

DIESE BEOBACHTUNG VERÄNDERT MEINE KOMMUNIKATION

Beobachte in den kommenden Tagen
verschiedene Arten von Gesprächen
anderer Personen:

- Welche Fragen werden gestellt?
- Wie reagieren die beteiligten Personen?
 - Was ist das Ergebnis?
- Was läuft in diesen Gesprächen gut?

***Beobachtung ist der erste Schritt!
Je mehr du beobachtest, desto
besser wirst du die Dynamik der
Kommunikation verstehen.
Das hilft dir, dich besser
auszudrücken und zuzuhören.***

DIESE VORBEREITUNG FOKUSSIERT MICH

Nimm dir vor einem für dich wichtigen Gespräch kurz Zeit und denke über deine Stimmungslage und Gefühle nach:

- Gibt es Verspannungen in deinem Körper?
- Wie ist dein Gemütszustand?
- Welche Gefühle erkennst du?
- Wäre es nützlich, einer anderen Person mitzuteilen, wie du dich fühlst?
- Wie könntest du das kommunizieren?

Das Teilen deiner Stimmungslage und deiner Emotionen mit anderen kann zu einem besseren gegenseitigen Verständnis führen und Konflikte reduzieren.

DIESE EMOTIONEN BRINGEN MIR KLARHEIT

Benenne alle Gefühle, die du während der Woche erlebt hast, sei es bei Interaktionen, Aktivitäten oder in Momenten, in denen du allein warst. Versuche, dich auf deine Gefühle zu konzentrieren, nicht auf die Interpretationen davon.

Wir haben nicht gelernt, unsere Gefühle zu benennen. Es ist wichtig das zu tun und zu üben, um dadurch zu erkennen, was in dir vorgeht. So verbesserst du auch deine Fähigkeit, dich konstruktiv auszudrücken.

DIESES GENAUE HINSCHAUEN STÄRKT MICH

Setze dich vor einem wichtigen Gespräch hin und reflektiere deine Gefühle und Bedürfnisse. Welche davon möchtest du ausdrücken und der anderen Person mitteilen?

Wie würdest du das tun?

Überlege, was du dir von dem Gespräch erhoffst.

***Das Erkennen deiner eigenen
Gefühle und Bedürfnisse
vor dem Gespräch hilft dir,
klarer und selbstbewusster
zu kommunizieren, was zu
besseren Ergebnissen führt.***

DIESE FRAGEN BRINGEN MICH WEITER

Übe in dieser Woche mehr Fragen zu stellen, wenn du mit anderen Personen sprichst.

Probiere die folgenden Fragen aus:

- Was meinst du, wenn du das sagst?
 - Was sind deine Bedürfnisse in dieser Situation?
 - Wie fühlst du dich dabei?
 - Was würdest du stattdessen gerne tun? Was ist dein Vorschlag?

Fragen zu stellen zeigt Interesse an der anderen Person. Es verhindert, dass du raten musst und Bedürfnisse und Absichten falsch interpretierst. Das führt zu einem tieferen Verständnis und stärkeren Beziehungen.



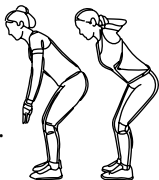
Fokus Leidenschaft Dankbarkeit Kreativität Selbstmitgefühl

Achtsamkeit Vertrauen Reflexion

KOMMUNIKATION

DIESES GLEICHGEWICHT STABILISIERT MICH

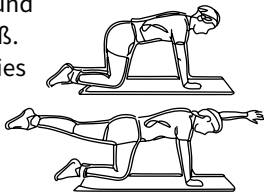
Stelle dich mit etwa hüftbreit auseinanderstehenden Beinen hin und beuge leicht die Knie. Beuge deinen Oberkörper nach vorne. Bewege deine Arme zu beiden Seiten, sodass sie ungefähr auf Schulterhöhe sind, und drücke dabei die Schulterblätter zusammen. Der Oberkörper bleibt während der gesamten Übung in derselben Position. Wiederhole 8–12 Mal.



***Fördert die mentale Konzentration
und das Körperbewusstsein.
Es stärkt und dehnt deinen Rumpf,
Ober- und Unterkörper.***

DIESE ÜBUNG IST DAS BESTE FÜR MICH

Position Vierfüßlerstand, mit den Handflächen und Knien auf dem Boden. Strecke den linken Arm und den rechten Fuß aus, dann den rechten Arm und den linken Fuß. Wiederhole dies 8–12 Mal.



