

# WERKZEUGKASTEN FÜR EIN NACHHALTIGES LEBENSKOMPETENZ-CAFÉ

6 Module und 18 Unterrichtsvorlagen mit praxisorientiertem Lernmaterial

[www.SLSCAFE.eu](http://www.SLSCAFE.eu)

# Inhalt

<b>01</b>	<b>EINSTIEG &amp; GEGENSEITIGES KENNENLERNEN</b> ..... 05 Vertrauen aufbauen Zu stärkende Qualität oder Fertigkeiten Hoffnungen für die Zukunft aufzeigen
<b>02</b>	<b>EFFEKTIVE KOMMUNIKATION</b> ..... 22 Aufmerksames Zuhören Verbales und nonverbales Verhalten Selbstbehauptungsfähigkeiten zur Verringerung der Verwundbarkeit
<b>03</b>	<b>BEZIEHUNGEN</b> ..... 43 Änderung der Idealbilder Positive Lösung von Konflikten Kreative Wege der Konfliktlösung und Win-win-Situation
<b>04</b>	<b>ENTSCHEIDUNGSFINDUNG &amp; ZIELERREICHUNG</b> .....61 Ermittlung des Risikos und sicheres Verhalten Entscheidungen und Auswirkungen Realistische Ziele setzen und sie erreichen
<b>05</b>	<b>BEWÄLTIGUNG VON EMOTIONEN UND STRESS</b> ..... 81 Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen - verbal und nonverbal Gefühle sicher ausdrücken Bewältigungsstrategien für positives Denken
<b>06</b>	<b>KREATIVES DENKEN</b> ..... 99 Wie kann man Innovativität verstehen? Was bedeutet analytisches Denken? Was bedeutet Kreativitätsförderung?



Co-funded by  
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

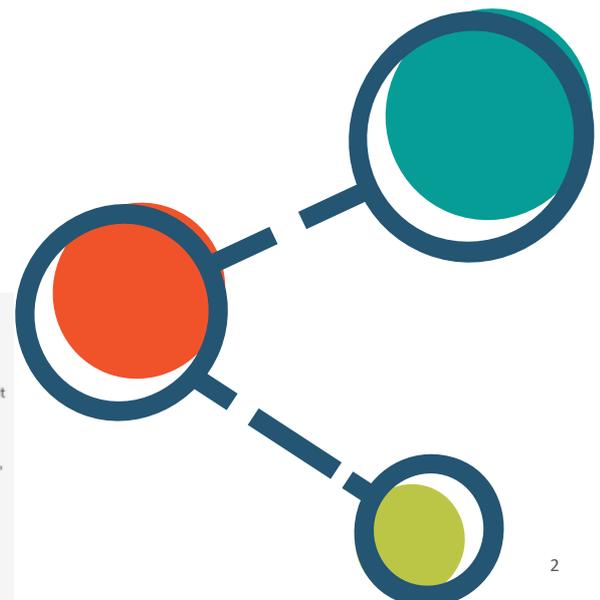
CC BY-SA 4.0

**Attribution-ShareAlike 4.0 International**

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

**BY:** Credit must be given to you, the creator.

**SA:** Adaptations must be shared under the same terms.



## 01 | Leitfaden zu dieser Toolbox:

Innerhalb der Sustainable Life Skills Cafe PR1 Toolbox besteht jeder Teil aus mehreren Lektionen. Dieses praxisorientierte Lernmaterial besteht aus insgesamt **6** Modulen und **18** Unterrichtsvorlagen. Diese Veröffentlichung enthält eine konstruktive Struktur mit einer logischen Abfolge der Lektionen. Es wird daher empfohlen, die Reihenfolge der Lektionen nicht zu ändern. Die Ausbilder/Tutoren und Praktiker können jedoch beschließen, eine bestimmte Lektion oder Aktivität wegzulassen oder ein anderes Modul zu erweitern. Und wenn z. B. während der Treffen des Life Skills Cafe nicht genügend Zeit zur Verfügung steht, ist es auch möglich, den Ansatz "pick and choose" anzuwenden.

Diese Publikation ist so geschrieben, dass jeder davon profitieren kann, insbesondere aber gering qualifizierte/benachteiligte Erwachsene sowie Tutoren, Mentoren, Coaches usw. Auf diese Weise ebnen wir zunächst den Weg dafür, wie diese Tools in informellen Lernumgebungen eingesetzt werden können, und ermöglichen dann auch Peer Education. Das bedeutet, dass zum Beispiel ein erwachsener Teilnehmer eine Sitzung für andere Teilnehmer abhalten kann. Alle Lektionen beinhalten praktische Aktivitäten für die Lernenden im Kontext einer nachhaltigen Lebenseinstellung. Die Aktivitäten sind eng mit der Praxis und der realen Welt verbunden. Auf diese Weise fördert der Kurs das praktische Lernen. Die Lernenden sollten ermutigt werden, Fragen zu stellen, so viele Fragen, wie ihnen einfallen.

