



## Herzlich willkommen!

Lösen Sie zwölf Denksportaufgaben zu dem Themen  
**Selbstreflexion, Gefühle und psychosoziale Entwicklung**

### Kategorie **Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung**

**Was ist der Leitsatz der ersten Stufe im ersten Lebensjahr (Ur-Vertrauen vs. Ur-Misstrauen)?**

- Ich bin, was ich mir vorstellen kann zu werden.
- Ich bin, was man mir gibt.
- Ich bin, was ich mir angeeignet habe.
- Ich bin, was ich lerne.

**Welche Stufe steht hinter dem Leitsatz „Ich bin, was ich geben will.“**

- Werksinn vs. Minderwertigkeitsgefühl (6. bis 11. Lebensjahr)
- Intimität und Solidarität vs. Isolation (19. bis 40. Lebensjahr)
- Ich-Integrität vs. Verzweiflung (ab 65. Lebensjahr)
- Generativität vs. Stagnation und Selbstabsorption (40. bis 65. Lebensjahr)

### Kategorie **Allgemeine Kompetenzen**

**Was ist KEINE soziale Kompetenzen?**

- Altruismus und Nächstenliebe
- Delegationsfähigkeit
- Interkulturelle Sensibilität
- Zivilcouragiertes und beherztes Verhalten

**Was ist KEINE mentale Kompetenz?**

- Mitgefühl bzw. Einfühlungsvermögen
- Kreativität
- Systemisches Denken
- Motivierungsvermögen

## Kategorie **Unternehmerische Kompetenzen**

### Was beinhaltet die SWOT-Analyse?

- Zeitliche Ressourcen, Glaubenssätze, Schwächen und Annahmen
- Stärken, Trigger, Chancen und Karriereanker
- Vorurteile, Schwächen, Ausbildung und Risiken
- Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken

### Was sind unternehmerische Kompetenzen? (zwei richtige Antworten)

- Gewaltfreie Kommunikation (respektvoller Umgang)
- Karriereanker (Was uns zum Arbeiten motiviert)
- User Benefit (Welchen konkreten Nutzen haben ihre Teilnehmenden)
- Reason why (Was kann ich gut? / was mache ich gerne?)

## Kategorie **Gegenseitige Einschätzung / Reflexion**

### Um unser Gegenüber besser einzuschätzen – was benötigen wir NICHT?

- Perspektivwechsel vollziehen
- Spekulationen
- Fremd-Empathie walten lassen
- Biographiearbeit

### Was benötigen wir, um uns selbst besser einschätzen zu können?

- Die Einschätzung unserer besten Freunde kennen
- Unserer Erwartungen und Bedürfnisse deuten können
- Ein Blick in die Zukunft zu werden
- Möglichst viele Fachbücher gelesen zu haben

**Kategorie Psychohygiene****Was bedeutet Psychohygiene?**

- Die Psychohygiene befasst sich mit der Praxis und Theorie des psychischen Gesundheitsschutzes.
- Die Psychohygiene befasst sich mit der Theorie des psychischen Gesundheitsschutzes.
- Die Psychohygiene befasst sich mit der Praxis des psychischen Gesundheitsschutzes.
- Die Psychohygiene befasst sich mit der Prävention zum Erhalt des psychischen Gesundheitsschutzes.

**Was gehört nicht zur Psychohygiene?**

- Sich selbst akzeptieren
- Andere akzeptieren
- Familie und Freunde treffen
- Sich selbst belohnen

**Kategorie Entstehung von Gefühlen****Was steht hinter unseren Gefühlen?**

- Erwartungen und Bedürfnisse
- Hoffnungen und Glaubenssätze
- Objektive Wahrnehmung
- Erwartungen und Wünsche

**Was gehört NICHT zu den Grundbedürfnissen?**

- Sexualität
- Soziale Kontakte
- Schmerzfreiheit
- Schlafen

Kategorie **Primärgefühle**

**Welcher Theorie entstammen die vier Primärgefühle?**

- Psychoanalyse
- Transaktionsanalyse
- Gestalttherapie
- Verhaltenstherapie

**Wie lauten die vier Primärgefühle?**

- Trauer, Mut, Wut, Angst
- Unsicherheit, Freude, Glaube, Verachtung
- Liebe, Ekel, Hoffnung, Schmerz
- Wut, Trauer, Angst, Freude