

**POSITIVE  
EINSTELLUNGEN FÜR EIN  
POSITIVES DENKEN**

GRUNDSTUFE



# TAMUS

## DARÜBER ZU REDEN MACHT UNS STÄRKER

<https://tamusproject.eu/>

### Interaktives Magazin

## Positive Verhaltensweisen für ein positives Denken



**Jugendförderverein Parchim /Lübz 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

Grundstufe

# ALTERSSTUFE

13-17 Jahre

# THEMA

Positive Einstellungen für ein  
positives Denken



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Willkommen zu diesem Video über positive Gewohnheiten für einen positiven Geist, in dem wir die Auswirkungen einer positiven Einstellung auf unser körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden untersuchen. Wenn es um eine gute geistige Gesundheit geht, ist die Entwicklung positiver Gewohnheiten entscheidend. Positive Gewohnheiten wie regelmäßiger Sport, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf reduzieren nachweislich Stress und Ängste, verbessern die Stimmung und stärken das Selbstwertgefühl.

Link: <https://youtu.be/O4z5hmzOKpg?feature=shared>



# QUIZ ZUM EINSTIEG

Vielen Dank, dass du dir dieses kurze Video angesehen hast!

Kannst du dir 2 Minuten Zeit nehmen, um über das Video nachzudenken und einige Fragen dazu zu beantworten? Nimm dazu einen Stift und etwas Papier und beantworte bitte die nachfolgenden Frage.

1. War dieses kurze Video für dich interessant?

2. Hast du etwas Neues aus dem Video gelernt?

i. Wenn ja, was hast du gelernt?

3. Hast du jemals darüber nachgedacht, welche Auswirkungen deine Einstellung auf deine seelische Gesundheit hat?

4. Hast du jemals darüber nachgedacht, dass deine Einstellung deine allgemeine Gesundheit beeinflussen könnte?

5. Glaubst du, dass du von nun an mehr Wert auf deine persönliche Ausstrahlung legen wirst?

i. Nimm dir 2 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, warum du das denkst. Erläutere bitte Deine Antwort.

# ERWARTETE LERNERGEBNISSE

## WISSEN

- Wissen um die körperlichen, geistigen und emotionalen Auswirkungen einer positiven Einstellung.

## FERTIGKEITEN

- zu beschreiben, warum es wichtig ist, Gesundheitsgewohnheiten für eine positive psychische Gesundheit zu entwickeln
- Diskutieren der körperlichen, geistigen und emotionalen Auswirkungen dieser Einstellung.

## EINSTELLUNGEN

- sich der Bedeutung der Entwicklung positiver Gewohnheiten für eine gute psychische Gesundheit bewusst zu sein.



**DIE KRAFT  
EINER POSITIVE  
EINSTELLUNG**

# DIE KRAFT EINER POSITIVE EINSTELLUNG

Ein Teenager zu sein, ist eine schwierige Zeit im Leben. Du versuchst herauszufinden, wer du bist und wo du in der Welt hingehörst. Da kann man sich leicht überfordert und ängstlich fühlen. Aber wusstest du, dass eine positive Einstellung und die Entwicklung gesunder Gewohnheiten einen großen Einfluss auf dein körperliches und emotionales Wohlbefinden haben können?

Wenn du gute Laune hast und optimistisch bist, setzt dein Körper Endorphine frei, die wie natürliche Schmerzmittel wirken. Endorphine können auch Entzündungen im Körper verringern, die mit zahlreichen Gesundheitsproblemen wie Herzkrankheiten und Krebs in Verbindung gebracht werden. Darüber hinaus kann eine positive Einstellung deinen Blutdruck senken, dein Immunsystem stärken und deine Schlafqualität verbessern.

Wenn du dem Leben mit einer positiven Einstellung begegnest, fühlst du dich mit großer Wahrscheinlichkeit besser. Eine positive Einstellung kann auch dazu beitragen, dass du Herausforderungen besser bewältigen kannst. Aber wie kann man eine positive Einstellung entwickeln und gesunde Gewohnheiten aufbauen? Es geht darum, kleine Schritte zu machen



und positive Veränderungen in den täglichen Abläufen vorzunehmen.

Einige der Dinge, die helfen können, sind:

**Dankbarkeit praktizieren** - Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um über die Dinge in deinem Leben nachzudenken, für die du dankbar bist. Das kann so einfach sein wie eine gute Tasse Kaffee.

