

Selbstentwicklung & mentale Gesundheit

Hello & ❤️ - lich willkommen!

... Wir freuen uns, dass du dich auf diese spannende Reise begeben möchtest, um mehr über dich selbst zu erfahren und wichtige Fähigkeiten für ein glückliches & erfülltes Leben zu entwickeln. In diesem Buch findest du viele spannende Ideen und Übungen, die dir helfen werden, dich und deine Fähigkeiten zu stärken. Es lässt sich in 5 Teile unterteilen:

- **ICH** – die Freundschaft mit mir selbst stärken
- **WIR** – die Gemeinschaft stärken
- **EINSTELLUNG** - Herausforderungen meistern
- **GEFÜHLE** – verstehen & gut mit ihnen umgehen
- **GLÜCK** – Mein Weg zum Glücklichsein

Die Inhalte und Übungen begleiten dich dein Leben lang! Neugierig geworden? Das freut uns – dann blättere gleich weiter, um mehr zu erfahren.

Noch ein Wort zu „uns“:

Wir sind „*Global Educational Transformation*“ (kurz: **GET**), ein gemeinnütziger Verein für mentales Wohlbefinden. Wir möchten jedes Kind schon in der Schule in seiner persönlichen Entwicklung unterstützen. Da auch wir täglich dazulernen, freuen wir uns, wenn du uns Feedback gibst. Deswegen findest du hier unsere Kontaktdaten, damit du das auch jederzeit tun kannst, oder wenn du einfach mehr erfahren möchtest:

Website: <https://www.get-ngo.com>

E-Mail: team@get-ngo.com



Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg beim Entdecken & Lernen!

Autor*innen: Marie Hummel, Elias Renner

unter nicht wegzudenkender **Mitarbeit** von: Julia Burnett, Luisa Flicker, M.Sc. Brigitte Kurz

Layout, Illustration: Kristin Rehde (Assistenz: Celina Lanc)

Ein Dank gilt unseren Partner*innen:

Bildungsdirektion
Wien |

Bildungsdirektion
Steiermark |

Bildungsdirektion
Burgenland |

Co-funded by
the European Union

Pädagogische
Hochschule
Steiermark

TEACH FOR
AUSTRIA



Stadt
Wien

WIEN XTRA

EMPOWER
LAND

In diesem Buch wirst du bei vielen Übungen direkt Platz haben, deine Antworten und Gedanken zu notieren. Wenn du Notizen machen möchtest, findest du dafür ganz am Ende ein paar leere Seiten.

Außerdem möchten wir dir eine Idee mitgeben: Such oder kauf dir ein Notizbuch – das kann ein Heft sein, ein Büchlein, groß, klein, bunt, unscheinbar, ganz egal – Hauptsache, es gefällt dir. Das wird dein Gedanken-Tagebuch, ein Ort, an dem du deine Gedanken, Erkenntnisse oder Erlebnisse eintragen kannst.



So kannst du sie ordnen, in Erinnerung behalten und später darauf zurückschauen – am Ende einer Woche oder in ein paar Jahren. So ermögilst du deinem zukünftigen Ich, sich zu erinnern, dankbar zu sein und zu sehen, wie weit du gekommen bist.

Wie funktioniert das Buch?

Ganz einfach: In jedem Kapitel erfährst du, warum das Thema wichtig ist, was **WICHTIGE BE-GRIFFE** bedeuten und wie du das Gelernte direkt im Alltag nutzen kannst – mit kleinen Übungen und Fragen zum Nachdenken. Am Ende jedes Kapitels findest du **MERKSÄTZE**, die dir das Allerwichtigste zusammenfassen. Übungen die etwas weiter führen und eher, freiwillig sind erkennst du am Symbol mit zwei gehobenen Händen. Im Anhang warten extra Fragen für ein glückliches & erfülltes Leben auf dich.



Viel Spaß beim Lesen, Lernen und Leben dieser Ideen, dein GET-Team!

Inhaltsverzeichnis



1. WIR - Gemeinschaft stärken (1)

<input type="checkbox"/> 1.1.	Gemeinsam sind wir stärker!.....	6
<input type="checkbox"/> 1.2.	Wir schenken einander ein gutes Gefühl!.....	8
<input type="checkbox"/> 1.3.	Ich kann Freude teilen, um glücklich zu sein!.....	11
<input type="checkbox"/> 1.4.	Wir akzeptieren uns gegenseitig!.....	12
<input type="checkbox"/> 1.5.	Wir vergeben einander!.....	14
<input type="checkbox"/> 1.6.	Wir hören aufmerksam zu!.....	17
<input type="checkbox"/> 1.7.	Wir bauen Freundschaften fürs Leben!.....	19

