

Die 7. Unterrichtsstunde

Persönlichkeitsentwicklung in Schule

Übung: Stärken-Bingo

Es ist essenziell, sich seiner Stärken bewusst zu sein, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Das Wissen um unsere Stärken ist wie eine Rüstung, die uns vor äußeren Einflüssen schützt - auch vor unseren eigenen negativen Gedanken. Indem wir unsere Stärken erkennen, stärken wir unser Selbstwertgefühl maßgeblich. Dies wiederum hilft uns dabei, Fehler und Eigenarten leichter zu akzeptieren und sogar zu schätzen, und uns selbst so anzunehmen, wie wir sind.

Spiele heute das Stärken-Bingo und werde dir bewusst, was für ein großartiger und bewundernswerter Mensch du bist. Die Felder, die heute leer geblieben sind, kannst du gezielt morgen anstreben, um sie zu füllen.

Stärken-Bingo

Ich habe heute jemanden zum Lachen gebracht	Ich war heute freundlich zu einer fremden Person.	Ich habe heute meine Ängste überwunden und war mutig.	Ich habe heute jemandem eine Freude gemacht.
Ich habe heute viele positiven Gedanken gehabt.	Ich war heute stolz auf mich selbst.	Ich habe heute eine tolle neue Idee gehabt.	Ich war heute wertschätzend mir selbst gegenüber.
Ich war mutig in einer herausfordernden Situation.	Ich war heute wertschätzend einer anderen Person gegenüber.	Ich war heute kreativ.	Ich war heute loyal einem Mitmenschen gegenüber.
Ich habe heute bewusst Dankbarkeit für etwas empfunden, das mir sonst nicht aufgefallen wäre.	Ich habe heute jemandem vergeben und fühle mich befreit von negativen Emotionen.	Ich habe mich heute auf etwas Neues eingelassen und bin daran gewachsen.	Ich habe mich heute in einer schwierigen Situation gerecht verhalten.

Erstellt mit besten Wünschen von

Peter Finger