

EMMW

PR-2 - Aufgabe 2-1

Positive Einstellung

Emotional Management for Migrant Women

E-SCHOOL

Griechenland



*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

1. Einführung in Themen und Unterthemen	3
1.1. Hintergrund	3
1.2. Definition der positiven mentalen Einstellung	3
1.3. Unterschiedliche kulturelle Perspektiven auf das Thema	4
1.4. Gender-Perspektive	5
1.5. Literaturverzeichnis	5
2. Eigenschaften und Merkmale einer positiven Denkweise	6
2.1. Hintergrund	6
2.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	7
2.3. Lernergebnisse der Aktivität	7
2.4. Beschreibung der Tätigkeit	8
2.5. Literaturverzeichnis	10
3. Faktoren, die eine positive Einstellung beeinflussen	10
3.1. Hintergrund	10
3.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	11
3.3. Lernergebnisse der Aktivität	12
3.4. Beschreibung der Tätigkeit	12
3.5. Literaturverzeichnis	14
4. Beispiele für eine positive Einstellung	15
4.1. Hintergrund	15
4.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	15
4.3. Lernergebnisse der Aktivität	16
4.4. Beschreibung der Tätigkeit	16
4.5. Literaturverzeichnis	18
5. Wie können wir unsere positive Einstellung stärken?	20
5.1. Hintergrund	20
5.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität	21
5.3. Lernergebnisse der Aktivität	21
5.4. Beschreibung der Tätigkeit	21
5.5. Literaturverzeichnis	25

1. Einführung in Themen und Unterthemen

1.1. Hintergrund

EMMW ist ein Trainingsplan zur Entwicklung und zum Management emotionaler Fähigkeiten im Zusammenhang mit der Einwanderung. Es richtet sich sowohl an Migrantinnen als auch an Sozialarbeiter und NGOs. Ziel ist es, ihre Fähigkeit zu verbessern, die Herausforderungen zu meistern, die mit der Anpassung an und der Integration in ein neues Land verbunden sind, und letztendlich das psychische Wohlbefinden und die Inklusion in dem Land zu fördern, in dem sie zu leben beginnen. Es ist geplant, das Ausbildungssystem komplementär in diesen beiden Richtungen zu entwickeln, wobei die unterschiedlichen Bedürfnisse und Ansätze berücksichtigt werden, die für jede Zielgruppe erforderlich sind, um grundlegende Soft Skills zu entwickeln.

Nach der Durchführung der State-of-the-Art-Analyse als erste PR1-Aktivität ging das Konsortium zur zweiten Aktivität über, die darauf abzielte, detailliertere qualitative Ergebnisse zu erhalten. In diesem Zusammenhang organisierten die Partner eine Reihe von Gruppen- und Einzelinterviews mit Experten auf dem Gebiet der Migration, die über Erfahrung mit der Zielgruppe verfügen. Basierend auf der Analyse der Ergebnisse werden die folgenden Faktoren als Hindernisse im sozialen Integrationsprozess von Migrantinnen bestimmt.

- Fehlende Sprachkenntnisse
- Kulturelle Unterschiede
- Doppelte Diskriminierung
- Die primäre Bezugsperson für Kinder und ältere Menschen sein
- Eingeschränkter Zugang zum Arbeitsmarkt und nur zu Niedriglohnsektoren
- Mangelndes Wissen über Leistungen und Rechte (z. B. Beratungs- und Selbsthilfegruppen sowie Gesundheitsdienste)
- Psychologische Probleme

Um Sozialarbeiter*innen in ihrer Beziehung zu Migrantinnen auszustatten und zu unterstützen, werden 6 Themen festgelegt:

- Zuhören & Empathie
- Geduld
- Emotionales Management/Selbstkontrolle
- Empfindlichkeit

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

- Bitten Sie um Hilfe
- Positive Einstellung

Dieses theoretische Modul konzentriert sich auf die Themen positive Einstellung.

1.2. Definition der positiven mentalen Einstellung

Eine positive mentale Einstellung (PMA) ist nicht so sehr ein Persönlichkeitsmerkmal, sondern die Fähigkeit, sich auf die positiven Aspekte des Lebens zu konzentrieren, anstatt auf die negativen. Positivität ist eine bewusste Entscheidung. Es besagt, dass ein Individuum jede Situation und Herausforderung im Leben mit Optimismus angeht, was es ihm ermöglicht, das Beste aus allen Umständen zu machen und eine bessere Realität für sich selbst und seine Mitmenschen zu schaffen.

Die folgenden Unterthemen werden behandelt, damit wir tiefer in das Feld einer positiven Mentalität eintauchen und den Lesern ermöglichen können, zu erkennen, dass es sich um eine Fähigkeit handelt, die entwickelt werden kann, die es ihnen ermöglicht, persönlich und beruflich zu gedeihen und zu wachsen.

Unterthema 1: Eigenschaften und Merkmale einer positiven Denkweise

Unterthema 2: Hauptfaktoren, die eine positive Einstellung beeinflussen.

Unterthema 3: Beispiele für positive Einstellung

Unterthema 4: Wie können wir unsere positive Einstellung stärken?

Emotionale Intelligenz beinhaltet den positiven, optimistischen und hilfreichen Umgang mit Emotionen und Situationen sowie das Erkennen der positiven Absicht von Emotionen, daher ist eine positive Einstellung ein entscheidender Bestandteil der emotionalen Intelligenz. Für diejenigen, die mit Migrantinnen arbeiten, ist es von größter Bedeutung, ihre emotionale Intelligenz zu entwickeln und eine positive Einstellung einzunehmen, um diese Frauen dabei zu unterstützen, ihre Denkweise zu ändern und voranzukommen.

Auf der anderen Seite wurden laut Gruber et al. (2009) spezifische Emotionen sowohl mit positiven als auch mit negativen Ergebnissen in Verbindung gebracht. Emotionen können auch widersprüchliche Ergebnisse haben; Positive Gefühle können zu einem negativen Ergebnis führen, und ein unangenehmes Gefühl kann zu einem positiven Ergebnis führen. Obwohl Glück im Allgemeinen als positive und wünschenswerte Emotion angesehen wird, hat die Forschung gezeigt, dass es auch einen dunkleren Aspekt hat. Laut (Gruber et al., 2009) sind das Streben nach Glück und die Erfahrung von Glück nicht immer vorteilhaft. Menschen, die aggressiv nach Glück streben, sind eher depressiv, unglücklich und unglücklich.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

1.3. Unterschiedliche kulturelle Perspektiven auf das Thema

Kulturelle Unterschiede beeinflussen die Denkweise der Menschen. Darüber hinaus kann die Definition von "positiv" und "negativ" je nach Kultur unterschiedlich sein.