**Bewegung** ist ein wirksames Mittel, um die Stimmung zu verbessern und Stress abzubauen. Suche dir eine körperliche Aktivität, die dir Spaß macht, und mache sie zu einem Teil deines Tages.

**Zeit mit Freunden und der Familie zu verbringen**, kann eine gute Möglichkeit sein, die Stimmung zu heben und sich mehr mit der Welt um einen herum verbunden zu fühlen.

Ein Teenager zu sein, kann hart sein, aber eine positive Einstellung und die Entwicklung gesunder Gewohnheiten können einen erheblichen Einfluss auf dein körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden haben. Vergiss nicht, dass der Aufbau gesunder Gewohnheiten Zeit und Mühe kostet, aber die Belohnung ist es wert. Du wirst dich glücklicher und selbstbewusster fühlen und besser gerüstet sein, um alles zu meistern, was das Leben dir in den Weg stellt. Also, geh raus und fang noch heute mit diesen kleinen, positiven Veränderungen an!



# **AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE 1**

# AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE 1

Eine Möglichkeit, deine positiven Gewohnheiten zu überwachen, besteht darin, einen Monitor für positive Gewohnheiten zu erstellen. Das ist einfacher als es klingt und kann viel bewirken!

Beginne damit, eine Liste mit positiven Gewohnheiten zu erstellen, die zu einer guten psychischen Gesundheit beitragen können. Einige Beispiele sind Dankbarkeit, regelmäßiger Sport, Kontakte mit anderen und Konzentration auf das Positive. Erstelle einen Merktzettel (Tracker) oder verwende eine bestehende App, um den Fortschritt bei diesen positiven Gewohnheiten zu verfolgen. Der Tracker sollte Spalten für die Gewohnheit, das Datum und die Angabe, ob die Gewohnheit praktiziert wurde oder nicht, enthalten. Setze dir ein Ziel, wie oft du jede Gewohnheit praktizieren möchtest. Vielleicht möchtest du z. B. täglich Dankbarkeit üben, dreimal pro Woche Sport treiben oder dich einmal pro Woche mit einem Freund treffen.

Nutze den Tracker, um deine Fortschritte im Laufe der Zeit zu überwachen. Erfreue dich an deinen Erfolgen und nutze Rückschläge als Gelegenheit zum Wachsen und Lernen. Am Ende jeder Woche oder jedes Monats solltest du dir Zeit nehmen, um über die Auswirkungen deiner positiven Gewohnheiten nachzudenken. Wie haben sie sich auf dein körperliches und geistiges Wohlbefinden ausgewirkt? Welche Veränderungen haben sich in deiner Stimmung, deinem Energielevel oder deiner allgemeinen Einstellung bemerkbar gemacht?

Benutze diese Überlegungen, um deine Ziele und Gewohnheiten bei Bedarf anzupassen. Wenn du deine Fortschritte weiter verfolgst, stellst du vielleicht fest, dass bestimmte Gewohnheiten effektiver sind als andere oder dass du deine Routine anpassen musst, um deine geistige Gesundheit besser zu unterstützen. Indem du deine Fortschritte verfolgst und über die Auswirkungen deiner Gewohnheiten nachdenkst, kannst du eine positivere Einstellung entwickeln und Gewohnheiten fördern, die eine gute psychische Gesundheit unterstützen.

Also sei nicht entmutigt, wenn du es nicht schaffst, jeden Tag alles zu tun, was auf deiner Liste steht. An manchen Tagen wirst du dein Ziel erreichen, an anderen vielleicht nicht. Aber mit der Zeit wirst du Fortschritte feststellen, also mach weiter!



Link zu Video/Ressourcen  
Aufbau von Gewohnheiten, die  
Überwindung von Gewohnheiten  
und die Steigerung der Leistung  
<https://lukasvohnhornhorst.com/habitguide/>

Frei ausdruckbare/  
herunterladbare Tracker für  
Gewohnheiten  
<https://www.pinterest.ie/pin/911767887030563269/>



# VIDEO BIBLIOTHEK

Die Macht der positiven Gedanken für die Gesundheit

[https://www.youtube.com/watch?v=HCI\\_0SlueC4](https://www.youtube.com/watch?v=HCI_0SlueC4)

Warum ist Selbstfürsorge so wichtig?

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





# 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