

Journal «Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder»



you

Selbstverantwortung

Zyklus 3

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Einstiegsgeschichte | 3 |
| Growth-Mindset | 5 |
| Berühmte Personen meistern Herausforderungen | 9 |
| Ich bin stolz auf mich! | 12 |
| Das nehme ich mit! | 13 |

Ein gutes Selbstwertgefühl wirkt Wunder

Einstiegsgeschichte

Uff – heute fühle ich mich wirklich nicht so gut. Morgen präsentiere ich meine Projektarbeit. Schon gestern habe ich gesehen, dass die Arbeit bei allen anderen aus der Klasse viel besser wurde. Ich spreche eh nicht gerne vor Leuten. Immer vergesse ich meinen Text und meine Stimme hört sich schrecklich an. Ausserdem habe ich seit heute Morgen einen üblen Pickel auf der Stirn. Was wird Chris denken? Auch alle anderen haben heute schon getuschelt, ich habs gemerkt. Manchmal denke ich, ich habe gar keine richtigen Freunde. Mag mich überhaupt jemand?



Sam ist offensichtlich nicht gut drauf. Markiere im Text die wenig hilfreichen Gedanken. Schreibe sie in Form von Hashtags auf. Bei einem Hashtag schreibst du ein oder mehrere Stichwörter, welche die Situation beschreiben, ohne Abstand aneinander.

#schlechtopjektarbeit #

..... #

..... #

..... #

In diesem Journal trainierst du folgende Kompetenzen aus der Selbsteinschätzung:

- Ich kenne meine Stärken.
- Ich freue mich über Dinge, die mir gelingen.
- Ich mag mich, so wie ich bin.

Die vielen negativen Gedanken blockieren und verunsichern. Sam hat im Moment ein geringes Selbstwertgefühl. Zeichne links ein Porträt von Sam und versehe es mit den Hashtags, die zur Gefühlslage von Sam passen. Du kannst die Hashtags von der ersten Übung übernehmen. Rechts daneben zeichnest du Sam nochmals, jedoch mit optimistischen Hashtags. Passe den Gesichtsausdruck an.

Sam ist pessimistisch.



#schlechtoprojektarbeit

Sam ist optimistisch.



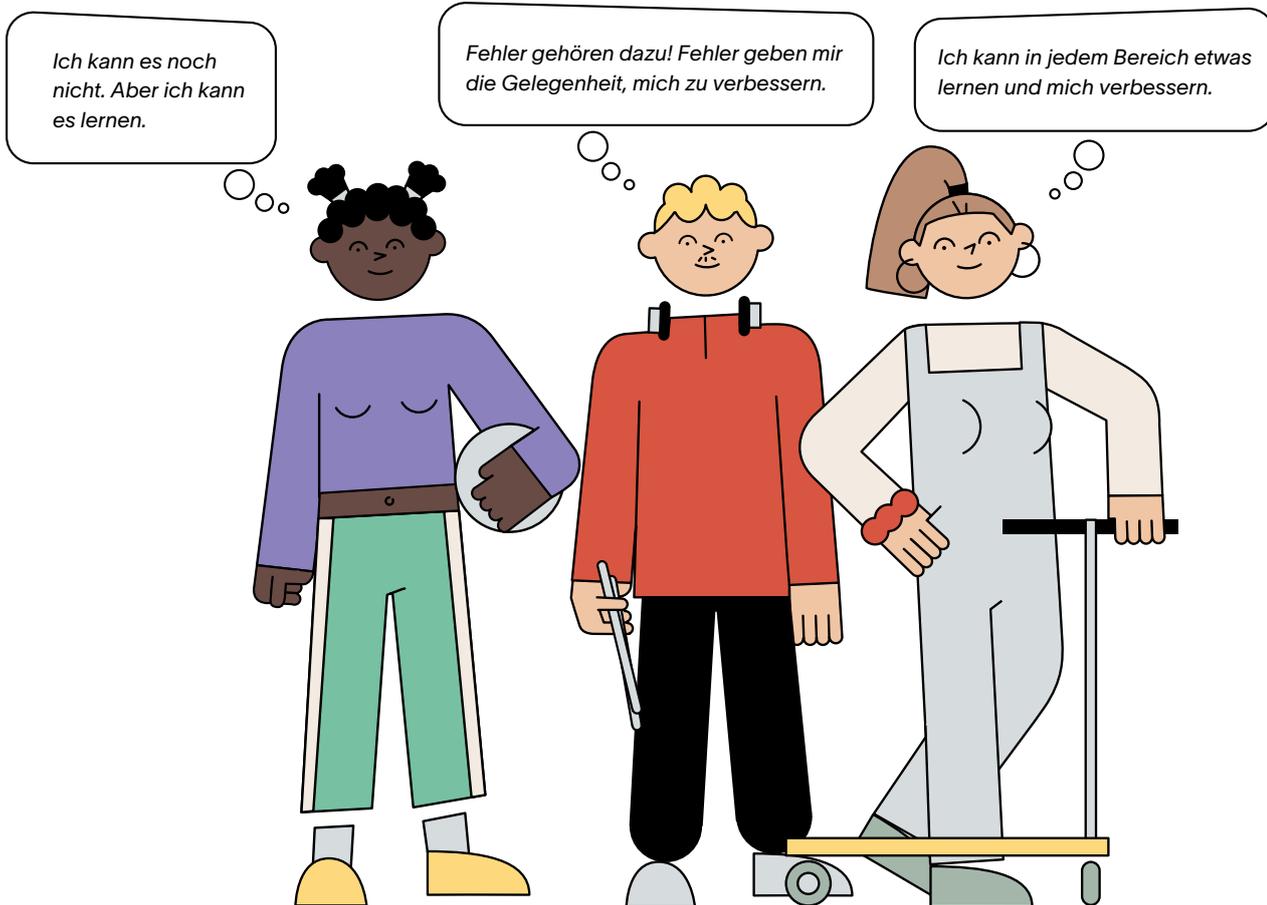
#meineprojektarbeitisttop
#meinbestesgegeben

