

Kopfumriss

Um- bzw. Neuformulierung selbstaffirmativer Aussagen

Darum geht es

Die Jugendlichen ändern bewusst ihren Blickwinkel auf die eigenen Talente und Fähigkeiten. Durch Um- bzw. Neuformulierung selbstaffirmativer Aussagen erleben sie deren Wirkmächtigkeit und verarbeiten bzw. festigen diese auf kreative Weise.

Dauer

etwa 45 Minuten

Material/Vorbereitung

- Kopiervorlagen

Arbeitsform

Einzelarbeit
Arbeit in der Gruppe

Einstieg

Die Jugendlichen erhalten die ersten zwei Kopiervorlagen. Sie finden dort 14 Sätze. Diese bilden sieben Paare, bestehend aus einer Aussage zum Fixed Mindset bzw. Growth Mindset.

In einem ersten Schritt sollen die Jugendlichen die Sätze durchlesen und sich spontan einen Satz aussuchen, der zu ihnen passt. Auf diese Weise haben sie sich und ihre Denkweise bereits intuitiv verortet, bevor über die Übung die Herangehensweise transparent gemacht wird. Anschließend sollen sie die Aussagen ausschneiden und passende Paare gegenüber kleben.

Es folgt ein Gespräch im Plenum:
Was fällt euch auf? Welche Merkmale haben die Begriffspaare?

Zum Transfer bearbeiten die Jugendlichen die letzte Kopiervorlage mit folgender Frage: Welche positiven Gedanken können dir helfen? Suche dir fünf Sätze aus der Liste oder denke dir selbst passende aus und schreibe sie auf.