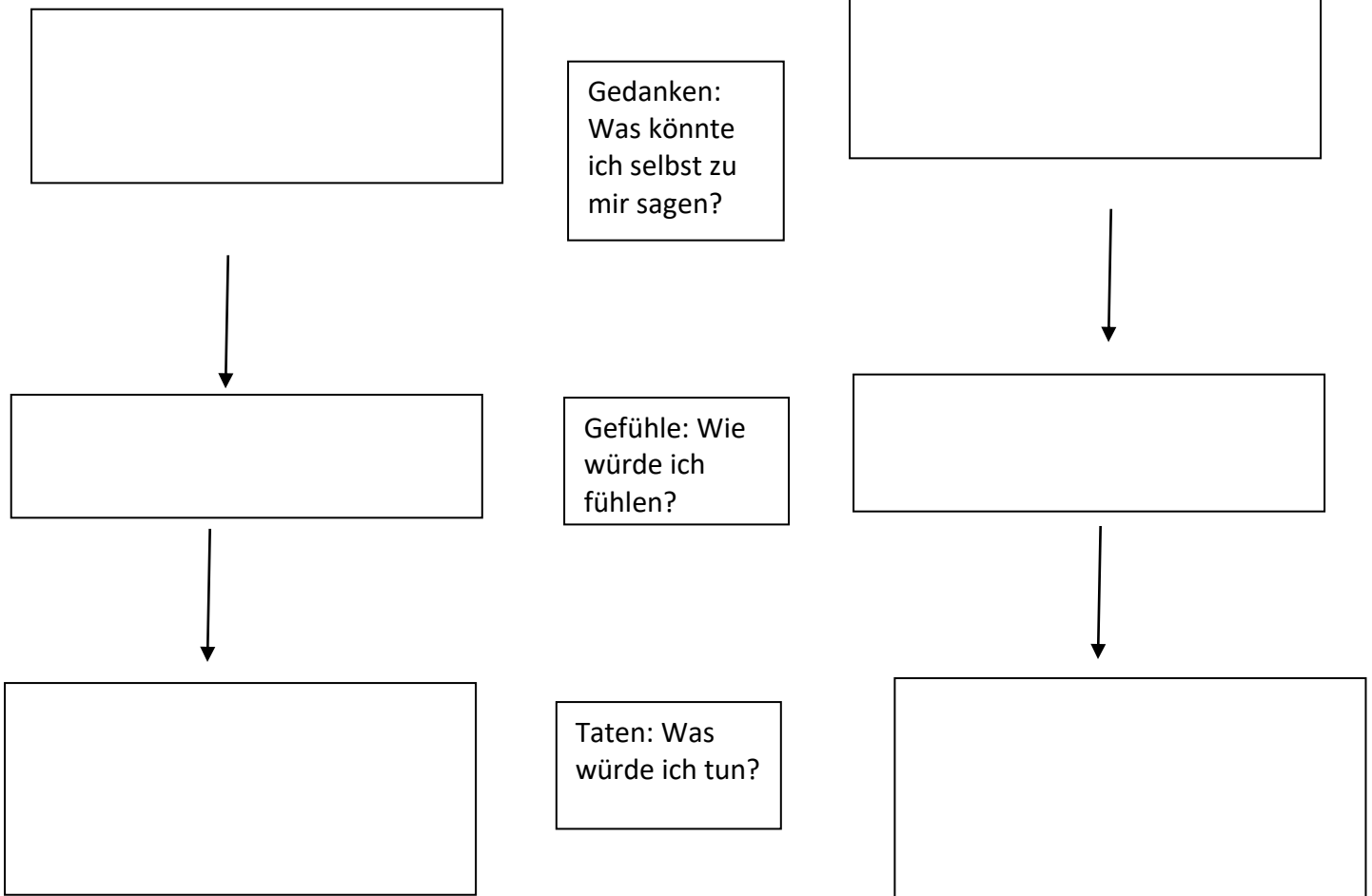
Empty box for writing responses to unhelpful thoughts.

