



**Toolkit**  
**für Jugendliche**  
**Achtsamkeit und Resilienz**



# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Einführung</b> .....   | <b>2</b>  |
| <b>Modul 1: Psychische Gesundheit und Wohlbefinden</b> .....                                    | <b>6</b>  |
| Aktivität 1: Untersuchung der psychischen Situation (individuelle Aktivität).....               | 7         |
| Aktivität 2: Tagebuchschreiben zur Selbstfindung (einzeln oder in Gruppen).....                 | 8         |
| Aktivität 3: Einfühlsamkeit in der Unterstützung psychischer Gesundheit (Gruppenaktivität)..... | 10        |
| Aktivität 4: Erstellen einer Infografik: Sensibilisierung für die psychische Gesundheit.....    | 11        |
| <b>Das PERMA-Modell für Wohlbefinden</b> .....  | <b>12</b> |
| Aktivität 1: "3 gute Dinge".....  | 12        |
| Aktivität 2: Wähle eine Aufgabe, die Spaß macht.....  | 14        |
| Aktivität 3: Dankbarkeitsschreiben.....   | 15        |
| Aktivität 4: Was ist wichtig?.....  | 16        |
| Aktivität 5: Mein Ziele-Abenteuer.....  | 17        |
| <b>Modul 2: Achtsamkeit</b> .....   | <b>21</b> |
| Aktivität 1: Wahrnehmung des Umfelds im Raum.....   | 24        |
| Aktivität 2: Füße auf dem Boden, Po auf dem Stuhl.....  | 26        |
| Aktivität 3: Körper-Scan-Meditation.....  | 28        |
| Aktivität 4: Übung Handwärme.....   | 30        |
| Aktivität 5: Achtsames Schmecken.....   | 31        |
| Aktivität 6: Atemübung mit dem Fingerscan.....  | 32        |
| Aktivität 7: Atemübung mit heißer Schokolade.....   | 33        |
| Aktivität 8: Sich zurückziehen: Beobachtung des Gedankenflusses in deinem Kopf.....             | 34        |
| <b>Modul 3: Widerstandsfähigkeit</b> .....  | <b>38</b> |
| Aktivität 1: Wird es in fünf Jahren noch eine Rolle spielen?.....                               | 38        |
| Aktivität 2: Die Grundlagen für die Entwicklung von Widerstandsfähigkeit schaffen.....          | 39        |
| Aktivität 3: Meditation mit Hilfe von Mantras zum Üben von Dankbarkeit.....                     | 40        |
| Aktivität 4: Förderung der Resilienz.....   | 42        |
| Aktivität 5: In der Krise gefangen - aber du kannst dich befreien.....                          | 43        |
| Aktivität 7: Dankbarkeits-Tagebuch.....   | 44        |
| Aktivität 8: Glückliche Köpfe sind fleißige Köpfe - Hilf aktiv mit.....                         | 45        |
| <b>Modul 4: Beziehungen sind wichtig</b> .....  | <b>47</b> |
| Aktivität 1: Vertrauen in Beziehungen schaffen.....   | 47        |
| Aktivität 2: Beziehungen knüpfen.....   | 48        |
| Aktivität 3: Aufbau von Beziehungen (Gruppenaktivität).....                                     | 50        |
| Aktivität 4: Liebe und Beziehungen.....   | 51        |
| Aktivität 5: Akzeptanz und Grenzen.....   | 52        |
| Aktivität 6: Beenden von Beziehungen.....   | 54        |
| Aktivität 7: Beziehungen zu den Eltern.....   | 55        |
| <b>Trainingsleitfaden</b> .....   | <b>57</b> |
| Zweck des Trainingsleitfadens.....  | 57        |
| Wichtige Fähigkeiten für Jugendbetreuerinnen und Psychologinnen als Trainer.....                | 57        |
| <b>Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Lehrmethoden</b> .....                                  | <b>58</b> |

## Einführung

BENEFIT ist ein Projekt, das Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen in der Jugendarbeit und junge Menschen befähigt, Resilienz aufzubauen, ihre psychische Gesundheit zu stärken und ihr Wohlbefinden zu verbessern sowie ihre Eingliederung in den Arbeitsmarkt und die Gesellschaft zu unterstützen.

Das Projekt bietet ein breites Spektrum an Informationen und Aktivitäten zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens sowie Ressourcen, mit denen Jugendbetreuer geschult und befähigt werden, eine auf psychische Gesundheit ausgerichtete Unterstützung anzubieten. Alle diese Ressourcen sind über eine interaktive eLearning-Umgebung verfügbar.

Das BENEFIT-Konsortium umfasst sechs Partner aus fünf verschiedenen Ländern: Deutschland (Jugendförderverein), Irland (Future In Perspective LTD), Zypern (Institute of development LTD), Tschechische Republik (SEMwell a Motion Digital s.r.o), Portugal (Mindshift Talent Advisory Ida) and Zypern (Cardet Centre for advancement of research and development in educational technology LTD).

Die Hauptziele des Projekts sind:

1. Unterstützung des psychischen Wohlbefindens von Jugendlichen, damit sie Herausforderungen und Hindernisse überwinden können
2. Befähigung von Fachkräften in der Jugendarbeit, jungen Menschen umfassende Unterstützung und entsprechende Hilfen anzubieten
3. Förderung einer auf psychische Gesundheit ausgerichteten Jugendarbeit, um Jugendlichen bei der Bewältigung von Herausforderungen zu helfen
4. Entwicklung von geeigneten Ressourcen für Fachkräfte in der Jugendarbeit sowie für Jugendliche.

Alle vier Kernziele des Projekts sind miteinander verknüpft und tragen gemeinsam dazu bei, die gesteckten Zielvorgaben zu erreichen. Im Besonderen bedeutet das Erreichen dieser Ziele, die Beschäftigungsfähigkeit junger Menschen zu verbessern und sie mit der notwendigen Achtsamkeit und Widerstandsfähigkeit auszustatten, um die sich verändernden Herausforderungen und die sich schnell wandelnde digitale Welt zu bewältigen. Darüber hinaus wird das Projekt durch die Bereitstellung von Ressourcen zur Verbesserung der Fähigkeiten von Fachkräften in der Jugendarbeit dazu beitragen, die Qualität, Kreativität und Akzeptanz der Jugendarbeit zu fördern.

