|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wer bin ich - Die Kunst der SelbstreflexionÜbungen | erklaerung-und-mehr.org/3132 | Video/Übungen |

## Begriffe zuordnen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Selbstreflexion |  | (1) | Nachdenken über eigene Gedanken und Gefühle  |
| (A) | Introspektion |  | (2) | kreative Ausdrucksform oder Fähigkeit  |
| (N) | Authentizität |  | (3) | das, was eine Person ausmacht  |
| (O) | Perspektive |  | (4) | die Art, wie wir die Welt sehen  |
| (R) | Wahrnehmung |  | (5) | Blickwinkel oder Sichtweise auf etwas  |
| (S) | Kunst |  | (6) | Echtheit und Glaubwürdigkeit einer Person  |
| (T) | Identität |  | (7) | Selbstbeobachtung und Selbstanalyse  |
| (T) | Selbstbewusstsein |  | (8) | Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen  |
| (U) | Empathie |  | (9) | Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen  |

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

## Sätze vervollständigen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Die Kunst der Selbstreflexion ... |  | (1) | ... Bestandteil der persönlichen Entwicklung.  |
| (E) | Eine klare Perspektive führt ... |  | (2) | ... erfordert Zeit und Geduld.  |
| (K) | Selbstreflexion ist ein wichtiger ... |  | (3) | ... der Art, wie wir leben.  |
| (O) | Empathie ermöglicht uns, ... |  | (4) | ... andere besser zu verstehen.  |
| (R) | Authentizität zeigt sich in ... |  | (5) | ... Entscheidungen im Alltag.  |
| (T) | Wahrnehmung beeinflusst unsere ... |  | (6) | ... Konflikte zu lösen und zu klären.  |
| (T) | Introspektion hilft, innere ... |  | (7) | ... zu besseren Lebensentscheidungen.  |

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

## Fragen (Multiple-Choice)

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist Selbstreflexion?  |
| (R) | Ein psychologisches Konzept  |
| (S) | Nachdenken über eigene Gedanken und Gefühle  |
| (V) | Eine Form der Kunst  |
| 2. | Was fördert die persönliche Entwicklung?  |
| (A) | Unreflektierte Handlungen  |
| (O) | Selbstreflexion und Introspektion  |
| (S) | Oberflächliche Gespräche  |
| 3. | Was bedeutet Authentizität?  |
| (M) | Echtheit und Glaubwürdigkeit einer Person  |
| (N) | Oberflächliche Beziehungen zu führen  |
| (R) | Fähigkeit, andere zu manipulieren  |
| 4. | Wie beeinflusst Empathie Beziehungen?  |
| (M) | Sie stärkt zwischenmenschliche Verbindungen  |
| (R) | Sie ist unwichtig für Freundschaften  |
| (V) | Sie führt zu Missverständnissen  |
| 5. | Was ist Introspektion?  |
| (A) | Das Ignorieren von Gedanken  |
| (E) | Selbstbeobachtung und Selbstanalyse  |
| (S) | Das Verdrängen von Gefühlen  |
| 6. | Was ist eine Perspektive?  |
| (A) | Eine Art von Kunstwerk  |
| (R) | Blickwinkel oder Sichtweise auf etwas |
| (V) | Ein psychologisches Problem  |

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

## Richtig oder falsch?

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (B) | (V) | 1. Selbstreflexion fördert das persönliche Wachstum.  |
| (F) | (O) | 2. Selbstbewusstsein ist unwichtig für die Selbstreflexion.  |
| (R) | (N) | 3. Introspektion führt immer zu negativen Gedanken.  |
| (B) | (R) | 4. Kunst hilft, Emotionen auszudrücken und zu verarbeiten.  |
| (O) | (T) | 5. Authentizität ist wichtig für die eigene Identität.  |
| (A) | (N) | 6. Kunst hat keinen Einfluss auf die Wahrnehmung.  |

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

## 7 Fragen zum Text

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

Was ist das Ziel der Selbstreflexion?

Wie kann Kunst zur Selbstreflexion beitragen?

Warum ist Authentizität wichtig für die Identität?

Wie kann Empathie das Leben bereichern?

Was sind die Vorteile von Introspektion?

Wie beeinflusst die Wahrnehmung unser Verhalten?

Was bedeutet es, eine klare Perspektive zu haben?

