Wo kann ich diese Stärke nutzen? strength?

Stärke

Stärke

Wo kann ich diese Stärke nutzen?

Wo kann ich diese Stärke nutzen?

Stärke

Stärke

Wo kann ich diese Stärke nutzen?

Wo kann ich diese Stärke nutzen?

Stärke



|  |
| --- |
| **Übung 1: Deine persönliche Erfolgsgeschichte** |
| Erinnere dich an eine Situation in deinem Leben, in der du so richtig stolz auf dich warst.  Beschreibe kurz die Situation:   * Worauf genau warst du stolz? * Wie hat sich das in deinem Körper angefühlt? * Welche deiner Fähigkeiten waren an diesem Erfolgserlebnis beteiligt? * Stell dir vor, dass du dieses Erlebnis jetzt nochmal erlebst und du mittendrin bist, voller Stolz und Selbstvertrauen – mit welcher Haltung wirst du die zukünftigen Herausforderungen meistern? |
| *Deine Notizen* |

|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Übung 2: Dein Lernstil – was brauchst du, um gut lernen zu können?** |
| Überlege dir mal, unter welchen Bedingungen du selbst am besten lernen kannst.   * Was muss bei dir selbst erfüllt sein? * Kannst du am besten lernen, wenn du völlig ruhig und entspannt bist, wenn du leicht aktiviert bist oder wenn du sehr aufgeregt bist? (Überleben) * Wie kannst du diesen Zustand herstellen, wenn du vorhast, etwas zu lernen? * Wie viel und wie lange kannst du in einem Stück lernen, bis deine Konzentration nachlässt? (Freiheit) * Wenn du merkst, dass deine Konzentration nachlässt, ist es sinnvoll eine Pause zu machen, in der du dich bewegst und das Gelernte setzen lassen kannst, bevor du weitermachst. * Was unterstützt dich, konzentriert zu lernen? (Macht) * Brauchst du einen freien Tisch, auf dem dich nichts ablenkt, brauchst du Bewegung, ist es leichter für dich, wenn du laut liest oder die die wichtigen Stellen markierst? * Wie kannst du dich zum Lernen motivieren, wenn du den Stoff einmal nicht so interessant findest? (Spaß) * Überlege dir, welchen Nutzen du hast, wenn du etwas gut gelernt hast. Wo in deinem Leben kann dich das weiterbringen? Wie kannst du dich selbst sinnvoll belohnen? |
| *Deine Notizen* |

|  |
| --- |
| **Übung 3: Unvereinbar?** |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, BürsteManchmal sind wir in Situationen, in denen zwei Bedürfnisse als unvereinbar erscheinen.  Sigrid ist in einer Klasse, in der viel mehr Buben als Mädchen sind. Deshalb gilt unter diesen fünf Mädchen das ungeschriebene Gesetz, dass alle zusammenhalten müssen, um nicht übergangen zu werden. Meist bestimmt Wilma, was in dieser Gruppe als Meinung gilt und was zu tun ist. Sigrid, macht mit und sagt es öfters nicht, wenn sie eine andere Meinung hat, weil sie Angst hat, ausgegrenzt zu werden und dann alleine dazustehen.  Welche Bedürfnisse von Sigrid sind betroffen? |
| *Deine Notizen* |
| **Lösung**: Es sind vor allem die Bedürfnisse nach Freiheit und Zugehörigkeit betroffen. Sigrid setzt ihr Bedürfnis nach Freiheit (eine eigene Meinung zu haben, eigene Entscheidungen treffen zu können) aufs Spiel, damit ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigt wird. Siehe auch Teil 2 dieses Heftes. |