Growth-Mindset

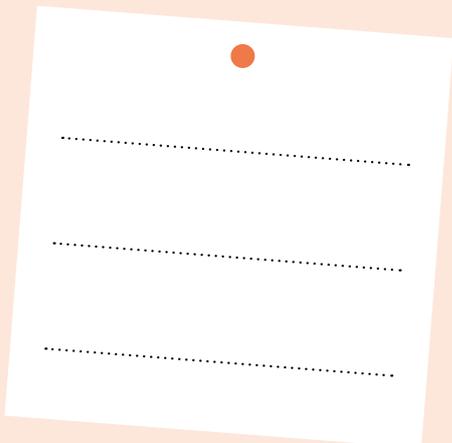
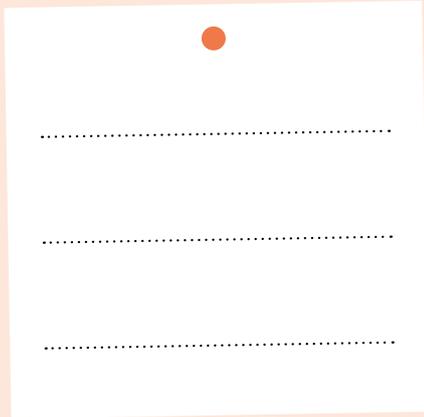
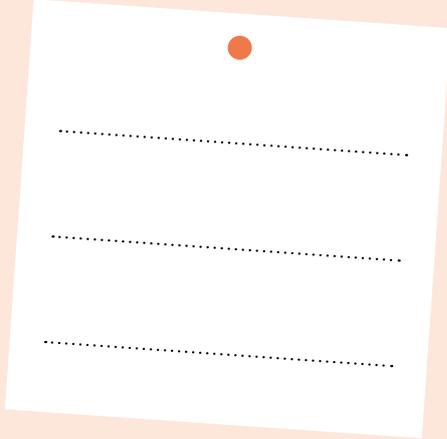
Ein starkes Selbstwertgefühl kann geübt werden.

Wenn du ein starkes Selbstwertgefühl hast, fällt es dir leichter, Herausforderungen anzupacken. Du vertraust auf deine Fähigkeiten und glaubst an dich. Das Selbstwertgefühl ist nicht von Geburt an stark oder schwach. Es entsteht aufgrund deiner bisherigen Erfahrungen und kann sich verändern.

