

YOUUnite

Bewusstseinsmodul

*Holistisches Programm zur Förderung der Integration von
übergewichtigen und adipösen Jugendlichen in den
Arbeitsmarkt*

HEY.
I'm qualified!

HEY.
I'm getting
healthier!

HEY.
I look
professional!



Über das YOUnite-Trainingsprogramm

Dieses Modul wurde im Rahmen des ERASMUS+-co-finanzierten YOUnite-Projekts entwickelt, das von Oktober 2022 bis Oktober 2024 durchgeführt wurde und fünf Organisationen aus Österreich, Finnland, Ungarn und Polen zusammenbrachte, um gemeinsam die Herausforderungen anzugehen, mit denen Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas konfrontiert sind, mit besonderem Fokus auf deren Integration in den Arbeitsmarkt. Es ist Teil des YOUnite-Trainingsprogramms, das aus sechs Modulen besteht, die die Bereiche Gesundheit/Medizin, Ernährung, Sport, Stressmanagement, Bewusstsein und Beschäftigung abdecken. Jedes Modul zielt auf wesentliche Aspekte des Umgangs mit Übergewicht und Adipositas sowie der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens ab.

Die Module Gesundheit/Medizin und Ernährung vermitteln grundlegendes Wissen, um fundierte Entscheidungen über Ernährung und Lebensstil zu treffen. Das Sportmodul fördert körperliche Aktivität in einer unterstützenden Umgebung. Stressmanagement und Bewusstsein beschäftigen sich mit psychischer Gesundheit und Bewältigungsstrategien. Das Modul Beschäftigung konzentriert sich auf die Verbesserung der Beschäftigungsfähigkeit und die Bekämpfung von Diskriminierung am Arbeitsplatz, wodurch Jugendliche befähigt werden, selbstbewusst und erfolgreich in den Arbeitsmarkt einzutreten. Zusammen bieten diese Module ein umfassendes Werkzeug für Trainerinnen, Lehrerinnen, Jugendbetreuerinnen und Beraterinnen, um junge Menschen zu unterstützen und zu befähigen, die ersten Schritte auf ihrem Weg zu einem gesünderen, ausgeglicheneren Leben zu gehen.

Das YOUnite-Trainingsprogramm wurde so konzipiert, dass seine Komponenten sehr flexibel genutzt werden können: Entweder durch die Implementierung des gesamten Programms oder nur bestimmter Module oder Aktivitäten. Somit können die Module an sehr unterschiedliche Trainingsumgebungen angepasst werden. Für jedes Modul gibt es ein Modul-Aktivitätspapier und Anweisungen für Trainer*innen. Diese Dokumente bilden eine Einheit und sollten daher zusammen konsultiert werden. Um sicherzustellen, dass das entwickelte Training sowohl effektiv als auch umfassend ist, wurden in jedem Land Arbeitsgruppen eingerichtet, die Expertinnen aus verschiedenen Bereichen zusammenbrachten, darunter Ärztinnen, medizinisches Personal, Ernährungsberaterinnen, Köchinnen, Arbeitsberaterinnen, Jugendbetreuerinnen, Sportlerinnen, Lehrerinnen und Psychologinnen. Diese Expertinnen teilten ihre Erkenntnisse und halfen dabei, Aktivitäten zu entwickeln, die auf die einzigartigen Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten sind.

Basierend auf den Ergebnissen der Arbeitsgruppen wurde ein Entwurf des Trainingsprogramms für Jugendliche entwickelt, und die Partner führten Train-the-Trainer-Veranstaltungen durch, um zukünftige Trainerinnen mit den notwendigen Fähigkeiten und Kenntnissen auszustatten, um das neue Training effektiv durchzuführen. Diese Trainerinnen leiteten dann Pilot-Sitzungen mit Jugendlichen, bei denen die Module durch praktische Anwendung getestet und verfeinert wurden. Der iterative Prozess des Testens und Verfeinerns ermöglichte es uns, wertvolles Feedback sowohl von den Trainer*innen als auch von den Jugendlichen selbst zu sammeln, notwendige Anpassungen vorzunehmen und sicherzustellen, dass die Module sowohl praxisnah als auch wirkungsvoll sind. Der Fokus auf benachteiligte Jugendliche stellt sicher, dass diejenigen, die es am dringendsten benötigen, die Unterstützung und Anleitung erhalten, um gesündere Lebensgewohnheiten anzunehmen und ihre zukünftige Beschäftigungsfähigkeit zu verbessern.



Der Schwerpunkt auf Adipositas ist angesichts ihrer alarmierenden Verbreitung und weitreichenden Folgen von entscheidender Bedeutung. Laut der Weltgesundheitsorganisation waren 2022 weltweit etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen (im Alter von 5 bis 19 Jahren) von Adipositas oder Übergewicht betroffen (World Health Organization). Diese wachsende Epidemie ist nicht nur ein erhebliches Problem für die öffentliche Gesundheit, sondern auch eine Belastung für die Gesellschaften und Gesundheitssysteme. Adipositas bei Jugendlichen ist mit zahlreichen negativen Folgen verbunden, darunter ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Gesundheitsprobleme. Diese gesundheitlichen Probleme setzen sich oft im Erwachsenenalter fort und tragen zu höheren Gesundheitskosten und wirtschaftlicher Belastung bei. Darüber hinaus kann Adipositas die Lebensqualität, die schulischen Leistungen und die beruflichen Perspektiven beeinträchtigen, was den Kreislauf der Benachteiligung weiter verstärkt. Adipositas zu bekämpfen ist nicht nur wichtig, um individuelle Gesundheitsresultate zu verbessern, sondern auch, um die wirtschaftliche Belastung für öffentliche Mittel zu verringern und das allgemeine gesellschaftliche Wohl zu steigern.

Adipositas zu begegnen erfordert einen vielschichtigen Ansatz, der auf umfassender Gesundheitserziehung basiert. Dies umfasst die Umsetzung von Präventivmaßnahmen und Behandlungsstrategien, um die weitreichenden Auswirkungen von Übergewicht und Adipositas zu bekämpfen, während das Bewusstsein für ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität, mentale Gesundheit und Stressbewältigung geschärft wird. Das YOUnite-Trainingsprogramm macht in dieser Richtung einen bedeutenden ersten Schritt, insbesondere für benachteiligte Jugendliche, die weiter vom Arbeitsmarkt entfernt sind und sich bisher nicht mit dem Thema gesunde Lebensgewohnheiten auseinandergesetzt haben.





Einführung: Was ist das Ziel des Bewusstseinsmoduls und warum ist es relevant für einen gesünderen Lebensstil?

Bewusstsein ist entscheidend für übergewichtige und adipöse Jugendliche, um die potenziellen langfristigen Konsequenzen ihrer Situation zu verstehen und sie zu motivieren, gesündere Entscheidungen und Verhaltensweisen zu treffen. Mit Bewusstsein können Jugendliche mit Übergewicht und Adipositas fundierte Entscheidungen über ihren Lebensstil, ihre Ernährung und ihre körperlichen Aktivitäten treffen. Sie werden befähigt, ihre Entscheidungen zu bewerten und Verhaltensweisen zu wählen, die zum Gewichtsmanagement und zur allgemeinen Gesundheit beitragen. Das Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken, die mit Adipositas verbunden sind, fördert das allgemeine Wohlbefinden. Es stärkt das Mitgefühl und ermutigt zur Unterstützung der psychischen Gesundheit und zu Interventionen, was angesichts der gesellschaftlichen Zwänge und Stereotype im Umgang mit Selbstwert und Körperbild unerlässlich ist.

Das Bewusstseinsmodul ist relevant, weil es dazu beiträgt, Jugendliche mit Übergewicht oder Adipositas und die breitere Gemeinschaft zu informieren, aufzuklären und zu befähigen, die Komplexität von Übergewicht und Adipositas zu verstehen, Stigmatisierung und Diskriminierung zu bekämpfen, die psychische Gesundheit zu fördern und ein Umfeld zu schaffen, das einen gesünderen Lebensstil und eine verbesserte Beschäftigungsfähigkeit ermöglicht.



Welche Themen werden behandelt?

