



WELCOME

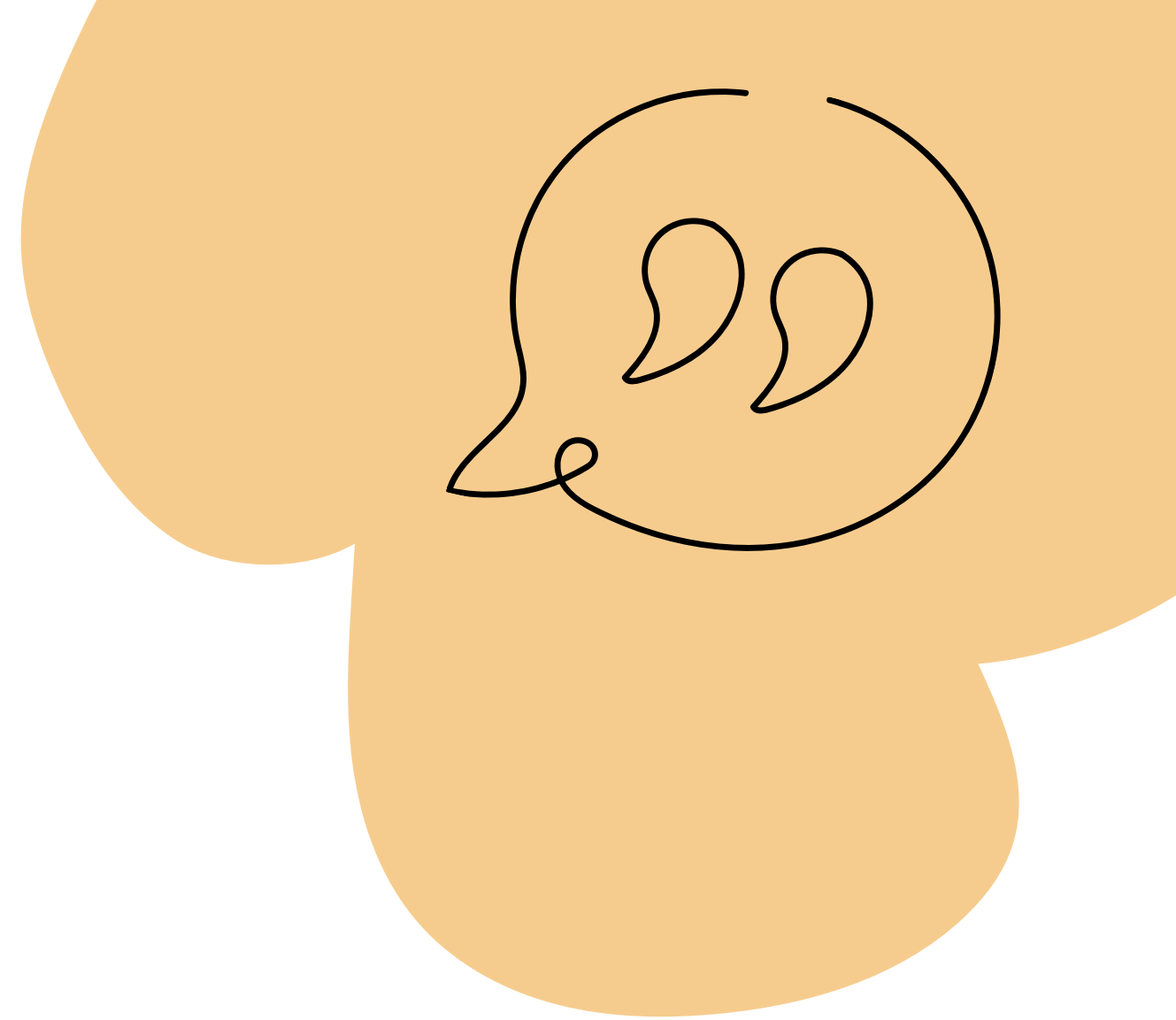
**SELBSTENTWICKLUNG
& MENTALE GESUNDHEIT**



JAHRESEINSTIEG



DAS BIN ICH:



WER BIST DU?

- **Name**
- **Hobby** / Interesse
- **Fun Fact**, den noch niemand von dir kennt

Wenn du möchtest:

- *Ich träume (da)von ...*
- *Wenn ich einen Wunsch frei hätte, ...*





| 1 |

WIR – GEMEINSCHAFT STÄRKEN

1.1

**GEMEINSAM IST MAN
STÄRKER.**



WAS IST DER GRÖSSTE FAKTOR FÜR EIN GLÜCKLICHES LEBEN?



EINE BEZIEHUNG...

... heißt verbunden zu sein.

- Familie
- Freund*innen
- Bekannte
- Nachbar*innen
- andere in meiner Klasse/Schule
- ...

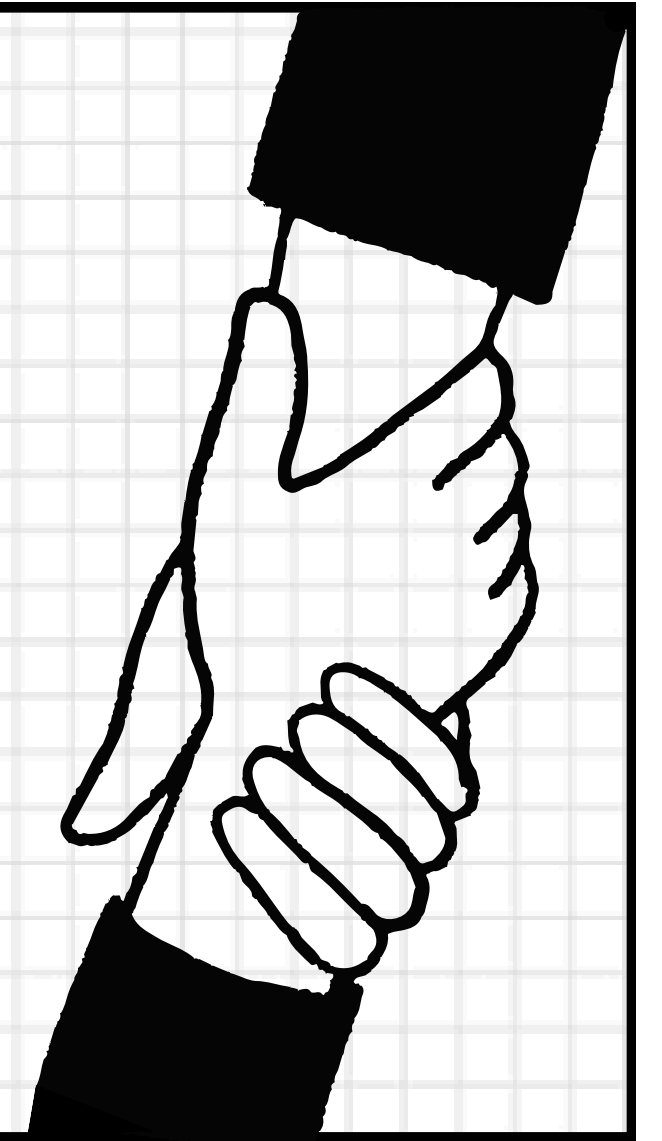


DIE STIMMUNG IN EINER GEMEINSCHAFT:

