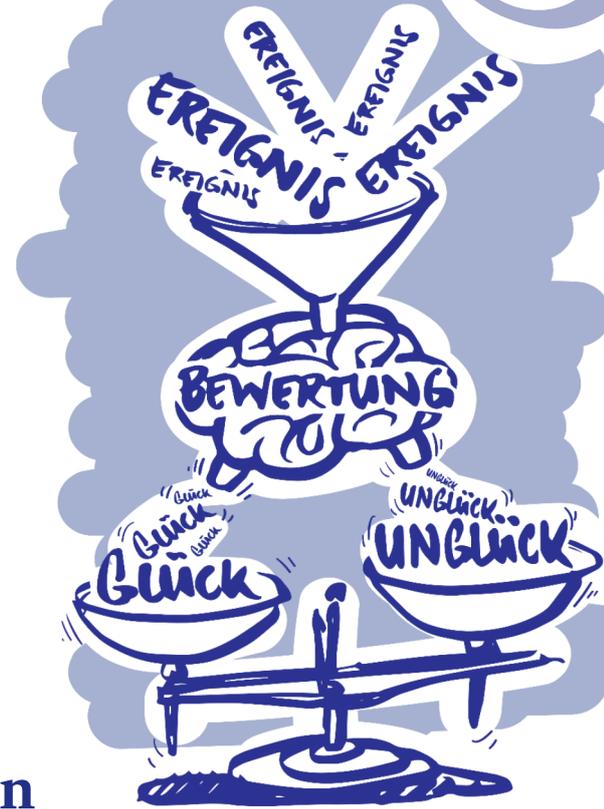


## Persönlichkeitsentwicklung in Schule

### Übung: Die Glückswaage

Glück und Unglück haben ihren Ursprung in unserer Bewertung von Ereignissen. Unsere Emotionen werden durch diese Bewertungen beeinflusst, und es liegt an uns, ob wir positiv oder negativ reagieren. Durch Neubewertung und Reframing können wir Ereignisse in ein positives Licht rücken und so unser Wohlbefinden steigern. Es ist wichtig, bewusst die Regie über unsere Gedanken zu übernehmen und die positive Seite der Waage des Glücks zu füllen. Durch diese Übung können wir lernen, Ereignisse anders zu bewerten und neue Lösungswege zu finden



### Beispiel: Einen Vortrag halten

#### Ursprüngliche Bewertung:

*„War das heftig, mir was die Situation so unangenehm. Fast hätte ich den Vortrag abgebrochen.“*

#### Neue Bewertung:

*„Ich war so aufgeregt, dass ich die ganze Zeit meinen Herzschlag gehört habe. Aber ich habe durchgezogen. Ich habe richtige Stärke bewiesen.“*

### Übung:

- 1. Wähle ein kürzlich erlebtes Ereignis**, das du als negativ oder herausfordernd bewertet hast. Schreibe es auf.
- 2. Reflektiere über deine ursprüngliche Bewertung:** Was genau hat dich gestört? Welche Gedanken und Emotionen hattest du dabei?
- 3. Formuliere eine neue, positive Bewertung:** Überlege, wie du die Situation anders betrachten könntest.
- 4. Vergleiche die beiden Bewertungen:** Wie fühlt sich die neue Bewertung im Vergleich zur ursprünglichen an? Notiere deine Gedanken