## 02 | Verwendung von Lektionen im Schulungsmaterial

Um die Wirkung des Schulungsmaterials zu vervollständigen und zu erleichtern, wird es als wichtig erachtet, eine Reihe von informellen Aktivitäten bereitzustellen, die von Praktikern im Umfeld der Moderatoren von Sustainable Life Skills Cafes genutzt werden können. Die Aktivitäten sollten nicht als isolierte Ereignisse betrachtet werden, sondern als ein Prozess, der zum persönlichen Wachstum der Lernenden und ihrer Entwicklung in Bezug auf die Lebenskompetenz beiträgt.

Zu jeder Lektion gibt es eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Ausbilder/Tutoren/Moderatoren bei der Durchführung der Aktivität unterstützt. Die

folgenden Lektionen bieten die Möglichkeit, die Reflexion und die Fähigkeiten der Lernenden durch praktische, partizipatorische und dialogorientierte Erfahrungen zu fördern.

In diesen Lektionen üben die Teilnehmer eine Liste von Kompetenzen, die auf dem Europäischen Kompetenzrahmen für ein besseres Leben, auch bekannt als LifeComp, basiert. Dieser Rahmen zielt darauf ab, einen Konsens über ein gemeinsames Verständnis von Lebenskompetenzen zu schaffen, indem **9** Kompetenzbereiche definiert werden (siehe Abbildung unten). Diese Kompetenzen sind mit den Lektionen in diesem Trainingskurs verknüpft.

# 03 | Kompetenzrahmen für nachhaltige Lebenskompetenzen

Die Befähigung und Unterstützung benachteiligter Erwachsener spielt eine Schlüsselrolle in der europäischen Wirtschaft, da sich diese Erwachsenen auf dem Arbeitsmarkt in einer prekären Lage befinden, da es vielen von ihnen an Fähigkeiten, Berufserfahrung, Fähigkeiten zur Arbeitssuche und finanziellen Ressourcen fehlt, um eine Beschäftigung zu finden. Der in diesem Bericht vorgestellte LifeComp-Rahmen schlägt ein Konzept der "Nachhaltigen Lebenskompetenzen" vor, das im Zusammenhang mit internen Fähigkeiten und Verhaltensweisen erklärt werden kann, die es dem Einzelnen ermöglichen, "die für die menschliche Entwicklung erforderlichen Kompetenzen

aufzubauen und positive Verhaltensweisen anzunehmen, die ihn in die Lage versetzen, effektiv mit den Herausforderungen umzugehen.

LifeComp ist ein konzeptioneller Rahmen, der 9 Kompetenzen (P1-3, S1-3, L1-3) beschreibt, die von jedem in der formalen, informellen und nicht-formalen Bildung erlernt werden können. Diese Kompetenzen sind in 3 miteinander verknüpfte Kompetenzbereiche gegliedert: Persönlich, Sozial und Lernen lernen. Jeder dieser Bereiche besteht aus drei Kompetenzen, die zusammen die Bausteine der Lebenskompetenzen bilden.