Laut dem 2021 veröffentlichten Jugendbericht werden junge Menschen auf ihrem Weg in die Zukunft mit zahlreichen Herausforderungen und Hindernissen konfrontiert. Diese stammen vor allem aus dem sozioökonomischen Wandel und der sozialen Ausgrenzung. In dem aktuellen EU-Jugendbericht zeigt sich auch sehr deutlich, dass die COVID-19-Pandemie junge Menschen in Europa schwer getroffen hat und sich insbesondere negativ auf ihre

Bildungs- und Beschäftigungssituation und ihre psychische Gesundheit ausgewirkt hat. Als Reaktion auf diese gewaltigen Herausforderungen bietet BENEFIT Bildungsressourcen und unterstützende Instrumente an, die jungen Menschen dabei helfen sollen, Resilienz aufzubauen, ihre mentale Stärke zu stärken und sich mit den notwendigen Fähigkeiten auszustatten, um die Hindernisse, mit denen sie konfrontiert sind, zu meistern und sie zu überwinden.



Quelle: DALL-E

## Was bietet dieses Toolkit?

Das Toolkit umfasst eine Reihe interessanter Materialien und stellt Jugendlichen einfache und verständliche Erklärungen zu wichtigen Themen, praktische Tipps und hilfreiche Informationen zu diesem Thema zur Verfügung. Zudem enthält es eine Liste mit empfohlenen Artikeln, Tipps und Büchern, die sie dabei unterstützen sollen, sich selbst weiterzuentwickeln und ihre Fähigkeiten zu stärken.

Hauptziele dieses Toolkits:

1. Bestandsaufnahme bestehender Anforderungen und Herausforderungen, mit denen Jugendliche in den Durchführungsländern konfrontiert sind, sowie Empfehlungen, wie sie am sinnvollsten zu bewältigen sind.
2. Ermittlung guter Praktiken, wirksamer Ressourcen und Instrumente, die Jugendliche bei der Förderung ihres psychischen Wohlbefindens am besten unterstützen können.
3. Jugendliche mit praktischen Hilfestellungen und Anleitungen in die Lage versetzen, Herausforderungen der psychischen Gesundheit zu erkennen und zu bewältigen.
4. Jugendlichen zu helfen, hilfreiche Fähigkeiten zu fördern, um ihr Wohlbefinden und ihre Resilienz zu verbessern.

## Wer kann dieses Toolkit sinnvoll nutzen?

Dieses Toolkit ist als Ratgeber für das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen gedacht. Es gibt Ihnen die nötige Widerstandsfähigkeit und Stärke, um die verschiedenen Herausforderungen und Hindernisse, denen sie im Leben begegnen, zu bewältigen und zu überwinden.

Darüber hinaus bietet das Toolkit Informationen zur persönlichen und beruflichen Entwicklung und unterstützt bei der Bewältigung dieser Herausforderungen.

## Die Grundlagen verstehen: Psychische Gesundheit und Jugendliche

Der Schutz und die Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens von Jugendlichen sind integrale Bestandteile der Kernprinzipien und des Rahmens der Europäischen Jugendstrategie, die zurzeit für den Zeitraum von 2019 bis 2027 umgesetzt wird.

## Was ist die Europäische Jugendstrategie (2019 – 2027)?

Die EU-Jugendstrategie dient als übergreifender Rahmen für die kooperative Jugendpolitik in der Europäischen Union und umfasst den Zeitraum von 2019 bis 2027. Sie wurde auf der Grundlage der Entschließung des Rates der Europäischen Union vom 26. November 2018 erstellt. Die Hauptziele dieser Strategie sind die Förderung der Beteiligung von Jugendlichen an demokratischen Prozessen, die Unterstützung ihres Engagements in sozialen und staatsbürgerlichen Aktivitäten und

die Gewährleistung, dass alle jungen Menschen über die notwendigen Ressourcen verfügen, um einen aktiven Beitrag zur Gesellschaft zu leisten.

Die Europäischen Jugendziele umreißen spezifische Bereiche, die Aufmerksamkeit erfordern, damit junge Menschen ihr Potenzial voll ausschöpfen können. Diese Ziele sind zwar nicht rechtsverbindlich, soll aber für die Jugend zur Verwirklichung der Ziele beitragen. Dazu ist es erforderlich, dass Ressourcen und Akteure auf EU-, nationaler, regionaler und lokaler Ebene mobilisiert werden. Das Ziel 5, das sich auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden konzentriert, bietet zusammen mit den dazugehörigen Zielvorgaben eine gute Gelegenheit, das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen in ganz Europa zu verbessern.

Während der zweijährigen Partizipation im Rahmen von "Jugend in Europa" haben junge Menschen aus der ganzen EU die psychische Gesundheit und das psychische Wohlbefinden als wichtigen Bereich für Maßnahmen und Zusammenarbeit identifiziert. Das Jugendziel Nr. 5 "Psychische Gesundheit und Wohlbefinden" zielt darauf ab, das psychische Wohlbefinden zu verbessern, die mit psychischen Problemen verbundene Vorurteile zu beseitigen und dadurch die soziale Integration aller Jugendlichen zu fördern.

### **Nachhaltige Entwicklungsziele und psychisches Wohlbefinden**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat bereits 1978 die psychische Gesundheit und das psychosoziale Wohlbefinden als integrale Bestandteile der allgemeinen Gesundheit anerkannt. Diese Aspekte wurden im Laufe der Jahre auch in zahlreichen UN-Resolutionen erörtert. Allerdings ist festzustellen, dass die psychische Gesundheit erst in jüngster Zeit auf der globalen Agenda an Bedeutung gewonnen hat.

**Das dritte Ziel für nachhaltige Entwicklung (SDG)** konzentriert sich auf die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden und soll sicherstellen, dass Menschen aller Altersgruppen ein gesundes Leben führen und sich wohlfühlen. Dieses Ziel umfasst dreizehn spezifische Zielvorgaben, wobei die Zielvorgabe 3.4 ausdrücklich auf die Verringerung der durch nicht übertragbare Krankheiten verursachten Sterblichkeit und die Förderung der psychischen Gesundheit ausgerichtet ist. Diese Anerkennung innerhalb der SDGs unterstreicht das wachsende internationale Engagement für die psychische Gesundheit als Schlüsselkomponente der weltweiten Gesundheitsförderung und des Wohlbefindens.

### **Vorgehensweise bei der Erstellung des Toolkits**

Um sich ein möglichst umfassendes Bild von der gegenwärtigen Realität zu machen, wurde die qualitative Studie mit Fokusgruppen durchgeführt, die als primäre Strategie eingesetzt wurde. Diese Methode umfasste Diskussionen zwischen unterschiedlichen Gruppen von Personen, die von einem Moderator/in geleitet wurden. Dieser/diese stellte relevante Fragen, um den Austausch von Ideen und Meinungen anzuregen. Jedes der beteiligten Länder führte Gespräche mit Fokus-Gruppen und Sekundärforschung sowie Umfragen durch, deren Ergebnisse anschließend im

Rahmen des Projektes und bei der Erstellung der Module berücksichtigt wurden.

