# A35K: Fallbeispiele reflektieren

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Beispiel** | **Analyse durch die Psychologin** | **bessere alternative Motivationsstrategie**  |
| A. versucht zum wiederholten Mal das neue Lebensjahr ohne Glimmstängel zu beginnen. Den ersten und den zweiten rauchfreien Tag übersteht er mehr oder weniger unbeschadet. Am dritten Tag muss er für eine stressige Prüfung lernen. Nach eineinhalb Stunden unterbricht er seine Lernanstrengungen und macht sich auf den Weg in die nächste Trafik. Er fragt sich, warum er es wieder nicht geschafft hat, mit dem Rauchen aufzuhören |  |  |
| B. hat in drei Wochen Mathematik-Schularbeit und sich fest vorgenommen, diesmal nicht erst zwei Tage vor der Prüfung mit dem Lernen zu beginnen. Vier Tage vor der Schularbeit stellt sie fest, dass sie immer noch nicht wirklich gelernt hat. Zwei Tage vor der Schularbeit sitzt sie über den Mathe-Heften und arbeitet den ganzen Nachmittag und Abend intensiv. Sie fragt sich, warum sie es wieder nicht geschafft hat, früher mit dem Lernen zu beginnen. |  |  |
| C. hat schon die letzten Tage vor der mündlichen Matura schlecht geschlafen, obwohl sie sich eigentlich ganz gut vorbereitet hat. Am Abend vor der Matura beginnt sie sich zu überlegen, ob sie überhaupt antreten soll. Sie stellt sich vor, was wäre, wenn sie ein Black-Out hätte oder genau die Fragen bekäme, die sie nicht kann, und liegt die ganze Nacht schlaflos im Bett. Am Morgen ruft sie in der Schule an und sagt, dass sie nicht zur Matura antritt. |  |  |
| D hat schon öfters Probleme mit dem Klassenvorstand gehabt, weil er öfters unpünktlich zum Unterricht erscheint oder die erste Stunde ganz verschläft. Er weiß auch, dass er irgendwann Leistungsprobleme bekommen wird, wenn er so oft fehlt. Und das Versäumte nachzuholen, macht ihm auch keinen großen Spaß. Wieder einmal hat er dem Klassenvorstand versprochen, ab sofort pünktlich zu sein. Die ersten drei Tage funktioniert es auch. Aber am vierten Tag erscheint er wieder um 8 Uhr 30. Er fragt sich, wie andere es schaffen, pünktlich zu sein. |  |  |