

**WAS BEDEUTET MEINE  
SEELISCHE GESUNDHEIT  
UND WARUM SCHÜTZE  
ICH SIE?**

**OBERSTUFE**



# TAMUS

## DARÜBER ZU REDEN MACHT UNS STÄRKER

<https://tamusproject.eu/>

### Interaktives Magazin

## Was bedeutet meine seelische Gesundheit und warum schütze ich sie?



Jugendförderverein Parchim /Lütz e.V.  
Germany(Parchim)  
[www.jfv-pch.de](http://www.jfv-pch.de)



CO&SO - Consorzio Per  
La Cooperazione E La Solidarieta  
Italy (Firenze)  
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited  
Cyprus (Nicosia)  
[www.enoros.com.cy](http://www.enoros.com.cy)



INFODEF  
Spain (Valladolid)  
[www.infodef.es](http://www.infodef.es)



La compagne du nouveau monde  
France (Vernon)  
[www.lezardnormand.com](http://www.lezardnormand.com)



KMOP - Education and Innovation Hub  
Greece (Kifisia)  
[www.kmop.gr](http://www.kmop.gr)



Storytellme  
Portugal (Charneca da Caparica)  
[www.storytellme.pt](http://www.storytellme.pt)



The Rural Hub  
Ireland (Carrickmacross)  
[www.theruralhub.ie](http://www.theruralhub.ie)



## **STUFE**

Oberstufe

## **ALTERSGRUPPE**

17-20 Jahre

## **THEMA**

Was bedeutet meine  
seelische Gesundheit und  
warum schütze ich sie?



In der hektischen Welt, in der wir leben, ist der Schutz unserer psychischen Gesundheit von größter Bedeutung. Für junge Erwachsene, die mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontiert sind, ist es entscheidend zu verstehen, wie wichtig es ist, sein Wohlbefinden zu schützen. In diesem Video sehen wir uns die Bedeutung der psychischen Gesundheit an und warum es für ein erfülltes und ausgeglichenes Leben wichtig ist, der psychischen Gesundheit Priorität einzuräumen.

Link: [https://youtu.be/QY1NYc\\_MxP4?feature=shared](https://youtu.be/QY1NYc_MxP4?feature=shared)



# QUIZ ZUM EINSTIEG

Vielen Dank, dass Sie sich dieses kurze Video angesehen haben!

Können Sie sich 2 Minuten Zeit nehmen, um über das Video nachzudenken und einige Fragen dazu zu beantworten? Nehmen Sie dazu einen Stift und etwas Papier und beantworten Sie bitte die nachfolgenden Fragen.

1. War dieses kurze Video für Sie interessant?
2. Haben Sie etwas Neues aus dem Video gelernt?
  - i. Wenn ja, was haben Sie gelernt?
3. Haben Sie jemals darüber nachgedacht, welche Auswirkungen Arbeit und Ausbildung auf Ihre Fähigkeit haben können, einen starken und gesunden Geist zu bewahren?
4. Haben Sie jemals darüber nachgedacht, welche Auswirkungen Ihre Beziehungen auf Ihr psychisches Wohlbefinden haben können?
5. Glauben Sie, dass Sie Ihrer psychischen Gesundheit in Ihrem täglichen Leben derzeit Priorität einräumen?
  - i. Nehmen Sie sich 2 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, warum Sie das denken. Erläutern Sie bitte Ihre Antwort

# ERWARTETE LERNERGEBNISSE

## WISSEN

- Wissen über positive und negative psychische Gesundheit und die Auswirkungen auf diese.

## KÖNNEN

- Beschreiben der Anzeichen und Symptome für positive und negative psychische Gesundheit.
- Beschreiben, was unsere psychische Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflusst.

## EINSTELLUNGEN

- Sich bewusst sein, was die eigene psychische Gesundheit beeinflusst.



**ERKENNEN DER  
ANZEICHEN  
FÜR NEGATIVE  
PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT  
UND NEGATIVE  
DENKMUSTER**

# ERKENNEN DER ANZEICHEN FÜR NEGATIVE PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND NEGATIVE DENKMUSTER

Psychische Gesundheit ist ein wichtiger Aspekt unseres allgemeinen Wohlbefindens, der oft übersehen wird. Sie bezieht sich auf unser emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden. Eine unzureichende psychische Gesundheit kann sich negativ auf unser tägliches Leben, unsere Beziehungen und sogar auf unsere körperliche Gesundheit auswirken. Es ist wichtig, die Anzeichen und Symptome einer negativen psychischen Gesundheit und negativer Denkmuster zu erkennen.

Die Anzeichen und Symptome einer negativen psychischen Gesundheit können von Person zu Person unterschiedlich sein. Zu den häufigsten Symptomen gehören jedoch, dass man sich überfordert oder ständig gestresst fühlt, dass sich der Appetit oder das Schlafverhalten verändert, dass man sich von sozialen Aktivitäten zurückzieht, dass man wenig Energie hat oder sich ständig müde fühlt und dass man sich verzweifelt oder hilflos fühlt.