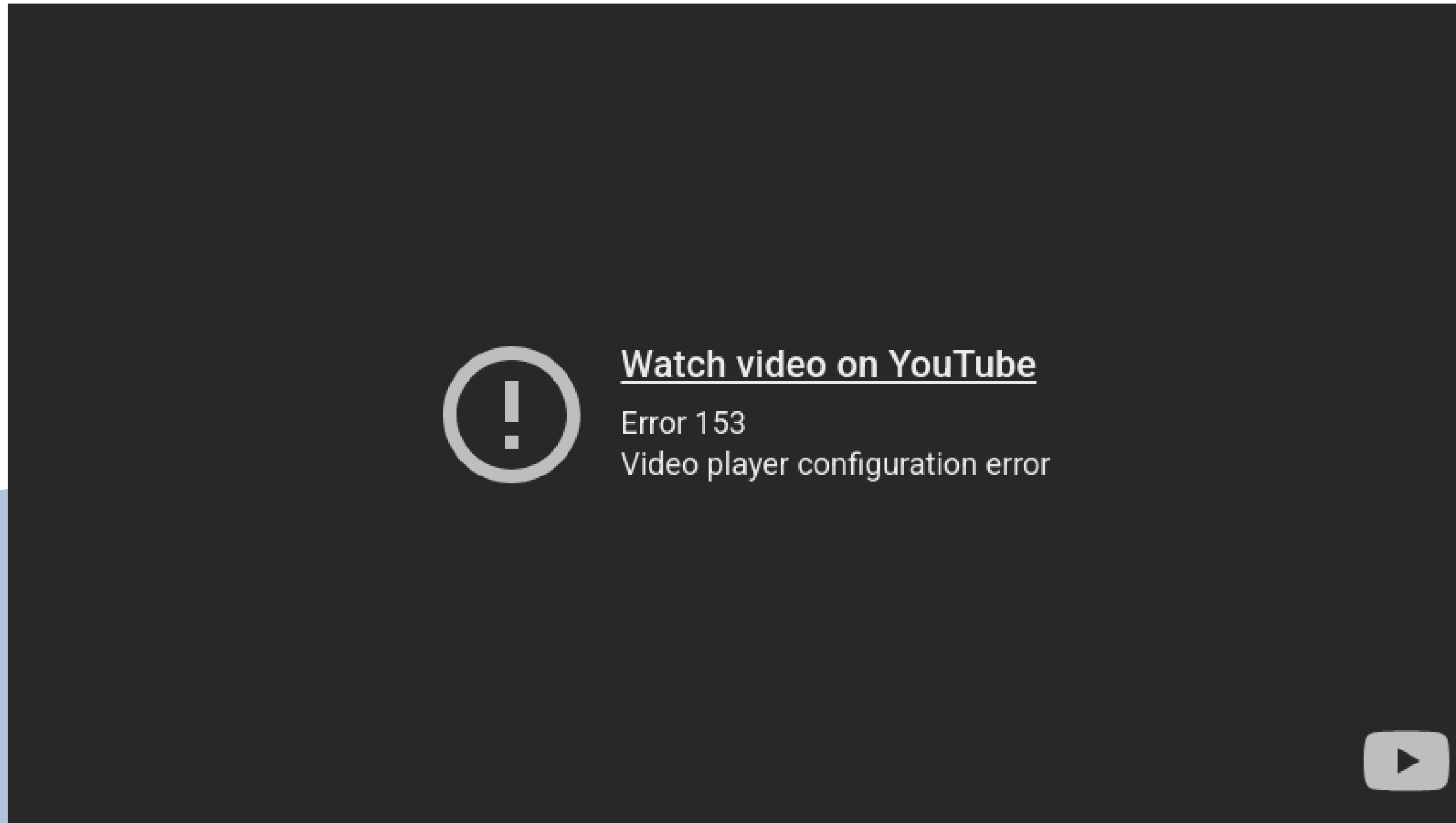


EINE GUTE BEZIEHUNG:

- **respektvoll** handeln
- **Mitgefühl** zeigen
- **ehrlich** bleiben
- euch gegenseitig **unterstützen**
- **fair** sein
- wissen: *ihr steckt euch gegenseitig an!*



DER DOMINO-EFFEKT ...

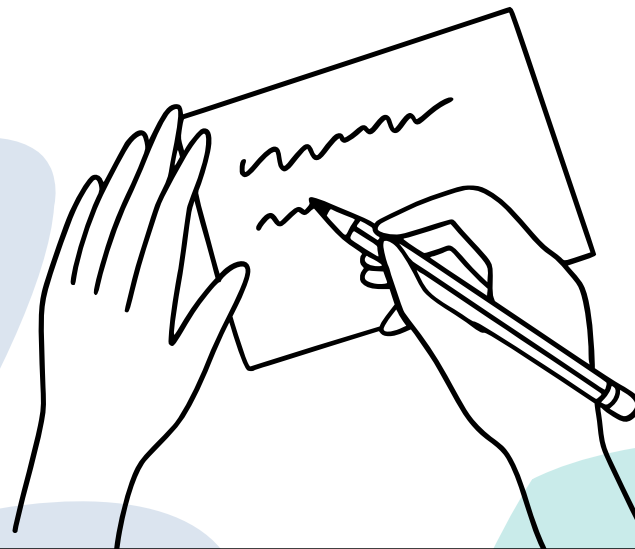


EURE KLASSENGEMEINSCHAFT:



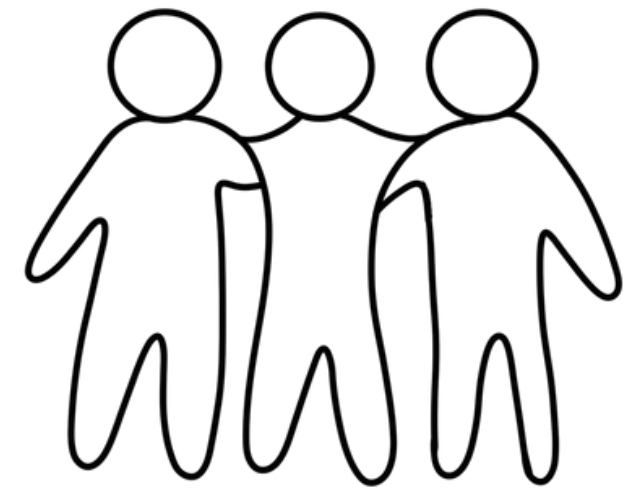
Werte ... Klassenversprechen ... Regeln ...

- **zusammen** finden
- **von allen eingehalten** & gegenseitig daran **erinnern**
- **für alle klar** sein →





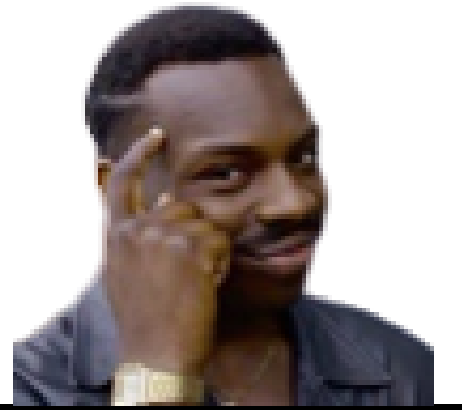
WAS BRAUCHT EINE GUTE KLASSENGENEINSCHAFT?



1.1 – Gemeinsam ist man stärker



ICH MERKE MIR...



- Gute Beziehungen machen mich **glücklich & stark**.
- Gemeinsam **Regeln** aufstellen & einhalten hilft jeder Gemeinschaft.
- Schon **ein Lächeln** kann die **Welt verändern!**



