

#reformtag24

er  
**Reform-Tag**  
a

KV DH

Gemeinsam Unterricht gestalten!

Andreas  
Schubiger

Berufspäd. Begleitung

# Die Kraft der Gedanken





Andreas Bourani | Alles nur in meinem Kopf | English Subtitles & Original Lyrics



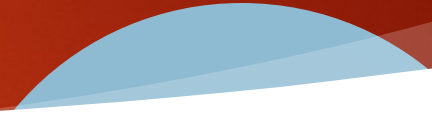
Später ans...



Teilen

**Nur in meinem Kopf** Andreas Bourani

Good stories



I-K-T

Klasse/Lernenden

Lernpfad/Lernaufgabe

Kolleg:innen

Lehrmittel  
Lehrplan

# NEGATIVITY BIAS

GOOD



WHY IS LIFE  
SO UNFAIR?



BAD



Negativity  
bias

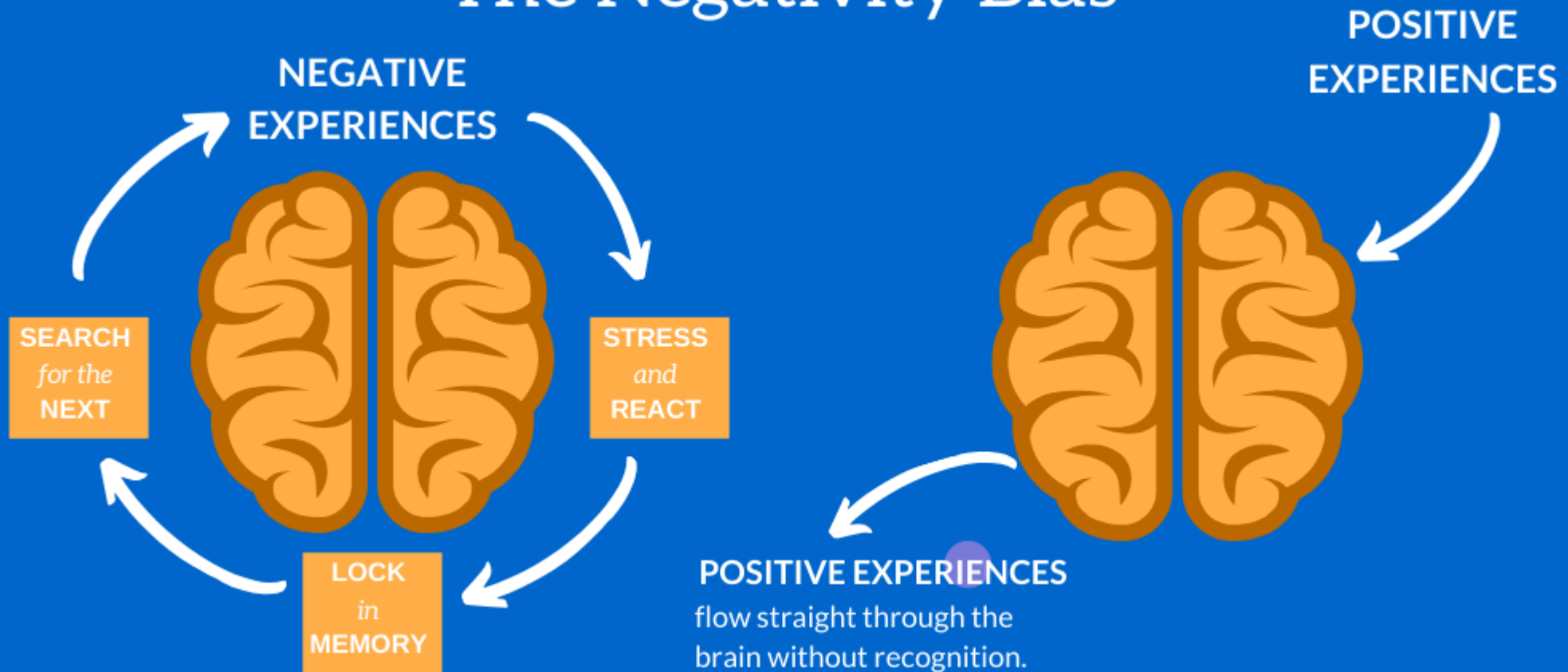
# Negativitäts BIAS

Urtümliche neurobiologische und sozialpsychologische Tendenz



- ▶ Wir nehmen negative Erlebnisse, Ereignisse, Hinweise etc. stärker wahr als positive
- ▶ wir behalten sie auch besser als Positives
- ▶ beeinflussen unsere Entscheidungen
- ▶ Über 90% irrelevante Sorgen LaFreniere & Newman (2020)