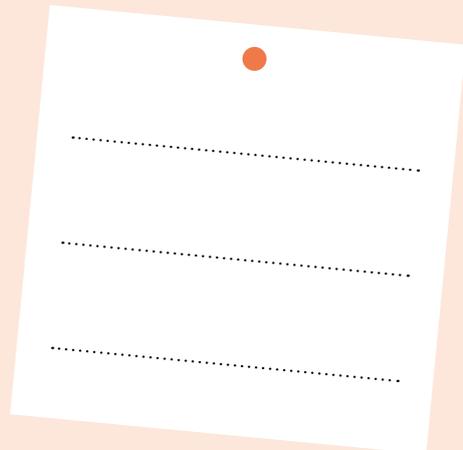
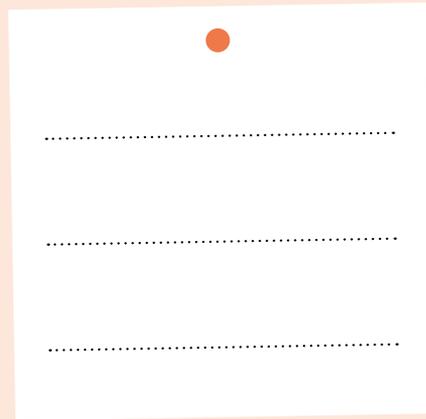
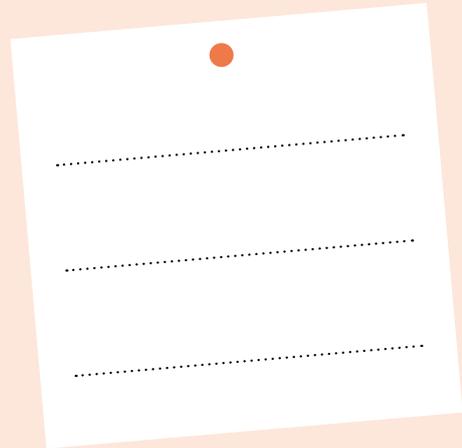
Du kannst dein Selbstwertgefühl beeinflussen und durch Strategien verbessern. Eine Strategie zur Stärkung deines Selbstwertgefühls ist das Growth-Mindset. Hier geht es darum, Einstellungen wie die von Sam, Chris oder Mia zu verinnerlichen:



Das kann ich schon sehr gut.



Das kann ich noch nicht so gut.



Positives Denken und das Vertrauen in deine Fähigkeiten können geübt werden. Schreibe diese Beispiele um. In die leeren Zeilen schreibst du eigene Beispiele aus deinem Alltag.

| Aussage: | Growth-Mindset: |
|--|---|
| Nein, ich möchte nicht mitspielen, Billard gelingt mir nie. | <i>Ich spiele gerne mit. Billard kann ich noch nicht so gut. Kannst du es mir beibringen?</i> |
| Ich kann einfach nicht zeichnen. Meine Bilder sehen aus wie von einem Kindergartenkind. | |
| Ich habe schon wieder meine Freundin angeschrien. Immer raste ich aus. | |
| Ich verliere immer meine Sachen. Es wäre gut, ich würde keine wertvollen Gegenstände besitzen. | |
| Ich kann nicht tanzen. Es ist so peinlich! | |
| | |
| | |
| | |

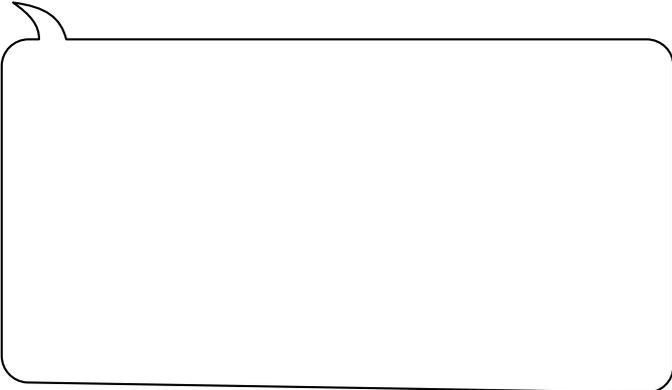
Was brauchst du, damit du die Einstellungen des Growth-Mindsets verinnerlichen kannst? Male die zutreffenden Sprechblasen an und füge eigene hinzu.



Ich achte auf meine Sprache und formuliere Herausforderungen positiv.

Wenn ich einen Fehler mache, überlege ich mir, was ich daraus lernen kann.

Ich nutze die Erinnerungsfunktion in meinem Handy, die mich jeden Tag motiviert, positiv zu denken.

