



6. Nutze Optimismus als Stärke

Optimistische, zuversichtliche Menschen ...

- ... sind an allem interessiert und lernen so ständig dazu.
- ... sind kreativer.
- ... sind ausgeglichener und entspannter.
- ... sind gesünder und leben länger als Pessimisten. Gefühle wirken sich nämlich auf Geist, Seele und Immunsystem aus.
- ... sehen Probleme als Herausforderung und Chance. Sie sind daher erfolgreicher als pessimistische Menschen.
- ... haben bessere Beziehungen, da sie das Gute in Menschen erkennen und ihnen offen und positiv begegnen.
- ... können besser mit Veränderungen umgehen. Dank ihres Selbstvertrauens fürchten sie sich nicht vor Veränderungen.
- ... lassen sich nicht so schnell von Misserfolgen entmutigen. Sie wissen, dass Fehler normal sind, und fürchten sich nicht vor Rückschlägen.
- ... nutzen Fehler, um dazulernen.



Wie lauten die Sätze, wenn du Liste negativ beginnst? Schreibe, wenn notwendig, auf einem Blatt Papier weiter:

Pessimistische, mutlose Menschen ...

- ... sind an *wenig* interessiert und lernen daher *selten* etwas dazu.
- ... sind weniger kreativ.
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...



Willst du lieber optimistische oder pessimistische Gedanken haben?



P

7. Nutze Ausdauer als Stärke

Wilma und Willi sind Zwillinge und beide haben viele unterschiedliche Talente. Wilma machte in letzter Zeit einige Fehler. Das macht sie traurig, sie traut sich selbst immer weniger zu und lässt sich hängen. Willi macht auch Fehler. Er sieht sie aber als Freunde, die ihm sagen, woran er noch arbeiten und worin er sich verbessern kann. Es gelingt ihm immer mehr. Er freut sich, ist optimistisch und zuversichtlich. Wilma befindet sich in einer negativen Abwärtsspirale, Willi in einer positiven Aufwärtsspirale. Wie kommt das? Wieso ist das so? Was meinst du?

E

Engagement



Was glaubst du? Streiche die eine falsche Antwort durch.

1. Willi hat immer Glück und Wilma immer Pech.
2. Willi bleibt dran, wenn ihm etwas nicht gleich gelingt.
3. Wilma hört auf, wenn etwas nicht gleich gelingt.



Und wie stehst du zum Durchhalten?



Lies die Fragen, denke über die Antworten nach und schreibe sie in Stichworten auf.

- Kennst du jemanden, der durchhält, auch wenn es schwierig ist und darin ein Vorbild ist?

- Wobei hältst du durch?

- Wobei wirst du das nächste Mal durchhalten und dich weiter bemühen?

- Was ist dein nächstes Ziel? Wie wirst du dich fühlen, wenn du es erreicht hast?

R

M

A



8. Ermutige dich selbst



Auf diesen Kärtchen findest du sogenannte Affirmationen, Selbstermutigungen. Du kannst dir entweder ...



- ... die Stärke aussuchen, an der du arbeiten willst oder
- ... die Augen zumachen, blind auf das Blatt tippen und die Affirmation lesen, die dir der Zufall zuteilt. Wie fühlt es sich an, wenn du sie liest? Richtig oder verbesserungswürdig?



Schreibe die Ermutigungen auf kleine Zettel und gib sie in eine Schachtel. Ziehe jeden Tag einen Zettel. Das ist dann dein Vorsatz für diesen Tag.

Ich bin mutig.	Ich bin fair und gerecht.	Ich bin kreativ.
Ich bin neugierig.	Ich bin dankbar.	Ich kann kluge Entscheidungen treffen.
Ich halte durch.	Ich bin freundlich.	Ich bin einfühlsam.
Ich kann gut im Team arbeiten.	Ich bin vorsichtig.	Ich kann vergeben.
Ich kann mich beherrschen.	Ich bin humorvoll.	Ich bin zuversichtlich.
Ich bin ehrlich.	Ich bin verantwortungsbewusst.	Ich bin zufrieden.