Negative Denkmuster können sich ebenfalls nachteilig auf unsere psychische Gesundheit auswirken. Zu den häufigsten negativen Denkmustern gehören das Alles-oder-Nichts-Denken, das Denken in Katastrophen, das Ziehen voreiliger Schlüsse und die persönliche Wahrnehmung. Alles-oder-nichts-Denken bedeutet, dass man Situationen nur schwarz oder weiß sieht, ohne Grauzonen zu berücksichtigen. Katastrophendenken bedeutet, dass



man sich die schlimmsten Szenarien ausmalt und sich übermäßig viele Gedanken darüber macht. Bei voreiligen Schlüssen werden Annahmen getroffen, ohne dass es dafür Beweise gibt, während bei der Personalisierung die Dinge persönlich genommen werden und man davon ausgeht, dass die Dinge nur wegen uns geschehen.

Wenn Sie eines dieser Anzeichen und Symptome bei sich beobachten, sollten Sie unbedingt Hilfe oder Rat bei einer medizinischen Fachkraft suchen. Es gibt viele Angebote für junge Erwachsene, darunter Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und Online-Ressourcen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass es ein Zeichen von Stärke ist, Hilfe zu suchen, und dass es genauso wichtig ist, sich um seine psychische Gesundheit zu kümmern wie um seine körperliche Gesundheit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die psychische Gesundheit ein entscheidender Aspekt unseres allgemeinen Wohlbefindens ist, und dass es wichtig ist, die Anzeichen und Symptome einer negativen psychischen Gesundheit und negativer Denkmuster zu erkennen. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, ist es wichtig, Hilfe zu suchen und sich um Ihre psychische Gesundheit zu kümmern. Denken Sie daran: Sie sind nicht allein, und es gibt Ressourcen, die Ihnen helfen können.



# **AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE:**

# AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE:

Es ist wichtig zu verstehen, wie man sich positive Denkgewohnheiten aneignen kann, und mit den entsprechenden Werkzeugen ausgestattet zu sein. Wenn Sie diese Übung durchführen, werden Sie einige nützliche Fähigkeiten erwerben, die Ihnen dabei weiterhelfen werden, in Ihrem täglichen Leben positiver zu denken!

Suchen Sie sich für diese Übung einen geeigneten Platz, an dem Sie etwa 30 Minuten lang alleine sitzen können.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, wie positive Selbstgespräche Ihnen helfen und Ihre Einstellung verbessern können.

Denken Sie an eine Zeit, in der Sie etwas erreicht haben, auf das Sie stolz waren. Schreiben Sie es in ein Tagebuch oder auf ein Blatt Papier.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über die einzelnen Vorzüge und Stärken nachzudenken, die Ihnen geholfen haben, diese Leistung zu vollbringen. Schreiben Sie ein paar dieser Eigenschaften auf.

Erforschen Sie das Konzept des positiven Denkens und wenden Sie es an, indem Sie sich auf drei Kategorien konzentrieren: **ICH BIN** (eine Aussage darüber, wer Sie sind), **ICH KANN** (eine Aussage darüber, was Sie erreichen können) und **ICH WILL** (eine Aussage über Ihr Selbstvertrauen). Denken Sie sich für jede dieser

Kategorien Sätze aus, die Sie persönlich ansprechen.

Hier sind einige Beispiele für Aussagen, die Sie verwenden können:

- Ich bin belastbar, ich bin kreativ, ich bin freundlich und ich bin entschlossen.
- Ich kann Herausforderungen meistern, ich kann neue Fähigkeiten erlernen, ich kann für mich selbst sorgen und ich kann meine Ziele erreichen.
- Ich werde mich um mich selbst kümmern, ich werde meinen Hobbys nachgehen, ich werde an mich glauben, und ich werde ein zufriedenes Leben führen.

Teilen Sie ein Blatt Papier in drei Teile oder verwenden Sie Karteikarten, um drei Abschnitte für jede Kategorie zu erstellen: ICH BIN, ICH KANN, und ICH WERDE.

Schreiben Sie Ihre Aussagen zum positiven Denken in jeden Abschnitt. Sie können die Karten mit Farben, Zeichnungen oder anderen Dingen, die Sie anregen, gestalten.

Wenn Sie mit der Erstellung Ihrer positiven Gedanken fertig sind, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die Aussagen, die Sie geschrieben haben, zu überprüfen und zu bewerten. Sie stehen für Ihre Stärken, Fähigkeiten und Wünsche.

Suchen Sie sich aussagekräftige Orte, an denen Sie Ihre Aussagen aufhängen können. Bringen Sie sie an Orten an, an denen Sie sie häufig sehen, z. B. an Ihrem Spiegel, auf Ihrem Schreibtisch oder in Ihrer Brieftasche. Wann

immer Sie auf Ihre Aussagen stoßen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sie laut vorzulesen und die darin enthaltenen positiven Aussagen zu bekräftigen.

Indem Sie diese Schritte ausführen, können Sie eine persönliche Gewohnheit des positiven Selbstgesprächs entwickeln und eine positive Einstellung festigen, die Ihr persönliches Wohlbefinden und die Weiterentwicklung fördert!

Link zu Video/Ressourcen:

<https://www.youtube.com/watch?v=txEtCCjNjP8>



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



# VIDEO BIBLIOTHEK

[VIDEO] Wie man Positivität dauerhaft macht |  
[https://www.youtube.com/watch?v=u95bkp\\_6pzM](https://www.youtube.com/watch?v=u95bkp_6pzM)

[VIDEO] Wie Du die Kraft der positiven Selbstgespräche nutzt  
<https://www.youtube.com/watch?v=PqKQ6rUui80>



# TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend 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. Projektnummer: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693