

2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung

Dauer: 120 Minuten

Trainer:



enterschoolmind



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Ansichten der Autoren wiedergibt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.



enterschoolmind



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Projektkoordinator

MMC Mediterranean
Management Centre

Projektpartner



<http://www.cycert.org.cy/index.php/el/>

RINOVA
innovate, create & regenerate

<http://dim-ap-varnavas-lef.schools.ac.cy/>

15billionebp



www.rinova.co.uk

FH | JOANNEUM
University of Applied Sciences

<https://15billionebp.org/>

GRUPPO 4

www.dimitra.gr

<https://blogs.sch.gr/4dimtyrnavlari/>

<https://www.fh-joanneum.at/>

<https://www.gruppo4.com/>



enterschoolmind

Selbsterkenntnis Selbstentfaltung

An sich selbst zu
glauben und sich
weiterzuentwickeln

(Entercomp)



Lernergebnisse



9. SELBSTERKENNTNIS UND SELBSTENBILDUNG
DEFINIEREN

10. TECHNIKEN/THEORIEN VON DUVAL &
WICKLUND, GOLEMAN UND UNTER
VERWENDUNG DES PROUST-FRAGEBOGENS
ANWENDEN, UM DIE BEDÜRFNISSE, WÜNSCHE,
INTERESSEN UND BESTREBUNGEN DER SCHÜLER
IN ZIELE ZU VERWANDELN.

11. SCHWIERIGE AUFGABEN FÜR DIE SCHÜLER
ALS ZU BEWÄLTIGENDE HERAUSFORDERUNGEN
UND NICHT ALS ZU VERMEIDENDE
BEDROHUNGEN UMZUSETZEN

12. VERWENDEN SIE TECHNIKEN/THEORIEN
VON ALBERTO BANDURA ZUR
SELBSTWIRKSAMKEIT, UM DIE SCHÜLER DABEI ZU
UNTERSTÜTZEN, IHRE STÄRKEN UND
SCHWÄCHEN ZU ERKENNEN.

13. DIE SCHÜLER BEI DER REFLEXION DER
LEHREN AUS ERFAHRUNGEN, DIE SIE VIELLEICHT
ALS MISSERFOLGE BETRACHTEN, UNTERSTÜTZEN.

Trainingsregeln

- ▶ Handys
- ▶ Rauchen
- ▶ Pausen
- ▶ Sonstiges



Participation



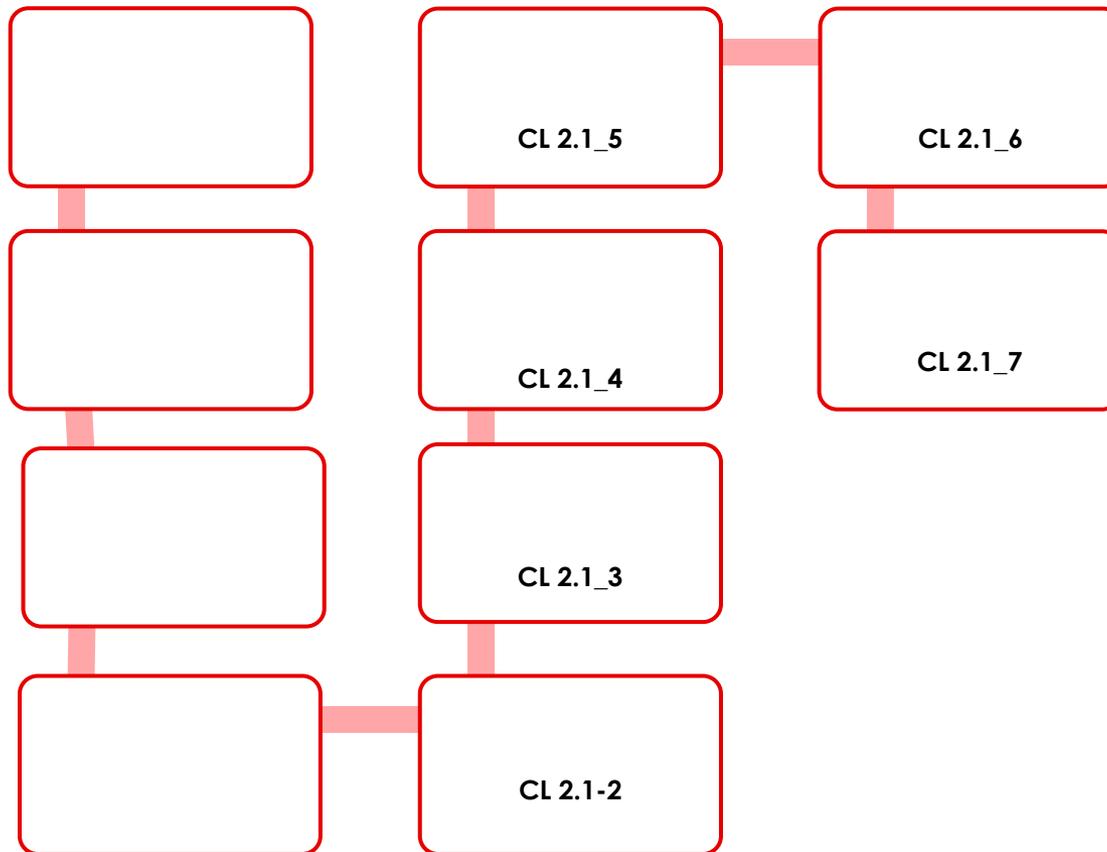
Respect

Express your opinion



2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung

RoadMap



Was ist Selbsterkenntnis?

- ▶ Selbsterkenntnis ist das bewusste Wissen um den eigenen Charakter und die eigenen Gefühle.
- ▶ "Wir sind uns unserer selbst bewusst genug, um zu wissen, dass wir Fehler machen"



Was ist Selbsterkenntnis?

- ▶ Selbsterkenntnis hilft Ihnen, andere Menschen zu verstehen und zu verstehen, wie sie Sie und Ihre Handlungen sehen.
- ▶ Viele Menschen gehen davon aus, dass **Selbsterkenntnis leicht und natürlich kommt**, aber dieses Gefühl von erhöhter Aufmerksamkeit kann tatsächlich schwer zu erreichen sein.



Was ist Selbsterkenntnis?

- ▶ Der Psychologe Daniel Goleman schlug in seinem Bestseller "Emotionale Intelligenz" eine populäre Definition der Selbsterkenntnis vor, als "Kenntnis der eigenen inneren Zustände, Vorlieben, Ressourcen und Intuitionen."
- ▶ Diese Definition legt mehr Wert auf die Fähigkeit, unsere innere Welt, unsere Gedanken und Emotionen zu überwachen, wenn sie auftauchen.

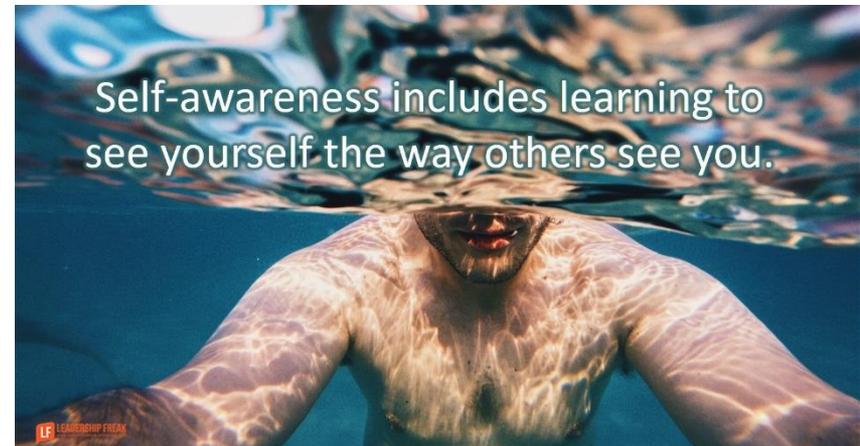


Was ist Selbsterkenntnis?

- ▶ Das ist - natürlich - leichter gesagt als getan.
- ▶ Wenn eine nicht wertende Qualität ein wesentlicher Bestandteil der Selbsterkenntnis ist, wie können wir dann darauf hinarbeiten?



enterschoolmind



Was ist Selbsterkenntnis?

- ▶ Selbsterkenntnis geht über die Anhäufung von Wissen über uns selbst hinaus: Es geht auch darum, unserem inneren Zustand mit dem Geist eines Anfängers und einem offenen Herzen Aufmerksamkeit zu schenken.
- ▶ Unser Verstand ist äußerst geschickt darin, Informationen darüber zu speichern, wie wir auf ein bestimmtes Ereignis reagieren, um einen Bauplan unseres Gefühlszustands zu erstellen.