## Modul 1: Psychische Gesundheit und Wohlbefinden

### Was ist unter psychischer Gesundheit zu verstehen?

Willkommen zum Thema psychische Gesundheit, das sich speziell an Jugendliche richtet, wie du es bist. Ziel dieses Themas ist es, drei Punkte zu erreichen. Erstens möchten wir dein Verständnis für psychische Gesundheit vertiefen. Zweitens werden wir uns damit beschäftigen, negative Wahrnehmungen abzubauen und das Einfühlungsvermögen zu fördern. Und schließlich stärken wir die Fähigkeiten im Umgang mit Menschen. Wir helfen dir, mit Vertrauen und Einfühlungsvermögen über psychische Gesundheit zu sprechen.

Beginnen wir damit, zu klären, was psychische Gesundheit wirklich bedeutet. Bei der psychischen Gesundheit handelt es sich um die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln, um den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Bei guter psychischer Gesundheit können wir mit Stress besser umgehen, Ausgeglichenheit erreichen, sinnvolle Beziehungen aufbauen und pflegen und kluge Entscheidungen treffen. Das bedeutet aber auch, dass wir anpassungsfähig und widerstandsfähig sind, wenn wir schwierige Phasen durchmachen müssen.

Andererseits kann eine unzureichende psychische Gesundheit zu psychischen Störungen wie Depressionen und Angstzuständen führen. Diese Störungen können unser Leistungsvermögen bei täglichen Aktivitäten erheblich beeinträchtigen. Zur Förderung einer guten psychischen Gesundheit ist es notwendig, dass wir uns mit den Ursachen für unser Wohlbefinden befassen. Zu diesen gehören der Zugang zu angemessener Unterstützung und Behandlung, ein unterstützendes soziales Umfeld sowie die Entwicklung wirksamer Bewältigungsstrategien und Resilienz.

Im weiteren Verlauf dieses Toolkits werden wir uns mit verschiedenen Aktivitäten und Ressourcen beschäftigen, die uns dabei helfen, unsere psychische Gesundheit zu erkennen und zu fördern. Lasst uns diesen Weg gemeinsam gehen.

### Was ist unter Wohlbefinden zu verstehen?

Betrachten wir nun das Wohlbefinden genauer. Wohlbefinden bedeutet, dass wir uns insgesamt gut, gesund und glücklich fühlen. Es umfasst unsere körperliche Gesundheit, unsere Gefühle, unsere sozialen Beziehungen und die Zufriedenheit mit dem Leben. Um Wohlbefinden zu erreichen, müssen wir ein Gleichgewicht zwischen den grundlegenden Lebensbedürfnissen, dem Erleben positiver Gefühle, der Suche nach einem Ziel und der Verbindung mit anderen und der Welt um uns herum finden.

Beim Durcharbeiten des Toolkits werden wir uns mit Aktivitäten und Ressourcen auseinandersetzen, die das kritische Denken durch Online-Recherche und reflektierendes Schreiben fördern. Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, psychische Gesundheit und Wohlbefinden besser zu verstehen!

## Aktivitäten zur psychischen Gesundheit

### Aktivität 1: Untersuchung der psychischen Situation (individuelle Aktivität)

**Step 1: Auseinandersetzung mit Depressionen, Angstzuständen und dem Thema Stigmatisierung.** Zunächst öffnet ihr euren bevorzugten Internet-Browser. Gib in die Suchleiste "Was ist Depression" und "Was ist Angst" ein. Suche nach zuverlässigen Quellen wie Gesundheitsorganisationen oder seriösen Websites zum Thema psychische Gesundheit. Lies die bereitgestellten Informationen durch und mache dir Notizen zu den wichtigsten Punkten oder Definitionen.

**Step 2: Stigmatisierung verstehen.** Als nächstes suche nach "Stigma der psychischen Gesundheit" und suche nach Artikeln oder Ressourcen, die erklären, was Stigma im Zusammenhang mit der psychischen Gesundheit bedeutet. Suche nach Beispielen oder Geschichten aus der Praxis, die veranschaulichen, wie sich Stigmatisierung auf Menschen mit psychischen Problemen auswirkt.

**Step 3: Diskussionsrunde.** Sprich nun mit einem Klassenkameraden, einem Freund oder einem Familienangehörigen über das, was du gelernt hast, unter vier Augen. Erzähle deine eigenen Erfahrungen oder Beobachtungen über psychische Gesundheit, Depression, Angst und Stigmatisierung. Höre dir aber auch deren Perspektiven und Erfahrungen an. Diskutiere darüber, wie sich diese Aspekte auf den Alltag der Menschen auswirken und wie ein Verständnis dafür dazu beitragen kann, eine mitfühlende und unterstützende Gemeinschaft aufzubauen.

**Step 4: Reflektion.** Nimm dir etwas Zeit, um über die Diskussion nachzudenken. Schreibe deine Gedanken und Erkenntnisse in einem Tagebuch oder einem digitalen Dokument auf. Beschreibe, wie diese Aktivität dein Verständnis für psychische Gesundheit, Stigmatisierung und offene Gespräche beeinflusst hat. Denke darüber nach, wie du dieses neu gewonnene Wissen in deinem täglichen Leben anwenden kannst, um diejenigen zu unterstützen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben.

### Fragen zur Reflektion:

- o Was waren die wichtigsten Erkenntnisse, die du aus dieser Aktivität über psychische Gesundheit mitnehmen konntest?
- o Sind dir in der Diskussion häufige Missverständnisse oder Stigmata in Bezug auf psychische Gesundheit aufgefallen?
- o Inwiefern trug die Online-Recherche und das reflektierende Schreiben zu deinem Verständnis für psychische Gesundheit bei?
- o Welche Schritte kannst du in Zukunft unternehmen, um die erworbenen Fähigkeiten im Umgang mit kritischem Denken einzusetzen, damit du dir

ein eigenes Urteil über psychische Gesundheit bilden kannst?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Ein geschütztes und offenes Umfeld schaffen
- An unterschiedliche Lernstile anpassen
- Die praktische Anwendung fördern

## Aktivität 2: Tagebuchschriften zur Selbstfindung (einzeln oder in Gruppen)

**Step 1: Einführung in das Tagebuchschriften.** Das Führen von Tagebüchern ist eine Möglichkeit der Selbstbeobachtung und des Verständnisses von psychischer Gesundheit. Achtsamkeit und Selbsterkenntnis verbinden sich mit Tagebuchschriften.

**Step 2: Geführtes Schreiben und Protokollieren.** Einige Anregungen für das Führen eines Tagebuchs zur psychischen Gesundheit sind: Emotionen, Stress und Selbstfürsorge. Schreibe in deinem Tagebuch ganz frei und beschäftige dich mit deinen Gedanken und Gefühlen als Reaktion auf die Aufforderungen.

