

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

POSITIVES VERHALTEN UND DENKEN

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

Wie positives Denken funktioniert

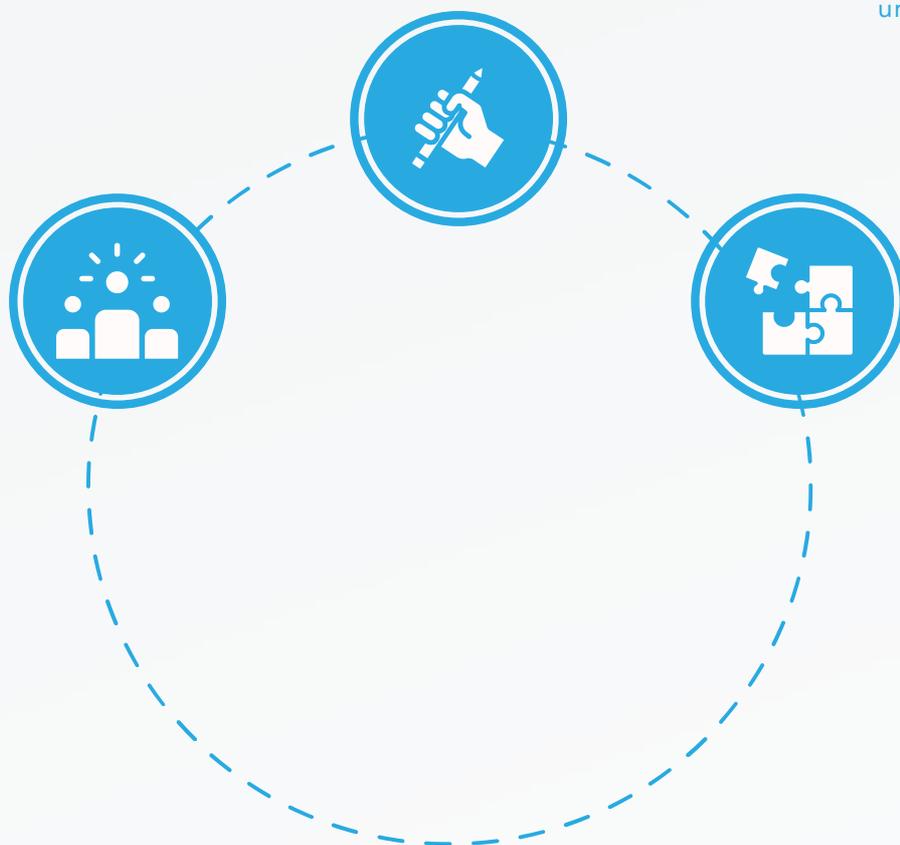
Kurze Einführung in die
Kraft positiver
Gedanken

positive Gedanken schaffen

Achtsamkeitsübungen zur Förderung des
Positiven

positive Affirmationen

Arbeiten Sie mit Ihren
positiven Affirmationen,
um sich im Alltag und
im Berufsleben zu
stärken.



MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION



POSITIVES VERHALTEN UND DENKEN

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

1. Zielgruppe – Personal der Erwachsenenbildung, Genesungscoaches
2. Zeit – 2 Stunden.

1. Arbeitsblätter
2. Stift und Papier
3. Timer, Klingel zum Starten und Beenden der Übungen

Materialien

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



Eine kurze Einführung in das Thema „Das Positive fördern“



Achtsamkeitsübung zur Förderung des Positiven



Diskussion über negative Sätze und Annahmen, die uns begleiten, in positive Sätze umformulieren



Arbeiten mit positiven Affirmationen



Abschlussübung

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

POSITIVES VERHALTEN UND DENKEN



Die Kursleitung stellt die Struktur der Schulungssitzung sowie die Ziele und erwarteten Ergebnisse vor.