2. ICH - die Freundschaft mit mir selbst

<input type="checkbox"/> 2.1.	Ich bin für mein Leben verantwortlich!.....	24
<input type="checkbox"/> 2.2.	Ich lerne mich selbst kennen!.....	26
<input type="checkbox"/> 2.3.	Ich weiß, wie ich sein möchte!.....	29
<input type="checkbox"/> 2.4.	Ich interessiere mich für	31
<input type="checkbox"/> 2.5.	Ich lerne meine Stärken kennen!.....	33
<input type="checkbox"/> 2.6.	Ich bin wertvoll!.....	38
<input type="checkbox"/> 2.7.	Ich bin gut so wie ich bin – Ich liebe mich!.....	40
<input type="checkbox"/> 2.8.	Ich vertraue mir – Ich stärke mein Selbstvertrauen!.....	42
<input type="checkbox"/> 2.9.	Ich weiß, was mein Selbstbild beeinflusst & schütze es!.....	44
<input type="checkbox"/> 2.10.	Ich setze mir Ziele!.....	45
<input type="checkbox"/> 2.11.	Ich motiviere mich!.....	48
<input type="checkbox"/> 2.12.	Mein neues Ich!.....	50

3. EINSTELLUNG - Herausforderungen meistern

<input type="checkbox"/> 3.1.	Ich bin ein*e Wachstumsdenker*in!	54
<input type="checkbox"/> 3.2.	Ich sehe Herausforderungen als Chancen!	56
<input type="checkbox"/> 3.3.	Ich sehe Fehler als Chance!.....	60
<input type="checkbox"/> 3.4.	Ich sehe das Gute in allem!.....	62
<input type="checkbox"/> 3.5.	Ich bin felsenfest!.....	64
<input type="checkbox"/> 3.6.	Ich sehe Lernen als Geschenk!.....	68



4. GEFÜHLE - Fühlen, verstehen & lenken

- | | | |
|-------------------------------|---|----|
| <input type="checkbox"/> 4.1. | Ich erkenne meine Emotionen!..... | 72 |
| <input type="checkbox"/> 4.2. | Ich verstehe, warum ich mich so fühle!..... | 76 |
| <input type="checkbox"/> 4.3. | Ich kann meine Emotionen lenken!..... | 81 |
| <input type="checkbox"/> 4.4. | Ich kann mit Stress umgehen!..... | 86 |
| <input type="checkbox"/> 4.5. | Ich stelle mich meinen Ängsten!..... | 89 |
| <input type="checkbox"/> 4.6. | Ich tanke Energie im Schlaf!..... | 93 |
| <input type="checkbox"/> 4.7. | Ich bewege mich gern & bleibe fit!..... | 96 |
| <input type="checkbox"/> 4.8. | Ich esse, was mir guttut!..... | 99 |



5. WIR - Gemeinschaft stärken (2)

- | | | |
|-------------------------------|---|-----|
| <input type="checkbox"/> 5.1. | Wir übernehmen die Perspektiven anderer!..... | 104 |
| <input type="checkbox"/> 5.2. | Wir schenken einander Mitgefühl!..... | 107 |
| <input type="checkbox"/> 5.3. | Wir lösen Konflikte!..... | 110 |
| <input type="checkbox"/> 5.4. | Wir geben einander Feedback!..... | 112 |
| <input type="checkbox"/> 5.5. | Wir sind gegen Mobbing!..... | 115 |



6. GLÜCK - Wege zum Glücklichsein

- | | | |
|-------------------------------|---|-----|
| <input type="checkbox"/> 6.1. | Ich entscheide mich dazu, glücklich zu sein!..... | 120 |
| <input type="checkbox"/> 6.2. | Ich bin dankbar!..... | 123 |
| <input type="checkbox"/> 6.3. | Ich schütze mich vor der Spaß-Falle!..... | 126 |
| <input type="checkbox"/> 6.4. | Ich bin achtsam!..... | 129 |
| <input type="checkbox"/> 6.5. | Ich lege Gedankenpausen ein!..... | 132 |
| <input type="checkbox"/> 6.6. | Ich akzeptiere & lebe mit Leichtigkeit!..... | 134 |



7. Anhang - Ich-Forschungs-Fragen

138

8. Deine Gedanken & Ideen

139

9. Literaturhinweise

146

10. Danksagung

148



1. WIR - Gemeinschaft stärken (1)



1.1. Gemeinsam sind wir stärker!

Warum sind Gemeinschaft & Freundschaft so wichtig?

Weil gute Beziehungen & Freundschaften **die bedeutendsten Faktoren für ein glückliches Leben sind!**

Eine **BEZIEHUNG** bedeutet, dass du mit anderen Menschen **verbunden** bist – zum Beispiel mit deiner Familie, Freund*innen oder auch mit Bekannten, wie Nachbar*innen oder Klassenkamerad*innen. Diese Verbindungen sind wichtig, weil sie uns helfen, uns **verstanden & unterstützt** zu fühlen. Überleg mal kurz, wer in deinem Leben wichtig für dich ist – vielleicht merkst du, wie viele wertvolle Beziehungen du schon hast!

Übung: Superkräfte in deiner Gemeinschaft



Erforsch doch einmal die Stärken, Talente & Erfolge in deiner Familie & Freund*innen. Frag sie, was sie besonders gut können & worauf sie stolz sind. Trag die Antworten in diese Liste ein:

Name	Kann besonders gut.../ ist mein Vorbild in...