Diagonale Hebungen fördern die Koordination und kognitive Funktionen. Es ist eine gute Übung für Rücken, Bauch, Gesäß, Oberschenkel und Hüften.

DIESE ENTSPANNUNG BRINGT MIR LEICHTIGKEIT

Leg dich auf den Rücken, dein Körper sollte gerade sein. Atme tief ein und bring dein rechtes Knie beim Ausatmen zur Brust. Umfasse das Knie oder das Schienbein und drücke das Knie leicht gegen die Brust. Halte die Position, während du 10 Mal ein- und ausatmest. Lege das Bein beim Ausatmen ab. Wiederhole die Übung mit dem anderen Bein.



Diese Übung fördert Entspannung und Stressabbau. Die Muskeln im Rücken und an der Rückseite der Oberschenkel werden gedehnt.

DIESE ENTSCHLOSSENHEIT GIBT MIR ENERGIE

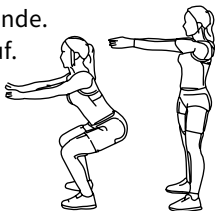
Stelle dich mit etwa schulterbreit auseinanderstehenden Beinen hin. Setze dich, ohne den Boden zu berühren.

Halte für eine Sekunde.

Steh vollständig auf.

Wiederhole dies

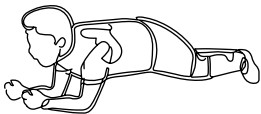
8–12 Mal.



Kniebeugen stärken die mentale Belastbarkeit und Entschlossenheit. Sie aktivieren die großen Muskelgruppen in den Beinen, im Gesäß und im Rücken.

DIESE STABILITÄT VERSCHAFFT MIR AUSDAUER

Lege dich auf den Bauch und stütze dich auf deine Unterarme und Zehenspitzen. Hebe deinen Körper vom Boden ab, sodass nur deine Unterarme und Zehen den Boden berühren. Dein Körper sollte eine gerade Linie von Kopf bis Ferse bilden. Spanne deinen Bauch, Rücken und dein Gesäß an. Halte die Position so lange wie möglich und atme gleichmäßig.



***Planking verbessert die mentale
Ausdauer und Stabilität.
Es stärkt die Rumpfmuskulatur.***



KÖRPERÜBUNGEN

Achtsamkeit Vertrauen Reflexion
Fokus Leidenschaft Dankbarkeit Kreativität Selbstmitgefühl

DIESE ENTSPANNUNG MACHT MICH RUHIG

Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst, und nimm einen Stift und ein Blatt Papier. Denke an etwas, das dir wichtig ist oder dich beschäftigt. Es kann ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Erinnerung sein. Beginne damit, leichte Striche zu zeichnen und deine Gedanken auf Papier zu bringen. Lass deiner Kreativität freien Lauf – es gibt kein Richtig oder Falsch.

Diese kreative Aktivität hilft dir zu entspannen und deine Gedanken zu ordnen. Sie kann deine Stimmung und Energie positiv beeinflussen.

DIESE PRÄSENZ BRINGT MICH INS HIER UND JETZT

Nimm dir kurz Zeit, um ganz präsent zu sein. Nimm ein leeres Blatt Papier und einen Stift oder ein anderes Zeichenwerkzeug, das du hast.

Lass deinen Geist abschweifen und beginne zu kritzeln, ohne eine bestimmte Absicht oder einen Gedanken. Lass deine Hand frei über das Papier gleiten und dabei Formen, Linien und Muster entstehen.

***Diese Aktivität fördert
Achtsamkeit und hilft dir,
im Moment zu sein.***

DIESE KREATIVITÄT MACHT MICH ZUFRIEDEN

Beginne damit, abstrakte Formen und Linien zu zeichnen. Lass deine Hand frei über das Papier gleiten, ohne einen festen Plan. Versuche verschiedene Techniken wie Schattierungen, Schraffuren oder Punktierungen, um deiner Zeichnung Tiefe und Abwechslung zu verleihen. Spiele mit nassen und trockenen Effekten, wenn du Zugang zu Wasser hast.

Diese Aktivität stimuliert deine Kreativität und hilft dir, dich zu entspannen. Sie fördert die Ausschüttung von Endorphinen und reduziert Stress.