Die aufgeführten Aktivitäten zielen darauf ab, verschiedene Themen im Zusammenhang mit Übergewicht und dem allgemeinen Wohlbefinden zu behandeln und gleichzeitig persönliches Wachstum und berufliche Entwicklung zu fördern.

Selbstbewusstsein und Umgang mit Übergewicht: Reflexive Schreibaktivitäten fördern das Selbstbewusstsein, indem sie die Teilnehmer*innen ermutigen, ihre Gewohnheiten, Bewegungsmuster und Fitnessziele zu reflektieren. Dieser introspektive Prozess hilft, Gewohnheiten im Zusammenhang mit dem Gewichtsmanagement zu erkennen und zu verändern, was zu informierteren Entscheidungen und positiven Verhaltensänderungen führt.

Selbstwertgefühl und Wohlbefinden: Aktivitäten, die darauf abzielen, persönliche Stärken zu erkennen und sich körperlichen Herausforderungen zu stellen, fördern das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen. Durch das Feiern ihrer Stärken und das Annehmen neuer Herausforderungen verbessern die Teilnehmer*innen ihre Selbstwahrnehmung und Resilienz, was zu ihrem allgemeinen Wohlbefinden und persönlichen Wachstum beiträgt.

Achtsames Essen und Gesundheit: Der Fokus auf achtsame Essgewohnheiten hilft den Teilnehmer*innen, sich ihrer Essensentscheidungen und Essgewohnheiten bewusster zu werden. Indem sie auf die Signale ihres Körpers und die sensorischen Erfahrungen des Essens achten, können sie ihre Konsummuster besser steuern, was das Gewichtsmanagement und einen gesünderen Lebensstil unterstützt.

Kritische Medienkompetenz: Die Aufklärung der Teilnehmerinnen über die Motive hinter Medieninhalten und Influencer-Empfehlungen hilft ihnen, kritisches Denken zu entwickeln. Indem sie verstehen, dass viele Medieninhalte darauf abzielen, zu beeinflussen und zu verkaufen, können die Teilnehmerinnen Informationen besser navigieren und interpretieren, was Selbstakzeptanz unterstützt und den Einfluss unrealistischer Standards verringert.

Wertesysteme und persönliches Wachstum: Das Erforschen persönlicher und sozialer Werte hilft den Teilnehmerinnen, ihre Handlungen mit ihren Grundüberzeugungen in Einklang zu bringen, was persönliches und berufliches Wachstum fördert. Durch das Erkennen und Handeln nach ihren Werten können die Teilnehmerinnen sinnvolle Ziele setzen, ihr Selbstwertgefühl steigern und ihre Gesundheit und Karriereaussichten verbessern.

Soziale Unterstützung und Empathie: Gruppengespräche und -diskussionen schaffen ein unterstützendes Umfeld, in dem die Teilnehmer*innen ihre Schwierigkeiten ausdrücken, Erfahrungen teilen und Einsichten von anderen gewinnen können. Dies fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und reduziert das Gefühl der Isolation, während Empathie und Verständnis unter den Teilnehmenden gestärkt werden.

Diese Aktivitäten zielen gemeinsam darauf ab, die Teilnehmerinnen durch die Förderung von Selbstbewusstsein, persönlichem Wachstum und der Entwicklung wichtiger Lebenskompetenzen zu stärken. Sie behandeln Themen wie Übergewicht und Wohlbefinden durch reflektierende Praktiken, achtsames Essen und kritische Medienkompetenz. Durch den Aufbau von Selbstwertgefühl und das Ausrichten der Handlungen an persönlichen Werten sind die Teilnehmerinnen besser gerüstet, ihre Gesundheit zu managen, ihre beruflichen Perspektiven zu verbessern und zu einer inklusiveren Gesellschaft beizutragen.

Welche speziellen Fähigkeiten benötigen Trainer*innen für dieses Modul?

Bevor Trainer*innen Schulungseinheiten für Jugendliche durchführen, ist es wichtig, dass sie grundlegende psychologische Konzepte wie Selbstbewusstsein und soziale Bewusstheit verstehen. Selbstbewusstsein bedeutet, die eigenen Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen zu erkennen, was zu besseren Entscheidungen und persönlichem Wachstum führt. Es kann durch Achtsamkeit und Reflexion gefördert werden. Soziale Bewusstheit hingegen bedeutet, die Emotionen und Perspektiven anderer zu verstehen und Mitgefühl zu zeigen. Dies erfordert aktives Zuhören, das Beobachten von nonverbalen Hinweisen und das Führen sinnvoller Gespräche mit unterschiedlichen Menschen. Diese Konzepte bilden die Grundlage für gesunde Beziehungen, effektive Kommunikation und gesellschaftliches Engagement bei Jugendlichen. Durch die Integration von Achtsamkeitspraktiken können Einzelpersonen ihre emotionale Regulierung, Konzentration und ihr allgemeines Wohlbefinden verbessern, was zu ihrer persönlichen und sozialen Entwicklung beiträgt.



Aktivitätenliste

1. Reflektieren & Erneuern
2. Stärken im Fokus
3. Blinde Bisse
4. Medien-Mythenjäger
5. Empathie im digitalen Zeitalter
6. Zweck & Prinzipien
7. Selbstbild-Veränderung

1. Reflektieren & Erneuern

Erforderliche Zeit	<ul style="list-style-type: none">• Gesamtzeit beim ersten Mal: 1 Stunde• Kontinuierliche Aktivität: 15 Minuten pro Sitzung des Bewusstseinsmoduls
Art der Aktivität	Selbstreflexion
Wichtiger Hinweis	Die Aktivität fördert Selbstreflexion, Selbstentdeckung und emotionale Verarbeitung. Das Journaling bietet Einblicke in Motivationen, Auslöser und Muster, was zu einem gesteigerten Selbstwertgefühl, besserem Selbstverständnis und persönlichem Wachstum beiträgt.
Arbeitsblatt	<u>Arbeitsblatt für Reflektieren & Erneuern</u>

Weitere Materialien

- **Notizbücher für jede/n Teilnehmer/in**
- **Stifte**

Überblick:

Die Kernidee dieser Aktivität ist es, reflektierendes Schreiben als Werkzeug für persönliches Wachstum und Selbstbewusstsein zu nutzen. Durch das Führen eines Journals werden die Teilnehmerinnen ermutigt, ihre Erfahrungen, Emotionen und Verhaltensweisen, insbesondere die im Zusammenhang mit Übergewicht und dessen Auswirkungen auf ihr Leben, eingehend zu betrachten. Die Aktivität zielt darauf ab, den Teilnehmerinnen Einblicke in ihre persönlichen Entscheidungen zu geben und Strategien für positive Veränderungen zu entwickeln, sowohl in Bezug auf ihre Gesundheit als auch in ihrer Herangehensweise an Lebensherausforderungen, einschließlich der Jobsuche. Während der Aktivität erhalten die Teilnehmerinnen Notizbücher und werden angeleitet, regelmäßige Journalsitzungen abzuhalten. Sie werden ermutigt, über ihre täglichen Erfahrungen zu schreiben, wobei der Fokus auf Aspekten wie Essgewohnheiten, körperlicher Aktivität, Körperbild und Gefühlen in Bezug auf ihr Gewicht liegt. Darüber hinaus werden die Teilnehmerinnen angeregt, über ihre Erfahrungen bei der Jobsuche nachzudenken, ihre Ziele, Rückschläge und Erfolge zu erkunden. Trainerinnen können die vorgeschlagenen Fragen im Arbeitsblatt verwenden oder eigene Fragen erstellen. Der Journaling-Prozess ist so gestaltet, dass er introspektiv ist, sodass die Teilnehmerinnen Muster in ihren Gedanken und Verhaltensweisen identifizieren, realistische Ziele setzen und ihren Fortschritt über die Zeit verfolgen können.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (10 Minuten):

- o Die Facilitatorin beginnt mit der Vorstellung des Zwecks der Aktivität und hebt die Vorteile des Journalings für Selbstbewusstsein, emotionales Wohlbefinden und persönliches Wachstum hervor. Die Teilnehmer*innen werden informiert, dass die Aktivität fortlaufend sein wird, mit der Ermutigung, ihre Journale regelmäßig, mindestens mehrmals pro Woche, zu führen.

2. Selbstreflexion über Lebensgewohnheiten (15 Minuten):

- o Jeder Teilnehmerin erhält ein Blatt Papier, um über seine/ihre aktuellen Lebensgewohnheiten nachzudenken, wobei der Fokus auf einem bestimmten Thema liegt, das von der/dem Facilitatorin ausgewählt wird. Dies könnte Bewegungsgewohnheiten, Essmuster, Schlafgewohnheiten oder andere Aspekte des täglichen Lebens umfassen (siehe Arbeitsblatt). Die Teilnehmerinnen werden ermutigt, ehrlich zu sein und Gewohnheiten zu berücksichtigen, die nicht von externen Faktoren wie Arbeit oder Schule diktiert werden. Die Facilitatorin kann auch Anregungen oder offene Fragen geben, um den Schreibauftrag zu erleichtern. Es wird empfohlen, nicht mehr als 3-4 Fragen auf einmal zu stellen, damit die Teilnehmer*innen genügend Zeit haben, nachzudenken.

3. Planung und Strategieentwicklung (20 Minuten):

- o Die Teilnehmerinnen teilen dann ihre geplanten Veränderungen oder Verbesserungen in Bezug auf das gewählte Gewohnheitsthema und diskutieren ihre Ideen, Herausforderungen und Ziele. Sie werden angeleitet, ein persönliches Tagebuch mit drei Abschnitten zu erstellen: aktuellen Gewohnheiten, Strategien zur Veränderung und einem Raum, um ihren Fortschritt anzuerkennen und zu loben. Die Facilitator*in bietet während dieses Prozesses Unterstützung und Ratschläge an.

4. Gruppeninteraktion (Optional) (15 Minuten):

- o In einer Gruppensitzung haben die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, ihre Gedanken zu teilen und Feedback zu den Lebensgewohnheiten der anderen zu geben. Diese kollaborative Diskussion fördert kreatives Brainstorming und gegenseitige Unterstützung.

5. Fortlaufende Fortschrittsüberprüfung (15 Minuten in jeder Sitzung für das Awareness-Modul):

- o In den folgenden Sitzungen werfen die Teilnehmer*innen einen Blick auf ihre Journale, um Einblicke, Herausforderungen und Erfolge im Zusammenhang mit ihren Gewohnheitsänderungen zu teilen. Dieser Schritt stärkt die Verantwortung und bietet fortlaufende Unterstützung durch die Gruppe.

6. Überprüfung der Aktivität (letzte Sitzung) (15 Minuten):

- o In der letzten Sitzung engagiert sich die Gruppe in einer kurzen Reflexion über die gesamte Aktivität. Die Teilnehmer*innen diskutieren, was sie gelernt haben, wie sich ihr Selbstbewusstsein verbessert hat und wie diese Erkenntnisse ihr Wohlbefinden und ihr tägliches Leben positiv beeinflussen können.



2. Stärken im Rampenlicht

Erforderliche Zeit	Ungefähr 1,5 Stunden
Art der Aktivität	Selbstreflexion
Wichtiger Hinweis	Diese Aktivität ermöglicht es den TeilnehmerInnen, ihre individuellen Stärken zu erkennen und wertzuschätzen, wodurch Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen gefördert werden.
Arbeitsblatt	<u>Fragebogen (fortgeschrittene Version)</u> <u>Reflexion zur Bewusstseinsbildung (einfache Version)</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Stifte

Überblick:

Diese Aktivität ist darauf ausgelegt, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen zu stärken, indem den Teilnehmer*innen geholfen wird, ihre persönlichen Stärken zu erkennen und wertzuschätzen. Das Erkennen und Nutzen dieser Stärken ist entscheidend für die Verbesserung des Selbstwertgefühls, der Resilienz und der Effektivität, sowohl im persönlichen Leben als auch in beruflichen Kontexten.

Die Kernidee besteht darin, den Fokus von Schwächen auf Stärken zu verlagern und die Teilnehmer*innen zu ermutigen, die Aspekte ihrer Persönlichkeit, Fähigkeiten oder Talente zu erkennen und zu schätzen, in denen sie herausragend sind. Dadurch zielt die Aktivität darauf ab, das Selbstwertgefühl zu steigern, persönliches Wachstum zu fördern und zu erkunden, wie diese Stärken im Alltag und in der beruflichen Entwicklung angewendet werden können.

Die Teilnehmer*innen beginnen damit, über ihre Stärken in verschiedenen Bereichen nachzudenken, wie z. B. Hobbys, Essenszubereitung oder Sport. Es gibt zwei verschiedene Versionen des Fragebogens: eine, die für ältere Personen konzipiert ist und tiefere Reflexion erfordert, und eine einfachere Version. Wählen Sie diejenige, die besser zu Ihrer Zielgruppe passt. Anschließend teilen sie diese Stärken in einer Gruppensitzung, um eine positive und unterstützende Atmosphäre zu fördern. Die Gruppe erkundet gemeinsam, wie diese identifizierten Stärken effektiv in verschiedenen Lebensbereichen genutzt werden können, einschließlich am Arbeitsplatz oder während einer Jobsuche. Die Aktivität endet mit Diskussionen darüber, wie diese Stärken in die täglichen Routinen integriert werden können, um den größtmöglichen Nutzen zu erzielen.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Willkommen und Einführung (5 Minuten)

- Begrüßen Sie die Teilnehmer*innen und geben Sie einen kurzen Überblick über die Aktivität.
- Setzen Sie den Kontext und die Ziele für den Workshop.

2. Verteilung der Arbeitsblätter (5 Minuten)

- Verteilen Sie die vorbereiteten Arbeitsblätter an die Teilnehmer*innen und bitten Sie sie, die bereitgestellten Fragen zu überprüfen (wählen Sie eines der Arbeitsblätter).

3. Fragen auswählen und beantworten (15 Minuten)

- Weisen Sie die Teilnehmer*innen an, 5 bis 10 Fragen aus dem Arbeitsblatt auszuwählen und vorzugsweise schriftlich zu beantworten.

4. Gruppendiskussion der Antworten (20 Minuten)

- Moderieren Sie eine Gruppendiskussion, in der die Teilnehmer*innen ihre Antworten auf die Fragen teilen.
- Ermutigen Sie zur Interaktion und zum Dialog unter den Teilnehmer*innen bezüglich ihrer Antworten.

5. Identifikation der Stärken (15 Minuten)

- Anhand von Beispielen aus den Antworten der Teilnehmerinnen hebt die Trainerin individuelle Stärken und Ressourcen hervor, die für die berufliche Entwicklung relevant sind.
- Die Teilnehmer*innen werden aufgefordert, ihre eigenen wahrgenommenen Stärken auf leeren Blättern oder direkt im Fragebogen festzuhalten.

6. Erforschung weiterer Entwicklungsmöglichkeiten (10 Minuten)

- Die Trainerin ermutigt die Teilnehmerinnen, über zusätzliche Kurse oder Trainingsprogramme nachzudenken, die ihre Stärken und Karrierechancen verbessern könnten.
- Die Teilnehmerinnen teilen ihre Gedanken und Vorschläge in einer Gruppendiskussion, die von der Trainerin moderiert wird.

7. Zusammenfassung und Abschluss (10 Minuten)

Die Trainer*in fasst die wichtigsten Erkenntnisse und Schlussfolgerungen aus der Aktivität zusammen.



3. Blinde Bisse

Erforderliche Zeit	1,5 Stunden
Art der Aktivität	Aktivität auf Handlung basierend
Wichtiger Hinweis	Diese Aktivität hilft den TeilnehmerInnen, bewusstere Essgewohnheiten zu entwickeln, steigert ihre Wertschätzung für Nahrung und fördert eine bessere Verdauung sowie die Kontrolle der Portionsgrößen.
Arbeitsblatt	<u>Essen Vorschläge</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Ausgewählte Lebensmittel• Augenbinden• Besteck und Teller• Wasser und Gläser• Notizblöcke und Stifte zum Dokumentieren der Gefühle, wenn gewünscht

Überblick:

Diese Aktivität soll jungen Menschen helfen, sich mit Lebensmitteln vertraut zu machen, indem sie an einer Blindverkostung teilnehmen. Durch das Blockieren ihres Sehvermögens konzentrieren sich die Teilnehmerinnen ausschließlich auf die Konsistenz, den Geschmack und den Geruch verschiedener Lebensmittel. Diese immersive Aktivität schärft das Bewusstsein für Essgewohnheiten und fördert achtsamen Konsum. Durch die Blindverkostung entwickeln die Teilnehmerinnen ein tieferes Verständnis für die Bedeutung von Essensentscheidungen und die Auswirkungen bewussten Essens auf die Verdauung und die Portionskontrolle.

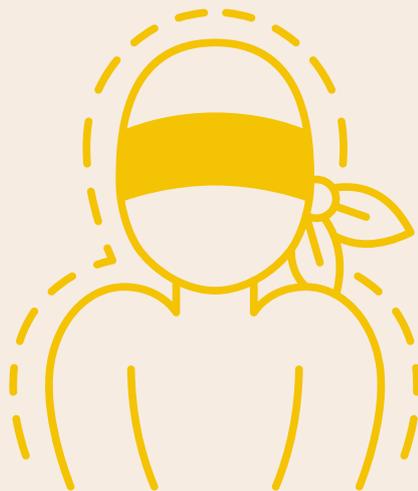
Während der Blindverkostung werden die Teilnehmer*innen mit Augenbinden ausgestattet, um den sensorischen Fokus auf das Schmecken, Riechen und Fühlen verschiedener Lebensmittel zu verstärken. Sie probieren eine Vielzahl von Lebensmitteln, darunter solche, mit denen sie vielleicht nicht vertraut sind, bekannte Lebensmittel wie Äpfel und Schokolade sowie solche mit einzigartigen Konsistenzen wie Chiasamen. Diese Erkundung erweitert den kulinarischen Horizont und fördert ein Gefühl der Selbstwahrnehmung durch achtsame Esspraktiken.

Vorschläge für Lebensmittel: siehe Arbeitsblatt.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Brainstorming und Lebensmittelauswahl (10 Minuten)
 - Stellen Sie sicher, dass Sie alle Lebensmittelallergien der Teilnehmer*innen berücksichtigt haben.
 - Wählen Sie Lebensmittel aus, die während der Aktivität getestet werden sollen. Vorschläge für verschiedene Lebensmittel finden Sie im Arbeitsblatt.
2. Vorbereitung und Organisation (20 Minuten)
 - Kaufen Sie die ausgewählten Lebensmittel und bereiten Sie sie für die Aktivität vor.
 - Richten Sie den Raum für die Aktivität ein: ruhige, gut belüftete, gemütliche Atmosphäre.
3. Anleitung durch die Trainer*in (5 Minuten)
 - Die Trainerin erklärt den Teilnehmerinnen den Zweck und die Richtlinien der Blindverkostung.
 - Betonen Sie, dass während der Verkostung nur minimal gesprochen werden soll, um sich vollständig auf die sensorischen Erfahrungen zu konzentrieren.
4. Blindverkostung (30 Minuten)
 - Die Teilnehmer*innen schmecken, riechen und fühlen die ausgewählten Lebensmittel, während sie blind verkostet werden.
 - Ermutigen Sie die Teilnehmer*innen, auf die Signale ihres Körpers und ihre Empfindungen zu achten.
 - Stellen Sie Fragen wie: „Wie fühle ich mich durch dieses Lebensmittel?“, „Wie ist der Geschmack und die Konsistenz?“ oder „Wie beeinflusst der Geruch des Lebensmittels Ihre Erwartung an den Geschmack?“.
5. Reflexion und Diskussion (15–20 Minuten)
 - Die Teilnehmer*innen teilen ihre Gedanken und Erfahrungen, entweder schriftlich oder in der Gruppe.
 - Die Trainer*in moderiert die Diskussion, ermutigt zur Teilnahme und leitet die Reflexion über die Bedeutung von sensorischen Erfahrungen und achtsamem Essen an.



4. Medien-Mythenjäger*innen (wähle entweder Aktivität 4 oder 5)

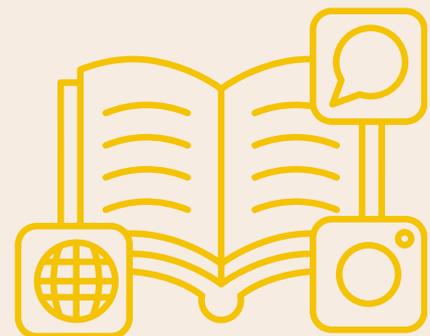
Erforderliche Zeit	Ungefähr 2 Stunden
Art der Aktivität	Handlungsorientierte Aktivität
Wichtiger Hinweis	TeilnehmerInnen werden lernen, die versteckten Agenden, Vorurteile und Fehlinformationen zu erkennen und herauszufordern, die oft die Mediennarrative antreiben.
Arbeitsblatt	Nicht anwendbar für diese Aktivität.
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Wi-Fi• Telefone, Tablets oder Computer

Überblick:

Diese Aktivität soll junge Menschen darin stärken, kritisches Denken und Medienkompetenz zu entwickeln, insbesondere in Bezug darauf, wie Übergewicht und verwandte Gesundheitsthemen in den Medien dargestellt werden. Die Teilnehmer*innen werden in eine kollaborative Analyse verschiedener Medienquellen wie Artikel, Social-Media-Inhalte und Influencer-Nachrichten eingebunden, um versteckte Vorurteile und Agenden aufzudecken und zu verstehen, wie diese die öffentliche Wahrnehmung beeinflussen.

Zunächst werden die Teilnehmer*innen in das Konzept der Medienkompetenz eingeführt und lernen, warum es wichtig ist, sich in der modernen Informationslandschaft zurechtzufinden, besonders im Hinblick auf Übergewicht. Anschließend arbeiten sie zusammen, um eine Auswahl an Medieninhalten zu analysieren, darunter Artikel, Social-Media-Posts und Influencer-Videos. Durch geführte Diskussionen und Bewertungen erkunden sie die Glaubwürdigkeit der Quellen, identifizieren mögliche Vorurteile und reflektieren darüber, wie diese Botschaften ihre Wahrnehmungen und ihr Selbstbild beeinflussen.

Den Abschluss der Aktivität bildet eine Gruppendiskussion, in der die Teilnehmer*innen ihre Einsichten und Reflexionen teilen, gefolgt von einem Fokus auf die Rolle von KI in der Medienerstellung. Dies soll ihnen helfen zu verstehen, wie Algorithmen die Informationen formen können, die sie sehen, und wie dies ihre Gedanken und Verhaltensweisen weiter beeinflusst. Schließlich endet die Sitzung mit einer Reflexion darüber, wie dieses neue Bewusstsein im Alltag angewendet werden kann, um einen kritischeren und bewussteren Umgang mit Medien zu fördern.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung (15 Minuten):

- Beginnen Sie mit der Einführung in das Ziel der Aktivität: Entwicklung eines kritischen Bewusstseins für Medieninhalte zu Übergewicht und verwandten Themen.
- Erklären Sie die Bedeutung, die Quellen, Absichten und potenziellen Vorurteile hinter Medienbotschaften zu verstehen.

2. Medienauswahl (30 Minuten):

- Arbeiten Sie mit den Teilnehmer*innen zusammen, um Medienartikel aus verschiedenen Quellen (Zeitungen, Online-Plattformen, Social Media wie Instagram, TikTok etc.) zu identifizieren und zu sammeln, die sich mit Übergewicht oder anderen für Jugendliche relevanten Themen befassen.

3. Analyse-Sitzung (30 Minuten):

- Analysieren Sie gemeinsam mit Anleitung der Trainerin die ausgewählten Artikel und Medieninhalte.
- Untersuchen Sie die Urheberschaft, überprüfen Sie wissenschaftliche Beweise (mit Fokus auf medizinische Artikel) und diskutieren Sie mögliche versteckte Motive oder Einflüsse (z. B. Produktwerbung, politische Interessen etc.).
- Weiten Sie die Analyse auf Social-Media-Inhalte aus, einschließlich Texte, Videos und Fotos von Influencern und Content Creators.
- Ermutigen Sie die Teilnehmerinnen, kritische Fragen zu stellen, wie z. B. Bildmanipulation (Photoshop, Filter etc.) und potenzielle zugrunde liegende Motive.

4. Gruppendiskussion (20 Minuten):

- Moderieren Sie eine Gruppendiskussion, in der die Teilnehmer*innen ihre Ergebnisse, Einsichten und Reflexionen über die analysierten Medieninhalte teilen.
- Diskutieren Sie die Auswirkungen des Medieneinflusses auf die Wahrnehmung, insbesondere in Bezug auf Übergewicht und verwandte Gesundheitsthemen.

5. Transparenzaufbau (10 Minuten):

- Arbeiten Sie gemeinsam daran, Transparenz zu schaffen, indem Sie die wichtigsten Erkenntnisse und Einsichten zusammenfassen.
- Betonen Sie die Bedeutung, informiert zu bleiben und Medien kritisch zu bewerten, um fundierte Entscheidungen treffen zu können.

6. Empowerment-Reflexion (10 Minuten):

- Schließen Sie die Aktivität mit einer Reflexion darüber ab, wie das neu gewonnene Bewusstsein die Teilnehmer*innen im Umgang mit Medieninhalten stärkt.
- Ermutigen Sie zu kontinuierlichem kritischem Denken und einem aktiven Umgang mit Medien.



5. Empathie im digitalen Zeitalter (wähle entweder Aktivität 4 oder 5)

Erforderliche Zeit	Ungefähr 2 Stunden
Art der Aktivität	Selbstreflexion
Wichtiger Hinweis	Die TeilnehmerInnen werden lernen, wie wichtig Selbstakzeptanz, Empathie und Resilienz im Umgang mit Körperbeschämung und gesellschaftlichem Druck sind.
Arbeitsblatt	Nicht anwendbar für diese Aktivität.
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Wi-Fi• Telefone, Tablets oder Computer• Notizblöcke und Stifte

Überblick:

Diese Aktivität zielt darauf ab, das Bewusstsein junger Menschen für die Auswirkungen von Bodyshaming zu schärfen und Selbstakzeptanz sowie Respekt für andere, unabhängig von Körperform oder -größe, zu fördern. Der Fokus liegt auf der Analyse von realen Beispielen von Bodyshaming, die sich gegen bekannte Personen auf Social Media richten. Durch die Auseinandersetzung mit diesen Beispielen sollen die Teilnehmer*innen die Motivationen hinter solchem negativen Verhalten und dessen Auswirkungen sowohl auf die betroffenen Personen als auch auf die gesellschaftlichen Einstellungen untersuchen. Das ultimative Ziel ist es, Empathie zu fördern, ein gesundes Selbstbild zu stärken und junge Menschen darin zu bestärken, sich gegen gesellschaftlichen Druck zu unrealistischen Schönheitsstandards zu wehren.

Die Teilnehmer*innen werden in vier Gruppen aufgeteilt, und jede Gruppe bekommt eine bekannte Persönlichkeit zugewiesen, die Bodyshaming erlebt hat. Mithilfe von Social Media und Online-Plattformen identifizieren und analysieren die Gruppen Kommentare und Beiträge, die sich gegen diese Personen richten. Sie diskutieren, wie diese negativen Botschaften die betroffenen Personen beeinflussen und warum Menschen sich an Bodyshaming beteiligen.

Durch geleitete Diskussionen reflektieren die Teilnehmerinnen die Konsequenzen von Bodyshaming und die Bedeutung von Freundlichkeit und Respekt sowohl im Online- als auch im Offline-Leben. Den Abschluss der Aktivität bilden Gruppenpräsentationen, in denen die Teilnehmerinnen ihre Erkenntnisse teilen, gefolgt von einer Gruppendiskussion und Reflexion über die breiteren gesellschaftlichen Auswirkungen von Bodyshaming. Diese Reflexion unterstreicht die Botschaft, dass jeder das Recht hat, sich unabhängig von gesellschaftlichem Druck und Negativität wohl in ihrerseiner Haut zu fühlen.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Vorbereitung (15 Minuten):
 - Richten Sie die notwendige Ausrüstung ein: Zugang zu WLAN, Tablets, ein Smartboard (falls verfügbar), Notizblöcke und Stifte sicherstellen.
2. Auswahl der öffentlichen Persönlichkeiten (10 Minuten):
 - Wählen Sie vier öffentliche Persönlichkeiten aus, die Bodyshaming erlebt haben (z. B. Selena Gomez). Sie können auch die Teilnehmer*innen nach Vorschlägen fragen.
 - Schreiben Sie die Namen auf separate Karten für eine zufällige Auswahl durch die Teilnehmer*innen.
3. Einführung und Terminologie (20 Minuten):
 - Erklären Sie den jungen Teilnehmer*innen die Schlüsselbegriffe: Definieren Sie "Bodyshaming."
 - Erläutern Sie Social Media und das Internet als potenziell unregulierten Raum.
 - Definieren Sie ein positives Selbstbild.
4. Gruppenbildung (5 Minuten):
 - Teilen Sie die Teilnehmer*innen in vier Gruppen auf.
 - Jede Gruppe zieht zufällig eine Karte, um die öffentliche Persönlichkeit zu bestimmen, die sie recherchieren wird.
5. Recherchephase (30 Minuten):
 - Die Teilnehmer*innen nutzen die bereitgestellte Ausrüstung, um Informationen über ihre zugewiesene Persönlichkeit zu recherchieren.
 - Trainer*innen bieten Orientierungshilfe an, ermutigen jedoch zu eigenständiger Recherche.
6. Vorbereitung der Präsentation (15 Minuten):
 - Die Gruppen bereiten prägnante Präsentationen basierend auf ihren Ergebnissen vor.
 - Trainer*innen bieten bei Bedarf Unterstützung, legen jedoch den Schwerpunkt auf eigenständige Gruppenarbeit.
7. Präsentation und Diskussion (45 Minuten):
 - Jede Gruppe präsentiert ihre Forschungsergebnisse der gesamten Gruppe.
 - Moderieren Sie eine Diskussion über die präsentierten Informationen und ermutigen Sie zu vielfältigen Perspektiven.
8. Abschließende Reflexion (20 Minuten):
 - Schließen Sie die Aktivität mit einer finalen Gesprächsrunde ab.
 - Die Teilnehmer*innen teilen ihre Gedanken, wichtigsten Erkenntnisse und Reflexionen aus der Aktivität.



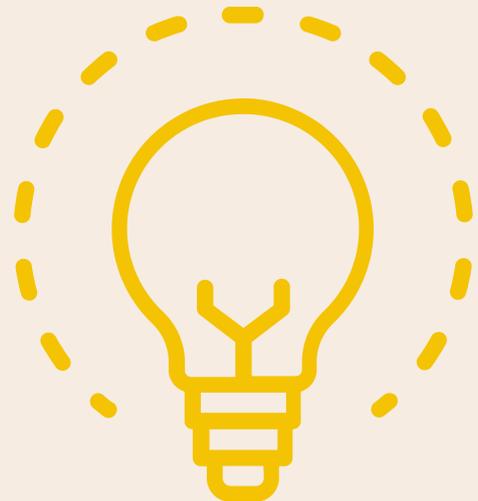
6. Zweck & Prinzipien

Erforderliche Zeit	1 Stunde
Art der Aktivität	Selbstreflexion
Wichtiger Hinweis	Die TeilnehmerInnen werden Klarheit über ihre persönlichen und sozialen Werte gewinnen und lernen, wie sie diese Werte mit ihren Handlungen in Einklang bringen können, um ihr Wohlbefinden zu steigern, persönliche Ziele zu erreichen und ihre Karriere voranzutreiben.
Arbeitsblatt	<u>Zweck & Prinzipien: Unterstützungsblatt</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Blatt Papier• Stifte

Überblick:

Diese Aktivität soll jungen Menschen helfen, ihre persönlichen und sozialen Werte zu erkunden und zu verstehen sowie deren Einfluss auf ihr Leben, einschließlich ihres Wohlbefindens und ihrer beruflichen Entwicklung. Durch die Auseinandersetzung mit ihrem eigenen Wertesystem erhalten die Teilnehmerinnen Einblicke in die Faktoren, die ihre Entscheidungen, ihr Verhalten und ihre Interaktionen mit anderen beeinflussen. Das Ziel ist es, Selbstbewusstsein und persönliches Wachstum zu fördern, damit die Teilnehmerinnen ihre Werte mit ihren Handlungen in Einklang bringen können und so ihre Ziele erreichen sowie einen gesunden Lebensstil aufrechterhalten.

Die Teilnehmerinnen beginnen damit, das Konzept eines Wertesystems und dessen Bedeutung für das persönliche und soziale Verhalten kennenzulernen. Anschließend reflektieren sie individuell über ihre eigenen Kernwerte mithilfe bereitgestellter Materialien. Durch das Teilen und die Gruppendiskussionen erkunden sie, wie ihre Werte mit ihrem täglichen Leben und ihren beruflichen Zielen übereinstimmen. Die Aktivität unterstreicht die Bedeutung der Integration dieser Werte in ihre persönlichen Ziele, einschließlich der Förderung ihrer Gesundheit und der Bewältigung von Themen wie Übergewicht. Die Teilnehmerinnen werden ein tieferes Verständnis dafür gewinnen, wie sie ihre Werte anwenden können, um ihr Wohlbefinden und ihre berufliche Entwicklung zu verbessern.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Einführung und Zielsetzung (5 Minuten):

- Begrüßen Sie die Teilnehmer*innen herzlich und stellen Sie die Übung vor.
- Skizzieren Sie den Zweck, die Ziele und die erwarteten Ergebnisse der Aktivität.

2. Klärung von Begriffen und Werten (15 Minuten):

- Definieren Sie das Konzept eines Wertesystems.
- Geben Sie Beispiele für verschiedene Arten von Werten, wie ethische, ästhetische, emotionale, wirtschaftliche, politische, verhaltensbezogene und materielle Werte.
- Erläutern Sie die Relevanz dieser Werte in verschiedenen Lebensbereichen (siehe Arbeitsblatt).

3. Persönliche Reflexion und Identifizierung von Werten (10 Minuten):

- Verteilen Sie Papier und Stifte an jeden Teilnehmerin und bitten Sie sie, die Werte aufzuschreiben, die für sie im Leben am meisten bedeutsam sind. Eine Liste von Kernwerten kann auf einem Whiteboard gezeigt werden.

4. Teilen und Diskussion (20 Minuten):

- Laden Sie die Teilnehmer*innen ein, ihre gewählten Werte zu teilen und zu erklären, warum diese für sie wichtig sind.
- Ermutigen Sie zum aktiven Zuhören, wenn die Teilnehmer*innen ihre Wertesysteme vorstellen, um gegenseitiges Verständnis und Lernen zu fördern.
- Moderieren Sie eine Diskussion darüber, wie die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Wertesystemen die Perspektiven erweitern und zum persönlichen Wachstum beitragen kann.

5. Reflexion und Erweiterung (10 Minuten):

- Fordern Sie die Teilnehmer*innen auf, über ihre eigenen Wertesysteme nachzudenken und zusätzliche Werte zu erwägen, die sie möglicherweise integrieren möchten.
- Diskutieren Sie die Bedeutung der Übereinstimmung persönlicher Werte mit denen im Arbeitsumfeld und für die Selbstfürsorge.



7. Selbstbild-Wandel

Erforderliche Zeit	1 Stunde
Art der Aktivität	Selbstreflexion
Wichtiger Hinweis	Durch das Identifizieren und Diskutieren negativer Selbstüberzeugungen können die Teilnehmenden beginnen, ihre Denkweise hin zu positiveren und stärkenden Selbstwahrnehmungen zu verändern.
Arbeitsblatt	<u>Fragebogen: Selbstbild-Veränderung</u>
Weitere Materialien	<ul style="list-style-type: none">• Stifte

Überblick:

Diese Aktivität soll jungen Menschen helfen, ein positiveres Selbstbild zu entwickeln und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Die Teilnehmer*innen lernen, negative Selbstüberzeugungen zu hinterfragen und umzuwandeln, was Selbstakzeptanz und Durchsetzungsvermögen fördert. Infolgedessen gewinnen sie an Selbstvertrauen, reduzieren mentale Spannungen und fühlen sich befähigt, Entscheidungen zu treffen und Handlungen vorzunehmen, die mit ihren Zielen in Einklang stehen.

In dieser Aktivität beginnt die Trainerin mit der Einführung des Zwecks: negative Selbstüberzeugungen umzuformulieren und ein positives Selbstbild zu fördern. Die Teilnehmerinnen arbeiten dann mit einem Arbeitsblatt zu „Negativen Überzeugungen“, auf dem sie ihre negativen Überzeugungen identifizieren und notieren. Anschließend wird eine Gruppendiskussion moderiert, in der die Teilnehmerinnen ihre Gedanken teilen und erkunden, wie diese Überzeugungen ihr Selbstbild beeinflussen, wobei der Fokus auf der Annahme positiver und stärkender Überzeugungen liegt. Die Sitzung endet mit einer Zusammenfassung der Erkenntnisse und ermutigenden Worten für die Teilnehmerinnen, weiterhin an einem positiven Selbstwertgefühl zu arbeiten.



Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung der Aktivität:

1. Begrüßung und Einführung (5 Minuten):

- Die Trainerin begrüßt die Teilnehmerinnen und erklärt den Zweck der Aktivität: negative Selbstüberzeugungen zu erkunden und umzuformulieren, um ein positiveres Selbstbild aufzubauen.

2. Verteilung der Arbeitsblätter (30 Minuten):

- Die Teilnehmer*innen erhalten das Arbeitsblatt „Selbstbild verändern“. Sie werden angewiesen, negative Überzeugungen zu identifizieren und zu kennzeichnen, die mit ihnen in Resonanz stehen, und zusätzliche negative Überzeugungen, die sie über sich selbst haben, hinzuzufügen. Diese Übung ermöglicht es ihnen, ihre selbstkritischen Gedanken zu artikulieren und zu erkennen.

3. Diskussion (20 Minuten):

- Die Trainerin liest jede Frage aus dem Arbeitsblatt laut vor und lädt die Teilnehmerinnen ein, ihre Antworten als Gruppe zu diskutieren. Die Trainerin moderiert die Diskussion und ermöglicht es den Teilnehmerinnen, zu teilen, wie sie sich in Bezug auf jede Frage wahrnehmen. Der Fokus liegt auf der Förderung einer positiven Selbstwahrnehmung und des Selbstwertgefühls. Die Trainerin leitet die Teilnehmerinnen dazu an, gesündere Überzeugungen über sich selbst zu übernehmen, wie das Verdienen von Respekt und Wertschätzung.

4. Abschluss und Evaluation (5 Minuten):

- Die Aktivität endet mit einer Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse und der Ermutigung für die Teilnehmer*innen, weiterhin ein positives Selbstwertgefühl und eine positive Selbstwahrnehmung zu kultivieren.



Arbeitsblätter für das Modul Bewusstsein





Modul Bewusstsein, Aktivität 1 - Reflexion und Erneuerung

Offene Schreibanregungen

Morgendliche Reflexion:

Meine Erwartungen für den heutigen Tag sind...

Heute hoffe ich zu erreichen...

Ich fühle mich heute (motiviert, besorgt, hoffnungsvoll usw.), weil...

Mittwochs-Check-in:

Bisher war der heutige Tag...

Eine Herausforderung, der ich heute begegnet bin, war...

Etwas Positives, das heute passiert ist, war...

Abendliche Reflexion:

Rückblickend auf den heutigen Tag bin ich dankbar für...

Heute habe ich gelernt, dass...

Wenn ich eine Sache am heutigen Tag ändern könnte, wäre es...

Der wichtigste Moment des Tages war...

Wöchentliche Reflexion:

In dieser Woche habe ich ein Muster in meinem Verhalten oder Denken bemerkt, das...

Eine Gewohnheit, die ich nächste Woche verbessern möchte, ist...

Das wichtigste Ereignis meiner Woche war...

Ich bin stolz auf mich, weil...

Emotionale Achtsamkeit:

Heute habe ich mich am lebendigsten gefühlt, als...

Ein wiederkehrender Gedanke oder ein Gefühl, das ich in letzter Zeit habe, ist...

Wenn ich an meine aktuelle Situation denke, fühle ich mich...

Persönliche Entwicklung:

In den letzten Tagen habe ich erkannt, dass...

Eine Stärke, die ich heute in mir entdeckt habe, ist...

Eine Art und Weise, wie ich mich diese Woche weiterentwickelt habe, ist...

Blick in die Zukunft:

In Zukunft möchte ich mich mehr auf... konzentrieren

Morgen plane ich, meine Herausforderungen durch... anzugehen

Ich freue mich auf die Möglichkeit...

Fragen für reflektierendes Schreiben:

1. Essgewohnheiten:

Was habe ich heute gegessen und wie habe ich mich körperlich und emotional damit gefühlt?

Habe ich heute Muster in meinem Essverhalten bemerkt? (z.B. Stressessen, Mahlzeiten auslassen)

Welche Motivationen standen hinter meinen heutigen Ernährungsentscheidungen? Wurden sie durch Hunger, Bequemlichkeit, Emotionen oder etwas anderes gesteuert?

2. Körperliche Aktivität:

Welche körperlichen Aktivitäten habe ich heute ausgeübt? Wie habe ich mich danach gefühlt?

Fühlte ich mich nach dem heutigen Training (oder dessen Fehlen) energiegeladener oder müde?

Welche Hindernisse habe ich, wenn überhaupt, erlebt, um körperliche Aktivität in meinen Tag zu integrieren?

3. Körperbild:

Wie habe ich mich heute in meinem Körper gefühlt? Haben diese Gefühle mein Verhalten oder meine Stimmung beeinflusst?

Gab es heute Momente, in denen ich mich positiv oder negativ mit meinem Körper verbunden gefühlt habe?

Was hat diese Gefühle ausgelöst?

Wie kann ich ein positiveres Körperbild in meinem täglichen Leben fördern?

4. Gefühle in Bezug auf das Gewicht:

Wie fühle ich mich heute in Bezug auf mein Gewicht? Welche Gedanken oder Emotionen hat das bei mir ausgelöst?

Haben meine Gefühle in Bezug auf mein Gewicht meine heutigen Entscheidungen oder Interaktionen beeinflusst?

Wie kann ich an einer gesünderen Beziehung zu meinem Gewicht arbeiten?



Übung zur Bewusstwerdung Nr. 2 – Fragebogen zu den Stärken

Das Ziel dieses Fragebogens ist es, dir zu helfen, deine Stärken zu erkennen und zu verstehen, wie du sie im persönlichen und beruflichen Leben nutzen kannst. Deine Antworten werden dir dabei helfen, deine natürlichen Fähigkeiten besser zu verstehen und herauszufinden, wie du sie effektiv einsetzen kannst, um deine Ziele zu erreichen.

Fragen:

1. Welche Aufgaben erledigst du schnell und effizient?
2. In welche Aktivitäten oder Projekte fühlst du dich am meisten eingebunden?
3. Welche drei Eigenschaften loben andere Menschen am häufigsten an dir?
4. Bei welchen Tätigkeiten verlierst du das Gefühl für die Zeit?
5. Was sind deine drei größten Erfolge im persönlichen oder beruflichen Leben?
6. In welchen Situationen wenden sich andere an dich, um Rat oder Hilfe zu erhalten?
7. Welche Fähigkeiten haben dir geholfen, diese Erfolge zu erreichen?
8. Was sind deine Hobbys und was macht dir daran am meisten Freude?
9. Was motiviert dich am meisten zum Handeln?
10. Gibt es Fähigkeiten, die du weiterentwickeln möchtest? Wenn ja, welche?
11. Welche Aktivitäten lassen dich selbstbewusst fühlen?
12. Wie kommunizierst du am liebsten mit anderen?
13. Hast du die Tendenz, die Initiative in Gruppen zu übernehmen, in denen du dich befindest?
14. Welche Aufgaben oder Projekte bereiten dir am meisten Zufriedenheit?
15. Welche deiner Fähigkeiten hältst du für die außergewöhnlichste?
16. Gibt es etwas, das dir immer leicht gefallen ist, auch wenn es anderen schwerfiel?
17. Wie gehst du mit Stress und Druck um?
18. Arbeitest du lieber alleine oder im Team?
19. Welche Werte sind dir bei der Arbeit am wichtigsten?
20. Gibt es Bereiche, in denen du das Gefühl hast, deinen Gleichaltrigen überlegen zu sein?
21. Welche deiner Persönlichkeitsmerkmale hältst du für deine Stärken?
22. Gibt es regelmäßige Tätigkeiten, die dir helfen, eine hohe Leistung aufrechtzuerhalten?
23. Was lässt dich erfüllt fühlen?
24. Was sind deine beruflichen Ziele für die nächsten fünf Jahre?
25. Welche Hindernisse erschweren dir am häufigsten das Erreichen deiner Ziele?
26. Wie möchtest du deine Stärken in der Zukunft nutzen?

Analyse:

Wenn du deine Antworten analysierst, achte auf die Bereiche, in denen du natürliche Neigungen hast und die dir am meisten Zufriedenheit bereiten. Diese sind wahrscheinlich deine Stärken. Überlege, wie du sie für deine persönliche und berufliche Weiterentwicklung nutzen kannst.

Denke daran, dass Selbstbewusstsein der erste Schritt ist, um dein Potenzial effektiv zu nutzen.

Regelmäßige Reflexion über deine Stärken und Fähigkeiten kann zu einem erfüllenderen persönlichen und beruflichen Leben führen.



Übung zur Bewusstwerdung 2 – Stärken im Fokus: Selbstbewusstsein

Meine Sinne

Was mag ich fühlen?

-
-
-

Was mag ich riechen?

-
-
-

Was mag ich sehen?

-
-
-

Was mag ich hören?

-
-
-

Welchen Geschmack mag ich? Was esse ich gerne?

-
-
-

Meine Ziele für mehr Bewusstsein

In welchen Situationen möchte ich achtsamer mit mir selbst sein?

Worauf möchte ich mehr Zeit haben?

Was hält mich zurück? Hindernisse beim Erreichen von Zielen

-
-
-
-
-
-

Diese Dinge lassen mich gut fühlen:



Ich fühle mich gut, wenn

...
...
...
...

Es ist schön, an (meinem Lieblingsort, meinem Lieblingsplatz) zu sein...

...
...
...

Ich bin stolz auf...

...
...
...

Ich bin gut in...

...
...
...

Ich mag mich selbst, weil...

...
...
...

Diese Person lässt mich gut fühlen, weil...

...
...
...

Ich kann ich selbst sein, wenn...

...
...
...

Wenn ich mich nicht gut fühle, finde ich Trost in...

...
...
...

Ich habe mit der schwierigen Situation gut umgegangen:

-
-
-
-
-



Bewusstseinsübung Nr. 3 - Blind Bites

Vorschläge für Blindverkostung

1. Früchte:

- *Mango: Weich, süß und saftig mit einem ausgeprägten tropischen Geschmack.*
- *Apfel: Knackige Konsistenz mit einer Balance aus Süße und Säure.*
- *Kiwi: Leicht säuerlich, saftig und weich mit kleinen essbaren Samen.*
- *Trauben: Saftig, süß und leicht erkennbar durch ihre glatte Textur.*

2. Gemüse:

- *Gurke: Knackig, erfrischend und feuchtigkeitsspendend mit mildem Geschmack.*
- *Karotte: Knackig und leicht süß mit einer festen Konsistenz.*
- *Avocado: Cremig und reichhaltig, mit einem dezenten, buttrigen Geschmack.*
- *Paprika: Knackig mit einem leicht süßlichen, erdigen Geschmack.*

3. Milchprodukte:

- *Griechischer Joghurt: Dichte, cremige Konsistenz mit säuerlichem Geschmack.*
- *Cheddar-Käse: Kräftig, reichhaltig und krümelig mit ausgeprägtem Aroma.*
- *Hüttenkäse: Weich, leicht körnige Konsistenz mit mildem Geschmack.*