Laut (Eid & Diener, 2009) lässt die interkulturelle Forschung Zweifel an der Kategorisierung von Emotionen als rein positiv oder negativ aufkommen, da eine Emotion, die in einer Kultur als negativ angesehen wird, in einer anderen als positiv angesehen werden kann. Individualistische Kulturen glauben, dass selbstreflexive Emotionen (Emotionen, die die eigenen Handlungen des Individuums reflektieren) in Bezug auf den Erfolg einer Person positiv sind, während kollektivistische Kulturen glauben, dass selbstreflexive Emotionen in Bezug auf die Notwendigkeit einer Verbesserung des eigenen Handelns positiv sind. Insgesamt liefern die Ergebnisse (Eid & Diener, 2009) zusätzliche Beweise dafür, dass nicht alle positiven Emotionen positiv interpretiert werden, noch werden alle negativen Emotionen negativ interpretiert. In der Tat haben (Tsai & Knutson, 2004) gezeigt, dass der ideale Affekt – der gewünschte affektive Zustand – von Kultur zu Kultur variiert: "Amerikaner legen einen höheren Wert auf positive affektive Zustände mit hoher Erregung (wie Aufregung), während Ostasiaten einen höheren Wert auf positive affektive Zustände mit geringer Erregung (wie Gelassenheit oder Harmonie) legen. Die Literatur über die Komponenten der Emotion bietet zusätzliche Einblicke in diese Unterschiede."

Untersuchungen zufolge haben Westler in vielen Aspekten ihrer Erfahrungen eine starke Präferenz für Positivismus, während Ostler vielfältigere Präferenzen haben. Ostler berichteten von größerem Glückspessimismus als Westler, während Westler von größerem Glücksoptimismus berichteten (Ji et al., 2021). Es hat auch interkulturelle Unterschiede in der Definition von Glück und der Interpretation von Freudenbildern aufgezeigt; Westler beschreiben Glück typischerweise als erhebend und aufregend, während Ostler Glück typischerweise als einen heiteren, ruhigen Zustand beschreiben (Tsai & Knutson, 2004). Es wird nicht nur angenommen, dass Vergnügen bei Ostlern weniger Erregung hervorruft als bei Westlern, sondern es kann auch mehr Negativität für Ostler enthalten. Dies deutet darauf hin, dass Kulturen Vergnügen unterschiedlich erleben können. Möglicherweise ist Glück für Westler eine Emotion, die so schillernd ist wie ein klarer, sonniger Tag, während für Ostler Glück immer noch positiv ist, aber mit Negativität ausgeglichen ist, wie ein sonniger Tag mit einem Regenbogen und leichtem Regen. Mit anderen Worten, die Art und Weise, wie verschiedene Kulturen mit Glück umgehen, erfordert möglicherweise eine unterschiedliche Perspektive.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

1.4. Gender-Perspektive

Ein besseres Verständnis des subjektiven Wohlbefindens erfordert die Identifizierung verwandter Faktoren und eine Untersuchung der geschlechtsspezifischen Unterschiede in der subjektiven Wohlbefindenserfahrung. Positive Emotionen sind Erlebnisse von kurzer Dauer. Die Wahrnehmung, die Kognition, das Verhalten und die körperliche Gesundheit der Menschen werden absichtlich verändert. Positive Emotionen sind unerlässlich, um zahlreiche positive Ergebnisse zu erzielen (kognitiv, sozial und verhaltensbezogen in der Existenz eines Individuums).

Sie können das Denken der Menschen erweitern und vertiefen und ihren Einfallsreichtum verbessern, d. h. die Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen. Durch das Erleben positiver Emotionen kann man Einsicht in neue Möglichkeiten gewinnen und geselliger werden. Daher verursacht es kognitive, soziale und Verhaltensänderungen bei Individuen. Daher wird das Geschlecht, das mehr positive Emotionen erlebt, mehr von den positiven Ergebnissen profitieren, die sie erzeugen. Positive Emotionen werden von Männern und Frauen unterschiedlich wahrgenommen, verstanden und erlebt, so Spasić Šnele et al. (2020). Insgesamt wurde festgestellt, dass Männer zufriedener sind als Frauen.

Das Erleben positiver Emotionen unterscheidet sich erheblich zwischen Männern und Frauen. Männer und Frauen haben im Allgemeinen positive soziale Beziehungen zu ihren Kollegen, ihrer Familie und der Gemeinschaft. Es wurde auch festgestellt, dass der Humor bei Männern höher ist; Männer schneiden besser ab als Frauen, weil sie besser darin sind, Humor zu produzieren und zu verstehen (Spasić Šnele et al., 2020). Im Allgemeinen erleben Männer mehr positive Emotionen als Frauen und es wird erwartet, dass sie mehr von den positiven Ergebnissen positiver Emotionen profitieren als Frauen, so dieselbe Studie. Und Männer und Frauen erleben positive Emotionen unterschiedlich. Frauen erleben häufiger Glück als Männer. Zweitens erleben Männer häufiger Stolz als Frauen, während Frauen in der Regel besser darin sind, Dankbarkeit und andere Emotionen auszudrücken, die mit Liebe und Zugehörigkeit verbunden sind.

1.5. Literaturverzeichnis

- Eid, M., & Diener, E. (2009). *Normen für das Erleben von Emotionen in verschiedenen Kulturen: Inter- und intransnationale Unterschiede*. Forschungsreihe zu sozialen Indikatoren, 169-202. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_9
- Gruber, J., Culver, J. L., Johnson, S. L., Nam, J. Y., Keller, K. L., & Ketter, T. A. (2009). *Sagen positive Emotionen eine symptomatische Veränderung bei einer bipolaren Störung voraus? Bipolare Störungen*, 11(3), 330-336. <https://doi.org/10.1111/j.1399-5618.2009.00679.x>
- Ji, L., Vaughan-Johnston, T. I., Zhang, Z., Jacobson, J. A., Zhang, N., & Huang, X. (2021). *Kontextuelle und kulturelle Unterschiede im positiven Denken*. Zeitschrift für

interkulturelle Psychologie, 52(5), 449-67.

<https://doi.org/10.1177/00220221211020442>

An, S., Ji, L., Marks, M., & Zhang, Z. (2017). *Zwei Seiten der Emotion: Positivität und Negativität in sechs Grundemotionen in verschiedenen Kulturen erforschen*. Grenzen der Psychologie, 8.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00610>

Spasić Šnele, M., Todorović, J., & Komlenić, M. (2020). *Geschlechterrollen und Dimensionen des Familienfunktionierens als Prädiktoren für das subjektive Wohlbefinden von Männern und Frauen*. TEME, 681.

<https://doi.org/10.22190/teme200310052s>

Tsai, J. L., & Knutson, B. (2004). *Kulturelle Variation in der Affektbewertung*. PsycEXTRA-Datensatz. <https://doi.org/10.1037/e633912013-121>

2. Eigenschaften und Merkmale einer positiven Denkweise

2.1. Hintergrund

Positive und optimistische Einstellungen sind mit einer Vielzahl von Vorteilen verbunden, darunter eine längere Lebensdauer und verbesserte Bewältigungsfähigkeiten in Stresszeiten. Es ist kein Mindset, das einem hilft, der Realität zu entfliehen, sondern die Fähigkeit, Mut, Entschlossenheit und andere starke Eigenschaften wie Beharrlichkeit und lösungsorientiertes Denken zu zeigen. Es ist wichtig zu betonen, dass Optimismus nicht immer bedeutet, positive Ideen zu denken und Probleme zu ignorieren. Es geht darum, negative Gedankenmuster zu hinterfragen und in positive umzuwandeln. Es hat sich gezeigt, dass eine positive Einstellung der Gesundheit und dem Wohlbefinden zugute *kommt* (Nawalkha, 2023).

