

Mood-Up Karten zum Ausschneiden



Mission Briefing



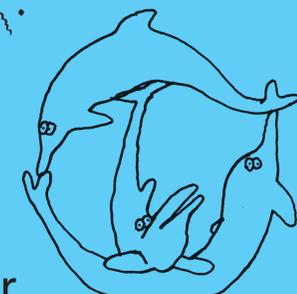
- 01 Bildet „Mood-Teams“: Welche Aufgabe interessiert euch am meisten?
- 02 Führt die Aufgabe von eurer Karte durch!
- 03 Und? Was mögt ihr davon mit in die Gruppe nehmen und den anderen berichten?




Positive Vibrations

Sagt eurem Gegenüber etwas Gutes, Schönes, Positives, und benennt, was ihr an der Person schätzt.

Überlegt euch außerdem mindestens eine gute Sache, die ihr einer Person sagen könnt, die euch viel bedeutet. Zum Beispiel einem Freund oder einer Freundin, euren Eltern oder Geschwistern. Das kann ein Satz sein wie „Ich mag dich, so wie du bist“ oder „Es ist schön, dass es dich gibt.“ Das stärkt die Beziehung zu der Person und sorgt für gute Stimmung bei euch beiden.

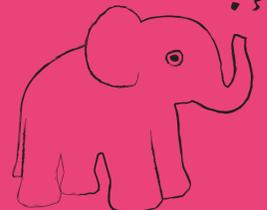
Mehr Yeah!

Ein positives Motto kann aufmuntern. Nehmt euch Zeit und lest die folgenden Sätze in Ruhe durch:

- > *Be the reason someone smiles today.*
- > *Life is tough, but so are you!*
- > *Auch was unmöglich erscheint, kann wahr werden!*
- > *Geht nicht, gibt's nicht!*
- > *Don't dream your life, live your dreams...*

Ist ein passendes Motto für euch dabei? Oder habt ihr bereits ein eigenes Motto, das bestärkt und aufmuntert?

Wenn ihr ein Motto – oder auch mehrere – gefunden habt, dann schreibt sie auf. Pinnt sie an eine Stelle, an der ihr sie gut sehen könnt.

Der Emophant

Der Elefant im Raum steht für die Dinge, die nicht angesprochen werden. Für Probleme, Krisen, Krankheiten oder Sorgen. Aber diese Dinge verschwinden nicht, nur weil man darüber schweigt. Ganz im Gegenteil: Oft hilft es, über diese Dinge zu sprechen.

Fragt euch heute also alle zusammen: Welche Tabus kennt ihr? Welchen seid ihr in letzter Zeit begegnet: In der Familie oder der Gesellschaft?

Seht ihr einen Weg, wie ihr diese Tabus aufbrechen könnt? Macht eine Liste mit dem, was euch stört und möglichen Lösungsansätzen!

Gemeinsam könnt ihr einen Weg finden, über das, was euch beschäftigt und bewegt, auf geeignete Weise zu sprechen. Und damit dem Elefanten die Aufmerksamkeit geben, die er verdient.




Happiness to Go

CHAPTER ONE

In welchen Situationen wart ihr so richtig glücklich? erinnert euch daran! Das kann ein schönes Erlebnis, ein Ausflug oder ein schöner Moment mit euren Lieblingsmenschen gewesen sein. Notiert die Situationen auf Zettel und hängt diese zum Beispiel an einer Pinnwand auf, sodass ihr immer wieder an diese Momente erinnert werdet.

Lasst euch auch von den Glücksmomenten der anderen inspirieren. Eure Favoriten könnt ihr auch in eure Geldbeutel legen und mitnehmen. Gute Gefühle to go sozusagen!




Belohnt euch!

Belohnt euch regelmäßig. Ihr könnt euch auch einfach mal so was Gutes tun oder gönnen – ohne etwas „geleistet“ zu haben.

Überlegt euch heute: Womit kann ich mir etwas Gutes tun? Legt euch bei gutem Wetter zum Beispiel auf eine Wiese oder genießt ein Eis.

Überlegt, was euch genau jetzt gut tun könnte: Lasst beispielsweise die Schultern für ein paar Minuten nach vorne und hinten kreisen und schließt die Augen.




Entdeckt Schönes!

Achtet mal darauf, welche 3 Dinge euch in eurer Umgebung besonders gut gefallen:

Was findet ihr schön? Macht ein Foto davon, wenn ihr dürft. Sind es die Bäume vor dem Fenster? Die Wolken am Himmel? Das Lächeln eurer Freunde oder Freundinnen?

Schaut euch die Bilder später – zum Beispiel vor dem Schlafengehen – noch einmal an. Habt ihr schon mal so genau nach Schöнем in eurer Nähe geschaut? Schönes findet ihr überall, wenn ihr die Augen offen haltet!

