



Aufgabe 1: eigenes Attributionsmuster erkennen

Teil 1: Situationen in der Schule

Auf diesem Blatt sind einige Schulsituationen beschrieben. Versuche, dich jeweils an eine konkrete Situation zu erinnern, und notiere, wie du in dieser Situation attribuiert hast und welchem Attributionsstil das entspricht.

Misserfolg			
Situation	Beispiel	Attribution	Stil
<i>Beispiel: Arbeit</i>	<i>letzte Arbeit schlechte Note</i>	<i>mangelnde Anstrengung</i>	<i>internal, variabel</i>
Arbeit/Test			
Referat			
Hausaufgaben			
Sportunterricht			
Nebenjob			
Praktikum			

Erfolg			
Situation	Beispiel	Attribution	Stil
<i>Beispiel: Arbeit</i>	<i>letzte Arbeit schlechte Note</i>	<i>mangelnde Anstrengung</i>	<i>internal, variabel</i>
Arbeit/Test			
Referat			
Hausaufgaben			
Sportunterricht			
Nebenjob			
Praktikum			



Teil 2: Reflexion

1. Kannst du ein Muster in deiner Art zu attribuieren erkennen? Wenn ja, welches?

2. In welchen Situationen war die Attribution positiv für

- den Selbstwert

- das zukünftige Lernverhalten

3. In welchen Situationen war die Attribution negativ für

- den Selbstwert

- das zukünftige Lernverhalten

4. Wann solltest du achtsam sein bzw. in welchen Situationen könntest du positiver/anders attribuieren?