DIESE ZEICHNUNGEN ZEIGEN MEINE VERBINDUNGEN

Von inneren Gedanken und Gefühlen:

Schließe deine Augen und zeichne einen Kreis. Lass den Bleistift kreisen und folge deinen Gedanken.

Perspektive von außen:

Öffne deine Augen und zeichne einen oder mehrere in sich verschlungene Kreise. Denke dabei an die Familie, Freunde, Idole und zeichne etwas Abstraktes oder Symbolisches in die Kreise. Nimm dir einen Moment und spüre nach, was du gezeichnet hast.

Diese Aktivität hilft dir, deine inneren Gedanken zu verstehen und auszudrücken, wie sie mit der äußeren Welt verbunden sind.

DIESE REISE STÄRKT MICH

Nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was es bedeutet, Mensch zu sein. Lass deine Gedanken frei fließen. Zeichne mit einem Stift, was auch immer dir in den Sinn kommt, wenn du an das Menschsein denkst. Das kann eine Person, eine Emotion, ein Symbol oder etwas sein, das für dich die Menschlichkeit repräsentiert. Wenn du dich wohlfühlst, teile deine Gedanken und Zeichnungen mit anderen.

Diese Aktivität ist eine persönliche Reise, die dir hilft, dich mit dem Wesen des Menschseins auseinanderzusetzen und es zu schätzen.



Exklusiv Leidenschaft Dankbarkeit Kreativität Selbstmitgefühl

Achtsamkeit Vertrauen Reflexion

KUNST & AUSDRUCK

DIESE MOMENTE MACHEN MICH GLÜCKLICH

Atme tief ein und aus.
Beobachte deinen Atem
für 1 bis 3 Minuten.
Spüre den Unterschied!

***Kleine Dinge machen dein
Leben wieder großartig!
Der „WOW-Effekt“ produziert
das Glückshormon Dopamin
in deinem Körper.
Empfehlung:
15 „WOWs“ am Tag.***

DIESEN MENSCHEN FÜHLE ICH MICH VERBUNDEN

Wem könnte ich heute ein Kompliment machen oder danken? Versuche es auszudrücken. Wie war es möglich, dies zu tun? Wie fühle ich mich jetzt? Wie hat die andere Person reagiert?

Stell dir diesen Moment der „Verbundenheit“ innerlich vor und beobachte deinen Atem.

Sieh den Unterschied und spüre:
du bist nicht allein!

Das Gefühl der Verbundenheit mit anderen Menschen, denen du vertraust, produziert das Glückshormon Oxytocin.

DIESE GEDANKEN ÜBER MICH MACHEN MICH LIEBENSWERT

Was gibt es Gutes über mich zu erzählen?
Welche Talente habe ich? Worauf bin ich
stolz? Was gibt mir Mut und Sicherheit?
Meine goldene Formel: „Ich bin O.K.“
„Was auch immer ich mir vornehme,
ich erreiche es!“ Denke stets an deine
goldene Formel. Mit jedem Atemzug
bringst du sie in dich hinein und beim
Ausatmen festigt sie sich in dir (3–4 Mal).
Beim mehrfachen Ausatmen stell dir vor,
wie du sie mit der Welt teilst.

***Indem du an dich glaubst, beginnst
du, dich selbst zu lieben. Wenn du dich
selbst liebst, wirst du dich respektieren
und andere werden es dir gleichtun.***

DIESE IDOLE STIMMEN MICH POSITIV

Idole sind Menschen mit Charakter, Würde, Mitgefühl... Menschen, die verschiedene Hindernisse überwunden und diese Welt zu einem besseren Ort gemacht haben!

Mein persönliches Idol:

Dein/e Lieblingsenkel/-in hält eine Rede zu deinem 80. Geburtstag! Was sind deine drei wichtigste Werte, Errungenschaften und Handlungen, auf die er/sie hinweist? (z.B. Durchhaltevermögen, Erfolg, soziales Engagement, ...) Denke an diese Werte, bevor du einschläfst.

Während du schläfst, schafft dein Körper die notwendige Grundlage für eine gute Gesundheit und erhält deine Leistungsfähigkeit aufrecht.

DIESE GEDANKEN ÜBER DIE ZUKUNFT GEBEN MIR KRAFT

Nimm eine Zeitreise in deine eigene Zukunft vor. Du kommst genau in dem Moment an, in dem du deine Ziele erreicht hast.