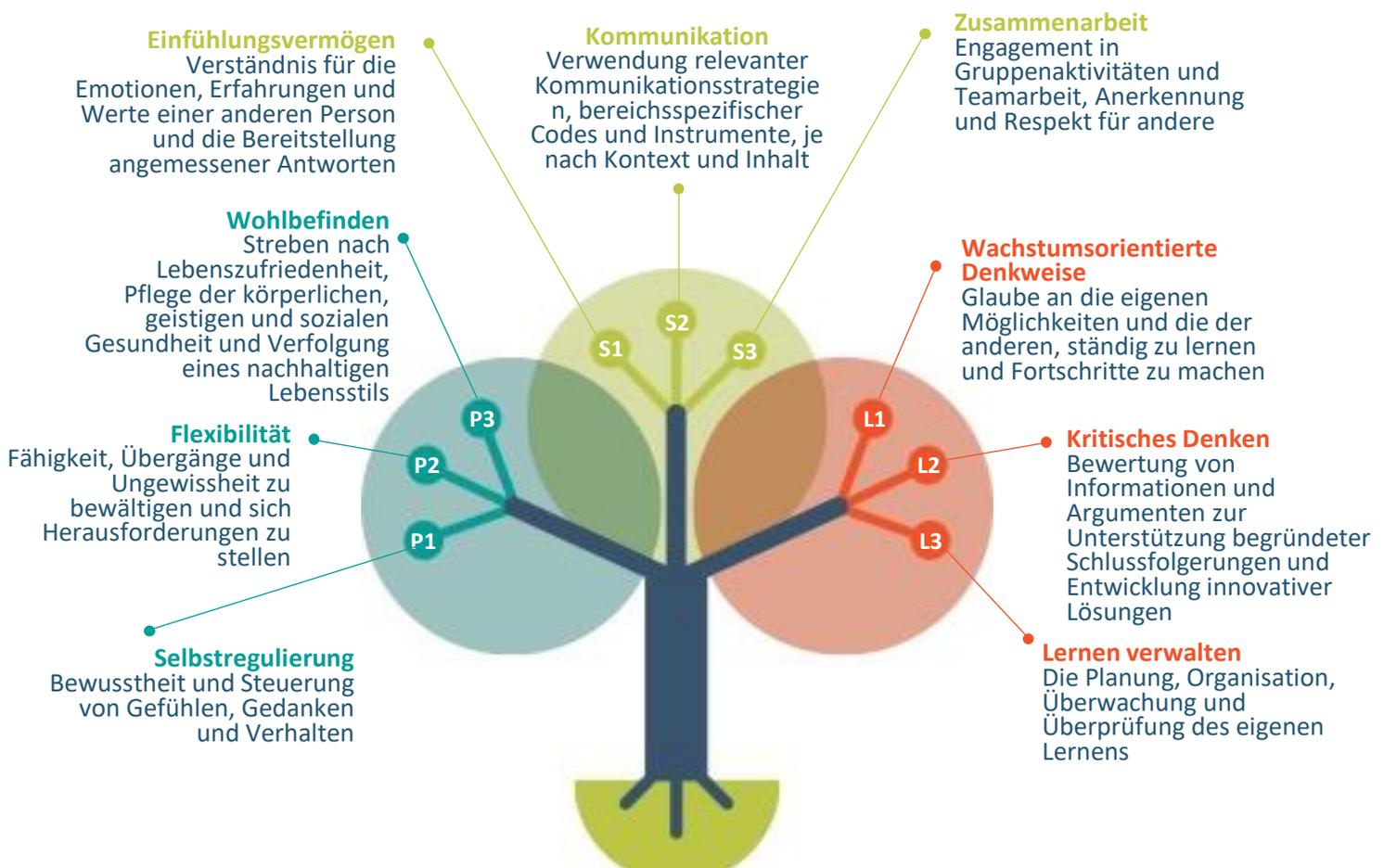


Abbildung 1: Der LifeComp-Kompetenzbaum beschreibt neun Kompetenzen, die in drei Bereiche unterteilt sind: Der "persönliche" Bereich (P1, P2, P3), der "soziale" Bereich (S1, S2, S3) und der Bereich "Lernen zu lernen" (L1, L2, L3)

© EU 2020, Creative Commons (CC BY 4.0)

LifeComp kann als Grundlage für die Entwicklung von Lehrplänen und Lernaktivitäten verwendet werden, die die persönliche und soziale Entwicklung sowie das Lernen des Lernens fördern.

# 05

## BEWÄLTIGUNG VON EMOTIONEN UND STRESS

5.1 Gefühle erkennen und ausdrücken - verbal und nonverbal

5.2 Sicherer Ausdruck von Gefühlen

5.3 Bewältigungsstrategien für positives Denken





## Bewältigung von Emotionen und Stress

Haben Sie jemals den Ausdruck "Kontrolliere nur, was du kontrollieren kannst" gehört? Diese Person könnte über Bewältigungsmechanismen gesprochen haben. Wenn die Umstände außer Kontrolle geraten, helfen uns unsere Bewältigungsmechanismen dabei, die Kontrolle wiederzuerlangen. Wir erreichen dies, indem wir entweder unsere Gefühle kontrollieren oder versuchen, das Problem zu lösen.

Das Wunderbare an wirksamen Bewältigungsstrategien ist, dass sie dazu beitragen, unser Gleichgewicht wiederherzustellen. Wenn wir Bewältigungsmechanismen anwenden, schalten wir unbewusst in den "Problemlösungsmodus". Unsere Bewältigungsstrategien heben die Aspekte eines

Umstands hervor, über die wir eine gewisse Kontrolle haben.

Ihr Glaube an Ihre Fähigkeit, Ihre Lebensumstände positiv zu beeinflussen, wird als interner Kontrollmechanismus bezeichnet. Menschen mit einem starken inneren Kontrollzentrum sind oft körperlich gesünder, fühlen sich glücklicher und sind sechsmal häufiger belastbar.

In diesem Abschnitt werden wir erörtern, wie wir unsere Gefühle effektiv identifizieren und verbal und nonverbal ausdrücken können, wie wir unsere Gefühle sicher ausdrücken können und wie wir Bewältigungsstrategien für positives Denken finden.