Was ist Selbsterkenntnis?

- ▶ Selbsterkenntnis ist laut Daniel Goleman der wichtigste Eckpfeiler der emotionalen Intelligenz.
- ▶ Die Fähigkeit, unsere Emotionen und Gedanken von Moment zu Moment zu beobachten, ist der Schlüssel, um uns selbst besser zu verstehen, in Frieden damit zu sein, wer wir sind und unsere Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen proaktiv zu steuern.



enterschoolmind



I am not self-obsessed

I am Self-Aware!!!



<http://sheshachaturvedi.blogspot.in>

Was ist Selbsterkenntnis?

- ▶ Die Sutton-Studie fand heraus, dass die Aspekte Selbstreflexion, Einsicht und Achtsamkeit der Selbsterkenntnis zu Vorteilen führen können, wie z. B. eine akzeptiertere Person zu werden, während die Aspekte Grübeln und Achtsamkeit zu emotionalen Belastungen führen können.
- ▶ Mehrere Untersuchungen haben gezeigt, dass Selbsterkenntnis eine entscheidende Eigenschaft von erfolgreichen Führungskräften ist.



Was ist Selbsterkenntnis?

Warum ist es schwer, sich seiner selbst bewusst zu sein?

- ▶ Wenn die Selbsterkenntnis so wichtig ist, warum sind wir dann nicht selbsterkenntnisreicher?
- ▶ Die offensichtlichste Antwort ist, dass wir die meiste Zeit einfach "nicht da" sind, um uns selbst zu beobachten. Mit anderen Worten, wir sind nicht da, um darauf zu achten, was in uns oder um uns herum vor sich geht.



enterschoolmind



Selbsterkenntnis?

Warum ist es schwer, sich seiner selbst bewusst zu sein?

- ▶ Daniel Kahneman ist ein Nobelpreisträger für seinen Beitrag zur Verhaltenswissenschaft.
- ▶ In seinem TED-Vortrag erklärt Kahneman den Unterschied zwischen dem "erlebenden Selbst" und dem "sich erinnernden Selbst", und wie dies unsere Entscheidungsfindung beeinflusst.



Selbsterkenntnis?

Warum ist es schwer, sich seiner selbst bewusst zu sein?

- ▶ Er erklärt, dass die Art und Weise, wie wir uns in dem Moment fühlen und wie wir uns an das Erlebnis erinnern, sehr unterschiedlich sein können und nur zu 50 % miteinander korrelieren.



Selbsterkenntnis

5 Wege zur Kultivierung der Selbsterkenntnis

- ▶ Schaffen Sie etwas Raum für sich selbst.
- ▶ Üben Sie sich in Achtsamkeit.
- ▶ Führen Sie ein Tagebuch.
- ▶ Üben Sie, ein guter Zuhörer zu sein.
- ▶ Gewinnen Sie verschiedene Perspektiven



enterschoolmind



Selbsterkenntnis - Aktivität

Führen Sie ein Tagebuch.

- ▶ Das Führen eines Tagebuchs schafft eine dauerhafte Aufzeichnung Ihrer Gedanken, Gefühle und Ereignisse in Ihrem Leben. Auf diese Weise können Sie auf wichtige Lebensereignisse zurückblicken und wiederentdecken, wie Sie sich zu der Zeit gefühlt haben.



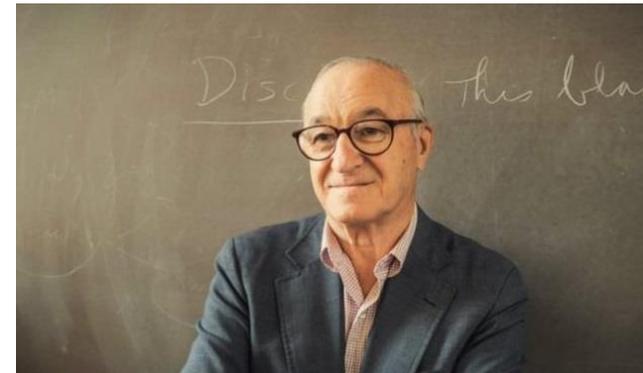
Selbsterkenntnis

- ▶ Als menschliche Wesen werden wir uns vielleicht nie ganz verstehen, wenn es ein solches Ziel gibt. Aber vielleicht ist es die Reise, uns selbst zu erforschen, zu verstehen und zu werden, die das Leben lebenswert macht.
- ▶ Ob Sie sich selbst oder andere besser akzeptieren wollen, die Kultivierung der Selbsterkenntnis ist ein guter Anfang.



Was ist Selbstentfaltung?

- ▶ Der Psychologe Albert Bandura hat Selbsterkenntnis als den Glauben an die eigene Fähigkeit definiert, in bestimmten Situationen erfolgreich zu sein oder eine Aufgabe zu bewältigen.
- ▶ Das Gefühl der Selbsterkenntnis kann eine große Rolle dabei spielen, wie man an Ziele, Aufgaben und Herausforderungen herangeht.



Was ist Selbstentfaltung?

- ▶ **Glossary**
- ▶ **Affektive Prozesse:** Prozesse, die emotionale Zustände regulieren und emotionale Reaktionen hervorrufen.
- ▶ **Kognitive Prozesse:** Denkprozesse, die an der Beschaffung, Organisation und Nutzung von Informationen beteiligt sind.
- ▶ **Motivation:** Aktivierung zum Handeln. Der Grad der Motivation spiegelt sich in der Wahl von Handlungsoptionen sowie in der Intensität und Ausdauer von Bemühungen wider.
- ▶ **Wahrgenommene Selbsterkenntnis:** Überzeugungen von Menschen über ihre Fähigkeiten, Wirkungen zu erzielen.
- ▶ **Selbstregulation:** Einflussnahme auf die eigene Motivation, Denkprozesse, emotionale Zustände und Verhaltensmuster.



Was ist Selbstentfaltung?

- ▶ Wahrgenommene Selbstentfaltung ist definiert als die Überzeugungen von Menschen über ihre Fähigkeiten, bestimmte Leistungsniveaus zu erreichen, die Einfluss auf Ereignisse ausüben, die ihr Leben beeinflussen. Selbstentfaltungsüberzeugungen bestimmen, wie Menschen fühlen, denken, sich motivieren und sich verhalten. Solche Überzeugungen erzeugen diese verschiedenen Effekte durch vier Hauptprozesse. Dazu gehören kognitive, motivationale, affektive und selektive Prozesse.

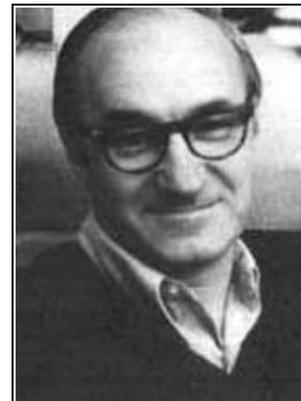


Was ist Selbstentfaltung?

- ▶ Ein starkes Gefühl der Effektivität steigert die menschliche Leistung und das persönliche Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht.
- ▶ Im Gegensatz dazu schrecken Menschen, die an ihren Fähigkeiten zweifeln, vor schwierigen Aufgaben zurück, die sie als persönliche Bedrohung ansehen.



enterschoolmind



In order to succeed, people need a sense of self-efficacy, to struggle together with resilience to meet the inevitable obstacles and inequities of life.

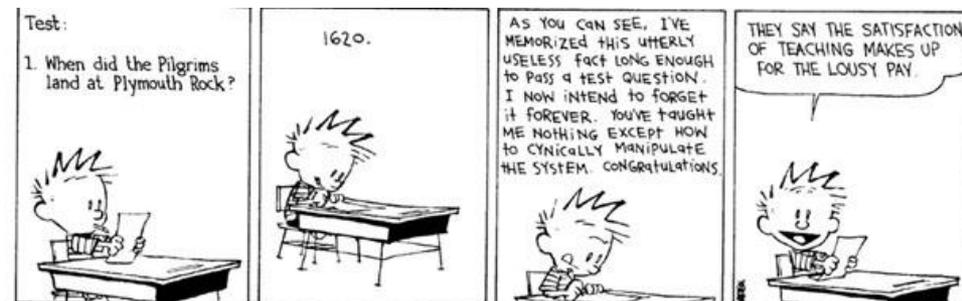
— Albert Bandura —

AZ QUOTES

Selbstentfaltung

Selbstentfaltungsskala für Kinder

- ▶ Selbstentfaltung kann einem Kind auch helfen, ein Gefühl der Beherrschung zu entwickeln, was dann ein stärkeres Gefühl des Selbstvertrauens verstärkt.
- ▶ Kinder mit hoher Selbstentfaltung neigen dazu, härter zu arbeiten, fühlen sich optimistischer und sind insgesamt weniger ängstlich. Ein Kind mit hoher Selbstentfaltung hat auch mehr Durchhaltevermögen.