## The Negativity Bias





# Negativitäts Bias

- ▶ Gutes prallt ab

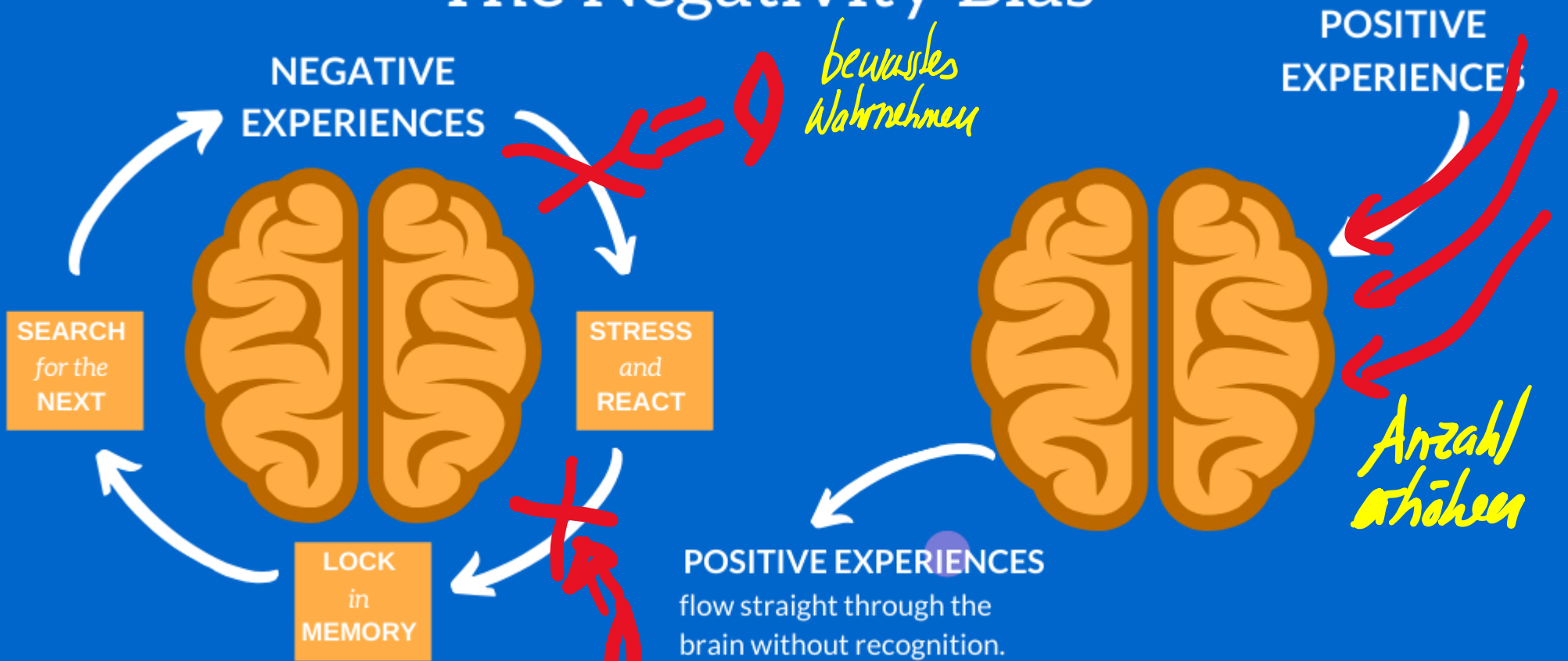


- ▶ Negatives bleibt haften



# Alternative

## The Negativity Bias



# Good Stories

## A: erzählt

- ▶ Erzählt solange die Geschichte zu Ende erzählt ist.