Durch das, was die Menschen in deiner Familie und deinem Freundeskreis besonders gut können, merkst du, wie **einzigartig und wertvoll** jeder ist – das hilft dir, mehr Stolz, Respekt und Dankbarkeit für eure gemeinsame Verbindung zu fühlen.

Genau wie in deiner Familie und deiner Freundesgruppe sind auch in deiner Klasse gute Beziehungen wichtig, damit sich alle **wohlfühlen und zusammen-halten**, denn hier verbringt ihr viel Zeit miteinander: Wenn ihr in eurer Klasse gut miteinander umgeht und zusammenhältet, fühlt ihr euch wohler, seid glücklicher & habt mehr Spaß in der Schule!



Wie geht das? Zum Beispiel durch ...

BEISPIEL

- respektvoll handeln** – Behandelt euch gegenseitig freundlich & nehmt Rücksicht aufeinander.
- Mitgefühl zeigen** – Versucht euch in andere hineinzuversetzen & sie zu verstehen.
- ehrlich bleiben** – Sprecht offen miteinander, aber immer auf eine wertschätzende Art.
- euch gegenseitig unterstützen** – Hilfsbereitschaft stärkt euch als Team.
- fair sein** – Bezieht alle mit ein & behandelt niemanden absichtlich ungerecht.

So entsteht eine Gemeinschaft, in der sich alle wohlfühlen können!

FACT

Gefühle sind ansteckend! Wenn du jemanden anlächelst, kannst du seine Stimmung verbessern – wie bei Dominosteinen. Probier es mal aus: Lächle jemanden an und beobachte, was passiert!



Was macht eine gute Klassengemeinschaft aus?

Stell dir vor, eure Klasse ist wie ein Boot. Damit alle gut mitfahren können, braucht ihr gemeinsame Spielregeln & **WERTE** - wichtige Dinge, an die wir glauben und **nach denen wir handeln**, damit alle gut miteinander auskommen. Diese **Klassen-versprechen** helfen uns, Entscheidungen zu treffen, die alle in der Klasse glücklich machen, wenn sich alle daranhalten.

Damit eine Gemeinschaft gut funktioniert:

- Regeln & Versprechen** werden **zusammen aufgestellt**, und alle (oder die Mehrheit) stimmen (stimmt) ihnen zu.
- Alle arbeiten daran, dass sie eingehalten werden** & erinnern sich gegenseitig daran.
- Die Versprechen sollten **für alle klar sein** – sie können aufgeschrieben & sichtbar aufgehängt werden.

Übung: Versprechen einhalten



Probier diese Woche eines der Versprechen aus. Unterstütz z.B. jemanden, der Hilfe braucht, oder schenk jemandem ein Lächeln!

Wie hat es sich angefühlt? Schreib deine Gedanken auf:

So habe ich unterstützt: _____

So habe ich mich gefühlt: _____



Wie höre ich richtig zu?

Es gibt eine einfache Methode, die dir helfen kann:

AHAA – Achtsam Hören, Achtsam Antworten.

- **Achtsam hören:** Höre genau hin, was die Person sagt. Lass sie ausreden, bevor du antwortest. Zum **ACHTSAMEN ZUHÖREN** gehört es, der anderen Person deine **volle Aufmerksamkeit** zu schenken: wende ihr deinen Körper zu, schau sie an, lass deine Gedanken nicht abschweifen und zeige, dass du wirklich zuhörst, indem du immer mal wieder z.B. „Mhm“ oder „Verstehe“ sagst.
- **Achtsam antworten:** Wenn die Person fertig ist, kannst du ruhig & überlegt eine wertvolle Antwort geben.



Wie kann ich das Üben?



1. Entweder als geplante Übung:

- Such dir eine Person, die mitmacht.
- Eine Person erzählt 2 Minuten lang etwas, was sie erlebt hat.
- Die andere Person hört aufmerksam zu & sagt nur „AHAA“, um zu zeigen, dass sie das Gesagte versteht. Keine eigenen Kommentare oder Fragen, bis die Erzählung vorbei ist.

Danach tauscht ihr euch aus:

- Wie war es, nur zuzuhören? Was war schwierig? Was hat dir beim Zuhören besonders geholfen?
- Wie hat es sich angefühlt, wenn jemand wirklich zuhört?



2. Oder im Alltag:

Gutes Zuhören kannst du immer üben. Höre in der nächsten Woche mindestens einer Person aufmerksam zu. Zum Beispiel: Das nächste Mal ...

- ... wenn ein*e Freund*in dir etwas erzählt.
- ... wenn jemand aus deiner Familie von seinem/ihrem Tag berichtet.

Du wirst merken, wie viel besser eure Gespräche werden.

Ich habe die **AHAA-Methode** geübt.

MERKE:



- Wenn ich aufmerksam zuhöre, zeigt das **Respekt** und hilft, **andere besser zu verstehen**. So werden unsere Gespräche **klarer** und wir **schöner**.