Selbstentfaltung

Akademische Selbstentfaltungsskala für Studierende (Zimmerman)

- ▶ Die Akademische Selbstentfaltungsskala für selbstreguliertes Lernen ist ein weiteres wunderbares Instrument zur Bestimmung der Beziehung zwischen akademischer Leistung und Selbstwirksamkeit.
- ▶ Bei der akademischen Selbstentfaltung geht es hauptsächlich um die Meinung eines Schülers darüber, was er tun kann oder nicht tun kann, im Gegensatz zu den individuellen Ressourcen.



Selbstentfaltung

Akademische Selbstentfaltungsskala für Studierende

- ▶ Studenten mit hoher Selbstentfaltung erhalten tendenziell bessere Noten und zeigen eine größere Ausdauer in technischen und naturwissenschaftlichen Kursen im Vergleich zu Studenten mit geringerer.
- ▶ Darüber hinaus verwenden Studierende mit hoher Selbstentfaltung mehr kognitive Strategien, die beim Lernen, bei der Organisation ihrer Zeit und bei der Regulierung ihrer eigenen Anstrengungen nützlich sind.



enterschoolmind



Selbstentfaltung

Fragen

Fragen:

1. Beeinflusst das Lernen die Motivation?
2. Haben diejenigen, die sich in der Maintenance befinden, eine höhere Intention und Selbstwirksamkeit für ein Zielverhalten als diejenigen, die sich in der Pre-Kontemplation, Kontemplation oder Vorbereitung befinden?
3. Führt hohes Selbstvertrauen zu hoher Selbstwirksamkeit? Oder ist es andersherum?
4. Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen verschiedenen Modellen der Selbstwirksamkeit?
5. Warum hat Selbstwirksamkeit einen negativen Effekt auf die schulische Leistung?



Selbstentfaltung

Tipps zur Verbesserung der Selbstentfaltung

- ▶ **Tipps zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit bei Schülern mit Schwierigkeiten**
- Verwenden Sie mäßig schwierige Aufgaben. ...
- Verwenden Sie Peer-Modelle. ...
- Vermitteln Sie spezifische Lernstrategien. ...
- Nutzen Sie die Interessen der Schüler.



enterschoolmind

Selbstentfaltung

Tipps zur Verbesserung der Selbstentfaltung

- Erlauben Sie den Schülern, ihre eigene Wahl zu treffen. ...
- Ermutigen Sie die Schüler zum Ausprobieren. ...
- Geben Sie häufig und gezielt Feedback. ...
- Ermutigen Sie zu genauen Zuschreibungen



4. Individuelle Übungen–

Selbstgespräche ändern

Selbstgespräche ändern

Negative Selbstgespräche sind vielleicht das Schlimmste, was Ihr Selbstvertrauen beeinträchtigen kann. Unabhängig davon, was die anderen sagen, ist das, was Sie sich selbst sagen, das, was Sie wirklich glauben. Diese Aktivität hilft, die negativen Selbstgespräche in positive zu verwandeln.

Sie benötigen:

Stift und Papier



4. Individuelle Übungen–

Selbstgespräche ändern

Was soll man tun?

Machen Sie zwei Spalten auf einem Blatt Papier. Schreiben Sie auf die eine Seite "Schlechte oder negative Selbstgespräche" und auf die andere Seite "Gute oder positive Selbstgespräche".

Listen Sie alle negativen Aussagen, die Sie über sich selbst machen, unter der Spalte "Schlechte Selbstgespräche" auf.

Als nächstes wandeln Sie die negativen Aussagen in positive Aussagen um. Die Aussagen sollten eindeutig sein und sich auf Ihre Talente oder Fähigkeiten beziehen.

Vielleicht brauchen Sie zu Beginn ein Beispiel. Sie können der Gruppe mitteilen, wie Sie Ihre negativen Selbstaussagen in positive umgewandelt haben und wie Ihnen das geholfen hat.



4. Individuelle Übungen–

Selbstgespräche ändern

Trying to think positively may not always work.

We feel more than we think.

Engaging in activities that remind you of your abilities and your self-worth is more effective than getting yourself to read a book or attend a lecture on positive self-worth.



4. Individuelle Übungen–

Ich befürchte, aber...

Ich befürchte, aber...

Fear is powerful and can prevent you from doing anything you like. This activity helps you face your fears.

Sie benötigen:

Papier und Stift



4. Individuelle Übungen–

Ich befürchte, aber...

Was soll man tun?

Listen Sie die Dinge auf, vor denen Sie Angst haben. Zum Beispiel könnten Sie Angst haben, wegen Ihres Gewichts zum Schwimmunterricht zu gehen. Oder Sie haben Angst, ein Klassenreferat zu halten oder jemanden um ein Date zu bitten.

Die Sätze sollten in etwa so lauten:

Ich habe Angst, mich im Schwimmteam anzumelden, weil ...

Ich habe Angst, mit so und so zu sprechen, weil ...



4. Individuelle Übungen–

Ich befürchte, aber...

Der zweite Schritt besteht darin, sich vorzustellen, das zu tun, wovor Sie sich fürchten. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich für das Schwimmteam anmelden oder mit der Person sprechen, die Sie mögen.

Entwickeln Sie eine "Na und?"-Mentalität. Jedes Mal, wenn Sie aufschreiben, wovor Sie Angst haben, schreiben Sie alle möglichen Ergebnisse auf, die eintreten würden, wenn Sie es versuchen würden.

Und schreiben Sie neben das negative Ergebnis etwas wie:

"Selbst wenn ich es nicht ins Team schaffe, was soll's?" oder "Selbst wenn mich der so und so ablehnt, was soll's?"

So wird es leichter, sich Ihren Ängsten zu stellen.



4. Individuelle Übungen–

Feedback-Analyse verwenden

Feedback-Analyse verwenden.

Wenn Sie vor einer wichtigen Entscheidung stehen, schreiben Sie genau auf, wie und warum Sie Ihre Entscheidung getroffen haben. Denken Sie an eine wichtige Entscheidung, die Sie in der Vergangenheit getroffen haben.

Welche Faktoren haben Sie motiviert und welche Schritte haben Sie unternommen, um zu Ihrer Entscheidung zu kommen?

Reflektieren Sie nun über Ihren bisherigen Entscheidungsprozess. Bewerten Sie das Ergebnis Ihrer Entscheidung im Detail und analysieren Sie Ihre damalige Fähigkeit, die beste Entscheidung auf der Grun Ihrer damaligen Selbsterkenntnis zu treffen.



4. Individuelle Übungen–

Aufnehmen des ABCs

Aufnehmen des ABCs

Dies ist eine gute Aktivität, die Sie durchführen können, nachdem Sie ein negatives Ereignis erlebt haben. Es ist eine hilfreiche Methode, um sich selbst zu befragen und eine Chance zu bekommen, zu reflektieren und Ihre Glaubenssätze zu entdecken, nachdem ein großes, negatives Ereignis in Ihrem Leben eingetreten ist.

A - Aktivierendes Ereignis, das Ihren inneren Dialog auslöst

B - Überzeugung, die Sie nach dem Ereignis gebildet haben

C - Konsequenzen oder wie Sie sich mit Ihrer neuen Überzeugung fühlen



4. Individuelle Übungen–

Aufnehmen des ABCs

Dies kann Ihnen helfen, Ihre Reaktion auf Stress zu verstehen. Während viele Menschen das gleiche aktivierende negative Ereignis erleben können, können ihre Gedankenprozesse darüber einen großen Einfluss auf ihr weiteres Leben haben.

Die Anwendung des ABC-Modells kann Menschen helfen, ihre automatischen Gedanken zu erkennen, wenn sie verärgert oder wütend sind, und diese Gedanken in positive Dinge zu ändern.



enterschoolmind

4. Individuelle Übungen–

Aufnehmen des ABCs

Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie stehen in einer langen Schlange, haben es aber eilig. Vielleicht werden Sie bei dem Gedanken, dass Sie möglicherweise zu spät zu Ihrer nächsten Verpflichtung kommen, sehr ängstlich und beschweren sich laut bei den Leuten um Sie herum darüber, wie lange die Schlange braucht, um sich zu bewegen. Alternativ dazu können Sie sich auch entspannen und Kopfhörer aufsetzen, um beruhigende Musik zu hören, während Sie warten.

So oder so, das "A" bleibt gleich, aber das "B" und "C" zeigen, wie Sie auf den Stress reagieren.

Dies kann Ihnen helfen, die Dinge positiver zu sehen und Sie dazu bringen, Alternativen zu finden, um Probleme zu lösen und ruhig zu bleiben.



