



**WPU8 PSYCHOLOGIE – WIE TICKEN WIR EIGENTLICH?**

Der WPU-Kurs „Psychologie – Wie ticken wir eigentlich?“ soll Einblicke liefern, wie der Mensch funktioniert, d.h. wie der Bauplan der menschlichen Psyche ist. Dies soll in der Theorie und mit vielen praktischen Übungen veranschaulicht werden.

**Inhalte und Themen sind u.a.:**

- Grundkonzepte der Psychotherapie (Einfluss von Sigmund Freuds Psychoanalyse auf andere Ansätze)
- Die psychische Grundstruktur des Menschen (psychische Grundbedürfnisse nach Klaus Grawe)
- Abwehrmechanismen und Selbstschutzstrategien
- Traum und Deutung
- Wie Glaubenssätze unsere Wahrnehmung bestimmen
- Emotionen und Motivation
- Umgang mit Stress
- Psychologie der Persönlichkeit
- Selbstbild und Fremdbild
- Psychologie der sozialen Kommunikation
- Einblicke in die Arbeit von Psychotherapeuten

**Zielgruppe:**

Schülerinnen und Schüler der Klasse 10

**Was wird von dir erwartet?**

- Aktive Mitarbeit und Offenheit für Neues
- Teilnahme an inhaltlichen Leistungsüberprüfungen
- Impulsreferate zu bestimmten Themen
- Anleitung einer Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung für die Gruppe
- Schweigepflicht bezüglich Informationen über andere Kursteilnehmende