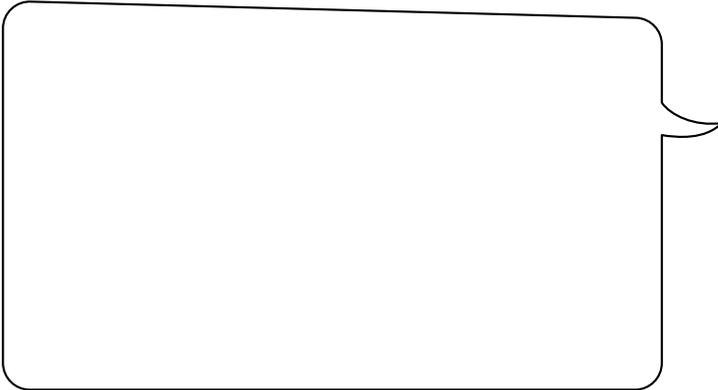


Ich überzeuge mein Umfeld vom Growth-Mindset und motiviere es, positiv zu denken.

Ich gestalte ein Bild und hänge es auf. Es erinnert mich daran, positiv zu denken.

Ich sammle in meinem Umfeld positive Sätze.

Hacks4Health – verschiedene Schulklassen haben sie für die Journale im Modul «you» im Rahmen einer Challenge gesammelt. Lass dich inspirieren!



Dieses Lied höre ich wöchentlich, es hilft mir, die Einstellung des Growth-Mindsets zu verinnerlichen.

Hacks4Health: #Wenn mal etwas nicht so lief, vergiss es und «think positive»!

Berühmte Personen meistern Herausforderungen

Eine Inspiration

Eine gewisse Anspannung vor Herausforderungen ist normal. Um die Herausforderungen zu meistern, ist eine positive Einstellung wichtig. Hier siehst du ein paar Beispiele, wie Stars mit Herausforderungen umgehen.

«Ein bisschen Scheitern ist unvermeidbar. Es ist unmöglich, zu leben, ohne jemals zu scheitern, ausser man lebt so vorsichtig, dass man genauso gut gar nicht hätte leben können – und dann scheitert man automatisch.»

J. K. Rowling, Autorin von Harry Potter

«Deine Zeit ist begrenzt. Verschwende sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben. Lass nicht zu, dass der Lärm anderer Menschen deine eigene innere Stimme über-tönt. Hab den Mut, deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen.»

Steve Jobs, Mitgründer von Apple

«When I'm not feeling my best, I ask myself, «What are you gonna do about it?» I use the ne-gativity to fuel the transformation into a better me.»

Beyoncé, Sängerin

«Ich sehe mich selbst als den besten Fussballer der Welt. Wenn du nicht daran glaubst, dass du der Beste bist, dann wirst du niemals erreichen, wozu du imstande bist.»

Cristiano Ronaldo, Fussballer

«Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen.»

Walt Disney, Trickfilmzeichner

Markiere das Zitat, welches dir am meisten zusagt. Warum sagt dir das Zitat zu?

.....

.....

.....

In deinem Leben wirst du immer wieder auf Herausforderungen treffen. Welche positiven Gedanken findest du in den Zitaten? Schreibe sie hier auf und meistere deine nächsten Herausforderungen mit einer positiven Einstellung.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ein positiver Gedanke, den ich in den Zitaten gefunden habe, lautet: Folge deiner Intuition!

Jetzt bist du dran. Schreibe deine eigenen Zitate auf oder suche solche, die dir gefallen und dir wichtig erscheinen. Zitate findest du zum Beispiel im Internet.

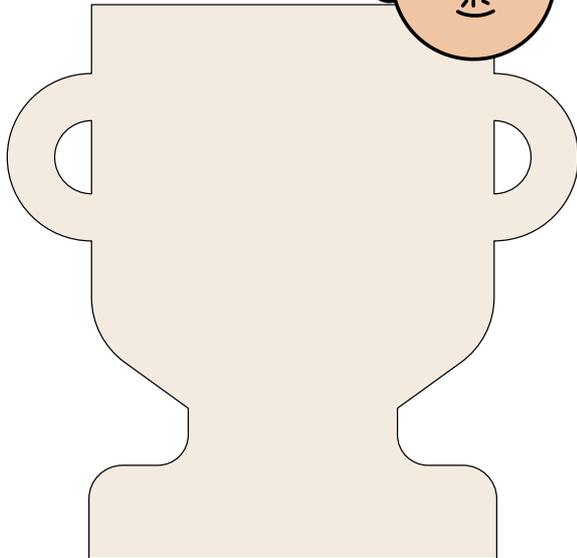
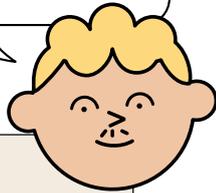
Hacks4Health: #LOVEYOURSELF
Liebe dich so, wie du bist, denn du
bist gut so, wie du bist!

