|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wie deine Gedanken deine Gefühle beeinflussen - Einblicke in die SelbstwahrnehmungÜbungen | erklaerung-und-mehr.org/3135 | Video/Übungen |

## Begriffe zuordnen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (B) | Selbstwahrnehmung |  | (1) | wie man sich selbst sieht  |
| (B) | Kognitive Verzerrung |  | (2) | Wirkung auf etwas oder jemanden  |
| (E) | Achtsamkeit |  | (3) | mentale Prozesse oder Überlegungen  |
| (E) | Verhalten |  | (4) | Gefühle oder seelische Zustände  |
| (E) | Resilienz |  | (5) | fehlerhafte Denkweise oder Wahrnehmung  |
| (M) | Emotionen |  | (6) | bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments  |
| (O) | Gedanken |  | (7) | Handlungen oder Reaktionen einer Person  |
| (R) | Einfluss |  | (8) | Strategien zur Reduzierung von Stress  |
| (R) | Stressbewältigung |  | (9) | Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen  |

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

## Sätze vervollständigen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (A) | Achtsamkeit hilft uns, ... |  | (1) | ... für unser Wohlbefinden.  |
| (E) | Stressbewältigung erfordert ... |  | (2) | ... im Moment zu leben.  |
| (K) | Die Selbstwahrnehmung ist entscheidend ... |  | (3) | ... unsere Entscheidungen negativ.  |
| (O) | Resilienz stärkt unsere Fähigkeit ... |  | (4) | ... zur Stressbewältigung.  |
| (R) | Kognitive Verzerrungen beeinflussen ... |  | (5) | ... stark beeinflussen.  |
| (T) | Emotionen können unsere Gedanken ... |  | (6) | ... positive Emotionen im Alltag.  |
| (T) | Gesunde Gedanken fördern ... |  | (7) | ... oft gezielte Strategien und Übungen.  |

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

## Fragen (Multiple-Choice)

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Wie beeinflussen Gedanken unsere Emotionen?  |
| (R) | Sie sind immer negativ.  |
| (T) | Sie haben einen starken Einfluss.  |
| (V) | Sie haben keinen Einfluss.  |
| 2. | Was ist Achtsamkeit?  |
| (A) | Eine Technik zur Stressvermeidung.  |
| (E) | Bewusste Wahrnehmung des Moments.  |
| (S) | Unaufmerksames Verhalten im Alltag.  |
| 3. | Was sind kognitive Verzerrungen?  |
| (M) | Positive Emotionen im Alltag.  |
| (N) | Fehlerhafte Denkweisen oder Wahrnehmungen.  |
| (R) | Richtige Gedankenprozesse.  |
| 4. | Wie hilft Resilienz im Leben?  |
| (N) | Sie stärkt die Fähigkeit zur Bewältigung.  |
| (R) | Sie hat keinen Einfluss auf Stress.  |
| (V) | Sie macht alles einfacher.  |
| 5. | Was ist Stressbewältigung?  |
| (A) | Eine Technik zur Ablenkung.  |
| (I) | Strategien zur Reduzierung von Stress.  |
| (S) | Ein Zustand der Entspannung.  |
| 6. | Wie wirkt sich Selbstwahrnehmung auf das Leben aus?  |
| (R) | Sie hat keinen Einfluss auf Emotionen.  |
| (S) | Sie beeinflusst unser Wohlbefinden stark.  |
| (V) | Sie ist unwichtig für die Resilienz.  |

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

## Richtig oder falsch?

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (M) | (V) | 1. Gedanken beeinflussen unsere Emotionen stark.  |
| (F) | (E) | 2. Emotionen haben keinen Einfluss auf Gedanken.  |
| (R) | (S) | 3. Selbstwahrnehmung ist unwichtig für das Leben.  |
| (S) | (R) | 4. Achtsamkeit fördert die Selbstwahrnehmung positiv.  |
| (E) | (T) | 5. Kognitive Verzerrungen können unser Denken trüben.  |
| (A) | (R) | 6. Stressbewältigung ist immer einfach und schnell.  |

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

## 7 Fragen zum Text

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

Was sind die Vorteile von Achtsamkeit?

Wie können kognitive Verzerrungen überwunden werden?

Was ist der Zusammenhang zwischen Gedanken und Emotionen?

Wie kann Resilienz im Alltag gestärkt werden?

Was sind typische Beispiele für kognitive Verzerrungen?

Wie wichtig ist Selbstwahrnehmung für die persönliche Entwicklung?

Welche Rolle spielt Stressbewältigung im Alltag?