Kurze Einführung in die Kraft positiver Gedanken

1. Achtsamkeitsübung „Das Positive fördern“
2. Diskussion über negative Sätze, die uns in unserem Leben begleiten
3. Umformulierung in positive Sätze
4. Achtsamkeitsübung: Arbeit mit positiven Affirmationen
5. Schlußrunde

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

POSITIVES VERHALTEN UND DENKEN

IMPULSVORTRAG POSITIVE GEDANKEN

Die Vorteile des positiven Denkens

Positives Denken ist ein wirksames Mittel, um ein gesundes, glückliches und erfolgreiches Leben zu führen. Es verbessert unsere geistige und körperliche Gesundheit, stärkt unsere Beziehungen und macht uns widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Lebens. Indem wir uns auf das Gute konzentrieren und eine optimistische Einstellung einnehmen, können wir unsere Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Positives Denken ist eine Haltung, die nicht nur unser Wohlbefinden stärkt, sondern auch zahlreiche praktische Vorteile mit sich bringt. Der folgende Abschnitt beleuchtet drei zentrale Aspekte, die die positive Kraft unserer Gedanken verdeutlichen.

1. Bessere geistige und körperliche Gesundheit

Positives Denken hat nachweislich eine heilende Wirkung auf Körper und Geist. Menschen mit einer optimistischen Grundhaltung fühlen sich weniger gestresst, sind widerstandsfähiger gegenüber emotionalem Stress und leiden seltener an psychischen Erkrankungen wie Depressionen. Gleichzeitig trägt eine positive Einstellung zur körperlichen Gesundheit bei: Ein starkes Immunsystem, ein stabilerer Blutdruck und eine schnellere Genesung von Krankheiten sind häufige Nebeneffekte.

2. Förderung zwischenmenschlicher Beziehungen

Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir mit anderen Menschen interagieren. Positiv denkende Menschen strahlen Freundlichkeit und Selbstvertrauen aus, was zu stärkeren und harmonischeren Beziehungen führt. Sie lösen Konflikte eher konstruktiv und inspirieren ihr Umfeld zu einer ähnlich optimistischen Haltung. Diese soziale Kompetenz schafft eine Atmosphäre des Vertrauens und der Unterstützung, sei es im privaten oder beruflichen Umfeld.

3. Höhere Motivation und Leistung

Optimisten sehen Herausforderungen nicht als unüberwindbare Hindernisse, sondern als Chancen zum Wachstum. Diese Einstellung fördert die Motivation, neue Ziele zu erreichen und Rückschläge als wertvolle Lernerfahrungen zu betrachten. Menschen mit einer positiven Einstellung zeigen mehr Ausdauer und Kreativität, was ihnen in der Schule, im Beruf und im Alltag zugutekommt.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Positive Gedanken sind ein Schlüssel zu einem erfüllteren Leben. Sie verbessern unsere Gesundheit, stärken unsere Beziehungen und geben uns die Kraft, unsere Ziele selbstbewusst zu verfolgen. Die Konzentration auf das Gute legt den Grundstein für ein glücklicheres Leben.

In diesem Methodenset schauen wir uns an, wie wir von den Vorteilen positiver Gedanken profitieren können.

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

POSITIVES VERHALTEN UND DENKEN

ACHTSAMKEITSÜBUNG

„Das Positive fördern“

Die Anweisungen für die Kursleitung sind blau und kursiv geschrieben.

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit, stellen Sie einen Timer und nehmen Sie Platz. Sie sollten so sitzen, dass Sie die nächsten 15 Minuten aufrecht und ungestört sitzen können.

Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie in Ihrem eigenen Tempo dreimal ein und aus.

Gong-Klang

Sitzen Sie aufrecht und aufmerksam, Ihre Augen können geschlossen sein oder Ihren Blick auf einen Punkt vor Ihnen richten.

Der Atem geht ein und aus, ohne dass wir darauf achten.

