

## SELBSTREGULATION

### Aktivität 1: Wer bin ich?

Aktivitäten zur Förderung der persönlichen, sozialen und lernbezogenen Kompetenz von Erwachsenen

Beschreibung der Initiativen, die in diesem Handbuch enthalten sind:

Bezeichnung	Wer bin ich?
<b>LifeComp-Kompetenzbereich</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Selbstregulation <input type="checkbox"/> Flexibilität <input type="checkbox"/> Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Empathie <input type="checkbox"/> Kommunikation <input type="checkbox"/> Zusammenarbeit <input type="checkbox"/> Auf Weiterentwicklung ausgerichtete Haltung <input type="checkbox"/> Kritisches Denken <input type="checkbox"/> Lernmanagement
<b>Dauer<sup>1</sup></b>	30 Minuten
<b>Art der Aktivität</b>	Selbstreflektion – Wer bin ich?
<b>Kurzbeschreibung</b>	Dies ist eine Aktivität zur Selbstreflektion, die den Teilnehmenden hilft, sich ihrer eigenen Eigenschaften bewusst zu werden, was ihnen helfen kann, ihre eigenen Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen in schwierigen Situationen zu erkennen. Diese Aktivität ist wichtig, weil es einfacher ist, die Qualitäten in anderen zu erkennen.
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Förderung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls</li> </ul>
<b>Rahmenbedingungen<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 Moderator*in</li> <li>● kleiner Raum mit Stühlen, die im Kreis aufgestellt sind</li> <li>● Spiegel</li> <li>● für die Durchführung in Präsenz: Stift und Papier</li> <li>● für die Online-Durchführung: Whiteboard</li> </ul>
<b>Hinweise<sup>3</sup></b>	Es ist wichtig, dass die Teilnehmenden verschiedene Adjektive für verschiedene Personen wählen. Am Ende der Aktivität ist es wichtig, die Fähigkeit des menschlichen Gehirns zu erläutern, nur Dinge zu erkennen, die es wirklich kennt oder die es in seiner Erfahrung wahrgenommen hat.

<sup>1</sup> Kann mehrmals organisiert werden.

<sup>2</sup> Materialien und Ressourcen, die für die Durchführung benötigt werden, einschließlich finanzieller, personeller und räumlicher Ressourcen. Falls ein Arbeitsblatt benötigt wird, verwenden Sie bitte das folgende Dokument, um es vorzubereiten.

<sup>3</sup> Was eine Person wissen muss, um die Aktivität durchzuführen.

<b>Schritt für Schritt</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Der/die Moderator*in verteilt Stift und Papier oder präsentiert ein Online-Whiteboard, auf dem die Teilnehmenden schreiben können.</li> <li>2. Der/die Moderator*in bittet die Teilnehmenden, ein Blatt Papier zu nehmen (bzw. sich auf einer Online-Tafel zu beteiligen, wenn die Aktivität online durchgeführt wird) und ein oder zwei Eigenschaften aufzuschreiben, die sie an Menschen, die ihnen nahe stehen, am meisten schätzen: Familie, Freunde, historische oder imaginäre Figuren aus der Vergangenheit oder Gegenwart.</li> <li>3. Dann bittet der/die Moderator*in die Teilnehmenden, diese Adjektive noch einmal zu lesen und erklärt, dass das menschliche Gehirn nur in der Lage ist, Dinge zu erkennen, die es bereits kennt oder erlebt hat.</li> <li>4. Der/die Moderator*in erklärt, dass wir die meisten Eigenschaften, die wir an anderen schätzen, bereits besitzen, manche in größerem, manche in kleinerem Ausmaß.</li> <li>5. Der/die Moderator*in bittet die Teilnehmenden, diese Eigenschaften noch einmal vor einem Spiegel zu lesen, während sie sich selbst betrachten, mit der Aussage: ICH BIN ...(Adjektive)</li> </ol>
<b>Nachbereitung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Haben Sie neue Eigenschaften an sich entdecken können?</li> <li>● Wie fühlen Sie sich, wenn Sie erkennen, dass Sie voller Eigenschaften sind?</li> <li>● Was denken Sie, wie kann diese Selbsterkenntnis im Alltag helfen?</li> </ul>
<b>Referenzen</b>	<a href="https://www.lyk-z.no/en/">https://www.lyk-z.no/en/</a>