4. Individuelle Übungen - MIT's

(Wichtigste Aufgaben)

Schreiben Sie regelmäßig Ihre wichtigsten Aufgaben auf.

Ihre wichtigsten Aufgaben (MITs) sind die Dinge, die Sie jeden Tag erledigen müssen, damit Sie Ihre langfristigen Ziele erreichen können.

Schreiben Sie jeden Abend eine To-Do-Liste mit Ihren drei vorrangigen Aufgaben für den nächsten Tag.

So können Sie Ihren Tag mit einem Ziel beginnen und sich bewusst machen, worauf Sie sich konzentrieren sollten. Es wird helfen, einen Präzedenzfall für den Tag zu schaffen, wenn Sie in der Lage sind, Ihre Hauptziele zuerst zu erreichen und sie aus dem Weg zu räumen, um Platz für andere Punkte auf Ihrer Aufgabenliste zu schaffen.



4. Individuelle Übungen – Das Freiheitsdiagramm

Verwenden Sie das Freiheitsdiagramm.

Das Freiheitsdiagramm ist eine der lustigen Selbsterfahrungsaktivitäten. Es ist eine kurze und praktische Anleitung, um herauszufinden, wo Sie Ihre Energie im Leben einsetzen sollten, können Sie das Freiheitsdiagramm verwenden.

Die drei Komponenten des Freiheitsdiagramms sind:
Talent, Fun, and Demand.



4. Individuelle Übungen – Das

Freiheitsdiagramm

Talent bezieht sich auf das, was Sie zufällig gut können.

Die **Spaßkomponente** ist das, was Sie gerne die ganze Zeit tun würden, auch wenn Sie nicht dafür bezahlt werden.

Die **Nachfrage** ist das, was die Menschen auf der Welt tatsächlich brauchen oder wollen und wofür sie bezahlen werden.

Die **Erstellung dieses Leitfadens** für Sie wird Ihnen helfen zu entscheiden, auf welche Fähigkeit Sie sich konzentrieren sollten, damit Sie eine höhere Chance auf Erfolg haben.



4. Individuelle Übungen–

Fragen Sie die drei „Warum“

Fragen Sie die 3 „Warum“

Viele Selbsterfahrungsaktivitäten bestehen einfach darin, sich schwierige Fragen zu stellen und zu versuchen, sie so ehrlich wie möglich zu beantworten. Die "Drei Whys" sind das perfekte Beispiel dafür.

Die "Drei Warum" sind genau das, wonach sie klingen. Bevor Sie eine große Entscheidung treffen, oder wenn Sie versuchen, einem Pro auf den Grund zu gehen, fragen Sie sich dreimal "Warum?".

Dies wird dazu beitragen, tiefe und spezifische Probleme aufzude die Sie sonst vielleicht nicht in Betracht ziehen.



4. Individuelle Übungen–

Fragen Sie die drei „Warum“

Es ist kein Zufall, dass "Warum?" eine recht einfache Frage ist. Es ist eine wichtige Erkenntnis, dass Sie ein paar Schichten tiefer gehen müssen, bevor Sie irgendeine kritische Entscheidung treffen.

Egal, ob Sie versuchen, ein neues Unternehmen zu gründen, einen neuen Mitarbeiter einzustellen, einem bestehenden Produkt eine neue Funktion hinzuzufügen oder etwas Teures zu kaufen, Sie müssen immer ein bisschen tiefer graben, um die Wahrheit hinter Ihren Motiven zu enthüllen.

Why?



4. Individuelle Übungen–

Proust Fragebogen

Stellen Sie Fragen über sich selbst.

Der Proust-Fragebogen ist ein Fragebogen zur Selbsterforschung, der Ihnen helfen soll, Ihre Lebenseinstellung aufzudecken und Klarheit darüber zu bekommen, wie Sie denken. Dieser Fragebogen befasst sich mit der eigenen Persönlichkeit und wird Sie dazu bringen, darüber nachzudenken, was Sie vom Leben wollen und welche Dinge Sie am meisten schätzen.

Der Proust-Fragebogen hat seinen Ursprung in einem Gesellschaftsspiel, das von Marcel Proust, dem französischen Essayisten und Romancier, popularisiert (wenn auch nicht erfunden) wurde, der glaubte, dass ein Individuum durch die Beantwortung dieser Fragen seine wahre Natur offenbart.

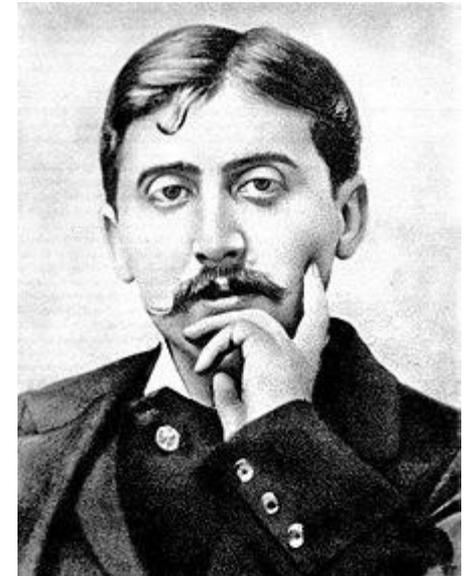


4. Individuelle Übungen–

Proust Fragebogen

Hier ist der grundlegende Proust-Fragebogen:

1. Was ist Ihre Vorstellung von perfektem Glück?
2. Was ist Ihre größte Angst?
3. Welches ist die Eigenschaft, die Sie an sich selbst am meisten bedauern?
4. Was ist die Eigenschaft, die Sie bei anderen am meisten bedauern?
5. Welche lebende Person bewundern Sie am meisten?
6. Was ist Ihre größte Extravaganz?
7. Wie ist Ihr momentaner Gemütszustand?
8. Was ist für Sie die am meisten überschätzte Tugend?
9. Bei welcher Gelegenheit lügen Sie?
10. Was mögen Sie an Ihrem Aussehen am wenigsten?



4. Individuelle Übungen–

Proust Fragebogen

11. Welche lebende Person verachtest du am meisten?
12. Was ist die Eigenschaft, die Sie an einem Menschen am meisten mögen?
13. Was ist die Eigenschaft, die Sie an einer Frau am meisten mögen?
14. Welche Wörter oder Phrasen verwenden Sie am häufigsten über Gebühr?
15. Was oder wer ist die größte Liebe in Ihrem Leben?
16. Wann und wo waren Sie am glücklichsten?
17. Welches Talent würden Sie am liebsten haben?
18. Wenn Sie eine Sache an sich selbst ändern könnten, was wäre das?
19. Was betrachten Sie als Ihre größte Leistung?
20. Wenn Sie sterben und als eine Person oder ein Ding zurückkommen würden, was wäre es dann?
21. Wo würden Sie am liebsten leben?
22. Was ist Ihr wertvollster Besitz?



5. Gruppenübungen

Die folgenden Aktivitäten wurden entwickelt, um die Selbstwahrnehmung und Selbstwirksamkeit der Schüler zu stärken.

Bitte probieren Sie die Aktivitäten aus, da sie für den Zweck im Klassenzimmer angepasst werden können



5. Gruppenübungen – Positive Erfahrungen

Positive Erfahrungen

Dies kann eine Gruppenaktivität sein, die mit Freunden oder der Familie gespielt werden kann.

Was benötigen Sie?

Eine Schale oder Box, Karteikarten, Platz zum Spielen

Wie wird es gemacht?

Lassen Sie die Kinder in einem Kreis sitzen und geben Sie ihnen jeweils eine Karteikarte.

Bitten Sie die Kinder, ihren Namen oben auf die Karteikarte zu schreiben und sie in die Schüssel zu legen. Schütteln Sie die Schüssel, um die Karten zu mischen.



5. Gruppenübungen – Positive Erfahrungen

Reichen Sie die Schale herum und lassen Sie die Kinder eine Karteikarte auswählen. Bitten Sie sie, eine positive Sache über diese Person zu schreiben. Sie geben die Karte an die nächste Person und die nächste weiter, bis jeder mindestens eine positive Sache über diese Person geschrieben hat.

Sammeln Sie alle Karten ein und legen Sie sie zurück in die Schüssel. Geben Sie die Karten mit ihren Namen an die Kinder zurück und lassen Sie sie die positiven Dinge lesen, die die Leute über sie sagen.



5. Gruppenübungen – Einen Snack servieren

Servieren Sie einen Snack

Fokus Fähigkeit: Mehrstufige Planung

Entwickeln Sie das Vertrauen Ihres Kindes in seine kognitiven Fähigkeiten, indem Sie ihm eine mehrstufige Aufgabe stellen. Bitten Sie es, einen Snack zu planen, vorzubereiten und zu servieren (oder ein Mittagessen, für ältere Kinder).