Stelle dir ein sehr detailliertes Bild davon vor, wie dein Leben weitergeht, wenn wirklich alles so läuft, wie du es dir wünschst. Welches Jahr ist es? Wie alt bist du? Beobachte... entspanne dich und atme... Speichere das Gefühl tief in dir.

Sag dir selbst: „Ich vertraue auf meine Fähigkeiten, ich werde es schaffen!“ und „Ich bin es wert, ich verdiene es!“

Mit einem guten Ziel vor Augen überwindest du alle Hindernisse!



Fokus Leidenschaft Dankbarkeit Kreativität Selbstmitgefühl

Achtsamkeit Vertrauen Reflexion

MENTALES TRAINING

DIESE LEICHTIGKEIT TUT MIR GUT

Zeichne einen Rucksack auf ein Blatt Papier. Denk an die schweren Dinge, die du in dir trägst, wie Sorgen oder schlechte Erinnerungen. Schreibe jede davon auf und lege sie in den Rucksack. Wenn du bereit bist, zerreiße das Papier mit den schweren Dingen. Lass das Gewicht los, das du trägst.

***Indem du das Papier zerreißt,
lässt du symbolisch deine
Sorgen und schlechten
Erinnerungen los. Es gibt dir
ein Gefühl von Leichtigkeit.***

DIESE DANKBARKEIT STÄRKT MICH

Suche einen Spiegel und sieh dich selbst an. Atme tief ein und spüre deinen Wert. Denk an die guten Dinge, die du an dir siehst. Bedanke dich dafür, wer du bist und was du hast. Schätze deine Stärken und Qualitäten.

*Diese Übung fördert
Selbstliebe und Dankbarkeit.
Du baust ein positives
Selbstbild auf und stärkst
dein Selbstwertgefühl.*

DIESE LIEDER BRINGEN MICH ZU MIR SELBST

Denk an einige Lieder, die eine besondere Bedeutung für dich haben. Höre sie dir an oder stelle dir vor, dass sie gespielt werden. Erwinnere dich an die Situation oder Erinnerung, die sie hervorrufen. Schreibe auf, warum dieses Lied für dich wichtig ist und wie du dich dabei fühlst.

Du verbindest dich mit deinen Emotionen und Erinnerungen. Indem du über ein für dich wichtiges Lied nachdenkst, erkundest du deine Vergangenheit und verstehst, welche Erfahrungen dich geprägt haben.

DIESE GEWOHNHEITEN SCHAFFEN BEWUSSTHEIT

Wähle heute eine einfache
Gewohnheit, die du ändern möchtest.
Zum Beispiel: Wenn du normalerweise
mit der rechten Hand isst, versuche,
deine linke Hand zu benutzen.
Achte darauf, wie sich diese kleine
Veränderung anfühlt und was sie
dich über deine Routinen lehrt.

*Dieser Prozess hilft dir,
dir deiner täglichen Handlungen
bewusster zu werden und dich
an neue Situationen anzupassen.
Das fördert dein
persönliches Wachstum.*

DIESE WERTE ERFÜLLEN MEIN HERZ

Denk an die wichtigste(n)
Person(en) in deinem Leben.
Schreibe auf, wer sie sind und
was sie für dich besonders macht.
Reflektiere die Werte, die sie
repräsentieren und wie diese Werte
dein eigenes Leben beeinflussen.

***Dies erhöht die Produktion des
Glückshormons Oxytocin.
Das hilft dir zu erkennen, was
dir am wichtigsten ist und wie
dies dein Verhalten und deine
Entscheidungen beeinflusst.***



REFLEXION

Fokus Leidenschaft Dankbarkeit Kreativität Selbstmitgefühl

Achtsamkeit Vertrauen Reflexion

CARD MATERIAL FOR COURSE PARTICIPANTS

THESE CARDS
MADE MY DAY

TRANSFORMING PATHS

CARD MATERIAL FOR COURSE PARTICIPANTS

CARD MATERIAL FOR COURSE PARTICIPANTS

You have received this deck of 25 cards to strengthen and repeat some of the exercises from the course "Transforming paths". We hope you will find support in using them. There are 5 exercises from each topic that you as a participant will recognize. Take care. ♥

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or OeAD-GmbH. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

AUTHORS:

Katholisches Bildungswerk Kärnten
Bodø videregående skole



Co-funded by
the European Union

