|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Selbstbewusstsein aufbauen - Tipps für mehr SelbstvertrauenÜbungen | erklaerung-und-mehr.org/3134 | Video/Übungen |

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Selbstvertrauen |  | (1) | Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten  |
| (E) | Visualisierung |  | (2) | Glaube an die eigene Stärke  |
| (F) | Positive Affirmationen |  | (3) | Ratschläge zur Verbesserung von Fähigkeiten  |
| (F) | Körperhaltung |  | (4) | Vorgaben zur persönlichen Entwicklung  |
| (K) | Selbstbewusstsein |  | (5) | Ungünstige Überzeugungen über sich selbst  |
| (L) | Rückschläge |  | (6) | Bestärkende Aussagen zur Selbstmotivation  |
| (O) | Negative Gedanken |  | (7) | Physische Haltung des Körpers  |
| (R) | Tipps |  | (8) | Vorstellung von positiven Ergebnissen  |
| (T) | Ziele |  | (9) | Misserfolge oder Schwierigkeiten im Leben  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (E) | Rückschläge sind Teil ... |  | (1) | ... für persönliche Entwicklung.  |
| (I) | Ziele setzen hilft dabei, ... |  | (2) | ... Selbstvertrauen im Alltag.  |
| (K) | Visualisierung kann den Erfolg ... |  | (3) | ... das Selbstbewusstsein enorm.  |
| (M) | Selbstbewusstsein ist entscheidend ... |  | (4) | ... den Fokus zu behalten.  |
| (R) | Positive Affirmationen unterstützen ... |  | (5) | ... positiv beeinflussen und fördern.  |
| (S) | Eine aufrechte Körperhaltung stärkt ... |  | (6) | ... des Lernprozesses im Leben.  |
| (U) | Positive Gedanken fördern das ... |  | (7) | ... die eigene Motivation täglich.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

## Fragen (Multiple-Choice)

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit Hilfe der Informationen!*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist Selbstbewusstsein?  |
| (G) | Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten  |
| (R) | Angst vor Misserfolgen  |
| (V) | Glaube an andere Menschen  |
| 2. | Wie helfen positive Affirmationen?  |
| (A) | Sie stärken das Selbstvertrauen  |
| (B) | Sie fördern negative Gedanken  |
| (S) | Sie reduzieren die Motivation  |
| 3. | Was bewirken Ziele im Leben?  |
| (N) | Sie sind nicht notwendig für Erfolg  |
| (R) | Sie helfen, den Fokus zu behalten  |
| (T) | Sie sind schwer zu erreichen  |
| 4. | Wie beeinflusst die Körperhaltung das Selbstbewusstsein?  |
| (R) | Sie ist unwichtig für das Selbstvertrauen  |
| (T) | Sie hat einen positiven Einfluss  |
| (V) | Sie hat keinen Einfluss darauf  |
| 5. | Was sind Rückschläge im Leben?  |
| (A) | Erfolge, die man erzielt  |
| (E) | Misserfolge oder Schwierigkeiten  |
| (S) | Immer negative Erfahrungen  |
| 6. | Was ist Visualisierung?  |
| (N) | Vorstellung von positiven Ergebnissen  |
| (R) | Ein negativer Gedanke über sich selbst  |
| (V) | Ein Weg, um zu scheitern  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

*Aufgabenstellung: Gib an, ob die Aussagen richtig oder falsch sind!*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (N) | (V) | 1. Selbstbewusstsein ist wichtig für den Erfolg.  |
| (F) | (U) | 2. Selbstvertrauen hat keinen Einfluss auf das Leben.  |
| (R) | (D) | 3. Negative Gedanken fördern das Selbstbewusstsein.  |
| (E) | (R) | 4. Positive Affirmationen stärken das Selbstvertrauen.  |
| (L) | (T) | 5. Ziele helfen, den Fokus zu behalten.  |
| (A) | (N) | 6. Visualisierung ist unwichtig für den Erfolg.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ | \_\_\_ |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## 7 Fragen zum Text

*Aufgabenstellung: Beantworte die Fragen mit je einem oder zwei ganzen Sätzen!*

Wie kann man Selbstbewusstsein aufbauen?

Was sind die Vorteile von positiven Affirmationen?

Wie wichtig ist die Körperhaltung für das Selbstbewusstsein?

Was sollte man bei Rückschlägen beachten?

Wie kann Visualisierung helfen?

Welche Rolle spielen Ziele im Leben?

Wie kann man negative Gedanken überwinden?