1.7. Wir bauen Freundschaften fürs Leben!

Gute Freundschaften machen das Leben schöner und leichter. Sie geben uns **Energie, Sicherheit und Liebe**. Wahre Freund*innen helfen uns, wenn wir traurig sind oder Probleme haben, und sie freuen sich mit uns, wenn wir glücklich sind. Gute **BEZIEHUNGEN**, wie Freundschaften oder die zu deiner Familie, gehören zu den wichtigsten Dingen im Leben. Mit solchen Menschen **teilen** wir unsere **Zeit**, unsere **Sachen** und unsere **Gefühle**, damit beide wachsen können.

Was ist eine gute Freundschaft?

Eine gute Freundschaft bedeutet, dass wir **ehrlich** zueinander sind, einander **unterstützen** und **respektieren**. Echte Freund*innen **hören zu**, helfen, wenn es schwierig wird, und zeigen, dass sie uns **wertschätzen**. Es ist wichtig, Freundschaften zu **pflügen**, indem man sich Zeit nimmt, füreinander da ist und auch in schwierigen Momenten zusammenhält. Das heißt auch zu **teilen**. Beispielsweise:

- **Dinge** wie ein Buch, einen Pullover oder das Essen.
- **Gefühle**, indem man einander zuhört, Mut macht oder über Sorgen spricht.
- **Hilfe** im Alltag, wie beim Tragen, Kochen oder beim Lösen eines Problems.



Ein Sprung in die Freundschaft

Die Weitspringer Jesse Owens und Luz Long trafen sich 1936 bei den Olympischen Spielen. Beide arbeiteten Jahre auf dieses Event hin und kamen, um zu gewinnen. Eigentlich waren sie Gegner – doch an diesem Tag bewies Luz, was echte Freundschaft bedeutet.

Jesse hatte ein Problem: Nach zwei Fehlversuchen drohte er auszuscheiden. Luz hätte das als Vorteil sehen können, schließlich war auch er gekommen, um zu gewinnen. Aber stattdessen ging er zu Jesse und gab ihm einen hilfreichen Tipp. Jesse hörte auf ihn – und schaffte es so ins Finale. Am Ende gewann Jesse die Goldmedaille und nicht Luz, welcher Zweiter wurde. Doch anstatt enttäuscht zu sein, gratulierte er Jesse als Erster. Vor allen Menschen im Stadion gaben sie sich die Hand und gingen Seite an Seite vom Platz.

Das zeigt: Ein echter Freund hilft, auch wenn er selbst verlieren könnte. Er freut sich mit dir, ist ehrlich und steht an deiner Seite – egal woher du kommst oder was andere sagen.





2.2. Ich lerne mich selbst kennen!

Wenn wir eine Person zum ersten Mal kennenlernen, dann stellen wir meist Fragen, nicht wahr? Das tun wir, um mehr über die andere Person herauszufinden – wir wollen sie ja verstehen!

„Was magst du? Was machst du gerne? Was ist dir wichtig?“ So entsteht eine Beziehung, vielleicht sogar eine Freundschaft. Aber wie ist das eigentlich mit uns selbst? Wir leben jeden Tag mit uns – und trotzdem fragen wir uns viel zu selten: „Was will ich eigentlich? Was macht mich glücklich? Was beschäftigt mich gerade?“ Dabei gibt es so viel über uns selbst zu entdecken!

Wenn du dir regelmäßig Zeit nimmst, dir diese Fragen zu stellen, wirst du dich selbst besser verstehen und auch merken, was dich stark macht. Das kann richtig spannend sein und ist außerdem super hilfreich!

Was ist „Ich-Forschung“?

ICH-FORSCHUNG bedeutet, dass du **dir selbst Fragen stellst**, um dich **besser zu verstehen**. Warum? Damit du herausfinden kannst, was dir wichtig ist, was du wirklich willst, was dich zufrieden macht und was du in deinem Leben vielleicht anders machen möchtest.

Es ist ein bisschen so, als wärst du ein*e Forscher*in und unternimmst eine spannende Reise – und zwar in dein Inneres. Dabei schaust du dir an, was du fühlst, denkst und erlebst.

Wer sich mit Ich-Forschung beschäftigt, lernt sich selbst besser kennen und kann schwierige Situationen leichter meistern. Und das Beste: Es macht Spaß, über sich selbst zu lernen und herauszufinden, wer man ist und was man alles schaffen kann!

Wie funktioniert Ich-Forschung?

1. **Zeit finden:** Suche dir einen ruhigen Moment, in dem dich niemand stört.
2. **Fragen stellen:**
 - Überleg dir, **wie dein Tag war**:
 - Was war schön? Was hat mich geärgert? Was hat mich zum Lachen gebracht?
 - Du kannst auch Fragen zu **größeren Themen** stellen, um wichtige Entscheidungen zu treffen.
 - z.B. Was will ich wirklich? „Warum fühle ich mich nicht mehr wohl? Was könnte ich ändern? So findest du Klarheit in allen wichtigen Momenten des Lebens!
 - 3. **Gedanken festhalten:** Schreib deine Antworten in ein kleines Heft, zeichne etwas dazu oder sprich mit jemandem, dem du vertraust, darüber. Es ist dein ganz persönlicher Raum – du kannst alles so machen, wie es für dich passt.
 - 4. **Lernen:** Überleg, was du aus deinen Antworten mitnehmen kannst. Vielleicht möchtest du morgen etwas genauso machen – oder ausprobieren, ob es einen anderen Weg gibt.