Wenn Sie sich für eine positive mentale Einstellung (PMA) entscheiden, werden Sie wahrscheinlich die folgenden starken Charaktereigenschaften entwickeln (Nawalkha, 2023):

- **Resilienz:** Die positive Psychologie definiert Resilienz als die Fähigkeit, sich von stressigen und herausfordernden Lebensumständen zu erholen. Menschen, die widerstandsfähig sind, sind in der Lage, unangenehme Ereignisse zu bewältigen, ohne negativen Gefühlen zu erliegen.
- **Entschlossenheit:** Positives Denken ist eine wichtige Entscheidung. Wenn du dich entscheidest, positiv zu denken, übernimmst du Verantwortung für deine Ideen und dein Leben, was ein entscheidender Schritt nach vorne im Leben ist.
- **Mut:** Eine positive Einstellung ermöglicht es Ihnen, Ihre Ziele ohne Angst vor Versagen, Ablehnung oder anderen einschränkenden Ängsten zu verfolgen. Anstatt sich vor dem Scheitern zu fürchten, nehmen wagemutige Menschen es als Lernmöglichkeit an. Diese optimistische Einstellung erleichtert die Zielerreichung sowie die persönliche und berufliche Entwicklung.
- **Verantwortung:** Es ist unmöglich, eine positive Einstellung zu bewahren, wenn man jedes Unglück anderen zuschreibt. Positive Denker scheuen sich nicht, Verantwortung für ihr Leben und ihre Entscheidungen zu übernehmen und so die Kontrolle über ihr Schicksal zu übernehmen.

- **Lösungsorientiert:** Sie sind daran interessiert, die besten Ergebnisse zu erzielen, daher sind sie extrem lösungsorientiert. Sobald sie ein Problem erkennen, suchen sie nach Lösungen.
- **Anpassungsfähigkeit:** Positive Menschen sind ~~immer~~ bereit, es erneut zu versuchen, auch nach Misserfolgen. Auf diese Weise bauen Sie ein starkes Gefühl der Anpassungsfähigkeit auf, das für den Erfolg und die Zielerfüllung unerlässlich ist.

2.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Zielgruppe der Aktivität sind alle Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten, wie z.B.:

- Übersetzer
- Humanitäre Helfer
- Spezialisten für öffentliche Gesundheit
- NGO-Mitarbeiter und Freiwillige
- Lehrer
- Kinderschützer
- Psychiater (Psychologen, Psychiater)
- Arbeiter in Lagern und Unterkünften
- Trainer

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Schärfen Sie das Bewusstsein der Teilnehmer für die Macht ihrer eigenen und der Einstellungen anderer Menschen .

2.3 Lernergebnisse der Aktivität

Nach Abschluss der Aktivität werden die Teilnehmer in der Lage sein, zwischen positiven und negativen Einstellungen und Umgebungen zu unterscheiden und wie sie die Leistung einer Person beeinflussen können.

2.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

Haltung Macht

Betriebliche Anforderungen/Logistik

Vor Ort

Ein Trainer

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

Teilnehmerzahl: 15 - 20

Materialien (falls erforderlich): Stifte und Papier.

Der Ablauf der Aktivität

N.	Activität	Details	Dauer
1	Willkommen	Einführung des Projekts EMMW	10 min.
		Überblick über die Aktivität (Unterthema 1)	
		Sitzungsvereinbarung & Einverständniserklärung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungen	3 min.
2	Eisbrecher/Warm-up Aktivität	Beginnen Sie die Sitzung mit einer Reihe von negativen, klagenden Aussagen: <i>„Heute hat es fast doppelt so lange gedauert wie sonst, um hierher zu kommen. Der Verkehr war so langsam. Ich kann es nicht mehr ertragen. Okay, dann. Fangen wir an. Ich bin nicht gut vorbereitet, weil ich meinen Stundenplan verloren habe, aber das ist eigentlich egal.“</i>	1 min.
		Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie sich bei dem, was Sie gesagt haben, gefühlt haben. Ermutigen Sie sie, die Botschaften, die Ihre Körpersprache und Ihr Tonfall gesendet haben, sowie die Auswirkungen Ihrer Worte auf ihre Wahrnehmung von Ihnen und ihre Erwartungen für die heutige Sitzung zu beschreiben.	3 min.
		Fahren Sie fort mit: <i>„Sehen Sie, wie Ihre Einstellung die Dinge beeinflusst? Eine schlechte Einstellung kann Ihnen den ganzen Tag verderben! Heute werden wir über Einstellung sprechen, weil sie alles, was Sie tun, und alle um Sie herum beeinflusst.“</i>	1 min.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

3	Die Kraft der Einstellung	Erklären Sie den Teilnehmern, dass sie sehen werden, wie ihre Einstellungen ihre Fähigkeit zum Erfolg beeinflussen. Beginnen Sie damit, zwei Freiwillige außerhalb des Klassenzimmers stehen zu lassen. Teilen Sie dann die Klasse in zwei Gruppen: "Cans" und "Cannots". Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass Einstellung ein mentaler Zustand ist. Erklären Sie, dass jedes Team eine Umgebung schaffen wird, die den mentalen Zustand einer Person beeinflusst. Aufgabe: Sagen Sie den Teilnehmern, dass die beiden Freiwilligen eine Minute Zeit haben, alle Wörter aufzuschreiben, die ihnen mit dem Buchstaben „E“ einfallen. Sagen Sie den „Cans“, dass ihre Aufgabe darin besteht, eine positive Umgebung zu schaffen, um eine positive Einstellung bei einem der Freiwilligen zu erzeugen. (Die „Cans“-Teilnehmer werden: unterstützende, ermutigende Kommentare abgeben wie: „Du schaffst das! Es gibt viele Wörter, die mit E beginnen! Gutes Wort!“ Sie werden mit Begeisterung, Aufrichtigkeit und Energie sprechen.) Sagen Sie den „Cannots“, dass ihre Aufgabe darin besteht, eine negative Umgebung zu schaffen, um eine negative Einstellung bei dem anderen Freiwilligen zu erzeugen. Sie sollten sich darauf konzentrieren, die Aufgabe schwierig erscheinen zu lassen. (Die „Cannots“-Teilnehmer werden: entmutigende Kommentare abgeben wie: „E ist ein schwieriger Buchstabe! Es gibt kaum Wörter, die mit E beginnen! Das ist unmöglich!“ Sie werden in weinerlichem, klagendem Tonfall sprechen.)	15 min.
4	Kaffeepause		15 min.
5	Offene	Vorgeschlagene Fragen:	15 min.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

	Diskussion	-Wie viele Wörter hat jedes Team produziert? -Welches Team war erfolgreicher? -Warum glauben Sie, war dieses Team erfolgreicher? -Freiwillige, wie haben Ihre Teammitglieder Ihr Denken und Ihre Fähigkeit zum Erfolg beeinflusst? -Wie reagieren Sie normalerweise auf Menschen, die eine positive Einstellung haben? -Wie denken Sie, reagieren Menschen auf Sie, wenn Sie eine positive Einstellung haben? Schließen Sie die Diskussion mit der Aussage: Einstellungen sind mächtig; sie lassen Dinge geschehen. Eine positive Einstellung motiviert Menschen und erhöht ihre Fähigkeit zum Erfolg. Wenn wir eine positive Einstellung beibehalten wollen, sollten wir uns auf unsere Stärken konzentrieren und Vertrauen in unsere Fähigkeit zum Erfolg haben.	
6	Bewertung der Aktivität	Bewertungsfragebögen austeilen.	3 min.

