

# WILLKOMMEN BEI GOETHE

## Lernvideos des Goethe-Instituts Ljubljana



1

Zum Video:



### Transkription:

Willkommen bei Goethe. Ich bin Katja und ich möchte heute darüber sprechen, warum es im Leben wichtig ist, mit anderen Menschen freundlich zu sein und Empathie zu zeigen.

Freundlichkeit kann sowohl beim Sprechen als auch beim Schreiben zum Ausdruck kommen.

Später im Video werde ich euch zeigen, wie man einfache und schöne Grußkarten selbst basteln und gute Wünsche formulieren kann, aber bleiben wir noch ein bisschen beim Thema Freundlichkeit.

Was passiert eigentlich in unserem Körper oder vielmehr in unserem Kopf bei der Kommunikation mit anderen Menschen?

Wenn wir etwas Positives erleben, Komplimente bzw. Lob hören oder freundliche Glückwünsche lesen, transportieren Hormone diese Informationen in unser Gehirn und wir reagieren darauf mit positiven Gefühlen.

Wenn uns jemand seine Liebe erklärt oder umarmt, aktiviert sich bei uns das Hormon Oxytocin und sorgt dafür, dass wir uns geliebt und akzeptiert fühlen. Deswegen nennt man dieses Hormon auch Liebeshormon.

Wenn wir beruhigende Worte hören oder lesen, aktiviert sich Serotonin. Es gibt uns das Gefühl der Zufriedenheit und innerer Ruhe und wird deswegen auch Glückshormon genannt.

Wenn uns jemand lobt, weil wir etwas gut gemacht haben, aktiviert sich Dopamin und sorgt dafür, dass wir uns motiviert fühlen und etwas Positives oder Gutes wiederholen.

Und was passiert in uns, wenn wir etwas Negatives erleben, hören oder sehen?

In diesem Fall aktivieren sich Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol. Sie sind auch wichtig für uns, damit wir in gefährlichen Situationen richtig reagieren können. Wenn wir eine giftige Schlange sehen, aktiviert uns Adrenalin, dass wir schnell weglaufen können.

Aber wenn wir uns über jemanden ständig ärgern und ihm oder ihr gegenüber negativ eingestellt sind, bekommt die Person Angst vor uns. So hat das aktivierte Adrenalin keine richtige Funktion mehr und ruft Stress hervor. Das ist negative Energie, die wir nicht fühlen wollen, also sollten wir sie am besten auch nicht verbreiten.

Und die Entscheidung liegt immer bei uns. Wir entscheiden, ob wir jemandem etwas Nettes oder etwas Negatives sagen oder schreiben.

Entscheiden wir uns also für das Positive! Machen wir das jetzt!

Kennst du jemanden, der bald Geburtstag hat?

Ja? Na toll! Wir basteln für diese Person eine Geburtstagskarte und schicken ihr herzliche Glückwünsche.

Wir können mit einfachen Formen wie Kreis, Dreieck, Herz oder Ähnlichem einfache und schöne Grußkarten basteln.

Zum Basteln brauchen wir:

- ♥ weißes Papier in A 4 Format, ca 300 Gramm dick
- ♥ farbiges Papier in A 4 Format
- ♥ Musterpapier
- ♥ Kleber
- ♥ beidseitiges Klebeband

- ♥ einen Bleistift
- ♥ Filzstifte
- ♥ ein Lineal
- ♥ eine Schere
- ♥ einen Zahnstocher
- ♥ künstliche Augen

und Dekoration: wie z.B.

- ♥ Perlen
- ♥ Knöpfe
- ♥ Glitzer-Klebeband
- ♥ oder Satinbänder

Für die Geburtstagskarte mache ich zuerst eine Grundlage.

Ich nehme ein dickes, weißes Blatt Papier Größe A4 und falte es in der Mitte.

Dann schneide ich es in zwei Teile.

Die eine Hälfte falte ich noch einmal in der Mitte und so bekomme ich die Grundlage für meine Geburtstagskarte.

Damit meine Karte schön bunt ist, nehme ich für die erste Schicht Musterpapier.

Das Papier soll 9,5 x 14 cm groß sein – also ein bisschen kleiner als die Karte, damit man einen schönen, weißen Rand sieht.

Meine Katze wird schwarz-weiß sein, also schneide ich zwei weiße und einen schwarzen Kreis aus. Die weißen Kreise lege ich auf die Karte. Aus dem schwarzen Kreis bastle ich ein paar Katzenstreifen und den Schwanz.

Ich brauche noch zwei Katzenohren, die ich aus zwei Dreiecken mache. Die Schnauze bastle ich aus einem roten Herzchen. Ich klebe zwei Augen drauf und die Katze ist fertig.

Wenn ich mit dem Motiv zufrieden bin, klebe ich alles auf die Karte. Das Musterpapier klebe ich mit dem beidseitigen Klebeband auf... und male die Schnurrhaare aus.

Auch die weißen Kreise befestige ich mit dem beidseitigen Klebeband.

Damit meine Karte ein bisschen fröhlicher aussieht, schmücke ich sie noch mit Perlen. Man kann aber auch Knöpfe, Satinbänder und Ähnliches benutzen.

Und bitte schön ... meine Geburtstagskarte ist fertig. Hübsch oder?

Auf diese Art und Weise kann man verschiedene Tiere basteln. Wie z. B.

- einen Hund
- einen Hasen
- einen Frosch
- eine Eule und so weiter...

Man kann so aber nicht nur Tiere, sondern auch Blumen oder Bäume basteln... Und noch vieles mehr...

Aber gehen wir zurück zu unserer Katze. Hmmm, was fehlt hier noch? Natürlich! Gute Wünsche.

Liebe Monika,

ich wünsche dir alles Gute zum Geburtstag. Bleib, wie du bist. Ich mag dich. ☺

Deine Katja

Habt ihr beim Basteln mein Lächeln gesehen? Wenn wir anderen Menschen Freude machen, hat das für beide Seiten eine positive Wirkung.

Zu welchen Anlässen können wir noch Grußkarten basteln und verschicken?

Zum Beispiel:

- zum Muttertag
- zum Vatertag
- wenn jemand krank ist
- zu Weihnachten
- zu Ostern
- zum internationalen Frauentag und so weiter...

Also mehr als genug Gründe, um sofort zu beginnen. ☺ Auf dem Link unter diesem Video findest du Anleitungen, wie du weitere Karten basteln kannst.

Da findest du auch Formulierungen, mit denen du in deine Karte weitere gute Wünsche schreiben kannst.

Und wenn du fertig bist, vergiss nicht, deine Karte zu fotografieren und sie mit uns zu teilen...Wir freuen uns darauf.

Tschüss ☺