# 5.1

## GEFÜHLE ERKENNEN UND AUSDRÜCKEN- VERBAL UND NONVERBAL

### Ziel

- Die verschiedenen Arten von Emotionen erkennen
- Den Unterschied zwischen verbalen und nonverbalen Gefühlen verstehen
- Verstehen lernen, wie Sie reagieren und Ihre Gefühle ausdrücken
- Erkennen der richtigen Art und Weise, Emotionen auszudrücken, sowohl verbal als auch nonverbal



### Aktivitäten

- 15 Minuten - Aufwärmübung: **Mind Mapping von Gefühlen**
- 40 Minuten - Körperliche Aktivität: **Brainstorming und Rollenspiel**
- 10 Minuten - Nachbereitende Aktivität: **Gruppendiskussion**



### Ressourcen

- Weißwandtafeln oder Flipchart



### Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen

- Selbstwahrnehmung, kritisches Denken, kreatives Denken, Problemlösung, Entscheidungsfindung



### Dauer

- 70 Minuten



### Schlüsselwörter

- Emotionen, Gefühle, Verbal, Non-Verbal, Erkennen, Verstehen



# Aufwärmübung

## Mind Mapping von Gefühlen

Emotionale Intelligenz ist ein wichtiger Prädiktor für den Erfolg in den meisten, wenn nicht allen Lebensbereichen. Emotionale Intelligenz beruht auf Selbsterkenntnis, der Fähigkeit, Emotionen zu empfinden und zu benennen (emotionale Kompetenz) und sich nicht von ihnen überwältigen zu lassen, sondern sie tatsächlich zu verstehen und zu verarbeiten. Es ist wichtig, die eigenen Emotionen erkennen zu können. Wenn man in der Lage ist, sie zu erkennen, kann man lernen, sie zu verstehen und auszudrücken, und zwar sowohl verbal als auch nonverbal.

Die verbale Kommunikation ist vielleicht die offensichtlichste und am besten verstandene Form der Kommunikation, und sie ist sicherlich ein leistungsfähiges Instrument in Ihrem Kommunikationswerkzeugkasten. Einfach ausgedrückt, ist verbale Kommunikation der Austausch von Informationen zwischen zwei Personen mit Hilfe von Worten. Nonverbale Kommunikation ist eine Art der Kommunikation, die ohne Worte auskommt. Die nonverbale Kommunikation, besser bekannt als Körpersprache, umfasst Handlungen wie Nicken, Mimik und Handbewegungen. Sie kann allein oder zur Betonung gesprochener Worte eingesetzt werden. Um zu lernen, Gefühle verbal und nonverbal zu erkennen und auszudrücken, können Sie die nachstehenden Tools und Aktivitäten ausprobieren.



ZUM ANSEHEN KLICKEN



ZUM ANSEHEN KLICKEN



ZUM ANSEHEN KLICKEN

## 5.1 Digitales oder nicht-digitales Werkzeug:

Nicht-digital

Empfohlener  
Schwierigkeitsgrad:  
Anfänger

Körperliche  
Aktivität:

Brainstorming und  
Rollenspiel:  
40 Minuten

### Beschreibung:

#### Mind Mapping von Gefühlen: 15 Minuten

Diskutieren Sie in Gruppen an einer Tafel oder auf Flipcharts und schreiben Sie alle Gefühle auf, die Sie kennen. Zum Beispiel: Wut und Glück.

Wenn Sie alle Ihre Gefühle aufgeschrieben haben, schreiben Sie auf, wie Sie sich ausdrücken würden, wenn Sie das jeweilige Gefühl erleben. Zum Beispiel:

- Wut = Schreien
- Glück = Lachen

Machen Sie zunächst ein Brainstorming zu Szenarien, die unterschiedliche Gefühle hervorrufen könnten. Im Folgenden finden Sie einige Beispiele,

- Ihr Freund kauft Ihnen ein Geschenk
- Jemand stößt Sie auf der Straße unsanft an
- Sie wurden von einer wichtigen Person angeschrien, z. B. von Ihrer Mutter, Ihrem Chef usw.
- Jemand hat Sie bestohlen und Sie haben jetzt die Möglichkeit, ihn damit zu konfrontieren

Geben Sie die Szenarien in einen Hut und verteilen Sie ihn in der Gruppe. In Paaren nehmen zwei Personen ein Szenario und lesen es laut vor. Dann spielen sie vor, wie sie in dieser Situation reagieren würden.

Jede Person in der Gruppe wird dann die guten und schlechten Elemente ihrer Reaktion hervorheben. Anhand von Tonfall, Körpersprache und Augenkontakt.