Ich bin stolz auf mich!

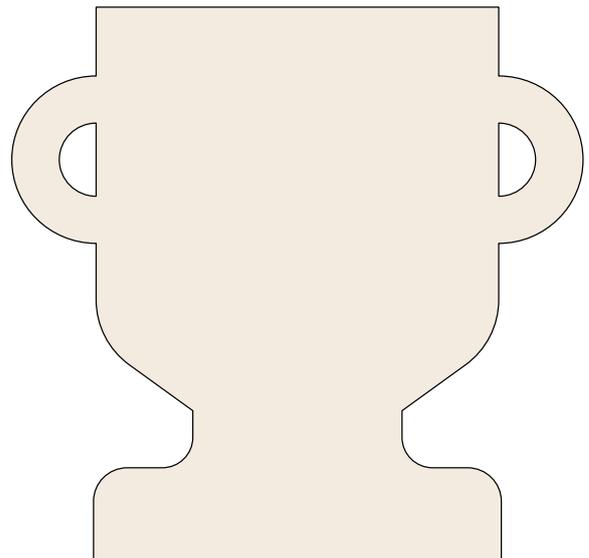
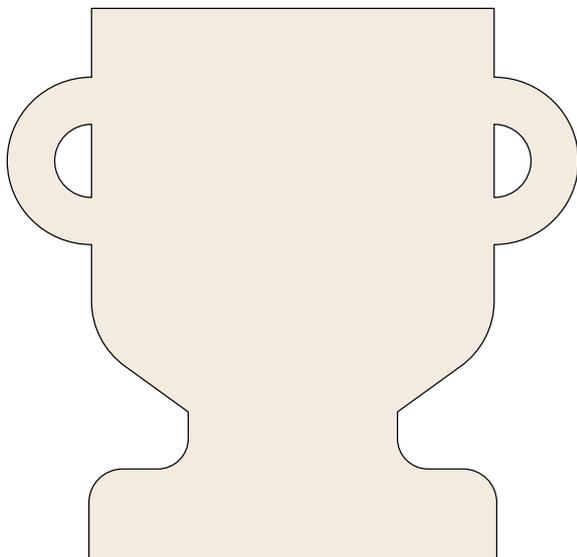
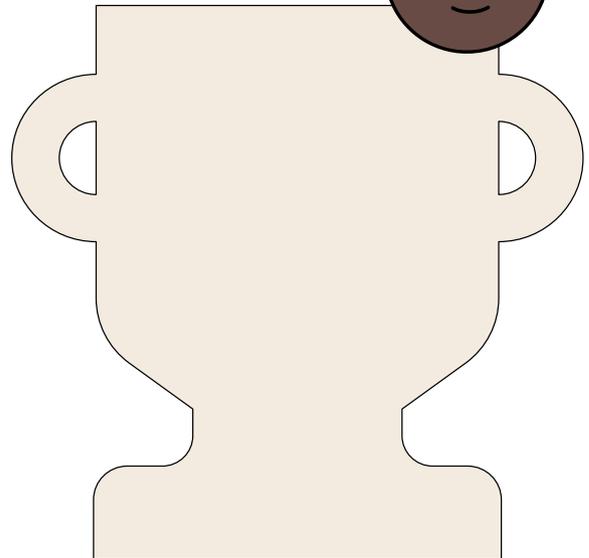
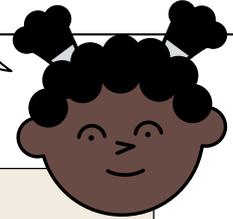
Eine persönliche Belohnung

Auf welche deiner Leistungen, Resultate, Entscheidungen oder Taten bist du stolz? Schreibe oder zeichne sie auf den Pokal. Füge auch nachträglich Dinge hinzu und freue dich darüber! Beschrifte die Pokale mit verschiedenen Themen (z. B. Sport, Schule, Familie, Freundschaft).

Klar hab ich schon viel mit meinen Videos erreicht. Am stolzesten bin ich aber darauf, dass ich immer noch jeden Sonntag mit meinem Grosi mittagessen gehe. Wer weiss, wie lange ich das noch kann!