**Wer bin ich - Die Kunst der Selbstreflexion – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Selbstreflexion |  | (1) | Nachdenken über eigene Gedanken und Gefühle  |
| (S) | Kunst |  | (2) | kreative Ausdrucksform oder Fähigkeit  |
| (T) | Identität |  | (3) | das, was eine Person ausmacht  |
| (R) | Wahrnehmung |  | (4) | die Art, wie wir die Welt sehen  |
| (O) | Perspektive |  | (5) | Blickwinkel oder Sichtweise auf etwas  |
| (N) | Authentizität |  | (6) | Echtheit und Glaubwürdigkeit einer Person  |
| (A) | Introspektion |  | (7) | Selbstbeobachtung und Selbstanalyse  |
| (U) | Empathie |  | (8) | Fähigkeit, sich in andere hineinzuversetzen  |
| (T) | Selbstbewusstsein |  | (9) | Wissen um die eigenen Stärken und Schwächen  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (A) | (S) | (T) | (R) | (O) | (N) | (A) | (U) | (T) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (K) | Selbstreflexion ist ein wichtiger ... |  | (1) | ... Bestandteil der persönlichen Entwicklung.  |
| (A) | Die Kunst der Selbstreflexion ... |  | (2) | ... erfordert Zeit und Geduld.  |
| (R) | Authentizität zeigt sich in ... |  | (3) | ... der Art, wie wir leben.  |
| (O) | Empathie ermöglicht uns, ... |  | (4) | ... andere besser zu verstehen.  |
| (T) | Wahrnehmung beeinflusst unsere ... |  | (5) | ... Entscheidungen im Alltag.  |
| (T) | Introspektion hilft, innere ... |  | (6) | ... Konflikte zu lösen und zu klären.  |
| (E) | Eine klare Perspektive führt ... |  | (7) | ... zu besseren Lebensentscheidungen.  |

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

**Wer bin ich - Die Kunst der Selbstreflexion – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Was ist Selbstreflexion?  |
| (S) | Nachdenken über eigene Gedanken und Gefühle  |
| 2. | Was fördert die persönliche Entwicklung?  |
| (O) | Selbstreflexion und Introspektion  |
| 3. | Was bedeutet Authentizität?  |
| (M) | Echtheit und Glaubwürdigkeit einer Person  |
| 4. | Wie beeinflusst Empathie Beziehungen?  |
| (M) | Sie stärkt zwischenmenschliche Verbindungen  |
| 5. | Was ist Introspektion?  |
| (E) | Selbstbeobachtung und Selbstanalyse  |
| 6. | Was ist eine Perspektive?  |
| (R) | Blickwinkel oder Sichtweise auf etwasr)  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (S) | (O) | (M) | (M) | (E) | (R) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (B) |  | 1. Selbstreflexion fördert das persönliche Wachstum.  |
|  | (O) | 2. Selbstbewusstsein ist unwichtig für die Selbstreflexion.  |
|  | (N) | 3. Introspektion führt immer zu negativen Gedanken.  |
| (B) |  | 4. Kunst hilft, Emotionen auszudrücken und zu verarbeiten.  |
| (O) |  | 5. Authentizität ist wichtig für die eigene Identität.  |
|  | (N) | 6. Kunst hat keinen Einfluss auf die Wahrnehmung.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (B) | (O) | (N) | (B) | (O) | (N) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

**Fragen und Antworten**

Was ist das Ziel der Selbstreflexion?

Das Ziel der Selbstreflexion ist, sich selbst besser zu verstehen und persönliches Wachstum zu fördern.

Wie kann Kunst zur Selbstreflexion beitragen?

Kunst ermöglicht es, Emotionen auszudrücken und innere Konflikte zu verarbeiten.

Warum ist Authentizität wichtig für die Identität?

Authentizität hilft, ein echtes Selbstbild zu entwickeln und Vertrauen zu schaffen.

Wie kann Empathie das Leben bereichern?

Empathie fördert tiefere Beziehungen und ein besseres Verständnis für andere Menschen.

Was sind die Vorteile von Introspektion?

Introspektion ermöglicht es, eigene Gedanken zu klären und persönliche Ziele zu setzen.

Wie beeinflusst die Wahrnehmung unser Verhalten?

Die Wahrnehmung prägt unsere Entscheidungen und Reaktionen im Alltag.

Was bedeutet es, eine klare Perspektive zu haben?

Eine klare Perspektive hilft, Herausforderungen besser zu bewältigen und Entscheidungen zu treffen.