2.5. Literaturverzeichnis

Eine positive Einstellung entwickeln. (o.D.). Dorchester Schulbezirk Zwei.

<https://www.ddtwo.org/cms/lib/SC01916099/Centricity/Domain/1129/Lesson%201%20Developing%20a%20Positive%20Attitude.pdf>

Nawalkha, A. (2023, 7. Februar). Positive Charaktereigenschaften - 6 kraftvolle Eigenschaften für den Erfolg. Evercoach - Von Mindvalley.

<https://www.evercoach.com/blog/6-positive-character-traits-for-success/>

3. Faktoren, die eine positive Einstellung beeinflussen

3.1. Hintergrund

Zahlreiche Faktoren beeinflussen die positive Einstellung eines Individuums, da die Einstellung als die Überzeugungen, Emotionen und Handlungspräferenzen eines Individuums oder einer Gruppe gegenüber Objekten, Ideen und anderen definiert ist ("Factors influencing attitude", 2019). Zu den Faktoren, die die Einstellung beeinflussen können, gehören:

- **Soziale Faktoren**

Die Einstellung einer Person wird stark von der Gesellschaft beeinflusst, in der sie lebt, und kann ihre Beziehungen zu positiv bewerteten Gruppenmitgliedern pflegen und aufrechterhalten. Soziale Rollen beziehen sich auf das erwartete Verhalten von Individuen in einem bestimmten Kontext, während soziale Normen die von einer Gesellschaft festgelegten Richtlinien für akzeptables Verhalten sind.

- **Familiäre Faktoren**

Die Familie hat den größten Einfluss auf die Bildung von Einstellungen. Die Eltern, Geschwister und andere nahe Verwandte tauschen sich zu zahlreichen Themen aus und so prägt ein Individuum seine Haltung durch soziales Lernen und Modellieren. Die Einstellungen einer Person sind die Folge des familiären Einflusses, der extrem stark und schwer zu ändern ist.

- **Persönliche Erfahrung**

Meistens hinterlassen persönliche Erfahrungen einen tiefen Eindruck bei einer Person und führen dazu, dass sie eine lang anhaltende Einstellung entwickelt, insbesondere wenn emotionale Variablen vorhanden sind.

- **Vereinigungen**

Einstellungen werden entwickelt, indem eine Sache oder ein Umstand mit einem anderen verknüpft wird. Es beinhaltet klassische Konditionierungsprinzipien. Zum Beispiel verursacht der Konsum von Zucker Diabetes. Durch die Assoziation von Zuckerkonsum mit dem Diabetesrisiko kann eine Person eine negative Einstellung gegenüber anderen Arten von Süßigkeiten und zuckerhaltigen Lebensmitteln entwickeln.

- **Religion & Bildung**

Sie haben einen erheblichen Einfluss auf die Gestaltung von Einstellungen, weil sie das Verständnis und die moralischen Prinzipien des Individuums etablieren; sie dienen als Epizentrum von richtigem und falschem Wissen und als Trennlinie zwischen dem, was getan werden kann und was nicht.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

- **Wirtschaftlicher Status**

Auch unser wirtschaftlicher und beruflicher Status trägt zur Gestaltung unserer Einstellungen bei. Sie beeinflussen zum Teil unsere Ansichten gegenüber Gewerkschaften, Management, Bildung sowie unsere Wahrnehmung davon, welche Gesetze "gut" oder "schlecht" sind. Unser sozioökonomischer Hintergrund prägt unsere gegenwärtigen und zukünftigen Einstellungen.

- **Medien**

Als Kommunikationsmittel haben Massenmedien wie Fernsehen, elektronische Medien und Radio einen erheblichen Einfluss auf die Gestaltung der Einstellungen und Überzeugungen des Einzelnen. Neue Informationen über etwas legen den Grundstein für die Entwicklung neuer kognitiver Einstellungen dazu.

3.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Zielgruppe der Aktivität sind alle Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten, wie z.B.:

- Übersetzer
- Humanitäre Helfer
- Spezialisten für öffentliche Gesundheit
- NGO-Mitarbeiter und Freiwillige
- Lehrer
- Kinderschützer
- Psychiater (Psychologen, Psychiater)
- Arbeiter in Lagern und Unterkünften
- Trainer

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Motivieren Sie die Teilnehmer, negative Gedanken zu minimieren
- Bringen Sie den Teilnehmern positive Denkstrategien und Verhaltensweisen bei

3.3 Lernergebnisse der Aktivität

Nach Abschluss der Aktivität können die Teilnehmer üben, negative Gedanken durch positive zu ersetzen und so eine positive Einstellung zu entwickeln, die es ihnen ermöglicht, Menschen, mit denen sie arbeiten, effektiver zu unterstützen.

3.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

Eine positive Einstellung entwickeln ("Einstellungsbildung", o.J.)

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

Betriebliche Anforderungen/Logistik

Online oder vor Ort

Ein Trainer

Wie viele Teilnehmer/Auszubildende?: 15 – 20

Materialien: Stift und Papier, Kunstmaterialien für jede Gruppe von vier Teilnehmern, einschließlich Posterpapier, alte Zeitungen, alte Zeitschriften, Marker, Buntstifte, Schere und Kleber

Der Ablauf der Aktivität

N.	Activität	Details	Dauer
1	Willkommen	Einführung des Projekts EMMW	10 min.
		Überblick über die Aktivität (Unterthema 2)	
		Sitzungsvereinbarung & Einverständniserklärung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungen	3 min.
2	Eisbrecher/Warm-up Aktivität	Sagen Sie den Teilnehmern: Stellen Sie sich zwei Läufer mit gleicher Fähigkeit vor. Einer von ihnen denkt sich, während er sich auf den Start eines Rennens vorbereitet: „<i>Ich werde niemals gewinnen. Ich fühle mich ziemlich träge. Ich kann nicht glauben, dass ich überhaupt an diesem Rennen teilnehme. Dieses Mädchen neben mir scheint viel schneller zu sein; ich bin sicher, sie wird mich direkt überholen.</i>“ Der andere Läufer denkt: „<i>Ich fühle mich großartig – leicht und schnell! Das wird das beste Rennen, das ich je gelaufen bin. Ich bin stark und habe wochenlang trainiert. Ich freue mich darauf, zu starten.</i>“	2 min.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