Ich bin stolz, meiner Schwester ein gutes Vorbild zu sein und viel Zeit mit ihr zu verbringen – das ist alles andere als selbstverständlich!



Das nehme ich mit!

Eine kurze Reflexion

In diesem Journal hast du dich vertieft mit der Thematik des Selbstwertgefühls auseinandergesetzt. Mit dem Growth-Mindset hast du erkannt, dass du dein Selbstwertgefühl positiv verändern kannst.

Welche positiven Einstellungen willst du zukünftig verinnerlichen?

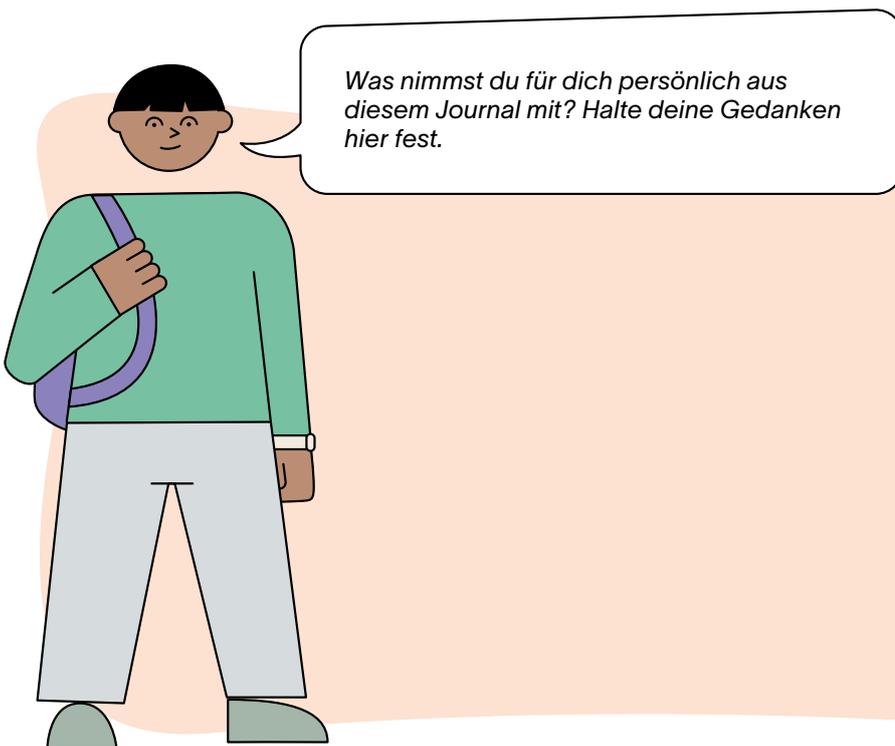
.....

.....

Wie willst du diese Einstellungen verinnerlichen? Notiere dir hier verschiedene Strategien.

.....

.....



Impressum

Autorin: Claudia Füglistaller

Redaktion: Iwan Reinhard, Tanja Stern, Angela Thomasius, éducation21

Narrativ und inhaltliches Lektorat: Merith Heinemann, Thierry Li-Marchetti, Bernet Relations

Korrektorat: Rotstift AG, Basel

Gestaltungskonzept: Heyday, Bern

Illustrationen: YK Animation Studio, Bern

Produktionsjahr: 2023

ResponsAbilita ist Teil des Kinder- und Jugendprogramms Free. Fair. Future. des Tabakpräventionsfonds (TPF) und wird durch diesen finanziert. Free. Fair. Future. verfolgt die Vision, dass Kinder und Jugendliche in der Schweiz ein Leben ohne Tabak und Nikotin führen. Free. Fair. Future. rückt Kinder und Jugendliche ins Zentrum und verändert deren Lebenswelten positiv. Das Programm bringt Organisationen, engagierte Menschen, Kinder und Jugendliche zusammen.

→ [freefairfuture.ch](https://www.freefairfuture.ch)

éducation21 ist das nationale Kompetenzzentrum für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE). Die Stiftung unterstützt die praxisorientierte Verankerung, Umsetzung und Weiterentwicklung von BNE in der Schule im Sinne eines Lern-, Lebens- und Arbeitsortes. éducation21 ist eine Fachagentur der Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektorinnen und -direktoren (EDK).

→ www.education21.ch

@education21.ch: [Facebook](#), [Twitter](#), [LinkedIn](#) | #e21ch #éducation21