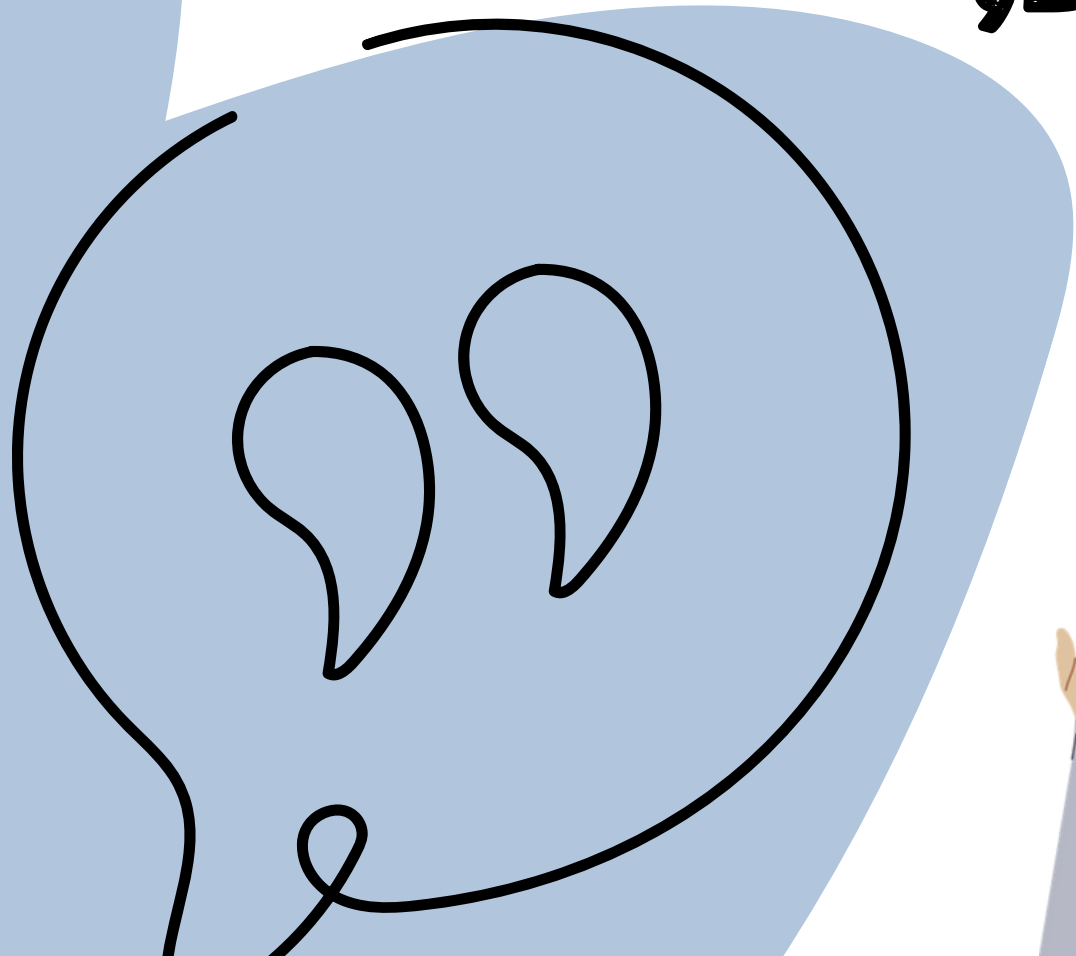
1.2

**WIR SCHENKEN EINANDER
EIN GUTES GEFÜHL!**





**HAST DU SCHON EINMAL EIN
KOMPLIMENT ODER EIN
'DANKE' BEKOMMEN?"**



1.2 – Wir schenken einander ein gutes Gefühl



WERTSCHÄTZUNG



= jemandem zu **zeigen**, dass er/sie **wichtig & besonders** ist!

Wie?

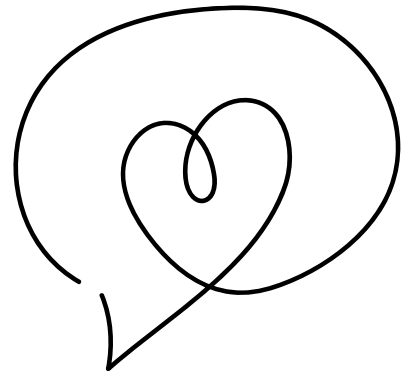
mit kleinen Dingen (z.B. Lob, Hilfe, ein “Danke”,)



... womit noch?

*Danke
Schön!*





ÜBUNG: WARMER DUSCHE



Jede*r sagt einer freiwilligen Person **1 ehrliches Kompliment**
(nur liebe & wertschätzende Worte!)

- Beispiel: „*Du bist mutig.*“ / „*Ich mag dein Lachen.*“

Wie fühlt sich das an?





WIE WÜRDEN WIR UNS FÜHLEN, WENN WIR UNS TÄGLICH WERTSCHÄTZUNG SCHENKEN WÜRDEN?



1.2 – Wir schenken einander ein gutes Gefühl



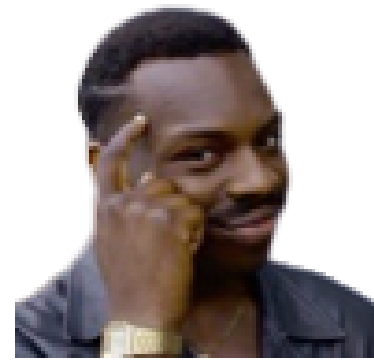


WIE KÖNNEN WIR UNS GEGENSEITIG FREUNDLICHKEIT & WERTSCHÄTZUNG SCHENKEN?

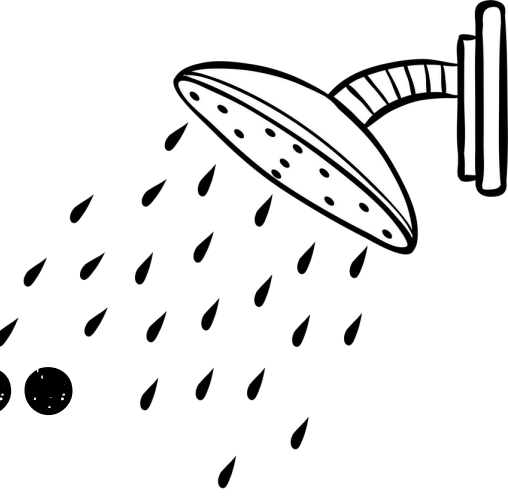


1.2 – Wir schenken einander ein gutes Gefühl

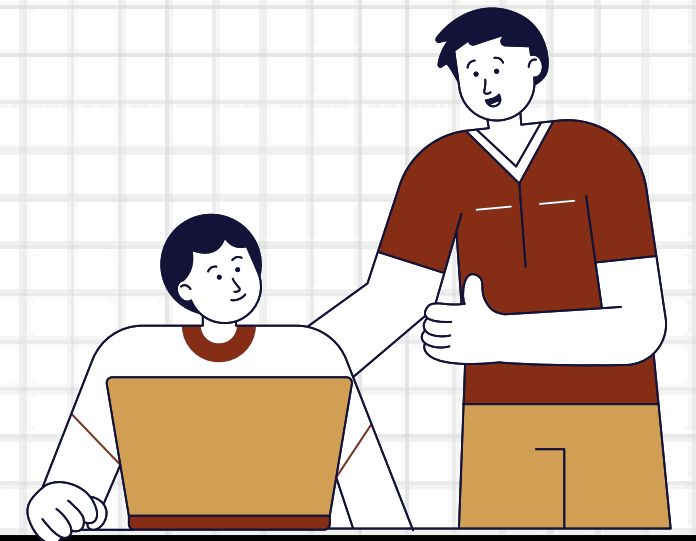




ICH MERKE MIR...



- Wenn ich anderen Gutes tue, macht **mich** das **selbst auch** glücklich.
- Wertschätzen heißt: Ich **zeige** dir, **dass du mir etwas bedeutest**.
- Das mache ich mit ...
 - ... lieben **Worten**
 - ... einem „**Danke**“
 - ... einem **Kompliment** oder
 - ... einer kleinen **Hilfe** im Alltag.



1.3

**ICH KANN FREUDE TEILEN,
UM GLÜCKLICH ZU SEIN!**

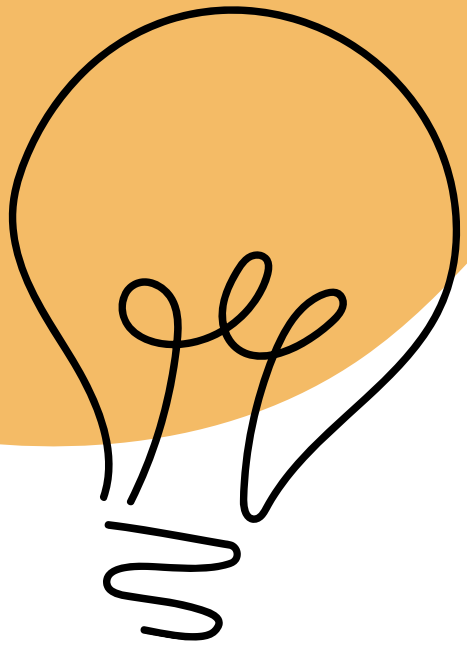


**WIE HAT ES SICH ANGEFÜHLT, ALS SICH
JEMAND ANDERES MAL SO RICHTIG MIT
DIR GEFREUT HAT?**



1.3 – Ich kann Freude teilen, um glücklich zu sein





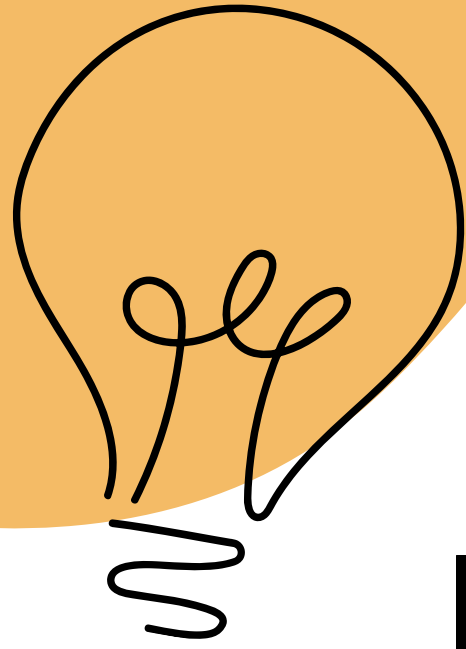
FREUDENFREUDE...