P

9. Nutze Mut als Stärke



Wann und wobei warst du das letzte Mal mutig?



Zu wem passt welche Art von Mut? Verbinde Geschichte und passende Mut-Art.

Leo möchte eine besonders schöne Präsentation über sein Hobby machen. Da er sich mit dem Computer-Programm noch nicht so gut auskennt, braucht er sehr lange. Er beißt sich aber durch und macht weiter, auch wenn es teilweise anstrengend ist.

zu seiner Meinung stehen, auch wenn es sich unangenehm anfühlt

Alex will, dass es in der Klasse nett aussieht. Daher erinnert sie andere daran, ihren Abfall in den Mistkübel und nicht auf den Boden zu werfen.

nach einem Missgeschick mutig weitermachen

Rob lernt Gitarre spielen. Beim Konzert in der Musikschule patzt er. Das ist ihm sehr, sehr unangenehm. Er spielt aber weiter und siehe da, er wird immer besser und am Ende bekommt er einen Extra-Applaus.

durchhalten, auch wenn etwas anstrengend ist

Lea beobachtet, dass Bo, der neue Mitschüler, von anderen verspottet wird. Sie tröstet ihn und sagt zu den anderen in einer ruhigen Minute, dass sie nicht gut findet, was sie machen.

sich etwas zutrauen und ausprobieren

Ali hat noch nie vor anderen gesungen. Bei einer Geburtstagsparty singt er für das Geburtstagskind trotzdem ein Lied.

in Situationen, in denen Unrecht geschieht, mutig für jemand oder etwas eintreten



Welches ist deine stärkste Mut-Art? An welcher willst du noch arbeiten?

E

Engagement

R

M

A



10. Nutze Neugier als Stärke



Wann warst du das letzte Mal worauf neugierig?



Zu wem passt welche Neugier? Verbinde Geschichte und passende Neugier-Art.

Reni interessiert sich sehr für Geschichte. Sie will wissen, wie Menschen früher lebten und wie die Erde entstanden ist.	Neugier darauf, wie Dinge funktionieren
Line interessiert sich sehr für Technik und Physik und zerlegt gerne Dinge.	Neugier darauf, wie andere leben
Leo interessiert sich sehr für die 17 Global Goals. Die Umwelt ist ihm sehr wichtig und er will etwas dafür tun.	Neugier darauf, wie es früher war
Gebi interessiert sich sehr für das Leben in anderen Ländern, aber auch für das der Menschen in seinem Umfeld.	Neugier auf die Zukunft
Zari interessiert sich sehr für Artikel von Zukunftsforscher*innen.	Neugier auf die Umwelt



Worauf bist du besonders neugierig? Wobei willst du neugieriger werden?



P

11. Nutze Kreativität als Stärke



Worin bist du kreativ?

E

Engagement



Zu wem passt welche Art von Kreativität? Verbinde Geschichte und passende Kreativität.

Geris Freundinnen bewundern ihr Zimmer und ihren Stil, denn sie macht aus alten Dingen interessante Gegenstände.

Ideen haben, wie man Probleme lösen kann

Lino ist bei jedem Fest gern gesehener Gast. Er weiß, wie er andere in Stimmung bringt.

Ideen haben, was man aus alten Dingen machen kann (*upcycling*)

Reni kennt keine Probleme, denn sie sieht in ihnen Herausforderungen, für deren Lösung sie meist gute Ideen hat.

kreativ darin sein, anderen Freude zu machen, anderen zu helfen, ...

Olli hat gute Ideen, wie er anderen helfen und eine Freude machen kann.

beim Zeichnen, Malen und Basteln kreativ sein

Alex verschönert seine Umgebung mit Kunstwerken.

beim Singen, Musizieren und Tanzen kreativ sein

R

M



Wobei bist du kreativ? Woran willst du noch arbeiten?

A