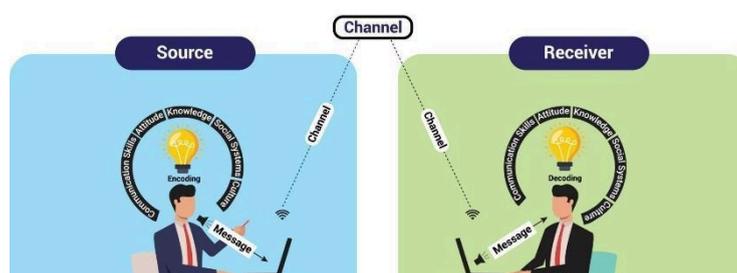
**Step 3: Einsichten teilen (optional)** Teile deine Gedanken und Erkenntnisse aus deinem Tagebuch mit mindestens einer Person, von der du glaubst, dass sie dir zuhören kann, ohne zu urteilen. Der Austausch ist freiwillig und respektiert die Gefühle und Grenzen des anderen.

**Step 4: Kontrolle der Tagebucheinträge (in Gruppen)** Lese deine Tagebucheinträge durch und erkenne häufige Themen oder Muster.

**Step 5: Diskussion über die Wirkung von Tagebuchführung** Diskutiere, wie sich das Führen eines Tagebuchs auf dein Verständnis von psychischer Gesundheit und Emotionen ausgewirkt hat, indem du das SMCR-Kommunikationsmodell (Quelle-Botschaft-Kanal-Empfänger) als Leitfaden verwendest.

**Step 6: Planung von Aktivitäten für das Schreiben eines Tagebuchs** Finde heraus, wie du das Schreiben eines Tagebuchs in deine tägliche Routine aufnehmen kannst, um Selbstreflexion und Achtsamkeit zu fördern. Das Wichtigste ist, sich erreichbare Ziele für das Tagebuchschriften zu setzen (z. B. 2-5 Minuten pro Tag zu einer bestimmten Zeit). Du kannst sogar eine Erinnerung einrichten oder die Zeit in deinem Kalender blockieren.

### SMCR Model of Communication



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE04-KA220-YOU-00085433

Quelle: [Link](#)

### Fragen zur Reflektion:

- o Welche Punkte des Tagebuchschreibens haben dir am meisten geholfen, deine Selbstwahrnehmung und dein emotionales Verständnis zu verbessern?
- o Kannst du eine bestimmte Erkenntnis oder ein Erlebnis schildern, das du durch das Tagebuchschreiben gewonnen hast?
- o Auf welche Weise könntest du dir vorstellen, das Tagebuchschreiben als Achtsamkeitspraxis in Zukunft in deine Routine einzubauen?
- o Wie hat sich der Prozess des schriftlichen Ausdrucks auf deine Fähigkeit ausgewirkt, über deine Gedanken und Gefühle nachzudenken?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Versichern Sie den Teilnehmern, dass es keinen richtigen oder falschen Weg gibt, ein Tagebuch zu führen, und dass alle Gedanken und Gefühle ihre Berechtigung haben.
- Bieten Sie eine Auswahl an Anregungen für das Schreiben von Tagebüchern an, die sich auf psychische Gesundheit und Selbsterkenntnis beziehen und den Teilnehmern helfen können, ihre Schreibblockade zu überwinden und ihre Überlegungen zu lenken.
- Schlagen Sie vor, jeden Tag oder jede Woche eine bestimmte Zeit für das Führen von Tagebüchern einzuplanen, da die Teilnehmer durch diese Beständigkeit diese Praxis in ihre Routine integrieren und langfristig von den Vorteilen für ihr psychisches Wohlbefinden profitieren können.

### Resources:

- o Mehr über psychische Gesundheit erfährst Du hier: <https://www.gesundheitswissen.de/gesund-leben/mentale-gesundheit/>
- o Mehr über Wohlbefinden findest Du hier: <https://www.die-eibe.com/post/das-wohlbefinden-warum-es-von-zentrale>

r-bedeutung-ist-ein-erf%C3%BClltes-leben-zu-f%C3%BChren

- o Mehr über Kommunikationsmodelle und das Kommunikationsmodell SMCR (Sender-Nachricht-Kanal-Empfänger) erfährst Du hier:
- o <https://www.acquisa.de/magazin/kommunikationsmodelle>
- o <https://fourweekmba.com/de/berlos-smcr-Modell/>

### Aktivität 3: Einfühlsamkeit in der Unterstützung psychischer Gesundheit (Gruppenaktivität)

**Step 1: Szenarien** Einfühlungsvermögen ist für die Förderung der psychischen Gesundheit unerlässlich. Der Einsatz von Rollenspielen ist eine sinnvolle Methode zum praktischen Lernen. Nutze die ausgedruckten Rollenspiele und verschaffe dir einen schnellen Überblick über die einzelnen Fälle.

**Step 2: Rollenspiel** Teilt euch in Paare oder kleine Gruppen auf und wählt ein entsprechendes Thema. Einer spielt einen jungen Menschen, der mit psychischen Problemen konfrontiert ist, während der/die andere(n) die Rolle eines unterstützenden Freundes/Freundin oder einer Betreuungsperson übernimmt. Bemüht euch um lebendige, möglichst authentische Gespräche. Falls es die Zeit erlaubt, wechselt die Rollen innerhalb der Gruppen, um unterschiedliche Sichtweisen zu ermöglichen.

**Step 3: Gruppenreflexion und Diskussion** Erörtert in der Gruppe die gemeinsamen Erfahrungen und Gefühle, die während der Rollenspiele entstanden sind. Teilt eure Erkenntnisse, Herausforderungen und Erfolge beim Üben von Einfühlungsvermögen mit.

**Step 4: Planung von Aktivitäten** Diskutiert, wie die Rollenspiele in realen Situationen angewendet werden können. Was sind gute Strategien für eine einfühlsame Unterstützung von Menschen mit psychischen Problemen? Denkt daran, dass es darauf ankommt, aufmerksam zuzuhören und nicht unbedingt zu reagieren.

#### Fragen zur Reflektion:

- o Welche wichtige Erkenntnis hast du durch die Rollenspiele über die Rolle des Einfühlungsvermögens bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit gewonnen? Wie hat die Teilnahme an den Rollenspielen die eigenen Zuhör- und Kommunikationsfähigkeiten im Rahmen von Gesprächen zur psychischen Gesundheit verbessert?
- o Auf welche Herausforderungen bist du im Rollenspiel gestoßen, als du einfühlsam reagieren wolltest, und wie hast du sie gemeistert?
- o Inwiefern hat diese Aktivität dein Verständnis für die Erfahrungen und Gefühle von Menschen mit psychischen Problemen vertieft?