Ein Beispiel, das zeigt, wie wichtig genau dieses Nachdenken ist:

Harry Potter und die Kraft des Nachdenkens

BEISPIEL

Harry Potter musste gleich zu Beginn der Geschichte eine wichtige Entscheidung treffen, als er neu in die Zauberschule Hogwarts kam – eine, die sein ganzes Leben verändern könnte.

Er setzte den sprechenden Hut auf, der entscheiden sollte, in welches Haus er gehört. Der Hut meinte: „*Slytherin würde gut zu dir passen. Dort sind schlaue und ehrgeizige Leute – du könntest groß und mächtig werden!*“ Aber tief in seinem Herzen spürte Harry, dass er das nicht wollte. Er wollte mutig sein, für seine Freunde da sein und das Richtige tun. Also dachte er nach, hörte auf sein Gefühl und sagte dem Hut, dass er lieber nach Gryffindor wollte. Der Hut hörte zu – und schickte ihn genau dorthin.



Das war nicht das einzige Mal, dass Harry darüber nachdenken musste, was er wirklich wollte. Später stand er vor noch schwierigeren Entscheidungen: Sollte er sich in Sicherheit bringen oder für das Gute kämpfen, obwohl es gefährlich war? Sollte er seine Freunde mitnehmen oder sie schützen, indem er alleine kämpft? Immer wieder stellte er sich Fragen, dachte nach und hörte auf sein Herz. Und genau das half ihm, seinen Weg zu finden.

Warum ist das wichtig?

Harrys Geschichte zeigt uns: Wenn wir über uns und was wir mögen oder wollen nachdenken, können wir herausfinden, was wirklich richtig für uns ist.

Genauso wie er kannst du das auch tun! Wenn du dir Zeit nimmst und dich fragst, „Was will ich eigentlich?“, oder „Wie fühle ich mich dabei?“, dann lernst du dich selbst besser kennen. Du kannst Entscheidungen treffen, die wirklich zu dir passen – genau wie Harry.

Mach es zu deinem Ritual: Dein Gedankenbuch

Vielleicht hast du schon mal von Abenteurer*innen gehört, die Tagebücher über ihre Reisen schreiben. Warum nicht auch du? Ein Gedankenbuch ist dein persönliches **Werkzeug** für die Ich-Forschung. Hier kannst du jeden Tag aufschreiben oder zeichnen, was dir wichtig war.

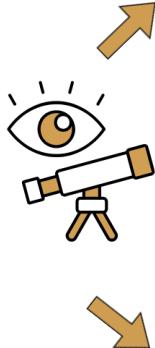
Es gibt keine festen Regeln: Du kannst schreiben, malen, kritzeln – was auch immer dir Spaß macht und weiterhilft. Nach ein paar Wochen oder sogar Jahren kannst du zurückblättern und sehen, wie du dich verändert hast. Das macht stolz und zeigt dir, wie viel du schon geleert hast. Im Anhang dieses Buches findest du einige spannende Fragen, zu denen du dir Gedanken machen kannst!

Ich habe ein Gedankentagebuch.



3. EINSTELLUNG - Herausforderungen meistern

3.1. Ich bin ein*e Wachstumsdenker*in! Mein Gehirn ist wie Knetmasse.



Jin sitzt in der Klasse und starrt auf seine Matheaufgaben. Sein Kopf fühlt sich schwer an. „Das ist zu schwer. Ich werde das nie können“, denkt er. Jede schlechte Note fühlt sich an wie ein Schlag in den Magen. „Das bringt nichts. Ich bin eh nicht gut genug!“ Irgendwann gibt er auf. Seine Noten bleiben schlecht, und Jin fühlt sich klein, als wäre er ein Verlierer.

Amelie sitzt daneben und runzelt die Stirn. Die Aufgaben sind schwer – richtig schwer. Sie spürt die Anspannung in sich, aber sie atmet tief durch. „Das ist knifflig, aber ich kann es lernen.“ Sie bittet ihren Lehrer um Hilfe, probiert neue Wege aus. Manchmal klappt es nicht sofort, aber sie versucht es noch einmal. Und noch einmal. Stück für Stück wird sie besser. Ihre Noten verbessern sich. Doch das Beste? Sie fühlt sich stolz. Stark. Weil sie merkt: Ich kann wachsen, wenn ich dranbleibe.

Wer ist glücklicher? Wer lernt mehr?

Was ist der Unterschied ...

... zwischen Jin und Amelie? Es ist ihre **EINSTELLUNG** – also, **wie man etwas sieht** oder **darüber denkt** – in unserem Beispiel, wie die beiden über ihre Fähigkeiten & Intelligenz denken. Deine Einstellung beeinflusst, was du tust und was du dir zutraust.

