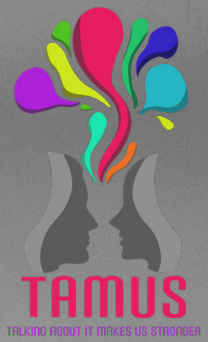


**POSITIVE
EINSTELLUNGEN FÜR EIN
POSITIVES DENKEN**
OBERSTUFE



TAMUS

DARÜBER ZU REDEN MACHT UNS STÄRKER

<https://tamusproject.eu/>

Interaktives Magazin

Positive Einstellungenn für ein positives Denken - Oberstufe



Jugendförderverein Parchim /Lübz e.V.
Germany(Parchim)
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



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagne du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie



STUFE

Oberstufe

ALTERSSTUFE

17-20 Jahre

THEMA

Positive Einstellungen für ein positives Denken



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Hallo und herzlich willkommen zu unserem heutigen Video über positive seelische Gesundheit. In diesem Video sprechen wir über sinnvolle Praktiken, die zur Verbesserung der psychischen Gesundheit beitragen können. Wir zeigen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihre Gedanken ordnen können, und erstellen ein Selbsthilfe-Toolkit, mit dem Sie positive Techniken für eine gute psychische Gesundheit entwickeln können.

Link: <https://youtu.be/6pzVjc7Hxqo?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. Haben Sie dieses kurze Video interessant gefunden?

2. Haben Sie durch das Video etwas Neues gelernt?

i. Wenn ja, was haben Sie gelernt?

3. Haben Sie jemals darüber nachgedacht, wie sich Ihre Lebenseinstellung auf Ihre psychische Gesundheit auswirkt?

4. Haben Sie jemals darüber nachgedacht, wie wichtig bestimmte Gewohnheiten für Ihr geistiges Wohlbefinden sind?

5. Glauben Sie, Sie werden sich jetzt, da Sie wissen, wie wichtig das ist, mehr Zeit für die eigene Fürsorge nehmen?

i. Nehmen Sie sich 2 Minuten Zeit, um aufzuschreiben, warum Sie das denken. Erläutern Sie bitte Ihre Antwort.

ERWARTETE LERNERGEBNISSE

WISSEN

- Wissen über gute Verhaltensweisen für eine positive psychische Gesundheit.

KÖNNEN

- Verschiedene Denkstrategien für eine positive psychische Gesundheit anwenden.
- Erstellen eines Selbsthilfe-Toolkits, das dabei hilft, positive Gewohnheiten für eine gute psychische Gesundheit zu entwickeln.

EINSTELLUNGEN

- Bereitschaft zur Selbstfürsorge für eine positive psychische Gesundheit.



DIE BEDEUTUNG DER ENTWICKLUNG VON POSITIVEN GEWOHNHEITEN

DIE BEDEUTUNG DER ENTWICKLUNG VON POSITIVEN GEWOHNHEITEN

Die Pflege der seelischen Gesundheit ist genauso wichtig wie die Pflege der körperlichen Gesundheit. Aber in der heutigen schnelllebigen und sich ständig wandelnden Welt ist es oft schwierig, die eigene seelische Gesundheit zu berücksichtigen. Deshalb ist die Entwicklung geeigneter Angewohnheiten und das Einüben verschiedener Lösungsansätze von entscheidender Bedeutung für eine positive geistige Gesundheit.

Auch wenn es Zeit und Übung braucht, können Techniken wie positives Denken, Achtsamkeit und Dankbarkeit Ihre psychische Gesundheit erheblich verbessern. Dankbarkeit kann Ihnen helfen, sich auf die schönen Dinge in Ihrem Leben zu konzentrieren und zu schätzen, was Sie haben. Achtsamkeit kann Ihnen helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben und Stress und Ängste abzubauen. Indem Sie negative Gedanken neu ordnen, können Sie eine optimistischere Sichtweise entwickeln und einen positiveren Lebensstil erreichen.

Auch die Selbstfürsorge ist ein wichtiger Bestandteil einer positiven psychischen Gesundheit. Wenn Sie Körper und Geist durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung pflegen, können Sie Stress deutlich reduzieren und Ihre geistige Gesundheit

fördern. Auch Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, wie das Lesen eines Buches, ein entspannendes Bad oder Zeit mit lieben Menschen zu verbringen, können dazu beitragen, dass Sie sich glücklicher und erfüllter fühlen.

Denken Sie daran, dass der Aufbau positiver Lebensgewohnheiten für die psychische Gesundheit Zeit braucht. Und es ist in Ordnung, wenn Sie nicht sofort eine Verbesserung sehen. Es ist wichtig, dass Sie Geduld mit sich selbst haben und diese Techniken konsequent anwenden, um positive Ergebnisse zu erzielen. Nehmen Sie sich also etwas Zeit, um Ihrer geistigen Gesundheit Priorität einzuräumen, und beginnen Sie noch heute, positive Verhaltensweisen zu entwickeln.!



AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE 1

AKTIVITÄT ZUR SELBSTHILFE 1

Entwickeln Sie mit Hilfe Ihres eigenen Selbsthilfe-Toolkits geeignete Verhaltensweisen und Ideen für eine positive psychische Gesundheit.!

Der Aufbau einer gesunden Psyche erfordert konsequente Bemühungen. Eine wirksame Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht darin, ein persönliches Selbsthilfe-Toolkit zu erstellen. Dabei handelt es sich um eine Box oder einen Koffer, der Dinge enthält, die Sie verwenden können, um Ihre psychische Gesundheit zu verbessern. Darin könnten ein Notizbuch, Lieblingsfotos, inspirierende Zitate, ein Stressball oder Vorschläge für Dinge, die Ihnen helfen, sich besser zu fühlen, wie Film- oder Musik-Playlists, enthalten sein. Bewahren Sie Ihr Selbsthilfe-Toolkit irgendwo in der Nähe auf und nehmen Sie sich Zeit, um es regelmäßig zu verwenden. Nehmen Sie sich Zeit für Aktivitäten, die Ihre psychische Gesundheit fördern, wie z. B. Tagebuch schreiben, Achtsamkeit üben oder Musik hören.

Denken Sie über die Wirkung Ihres Selbsthilfe-Toolkits nach und überlegen Sie, wie es Ihnen in schwierigen Zeiten hilft.

Passen Sie das Toolkit bei Bedarf an oder ergänzen Sie es, um Ihr Wohlbefinden weiterhin zu fördern.

Durch den Aufbau eines Selbsthilfe-Toolkits und seine konsequente Anwendung haben Sie ein eigenes "Werkzeug", das Ihr Wohlbefinden unterstützt und

Ihnen hilft, die Herausforderungen des Lebens leichter zu meistern.!

Link zu Video/Ressourcen

Ein Toolkit für die Selbstfürsorge erstellen; hilfreich:

https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2020/04/20-04_Psy4F-10-S%C3%A4ulen-der-Selbstf%C3%BCrsorge-Jan2020.pdf



VIDEO BIBLIOTHEK

Wie Gewohnheiten Ihr Leben verändern können

<https://www.youtube.com/watch?v=pdDNss9XmdE>

Was können Sie tun, um Selbstfürsorge zu praktizieren?

<https://www.youtube.com/watch?v=7U2tI-PLGSA>

Wie man eine Gewohnheit bildet

<https://www.youtube.com/watch?v=LHNRO9Kjc7I>





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