- o Wie lassen sich die aus dem Rollenspiel gewonnenen Erkenntnisse nutzen, um Menschen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, in Ihrem persönlichen oder beruflichen Umfeld einfühlsamer und effektiver zu unterstützen?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Erinnern Sie die Teilnehmenden daran, dass das Ziel dieser Aktivität darin besteht, zu verstehen und zu unterstützen, und nicht darin, psychische Probleme zu diagnostizieren oder zu "reparieren".
- Führen Sie nach jedem Rollenspiel eine Nachbesprechung durch, in der die Teilnehmenden ihre Gedanken und Gefühle über die Erfahrung austauschen können.
- Bitten Sie die Teilnehmenden zu überlegen, wie sie die aus dem Rollenspiel gewonnenen Erkenntnisse in realen Situationen anwenden können.

## Aktivität 4: Erstellen einer Infografik: Sensibilisierung für die psychische Gesundheit

**Step 1: Sammeln von Informationen.** Die visuelle Kommunikation ist sehr wichtig für die Sensibilisierung im Bereich der psychischen Gesundheit. Mit Hilfe einer Liste von Schlüsselthemen zur psychischen Gesundheit relevante Informationen und Statistiken online oder aus bereitgestellten Ressourcen sammeln.

**Step 2: Canva Anleitung und Erstellung von Infografiken.** Eine kurze Anleitung zur Verwendung von Canva finden Sie [hier](#), eine längere [hier](#), wenn du dich für Technik oder Grafikdesign interessierst oder nach einem ähnlichen Grafikdesign-Tool suchst, das du bevorzugst. Erstelle eine Infografik zu dem von dir gewählten Thema über psychische Gesundheit. Lass deiner Kreativität freien Lauf und probiere Layout, Farbauswahl und visuelle Elemente wie Icons oder Bilder aus, wobei du darauf achten solltest, dass sie einfach und klar ist.

**Step 3: Austausch und Reflexion in der Gruppe.** Teile deine Infografik mit einer Gruppe, die für sie von Bedeutung ist, und bitte um ihr Feedback. Diskutiert in der Gruppe über die Wirksamkeit der Infografik bei der Verbreitung der angestrebten Botschaft.

**Step 4: Planung und Verbreitung von Maßnahmen.** Diskutiere mit jemandem, wie ihr die Infografik nutzen könnt, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit in der eigenen Umgebung zu schärfen. Erstellt einen Aktionsplan für die Weitergabe, z. B. für die Veröffentlichung in sozialen Medien, die Weitergabe an Jugendorganisationen oder die Erstellung von Informationsblättern. Denkt daran, Informationen und Ressourcen zur psychischen Gesundheit verantwortungsbewusst weiterzugeben. Zum Beispiel kannst du die Infografik spenden, damit sie als ein Zeichen der

Hilfsbereitschaft verwendet werden kann, oder sie auf deinen Social-Media-Seiten teilen, um das Bewusstsein dafür zu verbessern.

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Ermutigung zu unterschiedlichen und integrativen Darstellungen in Infografiken und Vermeidung von Stereotypen.
- Betonen Sie die Bedeutung genauer, auf Fakten beruhender Informationen und seriöser Vorgehensweisen beim Austausch.

## Das PERMA-Modell für Wohlbefinden

Das PERMA-Modell wurde von Martin Seligman, einem anerkannten Psychologen, entwickelt. Es entstand aus seinen umfangreichen Studien zur positiven Psychologie, die darauf abzielen, Wohlbefinden und Glück zu fördern. Seligman, der sich sehr für das Wohlergehen des Einzelnen, einschließlich der Jugend, interessierte, identifizierte Schlüsselemente, die für ein erfülltes Leben unerlässlich sind. Diese Elemente, die im PERMA-Modell als positive Gefühle, Engagement/Einsatz, stabile Beziehungen, Sinnhaftigkeit und Leistung/Ziele zusammengefasst sind, dienen als Leitfaden für das Verständnis der wesentlichen Elemente eines gesunden und sinnvollen Lebens. Durch die Betonung positiver Emotionen, sinnvoller Aktivitäten, bedeutungsvoller Beziehungen, eines Sinns für das Wesentliche und persönlicher Errungenschaften versucht das PERMA-Modell, einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung von Wohlbefinden und Glück zu bieten, insbesondere für junge Menschen.

### Positive Gefühle:

Positive Gefühle sind wie Superkräfte, die unser Wohlbefinden maßgeblich beeinflussen können. Wenn man die positiven Auswirkungen der Förderung solcher Emotionen aus wissenschaftlicher Sicht versteht, kann das für junge Menschen einen großen Unterschied im Leben bedeuten. Werfen wir einen genaueren Blick auf die wissenschaftlichen Belege für die Bedeutung positiver Emotionen in unseren täglichen Erfahrungen.

Einige Beispiele für positive Emotionen sind Glücksgefühle und Freude, z. B. wenn man sein Lieblingsdessert isst oder Zeit mit seinem Haustier verbringt. Es geht auch darum, Dinge zu tun, die man liebt, wie zum Beispiel malen oder Musik machen.

### Aktivität 1: "3 gute Dinge"

**Step 1:** Denke über deinen Tag nach und schreibe 3 gute Dinge auf, die passiert sind, große oder kleine.

**Step 2:** Schreibe die drei Dinge in einem Tagebuch oder auf einem Blatt Papier auf. Beschreibe jedes Ereignis genau, was passiert ist, warum es wichtig war und wie du dich dabei gefühlt hast.

**Step 3:** Nimm dir einen Moment Zeit, um das Geschriebene noch einmal

durchzugehen und die positiven Gefühle, die mit jedem Ereignis verbunden sind, zu genießen. Überlege, wie diese positiven Erfahrungen zu deinem Tag und deinem allgemeinen Wohlbefinden beigetragen haben.

**Anmerkung:** Die regelmäßige Durchführung der Übung "Drei gute Dinge" kann helfen, ein Gefühl der Dankbarkeit zu entwickeln und positives Denken zu fördern. Mache diese Übung 21 Tage lang.

