

# Ändern der mentalen Landschaft

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Bei der Umsetzung dieser Aktivität wird in einem ersten Schritt eine Liste von Gründen erstellt/ein Brainstorming durchgeführt, warum junge Menschen von dieser Übung profitieren können. Überlegen Sie, warum es für junge Menschen wichtig/ratsam/gesund ist, sich auf positive Gefühle zu konzentrieren und warum eine Änderung der eigenen Perspektive persönliche Weiterentwicklung ermöglicht. Für die Umsetzung von Schritt 2 erstellen Sie einen Handzettel mit 3 Spalten (negative Gefühle, positive Gefühle, Lehren / erworbene Fertigkeiten).

### Schritt 2 - Aktivitätsphase

#### Anweisung:

In Schritt 2 können Sie mit der in Schritt 1 erstellen Liste der Gründe in die Aktivität einführen. Anhand dieser Überlegungen kann eine Diskussion mit jungen Menschen über Emotionen geführt werden und warum es wichtig ist, von einer negativen zu einer positiven Perspektive zu wechseln. So können Sie auch den Wert der Übung (z. B. am Whiteboard, als Handzettel usw.) hervorheben.

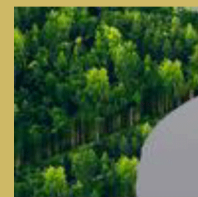
#### Umsetzung der Kernaktivität:

Die jungen Menschen werden aufgefordert, negative Gefühle/Gedanken/Erfahrungen (z. B. Ängste, Verluste usw.) zu notieren. Die Teilnehmer tragen eigene Beispiele in die Spalten des Handzettels ein. In einem nächsten Schritt notieren die jungen Menschen mindestens einen positiven Gedanken/ein positives Gefühl/eine positive Erfahrung zu jedem negativen. Anschließend überlegen die jungen Menschen, wie sie die negativen Gefühle/Gedanken/Erfahrungen bewältigt haben und welche Fertigkeiten/Stärken sie dabei erworben haben. Diskutieren Sie die Beispiele der jungen Menschen. Diskutieren Sie die Strategien, die ihnen geholfen haben, von einer negativen zu einer positiven Perspektive zu wechseln. Fragen Sie, welche Selbstmanagement-Techniken zu einer anderen Einstellung geführt haben. Dazu können Beispiele guter Praxis diskutiert werden.

Alternativ können die Spalten auf einem Whiteboard notiert werden. Teilen Sie den jungen Menschen Moderationskarten aus, auf denen sie Beispiele für die Spalten notieren. Die Moderationskarten werden dann an das Whiteboard gepinnt.

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Als Nachbereitung sollten die jungen Menschen den Wert einer geänderten Perspektive zusammenfassen/hervorheben (mündlich oder schriftlich) und wie eine Umstrukturierung der eigenen Einstellung zu persönlicher aber auch gesellschaftlicher Weiterentwicklung führen kann. Geben Sie Ihnen außerdem einige stimulierende, zu Überlegung anregende Fragen oder



Art der Aktivität:  
Übung zur Änderung der Perspektive

Nutzen der Aktivität:  
Man lässt sich leicht von negativer Energie einnehmen, die sich auf unsere Gefühle und Beziehungen im Alltag auswirkt. Mit dieser Aktivität soll die Entwicklung eines positiven Selbstverständnisses gestärkt werden. Wenn man sich auf positive Gefühle und Leistungen konzentriert, kann das die eigene Sichtweise von Negativ zu Positiv ändern. Diese Übung trägt zur Steuerung der Gefühle bei, fördert soziale Kompetenz und hilft im Umgang mit Beziehungen.



Zeitliche Planung:  
Vorbereitung: 30 Minuten  
Umsetzung: 70 Minuten  
Prüfen des Lernfortschritts: 20 Minuten



Nachverfolgung der Aktivität:  
<https://peterslattery.com/resources/talking-with-young-people/>



Weitere Komponenten der Value-Fallbeispiele:  
Es wird empfohlen, diese

Aussagen mit auf den Weg. Dieser Schritt kann auch dazu verwendet werden, zu unterstreichen, dass diese Übung regelmäßig durchgeführt werden muss, um unsere Einstellung qualitativ zu verändern.

Übung in vertrauensvoller Atmosphäre durchzuführen.



Zitierter Wert: