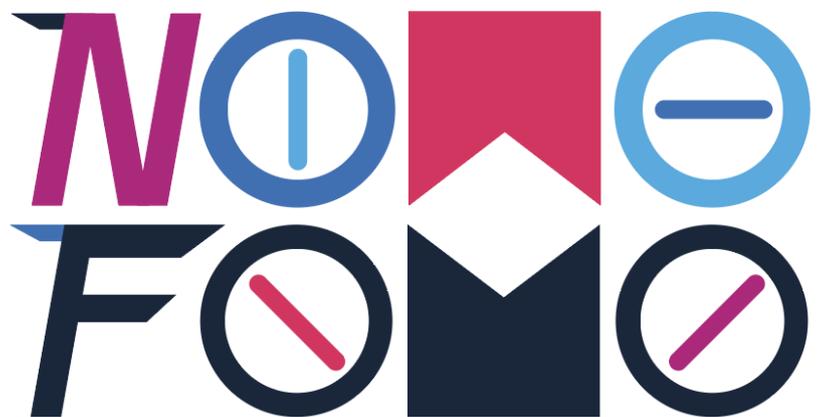


NOMO FOMO

Die Grundlagen von FOMO

Aufruf zum Handeln Aktivität



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



Die Grundlagen von FOMO

Aufruf zum Handeln Aktivität

Interaktive Infografik Thema	1. Die Grundlagen von FOMO		
Aktivität Titel	<i>Positives Journal</i>		
Art der Ressource	Aufruf zum Handeln Aktivität		
Foto			
Dauer der Aktivität (in Minuten)	10 Min. p/Tag	Lernergebnis	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen der eigenen Dankbarkeit, anstatt sie online zu suchen.
Ziel der Aktivität	<p><i>Das Ziel dieser Aktivität ist es, den Lernenden die Möglichkeit zu geben, die Dinge zu erkennen, für die sie dankbar sind. Soziale Medien und FOMO können sich auf den Einzelnen auswirken, sodass er sich unbeliebt, uninteressant und unwürdig fühlt. Durch diese Aktivität werden die Lernenden verstehen, welche Auswirkungen FOMO auf ihre psychische Gesundheit haben kann, und eine positive Maßnahme ergreifen, um dies durch Selbstbefriedigung zu bekämpfen.</i></p>		



Erforderliche Materialien für die Aktivität	<ul style="list-style-type: none">- <i>Mobiltelefon</i>- <i>Zeitschrift</i>- <i>Stift</i>
Schritt-für- Schritt- Anleitung	<p>Schritt 1 - Wenn Sie unter FOMO leiden, warum versuchen Sie nicht die NOMO FOMO Positive Journaling Technique? In den sozialen Medien sehen Sie oft das Leben von extravaganen Influencern oder von Menschen, die jede Woche um die Welt reisen. Das kann dazu führen, dass Sie glauben, dass Sie ein weniger aufregendes Leben führen als Ihre Freunde, Ihre Familie oder Prominente. Dies kann Ihrer psychischen Gesundheit schaden, da es Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstbild beeinträchtigt.</p> <p>Wenn Sie ein Tagebuch führen, denken Sie vielleicht: "Was soll mir das bringen? Aber wussten Sie, dass es medizinisch erwiesen ist, dass es psychische Beschwerden lindert, indem es negative, destruktive Emotionen freisetzt? Besorgen Sie sich ein Notizbuch und einen Stift und fangen Sie an!</p> <p>Schritt 2: Nehmen Sie sich am Ende eines jeden Tages zehn Minuten Zeit, um drei Dinge aufzuschreiben, für die Sie in Ihrem Leben dankbar sind. Sie können sich entscheiden, ob Sie diese Dinge im Detail beschreiben oder einfach nur die Dinge erwähnen, für die Sie an diesem Tag dankbar sind. Die Entscheidung liegt bei Ihnen!</p> <p>Indem Sie anerkennen, wofür Sie in Ihrem Leben dankbar sind, können Sie FOMO bekämpfen und dazu beitragen, die 3 U's von FOMO - sich unbeliebt, uninteressant oder unwürdig zu fühlen - zu vertreiben. Die Verbesserung Ihrer Selbstwahrnehmung ist ein guter Weg, um zu verstehen, was Ihnen an Ihnen und Ihrem Leben gefällt.</p> <p>Schritt 3. Reflektieren Sie nach 7 Tagen über Ihre positiven Erfahrungen mit dem Journaling. Fragen Sie sich Folgendes:</p> <ul style="list-style-type: none">● <i>Fandest du es gut, darüber nachzudenken, wofür du dankbar bist?</i>● <i>Haben Sie weniger FOMO erlebt, nachdem Sie sich bewusst gemacht haben, was Sie an sich selbst/an Ihrem Leben schätzen?</i>● <i>Glauben Sie, dass Tagebuchschreiben ein gutes Mittel gegen FOMO ist?</i>● <i>Werden Sie weiterhin Tagebuch führen, um FOMO zu bekämpfen?</i>

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