		Vorgeschlagene Fragen: -Welcher Läufer wird den anderen übertreffen und warum? -Wie kann die Einstellung die Leistung beeinflussen? (Ermutigen Sie die Teilnehmer, den Zusammenhang zwischen Einstellung und Leistung zu sehen.)	3 min.
3	Positivität ist ein Plus	- Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen zu je vier Personen ein. Stellen Sie ihnen folgende Fragen: -Beschreiben Sie eine positive Einstellung. -Wie erzeugt man eine positive Einstellung? -Wie fühlt es sich an, eine positive Einstellung zu haben? Lassen Sie den Gruppen etwa fünf Minuten Zeit, um ihre Antworten zu besprechen. - Lassen Sie die Gruppen mit den Kunstmaterialien visuelle Darstellungen einer positiven Einstellung erstellen. Ermutigen Sie sie, ihre Antworten auf die obigen Fragen darzustellen. Lassen Sie etwa 10 Minuten Zeit, um ihre Poster zu erstellen. - Lassen Sie die Gruppen ihre Poster vorstellen. Nachdem die Diskussion abgeschlossen ist, lassen Sie die Teilnehmer diese Punkte zur Klassendefinition von „positiver Einstellung“ hinzufügen: -Eine positive Einstellung zu haben bedeutet, stark und motiviert zu sein. -Es bedeutet, sich auf Stärken zu konzentrieren und selbstbewusst voranzukommen.	30 min.
4	Kaffeepause		15 min.
5	Offene Diskussion	Beziehen Sie sich auf den Starter und fragen Sie: -Können Sie Gründe nennen, warum eine positive Einstellung dazu führen könnte,	10 min.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

		<i>dass man seine Ziele erreicht? (Schreiben Sie die Antworten an die Tafel) Führen Sie die Teilnehmer dazu, zu verstehen, wie positives Denken unser Verhalten beeinflusst</i> <i>– wenn wir eine positive Einstellung haben, handeln wir in einer Weise, die diese Einstellung widerspiegelt. Führen Sie die Teilnehmer dazu, zu erkennen, dass Menschen mit einer positiven Einstellung schneller von Rückschlägen „zurückprallen“. Teilnehmer können ermutigt werden, ihre eigenen Erfahrungen zu teilen.</i>	
6	Bewertung der Aktivität	Bewertungsfragebögen austeilen.	3 min.

3.5. Literaturverzeichnis

Einstellungsbildung. (o.D.). KOMPETENZEN STUDIEREN | ENGLISCH GRUNDLAGEN | TESTVORBEREITUNG | RESSOURCEN ZUM STUDIEREN. Abgerufen am 23. Mai 2023 von <https://www.studyandexam.com/attitude-formation-pn.html>

Faktoren, die die Einstellung beeinflussen. (2019, 2. Oktober). iEduNote.

<https://www.iedunote.com/factors-influencing-attitude>

Hindernisse überwinden. (o.D.). Hindernisse überwinden - Hindernisse überwinden -

Kostenloser K-12-Lehrplan für Lebenskompetenzen. Abgerufen am 23. Mai

2023 von [https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-](https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#:~:text=Positive%20behavior%20can%20be%20developed,from%20and%20avoid%20repeating%20them)

[school/lesson-3-developing-a-positive-](https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#:~:text=Positive%20behavior%20can%20be%20developed,from%20and%20avoid%20repeating%20them)

[attitude#:~:text=Positive%20behavior%20can%20be%20developed,from%20an](https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#:~:text=Positive%20behavior%20can%20be%20developed,from%20and%20avoid%20repeating%20them)

[d%20avoid%20repeating%20them](https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#:~:text=Positive%20behavior%20can%20be%20developed,from%20and%20avoid%20repeating%20them)

4. Beispiele für eine positive Einstellung

4.1. Hintergrund

Es ist allgemein anerkannt, dass eine positive Mentalität durch die Art und Weise, wie wir denken und handeln, kultiviert werden kann. Hier sind einige Beispiele für einen optimistischen Ausblick in Aktion:

- **Perspektivenwechsel**

Unsere Einstellung hat einen erheblichen Einfluss auf unser Leben und unser Glück. Tägliche Aktivitäten können entweder ein Segen oder ein Fluch sein. Anstatt sie als lästige Pflicht zu betrachten, betrachten Sie sie als Gelegenheit, sich selbst und Ihren Lieben etwas Gutes zu tun.

- **Lächeln und freundlich sein**

Positive Personen kommen in der Regel gut mit anderen aus, was sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Umfeld von Vorteil ist. Wenn Sie beispielsweise mit Kollegen interagieren, die eine positive Einstellung haben, ist es wahrscheinlicher, dass Sie engagierter sind, eine bessere Leistung erbringen und eine Partnerschaft aufbauen, die alle Hindernisse überwindet.

- **Selbstmitgefühl**

Freundlichkeit gegenüber anderen ist genauso wichtig wie Selbstmitgefühl. Eine Person kann beginnen, für sich selbst zu sorgen, indem sie sich an Praktiken zur Steigerung der Selbstfürsorge beteiligt. Zum Beispiel könnte jeder Tag mit Affirmationen und positiven Selbstgesprächen beginnen. Sätze wie "Ich bin zuversichtlich" und "Ich bin stolz auf mich" steigern das Selbstwertgefühl und beeinflussen das Unterbewusstsein.

- **Vermeiden Sie es, Dinge persönlich zu nehmen**

Positivität erfordert die bewusste Entscheidung, die Dinge nicht persönlich zu nehmen. Die Worte und Verhaltensweisen anderer sind einfach ein Spiegelbild dessen, wer sie sind. Wenn du alles verinnerlichst, bietest du dieser Person die Kontrolle über dich. Niemand kann Ihnen ohne Ihre Zustimmung das Gefühl geben, unzulänglich zu sein.

- **Sich über den Erfolg anderer freuen**

Ein Individuum mit einer positiven Einstellung steht nicht in Konkurrenz zu anderen. Ihre Leistungen inspirieren sie mit Motivation, nicht mit Neid. Sie erkennen, dass sie auf ihrem eigenen Weg sind und dass die Leistung eines anderen ihre eigene nicht schmälert.

4.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Zielgruppe der Aktivität sind alle Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten, wie z.B.:

- Übersetzer

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

- Humanitäre Helfer
- Spezialisten für öffentliche Gesundheit
- NGO-Mitarbeiter und Freiwillige
- Lehrer
- Kinderschützer
- Psychiater (Psychologen, Psychiater)
- Arbeiter in Lagern und Unterkünften
- Trainer

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Ermutigen Sie die Teilnehmer zu positivem Denken
- Zeigen Sie den Teilnehmern, wie unsere Perspektiven unsere Gedanken und Ideen prägen können
- Überlegen, wie das Verständnis mehrerer Perspektiven mit der Bewältigung verschiedener Situationen zusammenhängt

4.3 Lernergebnisse der Aktivität

Nach Abschluss der Aktivität wird von den Teilnehmern erwartet, dass sie erkennen, wie verschiedene Perspektiven die Emotionen und das Leben der Menschen beeinflussen können.

