

# B ICH & DU

## 1. Darin bin ich gut!



Überlege!

Welche dieser Stärken beeinflussen dich und dein Leben besonders? Welche sind dir besonders wichtig? Wähle 1-5 Fähigkeiten aus und markiere diese mit Farbe!

Welche Berufe könntest du aufgrund dieser Stärken später ergreifen?

.....

Welche Fähigkeiten müsstest du für deinen Traumberuf noch mitbringen?

.....

momentaner Traumberuf: .....

Fähigkeiten: .....



### Darauf bin ich stolz ...

Je älter du wirst, desto wichtiger wird es, dass du deine Fähigkeiten selbst einschätzen lernst. Das ist wichtig für deine Berufswahl und auch für die glückliche Gestaltung deines Lebens! Wer sich Ziele setzt, die völlig außerhalb der persönlichen Kompetenzen liegen, oder Dinge anstrebt, nur weil andere sie für erstrebenswert halten, der wird nicht viel Freude erleben. Viele Jugendliche wissen gar nicht, wie viele Kompetenzen sie schon erworben haben, auf wie viele Dinge in ihrem Leben sie stolz sein können!

Denke darüber nach und beantworte folgende Fragen:

Worauf bist du stolz, wenn du an deinen Körper denkst?

.....

.....

Worauf bist du stolz, wenn du an deine Leistungen in der Schule denkst?

.....

.....

Worauf bist du stolz, wenn du an deine Freizeitgestaltung denkst?

.....

.....

Worauf bist du stolz, wenn du an deine Gefühle denkst?

.....

.....



Worauf bist du stolz, wenn du an deine sozialen Fähigkeiten oder deine Charakterstärken denkst?

.....  
.....

Worauf bist du stolz, wenn du an die Beziehung zu deinen Eltern denkst?

.....  
.....

Worauf bist du stolz, wenn du an die Beziehung zu deinen Freundinnen und Freunden denkst?

.....  
.....

Worauf bist du am meisten stolz?

.....  
.....

**Was andere an mir schätzen ...**

Mache dir nach der Übung mit deinen Klassenkameradinnen/Klassenkameraden Gedanken zu folgenden Fragen:

**Ü4**



Wie fühlst du dich nach dieser Übung?

Worüber freust du dich, worüber weniger?



Hältst du diese Stärke auch für deine größte oder bist du anderer Meinung?

Welche Stärke wurde dir am öftesten bestätigt?

Bist du zufrieden mit der Anzahl der Unterschriften auf deinem Blatt?

Hast du deiner Meinung nach zu wenige Unterschriften bekommen? Woran könnte das liegen?

# B ICH & DU

## 2. Das ist meine Meinung!

Ü1



### Ich sage direkt, was ich denke!

Oft scheitert Kommunikation daran, dass man seine Gedanken und Gefühle nicht direkt und klar formuliert. Die Äußerungen werden dann oft missverstanden, die Gesprächspartnerinnen/-partner kennen sich nicht aus oder fühlen sich angegriffen. Missverständnisse und Streit sind vorprogrammiert.

Du hast das schon wieder getan!



Tu das nicht!

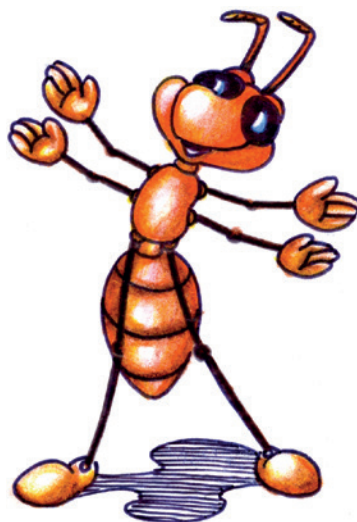


Ich fühle mich nicht wohl, wenn du das tust!



Die Sprecherin will nicht, dass das getan wird, sagt aber nichts über ihre Gefühle.

Das ist ein in eine Du-Botschaft verpackter Vorwurf.



Die Sprecherin drückt direkt aus, was sie fühlt.

## 2. Das ist meine Meinung!

Kreuze nun jene Äußerungen an, die ein Gefühl direkt ausdrücken!



- Siehst du nicht, dass ich keine Zeit habe!
- Du störst!
- Ich fühle mich gestört, wenn du mich ständig beim Arbeiten unterbrichst!
- Ich ärgere mich über deine Ausdrucksweise!
- Du kannst nur fluchen!
- Hör zu fluchen auf!
- Du bist ein Lügner!
- Ich bin sauer darüber, dass du mich angelogen hast!
- Ich glaube dir kein Wort mehr!

### Ich äußere mich dazu!

Im Leben gibt es oft Situationen, über die man sich ärgert, weil man scheinbar machtlos ist. Es ändert sich allerdings gar nichts, wenn man sich nur darüber aufregt. Du musst dein Leben in die Hand nehmen und für dich entscheiden, wie du mit der entsprechenden Situation umgehst! Das beginnt schon bei deinen Gedanken und sollte sich dann in deinen Worten fortsetzen.

Ü2