Diese Aufgabe zwingt sie dazu, über viele verschiedene Dinge gleichzeitig nachzudenken: was serviert werden soll, wie das Essen zubereitet werden soll, wie der Tisch gedeckt werden soll, usw. Diese Aktivität fördert die Planung in mehreren Schritten und gibt ihnen das Vertrauen, dass sie eine Herausforderung mit offenem Ausgang lösen können.



5. Gruppenübungen – Erfinden Sie ein Rezept

Erfinden Sie ein Rezept

Fokus-Fähigkeit: Aus Fehlern lernen

Helfen Sie Ihren Kindern, Fehler als Lernchancen und nicht als Misserfolge zu sehen. Ermutigen Sie sanft zum Fehlermachen, indem Sie die Gruppe bitten, ihr eigenes Pfannkuchenrezept zu erfinden.

Lassen Sie sie eine Zutatenliste und die Mengen der einzelnen Elemente aufschreiben

.



5. Gruppenübungen– Erfinden

Sie ein Rezept

Beaufsichtigen Sie den Prozess, damit nichts Gefährliches aufgenommen wird, aber mischen Sie sich nicht ein. Auch wenn sie etwas Ungewöhnliches zum Rezept hinzufügen (wie Ziegenkäse oder Kichererbsen!),

lassen Sie sie experimentieren!

Fragen Sie die Gruppe nach dem Backen einer Testcharge Pfannkuchen: "Was hättet ihr anders machen können?"

Erlauben Sie ihnen dann, das Rezept zu ändern und es erneut versuchen.



5. Gruppenübungen – Rad des Lebens

Rad des Lebens

Dieses Rad wird Ihnen helfen, sich anzusehen, was für Sie in Ihrem Leben wichtig ist.

Denken Sie an acht Bereiche in Ihrem Leben, die Ihnen am wichtigsten sind.

Diese können entweder mit: Rollen, die Sie spielen (z. B. Bruder, Schwester, Sohn, Tochter, Student, Freund usw.); Lebensbereichen, die Ihnen wichtig sind (z. B. Schule, Fußball, Schwimmen, Computer spielen) oder einer Mischung aus beidem verbunden sein.

Schreiben Sie diese dann auf jeden Abschnitt des Rads.



5. Gruppenübungen– Rad des Lebens

Markieren Sie auf einer Skala von 0-10, wie viel Energie oder Aufmerksamkeit Sie jedem dieser Bereiche im Moment schenken, und fügen Sie diese zusammen.

Markieren Sie auf einer Skala von 0 bis 10, wie viel Energie oder Aufmerksamkeit Sie jedem dieser Bereiche widmen möchten, und fügen Sie diese Punkte zusammen.

Schauen Sie sich schließlich an, wo es Lücken zwischen den einzelnen Punkten gibt.

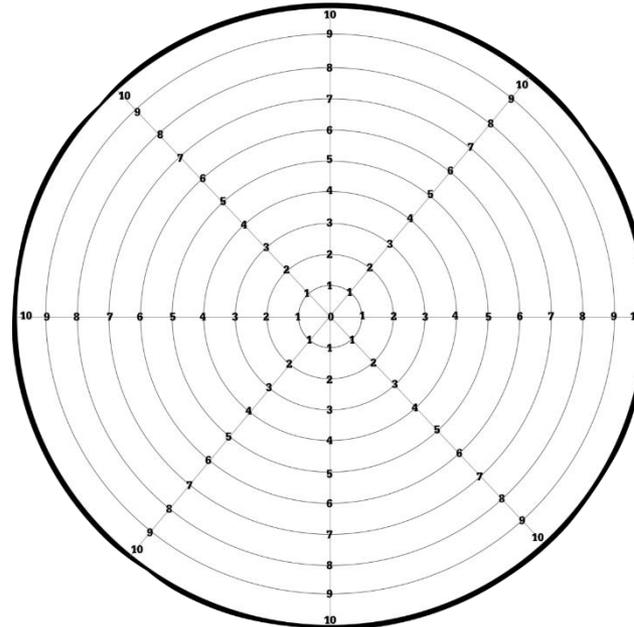
Schauen Sie in Ihren Gruppen mit Ihrem Lehrer, ob es etwas gibt, was Sie tun können, um das zu ändern.

Tauschen Sie die Räder aus, um die Lebensprioritäten der anderen in der Gruppe zu sehen.



5. Gruppenübungen– Rad des Lebens

Lebens



5. Gruppenübungen– Genau hier, genau jetzt

Genau hier, genau jetzt!

In dieser Aktivität wird untersucht, wie Sie derzeit Ihre Zeit verbringen, was Sie gerne tun und ob es irgendwelche Schwierigkeiten gibt, die Sie haben könnten.

Beschreiben Sie in der Tabelle auf der nächsten Folie die Aktivitäten, die Sie jede Woche ausführen und wie viel Zeit Sie dafür aufwenden:



5. Gruppenübungen – Genau hier, genau jetzt

Aktivität	Verwendete Zeit
Beispiel: Computer spielen	2 Stunden (täglich)



5. Gruppenübungen– Genau hier, genau jetzt

- Wie passen diese Aktivitäten zu Ihren Prioritäten in Ihrem Lebensrad?
- Nachdem Sie mit Ihrer Gruppe und Ihrem Lehrer über Ihre derzeitigen Aktivitäten und Prioritäten gesprochen haben, gibt es etwas, das Sie jetzt anders machen wollen?



5. Gruppenübungen - Welches Wort beschreibt Sie am besten?

Welches Wort beschreibt Sie am besten?

Jeder hat bestimmte Vorlieben und Abneigungen, die seinen Charakter definieren. Manchmal hilft es, wenn man gezwungen ist, diese zu beschreiben, um besser zu verstehen, wo sie sind und wo sie hinwollen.

Denken Sie an 10 Wörter oder Sätze, die sie am besten beschreiben und schreiben Sie diese auf. Das können Worte sein, die ihren Charakter, ihr Talent, ihre Persönlichkeit oder sogar ihren e Zustand beschreiben. Die Wörter können beschreiben, wie oder wie sie sein wollen.



5. Gruppenübungen - Welches Wort beschreibt Sie am besten?

Einige Beispiele finden Sie unten. Sie müssen diese jedoch nicht zu sehr ausarbeiten, um die Lernenden nicht auf deren Verwendung festzulegen. Sie wollen, dass sie ihre eigenen Originalwörter produzieren.

Beispiele sind:

Charakter / Zielstrebig / Freundlich
Übermensch / Draufgänger / Ehrlich
Problemlöser / Mitstreiter / Emotionen
Überglücklich / Enthusiastisch / Geschickt
Entdecker / Schreiber / Künstler



5. Gruppenübungen - Welches Wort beschreibt Sie am besten?

Nach 5 Minuten bitten Sie die Lernenden, ein Wort aus dem Set zu wählen, das sie am besten beschreibt.

Bitten Sie alle, ihr ideales Wort den anderen vorzustellen.

Verteilen Sie die leeren Anstecker und bitten Sie die Teilnehmer, ihr ideales Wort auf ihre Anstecker zu schreiben. Sie sollten die Anstecker für den Rest des Tages tragen, um das Wort sowohl für sich selbst als auch für andere zu betonen. Dadurch wird das Wort auch einprägsamer für sie.



5. Gruppenübungen - Welches Wort beschreibt Sie am besten?

Optional können Sie die Lernenden bitten, die anderen 9 Wörter, die sie gewählt haben, auch mit anderen Teilnehmern zu teilen. Dies hilft der Gruppe, sich gegenseitig besser kennenzulernen und kann als Eisbrecher dienen.

Confidence Packed Heuristic Connective Inspiration Revitalizing Inspiring Engaging fulfilling Magical Intense Enlightened Memorable Vast Bold Sad Rushed refinement Eye-opening Motivating Experience



5. Group Exercises – Hausarbeit mit Sinn

Hausarbeit mit Sinn

Fokus-Fähigkeit: Pflege der Umwelt

Die Übernahme einer beständigen Hausarbeit kann eine große Verantwortung sein. Um das Vertrauen Ihres Kindes in seine Fähigkeit zu fördern, sich um seine Umgebung zu kümmern, lassen Sie die ganze Gruppe spezielle Aufgaben im Klassenzimmer auswählen. Sie könnten für das Gießen der Pflanzen, die Reinigung der Tafel oder das Aufräumen des Klassenzimmers zuständig sein. Loben Sie sie für gutes, beständiges Verhalten mit besonderen Worten wie: "Die Pflanzen sehen schön und gesund aus, weil du sie regelmäßig gießt" oder "Danke, dass du jeden Tag die Tafel reinigst. It makes my day!"



