

BECOMING

MOER 6: Körperliches und emotionales Wohlbefinden

LEHRMATERIAL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



IN DIESEM MODUL LERNEN SIE

1. Planung von Aktivitäten

2. Konstruktives Denken

3. Soziale Fähigkeiten

4. Systematische Problemlösung

WORUM ES GEHT

Die wenigsten von uns bewältigen ihr tägliches Leben mit links.

Unser eigenes **Wohlbefinden** sollte unsere oberste Priorität sein. Nur so können wir **die täglichen Herausforderungen meistern** und uns weiter entwickeln.

Ziel: Gesund bleiben trotz hoher Anforderungen in Alltag, Familie und Job.

- ▶ **Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.**

Definition der World Health Organization (WHO)



PLANUNG VON AKTIVITÄTEN

Zeit sinnvoll für sich und andere nutzen

Als Grundlage für Ihre Planung sollten Sie sich zunächst darüber im Klaren sein, welchen **Aktivitäten** Sie derzeit im **Laufe einer typischen Woche** nachgehen.

Notwendige und angenehme Aktivitäten im Gleichgewicht

Zwei Beispiele:

1. Für die einen ist die Gartenarbeit eine Freizeitbeschäftigung, weil sie an der frischen Luft sind und sich um die Pflanzen kümmern. Für andere ist die Gartenarbeit eine unangenehme Arbeit.

2. Einen Kuchen zu backen kann Spaß machen. Aber zehn Kuchen für eine Party vorzubereiten, kann als große Anstrengung empfunden werden, vor allem, wenn es um Leistung und Zeitdruck geht.

Das **Gleichgewicht** zwischen **notwendigen** und **angenehmen Aktivitäten** ist wichtig.



PLANUNG VON AKTIVITÄTEN

Körperliche und geistige Aktivitäten im Gleichgewicht



Regelmäßige körperliche Aktivität macht **unseren Körper widerstandsfähiger und wirkt sich positiv** auf unsere Stimmung aus. Die **Möglichkeiten sind vielfältig!** Nicht nur im **Fitnessstudio - Bewegung** und **sportliche Aktivität** lassen sich auch gut in den Alltag integrieren.

Mit **geistiger Aktivität** sorgen wir dafür, dass wir geistig **beweglich bleiben** und uns **weiterentwickeln**. Auf diese Weise können wir das Gelernte **nicht mehr verlernen, lernen etwas Neues, bleiben auf dem Laufenden** und können es im Alltag fortführen.

Individuelle und gemeinsame Aktivitäten im Gleichgewicht

Welche der Aktivitäten in der Woche führen **Sie einzeln oder gemeinsam** durch?

Individuelle Aktivitäten

Jeder Mensch braucht mindestens einmal am Tag Zeit für sich allein, in der er von niemandem gestört wird. **Zeit zum Entspannen, Nachdenken oder Planen.**



PLANUNG VON AKTIVITÄTEN



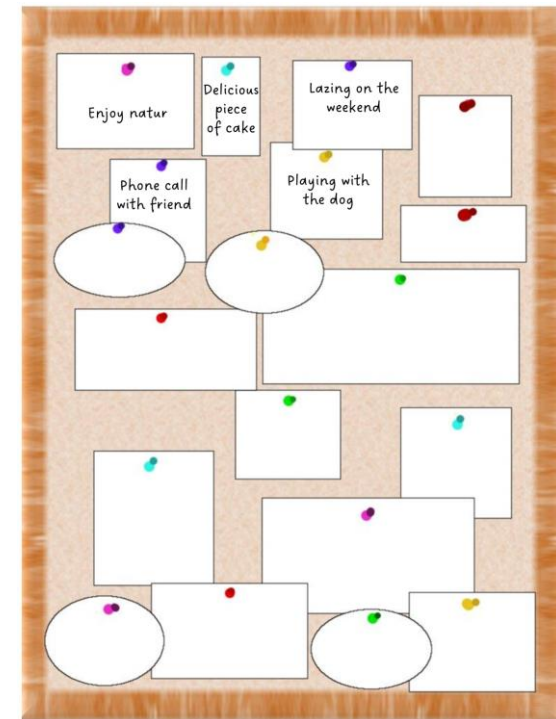
Gemeinsame Aktivitäten

Zu viel Zeit alleine zu verbringen, kann dazu führen, dass sich die Gedanken im Kreis drehen und wir nicht abschalten. Gerade in stressigen Situationen kann das Zusammensein mit anderen Menschen eine **willkommene Abwechslung sein**. Ein Gespräch kann uns neue Perspektiven auf unsere Lebenssituation und **Anregungen für Veränderungen** geben.

Gleichzeitig **fühlen wir uns in Gesellschaft oft sicherer** und trauen uns, **etwas Neues auszuprobieren**.