4.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

Negatives Denken bekämpfen ("CrowdSec-Verbot", o.D.)

Betriebliche Anforderungen/Logistik

Online oder vor Ort

Ein Trainer

Wie viele Teilnehmer/Auszubildende?: 15 - 20

Materialien: Stifte und Papiere, "Finde wer"-Blatt, leere Karten, Box/Hut

Der Ablauf der Aktivität

N.	Activität	Details	Dauer
1	Willkommen	Einführung des Projekts EMMW	
		Überblick über die Aktivität (Unterthema 2)	

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

		Sitzungsvereinbarung & Einverständniserklärung	10 min.
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungen	3 min.
2	Eisbrecher/Warm-up Aktivität	Find Who: Geben Sie den Teilnehmern das „Find Who“-Blatt und erklären Sie, dass sie sich im Raum bewegen, Fragen stellen und das „Find Who“-Blatt ausfüllen müssen. Diejenigen mit den meisten Antworten gewinnen. (Die Aussagen auf dem Blatt können entsprechend angepasst werden).	10 min.
3	Verschiedene Perspektiven	- Sagen Sie den Teilnehmern, dass sie eine kurze Übung machen werden. Verteilen Sie an jeden Teilnehmer ein Blatt leeres Papier. Bitten Sie sie, aufzustehen und einen Kreis zu bilden, wobei sie mit dem Rücken zueinander stehen. Bitten Sie sie, während der Übung keine Fragen zu stellen. Wenn sie eine Frage dazu haben, was sie tun sollen, sagen Sie ihnen, dass sie die Schritte so befolgen sollen, wie sie sie verstehen. - Geben Sie ihnen folgende Anweisungen: -<i>Falten Sie das Papier in der Mitte.</i> -<i>Falten Sie das Papier noch einmal in der Mitte.</i> -<i>Reißen Sie die untere rechte Ecke ab.</i> -<i>Drehen Sie das Papier um.</i> -<i>Reißen Sie die andere untere rechte Ecke ab.</i> - Bitten Sie die Teilnehmer, sich umzudrehen und das Papier über ihren Kopf zu halten, damit es jeder sehen kann. Vorgeschlagene Fragen: - <i>Was fällt Ihnen auf?</i> - <i>Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie sahen, wie Ihr Papier im Vergleich zu den Papieren</i>	15 min.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

		<i>der anderen aussah? Dachte jemand, er hätte die Übung falsch gemacht, als er die Papiere der anderen sah?</i> <i>-Wie konnte es so viele Interpretationen geben, wenn ich allen die gleichen Anweisungen gegeben habe?</i> <i>-Gab es einen richtigen Weg, diese Übung zu machen?</i> <i>-Betrachten wir das Papier als Ihre Meinung oder Perspektive, was sagt die Übung über Perspektiven aus?</i> <i>-Warum könnte es nützlich sein, etwas auf eine andere Weise oder aus einer anderen Perspektive zu betrachten? Was können wir daraus lernen, Dinge anders zu betrachten?</i>	
	Kaffeepause		15 min.
5	Negative Gedanken bekämpfen	Wir haben alle die Macht, unser Leben zum Besseren zu verändern (Fredrickson, 2010). Die geheime Zutat ist Positivität. Sie wächst, wenn wir angenehme Gefühle wie Wertschätzung, Glück, Interesse und Inspiration erleben. Die Steigerung der Positivität im Laufe der Zeit wird Ihr Leben beeinflussen, indem sie Ihr Selbstbild verändert und Ihr Selbstvertrauen stärkt. ● Teilen Sie die Teilnehmer in zwei Gruppen ein. Verteilen Sie leere Karten an Gruppe 1 und bitten Sie sie, einen ihrer typischen negativen Gedanken aufzuschreiben. Mischen Sie die Karten und legen Sie sie in eine Box/einen Hut. ● Laden Sie dann einen Teilnehmer aus Gruppe 2 ein, eine Karte zufällig zu ziehen und laut vorzulesen. Bitten Sie sie, den Gedanken schnell und gründlich zu widerlegen. Fahren Sie mit dem nächsten Teilnehmer fort und wiederholen Sie den Vorgang.	15 min.
6	Offene Diskussion	● Vorgeschlagene Fragen: <i>-Wie haben Sie sich nach der Aktivität gefühlt? -Wie</i>	5 min.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

		<i>können verschiedene Perspektiven uns helfen, unsere negativen Gedanken zu bekämpfen? -Glauben Sie, dass es schwer ist, unsere negativen Gedanken zu kontrollieren und sie durch positive zu ersetzen?</i>	
7	Bewertung der Aktivität	Bewertungsfragebögen austeilen.	3 min.

4.5. Literaturverzeichnis

CrowdSec-Verbot. (o.D.). CrowdSec-Verbot. Abgerufen am 23. Mai 2023 von <https://positivepsychology.com/positive-thinking-exercises/>

5. Wie können wir unsere positive Einstellung stärken?

5.1. Hintergrund

Es gibt zahlreiche Methoden, um eine positive Einstellung zu entwickeln, was bei der Arbeit mit Migranten eine wichtige Fähigkeit ist. Im Folgenden finden Sie einige Ansätze, um positiver und optimistischer zu denken und zu handeln ("How to calculate a positive mental attitude for success", 2021):

- Negative Gedanken erkennen**
 Eine Person muss zunächst die Aspekte ihres Lebens identifizieren, über die sie normalerweise negativ denkt, wie z. B. ihren Job, das tägliche Pendeln oder Beziehungen. Ein guter Vorschlag wäre, sich auf ein einzelnes Thema zu konzentrieren, um optimistischer anzugehen ("How to stop negative self-talk", 2022).
- Von positivem Bild umgeben sein**
 Wenn ein Individuum sicherstellt, dass die Menschen in seinem Leben positive, ermutigende und zuverlässige Quellen der Führung und Kritik sind, ist es sicher, dass es motiviert ist, eine positive Einstellung zu bewahren und sich ständig zu verbessern.
- Die innere Arbeit tun**
 Die Innere Arbeit beinhaltet die Reflexion über Ihre innere Welt, um sich besser auf die Außenwelt zu beziehen, und es ist ein sehr wichtiger Schritt, um eine positive Mentalität zu erreichen. Dies kann durch Atemübungen, Tagebuchschreiben und Selbstreflexion erreicht werden. Introspektion bietet

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

zahlreiche Vorteile, wie z. B. verbesserte Beziehungen, höheres Selbstvertrauen und verbesserte Entscheidungsfindung.

- **Visualisierung**

Eine positive mentale Einstellung bringt deutliche Vorteile mit sich. Visualisierung ist eine kraftvolle Technik, die es einem Menschen ermöglicht, seine Ziele nur mit der Kraft des Geistes zu erreichen. Es geht darum, sich in jeder Situation das bestmögliche Ergebnis vorzustellen und zu versuchen, die positive Emotion zu erleben, es erreicht zu haben ("5 Visualisierungstechniken, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen", 2021).