Szenario 3: Ein möglicher neuer Freund

Sie haben gerade an Ihrer neuen Schule angefangen. Sie mögen ein Mädchen aus Ihrer Klasse sehr. Sie lächeln sie an, aber sie wendet sich ab und unterhält sich mit ihren Freundinnen. Was könnten Sie zu sich selbst sagen? Wie würden Sie sich fühlen? Was würden Sie Ihrer Meinung nach tun, wenn Sie sich so fühlen würden?

Hilfreiche Gedanken

Nicht-hilfreiche Gedanken



Aktivität 8: Shamins Stärken

Jede/r hat Fähigkeiten, Werte und Qualitäten, die ihm helfen, mit verschiedenen Situationen umzugehen. Diese Stärken machen uns zu dem, was wir sind. Sie haben uns in der Vergangenheit geholfen, Probleme zu lösen, und sie werden uns helfen, auch in Zukunft Probleme zu lösen. Sie können uns auch helfen, uns in Situationen besser zu fühlen.

Was sind die Stärken von Shamin? Wie können sie ihr jetzt helfen?

Lesen Sie diesen Abschnitt.

Shamin ist eine 16-jährige afghanische Schülerin, die sich seit sechs Monaten in Deutschland aufhält. Sie hat gerade an einer neuen Schule in den westlichen Vororten von Berlin angefangen.

Shamin lebte in Kabul, bis sie 10 Jahre alt war. Zu dieser Zeit wurde Afghanistan von der Taliban regiert, die es Mädchen nicht erlaubten, zur Schule zu gehen. Aber Shamin liebte das Lernen und sie fragte ihren Vater und ihre Mutter, um ihr das Lesen beizubringen. Sie übte das Lesen und Schreiben zu Hause jeden Tag. Sie liebte es, Geschichten zu schreiben und sie ihren jüngeren Brüdern und Schwestern vorzulesen. Shamin war hungrig zu lernen und las alle Bücher, die sie finden konnte. Sie war auch eine talentierte Künstlerin und zeichnete Bilder, um ihre Familie zu erfreuen. Sie sagte, das Zeichnen half ihr, sich zu entspannen.

Shamins Mutter ging mit ihrer Familie nach Pakistan, nachdem ihr Vater verhaftet wurde, weil sie Angst vor der Regierung in Afghanistan hatten. In Pakistan lebte die Familie in einem überfüllten Flüchtlingslager. Es war schwierig, genügend Nahrung und Wasser für die Familie zu finden, aber Shamin motivierte ihre Brüder und Schwestern, um Wasser und Lebensmittel zu sammeln, und half ihrer Mutter, für die Familie zu kochen. Das Leben war schwierig, aber Shamin fand im Lager viele Freunde. Sie war eine verständnisvolle Person und ein lebenslustiges Mädchen. Früher brachte sie ihre Freunde und ihre Familie zum Lachen, weil sie immer auch die lustige Seite des Lebens sehen konnte. Sie ging in Pakistan zur Schule und lernte eine neue Sprache, Urdu. Sie war begeistert, neue Bücher zu lesen und neue Themen zu lernen und ihre Lehrenden waren mit ihren Fortschritten sehr zufrieden. Sie entdeckte, dass sie gut im Sport war. Sie hat Volleyball spielen gelernt und war ein guter Teamspieler. Shamin wollte nicht nach Deutschland kommen. Sie wollte ihre vielen Freunde in Pakistan nicht verlassen. Shamin ist an ihrer neuen Schule nicht glücklich. Nichts scheint vertraut. Sie verliert sich bei der Suche nach ihrem Klassenzimmer und kann einige der Lehrenden nicht verstehen. Sie vermisst ihre Lehrenden und die neuen Freunde, die sie im Sprachzentrum kennen gelernt hat, und will mit niemandem sprechen, weil sie sich für ihr Deutsch schämt. Sie fühlt sich sehr traurig und einsam.

