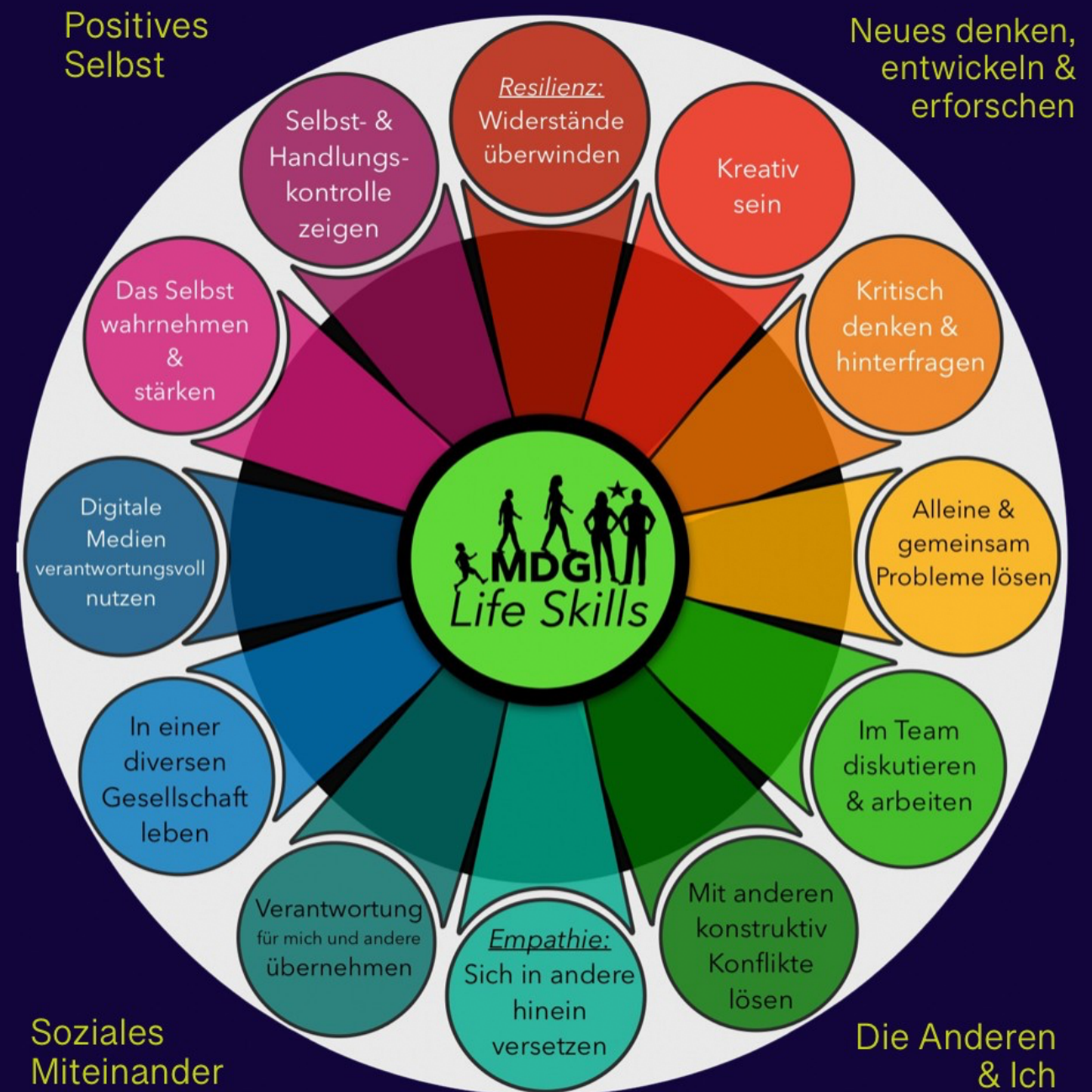


MDG

LIFE SKILLS

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
AM MARION DÖNHOF GYMNASIUM

MARION DÖNHOF
GYMNASIUM



Inspiziert von den Life Skills der WHO & der UNICEF

MDG LIFE SKILLS

NEUES DENKEN,
ENTWICKELN & ERFORSCHEN

DIE ANDEREN & ICH

Widerstände
überwinden
(Resilienz)

Widerstände überwinden hilft mir in vielen Situationen des Lebens. Andere Meinungen meiner Mitmenschen, Lustlosigkeit bei zu erledigenden Tätigkeiten oder auch Zeiten der Langeweile akzeptieren. Wenn ich diesen Widerständen entgegen wirken kann, in dem ich geduldig und hartnäckig bin, werden sich neue Wege ergeben, um an mein Ziel zu kommen.

Kreativ
sein

Kreativ sein bedeutet nicht nur im Bereich der Kunst oder Musik etwas zu kreieren. Kreativität bedeutet, dass ich eine gute Vorstellungskraft habe. Mit einer guten Vorstellungskraft kann ich neue Ideen entwickeln, Zukunftsbilder in meinem Kopf malen, welche Veränderungen in meinem und unser aller Leben schaffen kann.

Kritisch
denken &
hinterfragen

Kritisch denken und hinterfragen sollte ich viele Dinge in meinem Leben. Ich alleine entscheide was ich für richtig halte, um mir eine eigene Meinung zu bilden. Informationen sollte ich immer hinterfragen und überlegen, ob Inhalte oder Meinungen für mich oder auch andere Menschen von Bedeutung sind. Auch mein Handeln möchte ich reflektieren. Ich überlege also, ob meine Handlungsweisen die richtigen waren und ob ich beim nächsten Mal anders handeln möchte.