Glückliche Momente, Zeit zu genießen

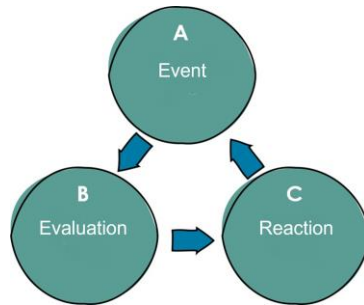
Bei allen Planungen müssen auch **Freiräume** berücksichtigt werden, die es uns ermöglichen, **Freude zu erleben**.



KONSTRUKTIVES DENKEN



Wussten Sie, dass es **nicht** die momentane Situation (A) ist, die unsere emotionale und verhaltensbezogene Reaktion (C) direkt bestimmt und auslöst, sondern das Bewertungssystem (B), das dazwischen geschaltet ist?



Beispiel: Ich ärgere mich, weil ich meiner Nachbarin begegne. Ein unangenehmes Gefühl. Die Begegnung mit der Nachbarin bildet den Ausgangspunkt für Gedanken wie "Jetzt will sie mich schon wieder in ein Gespräch verwickeln. Das Letzte, was ich gebrauchen kann, wegen ihr zu spät zu kommen."

Fallen Ihnen **ähnliche Situationen in Ihrem Alltag oder Beruf ein?**

In einer **Situation** gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie wir auf sie reagieren. Diese gehen wiederum auf **verschiedene Möglichkeiten** der Bewertung zurück. Sie selbst sind für den **Umgang mit Ihren selbstbestimmten Gedanken verantwortlich.**

KONSTRUKTIVES DENKEN

Die Technik des konstruktiven Denkens ist nicht zu verwechseln mit dem so genannten "positiven Denken", d.h. **es geht nicht um "Schönfärberei"**. Ziel ist es, die **negativen Gefühle** zu reduzieren, die wir entweder fälschlicherweise aufgrund unsinniger oder unrealistischer Annahmen, Normen und Bewertungen haben, oder deren Intensität unangemessen hoch und **unnötig belastend** ist.

Konstruktiv denken ...

- ... basiert auf Fakten statt auf Meinungen und Spekulationen und widerspricht nicht der Realität
- ... ist auf das Erreichen persönlicher **Ziele ausgerichtet**
- ... vermeidet unnötigen emotionalen Stress und unnötige Konflikte **mit mir selbst, meinen Kollegen und Umwelt**

- ▶ Ein **Ansatzpunkt** zur Veränderung unseres emotionalen Zustands und zur Vermeidung von Stresssituationen ist die **Änderung unserer Denkprozesse**, insbesondere unserer abschließenden Bewertungen.



SOZIALE FÄHIGKEITEN



Soziale Fähigkeiten helfen uns, **den Kontakt mit anderen Menschen** so zu gestalten, dass er von allen Beteiligten als **angenehm** empfunden wird (**Sozialverhalten**).

Dies wirkt sich **positiv** auf unser **Wohlbefinden** und das unserer Mitmenschen aus.

Das Ziel, das wir in der jeweiligen Situation anstreben, spielt immer eine Rolle.

Es gibt **viele verschiedene Situationen**, in denen soziale Kompetenzen wichtig sind.

Beispiel: Nach dem Kauf einer mangelhaften Ware haben wir das Recht, diese gegen eine mangelfreie Ware umzutauschen.

Die soziale Kompetenz wird in dieser Situation daran gemessen, wie gut es uns gelingt, **dieses Recht durchzusetzen**.


Das Ziel ist nicht, die andere Person "fertigzumachen", sondern nur, das eigene Recht einzufordern. **Deshalb:** Werden Sie nicht aggressiv, sondern bleiben Sie **ruhig und bestimmt** in Ihrem Auftreten. Das wird Sie weiterbringen. **Werten** Sie Ihr Gegenüber **nicht** ab mit Aussagen wie "Du hast immer ..." oder "Du hast wieder ...". Fühlen Sie sich frei, **Verständnis** für die Position der anderen Person zu **zeigen**.

SOZIALE FÄHIGKEITEN

Ein anderes Beispiel: Der Nachbar dreht mal wieder die Musik viel zu laut auf. Sie sind verärgert und wütend.

In dieser Situation geht es nicht darum, unser Recht durchzusetzen. Das **übergeordnete Ziel** in dieser Situation ist es, **eine Beziehung zu erhalten oder zu verbessern**. Stellen Sie Ihre eigenen Gefühle in den Mittelpunkt Ihrer Argumentation.

Es geht darum, **die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen und die Gefühle und Bedürfnisse der anderen Person zu verstehen**.