## B: hört zu

- ▶ Hört zu, ohne sich zu äussern oder zu fragen.
- ▶ Beobachtet innere Prozesse bei sich wie Gedanken, Gefühle oder körperliche Reaktionen

# Good Stories

## B: erzählt

- ▶ Erzählt solange die Geschichte zu Ende erzählt ist.

## A: hört zu

- ▶ Hört zu, ohne sich zu äussern oder zu fragen.
- ▶ Beobachtet innere Prozesse bei sich wie Gedanken, Gefühle oder körperliche Reaktionen

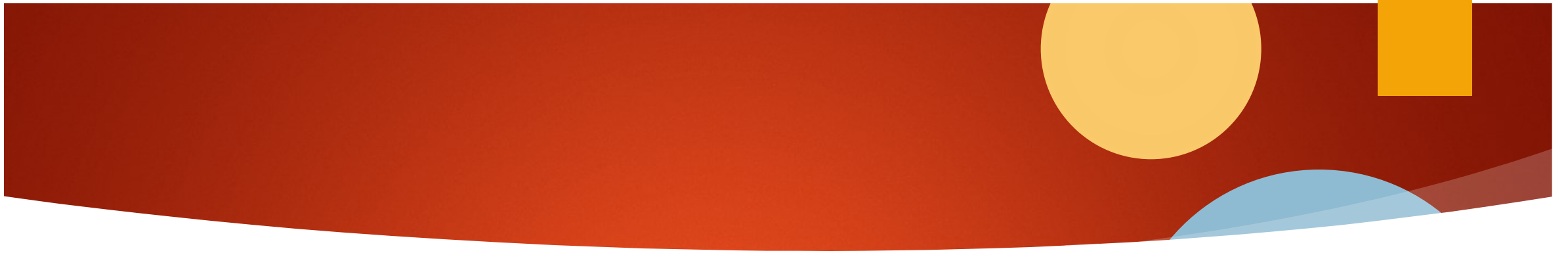
# Danach

A

- ▶ Plaudern über die Erfahrung

B

- ▶ Plaudern über die Erfahrung



I-K-T

Klasse/Lernenden

Lernpfad/Lernaufgabe

Kolleg:innen

Lehrmittel  
Lehrplan







I-K-T

Klasse/Lernenden

Lernpfad/Lernaufgabe

Kolleg:innen

Lehrmittel  
Lehrplan

# Good Stories

## A: erzählt

- ▶ Erzählt solange die Geschichte zu Ende erzählt ist.

## B: hört zu

- ▶ Hört zu, ohne sich zu äussern oder zu fragen.
- ▶ Beobachtet innere Prozesse bei sich wie Gedanken, Gefühle oder körperliche Reaktionen

# Good Stories

## B: erzählt

- ▶ Erzählt solange die Geschichte zu Ende erzählt ist.

## A: hört zu

- ▶ Hört zu, ohne sich zu äussern oder zu fragen.
- ▶ Beobachtet innere Prozesse bei sich wie Gedanken, Gefühle oder körperliche Reaktionen

