

LESEN

Selbst- akzeptanz

NIVEAU

Mittelstufe (B1)

NUMMER

DE_B1_3121R

SPRACHE

Deutsch

Lernziele

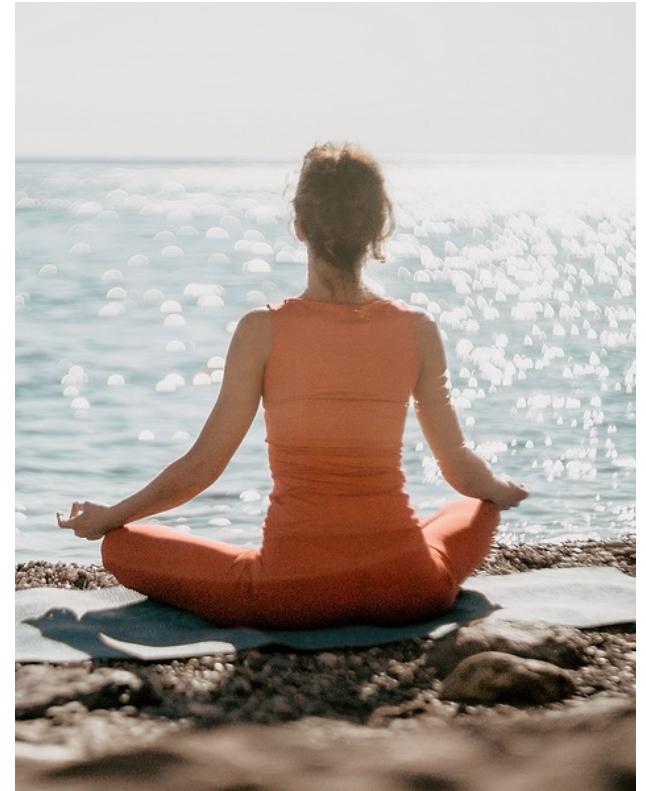
- Ich kann einen Text über Selbstakzeptanz problemlos lesen.
- Ich kann über Tipps für mehr Selbstakzeptanz diskutieren.



Aufwärmen

**Was machst du,
wenn du schlecht
drauf bist?**

**Gibt es etwas,
das dir immer hilft,
wenn du schlechte Laune hast?**





Wortschatz

Kennst du alle Wörter?



„ Bist du zufrieden?

Lies den Text und **beantworte** die Fragen auf der nächsten Seite.

Bist du zufrieden mit dir selbst und deinem Leben? Diese Frage ist nicht so leicht zu beantworten, stimmt's? Vielleicht würdest du spontan *ja* sagen. Doch wenn du länger nachdenkst, fallen dir Dinge ein, die du nicht so gerne magst. Vielleicht wärst du gern etwas fleißiger beim Deutschlernen, etwas geduldiger, wenn du im Supermarkt in der Schlange stehst, würdest dich gern etwas gesünder ernähren, dich mehr bewegen, weniger Zeit auf Social Media verbringen ... Und genau hier liegt schon ein großes Problem!





Der Einfluss von Social Media

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Die sozialen Medien haben sehr viele gute Seiten. Aber sie können auch problematisch sein. Sie führen dazu, dass wir überkritisch mit uns selbst geworden sind. Wir vergleichen uns mit Menschen, die wir meistens gar nicht kennen. Sie teilen auf diversen Plattformen ihr vermeintlich perfektes Leben. Wir sollten aber bedenken, dass wir immer nur einen sehr kleinen, gefilterten Teil sehen. Die Menschen teilen meist nur ihre besten Eigenschaften und Momente. Das vergessen wir leider oft. Und so sind diese vermeintlich perfekten Menschen nicht nur Vorbilder, sondern Idealbilder für uns geworden. Wir bewundern sie und möchten auch so sein wie sie. Dieses Optimierungsstreben führt jedoch dazu, dass wir unglücklich und unzufrieden werden – denn ein Idealbild kann schon per Definition niemals erreicht werden.

1. Wozu führen die sozialen Medien?
2. Was vergessen wir oft, wenn wir sehen, was andere Menschen auf Social Media teilen?
3. Wozu führt laut Text Optimierungsstreben?



Selbstkritik

Ergänze das passende Wort.

1 Vielleicht wärst du gern etwas _____ beim Deutschlernen, ...

2 ... etwas _____, wenn du im Supermarkt in der Schlange stehst, ...

3 ... würdest dich gern etwas _____ ernähren, ...

4 ... dich mehr _____, ...