- **Bestätigung**

Es ist eine Technik, die Ihnen helfen kann, negatives Denken und Selbstsabotage zu überwinden. Affirmationen sind positive Anerkennungen, die eine Person stärken und sie ermutigen können, an sich selbst zu glauben, damit sie Hindernisse überwinden und ihre Ziele erreichen kann (Mind, 2023).

- **Meditation**

Um einen positiven Geisteszustand zu entwickeln und zu behalten, muss man lernen, die Kontrolle über negative Gedanken zu behalten. Meditation hilft, negative Gefühle wie Sorgen, Ängste und Unruhen loszulassen und erzieht den Geist, sich auf die Gegenwart zu konzentrieren.

5.2. Zielgruppe und Ziel der Aktivität

Zielgruppe der Aktivität sind alle Fachkräfte, die mit Migrantinnen arbeiten, wie z.B.:

- Übersetzer
- Humanitäre Helfer
- Spezialisten für öffentliche Gesundheit
- NGO-Mitarbeiter und Freiwillige
- Lehrer
- Kinderschützer
- Psychiater (Psychologen, Psychiater)
- Arbeiter in Lagern und Unterkünften
- Trainer

Die Aktivität zielt darauf ab:

- Entwickeln Sie Techniken für positives Verhalten
- Statten Sie die Teilnehmer mit positivem Denken und Verhalten aus.

5.3 Lernergebnisse der Aktivität

Nach Abschluss der Aktivität wird von den Teilnehmern erwartet, dass sie die Bedeutung von Affirmations- und Visualisierungstechniken verstehen und diese nutzen, um eine positivere Denkweise aufzubauen.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

5.4. Beschreibung der Tätigkeit

Name der Aktivität/Praxis/Tool

Seien wir positiv ("Hindernisse überwinden", o.D.)

Betriebliche Anforderungen/Logistik

Online oder vor Ort

Ein Trainer

Wie viele Teilnehmer/Auszubildende? 15 - 20

Materialien: Stifte und Papiere, ein Exemplar des Aktivitätsblatts "Visualisierungstechniken" für jeden Teilnehmer, ein Exemplar des Aktivitätsblatts "Affirmation Statement Techniques" für jeden Teilnehmer

3 Min.

N.	Activität	Details	Dauer
1	Willkommen	Einführung des Projekts EMMW	10 min.
		Überblick über die Aktivität (Unterthema 3)	
		Sitzungsvereinbarung & Einverständniserklärung	
		Vorstellung der Teilnehmer	
		Erwartungen	3 min.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

2	Eisbrecher/Warm-up Aktivität	Kettenaktivität: Setzen Sie sich ein positives Ziel. Der Trainer beginnt, indem er seinen Namen nennt und ein positives Wochenziel setzt. Dann geht es im Kreis weiter, wobei jeder die Ziele der anderen wiederholt, bevor er sein eigenes Ziel nennt. Z.B. Alex: <i>"Mein Name ist Alex und ich möchte zweimal pro Woche ins Fitnessstudio gehen."</i> Stacy: <i>"Alex möchte zweimal pro Woche ins Fitnessstudio gehen und ich möchte mehr Wasser trinken."</i> Nächste Person: <i>"Alex möchte zweimal pro Woche ins Fitnessstudio gehen, Stacy möchte mehr Wasser trinken und ich möchte..."</i> und so weiter. Diese Aktivität ermöglicht es den Teilnehmern, sich gegenseitig kennenzulernen, sich wohler zu fühlen und ein Gefühl der Gemeinschaft zu entwickeln.	7 min.
3	Lassen Sie uns positiv sein	- Fragen Sie die Teilnehmer: -Wie kann jemand positives Verhalten entwickeln? (Schreiben Sie die Antworten an die Tafel.) - Bieten Sie diese Schritte an: -Positives Verhalten kann durch die Bildung positiver Gewohnheiten entwickelt werden. -Denken Sie von sich selbst als erfolgreich und haben Sie positive Erwartungen an alles, was Sie tun. -Erinnern Sie sich an Ihre vergangenen Erfolge. -Verweilen Sie nie bei vergangenen Misserfolgen, sondern lernen Sie aus ihnen und vermeiden Sie deren Wiederholung. -Umgeben Sie sich mit positiven Menschen und Ideen. - Bitten Sie die Teilnehmer, Beispiele für Erfahrungen zu teilen, bei denen positive Erwartungen zu positiven Ergebnissen geführt haben. Bitten Sie sie dann, Zeiten zu teilen, in denen sie aufgrund negativer Erwartungen negative Ergebnisse erlebt haben. Schlagen Sie den Teilnehmern vor, zu überlegen, wie gut sie abgeschnitten hätten, wenn sie eine positive Einstellung gehabt hätten.	10 min.
4	Neue	Erklären Sie den Teilnehmern, dass es viele	15 min.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

	Techniken	Techniken gibt, die eine positive Einstellung fördern. Eine dieser Techniken heißt Visualisierung. Fragen Sie sie, ob sie wissen, was Visualisierung ist. Bitten Sie sie, Bedeutungen des Wortes „Visualisierung“ auf der Grundlage ihres Wissens über das Grundwort und die Suffixe vorzuschlagen. • Nachdem sie Definitionen angeboten haben, erklären Sie: Visualisierung ist die Technik, bewusst ein mentales Bild einer erfolgreichen Leistung zu schaffen. Visualisierung verbessert die Leistung, weil das positive Bild das Gehirn anregt, entsprechende positive Reaktionen auszulösen, die das mentale Bild unterstützen. Diese Technik wird von vielen Sportlern angewendet, um ihre Fähigkeiten auf dem Spielfeld zu verbessern, von Entertainern, um ihre besten Leistungen zu erbringen, und von erfolgreichen Fachleuten, um ihre Ziele zu erreichen. • Verteilen Sie das Arbeitsblatt „Visualisierungstechniken“ an jeden und besprechen Sie jeden Schritt. • Sagen Sie ihnen, dass sie die Möglichkeit haben werden, zu visualisieren, nachdem sie eine weitere Technik erlernt haben.	
5	Kaffeepause		15 min.
6	New techniques	• Fragen Sie die Teilnehmer, ob sie schon einmal von der Technik der Affirmation gehört haben, eine weitere Möglichkeit, eine positive Einstellung zu schaffen. Bitten Sie sie, Bedeutungen des Wortes „Affirmation“ auf der Grundlage ihres Wissens über das Grundwort und das Suffix vorzuschlagen. • Weisen Sie darauf hin: Visualisierung ist die Schaffung eines „mentalen Films“, in dem sie die Hauptdarsteller sind. Affirmationen sind wie mentale Werbespots, die sie dazu ermutigen, positive Bilder von sich selbst zu kaufen. Affirmative Aussagen sind positive Selbst-Erinnerungen, die uns helfen, unsere	15 min.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