5. Gruppenübungen – Turm bauen

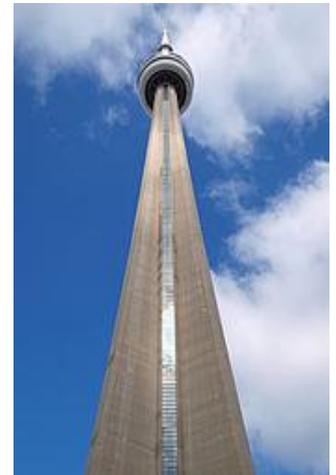
Turm bauen

okus-Fähigkeit: Teamarbeit und Planung

eilen Sie die Kinder in Gruppen von 3-4 Personen ein.

Geben Sie jeder Gruppe einen Satz Papiere oder 25 A4-Blätter oder eine Schachtel mit Spaghetti & Klebeband oder Kleber.

Informieren Sie die Teilnehmer, dass das Team mit dem höchsten Turm gewinnt. Legen Sie einen Zeitrahmen fest (z. B. 10 Minuten)



5. Gruppenübungen– Turm bauen

Erklären Sie die Regeln deutlich.
Fragen Sie die Teams, ob sie Fragen haben, und starten Sie dann den Countdown.

Sprechen Sie nach der Aktivität über Teamarbeit und fordern Sie die Teilnehmer auf, darüber nachzudenken:

Wie das Team sein Vorgehen gestaltet hat. Haben sie sofort mit dem Bau des Turms begonnen? Haben sie eine Teambesprechung angesetzt, um ihre Bauschritte festzulegen?

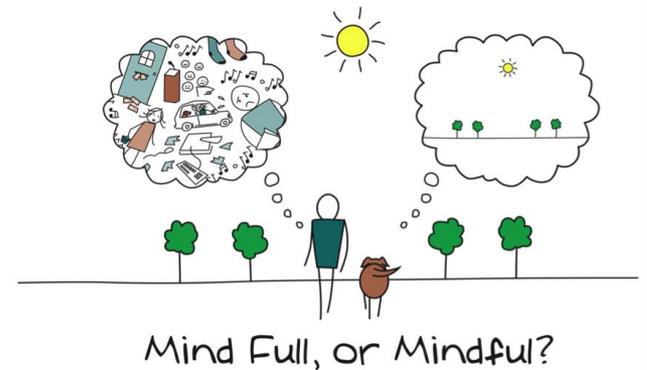
Verantwortlichkeiten der einzelnen Mitglieder. Was war der Beitrag jedes Mitglieds? und würden sie etwas ändern, wenn sie noch einmal anfangen würden?



6. Gruppendiskussion – Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit?

- ▶ Achtsamkeit bedeutet, dass wir unsere Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und unsere Umgebung durch eine sanfte, nährende Linse von Augenblick zu Augenblick wahrnehmen.



6. Gruppendiskussion – Achtsamkeit

- ▶ Obwohl sie ihre Wurzeln in der buddhistischen Meditation hat, hat die säkulare Praxis der Achtsamkeit in den letzten Jahren den amerikanischen Mainstream erreicht.
- ▶ Zum Teil durch die Arbeit von Jon Kabat-Zinn und seinem Programm zur Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR), das er 1979 an der University of Massachusetts Medical School ins Leben rief.



6. Gruppendiskussion – Achtsamkeit

- ▶ Üben Sie Achtsamkeit. Achtsamkeit ist der Schlüssel zur Selbstwahrnehmung. Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit als "Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Art und Weise, absichtlich, im gegenwärtigen Moment, ohne zu urteilen."
- ▶ Durch Achtsamkeitspraxis werden Sie präsenter mit sich selbst sein, so dass Sie "da sein" können, um zu beobachten, was in Ihnen und um Sie herum geschieht.



6. Gruppendiskussion–

Achtsamkeitsübung

- ▶ Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, an dem Sie bequem sitzen können. Egal, ob Sie an Ihrem Schreibtisch bei der Arbeit oder in Ihrem Zuhause sitzen, räumen Sie den Raum von offensichtlichen Ablenkungen frei.
- ▶ Legen Sie Telefone, E-Mails und andere Ablenkungsfaktoren weg.
- ▶ Wenn das Einstellen eines Timers Ihnen helfen würde, konzentriert zu bleiben, anstatt sich Sorgen darüber zu machen, wie viel Zeit Sie haben, dann stellen Sie einen Timer ein.



6. Gruppendiskussion–

Achtsamkeitsübung



Wenn Sie sich niedergelassen haben und es sich bequem gemacht haben, können Sie die Augen schließen oder den Blick auf einen Punkt vor Ihnen gerichtet halten.

Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und beginnen Sie dann damit, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten, während Sie einatmen. Achten Sie auf die Nasenspitze, wenn der Atem in Ihren Körper eintritt.



6. Gruppendiskussion–

Achtsamkeitsübung

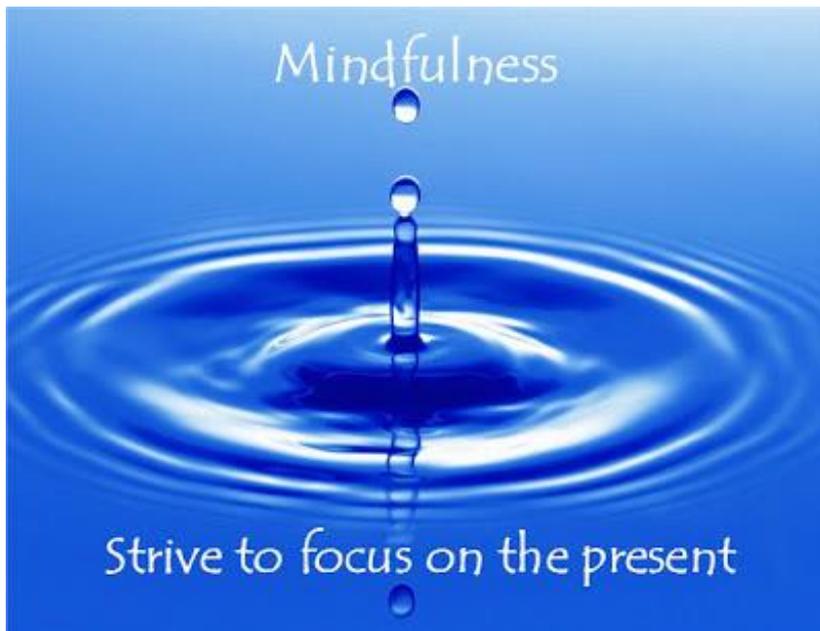


- ▶ Folgen Sie mit Ihrem Bewusstsein Ihren Ausatmungen, wie sie aus Ihrem Körper fließen. Nehmen Sie wahr, wie Ihr Atem aus der Lunge, durch die Atemwege nach oben und wieder aus der Nase fließt.
- ▶ Folgen Sie Ihrem Atem auf diese Weise 10 Minuten lang. Bei den ersten paar Malen, die Sie üben, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie einen Großteil Ihrer Zeit gedankenverloren verbringen, anstatt sich auf Ihren Atem zu konzentrieren.



6. Gruppendiskussion–

Achtsamkeitsübung



- ▶ Bei der Achtsamkeitspraxis geht es darum, diese inneren Ablenkungen und das Umherschweifen der Gedanken zu bemerken und, sobald man sie bemerkt hat, den Fokus wieder herzustellen.
- ▶ Es kann sein, dass Sie den Fokus verlieren und Ihre Aufmerksamkeit im Laufe einiger Minuten viele, viele Male zurückbringen. Machen Sie sich keine Sorgen, das ist Teil der Übung.



6. Gruppendiskussion – Achtsamkeit



*Be Mindful
Today!*

Manchmal geht es bei Selbsterfahrungsaktivitäten nicht darum, was Sie tun oder sagen, sondern wie Sie es tun.

Die Körpersprache ist ein Beispiel dafür.



6. Gruppendiskussion – Achtsamkeit

Obwohl nur wenige Menschen trainiert haben, die Körpersprache anderer Menschen bewusst zu analysieren, reagiert doch jeder unbewusst auf sie.

Wenn Ihre Körpersprache zum Beispiel zeigt, dass Sie sich langweilen oder desinteressiert an dem sind, was um Sie herum passiert, werden andere zweimal überlegen, bevor sie sich auf ein Gespräch mit Ihnen einlassen.

Body
Language



6. Gruppendiskussion – Visualisierung



- ▶ Visualisierungstechniken werden seit jeher von erfolgreichen Menschen verwendet, um ihre gewünschten Ergebnisse zu visualisieren.
- ▶ Die Praxis hat sogar einigen Leistungsträgern so etwas wie Superkräfte verliehen und ihnen geholfen, ihr Traumleben zu erschaffen, indem sie ein Ziel oder eine Aufgabe nach der anderen mit Hyperfokus und vollem Vertrauen erreichen.



