



OPTIMISMUS



1. Erkläre, was der Begriff Optimismus bedeutet.
Warum ist es gut, optimistisch zu denken und optimistisch zu sein?
2. Wo in unserem Pfadfinderleitspruch und –versprechen siehst du Anknüpfungspunkte an das optimistische Denken?
3. Fertige eine Liste an, die sieben Dinge benennt, die dich daran hindern optimistisch zu sein und sieben Dinge, die dich darin ermutigen optimistisch zu sein.
4. Wann und wo hat dich jemand motiviert und dir zum optimistischen Denken verholfen?
Wie hat er dies geschafft? Erzähle deinem Gruppenleiter oder deiner Gruppe davon.

oder

Zähle drei Dinge auf, die dir in scheinbar „ausweglosen“ Situationen oder großen Herausforderungen Mut gemacht haben.
5. Schreibe einen Monat lang ein DANKE-Tagebuch, in dem du jeden Tag aufschreibst, für was du dankbar bist. Zeige es deinem Gruppenleiter und erzähle ihm von einem Eintrag, der dich besonders berührt hat.
6. Suche in der Bibel nach Versprechen Gottes, die er uns gibt und die dir persönlich Grund zur Zuversicht geben. Lerne davon mindestens 3 Versprechen auswendig.
7. Singe in Situationen, in denen andere jammern und klagen ein Lied, das die anderen motiviert und ermutigt.
8. Motiviere deine Gruppe mind. drei Mal in unterschiedlichen Situationen mit positiven Gedanken und optimistischen Impulsen
9. Formuliere fünf „Mutmachsätze“, schreibe sie auf kleine Kärtchen und verschenke sie an jemanden, der Mut braucht.