... bedeutet, dass ich mich **über** das **Glück** & die **Erfolge anderer freue** (anstatt neidisch zu sein)

... hilft im Alltag

... stärkt unsere Freundschaften





EINFACHE REGELN

1) Wenn dir jemand etwas Schönes erzählt, **höre aufmerksam zu** und stelle zumindest 1 **Frage**. z.B.

- „Wie hast du das geschafft?“
- „Wie hat sich das angefühlt?“
- „Was hat dir dabei am meisten Spaß gemacht?“

2) **Bedanke dich**, wenn sich jemand mit dir freut. z.B:

- „Danke, dass du das mit mir feierst!“



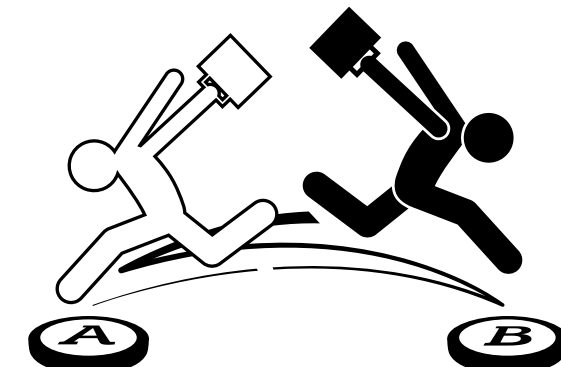
**WANN HAST DU DAS LETZTE MAL
ANDEREN ETWAS GUTES GETAN & DICH
DANACH AUCH BESSER GEFÜHLT?**



KEINE FLAMMEN AUSBLASEN!



- Eine*r **erzählt eine Geschichte**, die ihn/sie glücklich gemacht hat (z. B. „*Ich habe ein neues Brettspiel bekommen*“).
- Der/die andere **hört** aufmerksam **zu**, stellt **eine Frage** & **bedankt** sich danach.
 - Gute Fragen sind z.B. „*Was gefällt dir am besten daran?*“, „*Wie hast du dich gefühlt, als du das geschafft hast?*“
- Danach **wechselt** ihr die Rollen.





ICH MERKE MIR...

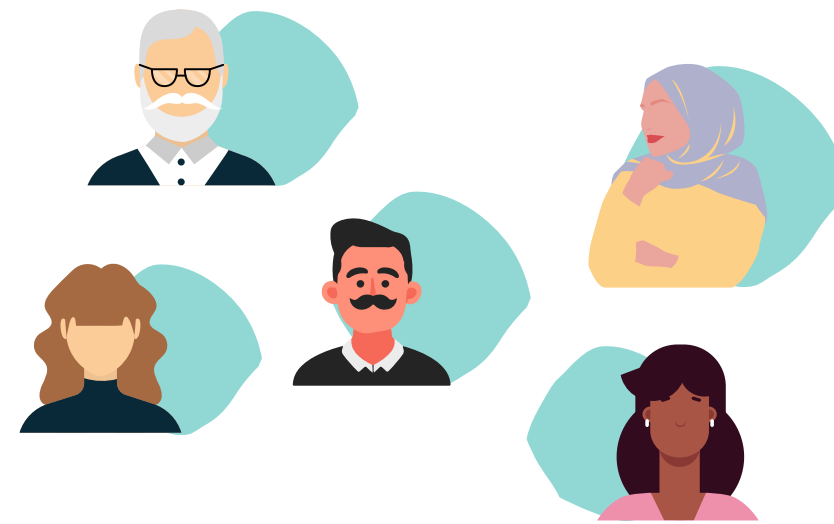
Um **Freude** mit anderen zu **teilen**,

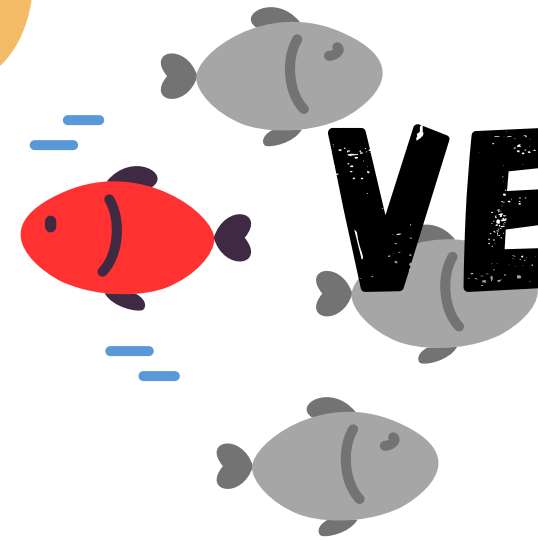
- höre ich **aufmerksam** zu,
 - stelle **Fragen** und
 - zeige **Dankbarkeit!**
- so stärke ich Freundschaften & mache alle ein Stück glücklicher!



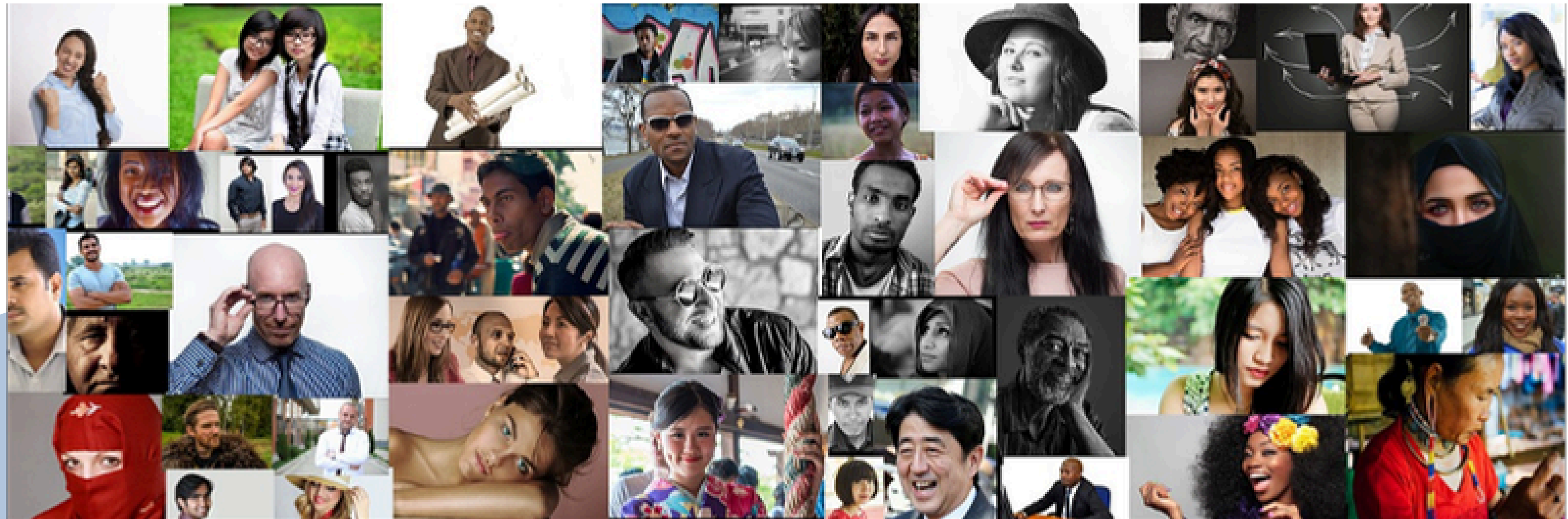
1.4

**WIR AKZEPTIEREN UNS
GEGENSEITIG!**





VERSCHIEDEN = EINZIGARTIG

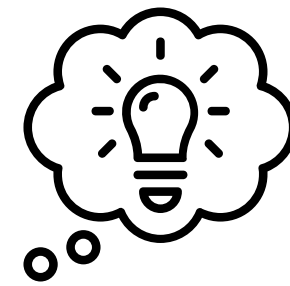


1.4 Wir akzeptieren uns gegenseitig



TOLERANZ

... es ist okay, verschieden zu sein.



anders zu **denken**



anders zu **handeln**

andere **Voraussetzungen**
& **Erfahrungen** zu haben ...



anders zu **glauben**





AKZEPTANZ

... annehmen, auch wenn wir **nicht** übereinstimmen.



SCHWAMM- DRÜBER- METHODE

1.

