

Du und dein zukünftiges Ich

 learn.kids4all.eu/de/tg1/know-what/you-and-your-future-self

28. März 2023

Primary tabs

Wusstet ihr, dass manche Menschen jeden Tag etwas in ihr Tagebuch schreiben? Andere beginnen oder beenden ihren Tag damit, zu sagen, wofür sie dankbar sind. Manche sprechen sich Bestärkungen zu, um sich besser zu fühlen. Warum macht man das und warum könnte das auch für euch nützlich sein?

Bevor du in das Journaling eintauchst, teste dein Wissen zusammen mit deinem Buddy, indem ihr das Quiz macht!



Lasst uns mit etwas beginnen, das immer mehr Menschen gerne machen: Journaling.

Was denkt ihr, ist das? Ist es dasselbe wie ein Tagebuch?

Tausch dich mit deinem Buddy aus und schaut euch dann diese Präsentation an!

Datei herunterladen

Lasst uns das doch mal probieren, um eine Vorstellung zu bekommen, oder?

Öffnet das Journal, das ihr hier findet, und

- druckt es aus
- speichert es oder
- schreibt die Fragen auf ein Blatt Papier.

Jede:r von euch muss ein eigenes Exemplar haben.

Bitte tragt eure Antworten ein.

Wenn ihr wollt, könnt ihr das Layout ändern! Wie das geht?

Klickt auf eine der beiden schwarzen Seiten, dann auf die Schaltfläche „Löschen“. So bleiben die Wörter erhalten, aber der Hintergrund verschwindet.

Ihr könnt auch die Farbe und die Schriftart der Beiträge ändern!

Oder ihr macht es selbst auf Papier, ganz wie ihr wollt!

Fertig?

Besprecht miteinander, wie es lief und wie es war, die Fragen zu beantworten!



Wie leicht oder schwer das Leben für jede:n von uns ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Diskriminierung ist einer davon: Sie macht es schwieriger, das Leben zu genießen und die eigenen Ziele zu erreichen. Doch auch in diesem Fall ist eine positive Einstellung wichtig, um niemals aufzugeben und das eigene Selbstwertgefühl zu stärken.

Neben dem Journaling gibt es noch eine weitere Strategie, die helfen kann, positiv zu bleiben, Selbstbewusstsein zu entwickeln und zu wachsen.

Schaut mal hier.

Diese Aussagen sind Affirmationen (oder auch Bestärkungen), also kurze Sätze, die ihr euch laut sagt oder aufschreibt (z. B. in eurem Journal).

Welcher dieser Sätze ist für euch besonders hilfreich?

Tausch dich mit deinem Buddy aus und schaut, ob euch weitere Bekräftigungen einfallen, die euch beiden gefallen.



Affirmationen sind auch nützlich, um Ziele greifbarer zu machen.

Zum Beispiel: „Ich werde an den nationalen Skateboard-Meisterschaften teilnehmen“.

Das motiviert einen dazu, sich auf sein Ziel zu konzentrieren. Ihr könnt solche Affirmationen mit Visualisierungen (Verbildlichungen) verbinden. Der berühmte Boxer Muhammad Ali hat einmal gesagt: „Wenn mein Verstand es sich vorstellen kann und mein Herz daran glauben kann – dann kann ich es erreichen“.

Tatsächlich trainieren viele Sportler:innen auch, indem sie sich vorstellen, wie sie spielen. Visualisierungen sind daher nützlich, um

- sich zu motivieren, ein Ziel zu erreichen
- bestimmte Fähigkeiten zu trainieren
- das eigene Verhalten zu ändern

Überlege nun, was du visualisieren willst und teile deine Idee mit deinem Buddy.

Nachdem ihr es in eurem Kopf visualisiert habt, bringt es zu Papier. Ihr könnt z.B. malen oder zeichnen.

Erstellt dann eine Collage aus euren Werken und gebt ihr einen Titel, der für eure beiden Visualisierungen passt!

Wenn ihr möchtet, dass eure Inhalte in der KIDS4ALLL-Galerie zu sehen sind, dann lasst sie in den work.it-Bereich hochladen.

Was macht ihr normalerweise, wenn ihr wütend oder besorgt seid?

- In der Schule?
- Zuhause?
- Oder an anderen Orten (z. B. in einem Jugendzentrum)?

Wie nützlich sind diese Strategien? Welche anderen Strategien nutzt ihr/könntet ihr nutzen, um euch besser zu fühlen?

Stelle sie dir vor und tausche dich dann mit deinem Buddy aus.

Erfindet einen Sketch (Comic, Rollenspiel, Puppenspiel...), der zeigt, was passiert

wenn ihr auf eine ärgerliche Situation aggressiv reagiert

oder

wenn ihr stattdessen eine beruhigende Strategie anwendet.

Lasst euer Ergebnis in den work.it-Bereich hochladen!

Was habt ihr wichtiges gelernt?

Welche Ideen würdet ihr in eurem Alltag ausprobieren?

Erstellt gemeinsam eine Postkarte!

Ladet die kostenlose KIDS4ALLL-App herunter und los geht's!



Teile Postkarten

Die Datei darf maximal **2 MB** groß sein.

Erlaubter Datei-Typ: **gif jpg jpeg png**.