

Die 7. Unterrichtsstunde

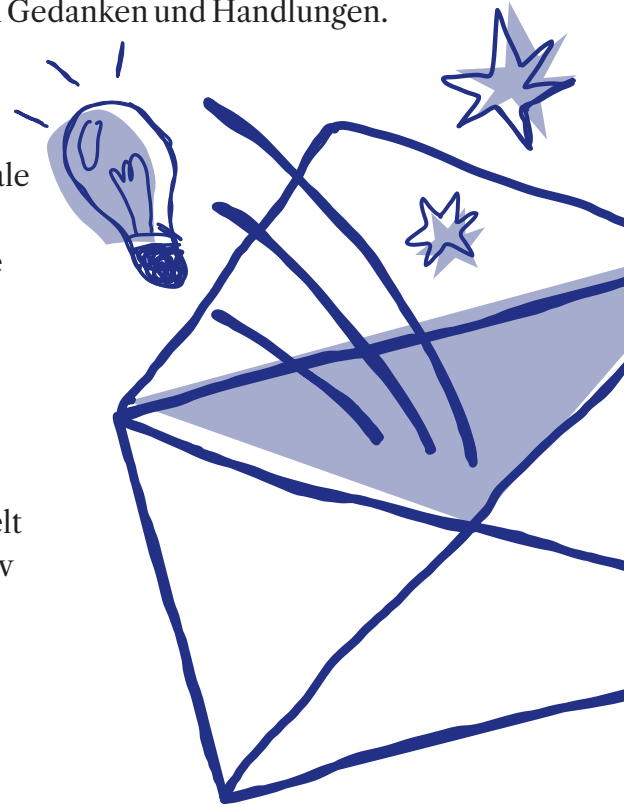
Persönlichkeitsentwicklung in Schule

Übung: Laudatio

Das Gehirn eines erwachsenen Menschen besteht aus etwa 100 Milliarden Nervenzellen, die durch Synapsen miteinander verbunden sind. Diese Struktur ermöglicht die Kommunikation zwischen den Zellen und bildet die Grundlage für unsere kognitiven Fähigkeiten. Wenn Nervenzellen häufig miteinander interagieren, entstehen mehr Synapsen, was als synaptische Potenzierung bekannt ist. Dieser Prozess der Neuroplastizität zeigt, dass unser Gehirn formbar ist und sich kontinuierlich verändert, abhängig von unseren Gedanken und Handlungen.

Unsere Gedanken und Handlungen beeinflussen maßgeblich die Struktur unseres Gehirns. Jeder Gedanke und jede Handlung formen neue neuronale Verbindungen, die sich durch Wiederholung verstärken. Dadurch speichern wir sowohl positive als auch negative Gedanken ab und prägen unsere Denkmuster. Es liegt an uns, welche Verbindungen wir im Gehirn verstärken möchten, indem wir bewusst positive Gedanken kultivieren.

Unser Gehirn reagiert kontinuierlich auf die Umwelt um uns herum, und es ist wichtig, sich selbst positiv zu behandeln. Indem wir uns selbst wie unseren besten Freund behandeln, können wir die neuroplastischen Eigenschaften unseres Gehirns optimal nutzen.



Nun zu deiner Aufgabe:

Halte eine fünfminütige Laudatio auf dich selbst. Stelle dir vor, du hast in der Zukunft einen bedeutenden Preis gewonnen oder einen langgehegten Traum verwirklicht. Schreibe mit Stolz über deine Erfolge, deine Stärken und warum du auf dich selbst stolz sein kannst. Sei dabei nicht bescheiden und erkenne deine eigenen Leistungen an. Zum Beispiel könntest du so anfangen:

Wir sind heute hier zusammengekommen, um Frau/Herrn ... den Preis für ... zu übergeben. Sie/Er hat ihr/sein Ziel durch seine persönlichen Stärken, wie... erreicht.

Viel Spaß dabei!

Erstellt mit besten Wünschen von

Peter Finger