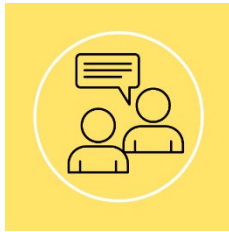


Reflexion der Selbstfürsorge-Stationen



Bevor die Karten der Social-Media-Utopie ausgewertet werden, kann eine Reflexionsrunde zu den Erlebnissen und Erfahrungen der Teilnehmenden an den Selbstfürsorge-Stationen durchgeführt werden. Dafür können einzelne Reflexionsfragen im Plenum gestellt oder als Präsentation gezeigt und mit den Teilnehmenden besprochen werden.

Ausgangspunkt: Was aus den Selbstfürsorge-Stationen können wir für einen bewussteren Social Media Umgang für uns mitnehmen?

Vorgehen

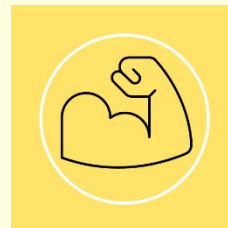
- Am Ende der Stationen können die Teilnehmenden ihre **grünen Karten** (positive Aspekte) und **roten Karten** (Herausforderungen) an einem Flipchart oder einer Wand anheften.
- Gemeinsam im Plenum können dann die Karten durchgegangen werden, um zu besprechen, welche Aktivitäten besonders hilfreich waren und welche Schwierigkeiten aufgetreten sind.
- Möglicherweise können auch Handlungsschritte abgeleitet werden, wie man die positiven Erfahrungen in den Alltag integrieren kann und wie man mit den Herausforderungen umgeht, um zukünftige Pausen noch effektiver und angenehmer zu gestalten.



Reflexionsfragen

Grüne Karten (Positive Erfahrungen und Wünsche)

- Was hat dir bei den Selbstfürsorge-Stationen geholfen, dich zu entspannen oder wieder aufzutanken?
- Welche Aktivitäten haben dir gutgetan, um dich zu fokussieren oder deinen Geist zu beruhigen?
- Was würdest du dir wünschen, um deine Selbstfürsorge noch weiter zu verbessern? (z. B. eine bestimmte Aktivität intensiver zu erleben oder mehr Pausen einzuplanen)



Beispiele für grüne Karten:

- „Ich fühle mich viel entspannter nach der Atemübung.“
- „Die Fantasiereise hat mir geholfen, aus meinen Gedanken herauszukommen.“
- „Ich würde mehr Zeit für die Mandalas einplanen, es hilft mir, abzuschalten.“

Rote Karten (Herausforderungen oder negative Wahrnehmungen)

- Gab es Aktivitäten, die dir nicht geholfen haben oder sich nicht gut angefühlt haben?
- Welche Barrieren hast du wahrgenommen, die dich daran gehindert haben, dich vollständig zu entspannen oder die Pause zu genießen?
- Was hat dich vielleicht gestresst oder abgelenkt? (z.B. die Konzentration auf eine Aufgabe – oder ein innerer Widerstand gegen eine Übung)



Beispiele für rote Karten:

- „Die Musik hat mich eher noch gestresst, weil ich meine Gedanken nicht abschalten konnte.“
- „Die Bewegungspause fühlte sich unangenehm an, weil ich nicht viel Erfahrung mit Yoga habe.“