**Selbstbewusstsein aufbauen - Tipps für mehr Selbstvertrauen – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Begriff die passende Erklärung zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (K) | Selbstbewusstsein |  | (1) | Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten  |
| (A) | Selbstvertrauen |  | (2) | Glaube an die eigene Stärke  |
| (R) | Tipps |  | (3) | Ratschläge zur Verbesserung von Fähigkeiten  |
| (T) | Ziele |  | (4) | Vorgaben zur persönlichen Entwicklung  |
| (O) | Negative Gedanken |  | (5) | Ungünstige Überzeugungen über sich selbst  |
| (F) | Positive Affirmationen |  | (6) | Bestärkende Aussagen zur Selbstmotivation  |
| (F) | Körperhaltung |  | (7) | Physische Haltung des Körpers  |
| (E) | Visualisierung |  | (8) | Vorstellung von positiven Ergebnissen  |
| (L) | Rückschläge |  | (9) | Misserfolge oder Schwierigkeiten im Leben  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (K) | (A) | (R) | (T) | (O) | (F) | (F) | (E) | (L) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

*Aufgabenstellung: Ordne jedem Satzanfang das passende Satzende zu!*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (M) | Selbstbewusstsein ist entscheidend ... |  | (1) | ... für persönliche Entwicklung.  |
| (U) | Positive Gedanken fördern das ... |  | (2) | ... Selbstvertrauen im Alltag.  |
| (S) | Eine aufrechte Körperhaltung stärkt ... |  | (3) | ... das Selbstbewusstsein enorm.  |
| (I) | Ziele setzen hilft dabei, ... |  | (4) | ... den Fokus zu behalten.  |
| (K) | Visualisierung kann den Erfolg ... |  | (5) | ... positiv beeinflussen und fördern.  |
| (E) | Rückschläge sind Teil ... |  | (6) | ... des Lernprozesses im Leben.  |
| (R) | Positive Affirmationen unterstützen ... |  | (7) | ... die eigene Motivation täglich.  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (M) | (U) | (S) | (I) | (K) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

**Selbstbewusstsein aufbauen - Tipps für mehr Selbstvertrauen – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist Selbstbewusstsein?  |
| (G) | Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten  |
| 2. | Wie helfen positive Affirmationen?  |
| (A) | Sie stärken das Selbstvertrauen  |
| 3. | Was bewirken Ziele im Leben?  |
| (R) | Sie helfen, den Fokus zu behalten  |
| 4. | Wie beeinflusst die Körperhaltung das Selbstbewusstsein?  |
| (T) | Sie hat einen positiven Einfluss  |
| 5. | Was sind Rückschläge im Leben?  |
| (E) | Misserfolge oder Schwierigkeiten  |
| 6. | Was ist Visualisierung?  |
| (N) | Vorstellung von positiven Ergebnissen  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (G) | (A) | (R) | (T) | (E) | (N) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (N) |  | 1. Selbstbewusstsein ist wichtig für den Erfolg.  |
|  | (U) | 2. Selbstvertrauen hat keinen Einfluss auf das Leben.  |
|  | (D) | 3. Negative Gedanken fördern das Selbstbewusstsein.  |
| (E) |  | 4. Positive Affirmationen stärken das Selbstvertrauen.  |
| (L) |  | 5. Ziele helfen, den Fokus zu behalten.  |
|  | (N) | 6. Visualisierung ist unwichtig für den Erfolg.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (N) | (U) | (D) | (E) | (L) | (N) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Wie kann man Selbstbewusstsein aufbauen?

Man kann Selbstbewusstsein durch positive Affirmationen und das Setzen von Zielen aufbauen.

Was sind die Vorteile von positiven Affirmationen?

Positive Affirmationen helfen, das Selbstvertrauen zu stärken und negative Gedanken zu reduzieren.

Wie wichtig ist die Körperhaltung für das Selbstbewusstsein?

Die Körperhaltung ist sehr wichtig, da sie das Selbstbewusstsein und die Ausstrahlung beeinflusst.

Was sollte man bei Rückschlägen beachten?

Rückschläge sind Lernchancen und sollten als Teil des Lebens akzeptiert werden.

Wie kann Visualisierung helfen?

Visualisierung hilft, positive Ergebnisse vorzustellen und die Motivation zu steigern.

Welche Rolle spielen Ziele im Leben?

Ziele geben Orientierung und helfen, den Fokus auf das Wesentliche zu richten.

Wie kann man negative Gedanken überwinden?

Negative Gedanken können durch positive Affirmationen und Selbstreflexion überwunden werden.