|  |
| --- |
| **Übung 4: Virtuelle Welten** |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste Felix, ein Schulkollege von Dir, ist Gamer. Er hat wenig Zeit für Schule oder Freunde, da er ganz viel Zeit an seinem Notebook verbringt. Welche Bedürfnisse erfüllt er sich mit diesem Verhalten?   * Was hat es mit dem Bedürfnis nach Spaß zu tun? * Was hat es mit dem Bedürfnis nach Macht zu tun? * Was hat es mit dem Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit zu tun? * Was hat es mit dem Bedürfnis nach Freiheit zu tun? * Was hat es mit dem Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben zu tun? |
| *Deine Notizen* |
| **Lösung:**   * Spaß: Videospiele sind oft sehr bunt und ansprechend gestaltet, führen dich in spannende neue Welten, in denen du Neues entdecken kannst, Beim Spielen vergisst man leicht die Zeit und alles andere ringsum. * Macht: Man hat Fähigkeiten und Kräfte, die man sonst als Mensch nicht hat. * Liebe und Zugehörigkeit: zeigt sich in der Begeisterung für das Spiel; man möchte dazu gehören, weil es cool ist. * Freiheit: In dieser Welt kann man sich meist frei bewegen und selbst entscheiden, wie man eine Herausforderung meistert. * Sicherheit und Überleben: Oft hat man den vollen Nervenkitzel, aber es kann nicht wirklich etwas passieren.   So spannend und verlockend es sein kann, in virtuelle Spielwelten einzutauchen, Felix sollte dabei nicht auf seine echten Grundbedürfnisse in der realen Welt vergessen. Wenn man es mit dem Spielen übertreibt, verliert man die Freiheit, selbst zu entscheiden, wie man seine Zeit nützt, sowie den guten Kontakt zu sich selbst und seinen Mitmenschen. Menschen, die gefährdet sind, zu sehr in virtuelle Welten „hineinzukippen“, machen das oft, weil sie in der realen Welt ihre Bedürfnisse nicht entsprechend erfüllen können. Diese Menschen benötigen oft Hilfe, damit sie lernen, wie sie gut auf ihre echten Grundbedürfnisse achten können. |

|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Übung 5: Sind deine Grundbedürfnisse erfüllt?** |
| Kannst du den einzelnen Punkten zustimmen?   * Mein Überleben ist gesichert (Ich habe zu Essen und zu trinken, einen Platz zum Schlafen, ich fühle mich gesund und wohl); und ich fühle mich in Sicherheit. * Ich habe zumindest einen Menschen, den ich liebe und dem auch ich wichtig bin. Es gibt zumindest einen Menschen in meinem Leben, auf den ich zählen kann, wenn ich etwas brauche. Ich habe auch jemanden, mit dem ich gerne meine Zeit verbringe und mit dem ich mich wohl fühle. * Ich kann in meinem Leben eigene Entscheidungen treffen und ich habe meinem Alter entsprechend Bereiche in meinem Leben, für die ich die Verantwortung übernehmen darf. (Zum Beispiel: Mein Zimmer, wie ich mir die Hausaufgaben einteile, welche Freunde ich treffe, wie ich mein Taschengeld ausgebe, etc.) * Ich habe genug Spaß in meinem Leben und auch genug Gelegenheiten, Neues zu entdecken. * Ich fühle mich von meinen Mitmenschen geachtet und kann meine Meinungen und Ideen einbringen.   So könnte man den wünschenswerten Grundzustand beschreiben. In den allermeisten Fällen ist das zumindest in unserer Gesellschaft ja auch der Fall. |
| *Deine Notizen* |

|  |
| --- |
| Aquarell, Pinselstrich, Farbe, Abstrakt, Textur, Bürste**Übung 6: Was brauchst du gerade?** |
| Stell dir die folgende Situation vor: Du sitzt seit mehreren Stunden und lernst für den morgigen Test. Du merkst, wie eine Unruhe und ein ungutes Gefühl in Dir aufsteigen.  Stell dir vor, wie du diese Unruhe und dieses unangenehme Gefühl wahrnimmst – was wollen sie dir sagen?   1. Vielleicht brauchst du Bewegung, um deinen Kreislauf wieder anzuregen, vielleicht hast du Durst oder Hunger? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?) 2. Vielleicht hast Du Angst, den Test nicht zu schaffen und zu versagen? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?) 3. Vielleicht würdest Du lieber gemeinsam mit anderen sein als alleine zu lernen? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?) 4. Vielleicht fühlst du dich gezwungen zu lernen und würdest lieber etwas ganz anderes machen? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?) 5. Vielleicht findest du den Stoff total uninteressant und weißt nicht, wofür du das jemals in deinem Leben brauchen kannst? (Um welches Grundbedürfnis handelt es sich hier?). |
| *Deine Notizen:* |
| Lösung:  1. Sicherheit und Überleben  2. Macht  3. Liebe und Zugehörigkeit  4. Freiheit  5. Spaß |