		Bemühungen zu stärken und unsere Ziele zu erreichen. • Verteilen Sie das Arbeitsblatt „Techniken der Affirmationsaussagen“ an jeden und besprechen Sie jeden Schritt.	
7	Offene Diskussion	• Tell participants that they are now going to Sagen Sie den Teilnehmern, dass sie jetzt darüber nachdenken sollen, in welchen Bereichen ihres Lebens eine positive Einstellung ihnen helfen könnte. Lassen Sie sie Situationen oder Aktivitäten brainstormen, die von einer positiveren Einstellung oder der Anwendung der besprochenen Techniken profitieren könnten. Schreiben Sie die Antworten an die Tafel. • Lassen Sie die Teilnehmer an eine aktuelle, spezifische Situation in ihrem eigenen Leben denken, in der sie eine negative Einstellung haben könnten. Wenn ihnen nichts Aktuelles einfällt, lassen Sie sie an etwas in der Zukunft denken, wie eine große Präsentation oder ein Vorstellungsgespräch. Sagen Sie ihnen, sie sollen die Situation oben auf ein Blatt Papier schreiben. Geben Sie ihnen etwa zwei Minuten Zeit, um ihre aktuelle Einstellung zur Situation zu beschreiben. • Lassen Sie die Teilnehmer dann die positive Einstellung beschreiben, die sie haben möchten. Geben Sie etwa acht Minuten Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten: -Wie könnte Visualisierung Ihnen helfen? Beschreiben Sie eine Visualisierung, die nützlich sein könnte. - Welche Affirmationen könnten nützlich sein? - Wie könnte sich Ihr Verhalten als Ergebnis der Veränderung Ihrer Einstellung ändern? • Sagen Sie den Teilnehmern, dass sie das, was sie geschrieben haben, aufbewahren sollen, damit sie darüber nachdenken können, wenn ihre Einstellung sie daran hindert, ihre Ziele zu erreichen.	20 min.
8	Bewertung der Aktivität	Bewertungsfragebögen austeilen.	3 min.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

5.5. Literaturverzeichnis

- 5 Visualisierungstechniken, die Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. (2021, 4. Juni). BetterUp: Die People Experience Plattform. Abgerufen am 23. Mai 2023 von <https://www.betterup.com/blog/visualization>
- Wie man eine positive mentale Einstellung für den Erfolg kultiviert. (2021, 8. November). BetterUp: Die People Experience Plattform. Abgerufen am 23. Mai 2023 von <https://www.betterup.com/blog/positive-mental-attitude>
- Wie man negative Selbstgespräche stoppt. (2022, 3. Februar). Mayo-Klinik. Abgerufen am 23. Mai 2023 von <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
- Geist, P. T. (2023, 11. März). 75 positive Denkaffirmationen. Positiv denkender Geist. Abgerufen am 23. Mai 2023 von <https://positivethinkingmind.com/positive-thinking-affirmations/>
- Hindernisse überwinden. (o.D.). Hindernisse überwinden - Hindernisse überwinden - Kostenloser K-12-Lehrplan für Lebenskompetenzen. Abgerufen am 23. Mai 2023 von <https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#section-positives-a-plus>

ANHANG I

FINDEN SIE WEN

Finde eine Person, die:

1		Kann mehr als 2 Sprachen sprechen.
2		War schon südlich des Äquators.
3		Hat eine Katze als Haustier.
4		Hat mehr als 5 Länder besucht.
5		Besitzt mehr als 2 Uhren.
6		Wurde im August geboren.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

7		Mag keinen Fisch.
8		Besitzt ein freistehendes Haus.
9		Kann Schach spielen.
10		Hat mehr als 2 Uhren.
11		Hat einen Extremsport ausprobiert.
12		Hat 2 oder mehr Geschwister.
13		Besitzt ein Motorrad.
14		Liebt die Farbe Gelb.
15		Spielt ein Instrument.

VISUALISIERUNGSTECHNIKEN

1. Entspannen. Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief durch und machen Sie den Kopf frei.
2. Malen Sie im Kopf ein Bild oder machen Sie ein Video, das Ihnen zeigt, wie Sie ein Ziel erreichen. Wenn es zum Beispiel dein Ziel ist, eine großartige Rede vor einem großen Publikum zu halten, kannst du dir vorstellen, genau das zu tun – ausgeglichen, klar zu sprechen und das Publikum zu beeindrucken.
3. Machen Sie Ihr mentales Bild detailliert und visualisieren Sie Erfolge. Lassen Sie keine negativen Visionen wie Angst, Versagen oder Nervosität ins Bild kommen. Sehen Sie, dass Sie Ihr Ziel bereits erfolgreich erreicht haben.
4. Fügen Sie Ihrer Visualisierung bestimmte Wörter, Handlungen und Ihre Sinne hinzu. Üben Sie, was Sie in Ihrer Visualisierung tun oder sagen möchten. Mentales Üben stärkt Ihre reale Leistung.

*Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch nur 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 dafür verantwortlich gemacht werden.

5. Behalten Sie Ihre Visualisierung im Kopf. Seien Sie bereit, sich daran zu erinnern, wann immer Sie wollen. Wiederholen Sie Ihre Visualisierung so oft wie möglich vor dem eigentlichen Ereignis.

TECHNIKEN DER BESTÄTIGUNGSERKLÄRUNG

1. Machen Sie die Aussagen persönlich. Verwenden Sie Ihren Namen, "ich" oder "Sie".
2. Halten Sie die Aussagen kurz. Du willst dich an sie erinnern. Lange Aussagen sind schwerer zu merken.
3. Verwenden Sie eine positive Sprache. Wenn du deine Nervosität kontrollieren willst, sage: "Ich bin ruhig und selbstbewusst. Ich bin gut auf diesen Test vorbereitet." Sagen Sie nicht: "Ich werde morgen nicht nervös wegen meines Vorstellungsgesprächs sein."
4. Gib deine Affirmationen als Tatsachen an, als ob sie stattfinden würden, auch wenn du sie noch nicht erreicht hast. Sagen Sie zum Beispiel: "Mir wird diese Stelle angeboten, weil ich auf das Vorstellungsgespräch vorbereitet bin."
5. Wiederholen Sie Ihre Affirmationen mindestens einmal am Tag. Wiederholung stimuliert Ihr Gehirn, um Ihnen zu helfen, Ihre Ziele zu erreichen.
6. Sagen Sie in Gedanken oft Ihre Affirmationen. Schreiben Sie auch Ihre Affirmationen auf und platzieren Sie sie dort, wo Sie sie oft sehen können. Genau wie in der Werbung im Fernsehen oder im Internet gilt: Je mehr Sie eine Affirmation sehen oder hören, desto mehr glauben Sie daran.

Hier sind einige Beispiele für Affirmationen:

- Alles wird für mich klappen
- Ich bin gut genug.
- Ich bin mit einer unglaublichen Familie und wunderbaren Freunden gesegnet.
- Ich konzentriere mich auf den nächsten Schritt, nicht auf den gesamten Weg.