Unterrichtsentwurf zu „schatten und licht 3/2023“ M 4



**Unsicherheit**

Strategien zur Bewältigung von Unsicherheit

**Arbeitsauftrag:**

Lest euch die folgenden Strategien zur Bewältigung von Unsicherheit durch und diskutiert miteinander, welche Strategien euch sinnvoll erscheinen und welche nicht. Begründet, warum.

1. **Positive Selbstgespräche**: Sich selbst ermutigen und positive Gedanken formulieren, um das Selbstbewusstsein zu stärken.
2. **Informationsbeschaffung**: Sich über Unsicherheiten informieren, um Wissen und Sicherheit zu gewinnen.
3. **Unterstützung suchen**: Mit Freunden, Familie oder Lehrerinnen und Lehrern über Unsicherheiten sprechen und um Rat oder Hilfe bitten.
4. **Kleine Schritte setzen**: Herausforderungen in kleine, überschaubare Aufgaben unterteilen, um das Gefühl der Überforderung zu reduzieren.
5. **Entspannungstechniken**: Sich durch Atemübungen, Gebet, Meditation oder Yoga beruhigen und Stress abbauen.
6. **Selbstreflexion**: Sich mit den eigenen Stärken und Erfolgen auseinandersetzen, um das Selbstvertrauen zu stärken.