Unangenehmes
ansprechen

2.

Psst ... **zuhören**



3.

Schwamm drüber!



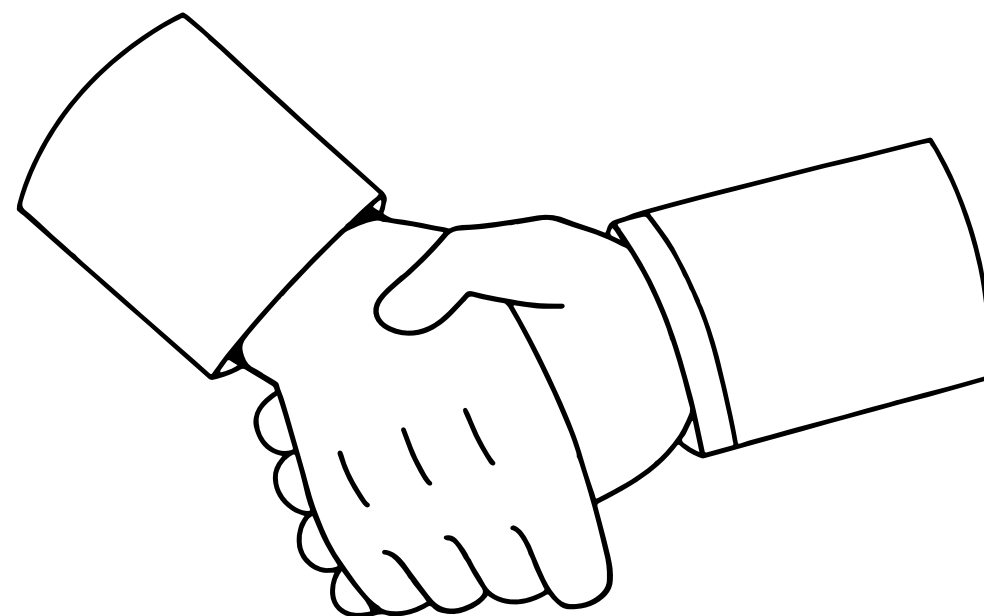
ICH MERKE MIR...

- **Jeder** Mensch ist **einzigartig**.
- **Akzeptanz & Toleranz** helfen uns, jede Person wertzuschätzen.



1.5

WIR VERGEBEN EINANDER!



EINE REISE ZUR VERGEBUNG



Kapitel 1.5 – Wir vergeben einander

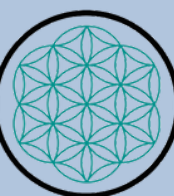


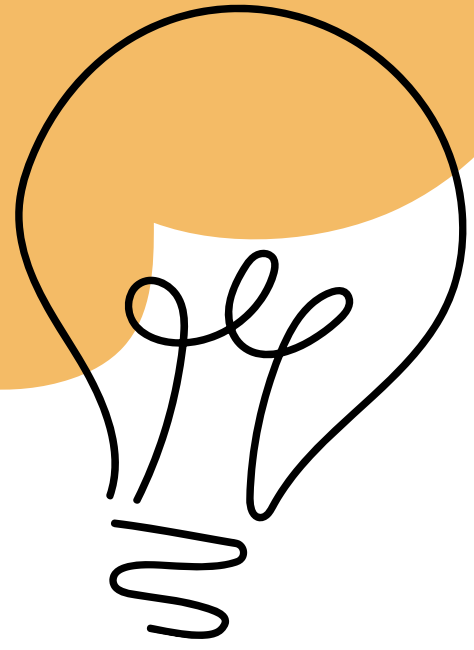


Watch video on YouTube

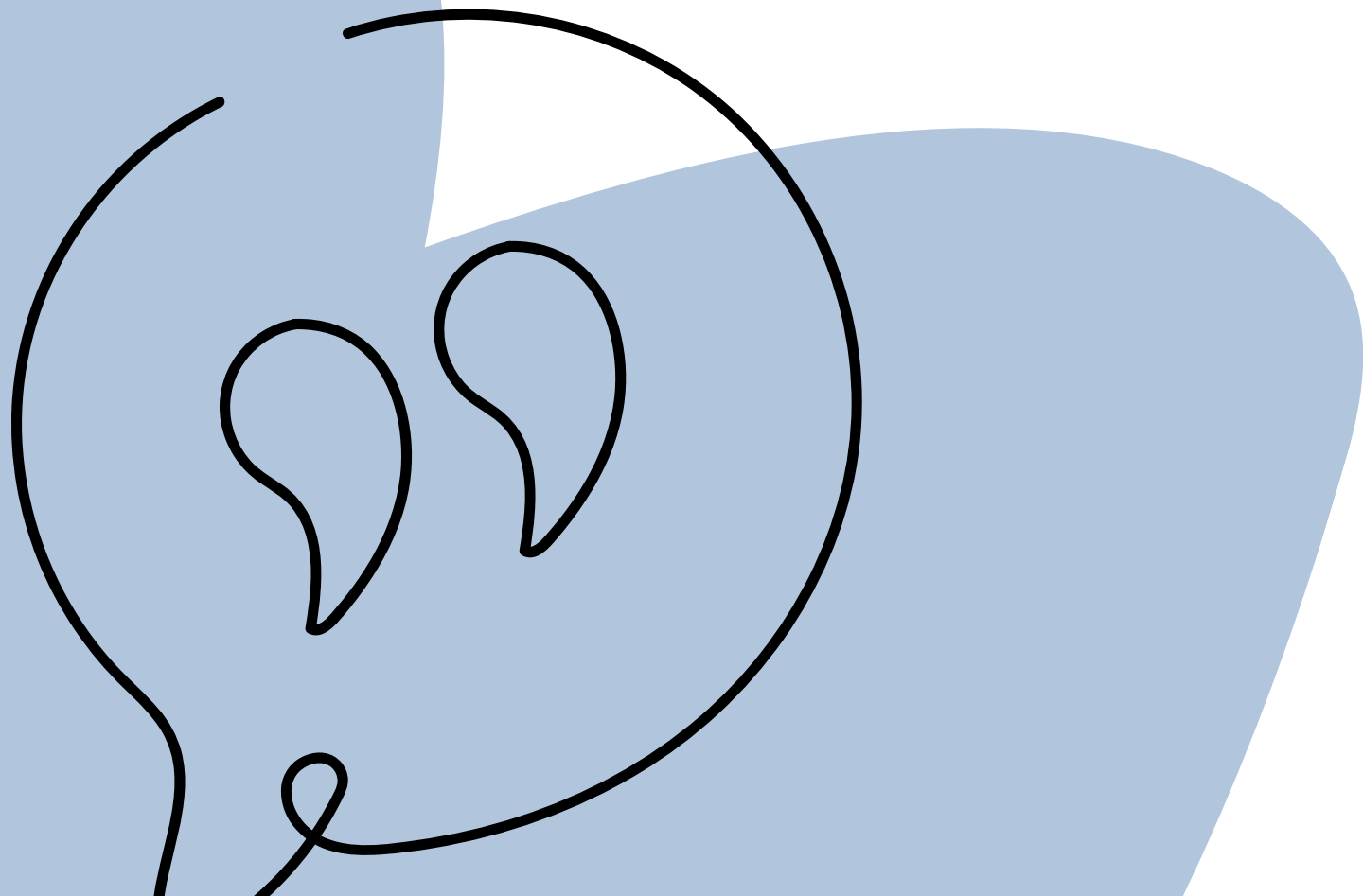
Error 153

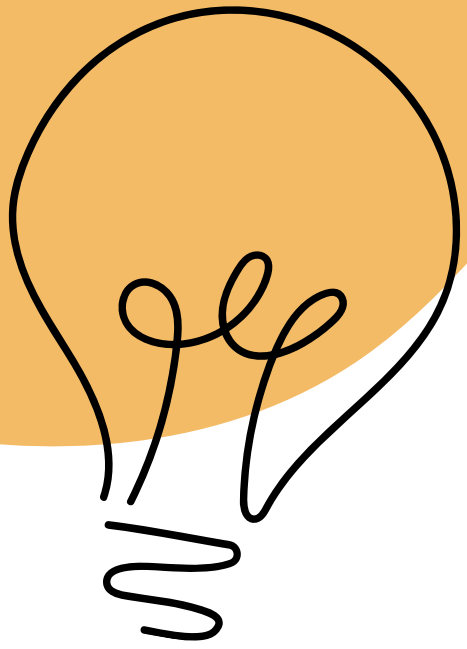
Video player configuration error





WAS KANN MAN AUS DER GESCHICHTE LERNEN?