Alleine &
gemeinsam
Probleme lösen

Alleine und mit anderen gemeinsam Probleme zu lösen ist unabdingbar im Leben, um in der Lage zu sein auch in schwierigeren Situationen mit scheinbar unüberwindbaren Hürden allein oder auch mit anderen gemeinsam Lösungen zu finden. Ich erfahre in solch einer Situation, dass es stets Möglichkeiten des Handelns oder Denkens gibt, welche bestehende Probleme lösen. Dafür benötige ich manchmal auch viel Geduld.

Mit anderen
konstruktiv
Konflikte
lösen

Im Team diskutieren und arbeiten ist für mich in vielen Situationen wichtig. Ich alleine kann die Welt nicht erobern. Manche Situationen benötigen Teamarbeit. Damit der Mehrwert von Teamarbeit (auch Synergie genannt) möglich ist. Ich bin bereit stets mein Bestes für das Ziel des Teams zu geben. Dabei ist ganz wichtig, dass ich eine aktive Rolle in meinem Team übernehme und offen bin mit allen Teammitgliedern zu sprechen.

Mit anderen
konstruktiv
Konflikte
lösen

Mit anderen konstruktiv Konflikte lösen gibt mir ein gutes Gefühl. Sich zu streiten oder Meinungsverschiedenheiten in lautstarken Diskussionen kochen zu lassen, bringen mich und die anderen nicht weiter. Ich möchte die Gesprächspartner und ihre Ansichten verstehen. Dafür möchte ich in Gesprächen nicht nur zuhören, sondern auch genau hinhören was mir neben den Worten noch mitgeteilt wird. Ich frage nach und erforsche die Meinung des anderen.

MDG LIFE SKILLS

SOZIALES MITEINANDER

POSITIVES SELBST

Verantwortung
für mich & andere
übernehmen

Mit anderen konstruktiv Konflikte lösen gibt mir ein gutes Gefühl. Sich zu streiten oder Meinungsverschiedenheiten in lautstarken Diskussionen kochen zu lassen, bringen mich und die anderen nicht weiter. Ich möchte die Gesprächspartner und ihre Ansichten verstehen. Dafür möchte ich in Gesprächen nicht nur zuhören, sondern auch genau hinhören was mir neben den Worten noch mitgeteilt wird. Ich frage nach und erforsche die Meinung des anderen.

Verantwortung
für mich & andere
übernehmen

Verantwortung für mich und andere zu übernehmen bereitet Freude. Ich möchte selbst Verantwortung für meine Handlungen und Ziele übernehmen. Es bestärkt mich zu wissen, dass ich meinen Alltag organisiere und andere unterstütze. Es liegt an mir wie es mir, meinen Mitmenschen oder auch zum Beispiel unserem Planeten geht. Jeder von uns ist unser aller Glückes Schmied. Also bin ich auch unser aller Glückes Schmied, da ich meinen Teil für mich und alle anderen beitrage.

In einer
diversen
Gesellschaft
leben

In einer diversen Gesellschaft leben macht das Leben vielfältiger, bunter und spannender. Ich möchte unterschiedliche Lebensweisen entdecken. Andere Kulturen kennenlernen, da ich andere Lebensweisen kennenlernen. Ich lerne, dass unterschiedliche Denkweisen unterschiedliche Meinungen erzeugen. All dies zu erforschen macht das Leben mit all den Menschen der Welt bunter und ermöglicht mir einen farbenfrohen Alltag.

Mein
Gesunder
Digitaler
Alltag

Ein gesunder digitaler Alltag ist in unserer immer fortschreitenden, digitalisierten Welt ein großes Vorhaben. Ich freue mich über all die vielen Möglichkeiten, die mir die Technik bietet. In vielen Momenten meines Alltages erleichtert mir die Digitalisierung das Leben, macht es unterhaltsamer oder auch informativer. Ich erkenne aber auch, dass all dieser Fortschritt Gefahren mit sich bringt. Diese Gefahren möchte ich erforschen und Möglichkeiten diesen zu begegnen in meinen Alltag integrieren.

Das Selbst
wahrnehmen
&
stärken

Mein Selbst, also meine Persönlichkeit, wahrnehmen und stärken ist eine große Herausforderung. Sich selbst zu entdecken, zu erforschen und zu verstehen ist eine Lebensaufgabe. Veränderungen finden mit jeder Begegnung, mit jeder Erfahrung, mit jedem Lebensjahr statt. Ich horche in mich rein, spreche mit anderen über meine Gedanken und bekomme direkte oder indirekte Rückmeldungen von Menschen, die mir begegnen. Ich erfahre immer wieder, wie ich bin, wer ich bin und vor allem auch wer ich sein könnte, wenn ich Veränderungen zu lasse.

Selbst-
& Handlungs-
kontrolle
zeigen

Selbst- & Handlungskontrolle zeigen ist stets wichtig, wenn du dir selbst Ziele setzt, die du gerne erreichen möchtest. Deine Vorhaben und Handlungsweisen hast du selbst in der Hand. Wenn du Ziele erreichen oder Herausforderungen meistern möchtest, ist es von hoher Bedeutung, dass du dich selbst motivieren kannst und mit Hartnäckigkeit „am Ball“ bleibst.