Rufe ein positives, schönes Bild ins Gedächtnis. Das kann eine Erinnerung sein, ein Wunsch oder einfach etwas, das guttut. Erforsche dieses schöne Bild und schau es dir genau an.

Wenn Sie durch Gedanken, Gefühle oder andere Wahrnehmungen abgelenkt sind, lassen Sie diese für einen Moment in den Hintergrund treten. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf das positive, schöne, angenehme Bild.

Fokuswechsel nach 4 Minuten:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf den Bereich, in dem Sie Gedanken hören. Rufen Sie sich nun positive Sätze, Gespräche oder auch Musik ins Gedächtnis und genießen Sie diese positive Wahrnehmung.

Auch hier können Ablenkungen auftreten. Genau wie Bilder oder andere Gedanken, die Sie sehen kommen, können in den Hintergrund treten. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit immer wieder auf die positiven Sätze.

Fokuswechsel nach 4 Minuten:

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf positive Emotionen, die Sie spüren können. Wo nehmen Sie angenehme Gefühle wahr, wie fühlen sie sich an, wie groß sind sie, weiten sie sich aus?

Auch in diesem Bereich können Ablenkungen einfach in den Hintergrund treten und der Fokus richtet sich wieder auf das angenehme Gefühl.

Fokuswechsel nach 4 Minuten:

Erweitern Sie nun Ihre Wahrnehmungen, alle positiven Wahrnehmungen können gleichzeitig oder kurz hintereinander wahrgenommen werden. Konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Ihnen am leichtesten fällt.

Beenden Sie die Übung nach 15 Minuten.

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

POSITIVES VERHALTEN UND DENKEN

REFLEXIONSÜBUNG

Wie fühlen Sie sich nach der vorherigen Übung?
Sammeln Sie die unterschiedlichen Erfahrungen.

Was fiel Ihnen leicht?

Diese Übung können Sie jederzeit wiederholen.
Sowohl in der Stille als Meditation als auch zur
Festigung schöner Erlebnisse.

Wenn Sie etwas Positives und Schönes erleben,
bereichern Sie das Erlebnis mit den verschiedenen
Sinneseindrücken (Sehen, Hören, Fühlen). Diese
schönen Erlebnisse können Sie dann jederzeit wieder
abrufen.

Nach einer positiven Übung können die negativen
Wahrnehmungen wieder in den Vordergrund treten,
wie ein Pendel, das hin und her schwingt. Dies ist nur
eine Reaktion, die auftreten kann, aber auch
vorübergehen kann.

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION



POSITIVES VERHALTEN UND DENKEN

IDENTIFIZIERUNG NEGATIVER ÜBERZEUGUNGEN

Wenn Menschen anfangen, an sich zu arbeiten, stoßen sie auf alte Glaubenssätze, die ihr Leben prägen, z.B. „Das kannst du nicht“, „Du lässt immer alles stehen und liegen“, „Das brauchst du gar nicht erst zu versuchen“.

Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit und sammeln Sie diese Sätze, die Sie schon ewig kennen.

Glaubenssätze:

Glaubenssätze:

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

POSITIVES VERHALTEN UND DENKEN

FORMULIEREN POSITIVER AFFIRMATIONEN

Nehmen Sie sich nun diese Überzeugungen vor und überlegen Sie, welche Aussage Sie stattdessen in Ihrem Leben brauchen.

Formulieren Sie die negativen Sätze um.

Achten Sie bitte darauf, nur positive Aussagen zu verwenden, die Wörter „nicht“ oder „keine“ funktionieren nicht.

Die Formulierung muss für Sie stimmen. Unabhängig davon, ob sie grammatikalisch korrekt ist. Die positive Affirmation kann auch völlig anders sein als die ursprüngliche Überzeugung, sollte aber bei dem im ursprünglichen Satz beschriebenen Problem helfen.