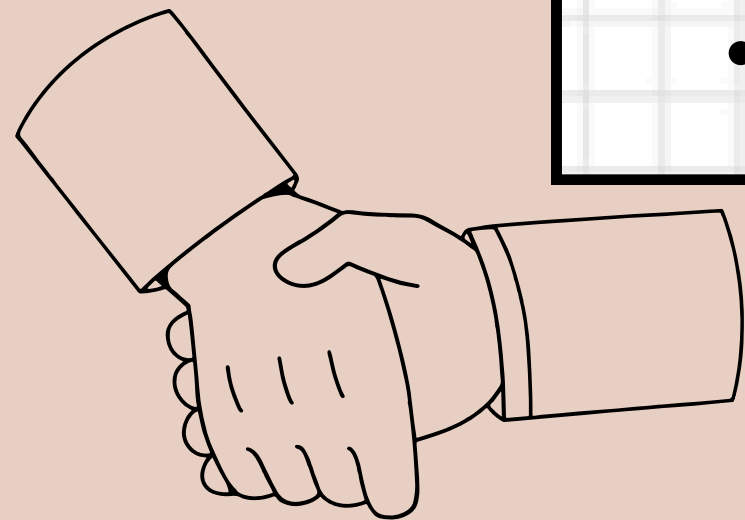


WAS IST VERGEBEN?

= wenn wir einen Fehler von uns oder einer anderen Person **akzeptieren** können und es schaffen, weiterzumachen **ohne Wut & Lust auf Rache** zu empfinden.

≠ dass wir die Situation einfach vergessen

- Vergebung hilft uns loszulassen.
- **Jede*r** hat Vergebung **verdient**.



WIE KANN ICH VERGEBEN?



1

Erinnern

2

Verstehen (einfühlen)

3

Uneigennützig sein

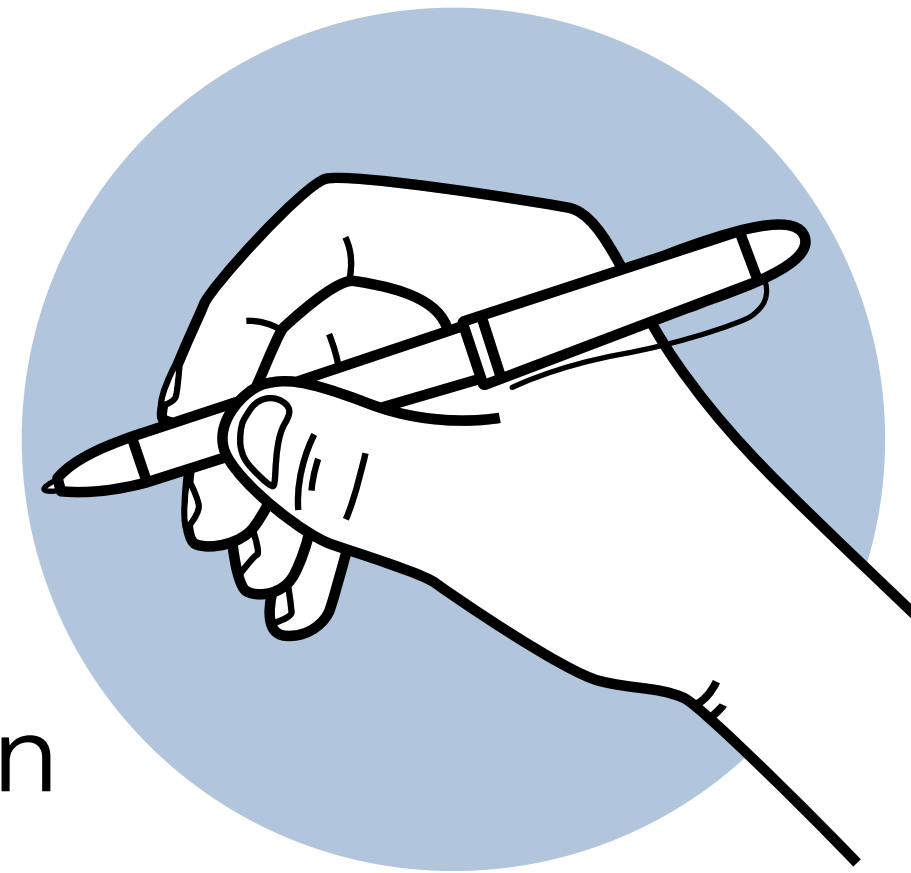
4

Beim Vergeben **bleiben**



WAS MÖCHTE ICH MIR SELBST VERGEBEN?

... um glücklicher zu sein & mehr an mich zu glauben



ICH MERKE MIR...

- Vergeben macht **glücklich, frei** & ermöglicht **Verbesserung**.
- **Jede*r verdient** Vergebung, **auch ich** selbst.



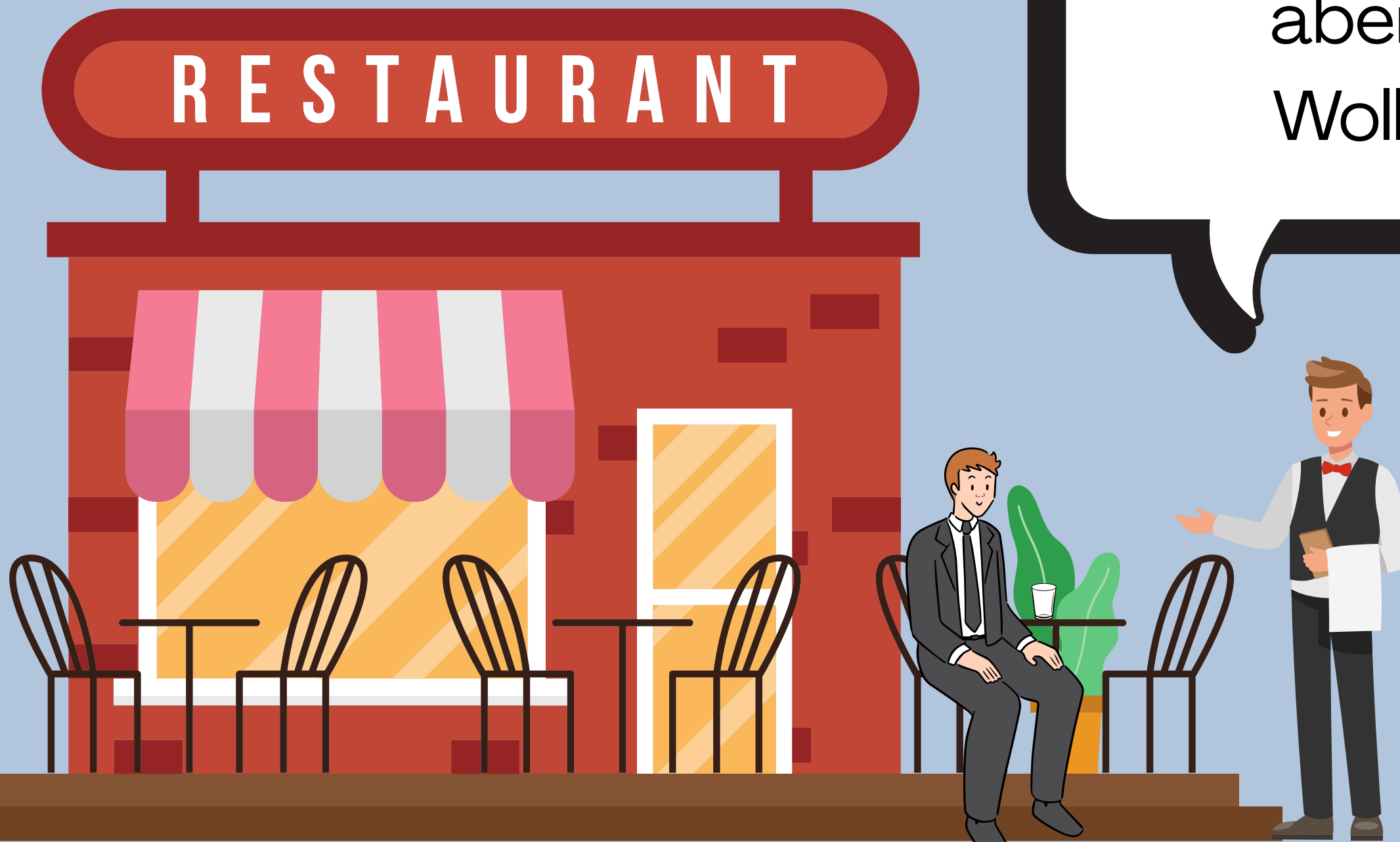
1.6

**WIR HÖREN AUFMERKSAM
ZU!**



IM RESTAURANT FRAGT DER KELLNER:

Entschuldigen Sie, mein Herr,
aber Ihr Glas ist leer.
Wollen Sie noch eins?