4. Nüsse und Samen:

- *Mandeln: Knackig mit mildem, nussigem Geschmack.*
- *Walnüsse: Weich, leicht bitter, mit reichhaltigem, erdigem Aroma.*
- *Chia-Samen: Gelartige Konsistenz nach dem Einweichen, mit neutralem Geschmack.*

5. Getreide:

- *Quinoa: Leicht knackig mit nussigem Geschmack.*
- *Haferflocken: Weich, cremig und leicht süßlich, oft mit dezent erdigem Geschmack.*
- *Brauner Reis: Körnig mit leicht nussiger Note.*

6. Proteine:

- *Tofu: Weiche, glatte Konsistenz mit sehr mildem, fast neutralem Geschmack.*
- *Hähnchen: Zart und saftig mit vertrautem, würzigem Geschmack.*
- *Gekochtes Ei: Weiches, cremiges Eigelb im Kontrast zu festerem Eiweiß.*

7. Süßigkeiten:

- *Dunkle Schokolade: Reichhaltig, leicht bitter und schmilzt glatt im Mund.*
- *Honig: Dickflüssig, klebrig und süß mit blumigen Noten.*
- *Marshmallow: Weiche, schwammige Konsistenz mit zuckriger Süße.*

8. Einzigartige Texturen:

- *Chia-Pudding: Gelartige Konsistenz mit kleinen, knackigen Samen.*
- *Gelee: Glatte, wackelige Konsistenz mit süßem, fruchtigem Geschmack.*
- *Mango Sticky Rice: Klebriger, zäher Reis kombiniert mit weichem, saftigem Mango.*

9. Kräuter:

- *Minze: Erfrischend, kühlend und leicht süßlich mit starkem Mentholgeschmack.*
- *Koriander: Frisch, zitronig mit leicht pfeffrigem Nachgeschmack (manche finden ihn aufgrund genetischer Prädisposition seifig).*
- *Thymian: Erdiger, minziger Geschmack mit einem Hauch von Zitrone. Kleine, feste Blätter mit leicht rauer Textur.*

Diese Vorschläge bieten eine breite Palette von Texturen, Geschmacksrichtungen und bekannten Aromen, wodurch die Blindverkostung sowohl herausfordernd als auch lehrreich wird.



Übung zur Bewusstseinsförderung Nr. 6 – Ziel und Prinzipien:

Arbeitsblatt

Grundkategorien von Werten und Beispiele

Ethische Werte

Diese Werte leiten uns in Bezug auf das, was wir als moralisch richtig oder falsch im Leben erachten. Sie beeinflussen unsere Ehrlichkeit und unser persönliches Gerechtigkeitsempfinden.

Beispiele:

- Ehrlichkeit
- Verantwortung
- Mitgefühl
- Gerechtigkeit
- Integrität

Ästhetische Werte

Ästhetische Werte beziehen sich auf Schönheit, Kunst und die Wertschätzung sinnlicher Erfahrungen. Sie prägen unsere Wahrnehmung der Welt um uns herum.

Beispiele:

- Kreativität
- Künstlerischer Ausdruck
- Harmonie
- Wertschätzung von Design
- Eleganz

Emotionale Werte

Emotionale Werte spiegeln die Gefühle und emotionalen Zustände wider, die wir erleben möchten oder vermeiden wollen.

Beispiele:

- Liebe
- Empathie
- Freude
- Freundlichkeit
- Leidenschaft

Ökonomische Werte

Diese Werte beeinflussen unsere Entscheidungen in Bezug auf Geld, Wohlstand und Ressourcen. Sie bestimmen, wie wir finanzielle Aspekte unseres Lebens managen.

Beispiele:

- Finanzielle Unabhängigkeit
- Sparsamkeit
- Großzügigkeit
- Wohlstandserhalt

Politische Werte

Politische Werte spiegeln die Überzeugungen einer Person in Bezug auf Regierung, Macht und gesellschaftliche Organisation wider.

Beispiele:

- Gleichheit
- Freiheit
- Gerechtigkeit
- Demokratie
- Bürgerpflicht

Verhaltenswerte

Verhaltenswerte leiten unser tägliches Handeln, wie wir andere behandeln und wie wir erwarten, selbst behandelt zu werden.

Beispiele:

- Respekt
- Zusammenarbeit
- Disziplin
- Verantwortungsbewusstsein
- Pünktlichkeit

Materielle Werte

Diese Werte beeinflussen, was für uns in Bezug auf materielle Güter Priorität hat.

Beispiele:

- Erfolg
- Eigentum
- Komfort
- Sicherheit
- Status

Reflexionsfragen

- Welche dieser Werte sprechen dich am meisten an?
- Wie zeigen sich diese Werte in deinem persönlichen und beruflichen Leben?
- Gibt es Werte, die du weiterentwickeln möchtest?



Bewusstseinsübung Nr. 7 – Veränderung des Selbstbildes

Fragebogen

Ist es für dich selbstverständlich, dass du das Beste verdienst (Liebe, Respekt und Anerkennung)?

Freust du dich, wenn du ein Kompliment bekommst, und bist du dankbar, dass jemand etwas Positives an dir bemerkt hat?

Kannst du gut für dich selbst sorgen und deine Bedürfnisse erfüllen, weil du weißt, dass du es wert bist?

Fällt es dir leicht, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen?

Bist du überzeugt davon, dass andere dich mögen und gerne mit dir sprechen?

Stimmst du der Aussage zu: „Es ist wichtig, was andere über mich denken und sagen“?

Glaubst du, dass du deinen eigenen Wert kennst?

Wenn du an die Vergangenheit zurückdenkst, erinnerst du dich eher an gute und angenehme Ereignisse?

Erinnerst du dich mehr an negative Dinge, die in deinem Leben passiert sind?

Stimmst du zu, dass dich nicht jede Person mögen muss?

Findest du, dass du dir die Anerkennung anderer verdienen musst?

Kannst du problemlos eine andere Meinung vertreten, wenn du mit den Ansichten anderer nicht einverstanden bist?

Glaubst du, dass du anders denken kannst als andere und dass das in Ordnung ist?

Gönnst du dir kleine Freuden und Vergnügungen ohne Schuldgefühle?

Sorgst du für ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und Erholung?

Empfindest du die meiste Zeit Freude und Zufriedenheit im Leben?

Wenn Angst, Traurigkeit oder Wut auftauchen, betrachtest du das nicht als großes Problem, sondern lässt diesen Emotionen ihren Raum?

Referenzen:

World Health Organization. (n.d.). Obesity and overweight. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (retrieved 07/09/2024)

Farhat T. Stigma, Obesity and Adolescent Risk Behaviors: Current Research and Future Directions. *Curr Opin Psychol.* 2015 Oct 1;5:56–66. doi: 10.1016/j.copsyc.2015.03.021. PMID: 26086032; PMCID: PMC4465269.

French SA, Story M, Perry CL. Self-esteem and obesity in children and adolescents: a literature review. *Obes Res.* 1995 Sep;3(5):479–90. doi: 10.1002/j.1550-8528.1995.tb00179.x. PMID: 8521169.

Über das Projekt:

YOUnite ist ein Projekt, das darauf abzielt, Jugendlichen mit Übergewicht und Adipositas dabei zu helfen, Herausforderungen zu bewältigen und ihre Beschäftigungschancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Das durch das ERASMUS+ Programm geförderte Projekt YOUnite verfolgt das Ziel, ein neues, motivierendes und selbstbewusstseinsförderndes Trainingsprogramm zu entwickeln, um junge Menschen mit Adipositas dabei zu unterstützen, soziale und wirtschaftliche Schwierigkeiten sowie mögliche Diskriminierungsquellen zu überwinden.

Das Projektkonsortium wird von der ÖSB Consulting (Österreich) geleitet und umfasst Partnerorganisationen aus Finnland (ACR), Ungarn (EMINA), Polen (Zdrowy Kształt) und Österreich (ÖSB Social Innovation).

 www.younite-erasmus.eu

©YOUnite 2024

Der Inhalt dieser Anleitung spiegelt ausschließlich die Ansichten der Autoren wider, und die Europäische Kommission übernimmt keine Verantwortung für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

YOUnite