Es gibt einen Anhang, in dem die gesunden Möglichkeiten, verbal und nonverbal auf Emotionen zu reagieren, aufgezeigt werden. Geben Sie diesen Anhang den Gruppen, nachdem sie ein Rollenspiel durchgeführt haben. Sprechen Sie mit ihnen darüber und lassen Sie sie dann die Szenarien der einzelnen Paare im Hinblick auf die gesunden Möglichkeiten, Gefühle auszudrücken, analysieren.

Wenn ein Paar analysiert wurde, bitten Sie sie, dies auf der Grundlage der Kommentare der Gruppe zu wiederholen und zu sehen, ob sich ihre Reaktionen geändert haben.

01

02



## 5.1 Follow-up- Aktivität: Gruppendiskussion



03

### Gruppendiskussion

Diskutieren Sie in der anschließenden Übung einfach mit der Gruppe, wie sie mit ihren Emotionen umgehen. Heben Sie die Schlüsselpunkte hervor, an denen sie kontrollieren können, wie sie ihre Emotionen ausdrücken, indem sie die folgenden Strategien anwenden.

1. Analysieren Sie Ihre Emotionen
2. Dinge aufschreiben
3. Eine andere Sichtweise berücksichtigen
4. Feedback einholen
5. Steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl
6. Nicht zu viel nachdenken
7. Arbeiten Sie an Ihrer Lieferung
8. Hinterfragen Sie Ihre Annahmen
9. Vermeidung von Füllwörtern
10. Inkrementelle Öffnung
11. Einfache Wörter verwenden
12. Nehmen Sie die Dinge nicht persönlich
13. Weiter üben

## 5.2

# GEFÜHLE SICHER AUSDRÜCKEN

## Ziel

- zu verstehen, dass Gefühle wichtig sind und dass jedes Gefühl seine Berechtigung hat
- erkennen, dass es angemessene Wege gibt, unsere Gefühle auszudrücken



## Aktivitäten

- 15 Minuten - Aufwärmübung: **Heute fühle ich mich...**
- 45 Minuten - Körperaktivität: **15 Möglichkeiten, Gefühle auszudrücken**
- 15 Minuten – Follow-up-Aktivität: **Emotionales Bewusstsein reflexiv fördern**



## Ressourcen

- Aufwärmübung: Stift und Papier
- Körperliche Aktivität: Cue Cards, Stifte und Papier
- Follow-up-Aktivität: Zugang zu Computer oder Telefon (für YouTube oder einen Streaming-Dienst), Stift und Papier



## Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen

- Selbstwahrnehmung, kritisches Denken, kreatives Denken, Problemlösung, Entscheidungsfindung, Kommunikation, Ausdruck



## Dauer

- 75 Minuten



## Schlüsselwörter

- Emotionen, Gefühle, Verbal, Non-Verbal, Erkennen, Verstehen



## 5.2 Aufwärmübungen: Heute fühle ich mich...: 15 min

# 01

Dass ein gesunder Gefühlsausdruck wichtig ist, mag logisch sein, aber wie man das genau anstellt, ist nicht immer ganz einfach. Es ist wichtig, dass wir uns die Zeit nehmen, um zu verstehen, wie wichtig es ist, unsere Gefühle auszudrücken und anzuerkennen, dass unsere Gefühle berechtigt sind. Glücklicherweise gibt es viele Möglichkeiten, einen gesunden Gefühlsausdruck zu fördern. Dazu gehören: positive Selbstgespräche führen, ein guter Zuhörer sein, seine Auslöser kennen, sich in Empathie üben, sich nicht ablenken lassen, Vergebung üben, Akzeptanz üben, Dankbarkeit üben, Risiken eingehen, optimistisch sein usw.



## Digitales oder nicht- digitales Werkzeug: Digital, nicht-digital

## Empfohlener Schwierigkeitsgrad: Anfänger

# 02

### Beschreibung:

Heute fühle ich mich...: 15 Minuten

Eine einfache Übung für den Anfang. Jeder nimmt sich einen Stift und Papier und schreibt darauf den Satz: "Heute fühle ich...".

Schreiben Sie dann einfach alle Gefühle auf, die Sie heute gefühlt haben, von der Minute des Aufwachens bis zu dieser Zeit.

## 5.2 Aktivität des Körpers :

### 15 Wege zum Ausdruck von Gefühlen :

45 min

03



Schreiben Sie die folgenden 16 Möglichkeiten auf, wie Sie Ihre Gefühle auf gesunde Weise ausdrücken können, und verwenden Sie dazu Karteikarten.

