

BLOG

REFERATPANIK - ALLTAG IM KINDERZIMMER - EMPOWERMENT FÜR JUGENDLICHE

"Ich rocke die
Bühne und
glaube an
mich selbst!"



"Wie Superhelden sich auf Herausforderungen vorbereiten - die Powerpose Superheld und Superheldin"

"Ich rocke die Bühne und glaube an mich selbst!"

Drehbuch: Die Referat-Panik

Kurzbeschreibung:

Der Film handelt von einem 14-jährigen Schüler namens Max, der panische Angst hat, ein Referat in der Schule zu halten. Max versucht auf alle möglichen Arten, dem Referat zu entkommen, aber am Ende lernt er, dass Fehler zu machen Teil des Lernprozesses sind und dass er sich darauf verlassen kann, dass er das Referat meistern wird, wenn er sich auf sich selbst verlässt.

Akt 1:

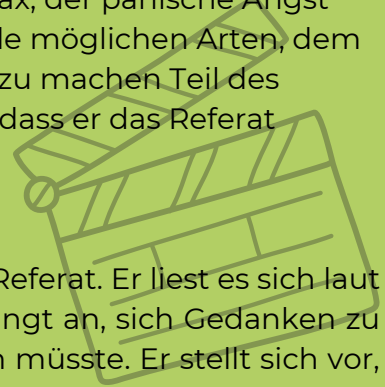
Max sitzt allein in seinem Zimmer und schreibt an seinem Referat. Er liest es sich laut vor und stellt fest, dass er nervös und unsicher klingt. Er fängt an, sich Gedanken zu machen, was passieren könnte, wenn er das Referat halten müsste. Er stellt sich vor, wie er vor der Klasse steht und alle auf ihn starren. Max bekommt Panik und beschließt, dass er das Referat nicht halten kann. Er versucht, seinen Freunden abzusagen, dass er nicht in die Schule gehen kann, aber sie lassen ihn nicht aus.

Akt 2:

Am nächsten Tag in der Schule vermeidet Max das Thema des Referats und versucht, seine Freunde dazu zu bringen, es für ihn zu tun. Aber sie durchschauen ihn und sagen ihm, dass er sich auf sein Referat vorbereiten muss. Max gerät in Panik und beschließt, dass er sich im Schrank verstecken wird, um nicht das Referat halten zu müssen. Aber als er sich versteckt, bekommt er ein schlechtes Gewissen und erkennt, dass er so nicht weitermachen kann.

Akt 3:

Max beschließt, dass er das Referat halten muss und dass er sich einfach auf sich selbst verlassen muss. Er geht in den Klassenraum und hält das Referat vor der Klasse. Er macht ein paar Fehler, aber er lächelt und geht einfach weiter. Am Ende des Referats ist Max erleichtert und stolz auf sich selbst, dass er es geschafft hat.



DIE POWERPOSE



Du hast eine unglaubliche Macht in dir! Stell dir vor, wie du aufrecht stehst, die Hände in die Hüften gestemmt und die Beine leicht gespreizt. Du schaust geradeaus und fühlst dich wie ein Superheld oder eine Superheldin mit erdverbundener Kraft.

Dieser innere kraftvolle Zustand gibt dir das Gefühl von Stärke, Selbstbewusstsein und Unbesiegbarkeit.

Du kannst auch eine Powerpose verwenden, die nur in deinem Inneren sichtbar ist, wie das Vorstellen eines Umhangs und das Gefühl des Fliegens wie Superman oder Supergirl.

Wichtig ist, dass du die Powerpose findest, die dir am besten hilft, dich stark und selbstbewusst zu fühlen. Glaube an dich selbst und deine Fähigkeiten - du hast alles, was du brauchst, um deine Ängste zu überwinden und selbstbewusst aufzutreten!

Nutzt die Powerpose

Die Powerpose ist eine einfache Möglichkeit, das Selbstbewusstsein zu stärken und Ängste zu überwinden. Probiert es aus und schaut, ob es euch hilft.

Visualisiert den Erfolg - Stellt euch vor, wie ihr erfolgreich euer Referat haltet und wie stolz ihr auf euch seid.
Visualisiert das Gefühl des Erfolgs und setzt es als Ziel.

Arbeitet an eurer Einstellung - Versucht, positiv zu denken und euch auf das zu konzentrieren, was ihr erreichen wollt. Sagt euch selbst, dass ihr es schaffen werdet und dass Fehler normal sind.

Bereitet euch gut vor - Je besser ihr vorbereitet seid, desto selbstbewusster werdet ihr sein. Lernt eure Präsentation auswendig oder erstellt Karteikarten, um euch zu helfen.

