

LOOK LIKE ME

SELBSTBEWUSSTSEIN



ZUSAMMENFASSUNG

Selbstbewusstsein wird definiert als die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu lesen und zu verstehen sowie deren Auswirkungen auf andere zu erkennen. Vereinfacht gesagt, ist Selbstbewusstsein ein grundlegendes Verständnis dafür, wie wir uns fühlen und warum wir so fühlen. Je mehr wir uns unserer Gefühle bewusst sind, desto leichter können wir sie steuern und bewusst auf andere reagieren.

Einige der Vorteile der Selbstbewusstheit sind:

Selbstbewusstsein kann uns proaktiver machen, unsere Akzeptanz steigern und eine positive Selbstentwicklung fördern

- Selbstbewusstsein ermöglicht es uns, die Dinge aus der Perspektive anderer zu sehen,
- Selbstkontrolle zu üben und ein höheres Selbstwertgefühl zu erleben.

ZIELE



ERGEBNISSE

- **IHRE EMOTIONEN VERSTEHEN**

Um sie besser zu steuern

- **DIE AUSWIRKUNGEN AUF ANDERE ERKENNEN**

Um besser zusammenzuarbeiten

- **EMOTIONEN BEWÄLTIGEN**

Um bewusst auf die Emotionen anderer reagieren

- **IHRE AKZEPTANZ STEIGERN**

Förderung einer positiven Selbstentwicklung

- **DIE PERSPEKTIVE DER ANDEREN SEHEN**

Und die Auswirkungen unserer Gefühle auf andere

- **BESSERE KOMMUNIKATION**

Im Klassenzimmer und am Arbeitsplatz



AKTIVITÄTSDIEE

BEISPIEL: WAS FÜHLE ICH WENN

Diese Aktivität ist für ältere Kinder gedacht, kann aber auch als Einführung in die Selbstwahrnehmung in älteren Gruppen verwendet werden. Der Moderator bereitet Satzanfänge vor und ermutigt dazu, die Sätze zu vervollständigen. Einige Beispiele für den Anfang (von der Website Positivepsychology.com):

Wenn ich mich langweile, mache ich gerne...; In meiner Freizeit genieße ich...; Ich bin am glücklichsten, wenn...; Wenn ich einen Fehler mache...; Wenn mein Tag nicht so läuft, wie ich es mir wünsche, dann...

Anschließend können die Teilnehmer ihre eigenen Satzanfänge vorschlagen.



REFERENZEN

- Positivepsychology.com: <https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>; <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/> (access: October 2022)
- Goleman, D. (2000). Working with Emotional Intelligence.
- Goleman, D. (2005), Emotional intelligence



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Autoren

© September 2022 – INDEPCIE SCA, Colegio Séneca, AKETH, VAEV, Diversity Hub.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission unter Erasmus + Project “2021-1-ES01-KA220-SCH-000031591” durchgeführt.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen , einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen – Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen – Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.