- Jins Denken ist wie **Beton**: hart, unbeweglich und voller Zweifel. Er nimmt sich selbst die Chance, etwas Neues zu schaffen.
- Amelies Denken ist wie **Knetmasse**: flexibel, offen und bereit, Neues zu lernen. Sie hat gelernt, dass man nicht perfekt sein muss, um besser zu werden.



2 Einstellungen

BETON-DENKEN = glauben, dass man etwas entweder kann oder nicht – wie Beton, der hart und **unveränderlich** ist.



WACHSTUMS-DENKEN = glauben, dass du **besser werden** kannst, wenn du übst und dranbleibst – wie Knetmasse, die du formen kannst.



Forschungen zeigen, dass sich unser Gehirn verändern kann. Wenn wir lernen & üben, bildet es neue Verbindungen und wird stärker – genau wie ein Muskel. Mit Wachstums-Denken kannst du jeden Tag ein bisschen besser werden.



Ich bin ein*e Wachstumsdenker*in!

Wie kann ich ein Wachstumsdenken entwickeln?

Mit so einem Denken kannst du Herausforderungen annehmen und aus Fehlern lernen. Hier sind Beispiele, wie du Beton-Gedanken in Wachstums-Gedanken umwandeln kannst:

Beton-Gedanken	Wachstums-Gedanken
Ich kann das nicht.	Ich kann das <u>NOCH</u> nicht, aber ich kann es lernen.
Ich bin nicht gut in ... (z.B. Fach, Sportart, Spiel, etc.).	Ich kann mich bei ... (z.B. eine Sportart) verbessern, indem ich mehr übe und um Hilfe bitte.
Das ist einfach nicht meine Stärke.	Ich kann daran arbeiten und besser werden.
Andere sind besser als ich.	Ich kann von anderen lernen und mich inspirieren lassen, um besser zu werden.

Übung: Gedanken verändern

Überleg, wo du oft so etwas denkst wie: „Das kann ich nicht.“

- **Wo rede ich mich selbst oft schlecht?**
- **Worin fühle ich mich schlecht oder wobei bin ich besonders unsicher?**



Schreib diese Gedanken auf und formulier sie um! Was könnte ich mir stattdessen sagen, um mich selbst zu ermutigen? z.B.:

- „~~Ich bin schlecht in Sport~~“ -> „Ich werde besser, wenn ich übe.“
- „~~Ich kann das nicht~~“ -> „Ich kann das NOCH nicht.“



1. _____





2. _____





3. _____



Lies dir diese Sätze **regelmäßig** durch – am besten jeden Tag. Schreib sie in dein Gedankentagebuch oder auf kleine Notizzettel, die du in deinem Zimmer verteilen kannst.



3.3. Ich sehe Fehler als Chance!

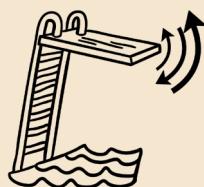
Kennst du die Geschichte der Glühbirne?

Thomas Edison, der Mann, der sie erfunden hat, musste es unzählige Male versuchen, bevor es endlich klappte. Immer wieder gingen seine Ideen schief. Doch er gab nicht auf. Statt traurig zu sein, sagte er: „*Ich bin nicht gescheitert. Ich habe nur tausend Wege gefunden, die nicht funktionieren.*“ Jeder Fehlversuch brachte ihn ein Stück näher an die Lösung – bis die Glühbirne endlich leuchtete!



Seine Geschichte zeigt uns: Fehler sind nichts Schlimmes. Sie helfen uns, Neues zu lernen und sind somit **Chancen, um besser zu werden!**

Die Sprungbrettmethode: Wie kann ich aus meinen Fehlern lernen?



1. Die Situation zieht mich zuerst **etwas nach unten**: durch einen Fehler, einen Rückschlag oder etwas Ähnliches.
2. Dann die Frage: „*Wo liegt meine Chance?*“ – so kann ich etwas **Neues lernen**.
3. Dann werde ich **nach oben gefedert**, weil ich **dazugelernt** habe.

Das heißt: Mit der Frage „*Wo liegt meine Chance?*“ wird jeder Fehler oder jede Schwierigkeit zu einer Gelegenheit zum Lernen. Das hilft dir, positiver zu denken und stärker durchs Leben zu gehen. (Manche sagen dazu auch: Flip the Flop – also einen Fehler umdrehen und als Lernchance sehen.)



„Du musst nicht alles richtig machen.
Du musst nur weitermachen.“



Übung: Die Sprungbrett-Fragen



Überleg dir eine Situation, in der dir etwas nicht so gut gelungen ist. Schreib dann kurz auf:

Was ist passiert? (Was war der Fehler oder die Schwierigkeit?)

Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Was kann ich daraus lernen? (Was ist meine Chance?)

Was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?

MERKE:



- **Fehler sind wie Sprungbretter:** Sie ziehen mich kurz nach unten, aber wenn ich daraus lerne, dann werde ich wieder *nach oben katapultiert!*



Für die ganz neugierigen Lerner*innen:



Übung: Ich-Forschung am Abend

Tipp: Frag dich jeden Abend:

- Was habe ich heute Neues gelernt?
- Worauf bin ich stolz?

