



Titel	IKIGAI - DAS JAPANISCHE GEHEIMNIS FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN
Einführung	Dieser Workshop soll die Schüler_innen herausfordern, die Bedeutung für sich selbst zu verstehen. Das fängt damit an, dass sie erkennen, was ihnen wichtig ist bzw. was für sie wesentlich ist. Durch diese Erkenntnis können die Schüler_innen ihre Resilienz und ihre Anpassungsfähigkeit verbessern. Auf diese Weise hilft dieser Workshop den Schülerinnen und Schülern, die Menschen zu verstehen, denen sie helfen wollen.
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Ziel dieses Workshops ist es, herauszufinden, was für einen selbst sinnvoll und wichtig ist, und somit zu verstehen, wie man mit Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen umgehen kann.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen, Aufbau von Kapazitäten und Intervention
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input checked="" type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Ausdruck: Raster - Meine positive Gesundheit , Computer, Internetverbindung
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Diskussion, Präsentation usw.)	Interaktion, Aufgaben, Zusammenarbeit
Auseinandersetzung mit dem Thema	Der Workshop besteht aus verschiedenen Aktionspunkten: Punkt 1) Was ist für mich wichtig? Die Bedeutung herausfinden. Teilen Sie den Schülerinnen und Schülern die sechs Fragen aus, die ihnen helfen können, ihr Ikigai zu finden: <ol style="list-style-type: none">1) Was haben Sie als Kind am liebsten gemacht? Erleben Sie diese Gefühle heute noch?2) Sind das die Momente, in denen Sie alles um sich herum vergessen? Sie geraten in einen Flow, verlieren das Zeitgefühl, vergessen zu essen... Was tun Sie in diesen Momenten?3) Wenn Sie noch einmal wählen könnten, welche Studie würden Sie wählen?





	<p>4) Was sind die wichtigsten Lektionen, die Sie von Ihren Eltern gelernt haben? Was würden Sie auf jeden Fall anders machen wollen?</p> <p>5) Wenn Sie 10 Millionen investieren könnten, um ein neues Unternehmen zu gründen, worauf würde sich dieses Unternehmen konzentrieren?</p> <p>6) Wenn ich ein Geschäft hätte, was würde ich verkaufen....?</p> <p>Bilden Sie kleine Gruppen mit 2 oder 3 Personen. Ersuchen Sie die Schüler_innen jeweils eine der sechs Fragen auszuwählen und diese in der Gruppe zu besprechen, 5 Minuten sind pro Person und Frage veranschlagt (insgesamt 15 Minuten bei 3 Personen).</p> <p>Punkt 2) Bewertung und Abschluss</p> <p>Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern, was sie gelernt haben. Was ist für die Schüler_innen wertvoll und nützlich?</p>
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen finden ihr Ikigai, ihre Bedeutsamkeit und das, was wertvoll ist. Durch die gewonnene Selbsterkenntnis können die Schüler_innen Menschen in Not effektiver und menschlicher helfen.





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





VITALity
for the future



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.