**Wie deine Gedanken deine Gefühle beeinflussen - Einblicke in die Selbstwahrnehmung – Lösungsblatt 1**

## Begriffe zuordnen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (B) | Selbstwahrnehmung |  | (1) | wie man sich selbst sieht  |
| (R) | Einfluss |  | (2) | Wirkung auf etwas oder jemanden  |
| (O) | Gedanken |  | (3) | mentale Prozesse oder Überlegungen  |
| (M) | Emotionen |  | (4) | Gefühle oder seelische Zustände  |
| (B) | Kognitive Verzerrung |  | (5) | fehlerhafte Denkweise oder Wahrnehmung  |
| (E) | Achtsamkeit |  | (6) | bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments  |
| (E) | Verhalten |  | (7) | Handlungen oder Reaktionen einer Person  |
| (R) | Stressbewältigung |  | (8) | Strategien zur Reduzierung von Stress  |
| (E) | Resilienz |  | (9) | Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lösungswort:** | (B) | (R) | (O) | (M) | (B) | (E) | (E) | (R) | (E) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

## Sätze vervollständigen

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| (K) | Die Selbstwahrnehmung ist entscheidend ... |  | (1) | ... für unser Wohlbefinden.  |
| (A) | Achtsamkeit hilft uns, ... |  | (2) | ... im Moment zu leben.  |
| (R) | Kognitive Verzerrungen beeinflussen ... |  | (3) | ... unsere Entscheidungen negativ.  |
| (O) | Resilienz stärkt unsere Fähigkeit ... |  | (4) | ... zur Stressbewältigung.  |
| (T) | Emotionen können unsere Gedanken ... |  | (5) | ... stark beeinflussen.  |
| (T) | Gesunde Gedanken fördern ... |  | (6) | ... positive Emotionen im Alltag.  |
| (E) | Stressbewältigung erfordert ... |  | (7) | ... oft gezielte Strategien und Übungen.  |

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

**Wie deine Gedanken deine Gefühle beeinflussen - Einblicke in die Selbstwahrnehmung – Lösungsblatt 2**

## Fragen Multiple-Choice

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Wie beeinflussen Gedanken unsere Emotionen?  |
| (T) | Sie haben einen starken Einfluss.  |
| 2. | Was ist Achtsamkeit?  |
| (E) | Bewusste Wahrnehmung des Moments.  |
| 3. | Was sind kognitive Verzerrungen?  |
| (N) | Fehlerhafte Denkweisen oder Wahrnehmungen.  |
| 4. | Wie hilft Resilienz im Leben?  |
| (N) | Sie stärkt die Fähigkeit zur Bewältigung.  |
| 5. | Was ist Stressbewältigung?  |
| (I) | Strategien zur Reduzierung von Stress.  |
| 6. | Wie wirkt sich Selbstwahrnehmung auf das Leben aus?  |
| (S) | Sie beeinflusst unser Wohlbefinden stark.  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lösungswort: | (T) | (E) | (N) | (N) | (I) | (S) |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## Richtig oder falsch?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| wahr | falsch |  |
| (M) |  | 1. Gedanken beeinflussen unsere Emotionen stark.  |
|  | (E) | 2. Emotionen haben keinen Einfluss auf Gedanken.  |
|  | (S) | 3. Selbstwahrnehmung ist unwichtig für das Leben.  |
| (S) |  | 4. Achtsamkeit fördert die Selbstwahrnehmung positiv.  |
| (E) |  | 5. Kognitive Verzerrungen können unser Denken trüben.  |
|  | (R) | 6. Stressbewältigung ist immer einfach und schnell.  |

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

**Fragen und Antworten**

Was sind die Vorteile von Achtsamkeit?

Achtsamkeit fördert das Wohlbefinden und reduziert Stress.

Wie können kognitive Verzerrungen überwunden werden?

Durch bewusste Reflexion und kritisches Denken.

Was ist der Zusammenhang zwischen Gedanken und Emotionen?

Gedanken beeinflussen unsere Emotionen und umgekehrt.

Wie kann Resilienz im Alltag gestärkt werden?

Durch gezielte Übungen und positive Denkmuster.

Was sind typische Beispiele für kognitive Verzerrungen?

Übertreibung, Verallgemeinerung und Schwarz-Weiß-Denken.

Wie wichtig ist Selbstwahrnehmung für die persönliche Entwicklung?

Sie ist entscheidend für das persönliche Wachstum und Lernen.

Welche Rolle spielt Stressbewältigung im Alltag?

Sie hilft, mit Herausforderungen und Druck besser umzugehen.