5 ... weniger Zeit auf Social Media _____.

gesünder

fleißiger

verbringen

geduldiger

bewegen

Die Problematik der sozialen Medien

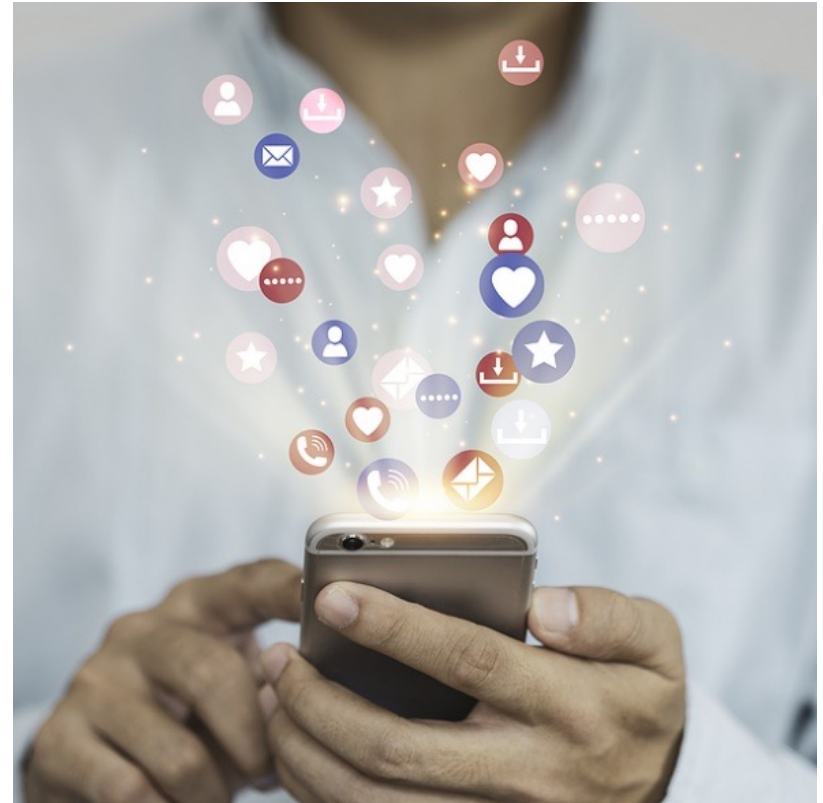
Beschreibe in eigenen Worten, warum die sozialen Medien problematisch sein können. Die Kärtchen helfen dir dabei.

überkritisch
sein

sich mit anderen
vergleichen

vermeintlich
perfektes Leben

gefiltert





Social Media ist
ziemlich oft **fake**.

Wenn etwas **fake** ist, dann ist es

- ☐ inspirierend.
- ☐ nicht authentisch.



Was meinst du?

**Was ist der
Unterschied zwischen
einem Vorbild und
einem Idealbild?**

**Hast du selbst Vorbilder oder
Idealbilder?**





Selbstakzeptanz

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Was können wir also tun, um zufrieden(er) zu werden? Das Zauberwort heißt Selbstakzeptanz. Was bedeutet das? Das Wort Akzeptanz kommt aus dem lateinischen *accipere* und bedeutet unter anderem *annehmen*.

Das Wort Selbstakzeptanz bedeutet also sich selbst annehmen – so, wie man ist. Das ist aber leichter gesagt als getan. Selbstakzeptanz setzt viel Selbstreflexion voraus. Denn erst, wenn du weißt, wer du eigentlich bist, kannst du dich selbst auch akzeptieren.



1. Was bedeutet der Begriff Selbstakzeptanz?
2. Was hat Selbstakzeptanz mit Selbstreflexion zu tun?

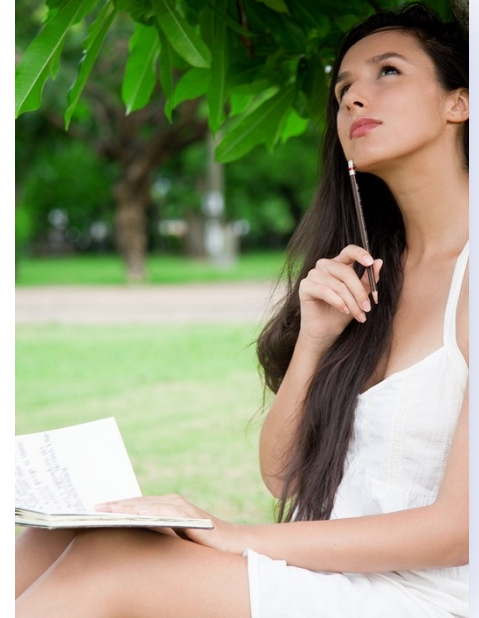


Fragen an dich selbst

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Einige Fragen, die dabei helfen herauszufinden, wer du selbst bist, sind:

- Was sind meine Stärken, was sind meine Schwächen?
- Wo liegen meine Interessen und Begabungen?
- Was mache ich gerne und oft? Welche Werte sind mir wichtig?
- Wie gehe ich mit anderen Menschen um und wie wirke ich auf andere Menschen?



1. Wobei können diese Fragen helfen?
2. Findest du sie sinnvoll?
3. Würdest du noch weitere Fragen ergänzen?



Werte

Im Breakout-Room oder im Kurs:

1. Welche Werte sind euch besonders wichtig und warum? Welche Werte findet ihr weniger wichtig? **Diskutiert.**
2. **Teile** einen interessanten Aspekt deines Partners oder deiner Partnerin im Kurs.



