

BALANCE-TIPP

SELF SESH

Sesh(ugs.): Session



Material:

Stifte, Journal/ Notizbüchli
Weiteres Gestaltungsmaterial: Sticker, verschiedene Stifte, farbiges Papier, Zeichnungen, Fotos



Zielsetzung:

Die Self Session ist eine Übung, um positive Selbstgespräche zu führen. Positive Gedanken stärken das Selbstvertrauen und ein gesundes Selbstbild.



So geht's:

Schaffe eine ruhige und entspannte Umgebung, in der du dich wohlfühlst.

Mache dir zu folgenden Punkten Gedanken:

- Was findest du an dir selbst richtig toll?
- Was für Dinge kannst du besonders gut?
- Welche Eigenschaften schätzen Freund:innen/ Familie besonders an dir?
- Was sagst du dir selbst, wenn du vor Herausforderungen stehst?
- Wie reagierst du, wenn du einen Fehler machst?
- Welche Worte benutzt du, um dich selbst zu motivieren?

Versuche möglichst spezifisch zu sein:

Was findest du genau besonders an dir selbst?

Vielleicht fällt dir ein Beispiel oder eine Situation ein, wo diese Eigenschaft besonders aufgefallen ist.



Sozialform: einzeln, Gruppen

Ort: Schulzimmer, Schulhaus, Pausenplatz

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)