

An sich selbst glauben

3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Es handelt sich um eine 10-minütige achtsame Meditationsübung. Vielleicht kennen einige der jungen Menschen die Meditation nicht. In einem ersten Schritt sollten Sie also einige inspirierende einleitende Worte zu Schritt 2 finden, damit sie bereitwilliger an der Übung teilnehmen. Denken Sie dann an das Leben der jungen Menschen, ihre Interessen und ihre Ziele. Machen Sie Notizen. Welche Einstellung könnte ihnen helfen, ihre Ziele zu erreichen? Bereiten Sie anschließend einige Aussagen und Sätze für die Meditation in Schritt 2 vor. Mit dieser Übung lernen die jungen Menschen, über ihre Ziele nachzudenken. Überlegen Sie also, wie dieses Thema mit dem Leben der jungen Menschen verknüpft werden kann. Überlegen Sie sich dann einen ruhigen und angenehmen Ort, der sie zur Entspannung einlädt.

Schritt 2 - Aktivitätsphase

Fangen Sie zunächst ein lockeres Gespräch mit den jungen Erwachsenen an, fragen Sie sie, wie sie sich gerade fühlen. Erläutern Sie die Übung achtsamer Meditation und ihren Wert. Bitten Sie sie anschließend, eine entspannte Sitzposition einzunehmen, die Handflächen auf die Knie zu legen und die Augen zu schließen. Jetzt tauchen Sie sie mit den in Schritt 1 vorbereiteten Aussagen/Fragen in die Meditationsübung ein. Leitende Aussage können sein:

- ✓ Welche Ziele willst Du erreichen?
- ✓ Stell Dir Dein Ziel vor Deinem inneren Auge vor und das, was passieren würde, wenn Du es erreichst.
- ✓ Stell Dir Dein Ziel vor Deinem inneren Auge vor und warum es Dir wichtig ist.
- ✓ Überlege, was Du brauchst, um Dein Ziel zu erreichen?
- ✓ Stell Dir vor, dass Du Dein Ziel nicht erreichst - warum lohnt es nach wie vor, es zu versuchen?
- ✓ Stell Dir vor, was Du ansonsten noch aus dieser Erfahrung lernen kannst.

Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Fragen Sie die jungen Menschen abschließend, wie sie sich bei dieser Aktivität gefühlt haben und wie sie sich jetzt, unmittelbar nach dem Meditieren fühlen. Erklären Sie ihnen, dass sie sich durch häufige achtsame Meditationsübungen automatisch besser entspannen. Weisen Sie auch darauf hin, dass diese Art Übung eine Haltung positiver Selbstfürsorge und Mitgefühl fördert.



Art der Aktivität:
Nachdenken

Nutzen der Aktivität:
Diese Aktivität fordert junge Menschen auf, über ihre Ziele nachzudenken und über das, was sie benötigen, um diese zu erreichen. In kurzen Meditationsübungen lernen junge Menschen, ihre Ziele zu visualisieren, was handlungsorientiertes Verhalten fördert.



Zeitliche Planung:
Vorbereitung: 10 Minuten
Umsetzung: 10 Minuten
Prüfen des Lernfortschritts: 10 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHI0U>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:
Es wird empfohlen, diese Übung in ruhiger und friedlicher Atmosphäre durchzuführen. Diese Aktivität kann auch drinnen ausgeführt werden.



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

V ...

V ...