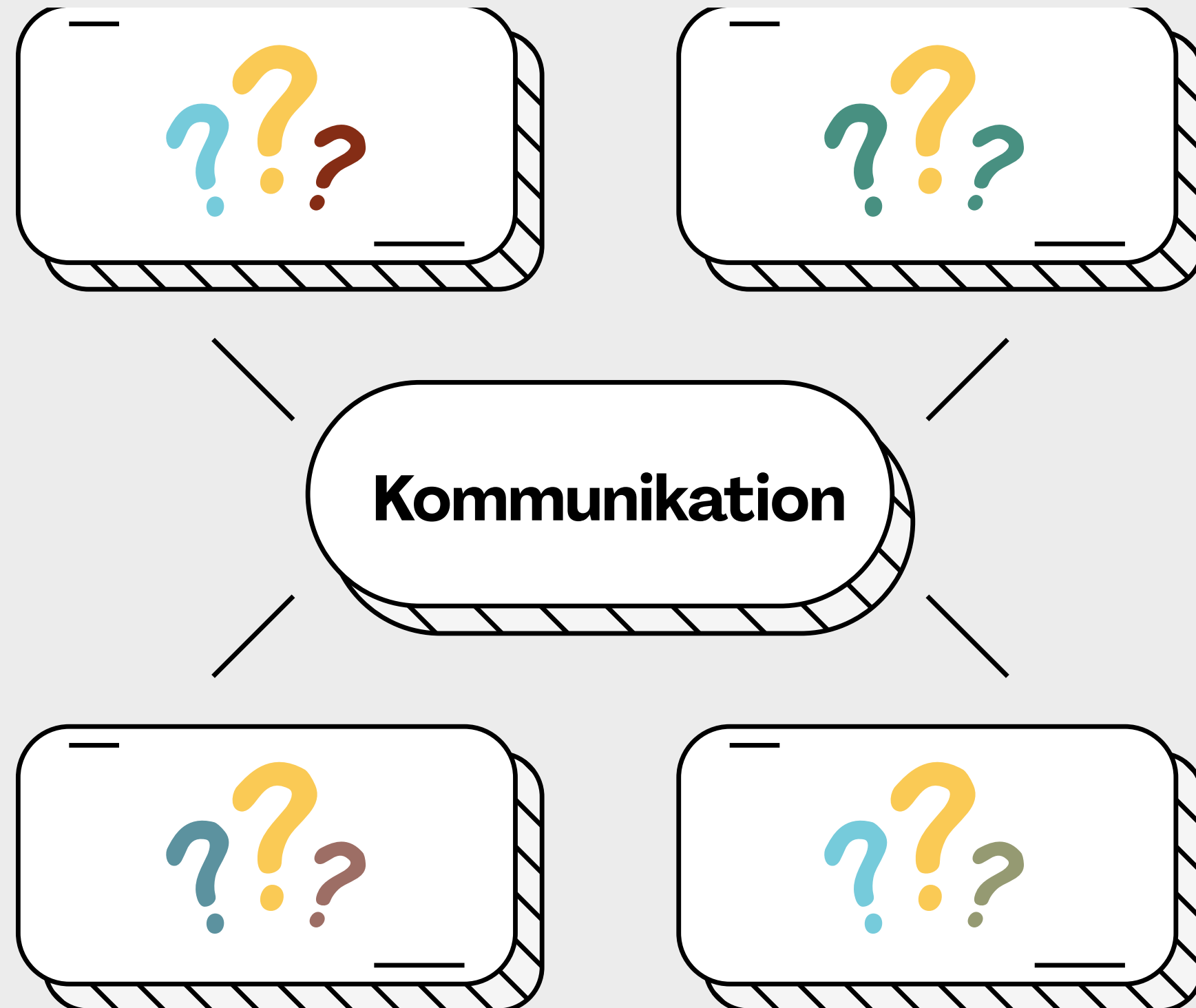
R A N T

DA ANTWORTET DER GAST GANZ EMPÖRT...

Nein, natürlich nicht – was soll ich mit zwei leeren Gläsern anfangen?



GEMEINSAME MINDMAP



WIE KANN ICH GUT ZUHÖREN?

- ✓ Ich **passe auf**, was die andere Person sagt.
- ✓ Ich **lasse** andere **ausreden**.
- ✓ Ich bin **höflich & freundlich**.
- ✓ Ich **spreche nicht** schlecht über jemanden **hinter dem Rücken**.



Achtsam

Hören

Achtsam

Antworten



ÜBUNG: AKTIVES ZUHÖREN



1. Eine Person **erzählt 2 Minuten** lang etwas, was sie erlebt hat.
2. Die andere **hört** aufmerksam **zu** & sagt zu **“AHAA”**
3. Erst wenn die **Erzählung vorbei** ist (!): **Fragen** austauschen
4. Fragt euch gegenseitig:
 - **Wie war es nur zuzuhören?**
 - **Wie hat es sich angefühlt, wenn jemand wirklich zuhört?**



ICH MERKE MIR...

- Wenn ich **aufmerksam zuhöre**, zeigt das **Respekt** & hilft, andere besser zu **verstehen**.
- So werden unsere Gespräche **klarer** & das Miteinander **schöner**.



1.7

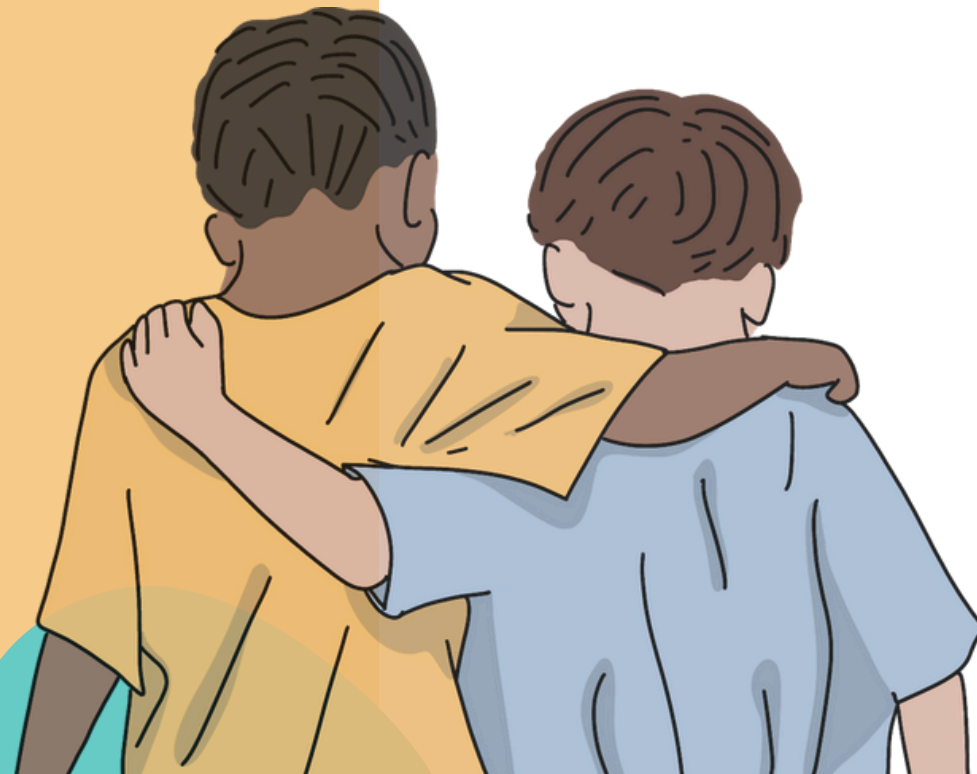
**WIR BAUEN
FREUNDSCHAFTEN FÜRS
LEBEN!**





BEZIEHUNGEN ... **(FREUNDSCHAFTEN, ...)**

... machen unser **Leben** schöner & **leichter**
... **helfen** bei Stress & Angst
... steigern unser **Wohlbefinden**
...verbessern unser **Selbstvertrauen**