### Fragen zur Reflektion:

- o Welche drei positiven Dinge hast du aufgeschrieben und warum hast du sie ausgewählt?
- o Wie hast du dich gefühlt, als du über diese positiven Erfahrungen nachgedacht hast?
- o Hat dich etwas von den drei guten Dingen an andere positive Erfahrungen in deinem Leben erinnert?
- o Hat dir diese Übung geholfen, positive Dinge zu bemerken, die du sonst vielleicht übersehen hättest?
- o Wie könntest du diese Übung in deine tägliche Routine einbauen, um eine positivere Einstellung zu fördern?
- o Hat diese Übung deine Einstellung zu Dankbarkeit im Allgemeinen verändert?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Bitten Sie alle, sich darüber klar zu werden, warum ihre drei guten Dinge für sie wichtig sind.
- Fragen Sie sie, wie sie sich bei dieser Aktivität gefühlt haben und ob sich ihre Sicht auf den Tag verändert hat.
- Erklären Sie, wie Dankbarkeit dazu führen kann, dass man sich mit der Zeit positiver und glücklicher fühlt.
- Ermutigen Sie sie, dies jeden Tag zu trainieren.
- Schaffen Sie einen freundlichen Raum, in dem alle über das, was geschrieben wurde, sprechen können. Diskutieren Sie, wie das Denken an gute Dinge uns glücklicher machen kann.

### Engagement/Einsatz

Wenn wir uns auf unsere Handlungen konzentrieren und daran beteiligt sind, spricht man von Engagement oder Einsatz. Es ist, als wenn man so viel Spaß hat, dass man die Zeit vergisst. Damit du dich engagierst, solltest du dafür sorgen, dass deine Aktivitäten interessant sind und weder zu schwer noch zu leicht. Dadurch kommst du

in den richtigen Schwung (Flow). Flow ist, wenn du dich in Aktivitäten vertiefst, die deine Aufmerksamkeit fesseln, wie z. B. das Lesen eines spannenden Buches oder das Lösen von schwierigen Rätseln.

### **Aktivität 2: Wähle eine Aufgabe, die Spaß macht**

**Step 1:** Wähle etwas, das dir Spaß macht, z. B. Zeichnen, ein Spiel spielen oder ein Rätsel lösen.

**Step 2:** Zeit für die Konzentration. Lege eine bestimmte Zeit für diese Tätigkeit fest, damit du nicht unterbrochen wirst.

**Step 3:** Loslegen. Fang an, die Aufgabe zu erledigen, und lass dich so sehr darauf ein, dass du alles andere vergisst.

**Step 4:** Genieße den Moment. Habe Spaß und genieße, was du tust. Wenn du fertig bist, nimm dir einen Moment Zeit, um deine Leistung für dich festzuhalten.

### **Fragen zur Reflektion:**

- o Was hat dir an der Aktivität am meisten Spaß gemacht?
- o Ist es dir leichtgefallen, dich in der Aktivität zu verlieren und alles andere zu vergessen?
- o Bist du während der Aktivität auf Herausforderungen gestoßen und wie hast du sie gemeistert?
- o Hast du bei dieser Aktivität etwas über dich selbst gelernt?
- o Wie könntest du das, was du bei dieser Aktivität erfahren hast, auf andere Aufgaben oder Hobbys anwenden, die dir Spaß machen?
- o Wie könntest du die Aktivität beim nächsten Mal noch interessanter gestalten?
- o Wie kannst du mehr von diesen interessanten Aktivitäten in dein tägliches Leben einbauen?

### **Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen**

- Ermutigen Sie alle, etwas zu wählen, was sie wirklich wollen.
- Helfen Sie ihnen, eine bestimmte Zeit für ihre Aktivität festzulegen, die ihnen Spaß macht, ohne dass sie unterbrochen werden.
- Helfen Sie ihnen, wenn sie etwas brauchen, während sie ihre Tätigkeit ausüben.
- Loben Sie ihre Leistungen und ermutigen Sie sie, stolz auf das zu sein, was sie getan haben.
- Ermutigen Sie sie, allen anderen mitzuteilen, was ihnen an ihrer Aktivität gefallen hat.

### **Stabile Beziehungen**

Im PERMA-Modell sind stabile Beziehungen gleichzusetzen mit den Freunden und

Kontakten, die wir haben. Es geht darum, Menschen zu haben, die sich um uns kümmern und um die wir uns kümmern. Durch diese Beziehungen fühlen wir uns glücklich und unterstützt. Sie ermöglichen es uns, unsere Gefühle mit jemandem zu teilen, und helfen uns zu wachsen. Wenn wir gute Beziehungen haben, haben wir das Gefühl, dazuzugehören und einen Sinn im Leben zu haben. Diese müssen gepflegt werden; das gilt gleichermaßen für Familie, Freunde und Gleichaltrige.

### **Aktivität 3: Dankbarkeitsschreiben**

**Step 1:** Wähle eine wichtige Person in deinem Leben (einen Freund, ein Familienmitglied oder einen Lehrer), der du danken möchtest.

**Step 2:** Denke an eine besondere schöne Geste, die sie für dich getan haben und wie sie dein Leben verändert hat.

**Step 3:** Schreibe einen Brief an sie, in dem du deine Dankbarkeit ausdrückst und erklärst, warum du sie besonders gernhast.

**Step 4:** Erwähne unbedingt bestimmte Momente oder Handlungen, die dir besonders viel bedeutet haben.

**Step 5:** Erkläre, wie du dich durch ihre Hilfe gefühlt hast und warum sie so wichtig für dich war.

**Step 6:** Du kannst ihnen den Brief persönlich geben mit der Bitte, ihn zu lesen und darüber zu sprechen, wie sie sich dabei fühlen. Oder du schickst ihn ihnen und lässt sie wissen, wie wichtig sie dir sind.

### **Fragen zur Reflektion:**

- o Wie hast du dich beim Schreiben des Briefes gefühlt? Hast du dich an irgendwelche besonderen Momente erinnert?
- o Über welche schönen Dinge hast du im Brief gesprochen, und warum waren sie dir wichtig?
- o Was denkst du, wie sich die Person fühlen wird, nachdem sie deinen Brief gelesen hat? Was wünschst du dir, wenn er oder sie ihn liest?
- o Hat die Bedankung deine Gefühle für die Person, der du geschrieben hast, verändert?
- o Wie kannst du dich im Alltag öfter bedanken. Ausgehend davon, wie du dich gefühlt hast, als du den Brief geschrieben hast.

### **Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen**

- Ermutigen Sie alle, sich an bestimmte Momente oder Dinge zu erinnern, die sie beim Schreiben des Dankbarkeitsbriefs besonders bewegt haben.
- Schaffen Sie einen angenehmen Raum, in dem alle ihre Gefühle ehrlich ausdrücken und darüber sprechen können, warum sie dankbar sind.
- Erklären Sie, wie wichtig es ist, genau zu erwähnen, was sie an der Person

## Sinnhaftigkeit:

Im PERMA-Modell bedeutet Sinnhaftigkeit, Dinge zu finden, die für dich wichtig sind und die dir das Gefühl geben, Teil von etwas Größerem zu sein. Es geht darum, Dinge zu tun, die einem wichtig sind und die einem helfen, sich selbst zu verstehen. Wenn du in dem, was du tust, einen Sinn findest, kannst du dich glücklich und stark fühlen, auch wenn die Dinge schwierig sind. Dieses Gefühl der Sinnhaftigkeit kann dazu führen, dass sich Ihr Leben vollständig und sinnvoll anfühlt. Die Suche nach einem Sinn in deinem Leben kann darin bestehen, dass du ehrenamtlich in einem Tierheim arbeitest oder einem interessanten Hobby nachgehst.

