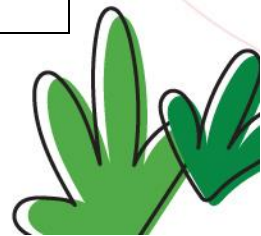
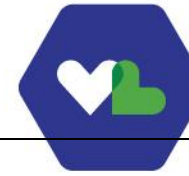




Titel	SELBSTVERTRAUEN
Einführung	Wünschen Sie sich mehr Selbstvertrauen? Und möchten Sie nicht mehr Ihren Ängsten ermöglichen, dass sie Sie in ihren Möglichkeiten einschränken? Ängste entstehen oft nur in Ihrem Kopf und sind nicht immer realistisch. Ihr Selbstvertrauen kann gestärkt werden, indem Sie neue Dinge außerhalb Ihrer Komfortzone tun.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Den Schülerinnen und Schülern bewusst zu machen und zu erfahren, was Selbstvertrauen für sie bedeutet und wie sie es stärken können.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Kommunikation (persönliche Ebene) Verständnis der psychischen Gesundheit (persönliche Ebene) Kompetenz bei der Analyse der gesundheitlichen Bedürfnisse (persönliche Ebene) Aufbau von Kapazitäten und Interventionen (persönliche Ebene)
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Smartboard• Post-its• Große Papierbögen• Marker/Bleistifte/Stifte
Auseinandersetzung mit dem Thema	Einführung Die Lehrkraft beginnt mit dem folgenden Video über Selbstvertrauen: https://www.youtube.com/watch?v=FcW9jtxxwMw (Komfortzone erweitern für mehr Selbstbewusstsein) Zusammenfassung des Videos: In diesem Clip wird erläutert, warum es sich lohnt seine eigene Komfortzone Schritt für Schritt zu erweitern: 1) Du lernst dich selbst besser kennen 2) Du bildest dich weiter 3) Du erwirbst neue Fähigkeiten 4) Dein Selbstvertrauen wächst 5) Du gewinnst an Zuversicht 6) Du wirst mutiger 7) Dein Selbstbild wird positiver 7) Du gewinnst neue Energie und neuen Elan





Nach dem Video fragt die Lehrkraft die Schüler_innen, was sie von dem Video halten:

- Was ist Ihnen aufgefallen?
- Wann sind Sie das letzte Mal aus Ihrer Komfortzone herausgetreten?

Energizer: Die Kraft des Selbstbewusstseins

Anleitung für die Lehrkraft:

- Bilden Sie Paare und positionieren Sie sie an verschiedenen Plätzen im Klassenzimmer.
- Demonstrieren Sie die Übung mit einer Person (Person A). Bitten Sie die Person A, sich hinzustellen und die Füße etwas auseinander zu stellen. Erklären Sie der Person: Ich werde gleich auf Ihre Schulter drücken, aber vorher möchte ich Sie bitten, an etwas zu denken, das Ihnen schwer fällt oder bei dem Sie unsicher sind. Haben Sie etwas im Kopf? Können Sie es sich vorstellen? Denken Sie weiter darüber nach. Drücken Sie dann von der Seite gegen die Schulter der Person. Wahrscheinlich ist die Person ziemlich schlaff und lässt sich mühelos zur Seite schieben. Führen Sie dann die gleiche Übung noch einmal durch, aber mit folgender Anweisung: Jetzt möchte ich, dass Sie an etwas Positives denken oder an etwas, von dem Sie sehr überzeugt oder entschlossen sind. Haben Sie etwas im Kopf? Denken Sie weiter darüber nach. Während die Person A an etwas denkt, von dem sie sehr überzeugt ist, drücken Sie sie erneut. Es ist wahrscheinlich, dass die Person sich jetzt nicht (leicht) bewegen lässt.
- Die Paare führen diese Übung nun gemeinsam durch.
- Anschließend diskutieren die Schüler_innen die Übung in der Klasse:
 - Wie haben Sie diese Übung erlebt?
 - Was war der Unterschied zwischen dem ersten und dem zweiten Mal?
 - Wie haben Sie das bemerkt?
 - Welcher Zusammenhang besteht Ihrer Meinung nach zwischen dieser Übung und dem Selbstvertrauen?
 - Was haben Sie aus dieser Übung gelernt?

