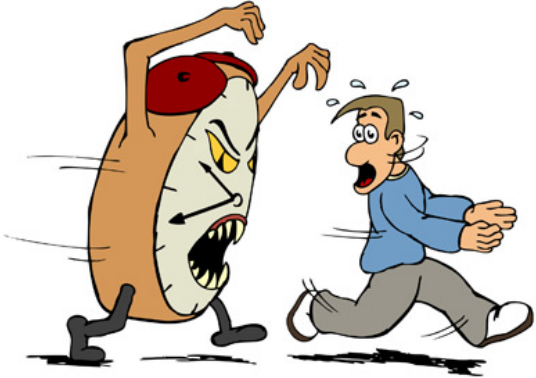
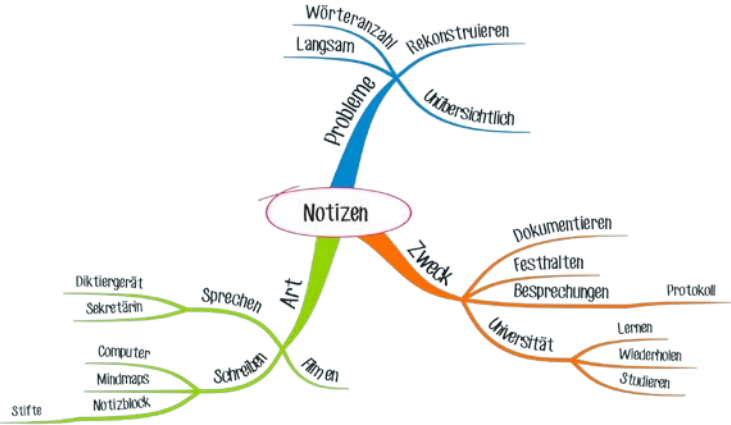





Aspekte der Psychologie 12 oder 13 (erweiterndes Wahlpflichtfach ABU, G, T, W)

Das Fach Aspekte der Psychologie kann in der 12. oder 13. Klasse für ein Jahr besucht werden. Es werden vier verschiedene Themenbereiche behandelt, welche im Folgenden benannt und mit ausgewählten Beispielthemen vorgestellt werden.

<p>Selbstmanagementstrategien effektiv nutzen:</p>	<p>Hier geht es schwerpunktmäßig um das Thema Lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung und Einübung von Lernstrategien und -techniken (z.B. Mindmap) - Gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Erholung als Voraussetzung für erfolgreiches Lernen - Zeitmanagement 	 <p>A cartoon illustration showing a large, brown, bug-like creature with a red cap and a wide, toothy grin chasing a man in a blue shirt and grey pants. The man is running away in a panic, with sweat drops around his head. The creature has its arms raised in a threatening manner.</p>
		 <p>A mind map centered on the word 'Notizen' (Notes). The main branches are 'Probleme' (Problems), 'Zweck' (Purpose), and 'Art' (Type). - 'Probleme' branches into 'Wörteranzahl' (Word count), 'Langsam' (Slow), and 'Rekonstruieren' (Reconstruct). - 'Zweck' branches into 'Dokumentieren' (Document), 'festhalten' (Record), 'Besprechungen' (Meetings), and 'Protokoll' (Protocol). - 'Art' branches into 'Sprechen' (Speaking) and 'Schreiben' (Writing). - 'Sprechen' branches into 'Diktiergerät' (Dictaphone) and 'Sekretärin' (Secretary). - 'Schreiben' branches into 'Computer', 'Mindmaps', and 'Notizblock' (Notebook). - 'Protokoll' branches into 'Lernen' (Learning), 'Wiederholen' (Repeat), and 'Studieren' (Study). - 'Rekonstruieren' branches into 'Übersichtlich' (Clear/Overview). - 'Stifte' (Pens) is listed as a separate item at the bottom left.</p>

<p>Emotional belastende Situationen bewältigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Was sind Emotionen? - Wie kann man Prüfungsangst reduzieren? - Umgang mit negativen Emotionen/Gefühlen - Stressbewältigungsstrategien 	
		<p>Beispiel: Tim schreibt eine Schulaufgabe in Mathematik. Seine Hände beginnen zu schwitzen (körperliche Veränderung), er erkennt, dass es Angst hat und ihm dieses Gefühl unangenehm ist (psychische Vorgänge). Dennoch gibt ihm dieses Gefühl Kraft und er sagt sich selbst: Das schaffe ich! Und er packt den Stift an. (Beeinflussung des Verhaltens)</p>
<p>Wertschätzend und konfliktlösend kommunizieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kommunikation nach Schulz von Thun: Die vier Seiten einer Nachricht - Erfolgreich Kommunizieren 	

	-	<p style="text-align: center;">Sachinhalt</p> <p style="text-align: center;">Da ist etwas Grünes!</p> <p style="text-align: center;">↑</p> <p style="text-align: center;">„Da ist etwas Grünes in der Suppe!“</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Du solltest es wissen!</p> <p style="text-align: center;">Beziehung</p> <p style="text-align: center;"><i>Selbstoffenbarung</i> Ich weiß nicht, was es ist!</p> <p style="text-align: center;"><i>Appell</i> Sag mir, was es ist!</p>
<p>Personenwahrnehmungen und Einstellungen hinterfragen und Vorurteile abbauen</p>	<p>Was beeinflusst unsere Wahrnehmung?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wahrnehmungsfehler - Einstellungen und Vorurteile 	 <p>A cartoon by Moler 04 depicting a waiter in a white uniform and hat standing behind a counter. He is looking at a customer who is sitting at a table with a drink and a plate of food. The customer is holding a piece of food. A speech bubble from the waiter says "Arbeiten Sie schwarz hier?" (Do you work black here?). The cartoon is signed "Moler 04" in the bottom right corner.</p>

<https://www.zeitzuleben.de/zlwp1892/wp-content/uploads/2001/02/Mind-Mapping-Aufbau-2.png>

<https://pixabay.com/de/traurig-icon-smiley-emotion-chat-2192410/>

<http://gesuender-abnehmen.com/index.php/t/6645/4/>

<https://www.br.de/alphalernen/faecher/deutsch/4-schulz-von-thun-nachricht100.html>

<http://dieprojektmanager.com/die-vier-seiten-einer-nachricht/>

<http://www.bpb.de/izpb/9680/was-sind-vorurteile?p=all>