6. Gruppendiskussion – Visualisierung



- ▶ Die tägliche Praxis, Ihre Träume als bereits erfüllt zu visualisieren, kann das Erreichen dieser Träume, Ziele und Ambitionen schnell beschleunigen.
- ▶ Die Verwendung von Visualisierungstechniken, um sich auf Ihre Ziele und Wünsche zu konzentrieren, bringt vier sehr wichtige Vorteile mit sich
- ▶ .



6. Gruppendiskussion – Visualisierung

- 1.) **Es aktiviert** Ihr kreatives Unterbewusstsein, das beginnt, kreative Ideen zu generieren, um Ihr Ziel zu erreichen.
- 2.) **Es programmiert** Ihr Gehirn so, dass es die Ressourcen, die Sie zum Erreichen Ihrer Träume benötigen, leichter wahrnimmt und erkennt.
- 3.) **Es aktiviert** das Gesetz der Anziehung und zieht dadurch die Menschen, Ressourcen und Umstände in Ihr Leben, die Sie brauchen, um Ihre Ziele zu erreichen.
- 4.) **Es baut** Ihre innere Motivation auf, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um Ihre Träume zu erreichen.



6. Gruppendiskussion – Visualisierung

- ▶ Visualisierung ist eigentlich ganz einfach.
- ▶ Sie setzen sich in eine bequeme Position, schließen die Augen und stellen sich - so lebhaft wie möglich - vor, was Sie sehen würden, wenn der Traum, den Sie haben, bereits verwirklicht wäre.
- ▶ Stellen Sie sich vor, dass Sie in sich selbst sind und durch Ihre Augen auf das ideale Ergebnis hinausschauen.



6. Gruppendiskussion – Aus Fehlern lernen

- ▶ **Aktivität "Ich bin":**
- ▶ Mögen Sie sich selbst? Sind Sie stolz auf Ihre Leistungen oder schämen Sie sich wegen Ihrer Defizite, falls vorhanden?
- ▶ Die Antworten darauf werden Sie mit dieser Aktivität erfahren.
- ▶ **Sie benötigen:**
- ▶ Kartei- oder Zeichenpapier, Ausschnitte von Adjektiven aus Zeitschriften, Kleber, Farbstift oder Skizzenstift



6. Gruppendiskussion– Aus

Fehlern lernen

- ▶ **How to:**
- ▶ List down words that describe you on a piece of paper. It can be negative or positive.
- ▶ Focus only on the good things that people have said about you and make a list of that.
- ▶ Paste your photo in the centre of the drawing or chart paper.
- ▶ Fill the area around the picture with positive words, adjectives that you can relate to.
- ▶ Keep the paper, to reinforcing positive beliefs about yourself.



6. Gruppendiskussion– Aus

Fehlern lernen

- ▶ **So geht's:**
- ▶ **Nehmen Sie sich für diese Aufgabe bis zu 20 Minuten Zeit**
- ▶ Beschreiben Sie dann in der Gruppe, wie Sie sich bei diesem Prozess g
- ▶ Es kann schwierig sein, über sich selbst zu schreiben, aber je mehr wir in der Lage sind, unsere Eigenschaften positiv zu beschreiben (auch wenn es positive Dinge sind, die andere über Sie sagen), desto mehr baut es unser Selbstbewusstsein auf und erhöht unsere Selbstwirksamkeit.

Mistakes
Are The
Stepping Stones
To Learning!

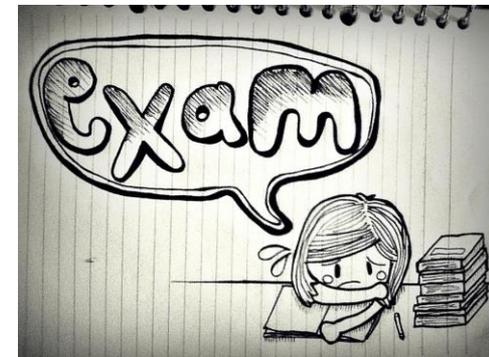
You Will Make Mistakes....
.... Learn From Them



6. Group Discussion – General

Efficacy Scale

- ▶ Die Skala wurde entwickelt, um ein allgemeines Gefühl der wahrgenommenen Selbstwirksamkeit zu beurteilen, mit dem Ziel, die Bewältigung von alltäglichen Schwierigkeiten sowie die Anpassung nach dem Erleben aller Arten von belastenden Lebensereignissen vorherzusagen.



6. Gruppendiskussion–

Allgemeine Wirksamkeitsskala

- ▶ Zehn Punkte sind zur Erfassung dieses Konstrukts vorgesehen. Jedes Item bezieht sich auf erfolgreiche Bewältigung und impliziert eine intern-stabile Attribution des Erfolgs.
- ▶ Die wahrgenommene Selbstwirksamkeit ist ein operatives Konstrukt, d.h. sie steht in Beziehung zum nachfolgenden Verhalten und ist daher für die klinische Praxis und Verhaltensänderung relevant.



6. Gruppendiskussion–

Allgemeine Wirksamkeitsskala

- ▶ Schwächen: Als allgemeines Maß erfasst es keine spezifische Verhaltensänderung. Daher ist es in den meisten Anwendungen notwendig, einige Items hinzuzufügen, um den speziellen Inhalt der Umfrage oder Intervention abzudecken (z. B. Selbstwirksamkeit bei der Raucherentwöhnung oder Selbstwirksamkeit bei körperlicher Bewegung).



6. Gruppendiskussion–

Allgemeine Wirksamkeitsskala

1	Ich schaffe es immer, schwierige Probleme zu lösen, wenn ich mich nur genug anstrenge.
2	Wenn jemand gegen mich ist, kann ich Mittel und Wege finden, um das zu bekommen, was ich will.
3	Es fällt mir leicht, an meinen Zielen festzuhalten und sie zu erreichen.
4	Ich bin zuversichtlich, dass ich mit unerwarteten Ereignissen effizient umgehen kann.
5	Dank meines Einfallsreichtums weiß ich, wie ich mit unvorhergesehenen Situationen umgehen kann.
6	Ich kann die meisten Probleme lösen, wenn ich den nötigen Aufwand betreibe
7	Ich kann bei Schwierigkeiten ruhig bleiben, weil ich mich auf meine Bewältigungsfähigkeiten verlassen kann.
8	Wenn ich mit einem Problem konfrontiert werde, kann ich meist mehrere Lösungen finden.
9	Wenn ich in Schwierigkeiten bin, fällt mir meist eine Lösung ein.
10	Ich kann normalerweise mit allem umgehen, was auf mich zukommt.



6. Gruppendiskussion–

Allgemeine Wirksamkeitsskala

- ▶ Antwortformat:
- ▶ 1 = Trifft überhaupt nicht zu 2 = Trifft kaum zu 3 = Trifft mäßig zu 4 = Trifft genau zu
- ▶ Validität:
- ▶ Die General Self-Efficacy Scale ist mit Emotionen, Optimismus und Arbeitszufriedenheit korreliert. Negative Koeffizienten wurden für Depression, Stress, Gesundheitsbeschwerden, Burnout und Angst gefunden.



6. Gruppendiskussion–

Allgemeine Wirksamkeitsskala

- ▶ Nun haben Sie das Grundprinzip des GES gehört. Machen Sie nun bitte den GES-Test für sich selbst und sehen Sie, wo Ihre eigene Selbstwirksamkeit liegt!
- ▶ Geben Sie Ihren Test einem anderen Mitglied Ihrer Gruppe zur Bewertung.
- ▶ **Wenn Sie darüber nachdenken, wie haben Sie sich dabei gefühlt?**
- ▶ Diskutieren Sie nun Ihre Gefühle innerhalb Ihrer Gruppe



7. Übung - Schreiben Sie ein persönliches Manifest

CL 2.1_7

- ▶ Ein persönliches Manifest beschreibt Ihre zentralen Werte und Überzeugungen, die spezifischen Ideen und Prioritäten, für die Sie stehen, und wie Sie Ihr Leben zu leben planen. Es fungiert sowohl als Erklärung der persönlichen Prinzipien als auch als Aufruf zum Handeln.
- ▶ Ein persönliches Manifest kann Ihnen helfen, Ihrem Leben einen Rahmen zu geben, Ihnen die richtige Richtung zu weisen, um Ihre Ziele zu erreichen, und als Werkzeug zu dienen, das Sie an Ihre wichtigsten Anliegen erinnert.