Zuversichtliche Ausdrücke  beinhalten die folgenden **vier Schritte**:

1. Die eigenen Gefühle beim Namen nennen: "Es ärgert mich, dass ..."

1. Benennung des Verhaltens der anderen Person:
" ... dass du die Musik so laut drehst."
2. Benennen Sie die Folgen eines Verhaltens: " ... das macht es mir schwer, mich auf mein Buch zu konzentrieren."
3. Lösung gewünscht: "Bitte stellen Sie das Radio leiser."

SYSTEMATISCHE PROBLEMLÖSUNG

Vom Problem zum Ergebnis

Probleme haben einen **Einfluss auf unser Wohlbefinden**. Wir lösen viele **Alltagsprobleme**, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Wenn die Lösung eines Problems jedoch einmal nicht auf der Hand zu liegen scheint, sollten Sie **die systematische Problemlösung** als "Handwerkszeug" einsetzen.

Hinter der Fähigkeit, Probleme systematisch zu lösen, steht ...

... die Einsicht, dass Probleme **Teil des normalen Lebens** sind.

... die Einstellung, dass solche Situationen **aktiv gemeistert werden können**.

... die Bereitschaft, **Problemsituationen** im Moment ihres Auftretens **wahrzunehmen**.

... der Versuchung zu **impulsivem Handeln zu widerstehen**.

Die Überwindung eines Problems ist in der **Regel ein Prozess**. Es können **drei Phasen** unterschieden werden:

1. Zielsetzung: **Beobachten** Sie zunächst, in welchen Situationen ein Problem auftritt. Dann **verwandeln** Sie den problematischen **Zustand** in einen gewünschten Zustand. **Formulieren Sie** nun aus einem Problem ein Ziel.

SYSTEMATISCHE PROBLEMLÖSUNG

Diese so genannten SMART-Kriterien helfen bei der Formulierung von Zielen:

Spezifisch: Formulieren Sie das Ziel so **klar und präzise wie möglich**.

Messbar: Das Ziel muss **überprüfbar** sein. Wie genau kann ich also erkennen, dass ich das Ziel erreicht habe?

Attraktiv: Das Ziel sollte ein **positiver Anreiz** sein,

d.h. uns dazu bringen, das Ziel erreichen zu wollen.

Realistisch: Das Ziel sollte **erreichbar sein**, damit sich die Mühe lohnt. Ziele können hoch gesteckt werden, um uns herauszufordern, aber sie sollten uns nicht überfordern.

Terminated (Beendet): Jedes Ziel ist mit einer klaren Frist versehen, bis zu der es erreicht werden soll.

Üben Sie, Ihre aktuellen Ziele anhand der SMART-Kriterien festzulegen.

2. Beseitigung von Zielkonflikten: Wenn mehrere **unterschiedliche Ziele** für Sie gleich wichtig sind: **Stellen Sie** die Ziele einander gegenüber, indem Sie positive und negative Folgen **auflisten**. **Überdenken Sie** Ziele, deren Erreichen mit hohen Hürden verbunden sind.

SYSTEMATISCHE PROBLEMLÖSUNG

Ordnen Sie die Ziele nach Dringlichkeit und Wichtigkeit, wobei Sie mit den Zielen beginnen, die für Sie am wichtigsten/dringendsten sind.

3. Schritte zur Erreichung des Ziels: Wenn Sie sich nun daran machen, ein Problem zu lösen, denken Sie darüber nach, wie **Gefühle, Gedanken, Verhalten und Umgebung beeinflusst** werden.

Behandeln Sie die **Symptome und/oder die Ursachen**. Die Bekämpfung der Ursachen kann zu einem nachhaltigeren Erfolg führen, ist aber in der Regel auch schwieriger umzusetzen. Berücksichtigen Sie bei der Planung von Lösungswegen **die realen Bedingungen**. Überlegen Sie, wo Sie bei Bedarf **Unterstützung erhalten** können.

Beharrlichkeit - Nur wenn wir uns von den ersten Schwierigkeiten nicht gleich von der Lösung des Problems abbringen lassen, werden wir unser Ziel erreichen. **Das Überdenken der eigenen** Einstellung zur Veränderung ist eine wichtige Voraussetzung für die Lösung vieler Probleme.



Sie haben soeben diese Lerneinheit
abgeschlossen.

Herzlichen Glückwunsch!



BE.CO.M.IN.G

Being in Continuous
Innovation and Growing

www.becomingproject.eu

Folgen Sie uns in den sozialen
Medien:



Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
Project n.: 2020-1-DE02-KA202-007507
Project title: BE.CO.M.IN.G | Being in
Continuous Innovation and Growing

Das Projektkonsortium

RegioVision
GmbH Schwerin



C4F

ilmiofuturo



Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, der ausschließlich die Meinung der Autoren widerspiegelt, und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

