

Reflexion Wohlbefinden

M1 Ein gutes Leben für meine Familie

1. Überlege dir, von welchen Bedingungen es abhängt, ob du mit deiner Familie ein gutes Leben führen kannst. Halte diese Bedingungen als Wohlfühlfaktoren in der Mind-Map fest. (+) = Wohlfühlfaktoren.
2. Leider können im Leben oft Ereignisse eintreten, die sich negativ auf die einzelnen Wohlfühlfaktoren auswirken. Halte mögliche negative Ereignisse ebenfalls in der Mind-Map fest. (-) = Störfaktoren.
Z. B.: (+) = gemeinsame Unternehmungen. (-) = Eltern müssen viel arbeiten und haben keine Zeit.
3. Vergleiche deine Ergebnisse mit jenen deiner Banknachbarin*deines Banknachbarn. Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede könnt ihr erkennen? Falls du möchtest, kannst du deine eigene Mind-Map danach noch um weitere Wohlfühl- bzw. Störfaktoren erweitern.