Aufgabe 1: Moodboard





Bei dieser Übung sollen die Schüler_innen über die **Bedeutung** von Selbstvertrauen nachdenken. Die Lehrkraft bildet Gruppen mit drei oder vier Personen. Gemeinsam erstellt die Gruppe ein Moodboard zum Thema Selbstvertrauen. Sie überlegen sich die folgenden Fragen:

- Was bedeutet Selbstvertrauen für mich?
- Wie steht es um mein eigenes Selbstvertrauen?
- Was könnte ich tun, um mein Selbstvertrauen zu stärken (welcher kleine Schritt oder welche Handlung)?

Nach dem Energizer (siehe unten) stellen die Gruppen ihren Mitschülerinnen und Mitschülern ihr Moodboard vor.

Energizer: Power-Pose

Bevor die Schüler_innen einander ihr Moodboard vorstellen, stellen oder setzen sie sich zunächst zwei Minuten lang in eine Power-Pose (siehe Anhang). Die Schüler_innen wählen selbst, welche Power-Pose sie bevorzugen. Durch das zweiminütige Stehen oder Sitzen in einer Power-Pose wird das Selbstvertrauen gestärkt.

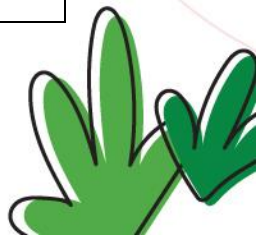
Aufgabe 2: Präsentation

Nach der Power-Pose präsentieren die Gruppen nacheinander ihr Moodboard. Dabei ist es wichtig, dass alle Schüler_innen einen Beitrag zur Präsentation leisten. Während der Präsentation bespricht jeder zumindest das Bild, in dem er sich wiedererkennt, wenn es darum geht, vor der Klasse zu präsentieren.

Aufgabe 3: Gute Eigenschaften

Die Schüler_innen schreiben (auf Post-its) so viele gute Eigenschaften wie möglich auf, die zu ihrem Beruf gehören. Anschließend kleben sie die Post-its an ein Fenster, eine Tafel oder eine Wand. Die Schüler_innen sehen sich dann alle Eigenschaften an und beantworten die folgenden Fragen:

- Welche Eigenschaften besitzen Sie? Die Schüler_innen nehmen die Post-its mit den von ihnen gewählten Eigenschaften von der Wand. Wenn mehrere Schüler dieselbe Eigenschaft gewählt haben, wird sie auf einem weiteren Post-it notiert.
- Kannst du ein Beispiel nennen? Die Schüler_innen schreiben Beispiele auf ein Post-it, die zeigen, dass sie diese Eigenschaft besitzen.





	<ul style="list-style-type: none">• Welche Qualität oder Qualitäten möchten Sie verbessern? Die Schüler_innen nehmen die Post-its ihrer gewählten Eigenschaft(en) wieder von der Wand.• Was könnten Sie außerhalb Ihrer Komfortzone tun, um dies zu erreichen? Die Schüler_innen schreiben auf, wie sie diese Eigenschaft verbessern können.• Was hat diese Aufgabe mit Selbstvertrauen zu tun? <p>Aufgabe 4: Komplimente Zum Schluss setzen sich die Schüler_innen in einen Kreis. Die Schüler_innen schreiben ein Kompliment auf ein Post-it für die Person, die rechts und links von ihnen sitzt. Dann geben sich die Schüler_innen gegenseitig die Komplimente.</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	<ul style="list-style-type: none">• Energizer• Individuelle Zuweisungen• Gruppenzuweisung• Präsentation
Dauer	60 Minuten
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen können erklären, was Selbstvertrauen für sie bedeutet, und sie können benennen, welche Eigenschaften sie besitzen, und sie können Wege finden, ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Raster - Positive Gesundheit





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