Ehrlichkeit und
Loyalität

Respekt und
Toleranz

Familie und
Freundschaft

Ordnung und
Disziplin

Harmonie und
Herzlichkeit

Achtsamkeit und
Nachhaltigkeit

Humor und
Kreativität

Geduld und
Gelassenheit

Effizienz und
Erfolg



Du gehst in den
Breakout-Room? Mach
ein **Foto** von dieser Folie.

Meine Stärken (und Schwächen)

**Welche Eigenschaften
magst du an dir gern?
Was sind deine
Stärken?**

**Möchtest du auch über deine
Schwächen reden?
Das ist aber optional.**





An sich arbeiten und sich verändern

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Selbstakzeptanz ist sehr wichtig. Trotzdem darfst du natürlich an dir arbeiten und dich verändern, wenn du das möchtest. Überlege dir Strategien, wie du Veränderungen vornehmen kannst. Setze dir realistische Ziele und gib dir Zeit. Langfristige Veränderungen in unserem Verhalten und unseren Routinen passieren nicht von heute auf morgen.

Es ist ganz normal, dass du auch mal in alte Muster zurückfällst oder manchmal die Motivation verlierst. Das gehört dazu! Wichtig ist, dass du dich nicht selbst verurteilst. Sprich mit dir selbst so, wie du mit deiner besten Freundin oder deinem besten Freund sprechen würdest. Sei verständnisvoll. Sei geduldig. Sei gut zu dir.

1. Was ist wichtig, wenn man in alte Muster zurückfällt oder die Motivation verliert?
2. Wie solltest du laut Text mit dir selbst sprechen?



Spruchwort



Wenn man sich selbst zu einem niedrigen Preis verkauft, wird niemand anderes diesen Preis erhöhen.



Was hat dieses Sprichwort mit Selbstakzeptanz zu tun?

Stimmst du zu?
Warum (nicht)?

Auf welche Bereiche lässt sich dieses Sprichwort anwenden?



Ende der Lektion

Redewendung

Liebe dich selbst, dann lieben dich die anderen.

Bedeutung: Wer sich selbst liebt, hat eine positive Ausstrahlung auf andere Menschen.

Beispiel: Es ist falsch, immer nur nach der Meinung der anderen zu schauen. Wichtig ist, dass du mit dir selbst im Reinen bist – der Rest kommt dann von selbst. *Liebe dich selbst, dann lieben dich die anderen.*



Zusatzübungen



An sich arbeiten

Ordne zu.

1 Es ist wichtig, sich realistische

2 Langfristige Veränderungen brauchen

3 Es kann passieren, dass man in alte

4 Manchmal kann man die Motivation

5 Es ist wichtig, sich selbst nicht zu

a Zeit.

b verurteilen.

c verlieren.

d Ziele zu setzen.

e Muster zurückfällt.





Glück

Was denkst du: Machen diese Dinge glücklich? **Begründe** deine Meinung.
Was macht dich glücklich? **Erzähle**.



viel Geld

gute Freunde

ein gutes Arbeitsklima

viel Freizeit



Realistische Ziele formulieren

Lies die Sätze und **formuliere** realistische Ziele wie im Beispiel.

- | | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | Ab morgen gehe ich jeden Tag zum Sport. | > | Ich möchte gerne ein- bis zweimal in der Woche Sport machen. |
| 2 | Ich ernähre mich ab morgen nur noch gesund. | > | |
| 3 | Ich möchte jede Woche ein Buch lesen. | > | |
| 4 | Ich esse keinen Zucker mehr. | > | |
| 5 | Ich kaufe mir keine neue Kleidung mehr. | > | |
| 6 | Ich gehe nicht mehr auf Social Media. | > | |





Lösungen

S. 7: 1. fleißiger; 2. geduldiger; 3. gesünder; 4. bewegen; 5. verbringen

S. 20: 1d; 2a; 3e; 4c; 5b



Zusammenfassung

Selbstakzeptanz

- *zufrieden sein; das Optimierungsstreben*
- *das Vorbild; das Idealbild; bewundern*
- *sich mit jemandem vergleichen; vermeintlich perfekt; gefiltert*

Problematik der sozialen Medien

- überkritisch sein
- sich mit anderen vergleichen
- vermeintlich perfektes Leben
- gefiltert

Werte

- Ehrlichkeit und Loyalität; Respekt und Toleranz; Achtsamkeit und Nachhaltigkeit
- Familie und Freundschaft; Harmonie und Herzlichkeit; Humor und Kreativität
- Ordnung und Disziplin; Geduld und Gelassenheit; Effizienz und Erfolg



Wortschatz

zufrieden sein

das Vorbild, -er

das Optimierungsstreben (nur Sg.)

das Idealbild, -er

sich vergleichen mit jemandem

die Selbstakzeptanz (nur Sg.)