Schließ die Augen, spür, und **nimm Freude oder Dankbarkeit wahr**. So entdeckst du, wie wichtig Lernen ist!

MERKE:



- Lernen ist ein **Geschenk**, das uns die Welt erklärt und uns zeigt, wie wir sie **verbessern** können – mit Neugier, Fehlern und Freude wird es zu einem **Abenteuer**, das nie endet.



Das Wichtigste auf einen Blick

Das nehme ich mit:

- Mein Gehirn ist wie Knetmasse:** Ich kann jeden Tag Neues lernen und besser werden. 
- Herausforderungen machen mich stärker:** Sie sind eine Chance, Neues auszuprobieren. 
- Fehler sind Helfer:** Sie zeigen mir, wie ich es nächstes Mal besser machen kann. 
- Ich sage mir: „Ich kann das noch nicht, aber **ich kann es lernen**, wenn ich übe.“ 
- Kann ich es ändern?** Wenn ja, **verändere** ich etwas. Wenn nein, **akzeptiere** ich es oder **verlasse** ich die Situation. Ich sage mir: „Lass sie!“, und erlaube mir zu fühlen, was ich fühle. 
- Ich denke um: Wenn ich mich ärgere, frage ich: „**Was könnte daran gut sein?**“ 
- Die **ORO-Methode** hilft mir, Pläne zu machen: **Was will ich erreichen? Wie schaffe ich das? Wann fange ich an?** 
- Rückschläge sind wie ein Sprungbrett:** Auch wenn ich mal hinfalle, kann ich daraus lernen und höher springen. 

Was mich herausfordert, lässt mich wachsen.



Herausforderungen helfen, stärker und klüger zu werden. Wenn ich mich anstrengt, übe, und neugierig bleibe, kann ich alles schaffen.



4.4. Ich kann mit Stress umgehen!

Hast du schon einmal das Gefühl gehabt, dass alles um dich herum dich erdrückt? Schule, Hausaufgaben, Termine und vielleicht noch Streit mit Freund*innen oder in der Familie – all das kann sich aufstauen, bis es einfach zu viel wird. Dann hast du vielleicht schon mal gesagt oder gedacht: „Ich bin gestresst!“

Aber keine Sorge: **Stress gehört zum Leben dazu.** Wenn du lernst, damit umzugehen, kannst du dich wieder stark fühlen und Schritt für Schritt aus dieser überwältigenden Situation herausfinden.

Was ist Stress?

STRESS ist das Gefühl, wenn wir **zu viele Aufgaben oder Sorgen** haben und uns **überfordert fühlen**. Aber Stress kann **auch hilfreich** sein! Sicher fallen dir beim Lesen der folgenden Erklärungen Beispiele aus deinem Leben ein:

Stell dir vor, du spielst bei einem spannenden Fußballspiel. Dein Herz schlägt schneller, du bist konzentriert und gibst dein Bestes – dieser Stress motiviert dich und macht dich stark.

Es gibt aber auch den Stress, der uns müde macht und krank machen kann, wenn er zu lange anhält. Zum Beispiel, wenn du für eine schwere Prüfung lernst und dich dabei traurig, hilflos oder ängstlich fühlst.

BEISPIEL

STRESSOREN sind **Dinge, die Stress auslösen**. Beispiele dafür sind:

- **Alltag:** Zu viele Termine oder Sorgen oder die **Schule** (Hausaufgaben, Tests, ...)
- **Perfektionismus:** Immer alles perfekt machen wollen.
- **Konflikte mit Familie & Freund*innen:** Streit oder Probleme.
- **Veränderungen:** Ein Umzug oder eine neue Schule.
- **Positive Stressoren:** Vorfreude auf ein Fest oder Aufregung vor einem Wettkampf.

Wie gehe ich mit Stress um?

Wenn dein Handy fast leer ist, steckst du es in die Steckdose. Was lädt dich wieder auf? Vielleicht Musik hören, eine Pause machen, spielen oder jemanden umarmen?

Es gibt viele Möglichkeiten, Stress zu bewältigen. Hier sind einige Tipps, die dir helfen:

1. **Tief atmen:** Atme langsam tief ein und aus, wie ein großer, ruhiger Ballon. Das hilft, deinen Körper zu entspannen. Genaue Anleitungen findest du im letzten Abschnitt des Buchs.
2. **Bewegung:** Tanze, spiel oder mach Sport, um deinen Kopf freizubekommen und Stress abzubauen.



Ich kann mit Stress umgehen!

3. **Reden:** Sprich mit jemandem, dem du vertraust, über das, was dich stresst.
4. **Pausen machen & Spaß haben:** Gönne dir kleine Pausen, in denen du etwas tust, das dir Spaß macht, wie lachen, spielen oder etwas Lustiges anschauen.
Wie weiß ich, ob ich eine Pause brauche?

Wie voll ist meine Batterie?