7. Brainstorming – Schreiben eines persönlichen Manifest

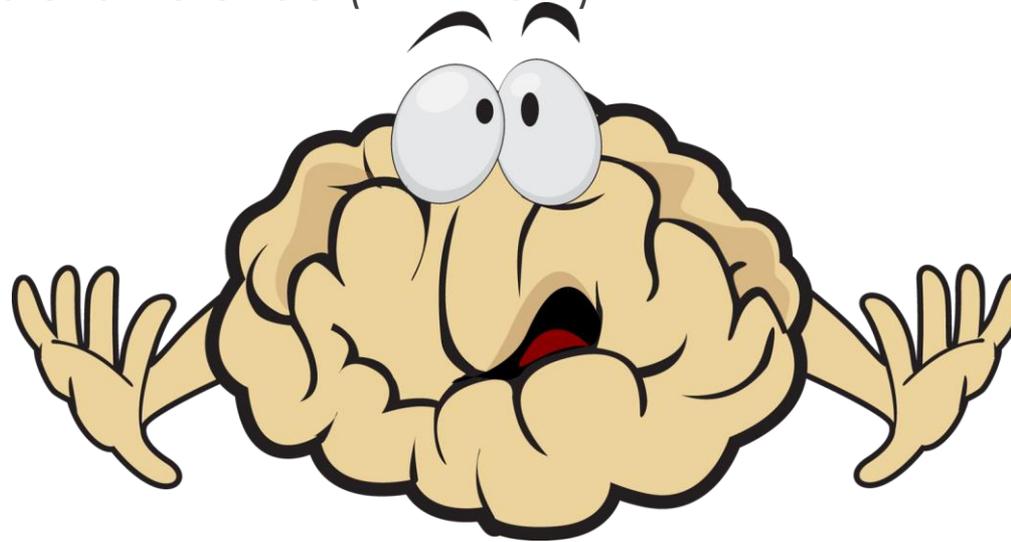
Stellen Sie sich für den Anfang Fragen wie die folgenden:

- ▶ Für welche Dinge stehen Sie?
- ▶ Was sind Ihre stärksten Überzeugungen?
- ▶ Wie wollen Sie Ihr Leben leben?
- ▶ Wie wollen Sie sich selbst definieren? Nach welchen Worten wollen Sie leben?
- ▶ Ein persönliches Manifest kann ein mächtiges Werkzeug sein, um Ihr bestes Leben zu verwirklichen. Beziehen Sie sich oft auf Ihr persönliches Manifest



7. Brainstorming – Schreiben eines persönlichen Manifest

- ▶ Verbringen Sie mindestens 1 Stunde (Minimum) mit dieser Aktivität



7. Brainstorming – Erstellen Sie eine Lebensvision Mission (Erweiterung)

- ▶ In einer Organisation erfüllen Vision & Mission Statements drei wichtige Funktionen. Sie geben den Zweck der Organisation an, sie informieren die Menschen über die Strategieentwicklung und sie zeigen messbare Ziele und Zielsetzungen, um den Erfolg der Organisation zu messen.
- ▶ Das Erstellen einer Vision/Mission Statement für Ihr Leben kann Ihre klare Richtung definieren und Ihre Prioritäten ordnen. Es wird helfen, messbare Ziele zu setzen und eine taktische Möglichkeit zur Erfolgsmessung zu bieten.



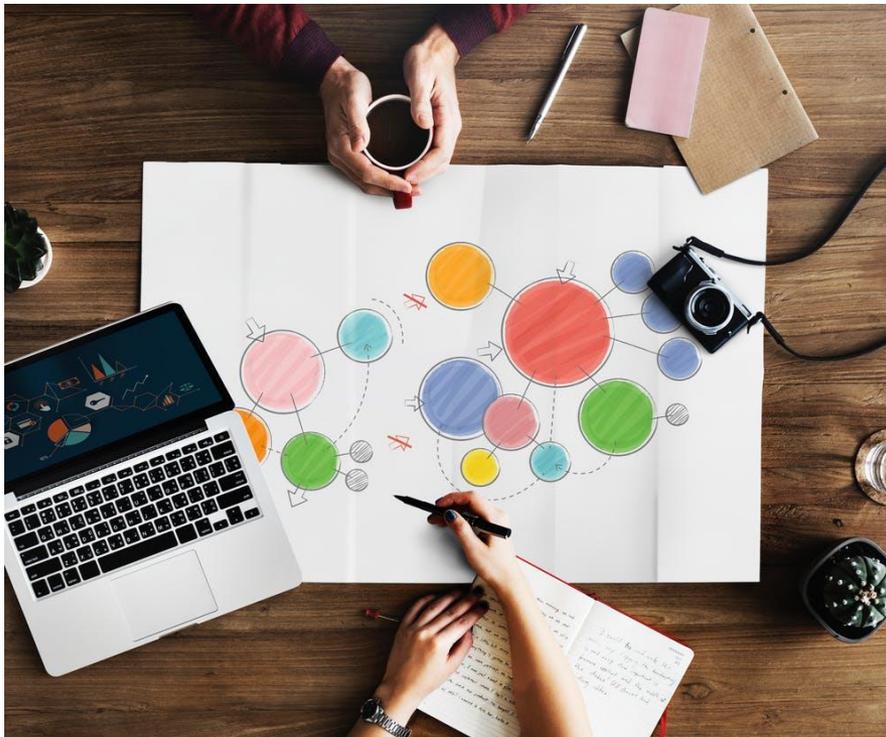
Wichtigster Punkt :

Menschen mit einem hohen Maß an Selbstvertrauen in ihre Fähigkeiten betrachten schwierige Aufgaben als Herausforderungen, die gemeistert werden müssen, und nicht als Bedrohungen, die vermieden werden müssen. Eine solche Einstellung fördert das intrinsische Interesse und die tiefe Verbundenheit mit Aktivitäten. Menschen setzen sich dann herausfordernde Ziele und halten ein starkes Engagement für diese aufrecht. Menschen steigern und erhalten ihre Anstrengungen angesichts von Misserfolgen. Menschen erlangen nach Misserfolgen oder Rückschlägen schnell ihr Gefühl der Effizienz zurück. Menschen führen Misserfolge auf unzureichende Anstrengungen oder mangelhafte Kenntnisse und Fähigkeiten zurück, die erworben werden können. Menschen gehen dann an bedrohliche Situationen mit der Gewissheit heran, dass sie die Kontrolle über sie ausüben können. Ein solches Wirksamkeitsgefühl führt zu persönlichen Erfolgen, reduziert Stress und senkt die Anfälligkeit für Depressionen.



Selbstbewusst sein und hohe Selbstwirksamkeit haben

Vorschläge für selbständiges Lernen



- ▶ In seinem TED-Talk erklärt Kahneman den Unterschied zwischen dem "erlebenden Selbst" und dem "erinnernden Selbst" und wie dies unsere Entscheidungsfindung beeinflusst.
- ▶ Sehen Sie sich den Ted Talk an
- ▶ Das Rätsel der Erfahrung vs. des Erinnerns
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=XgRlrBl-7Yg>



Vorschläge für selbständiges Lernen

- ▶ **Bandura, a. (1986).** Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood cliffs, NJ: prentice-hall.
- ▶ **Bandura, a. (1991a).** Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behaviour. In J. Madden, IV (ed.), Neurobiology of learning, emotion and affect (pp. 229- 270). New york: raven.
- ▶ **Bandura, a. (1991b).** Self-regulation of motivation through anticipatory and self-regulatory mechanisms. In R. A. Dienstbier (ed.), Perspectives on motivation: nebraska symposium on motivation (vol. 38, pp. 69-164). Lincoln: university of nebraska press.
- ▶ **Lent, r. W., & Hackett, G. (1987).** Career self-efficacy: empirical status and future directions. Journal of vocational behaviour, 30, 347-382.
- ▶ Quelle: www.Uky.Edu/~eushe2/bandura/banency.Html



Suggestions for Self-directed learning

- ▶ **Maddux, j. E., & Stanley, M. A. (Eds.) (1986).** Special issue on self-efficacy theory. Journal of social and clinical psychology, 4 (whole no.3).
- ▶ **Schunk, d. H. (1989).** Self-efficacy and cognitive skill learning. In C. Ames & R. Ames (eds.), Research on motivation in education. Vol. 3: goals and cognitions (pp. 13-44). San diego: academic press.
- ▶ **Schwarzer, r. (Ed.). (1992).** Self-efficacy: thought control of action. Washington, DC: hemisphere.
- ▶ **White, j. (1982).** Rejection. Reading, MA: addison-wesley.
- ▶ **Wood, r. E., & Bandura, A. (1989).** Social cognitive theory of organizational management. Academy of management review, 14, 361-384.
- ▶ Quelle: www.Uky.Edu/~eushe2/bandura/banency.Html





enterschoolmind