

14.12.2023 – richtig Abstempeln

Stempel selber basteln und lernen, wie man richtig etikettiert

Im Volksmund kennen wir das Sprichwort vermutlich alle: „Jemanden abstempeln“. Auf Grund eines Vorkommnisses geben wir einer Person ein Etikett, ein Label, dass die Person so leicht nicht mehr loswird. Wenn eine Person z.B. etwas Tollpatschiges tut, wird er mit „der Schussel“ abgestempelt. Schlimmere Stempel sind z.B. „der Assi“, „das ADHS-Kind“ oder gar Schimpfwörter. Aber auch Äußerlichkeiten werden gern als Etikett benutzt: „die Dicke“, „der Kleine“, etc.

Kognitiv hilft uns das Etikettieren von Personen, diese in Schubladen einzusortieren, was uns die Wahrnehmung der Welt erleichtert. Durch das schnelle Einsortieren in Schubladen sind wir in der Lage Eindrücke schneller zu verarbeiten. Neue Ereignisse werden mit bereits bekannten Erfahrungen verglichen und entsprechend schnell ad acta gelegt. Grundsätzlich neigen wir leider dazu in Situation das Schlechte als erstes zu sehen. Schon in der Schule lernen wir, dass wir auf Fehler achten müssen. Unbewusst übernehmen wir dieses Verhalten oft im Alltag und es scheint viel leichter zu sein, fünf Schwächen einer Person zu identifizieren, als eine Stärke zu benennen. Doch Sprache ist ein gewichtiges Mittel. Es beeinflusst unser Denken und Handeln direkt, ob wir uns dessen bewusst sind, oder nicht.

Für das eigene Wohlempfinden ist ein positiver Fokus auf die Welt ungemein wichtig. Deswegen geht es in diesem Angebot darum, seine eigenen Stärken zu benennen und sich mit positiven Etiketten auseinander zu setzen. „Der Kluge“, „die Sportliche“, „der Fröhliche“ und „die Kreative“ sind Etiketten, die auf Stärken basieren und ein positives Bild erwecken. Wie möchtet ihr abgestempelt werden?

Nach einem kleinen Workshop und eigener Etikettierung werden dann passend zu Weihnachten festliche Stempel selbst gemacht.