# Danach

A

- ▶ Plaudern über die Erfahrung

B

- ▶ Plaudern über die Erfahrung

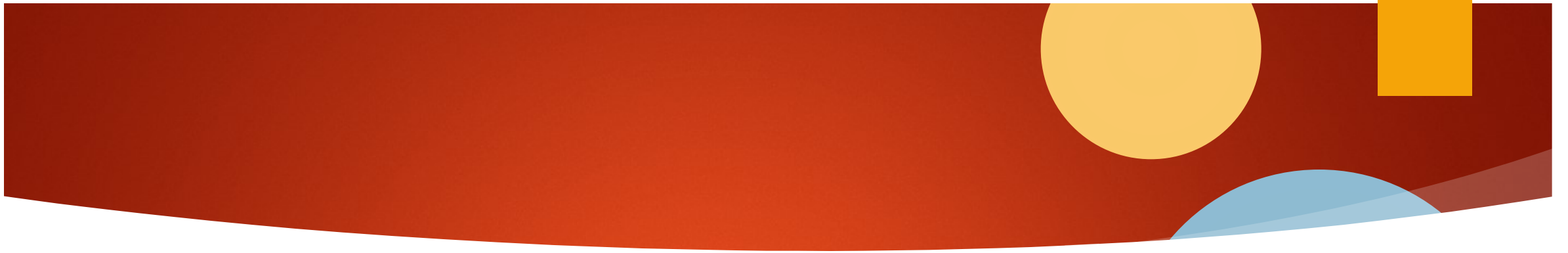
I-K-T

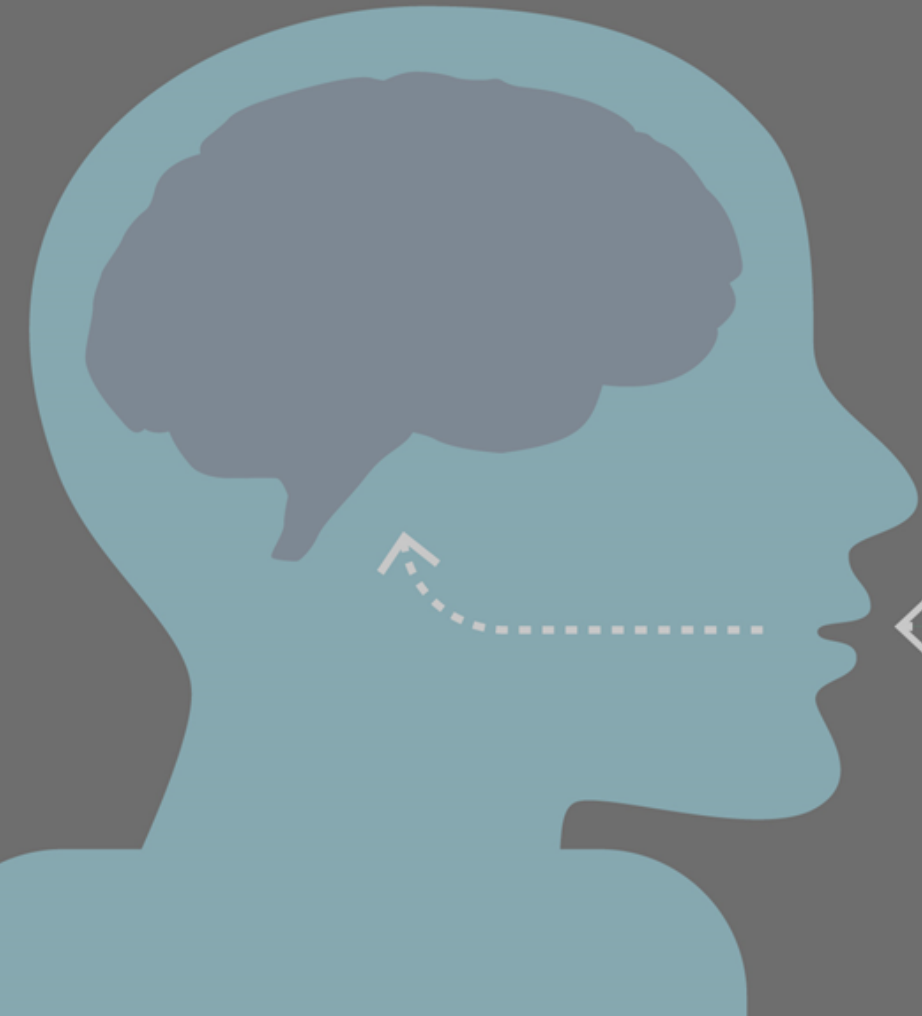
Klasse/Lernenden

Lernpfad/Lernaufgabe

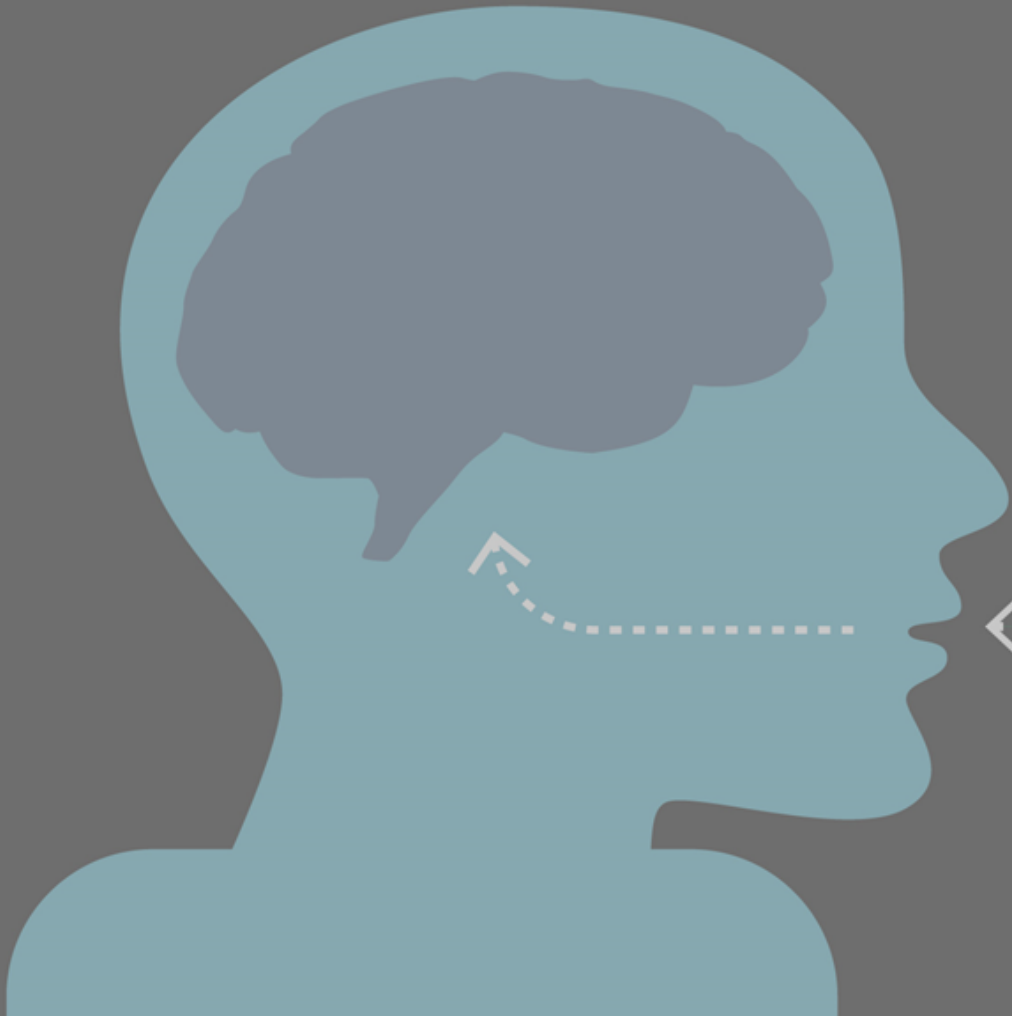
Kolleg:innen

Lehrmittel  
Lehrplan





Drug



Placebo



*Vox*



# Experiment: Einstellung zu Stress

Studie an der University of Wisconsin

1. Hatten Sie in der Vergangenheit viel Stress?
2. Glauben Sie, dass Stress schädlich ist?

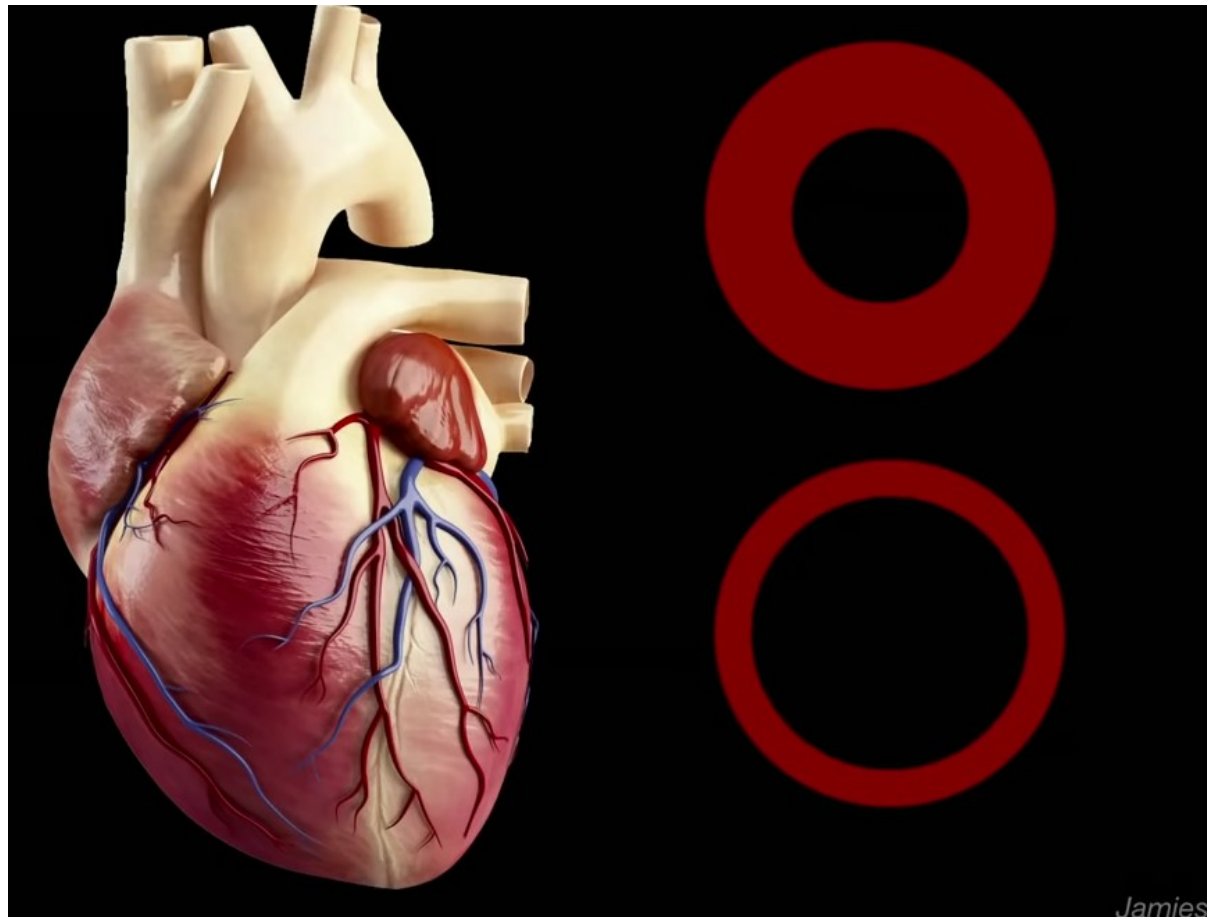
