

# Hindurch bewegen

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Diese Übung ist geeignet, wenn junge Menschen mehr über ihre Fähigkeit zur Selbstkontrolle, Selbstdisziplin und Zuverlässigkeit lernen sollen. Sie trägt auch dazu bei, destruktive Verhaltenstrends oder kontraproduktive Gewohnheiten zu erkennen. In einem ersten Schritt überlegen Sie, in welchen Situationen im Leben junge Menschen Selbstkontrolle und Selbstdisziplin zeigen müssen. Machen Sie Notizen. Ziel der Aktivität ist, sie ihrer Selbstwirksamkeit bewusst zu machen. Daher bereiten Sie anschließend einige Beispiele vor, die in Schritt 2 diskutiert werden können. Dadurch wird ihnen bewusst, in welchen Bereichen sie bereits Selbstdisziplin zeigen und in welchen Bereichen es noch ein Verbesserungspotenzial gibt. Stellen Sie alles für diese Übung erforderliche Material zusammen.

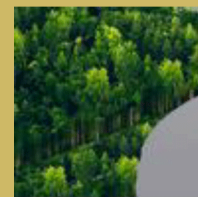
### Schritt 2 - Aktivitätsphase

Bei der Umsetzung dieser Aktivität leiten Sie in einem ersten Schritt ein Gespräch mit den jungen Menschen über positive und negative Verhaltensmuster oder Gewohnheiten ein. Geben Sie einige in Schritt 1 vorbereitete Beispiele. Identifizieren Sie positives Verhalten in einem Brainstorming und fragen Sie, mit welchen Strategien negative Verhaltensmuster vermieden werden können. Notieren Sie die Ideen auf einem Flipchart.

Anschließend denken die Teilnehmenden über ihr eigenes Leben nach. Sie identifizieren Situationen und geben Beispiele von Lebensbereichen, in denen sie gerne mehr Selbstdisziplin zeigen würden. Sie sollen auch wichtige Augenblicke in ihrem Leben näher betrachten, in denen sie bereits Selbstdisziplin gezeigt haben. Diskutieren Sie die positiven Auswirkungen dieses Verhaltens. Sie können weitere Beispiele für Bereiche anführen, in denen normalerweise Selbstdisziplin gefordert ist, wie beispielsweise:

- ✓ Zeitmanagement
- ✓ Hausaufgaben machen
- ✓ Einem Hobby nachgehen
- ✓ Versprechen einhalten
- ✓ Ein Ziel beharrlich verfolgen
- ✓ In der Lage sein, „Nein“ zu sagen (z. B. wenn Freunde vorschlagen, etwas zu tun, sie aber der Meinung sind, dass das nicht richtig ist)

Heben Sie Beispiele hervor, die junge Menschen dabei unterstützen, sich ihrer Selbstkontrolle, Selbstdisziplin und Zuverlässigkeit bewusster zu werden. Weisen Sie insbesondere auf Alternativen und Strategien hin, wie junge Menschen ihre Fähigkeiten zum Selbstmanagement fördern können.



#### Art der Aktivität:

Szenarien und Diskussion, Biografiearbeit, Kartierung der Lebenslinie,

#### Nutzen der Aktivität:

Mit dieser Übung sollen Selbstdisziplin und Zuverlässigkeit der jungen Menschen gefördert werden. Die Reflexion über ihre eigenen Verhaltensmuster und das Identifizieren destruktiver Tendenzen führt zu gesteigertem Bewusstsein der Lebensbereiche, in denen mehr Selbstdisziplin vorteilhaft wäre.



#### Zeitliche Planung:

Vorbereitung: 10 Minuten  
Umsetzung: 40 Minuten  
Prüfen des Lernfortschritts: 5 Minuten



#### Nachverfolgung der Aktivität:

<https://student-learning.tcd.ie/learning-resources/self-management/>



#### Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:

Konzentrieren Sie sich auf positive Beispiele, die junge Menschen zu mehr Selbstdisziplin ermutigen.

Material:  
Flipchart  
Stifte

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Lassen Sie die jungen Menschen bei der Nachbereitung über die Übung nachdenken. Was haben sie gelernt? Was mochten sie an der Übung? Fragen Sie sie, worin der Mehrwert der Übung ihrer Meinung nach liegt. Fassen Sie abschließend die wichtigsten Ergebnisse auf dem Flipchart zusammen.



Zitierter Wert:

Ihre Notizen:

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...

V ...