Je nachdem, wie voll deine Batterie ist, kannst du herausfinden, was du gerade brauchst

Batteriestand	So geht es mir	Das sollte ich tun	Beispiel
0 - 25 %	sehr müde/gestresst, lustlos; kann mich schlecht konzentrieren	richtige Pause machen, ausruhen	kurz hinlegen, Freund*innen treffen, ...
25 - 50 %	etwas schlapp, kann mich aber noch konzentrieren	kleine Pause machen	kurz spazieren, Wasser trinken, ...
50 - 75 %	okay & kann weitermachen.	weitermachen, bald eine Pause einplanen	weiterlernen & Pause planen
75 - 100 %	fit & habe Energie!	Dinge erledigen	Sport, lernen, ...

5. **Umdenken:** Versuch deine Sichtweise zu ändern:
 - Ich kann meine Fähigkeit, zu planen und zu organisieren einsetzen.
 - Ich kann Schritt für Schritt die wichtigsten Aufgaben abarbeiten.
 - Stress ist normal, und ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe!
 6. **Entspannungstechniken nutzen & eigene Wege finden:**
 - Probier Techniken wie progressive Muskelentspannung, tiefes Atmen oder Fantasiereisen aus.
 - Nutz **ALI: Atmen, Lächeln, Innehalten & nachdenken**. ALI ist wie ein schlauer Freund, der dich daran erinnert, ruhig zu bleiben und entspannt zu handeln.
- A TMEN**
L ÄCHELN
I NNEHALTEN & NACHDENKEN
- Quelle: Teufel & IFTE, 2023, S.66
- Find, **was dir persönlich hilft**: Hör Musik, bastle, lies ein Buch oder verbring Zeit in der Natur.
 7. **Zeit einteilen:** Plan deine Aufgaben so, dass du alles Wichtige schaffst und trotzdem entspannt bleibst.
 8. **Gefühle aufschreiben:** Nutz ein Tagebuch, um festzuhalten, was dir hilft, Stress zu reduzieren.
- 87



Aber wie fühlt sich Dankbarkeit überhaupt an?

DANKBARKEIT ist ein warmes Gefühl, das uns Freude, Liebe und Zufriedenheit bringt. Sie entsteht, wenn wir etwas **wertschätzen**, das uns guttut. Man kann für alles dankbar sein – für Menschen, Erlebnisse oder kleine Dinge. Dankbarkeit beruhigt, stärkt uns und hilft dabei, das Leben so anzunehmen, wie es ist. Ein **nützlicher Weg** zum Glücklichsein ist, **bedingungslos** glücklich zu sein – der **zweitschnellste ist Dankbarkeit**. Das Beste daran: Sie kann **jederzeit** eingesetzt werden und geht nie aus!

Wofür kann ich dankbar sein?

Familie & Freund*innen
Stärken & Talente
Möglichkeiten & Erfolge
Erfindungen ...

Gesundheit
die Freundlichkeit von anderen
Fähigkeit zu lernen
Sicherheit & Freiheit ...

schöne Erlebnisse
ein Zuhause
Technologie
die Natur ...



Übung: Wo finde ich meine Dankbarkeit?



Manchmal nehmen wir im Alltag Dinge als selbstverständlich hin und merken erst später, wie wertvoll sie sind. Die folgenden Fragen helfen dir dabei, deine **Dankbarkeits-Brille** öfter aufzusetzen!

1. Was würde ich mir am meisten zurückwünschen, wenn ich nichts mehr hätte?
2. Welche Dinge sehe ich als selbstverständlich, die nicht jeder auf dieser Welt hat?
3. Welche Dinge bereiten mir Freude?

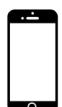
z.B. meinen Körper, Luft zum Atmen, mein Handy, schöne Erinnerungen, ein warmes Bett, ...

Für alle, die leichter Dankbarkeit in ihren Alltag integrieren wollen:





Übung: Das Dankbarkeitsalbum



Schnapp dir dein Handy und erstell einen eigenen **Dankbarkeits-Ordner**! Mach Fotos oder sammle Bilder von Dingen, die dich glücklich machen. Jedes Mal, wenn du etwas Neues findest, wofür du dankbar bist, kommt es dazu!

Tipp: Schau dir den Ordner an, wenn du mal traurig bist oder eine kleine

Aufmunterung brauchst.



Übung: Das Dankbarkeitstagebuch



Eine weitere tolle Möglichkeit, Dankbarkeit zu üben, ist in deinem **Gedankentagebuch**. Dafür kannst du auf Papier (oder auch auf deinem Handy) jeden Tag die folgende **Frage** beantworten:

Wofür bin ich heute dankbar?



Ich bin dankbar für:



MERKE:



- Dankbarkeit hilft mir, die **schönen Dinge** in meinem Leben **zu sehen**. Je öfter ich mich über kleine & große Dinge freue, desto glücklicher & zufriedener bin ich.
- **Es gibt viel, wofür ich dankbar sein kann:** Familie, Freund*innen, meine Gesundheit oder die Natur – selbst die kleinsten Dinge zählen!
- Wenn ich **täglich** Dankbarkeit übe, werde ich mental **stärker** & kann besser mit Herausforderungen umgehen.