1. Positive Selbstgespräche verwenden
2. Ein guter Zuhörer sein
3. Versuch es mit Spiritualität
4. Emotionswörter lehren
5. Einfühlungsvermögen üben
6. Emotionalen Ausdruck modellieren
7. Vergeben Sie
8. Akzeptanz in der Praxis
9. Dankbar sein
10. Schieben Sie das Glück nicht auf - genießen Sie den Moment
11. Probieren Sie etwas Neues
12. Risiken eingehen
13. Optimistisch sein
14. Aktiv etwas tun
15. Achtsamkeit üben

Sobald Sie die 15 Hinweiskarten haben, geben Sie jeder Person eine. Lassen Sie sie 3 Möglichkeiten aufschreiben, wie sie die Anweisung auf der Karte umsetzen würden. Zum Beispiel:

Für "Empathie üben" könnten Sie schreiben,

- mich in ihre Lage versetzen und versuchen, ihre Gefühle zu verstehen
- Erkennen, dass sie ihre eigenen Probleme haben und ihre Gefühle nicht gegen mich gerichtet sind
- Behandle sie so, wie ich in ihrer Situation behandelt werden möchte, aber gib ihnen auch Freiraum und habe ein offenes Ohr, wenn sie es brauchen.

Drehen Sie die Karten um, so dass jede Person etwas zu allen 15 Hinweiskarten schreiben kann. Lassen Sie am Ende alle darüber diskutieren, welche Karten ihnen am meisten helfen würden.

## 5.2 Follow-up- Aktivität:

### Förderung des emotionalen Bewusstseins Reflexionsfähigkeit: 15 min

04



### Förderung des emotionalen Bewusstseins Reflexionsfähigkeit

1. Beobachten Sie eine emotionale Szene in einem Film oder Drama zwischen zwei bis vier Personen.
  2. Denken Sie nun darüber nach, wie sich die Figuren verhalten haben und welche Gefühle sie dabei empfunden haben könnten.
  3. Schreiben Sie auf, wie sich die einzelnen Figuren Ihrer Meinung nach gefühlt haben.
1. Schreiben Sie auf, was Sie über die Motivation der einzelnen Personen denken.

Diese Übung fördert das Einfühlungsvermögen und das Verständnis, was letztlich zu stärkeren Beziehungen führt.

# 5.3

## BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN FÜR POSITIVES DENKEN

### Ziel

- Verstehen der Bedeutung einer positiven Denkweise
- das negative Denken zu erkennen und Wege zu finden, es zu bekämpfen



### Aktivitäten

- 15 Minuten - Aufwärmübung: **Was bedeutet positives Denken für dich?**
- 40 Minuten - Körperliche Aktivität: **Positivität praktizieren**
- 15 Minuten – Follow-up- Aktivität: **Affirmationen**



### Ressourcen

- Stift und Papier für alle drei



### Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen

- Selbstwahrnehmung, kritisches Denken, kreatives Denken, Problemlösung und Entscheidungsfindung, kreative Problemlösung



### Hinweise und Fragen

- Bei einer Diskussion über positives Denken ist es wichtig, während der gesamten Unterrichtsstunde eine positive Einstellung zu bewahren.



### Schlüsselwörter

- Positivität, Selbsterkenntnis, Emotionen, Einfühlungsvermögen, Verständnis



# Aufwärmübung

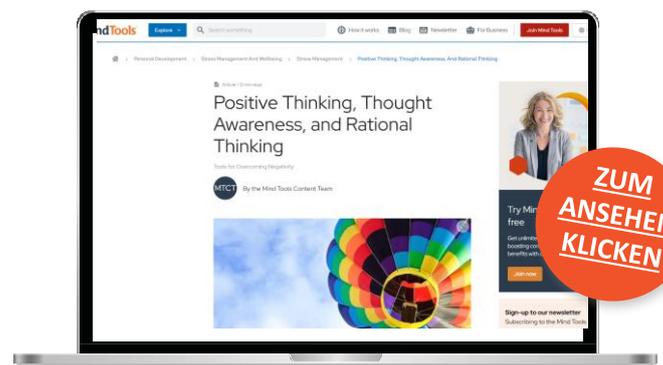
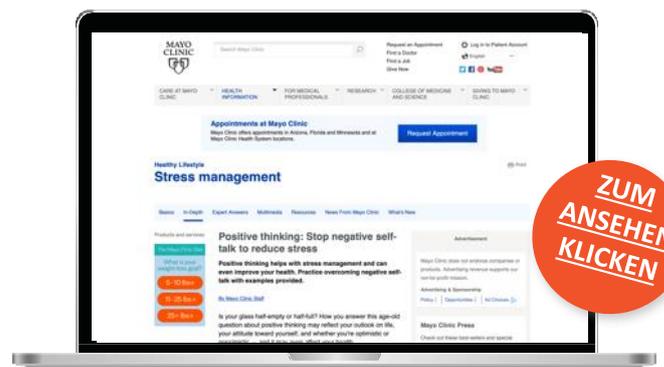
## Was bedeutet positives Denken für Sie? 15 Minuten



