Positive und negative Gedanken & Selbstgespräche

Didaktische Hinweise

Material	Kopiervorlagen *Selbstwirksamkeit 3A & 3B*
Ziel	Schülerinnen und Schüler gehen wertschätzend mit sich selbst um und formulieren ihre Gedanken positiv und motivierend.
Sozialform	Einzelarbeit, Partnerarbeit
Durchführung	Aussagen bzw. Gedanken wie „Das lerne ich nie“ bringen den Lernprozess zum Stillstand. Diese Übung trainiert zielorientierte und selbstmotivierende Formulierungen wie z. B. „Das kann ich noch lernen“. 1. Die Lehrperson erarbeitet mit den Schülerinnen und Schülern das Thema mit Hilfe der Kopiervorlage *Selbstwirksamkeit 3A*. 2. Die Schülerinnen und Schüler übersetzen die negativen Gedankenwolken auf der Kopiervorlage *Selbstwirksamkeit 3B* in positive. Dabei können sie alleine oder zu zweit arbeiten. 3. Abschließend werden im Sesselkreis verschiedene Ergebnisse verglichen und besprochen.

Quelle: Beispiel auf IQES online: Mindset: *Lernfreundliche Haltungen entwickeln*. Abgerufen am 11. Dezember, 2025, von https://www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/mindset-lernfreundliche-haltungen-entwickeln/

Ein positives Selbstgespräch

- hilft dir weiterzuarbeiten, auch wenn es anstrengend ist.
- hilft dir, dein Ziel zu erreichen, auch wenn du unterwegs stolperst.

Ein negatives Selbstgespräch

- kann dich von der Arbeit abhalten.
- kann dich davon abhalten, es noch einmal und noch einmal zu versuchen.
- stoppt das Wachsen deines Gehirns, weil es dich schnell aufgeben lässt.

„Das lerne ich nie!“

„Das kann ich noch lernen.“

„Das werde ich nie verstehen!“

„Ich schaffe das.“

Die Gedankenwolken zeigen negative Selbstgespräche.

Kannst du sie in positive übersetzen?

„Das werde ich nie schaffen.“

„Ich hasse Fehler.“

„Mist, das ist einfach zu

„Schon beim letzten Mal gings nicht.“

„Alle können das, nur ich nicht.“

„Ich kann das einfach nicht.“

PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE SALZBURG Stefan Zweig

ÖZBF Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung

IfBQ Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung

Impressum

Autorinnen:
Mag.ª Silvia Theiss MSc, Mag.ª Barbara Gürtler, MMag.ª Dr.in Claudia Resch BA, Mag.ª Anja Schulz
Österreichisches Zentrum für Begabtenförderung und Begabungsforschung (ÖZBF) an der Pädagogischen Hochschule Salzburg Stefan Zweig

Mit freundlicher Unterstützung der Bundeslandkoordinatorinnen für iKM^{PLUS}:
Heidrun Ziegler BEd. und Mag.ª Elisabeth Fuchs

Comics: Mag.ª Anna Klaffinger BA

Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Bilder: Mag.ª Anna Klaffinger BA
Alle nicht mit einer anderen Quellenangabe gekennzeichneten Übungen: Team des ÖZBF

Fragebogen-Items (2020): Institut für Bildungsmonitoring und Qualitätsentwicklung (IfBQ), Hamburg