Was sind die Stärken von Shamin? Was kann Shamin tun?

Machen Sie eine Liste von Shamins Fähigkeiten und ihren persönlichen Eigenschaften.

Shamins Fähigkeiten	Shamins persönliche Stärken
Sportlich	Liebt es zu lernen

Erzählen Sie Shamin von ihren Stärken und wie sie ihr jetzt helfen werden.

Beispiel: Sie sind verständnisvoll. Dies wird Ihnen helfen, Freundschaften zu schließen.

Geben Sie Shamin Ratschläge.

Bilden Sie Sätze mit 'wenn'. Üben Sie zu zweit.

Beispiel: Wenn Sie Geige spielen, wird es Ihnen helfen, sich zu entspannen.

Haben Sie diese Fähigkeiten und Qualitäten aufgelistet?

Shamin ist fleißig, ein guter Schüler, lebenslustig, verständnisvoll, hat einen guten Sinn für Sie ist humorvoll, lernfreudig, liebt Herausforderungen, ist organisiert, kann Schwierigkeiten überstehen, ist eine talentierte Künstlerin, sie ist sportlich, teamfähig und hilft anderen.

Quelle: The Victorian Foundation of Survivors of Torture (Hg.) (2004): „HealthWize. Health Literacy Training Resource for Refugee and Other ESL Students“. Victoria, Australien. Lektion 5, Aufgabe 8, Seite 95-96. Übersetzt an der PH Freiburg (2020).

Aktivität 9: Meine Stärken

Diese Worte beschreiben persönliche Stärken oder Dinge, die uns in unseren Köpfen stark machen. Sehen Sie sich an, was diese Worte bedeuten.

Mutig	Sie sind mutig und können ängstliche Gefühle kontrollieren.
Unabhängig	Sie mögen es, Dinge auf eigene Faust zu tun, ohne auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein.
Fleißig	Sie arbeiten hart und verschwenden nicht Ihre Zeit.
Fit	Sie sind stark und körperlich gesund.
Durchsetzungsfähig	Sie setzen sich für Ihre Rechte ein.
Optimistisch	Sie glauben, dass in Zukunft gute Dinge geschehen werden.
Verstehen	Sie sind ein guter Zuhörer. Sie verstehen, was andere Menschen denken und fühlen.
Organisiert	Sie planen und managen Ihre Zeit und Ihre Dinge gut, z.B. halten Sie Ihren Raum zu Hause in Ordnung, machen Sie Studienpläne.
Fürsorge	Sie kümmern sich um andere Menschen, Sie sind freundlich und liebevoll.
Kreativ	Sie sind gut in den Künsten, z.B. Malerei, Fotografie, Schmuckherstellung. Sie mögen es, neue Dinge zu kreieren oder herzustellen.
Kompetent	Sie sind gut in dem, was Sie tun, z.B. kompetent in den Schularbeiten, ein kompetenter Fahrer.
Fröhlich	Sie sind glücklich. Sie sehen das Leben von der positiven Seite, auch wenn es schwierig ist.
Fair	Sie betrachten beide Seiten eines Problems oder Arguments. Sie ergreifen Sie keine Partei, bevor Sie von beiden Seiten etwas gehört haben.
Nachdenklich	Sie denken immer daran, was gut für andere ist. Menschen. Sie denken nach, bevor Sie sprechen oder etwas tun.
Ehrlich	Sie sagen immer die Wahrheit. Sie betrügen nicht.
Entschlossen	Sie arbeiten hart, um das zu bekommen, was Sie wollen. Sie geben nicht auf, wenn es ein Problem gibt.
Großzügig	Sie sind freundlich und teilen das, was Sie haben, mit anderen Menschen.
Belastbar	Schlimme Dinge können Ihnen passieren, aber Sie machen weiter und stark bleiben.
Anpassungsfähig	Sie können sich in neue Situationen und neue Gruppen von Menschen.
Hilfsbereit	Sie tun gerne Dinge für andere Menschen.