Ist Ihr Glas halb leer oder halb voll? Die Antwort auf diese uralte Frage nach dem positiven Denken kann Ihre Lebenseinstellung und Ihre Einstellung zu sich selbst widerspiegeln und zeigen, ob Sie optimistisch oder pessimistisch sind - und sie kann sogar Ihre Gesundheit beeinflussen. In der Tat zeigen einige Studien, dass Persönlichkeitsmerkmale wie Optimismus und Pessimismus viele Bereiche Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens beeinflussen können. Das positive Denken, das in der Regel mit Optimismus einhergeht, ist ein wesentlicher Bestandteil einer wirksamen Stressbewältigung. Und eine effektive Stressbewältigung ist mit vielen gesundheitlichen Vorteilen verbunden. Wenn Sie zu Pessimismus neigen, brauchen Sie nicht zu verzweifeln - Sie können positive Denkfähigkeiten erlernen.

Positives Denken bedeutet nicht, dass man die weniger angenehmen Situationen des Lebens ignoriert. Positives Denken bedeutet nur, dass man Unangenehmes auf eine positivere und produktivere Weise angeht. Sie denken, dass das Beste passieren wird, nicht das Schlimmste. Positives Denken beginnt oft mit Selbstgesprächen. Selbstgespräche sind der endlose Strom von unausgesprochenen Gedanken, die einem durch den Kopf gehen. Diese automatischen Gedanken können positiv oder negativ sein. Ein Teil der Selbstgespräche entspringt der Logik und der Vernunft. Andere Selbstgespräche können sich aus falschen Vorstellungen ergeben, die Sie aufgrund mangelnder Informationen oder Erwartungen aufgrund vorgefasster Vorstellungen von dem, was passieren könnte, haben.

Wenn die Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, überwiegend negativ sind, ist Ihre Lebenseinstellung wahrscheinlich eher pessimistisch. Wenn Ihre Gedanken überwiegend positiv sind, sind Sie wahrscheinlich ein Optimist - jemand, der positives Denken praktiziert.



## 5.3 Digitales oder nicht-digitales Werkzeug: Nicht-digital

Empfohlener  
Schwierigkeitsgrad:  
Fortgeschrittene

### Beschreibung:

#### Was bedeutet positives Denken für Sie? 15 Minuten

Schreiben Sie einfach mit Stift und Papier auf, was positives Denken für Sie bedeutet. Denken Sie über diese Fragen nach und beantworten Sie sie ehrlich, wenn Sie Ihre Antwort aufschreiben.

1. Wie sehen Sie sich selbst? Würden Sie Ihr Selbstbild als eher positiv oder negativ betrachten?
2. Würden Sie in Zeiten von Schwierigkeiten oder Stress eher eine positive oder negative Einstellung einnehmen?
3. Wenn andere Menschen sich negativ verhalten, neigen Sie dann dazu, ihnen zuzustimmen oder zu widersprechen?
4. Würden Sie zustimmen, dass eine positive Einstellung eher zu einem glücklichen Menschen führt?

01



## 5.3 Follow-up-Aktivität:

### Positivität praktizieren: 40 min



02

**Diskutieren Sie zunächst mit der Gruppe, wie wir anfangen können, unsere Einstellung zum Positiven zu ändern.**

Sie können lernen, negatives Denken in positives Denken zu verwandeln. Der Prozess ist einfach, aber es braucht Zeit und Übung - schließlich schaffen Sie sich eine neue Gewohnheit. Im Folgenden finden Sie einige Möglichkeiten, positiver und optimistischer zu denken und sich zu verhalten:

1. Ermitteln Sie die zu ändernden Bereiche. Wenn Sie optimistischer werden und positiver denken wollen, sollten Sie zunächst die Bereiche in Ihrem Leben identifizieren, über die Sie normalerweise negativ denken, sei es die Arbeit, Ihr tägliches Pendeln, Veränderungen im Leben oder eine Beziehung. Sie können klein anfangen, indem Sie sich auf einen Bereich konzentrieren, den Sie positiver angehen wollen. Denken Sie an einen positiven Gedanken, um Ihren Stress zu bewältigen, statt an einen negativen.
2. Überprüfen Sie sich selbst. Halten Sie im Laufe des Tages regelmäßig inne und bewerten Sie, was Sie denken. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Gedanken hauptsächlich negativ sind, versuchen Sie, ihnen eine positive Wendung zu geben.
3. Seien Sie offen für Humor. Erlauben Sie sich, zu lächeln oder zu lachen, besonders in schwierigen Zeiten. Suchen Sie den Humor in alltäglichen Ereignissen. Wenn Sie über das Leben lachen können, fühlen Sie sich weniger gestresst.
4. Führen Sie einen gesunden Lebensstil. Bewegen Sie sich an den meisten Tagen in der Woche etwa 30 Minuten lang. Sie können es auch in 5- oder 10-minütige Abschnitte während des Tages aufteilen. Bewegung kann die Stimmung positiv beeinflussen und Stress abbauen. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung, um Ihren Geist und Körper mit Energie zu versorgen. Schlafen Sie ausreichend. Und lernen Sie Techniken zur Stressbewältigung.
5. Umgeben Sie sich mit positiven Menschen. Achten Sie darauf, dass es sich bei den Menschen in Ihrem Leben um positive, unterstützende Personen handelt, auf die Sie sich verlassen können und die Ihnen hilfreiche Ratschläge und Feedback geben. Negative Menschen können Ihren Stresspegel erhöhen und Sie an Ihrer Fähigkeit zweifeln lassen, Stress auf gesunde Weise zu bewältigen.
6. Üben Sie positive Selbstgespräche. Beginnen Sie damit, eine einfache Regel zu befolgen: Sagen Sie nichts zu sich selbst, was Sie nicht auch zu jemand anderem sagen würden. Seien Sie sanft und ermutigend zu sich selbst. Wenn Ihnen ein negativer Gedanke in den Sinn kommt, bewerten Sie ihn rational und bestätigen Sie, was an Ihnen gut ist. Denken Sie an Dinge, für die Sie in Ihrem Leben dankbar sind.