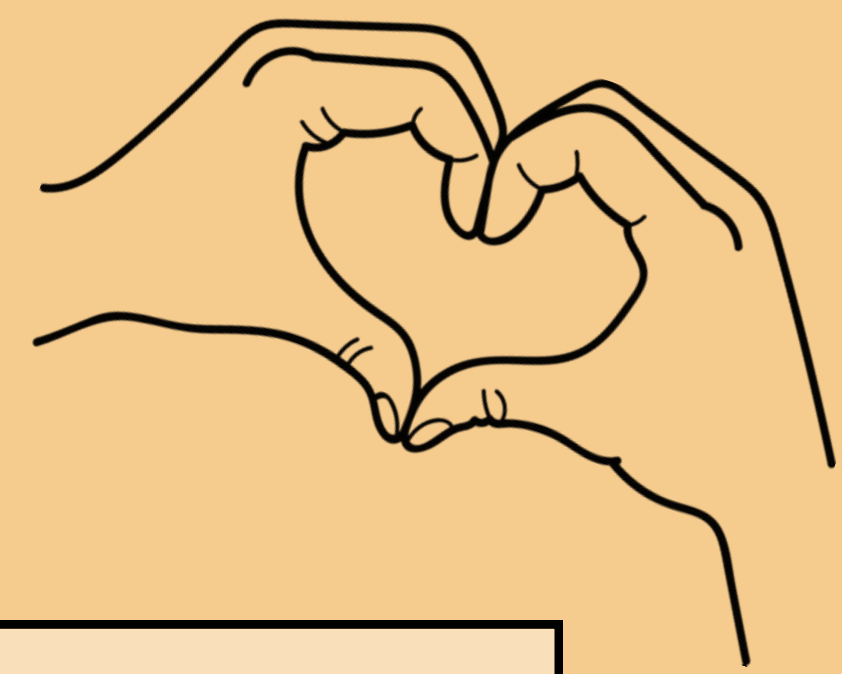
GESCHICHTE VON BEETHOVEN & ERZHERZOG RUDOLPH



WAS KANN MAN TEILEN ODER GEBEN?



PLAKAT ZUM THEMA LIEBE



1. Bildet **4er-Gruppen** & nehmt euch ca. **15 min** Zeit
2. Überlegt:
 - **Wo** gibt es überall **Liebe**? (z.B. zu Partner*innen, Freund*innen, Familie, Tieren, Gegenständen,..)
 - **Was bedeutet** Liebe für dich/euch?
3. Gestaltet gemeinsam ein **Plakat** zu euren Antworten!

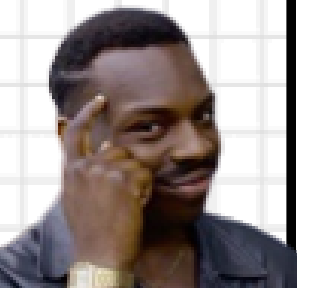


WAS MACHT EINE GUTE FREUNDSCHAFT AUS?



ICH MERKE MIR...

- Gute Freundschaften geben mir **Kraft & Freude**.
- **Wir unterstützen** uns immer gegenseitig & sind füreinander da.
- **Wir teilen**, was wir können & helfen einander, um gemeinsam zu **wachsen**.






✓ Gemeinsam sind wir **stärker**: Zusammen können wir uns helfen & schaffen mehr.

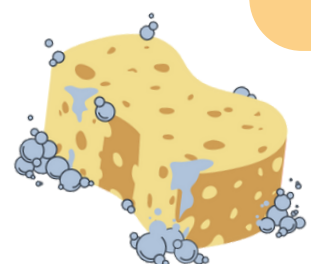
✓ Freund*innen machen uns **glücklich**: Sie geben uns Sicherheit, Liebe & Energie. 




✓ Ich zeige **Wertschätzung**: Ein  oder ein Kompliment macht alle froh.

✓ Freundlich sein ist ein **Geschenk**. Helfen & Lächeln macht das Leben für andere und mich schöner.

✓ Alle sind verschieden: Das ist okay. Ich **akzeptiere** andere so, wie sie sind. 

✓ Ärger loslassen: Mit der „**Schwamm-drüber**-Methode“ fange ich neu an & es geht mir besser.



- 
- 
- 
- ✓ **Vergeben tut gut:** Wenn ich verzeihe, fühle ich mich leichter.
 - ✗ ✓ **Fehler sind erlaubt:** Ich mag mich, egal ob ich Fehler mache.
 - ✓ **Zuhören** zeigt Respekt: Wenn ich aufmerksam bin & ruhig antworte, verstehe ich andere besser.
 - ✓ Freundschaften brauchen **Pflege**: Ehrlich sein, zuhören & helfen macht sie stark.
 - ✓ Meine Freund*innen geben mir **Kraft**: Ich bin für sie da, genauso wie sie für mich.

Ich kann in meinem Alltag kleine Dinge tun, die meine Beziehungen & somit mein eigenes, aber auch das Leben anderer besser machen.





| 2 |

ICH - FREUNDSCHAFT MIT MIR SELBST

2.1

**ICH BIN FÜR MEIN LEBEN
VERANTWORTLICH!**





**MIT WEM VERBRINGST DU
DIE MEISTE ZEIT IN DEINEM
LEBEN?**





2.1 – Ich bin für mein Leben verantwortlich



Jakob und die Entscheidung seines Lebens



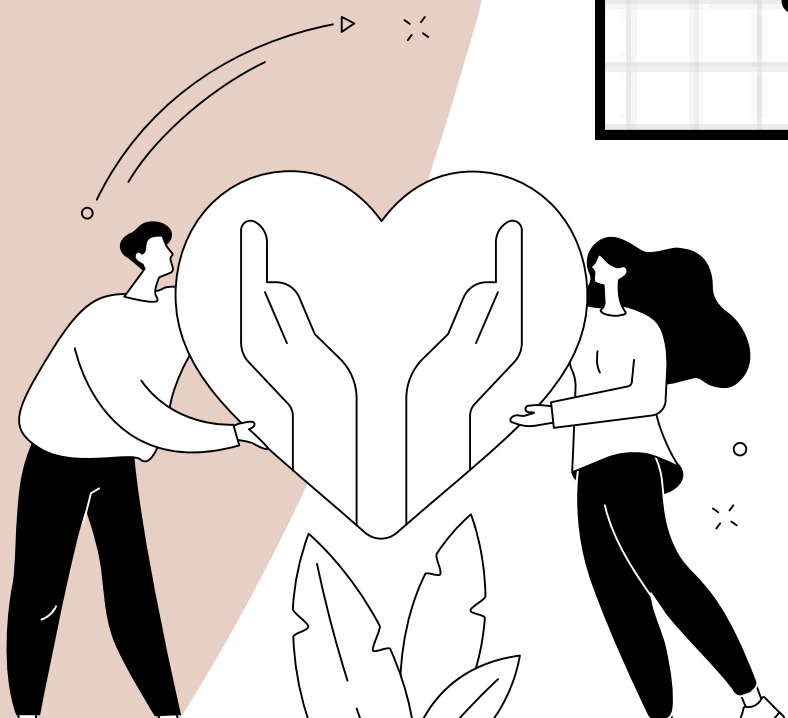
2.1 – Ich bin für mein Leben verantwortlich





WAS IST VERANTWORTUNG?

- Ich **kümmere** mich um etwas & **sorge** dafür, dass es gut läuft
- Ich treffe **Entscheidungen** & erledige **Aufgaben**, die dazu gehören
- Ich **entscheide selbst**, wie ich mein Leben leben möchte





Ich bin für mein Leben verantwortlich!
Ich werde mich bemühen & Erfolg haben!





2.1 – Ich bin für mein Leben verantwortlich



ÜBUNG: VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN



Wähle **zumindest 1 Sache** (oder mehr), für die du die Verantwortung übernehmen willst!

z.B. für ausreichend Schlaf, regelmäßig Sport, meine Ziele, gesunde Ernährung, mein Haustier, meine Bildschirmzeit, etc.



ICH MERKE MIR...

- Verantwortung heißt, sich **um etwas zu kümmern** – mit allem, was dazugehört.
- Wenn ich Verantwortung übernehme, **bestimme ich**, wie **mein Leben** aussieht.



2.2

**ICH LERNE MICH SELBST
KENNEN!**