Meine Stärken

Wählen Sie drei Stärken, die Sie beschreiben. Sagen Sie, wie diese Ihnen in der Vergangenheit geholfen haben oder Ihnen jetzt und in der Zukunft helfen können. Denken Sie daran, dass Sie als Migrant oder Flüchtling einige dieser Stärken entwickeln mussten.

Ein Beispiel:

Ich kümmere mich um meine Freunde und meine Familie.

Ich habe den Menschen im Lager gerne geholfen.

Ich bin entschlossen, dass ich weiß, was ich mit meinem Leben anfangen will.

Wenn das Leben schwierig ist, gebe ich nicht auf, ich versuche es weiter.

Ruby, eine Schülerin einer deutschen Sprachschule, schrieb einen Essay über ihre Stärken und persönlichen Eigenschaften. Lesen Sie ihren Aufsatz.

Mein Name ist Ruby. Ich werde Ihnen etwas über mich erzählen.

Ich bin eine organisierte Person. Ich kann meine Sachen sehr leicht finden. Ich weiß wo es ist. Ich lege meine Sachen immer zurück, nachdem ich sie benutzt habe. Ich mag ein sauberes Zimmer und einen sauberen Schreibtisch. Alle meine Aufsätze sind abgeheftet. Ich ordne viele Dateien auf meinem Computer, damit ich meine Dokumente schnell finden kann.

Meine Mutter sagt, ich sei ein nachdenkliches Mädchen. Ich kümmere mich um die Menschen um mich herum. Ich kommuniziere gerne mit anderen und helfe ihnen, wenn sie Hilfe brauchen. Ich lächle gerne und bin freundlich. Ich glaube, wenn wir mehr Lächeln haben, wird die Welt besser und friedlicher sein.

Meine Freunde halten mich für kompetent. Darüber freue ich mich sehr. Als ich in Taiwan war, war ich oft der Sprecher meiner Klasse. Ich gebe in allem mein Bestes, und ich lerne dabei auch viele Dinge. Ich genieße das Lernen und mein Leben.

Schreiben Sie einen Aufsatz über Ihre Stärken.

- | | |
|-------------------|--|
| ERSTER Abschnitt | Stellen Sie sich vor. |
| ZWEITER Abschnitt | Schreiben Sie über die Qualität, die Sie am meisten schätzen. Sagen Sie, wie Sie diese Qualität zeigen und wie sie Ihnen in Ihrem Leben geholfen hat. |
| DRITTER Abschnitt | Schreiben Sie über die Qualität, die Ihre Eltern oder Ihr Vormund an Ihnen am meisten schätzen. Nennen Sie Beispiele dafür, was Sie tun und was Sie glauben. |
| VIERTER Abschnitt | Schreiben Sie über die Eigenschaften, die Ihre Freunde in Ihnen sehen. |
| FÜNFTER Abschnitt | Machen Sie eine Schlusserklärung über sich selbst. |

Aktivität 10: Stressbrecher

Wir alle brauchen Möglichkeiten, mit Stress umzugehen. Stellen Sie sich vor, Stress ist ein großer Ballon, der über Ihrem Kopf hängt. Ein Stressbrecher ist das, was Sie tun können, um diesen Ballon zu zerbrechen oder zumindest Stress abzubauen. Machen Sie in Gruppen ein Brainstorming, was Sie tun können, um Ihnen zu helfen, wenn Sie traurig oder deprimiert oder gestresst sind. Manchmal wenden wir Strategien an, die langfristig nicht hilfreich für uns sind, obwohl wir uns dadurch kurzfristig vielleicht besser fühlen.