Im Folgenden finden Sie Beispiele für negative Aussagen. Ziel der Übung ist es, die Aussagen positiv zu gestalten. Geben Sie der Gruppe die negativen Aussagen und schauen Sie, ob sie das Stirnrunzeln auf den Kopf stellen können.

### Negative Selbstgespräche

### Positives Denken

Ich habe es noch nie gemacht	Es ist eine Gelegenheit, etwas Neues zu lernen
Es ist zu kompliziert	Ich werde das Thema aus einem anderen Blickwinkel angehen
Ich habe nicht die Mittel	Die Notwendigkeit ist die Mutter der Erfindung
Ich bin zu faul, das zu erledigen	Ich konnte es nicht in meinen Zeitplan einbauen, aber ich kann einige Prioritäten neu überdenken
Es wird auf keinen Fall funktionieren	Ich kann versuchen, es zu schaffen
Das ist eine zu radikale Veränderung	Lassen Sie uns die Chance ergreifen
Niemand macht sich die Mühe, mit mir zu kommunizieren	Ich werde sehen, ob ich die Kommunikationskanäle öffnen kann.
Ich werde darin nicht besser werden.	Ich werde es noch einmal versuchen

Dies sind nur Beispiele. Wenn Sie mit anderen zusammenarbeiten, fügen Sie weitere eigene Beispiele hinzu, die zu dem jeweiligen Umfeld passen, in dem Sie arbeiten.

## 5.3 Follow-up-Aktivität: Affirmation: 15 Minuten

### Beschreibung:

Affirmationen helfen Ihnen, Selbstvertrauen aufzubauen. Indem Sie Ihre Affirmationen auf die klaren, rationalen Bewertungen von Tatsachen stützen, die Sie mit Hilfe des rationalen Denkens vorgenommen haben, können Sie den Schaden rückgängig machen, den negatives Denken Ihrem Selbstvertrauen zugefügt haben könnte.

#### Tipp:

Ihre Affirmationen sind am stärksten, wenn sie spezifisch sind, im Präsens formuliert sind und einen starken emotionalen Inhalt haben.

Gefühle der Unzulänglichkeit: "Ich bin für diese Aufgabe gut ausgebildet. Ich habe die Erfahrung, die Werkzeuge und die Ressourcen, die ich brauche. Ich habe alle möglichen Probleme durchdacht und vorbereitet. Ich kann wirklich gute Arbeit leisten."

Sorgen um die Leistung: "Ich habe gut recherchiert und geplant, und ich verstehe das Problem sehr gut. Ich habe die Zeit, die Ressourcen und die Hilfe, die ich brauche. Ich bin gut vorbereitet, um eine hervorragende Arbeit zu leisten."

Probleme mit Dingen, die sich Ihrer Kontrolle entziehen: "Wir haben über alles nachgedacht, was passieren könnte, und haben geplant, wie wir mit allen möglichen Eventualitäten umgehen können. Jeder ist bereit zu helfen, wo es nötig ist. Wir sind sehr gut aufgestellt, um flexibel und effektiv auf ungewöhnliche Ereignisse zu reagieren."

Sorgen über die Reaktion der anderen Menschen: "Ich bin gut vorbereitet und tue mein Bestes. Faire Menschen werden das respektieren. Ich werde über jede unfaire Kritik auf reife und professionelle Weise hinweggehen."

Schreiben Sie diese Affirmationen gegebenenfalls auf Ihr Arbeitsblatt, damit Sie sie bei Bedarf wiederholen können.

03

