

Kapitel 8: Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärken

Wie entwickelt sich unser Selbstwertgefühl? Was verändert sich im Gehirn, wenn wir mehr oder weniger selbstbewusst werden? Passiert überhaupt etwas?

(Der Text der Infografik ist unten übersetzt)

How to change self-esteem?

STEP 1: You need to understand how the brain works.



This is the **neuron**. Neurons (or nerve cells) are the fundamental units of our brain.

Neurons send information to each other through **synapses**.

When we learn something new, neurons send this information through synapses. When we practise something, the same information is sent repeatedly, letting the brain know that it is important.

In the same way that you can learn a new language, for example, **you can learn positive self-esteem**.

Using **affirmations**, we can teach our brains what we think about ourselves. Based on our thoughts, the brain will look for evidence of them in the external environment. Our inner thoughts will be reinforced by this evidence.

→ To summarise: **inner thoughts** are an important part of our self-esteem, and we have the power to direct them.

ACHTEN SIE (auf mögliche Anzeichen geringen Selbstwertgefühls):

- andere für die eigenen Fehler verantwortlich machen,
- häufige Stimmungsschwankungen,
- Angst vor Fehlern,
- Aktivitäten vermeiden oder das Gespräch darüber,
- geringe Motivation für verschiedene Aktivitäten,
- negative Selbstgespräche,
- das Gefühl, dass alle anderen besser sind ...



Denken Sie auch an:

- Haben Schüler während des digitalen Lernens getrennte Schul- und Freizeit?
- Wie wird der digitale Unterricht durchgeführt? Bekommen die Schüler Feedback?
- Haben sie das Gefühl, dass sie beim digitalen Lernen etwas Neues gelernt haben?

PRAKTISCHE AKTIVITÄT FÜR ELTERN:

Ermutigen Sie Ihre Kinder jeden Tag dazu, darüber nachzudenken, **worauf sie an diesem Tag stolz sind**. Fragen Sie sie, ob sie eine bestimmte Aufgabe gut erledigt haben, etwas Neues gelernt haben usw.

Selbst wenn die Kinder das Gefühl haben, dass sie den ganzen Tag über Fehler gemacht haben, war es für sie eine Lernerfahrung. Auch darauf können sie stolz sein!

Sie können auch ein **Tagebuch** führen, in dem Sie die stolzen Momente Ihres Teenagers festhalten und am Ende des Monats zeigen.

NICHT VERGESSEN!

- Geben Sie ihnen kein ungerechtfertigtes Lob. **Loben Sie ihre Bemühungen** und nicht nur die Tatsache, dass sie "gut", "klug" usw. sind.
- DIE MACHT DES "NOCH NICHT": Wenn Schüler sich beschweren, dass sie etwas nicht geschafft haben, fügen Sie "**noch**" hinzu. Das gibt ihnen mehr Selbstvertrauen und einen Weg in die Zukunft, der zu mehr Ausdauer führt.



Eine zusätzliche Idee zur Förderung der Motivation

(Die mit dem Vertrauen der Studenten zu tun hat)

Sie können sich mit den Schülern einige motivierende Sätze ausdenken (z. B. über Fehler, Anstrengung, Ausdauer usw.), sie auf Post-it-Zettel schreiben und sie neben den Computer kleben.



P.S. Manchmal kann ein geringeres Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen nichts mit der Schule zu tun haben. Es kann auch durch die sozialen Medien verursacht werden. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein und mit einer wachstumsorientierten Einstellung damit umzugehen (konstruktives Feedback geben, aus Fehlern lernen, nach anderen Strategien zur Bewältigung einer Situation suchen ...).

WEITERE INFORMATIONEN:

📄 Selbstwertgefühl und Gehirn: <https://www.youtube.com/watch?v=q-GTvAADkWM>

📄 Die Macht des „noch nicht“: <https://www.youtube.com/watch?v=J-swZaKN2Ic>

📄 Lektionen über Selbstvertrauen von einem Teenager:

<https://www.youtube.com/watch?v=BZ05M1UhPrY>

📄 Das Projekt Zuversicht: <https://www.youtube.com/watch?v=S43i0SCYw74>

Text aus der Infografik:

Dies ist das Neuron. Neuronen (oder Nervenzellen) sind die grundlegenden Einheiten unseres Gehirns.

Neuronen senden über Synapsen Informationen aneinander.

Wenn wir etwas Neues lernen, senden Neuronen diese Informationen über Synapsen. Wenn wir etwas üben, wird dieselbe Information wiederholt gesendet, um dem Gehirn mitzuteilen, dass sie wichtig ist.

Genauso wie Sie zum Beispiel eine neue Sprache lernen können, können Sie auch ein positives Selbstwertgefühl erlernen.

Mit Affirmationen können wir unserem Gehirn beibringen, was wir über uns selbst denken. Ausgehend von unseren Gedanken sucht das Gehirn in der äußeren Umgebung nach Beweisen für diese Gedanken. Unsere inneren Gedanken werden durch diese Beweise verstärkt.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Die inneren Gedanken sind ein wichtiger Bestandteil unseres Selbstwertgefühls und wir haben die Macht, sie zu steuern.

Dieses Projekt wird aus Mitteln der Europäischen Union kofinanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieses Dokuments tragen allein die Projektpartner; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



Dieses Werk ist lizenziert unter einer [Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).