## Aktivität 4: Was ist wichtig?

**Step 1:** Denk einmal darüber nach, was für dich am wichtigsten ist und woran du wirklich glaubst.

**Step 2:** Überlege dir, was du in deinem Leben tun willst und was dich interessiert.

**Step 3:** Finde Wege, anderen zu helfen oder Dinge zu tun, die einen Sinn ergeben, z. B. zu helfen, freundlich zu sein oder deine Stärken mit anderen zu teilen.

**Step 4:** Plane und tue Dinge, die dir wirklich wichtig sind und die dich glücklich und stolz machen.

**Step 5:** Überlege, wie dein Handeln dir und anderen das Gefühl gibt, dein Leben sinnvoll und besonders zu leben.

## Fragen zur Reflektion:

- o Was hast du über dich selbst gelernt, als du überlegt hast, was dir wichtig ist?
- o Wie kannst du anderen helfen oder Dinge tun, die einen Sinn ergeben, und wie fühlst du dich dabei?
- o Wie hast du dich gefühlt, als du Dinge getan hast, die dir wichtig sind, und warum waren sie dir wichtig?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Ermutigen Sie alle, darüber nachzudenken, was wichtig ist, und offen darüber zu sprechen.
- Helfen Sie allen, darüber nachzudenken, was sie wirklich tun wollen und was sie glücklich macht.
- Sprechen Sie darüber, wie man anderen hilft und Dinge tut, die die Umwelt verbessern, und warum das wichtig ist.
- Helfen Sie allen, Dinge zu planen und zu tun, die ihnen wichtig sind und die ihnen ein gutes Gefühl geben.

Erklären Sie  
das Leber  
integrieren

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE04-KA220-YOU-00085433



## Leistung und Ziel erreichen

Nach dem PERMA-Modell bedeutet Leistung, sich Ziele zu setzen und sein Bestes zu geben. Es geht darum, sich stolz zu fühlen, wenn man etwas beendet, für das man hart gearbeitet hat. Leistung bedeutet, dass du deine Stärken nutzt, um Herausforderungen zu meistern und besser zu werden. Es geht auch darum, seine Erfolge zu erkennen und zu würdigen. Das gibt einem ein gutes Gefühl und motiviert einen, weiterzumachen und noch besser zu werden. Das Setzen und Erreichen von Zielen, wie z. B. der Abschluss eines anspruchsvollen Projekts oder die Beherrschung einer neuen Fähigkeit, ob groß oder klein, sind alles Teile von Leistung.

## Aktivität 5: Mein Ziele-Abenteuer

**Step 1:** Überlege, was du tun willst, und schreibe auf, was dir in nächster Zeit möglich ist.

**Step 2:** Schreibe auf, was du tun musst, um deine Ziele zu erreichen, und notiere die Schritte, die du unternehmen willst.

**Step 3:** Notiere, was du bisher getan hast und was noch zu tun ist, und genieße jeden Schritt, den du abschließt.

**Step 4:** Wenn du ein Ziel erreicht hast, nimm dir einen Moment Zeit, um stolz auf dich zu sein und dich darüber zu freuen, was du erreicht hast.

**Step 5:** Überlege, was du gelernt hast. Und wenn du willst, setze dir neue Ziele, um weiter an dir zu wachsen und mehr zu tun, was dir gefällt.

## Fragen zur Reflektion:

- o Was möchtest du tun, und warum ist es dir wichtig?
- o Wie wird dir dein Plan helfen, und was war schwer für dich, als du an deinen Zielen gearbeitet hast?
- o Welche Vorhaben hast du bis heute verwirklicht, und wie hast du dich gefühlt, als du sie abgeschlossen hast?
- o Wie hast du dich gefühlt, als du deine Arbeit beendet hast, und warum ist es gut, stolz auf sich selbst sein zu können?
- o Was hast du über dich selbst gelernt, und wie kannst du das nutzen, um in Zukunft mehr Dinge zu tun, die dir gefallen?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Ermutigen Sie alle, darüber nachzudenken, was sie wirklich wollen und daran zu glauben, dass sie es schaffen können.
- Helfen Sie ihnen, Pläne zu machen, die leicht zu befolgen und nicht zu anspruchsvoll sind.

- Erinnern Sie sich daran, dass Sie präsent sind.
- Sagen Sie

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE04-KA220-YOU-00085433



## Referenzen

3 gute Dinge (Anleitung) [Link](#)





# Das PERMA-Modell

## Was ist das PERMA-Modell?

Es wurde von dem Psychologen Martin Seligman entwickelt und bietet einen Leitfaden für ein zufriedenes Leben.

Tauche ein in positive Gefühle, Engagement, Beziehungen, Sinn und Erfolge für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

Mehr Freude durch positive Stimmung, spannende Aktivitäten, sinnvolle Beziehungen, ein zielgerichtetes Leben und persönliche Erfolge.

#PERMAHappiness

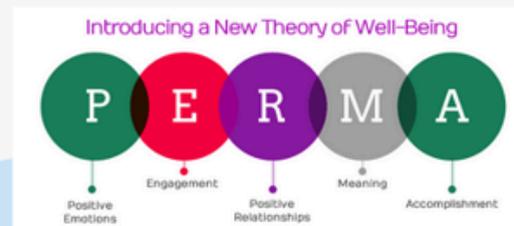


Bild: <https://www.linkedin.com/pulse/perma-model-shapes-psychological-services/>

## Drei Tagesübungen für das PERMA-MODELL

**Schritt 1:** Überlege, was du tun willst, und schreib auf, was dir bald gelingen kann.

**Schritt 2:** Schreibe die Dinge auf, die du tun musst, um deine Ziele zu erreichen. Erstelle eine Liste der Schritte, die du tun möchtest.

**Schritt 3:** Schreibe auf, was du bisher getan hast und was noch zu tun ist. Freue dich über jeden Schritt, den du abschließt.



# Widerstandsfähigkeit

## 5 Wege zu mehr Widerstandsfähigkeit

### Die 5 mal 5 Regel

Wenn du mit Schwierigkeiten konfrontiert wirst: Sei nicht länger als 5 Minuten besorgt, denn es wird in 5 Jahren keine Rolle mehr spielen.