Sätze können beispielsweise sein: „Ich kann das“, „Ich bin gut genug“, „Ich habe alles, was ich brauche.“

Entwicklung der positiven Bestätigung:

Meine positive Bestätigung

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UNDMOTIVATION

POSITIVES VERHALTEN UND DENKEN

ACHTSAMKEITSÜBUNG MIT DEINER POSITIVEN AFFIRMATION

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um einen guten Platz für sich zu finden. Setzen Sie sich bequem und aufrecht hin. Atmen Sie dreimal tief ein und aus.

Die Kursleitung stellt einen Alarm für 10 Minuten ein

Gong-Klang

Setzen Sie sich aufrecht und entspannt hin und rufen Sie Ihre positive Bestätigung aus. Sagen Sie den Satz in Gedanken.

Seien Sie offen für alles, was in Ihren Gedanken vorgeht. Es kann sein, dass Bilder, Emotionen oder andere Sätze auftauchen.

Kehren Sie immer wieder zu Ihrem positiven Satz zurück und sagen Sie ihn in Gedanken.

Wenn sich der Satz ändert, ist das völlig in Ordnung. Ändern Sie den Satz so lange, bis er für Sie passt.

Denken Sie immer wieder an die positive Bestätigung und sagen Sie sie sich im Geiste. Genießen Sie die positiven Wahrnehmungen.

Nach 10 Minuten beendet der Trainer die Übung mit einem Gong.

Meine positive Bestätigung (Version nach der Meditation)

Ihre positive Affirmation können Sie in jeder Situation einsetzen. Hilfreiche Tipps zur Anwendung:

Schreiben Sie ihn auf einen Zettel oder eine Karte, die Sie ... an Ihren Spiegel hängen ... in Ihre Brieftasche stecken ... auf den Startbildschirm Ihres Smartphones schreiben ... oder wo immer der Satz hilfreich sein kann.

Sagen Sie den Satz so oft, wie Sie ihn brauchen. Besonders, wenn Sie an den Anfangssatz denken. Die positive Bestätigung kann ein Anker im Alltag sein.

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION

POSITIVES VERHALTEN UND DENKEN

ABSCHLUSS: GRUPPENREFLEXION

Treffen Sie sich erneut in einer Gruppe und besprechen Sie die heutigen Übungen:

Was nehmen Sie mit?

Was wussten Sie bereits?

Was war neu für Sie?

Was möchten Sie behalten?

Wie schaffen Sie es, es in Ihren Alltag zu integrieren?

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION FÖRDERUNG EINER UNTERSTÜTZENDEN UMGEBUNG

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT

Ziel Nr. 2

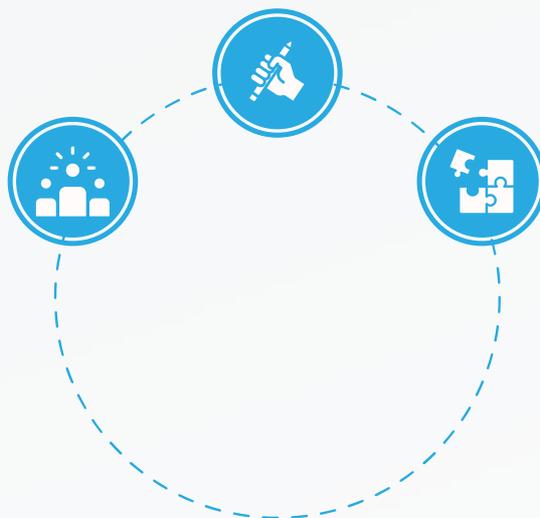
**ERMUTIGEN SIE IHRE KLIENT:INNEN, EIN
POSITIVES UNTERSTÜTZUNGSSYSTEM
AUFZUBAUEN**

Helfen Sie Klient:Innen dabei, positive Einflüsse in ihrem Leben zu erkennen und Strategien für die Zusammenarbeit mit unterstützenden Einzelpersonen und Gemeinschaften zu entwickeln.

