

Mut Tag 2 • Forschung

RAK-Definition: Mut bedeutet, mutig zu sein, wenn man sich neuen oder schwierigen Umständen stellt.

In dieser Lektion werden die Schüler erfahren Sie mehr über Mut, indem Sie mutige Taten identifizieren, die um sie herum geschehen. Die Schüler lernen den Unterschied zwischen Verletzlichkeit und übermäßigem Teilen kennen, um ihr Verständnis dafür zu vertiefen, was es bedeutet, mutig zu sein.

Wöchentliche Ziele

Die Schüler werden:

- ☐ Identifizieren Sie Symbole und mutige Taten.
- ☐ Bewerten Sie den Unterschied zwischen Verletzlichkeit und übermäßigem Teilen.
- ☐ Bewerten Sie ihre Gemeinschaft durch die Linse des Mutes.

Ressourcen / Materialien

- ☐ **VIDEO:** Brené Brown: Verletzlichkeit, nicht übermäßiges Teilen (3:12)

Reflektieren / Bewerten

Leistungen:

- ☐ Tägliche Teilnahmepunkte
- ☐ **Eintrag im Courage-Tagebuch:** Bewerten Sie Ihre Social-Media-Feeds; Gibt es Dinge, die sich wie übermäßiges Teilen anfühlen, nachdem Sie jetzt besser verstehen, was übermäßiges Teilen bedeutet? Was könnten Sie angesichts dieser Lektion an Ihren Social-Media-Posting-Gewohnheiten ändern?

Aktie

Diskussionsstarter:

- Warum tragen Fußballspieler Schoner und Helme?
- Warum tragen Polizisten kugelsichere Westen?
- Warum machen Eltern ihre Häuser „kindersicher“, indem sie alle scharfen Ecken mit etwas Weichem oder Sperrmaterial abdecken? Treppen mit Babygittern?



Was haben all diese Dinge gemeinsam? Sie schützen die Teile von uns – unseren Kopf, unsere Knochen, unser Herz –, die am stärksten gefährdet sind, verletzt zu werden. Sie schützen Menschen vor Dingen, die ihnen schaden können, wie zum Beispiel Babys, die den Gedanken, eine Treppe hinunterzufallen, nicht verstehen. Wenn diese Teile oder Personen nicht geschützt sind, sagen wir, dass sie verwundbar, exponiert oder in Gefahr sind, verletzt zu werden.

Inspirieren

Interessanterweise erfordert wahrer Mut Verletzlichkeit. Es erfordert, dass wir unsere Gefühle, unsere Ideen, unsere Worte und unsere Handlungen auf eine mutige und wahre Weise offenlegen, auch wenn das bedeutet, dass es anderen vielleicht nicht gefällt oder es sich hart anfühlt.



Betrachten: [Brené Brown: Verletzlichkeit, nicht übermäßiges Teilen](#)

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass mutig zu sein nicht bedeutet, immer „Ja“ zu etwas zu sagen oder etwas zu vollenden oder „zu gewinnen“. Manchmal sieht Mut so aus, als würde man gesunde Grenzen setzen; „Nein“ zu sagen, wenn man etwas nicht tun möchte oder keine Zeit hat, sich darauf einzulassen, oder sogar auf gnädige Weise zu verlieren. Es erfordert Mut, ehrlich zu sein und **verletzlich**.

Diskutieren:

- Bitten Sie die Freiwilligen, eine Zeit zu erzählen, in der sie sich verletztlich fühlten, sich aber dem Unbehagen „hingaben“, wie Brené Brown besprach.
- Was geschah, als sie blieben?

Fortsetzung...

Verletzlichkeit ist auch nicht dasselbe wie **übermäßiges Teilen**.



FRAGEN: Was meinen Sie, was wir mit übermäßigem Teilen meinen?

FRAGEN: Wo, wie oder was teilen die Leute Ihrer Meinung nach am meisten?

FRAGEN: Warum glauben Sie, dass die Leute zu viel teilen?

Lassen Sie uns die verschiedenen Arten des Overshares untersuchen und herausfinden, warum wir überhaupt zu viel teilen.

Teilen Sie die Klasse in drei Gruppen auf und weisen Sie jeder Gruppe den unten zugewiesenen Artikel zu. Als Gruppe müssen sie den Artikel lesen, darüber diskutieren und mit einer Zusammenfassung und den wichtigsten Erkenntnissen zur gesamten Gruppe zurückkehren.

- [Oversharing und soziale Medien](#)
- [Die 10 Arten von Oversharern in sozialen Medien](#)
- [Warum Diskretion in sozialen Medien für Ihre Marke immer wichtiger wird](#)

Diskutieren:

- Welche Erfahrungen haben Sie mit Oversharing im Internet gemacht?
Sind Sie ein Oversharer?
- Finden Sie es für Unternehmen fair, dass sich ihr übermäßiges Teilen, selbst in ihren persönlichen sozialen Netzwerken, negativ auf ihr Geschäft auswirken könnte?
- Wie unterscheidet sich übermäßiges Teilen von Verletzlichkeit in einem Social-Media-Umfeld?