# Ergebnis

Personen mit viel Stress in der Vergangenheit hatten in den kommenden 5 Jahren eine **43%** höhere Sterblichkeitsrate.

**Die galt aber nur für diejenigen, die auch daran glaubten, dass Stress schädlich ist!**

Personen mit viel Stress in der Vergangenheit und positiver Einstellung zu Stress hatten gar eine tiefere Sterblichkeit als Personen mit wenig Stress in der Vergangenheit.

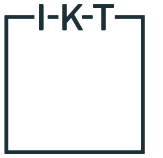
# Stress und Herzkranzgefäße



Stressreaktion bei Personen, die glaubten, dass Stress schädlich ist

Stressreaktion bei Personen, die glaubten, dass Stress gesund resp. nicht schädlich ist

# Dein Workshop?



I-K-T

QV/Portfolio/Prüfen

Lernpfad / HKB

Betriebliche und schulische Praxis

WPB / Sprache / BM ..



Der Gedanke äussert sich als Wort

Das Wort äussert sich als Tat

Die Tat wird zur Gewohnheit

Und Gewohnheit verhärtet sich zu Charakter

Also beachte sorgsam den Gedanken und seine Wege

Und lasse ihn in Freundlichkeit entspringen

.....



Andreas Bourani | Alles nur in meinem Kopf | English Subtitles & Original Lyrics



Später ans...



Teilen

**Nur in meinem Kopf** Andreas Bourani