

Handout

THEMENBEREICH: Selbst

EIN POSITIVES SELBSTBILD ENTWICKELN UND PFLEGEN

ÜBUNG: ZEICHNEN

- Übung (für Dozenten; kann auch bei der Arbeit mit Teilnehmenden eingesetzt werden)

Bitte teilen Sie eine Seite in zwei Hälften:

- Zeichnen Sie sich selbst
- Zeichnen Sie das Bild einer Person, die zu Ihrer Linken sitzt.

Vergleichen Sie beide Bilder und diskutieren Sie mit Ihrer/Ihrem Sitznachbarin/Sitznachbarn:

- Worin unterscheiden sich die beiden Bilder?
- Wie werden Sie von anderen Menschen für gewöhnlich „gesehen“?

VIDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=XpaOjMXyJGk>

MÖGLICHE ARBEITSAUFGABE

„Wenn ich mein Bestes gebe“

Befragen Sie 10 bis 20 Personen, die Sie aus Ihrem Privatleben, von der Arbeit oder aus der Schule kennen. Bitten Sie diese darum, Ihnen eine Geschichte zu erzählen und geben Sie ihnen dabei folgende Aufgabe: „Berichte/berichten Sie mir über eine Situation, in der ich mein Bestes gegeben habe.“ Halten Sie schriftlich fest, was Sie erzählt bekommen. Wenn Sie 10 bis 20 Geschichten beisammen haben, lesen Sie diese und suchen Sie nach Mustern. Welche Kompetenzen emotionaler und sozialer Intelligenz tauchen in mehreren der Erzählungen auf, sodass Sie diese als persönliche Stärken betrachten würden? Die Ergebnisse dieser Aktionslernaufgabe können Sie anschließend zur Ermittlung Ihres wahren Selbst verwenden, so wie andere Sie wahrnehmen.

Übungen

- ◇ **Üb1: 27 Dinge, die ich tun möchte, bevor ich sterbe**
- ◇ **Üb2: Die Lotterie: Wenn ich könnte, würde ich...** Sie haben gerade den Jackpot im Lotto gewonnen!! Sie erhalten 50 Millionen Euro. Welche Veränderungen in Ihrem privaten und beruflichen Leben würde dies hervorrufen?
- ◇ **Üb3: Mein Traumjob** Zählen Sie verschiedene Berufe auf, die Sie gerne ausüben oder zumindest einmal ausprobieren würden. Denken Sie dabei an eine breite Spanne beruflicher Tätigkeiten wie zum Beispiel Arbeiten im Ausland, im Sportbereich, in der Medizin, Politik, Landwirtschaft oder Religion. Sogar Berufe, die Sie aus dem Kino oder Fernsehen kennen, dürfen und sollten Sie mit einbeziehen.
- ◇ **Üb4: Mein ideales Leben** Sie befinden sich fünf, zehn oder fünfzehn Jahre in der Zukunft. Sie führen Ihr ideales Leben. Sie leben an einem Ort, von dem Sie immer geträumt haben. Sie leben mit Menschen zusammen, mit denen Sie am liebsten zusammen leben. Sollte Arbeit in Ihrem idealen Leben noch eine Rolle spielt, beschäftigen Sie sich beruflich mit etwas, das Sie lieben, und arbeiten gerade im richtigen Umfang – nicht zu viel und nicht zu wenig. Jemand filmt Sie einen ganzen Tag lang mit der Kamera. Was wäre auf diesem Video zu sehen? Wo wären Sie? Womit würden Sie sich beschäftigen? Wer ist noch im Video zu sehen?