

Bunte Gedanken, Bunter Alltag

Meine Gedanken formen meinen Alltag

Darum geht es

Diese Methode ist darauf ausgerichtet, Jugendlichen auf einfache und interaktive Weise zu verdeutlichen, wie ihre Gedanken ihren Alltag beeinflussen, insbesondere in Bezug auf negative und positive Gedanken.

Dauer

Die Methode kann in 45–90 Minuten durchgeführt werden.

Material/Vorbereitung

- bunte Stifte
- Papier
- Whiteboard/Tafel
- zwei Farben von kleinen Klebezetteln

Arbeitsform

Arbeit in der Gruppe

Vorgehen

Einführung: Die Methode startet mit einer kurzen Erklärung, dass unsere Gedanken eine große Rolle dabei spielen, wie unser Alltag aussieht. Den Jugendlichen wird erklärt, dass negative Gedanken unseren Alltag oft grau und trüb erscheinen lassen, während positive Gedanken unseren Alltag bunter gestalten können.

Brainstorming als Gruppenarbeit: Auf einem Whiteboard/einer Tafel wird eine Linie in der Mitte gezeichnet, die den »Alltag« darstellt. Die Jugendlichen werden gebeten, in der Gruppe, positive und negative Gedanken, die ihnen im Alltag begegnen, auf Klebezetteln in zwei unterschiedlichen Farben aufzuschreiben. Diese Gedanken können sich auf die Schule, Freunde, Familie oder persönliche Ziele beziehen. Danach ordnen die Jugendlichen ihre Notizen entlang der Skala an und erläutern ihre Gedanken dazu.

Diskussion und Reflexion: Anschließend wird in der Gruppe ein Gespräch darüber geführt, wie die Gedanken den Alltag formen. »Welche Gedanken sind gut für mich? Welche Gedanken helfen mir, um in schlechten Momenten stark zu bleiben?«