Ziel Nr. 1

**VERSTEHEN SIE DIE ROLLE
DER UMGEBUNG BEI DER
GENESUNG**

Helfen Sie Genesungscoaches, die Auswirkungen sozialer und physischer Umgebungen auf die Motivation und den Genesungsfortschritt einer Person zu verstehen.



Ziel Nr. 3

**SCHAFFEN SIE EINE UMGEBUNG,
DIE DER GENESUNG FÖRDERLICH
IST**

Unterstützen Sie Klient:Innen dabei, ihr Umfeld – sowohl sozial als auch physisch – zu verändern, um Auslöser zu beseitigen, Verantwortlichkeit zu fördern und die Motivation aufrechtzuerhalten.

MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION FÖRDERUNG EINER UNTERSTÜTZENDEN UMGEBUNG



AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung

1. Zielgruppe – Genesungscoaches, Personal der Erwachsenenbildung und Sozialarbeitende
2. Zeit – 1,5 Stunden.

1. Arbeitsblätter zur Abbildung von Supportsystemen
2. Beispielvorlagen zur Verbesserung der Wiederherstellungsumgebung
3. Whiteboard für Gruppendiskussionen
4. Handouts mit detaillierten Klientenprofilen und Umgebungsszenarien.

Materialien

FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



KONSTRUKTIVISTISCHES LERNEN

Die Teilnehmenden erkunden das Konzept der Umwelteinflüsse auf Verhalten und Motivation durch strukturierte Reflexion und interaktive Diskussionen.



PROBLEMBASIERTES LERNEN

In Szenarien werden häufige Herausforderungen in Wiederherstellungsumgebungen dargestellt, und die Teilnehmenden werden aufgefordert, gemeinsam über Lösungen und Strategien zu brainstormen.



VON GLEICHALTRIGEN LERNEN

Die Teilnehmenden werden persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse darüber austauschen, wie sich Umweltveränderungen auf die Motivation und den Genesungserfolg ausgewirkt haben.



ERFAHRUNGSBASIERTES LERNEN

Durch Rollenspiele und szenariobasierte Übungen üben die Teilnehmenden, Klienten bei der Schaffung unterstützender Umgebungen anzuleiten.



MODUL 3: VERHALTEN, DENKEN UND MOTIVATION FÖRDERUNG EINER UNTERSTÜTZENDEN UMGEBUNG

AKTIVITÄT 1: UNTERSTÜTZUNGSNETZWERKE IDENTIFIZIEREN

Die Teilnehmenden arbeiten mit einem Arbeitsblatt zur Abbildung des Unterstützungssystems, um Klient:Innen dabei zu helfen, ihre aktuellen Beziehungen zu analysieren und zu ermitteln, welche Verbindungen unterstützend, neutral oder potenziell schädlich sind.

Leiten Sie Klient:Innen an, Beziehungen danach zu kategorisieren, wie sie sich auf ihre Genesung auswirken.
Ermutigen Sie dazu, die Verbindungen mit unterstützenden Personen zu stärken.
Besprechen Sie Strategien zum Setzen von Grenzen oder zur Distanzierung von negativen Einflüssen.

AKTIVITÄT 2: SCHAFFEN EINER ERHOLUNGSFREUNDLICHEN UMGEBUNG

Den Teilnehmenden werden verschiedene Klientenprofile und Szenarien zugewiesen, in denen die Umgebung die Genesung behindert. Gemeinsam schlagen sie Anpassungen vor, um die Umgebung des Klient:Innen förderlicher für den Fortschritt zu gestalten.

Wichtige Punkte:

- Ermutigen Sie ihre Klient:Innen, Veränderungen in ihrem Wohnraum vorzunehmen, um "Trigger" zu beseitigen.
- Fördern Sie die Einbindung in positive Gemeinschaften, beispielsweise Selbsthilfegruppen.
- Besprechen Sie, wie sich die Arbeits- und Freizeitumgebung auf die Genesung auswirkt.