

Handlungsstrukturanalyse Sozial-emotionale Kompetenz „Schweinehund“ „Sich (innere Widerstände) überwinden können“		
Daten:		
Situation / Aufgabe: ► Bekannt / unbekannt ► Aufgabenspezifische Lösungsstrategie erfordern ...		
‚objektive‘ Anforderungs- aspekte	‚subjektives‘ Belastungsempfinden / Motivation / Volition	Strategien
<ul style="list-style-type: none"> ► Leistungsmessung ▷ nicht offiziell ▷ ja, in Form von ... ► Menge der Aufgaben ► Komplexität der Aufgabe ► vorgegebener / zur Verfügung stehender Zeitnahmen Angesprochen sind: <ul style="list-style-type: none"> ► allgemeines Durchhaltevermögen ► körperliche Anstrengung ► Konzentrationsvermögen ► Selbstkontrolle ► Komplexität / Schwierigkeit ► Soziales Setting <ul style="list-style-type: none"> ▷ allein ▷ mit Partner • selbst bestimmt / zugeordnet • befreundet / neutral / belastet 	<ul style="list-style-type: none"> Aus der Sicht der SuS: <ul style="list-style-type: none"> ► Belastungsempfinden bezieht sich vor allem auf den oder die Anforderungsaspekt/e (siehe links) ► Belastungsempfinden wird eingeschätzt als <ul style="list-style-type: none"> ▷ eher klein ▷ eher mittel ▷ eher groß • wo / wie wirkt es? ► persönlicher Bedeutungsgehalt <ul style="list-style-type: none"> ▷ sehr bedeutsam ▷ bedeutsam ▷ wenig bedeutsam ▷ nicht bedeutsam ► Aufgabenspezifische Motivation wird eingeschätzt als <ul style="list-style-type: none"> ▷ eher klein / mittel / groß und ist eher ▷ external <ul style="list-style-type: none"> z.B. für Belohnung ▷ introduziert <ul style="list-style-type: none"> z.B. aus schlechtem Gewissen oder Pflichtgefühl ▷ identifiziert <ul style="list-style-type: none"> aus sich heraus, Ziele werden für wichtig erachtet ▷ integriert <ul style="list-style-type: none"> aus reiner Freude 	<ul style="list-style-type: none"> ► Positiv: Siehe „Hilfreiche Kompetenzen“ <ul style="list-style-type: none"> ▷ sich selbst beruhigen können ▷ einen kühlen Kopf bewahren / Impulskontrolle ▷ sich selbst einschätzen zu können ▷ sich selbst vertrauen zu können ▷ sich selbst motivieren zu können ▷ Rationalisieren – Problem eingrenzen ▷ sich ein Ziel setzen ▷ einen Plan entwickeln <ul style="list-style-type: none"> • Bedarf an Hilfe einschätzen / formulieren können ▷ den Plan durchführen ▷ das Ergebnis reflektieren <ul style="list-style-type: none"> • Schlussfolgerungen angemessen ziehen können z.B. Ziel oder Plan modifizieren / Hilfen einplanen / Zeitbedarf modifizieren ... / aus Fehlern lernen / Rückmeldungen von anderen nutzen / Hilfen annehmen / vertrauen ▷ Aufmerksamkeitskontrolle <ul style="list-style-type: none"> • Irrelevantes wird vollständig/ tw. / kaum ausgeblendet. ▷ Enkodierungskontrolle <ul style="list-style-type: none"> • Fokussierung vollständig / tw. / kaum auf Zielrelevantes ▷ Motivationskontrolle/-steuerung <ul style="list-style-type: none"> • erfolgt (wie) • erfolgt tw. (wie) • erfolgt nicht ▷ Emotionskontrolle <ul style="list-style-type: none"> • eigene Gefühle steuern (wie) • nicht steuern ▷ Misserfolgs- und Aktivierungskontrolle <ul style="list-style-type: none"> • nicht lange nachhängen • lange nachhängen • realistisch • bleibt unrealistisch ▷ Initiierungskontrolle <ul style="list-style-type: none"> • nicht abwägen • abwägen (Kuhl, 1996) ▷ Widersprüche / Misserfolge aushalten können / Rückfallvorhersage ▷ Bereitschaft zum Üben / üben ▷ externes / internes Ressourcenmanagement ► Methodisch <ul style="list-style-type: none"> • Reduzieren / adaptieren ... Negativ: <ul style="list-style-type: none"> • Angstverhalten ohne Lösungsversuch • Vermeidung • Wut • Resignation
Freie Beschreibung:		

Handlungsstrukturanalyse Strategien zur Aufgabenbewältigung bei physischer / psychischer Überforderung „Schweinehund“		
Vestibuläre Integration / Koordination assoziierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen		
SuS- Voraussetzungen	Situation /Aufgabe	Soziales Setting
<ul style="list-style-type: none"> ○ Strategien zur Emotionsregulation vorhanden ○ Kaum Strategien ○ Keine Strategien ○ Ungünstige Strategien <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wut/Aggression ▪ Vermeidung ▪ Erstarren ▪ ... ○ Tagesform 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bekannte Situationen ○ Unbekannte Situationen ○ Herausfordernde Situation ○ Belästigende Situationen ○ Körperlich anstrengende Situation 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Allein ○ Peergestützt <ul style="list-style-type: none"> ▪ Befreundet ▪ Nicht befreundet ▪ „Verfeindet“
Art der Fortbewegung	Art der Anforderung	Art des Aufbaus
<ul style="list-style-type: none"> ○ Vorwärts <ul style="list-style-type: none"> ▪ Langsam ▪ Schnell ▪ Mit Armen ▪ Ohne Arme ○ Rückwärts <ul style="list-style-type: none"> ▪ „u“ ○ Steigen/ Klettern / Hangeln / Kriechen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ohne Leistungsanspruch ○ Mit Leistungsanspruch ○ Ohne Zeitvorgabe ○ Mit Zeitvorgabe 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Bekannt ○ Unbekannt ○ Unbeweglich ○ Beweglich ○ Oberflächenbeschaffenheit <ul style="list-style-type: none"> ▪ Griffig ▪ Glatt ▪ Durchgängig ▪ Lückenhaft ○ Höhe <ul style="list-style-type: none"> ▪ Niedrig ▪ Hoch ○ Neigungswinkel <ul style="list-style-type: none"> ▪ Geringe Neigung ▪ Hohe Neigung
Automatisierungsgrad		
Handlungen mit personalisierter Hilfe	Eigenständige Handlungen	
Handlungen mit materialisierter Hilfe	Simultanhandlungen	

