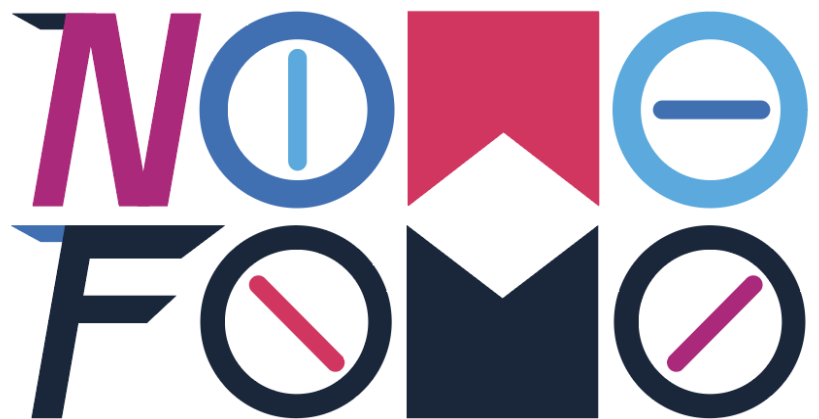





**NOMO FOMO**

FOMO and Adjusting to a New  
'Normal'

Aufruf zum Handeln Aktivität



Positive mental health for GEN Z  
NO MOre Fear Of Missing Out

<b>Interaktives Infografik-Thema</b>	FOMO and Adjusting to a New 'Normal'	
<b>Aktivität Titel</b>	So sagen sie es!	
<b>Art der Ressource</b>	Aufruf zum Handeln Aktivität	
<b>Foto</b>		
<b>Dauer der Aktivität (in Minuten)</b>	<b>30minuten</b>	<b>Lernergebni s</b> <p>Am Ende dieser Übung sollten die Lernenden in der Lage sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- die Bedeutung der Körpersprache zu verstehen</li> <li>- die Bedeutung des aktiven Zuhörens zu verstehen</li> <li>- Annahmen über die Körpersprache loszuwerden</li> </ul>

<b>Ziel der Aktivität</b>	<p>Mit dieser Gruppenaktivität werden verschiedene Ziele verfolgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Lernenden sollen sich der Körpersprache bewusst werden, die wichtige Informationen vermittelt.</li> <li>- Die Teilnehmer sollen verstehen, dass die Bedeutung, die wir der Körpersprache anderer Menschen geben, immer verzerrt ist.</li> <li>- Die Lernenden sollen verstehen, wie wichtig es ist, Fragen zu stellen, um die wahre Bedeutung der Körpersprache anderer Menschen zu verstehen, anstatt sie zu übernehmen.</li> <li>- Schaffen Sie eine Möglichkeit, Strategien zu diskutieren, um herauszufinden, wie unsere Diskussionspartner wirklich über das Thema der Diskussion denken.</li> </ul>
<b>Erforderliche Materialien für die Aktivität</b>	<p>Für diese Aktivität benötigen Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liste der Gesprächsthemen (unten in der Vorlage): 1 Thema pro Gruppe von Teilnehmern</li> <li>- Liste mit nonverbalen Hinweisen (siehe unten in der Vorlage): 1 ganze Liste pro Teilnehmergruppe <ul style="list-style-type: none"> <li>- Material zum Notieren für die Teilnehmer (Notizblock und Stift)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Schritt-für-Schritt-Anleitung</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teilen Sie die Teilnehmer in 5er-Gruppen auf.</li> <li>2. Geben Sie jeder Gruppe ein Gesprächsthema und eine Kopie der Liste mit nonverbalen Hinweisen. Sorgen Sie dafür, dass die Teilnehmer Papier und Stifte haben, um sich Notizen zu machen.</li> <li>3. Geben Sie den Teilnehmern 10 Minuten Zeit, um in ihren Gruppen die folgenden Aufgaben zu lösen.</li> <li>4. Lassen Sie die Teilnehmer die Liste der nonverbalen Hinweise vorlesen und jeder entscheidet sich heimlich für den Hinweis, der seine Gefühle gegenüber dem Thema seiner Gruppe am besten beschreibt. Es ist in Ordnung, wenn die Teilnehmer das gleiche Stichwort wählen.</li> <li>5. Jeder Teilnehmer stellt sich der Reihe nach vor, dass er an einer Diskussion über das Gruppenthema teilnimmt und mimt 5-15 Sekunden lang das von ihm gewählte nonverbale Stichwort, um auszudrücken, wie er sich bei diesem Thema fühlt. Sie dürfen aber nicht sagen, wie sie sich fühlen. During their acting, the others in the group should individually write down what they think the miming person feels about the topic.</li> </ol>

A) Wenn alle mit dem Schreiben fertig sind, kann die schauspielernde Person ihr Stichwort der Gruppe mitteilen und 30 Sekunden Zeit nehmen, um zu erklären, warum es widerspiegelt, wie sie über das Thema der Gruppe denkt.

B) BAAlle sollten notieren, ob sie das Stichwort und die Gefühle der handelnden Person zum Thema richtig erraten haben oder nicht.

6. Nachdem jeder in der Gruppe die Gelegenheit hatte, seinen nonverbalen Hinweis zu spielen, sollte die Gruppe vergleichen, wie genau sie die Gefühle hinter den Hinweisen der anderen interpretieren konnten.

**Vorlage**

## **Gesprächsthemen**

(geben Sie jeder Gruppe von Teilnehmern ein Thema)

.....

Der Klimawandel ist nicht real

.....

Der Mensch ist besser im Schaffen als im Zerstören

.....

Country- und Westernmusik ist göttlich inspiriert

.....

Künstliche Intelligenz ist großartig

.....

Aktivismus und Gewalt

.....

.....

Kunst ist wichtig für die Gesellschaft

.....

Soziale Medien sind ein notwendiger Teil des täglichen Lebens

.....

Wir müssen Giftköder für die Schädlingsbekämpfung einsetzen

Pandemien

Wir müssen andere Planeten kolonisieren

Die menschliche Natur ist grundsätzlich schlecht

## **Liste der nonverbalen Hinwei**

**(eine Liste für jede Gruppe)**

- Zurücklehnen im Stuhl
- Sich in einem Stuhl nach vorne lehnen
- Eine lebhaftere oder gedämpfte Geste, die eine Emotion ausdrückt.  
Zum Beispiel: Freude, Traurigkeit, Wut, Überraschung, Angst, Ekel, Gleichgültigkeit, Langeweile, Nervosität, Verwirrung, Schuldgefühle.
- Ein Gesichtsausdruck, der eine Emotion ausdrückt.
- Ein Gesichtsausdruck, der eine ernste, heitere oder intensive Geistesgegenwart ausdrückt.
- Gähnen
- - Nicken
- Kinn in die Hände stützen
- Mit den Fingern auf den Tisch klopfen
- Auf die Uhr schauen
- Im Raum umherblicken




# NO MORE FOMO

Positive mental health for GEN Z  
NO MORE Fear Of Missing Out



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."  
Project Number: 2020-3-IE01-KA205-082880