Sehen Sie sich diese Strategien an. Welche Strategien setzen Sie ein? Finden Sie sie hilfreich oder nicht hilfreich? Schreiben Sie H neben die hilfreichen Strategien und N neben die nicht hilfreichen.

- Ich habe eine heiße Dusche oder ein heißes Bad.
- Ich laufe oder gehe lange spazieren.
- Ich gehe ins Bett und bleibe dort.
- Ich mache einen "Was zu tun und zu sagen"-Plan.
- Ich versuche, meine Gefühle für mich zu behalten.
- Ich gebe mir selbst die Schuld. Ich sage: "Es ist alles meine Schuld".
- Ich rufe einen Freund an.
- Ich kaue an meinen Nägeln.
- Ich schlage jemanden.
- Ich schreibe in mein Tagebuch.
- Ich gebe jemandem eine Umarmung.
- Ich gehe an einen ruhigen Ort wie die Bibliothek.
- Ich sehe mir ein lustiges Video an.
- Ich nehme mir den Tag von der Schule frei.
- Ich schicke eine E-Mail an einen Freund.
- Ich höre Musik.
- Ich esse viel Junkfood.
- Ich sage jemandem, was ich fühle.
- Ich weine.
- Ich scherze und lache mit meinem Freund.
- Ich treibe mittags Sport.
- Ich sehe meinem Goldfisch beim Schwimmen zu.

Humor ist die beste Medizin.



Wussten Sie das?

- 100 Mal lachen entspricht 15 Minuten auf einem Heimtrainer.
- Es gibt auf der ganzen Welt Lachclubs, in denen sich Menschen zum Lachen treffen.
- Experimente zeigen, dass selbst vorgetäushtes Lachen die Stimmung verbessert.
- Ein Experiment zeigte, dass Menschen, die einen Stift zwischen den Zähnen hielten, bei lustigen Zeichentrickfilmen mehr lachten als Menschen, die keinen Stift zwischen den Zähnen hatten. Versuchen Sie es.

Aktivität 11: Wird Ihnen diese Strategie helfen? 4-Ecken Spiel

Dies ist ein Spiel, bei dem Sie eine Strategie wählen, die Ihnen hilft, mit einer stressigen Situation fertig zu werden.

Regeln des Spiels

- Wählen Sie eine Strategiekarte.
- Ist Ihre Strategie sehr hilfreich, hilfreich, nicht hilfreich oder schädlich für diese Situation?
- Gehen Sie in die Ecke des Raumes, die Ihrer Wahl entspricht, und erklären Sie, warum Sie Ihre Strategie für hilfreich oder nicht hilfreich halten.
- Wählen Sie eine andere Strategiekarte für die gleiche Situation und wiederholen Sie diese.

Mögliche Szenarien sind unter anderem:

- Jemand schikaniert Sie in der Schule. Sie beschimpfen Sie rassistisch und sagen jeden Tag unhöfliche Dinge über Ihre Familie.
- Ihr Freund/Ihre Freundin hat die Beziehung abgebrochen. Sie mögen ihn/sie nach wie vor sehr.
- Sie haben einen Brief von einem Freund aus Ihrem Land mit einer traurigen Nachricht erhalten.
- Sie sind verärgert, weil Sie am Samstagabend zur Geburtstagsfeier einer Freundin/eines Freundes gehen wollten.
- Ihre Eltern lassen Sie nie mit Ihren Freunden irgendwo hingehen, weil sie sich Sorgen machen, dass Ihnen etwas zustoßen könnte.
- Sie gehen auf eine neue Schule und kennen niemanden. Jede/r scheint zu einer Gruppe zu gehören und Sie fühlen sich ausgeschlossen, allein und unglücklich.
- Sie arbeiten hart in der Schule, aber Sie haben gerade eine Aufgabe nicht bestanden.
- Sie verstehen sich nicht mit ihrem Stiefvater. Sie streiten die ganze Zeit.

Reflektion

In dieser Einheit habe ich gelernt