Übt vor anderen - Übt eure Präsentation vor Freunden oder Familie, um euch an das Sprechen vor anderen zu gewöhnen. Je öfter ihr es tut, desto selbstbewusster werdet ihr sein



Lösungsideen für Jugendliche, die Angst vor Referaten haben:

Stell dir vor, dass du eine Schauspielerin oder ein Schauspieler bist - Nutze deine Nervosität als positive Energie, indem du dir vorstellst, dass du eine Schauspielerin oder ein Schauspieler bist und dein Referat eine Aufführung ist.

Übe vor einem Spiegel oder mit Freunden - Übe deine Präsentation vor einem Spiegel oder mit Freunden, um dich an das Sprechen vor anderen zu gewöhnen.

Visualisiere deine Präsentation - Visualisiere deine Präsentation im Voraus und stelle dir vor, wie du sie geben wirst.

Atme tief durch - Wenn du nervös bist, atme tief durch und konzentriere dich auf deine Atmung, um dich zu beruhigen.

Sei du selbst - Sei du selbst und gib dein Bestes. Niemand erwartet von dir, dass du perfekt bist. Akzeptiere, dass Fehler passieren können und nutze sie als Lernchance.



WENN DU DICH AN DIESE TIPPS HÄLTST, KLAPPT ES 100% NICHT!

Unvorbereitet sein

Die Zeit nicht im Blick haben

Unklare Struktur

Kein Augenkontakt

Monoton sprechen

Zu viel lesen

Kein Feedback einholen

OOPS

MINIBACKGROUND FÜR ELTERN



Diese Powerposen soll den Jugendlichen helfen, sich selbstbewusster zu fühlen und ihre Angst zu reduzieren. Sie können sie vor einem Referat oder einem wichtigen Ereignis einnehmen, um sich zu stärken.

Die Superhelden-Pose: Die Jugendlichen stellen sich aufrecht hin, legen die Hände in die Hüften und spreizen die Beine leicht. Sie schauen geradeaus

Die Superhelden-Pose: Die Jugendlichen stellen sich aufrecht hin, legen die Hände in die Hüften und spreizen die Beine leicht. Sie schauen geradeaus und stellen sich vor, dass sie Superkräfte haben.

Diese Powerpose kann auch ohne äußere Sichtbarkeit angewendet werden.

Es gibt verschiedene Powerposen, die für Kinder und Jugendliche geeignet sind.

Der innere Superheld / die innere Superheldin: Stelle dir vor, dass du einen Umhang trägst und fliegen kannst wie Superman oder Supergirl. Dies gibt dir ein Gefühl von Stärke und Unbesiegbarkeit.

Es ist wichtig zu beachten, dass Powerposen individuell sind und jeder Mensch diejenige finden sollte, die ihm am besten hilft, sich stark und selbstbewusst zu fühlen.



Die Powerpose Superheld und Superheldin sind eine großartige Möglichkeit, um Ihren Kindern zu helfen, ihr Selbstbewusstsein und ihre Präsentationsfähigkeiten zu verbessern. Indem sie diese kraftvolle Haltung einnehmen, können sie sich auf wichtige Momente im Leben vorbereiten und sich mental darauf einstellen, selbstbewusst aufzutreten. Ob bei Referaten in der Schule oder Gesprächen im Alltag, die Powerpose Superheld und Superheldin können Ihren Kindern helfen, sich besser zu fühlen und erfolgreicher zu sein. Ermutigen Sie Ihre Kinder, diese Technik auszuprobieren und unterstützen Sie sie dabei, selbstbewusst aufzutreten und ihr volles Potenzial zu entfalten!



Für alle, die mein **Video zu der Powerpose** Superheld/Superheldin angeschaut haben, möchte ich betonen, wie wichtig es ist, diese einfache Technik in schwierigen Situationen anzuwenden.

Ich ermutige dazu es auszuprobieren und anderen davon zu erzählen, damit sie auch davon profitieren können. Denn mit den Powerposen können Kinder und Jugendliche ihre Angst und Nervosität überwinden und selbstbewusster in Referate, Gespräche und Unternehmungen starten.

Lasst uns gemeinsam dazu beitragen, dass mehr Kinder und Jugendliche die Kraft der Powerposen entdecken und ein erfolgreiches Leben führen können!



Bist du bereit, deine einzigartige
Chance zu nutzen, um deinen
inneren Superhelden zu
entfesseln?

DEIN POWERPOSE - BOOST!

**24. Mai 2023 um 18 Uhr
virtuell über Zoom
15 Minuten
10 Euro inkl. MwSt.**

maximal 10 Teilnehmer.innen
einfach per E-Mail anmelden
und deine Eltern informieren