### Inneres Vertrauen

Wie ein Garten Pflege und Zuwendung braucht, so kann auch die Pflege der Gefühle zu Wohlbefinden führen und die Fähigkeit verbessern, Herausforderungen im Leben zu meistern.

### Meditieren mit Mantra

Durch das Wiederholen positiver Bestätigung oder Worte schaffst du einen ruhigen und entspannten Raum, in dem du deinem Leben eine Richtung und einen Sinn gibst.



### Förderung der Widerstandsfähigkeit

Einen ganzheitlichen Ansatz für die Selbstfürsorge wählen und dabei den Schwerpunkt auf Übungen legen, die das emotionale Wohlbefinden, die Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit zur positiven Anpassung fördern.



### Zufrieden und aktiv im Kopf

Lenken Sie Ihre Kraft auf sinnvolle und positive Aktivitäten, um Ihre Stimmung zu verbessern und zum Wohlbefinden anderer beizutragen.



Seelische Belastbarkeit ist eine wertvolle Eigenschaft, die es dem Einzelnen ermöglicht, die Herausforderungen des Lebens mit Freude und Kraft zu meistern und so das allgemeine und persönliche Wohlbefinden zu verbessern.

## Modul 2: Achtsamkeit

### Was ist Achtsamkeit?

"Achtsamkeit ist ein Verhalten, das durch gezielte Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick entsteht, ohne zu urteilen"  
(Kabat-Zinn, 1994)

-----

„sich dessen bewusst sein, was geschieht, während es geschieht.“  
(Kaiser-Greenland, 2006)

-----

"Dem Leben im Hier und Jetzt, Freundlichkeit Aufmerksamkeit schenken." (Satzman, 2011)

-----

"Achten wir darauf, was genau hier passiert, ist in uns selbst oder in der Umgebung"  
(Debra Burdick, 2013)

### Bevor wir starten ... Wie findet man die nötige Zeit und wie plant man sie?

Der beste Weg, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren, besteht darin, Zeit für diese Übung in den Tagesablauf einzuplanen. Zu üben, "wenn es Zeit ist", funktioniert normalerweise nicht sehr gut. Du kannst eine Erinnerung in deinem Kalender eintragen. Entscheide dich für eine Zeit, in der du ganz für dich bist und in der du nicht gestört wirst. Manche Menschen trainieren am liebsten gleich morgens, weil sie das Training als einen guten Start in den Tag empfinden. Andere ziehen es vor, am Ende des Tages zu trainieren und die Achtsamkeitspraxis zu nutzen, um Spannungen abzubauen, die sich im Laufe des Tages aufgebaut haben. Achtsamkeit kann direkt in alltägliche Aktivitäten wie Essen, Zähneputzen oder Baden integriert werden.

## Motivation und Einsatzbereitschaft bei der Ausübung der Tätigkeit

Wie bei jeder neuen Aufgabe ist es wichtig, sich über die eigenen Erwartungen und das eigene Engagement klar zu werden. Sieh dir bitte die nachstehenden Fragen an und versuche, so viele wie möglich davon zu beantworten.

Sie werden dir helfen, die Haltung zu klären, mit der du die Übung der Achtsamkeit beginnst.

- o Warum möchte ich Achtsamkeit üben?
- o Wobei soll mir Achtsamkeit helfen?
- o Wann war ich in dieser Woche achtsam?
- o Wo und wann will ich Achtsamkeit üben?
- o Habe ich Fragen zum Üben von Achtsamkeit? Welche sind das?
- o Gibt es irgendetwas an der Übung, das mich bedrückt?
- o Wie wichtig ist die Übung für mich?
- o Gibt es etwas, was ich noch lieber tun würde als Achtsamkeit zu üben?
- o Worauf freue ich mich am meisten bei meiner Übung in Achtsamkeit?

## Die Grundlage für jede Übung der Achtsamkeit ist die Erzeugung von Absicht

Die Absicht zu haben ist die Grundlage jeder Achtsamkeitsübung. Sie fokussiert deine Aufmerksamkeit. In der Achtsamkeitspraxis ist eine Absicht die Entscheidung, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten wollen. Deine Absicht kann sein, auf deinen Atem zu achten. Oder es kann die Aufmerksamkeit auf die gegenwärtige Aufgabe oder die Umgebung sein. Während der Achtsamkeitspraxis lenken wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf unsere Absicht. Es ist normal, dass unsere Gedanken abschweifen. Wann immer wir bemerken, dass unser Denken in eine andere Richtung geht, bringen wir unsere Aufmerksamkeit geduldig und behutsam zu unserer Absicht zurück.

## Erkennen von Schwierigkeiten und Umgang mit Widerständen

- o Wie immer, wenn du etwas Neues lernst, kann es sein, dass du auf Widerstände und Hindernisse stößt, die sich dir in den Weg stellen. Das ist in Ordnung. Der Schlüssel zur Überwindung von Hindernissen/Widerständen ist, sich auf die Situation vorzubereiten und sie zu erkennen, sobald sie auftritt.
- o Einige der häufigsten Widerstände sind:
  - o Ich vergaß.
  - o Ich hatte keine Zeit mehr.
  - o Es ist zu schwer.

- o Ich kann mich nicht konzentrieren, also versuche ich es gar nicht erst.
- o Ich weiß nicht, wie es richtig geht.
- o Es klappt nicht bei mir.
- o Ich bin beim Üben eingeschlafen.
- o Achtsamkeit ist etwas für Mönche.
- o Ich habe mich geschämt.
- o Es ist langweilig.
- o Ich weiß nicht, wie es helfen könnte.
- o Meine Eltern wollen nicht, dass ich es mache.
- o Meine Eltern waren zu beschäftigt, um mir zu helfen.

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Um Jugendliche zu ermutigen, Achtsamkeit zu praktizieren, ist es wichtig, ihnen zu helfen, die Vorteile der Achtsamkeit zu verstehen und aus erster Hand zu erfahren, wie sie ihr Leben verbessern kann. Sammeln Sie Details über deren Lebensumstände, um konkrete Beispiele dafür zu liefern, wie Achtsamkeit von Vorteil sein kann. Zeigen Sie ihnen, dass Achtsamkeit zu besseren schulischen Leistungen, erhöhter Konzentration (was zur Aufnahme in die gewünschte Schule führt) und zur Pflege positiver Beziehungen führen kann, was oftmals ihr Interesse weckt.
  - Informieren Sie sich über die Lebensumstände Ihrer Teilnehmenden und reflektieren Sie darüber. Werden Sie sich der Entwicklungsherausforderungen bewusst, mit denen sie in der Pubertät konfrontiert sind. Nutzen Sie diese Informationen, um maßgeschneiderte Achtsamkeitsaktivitäten zu entwickeln, die für Teenager nützlich sein können.
- 
- Bereiten Sie sich darauf vor, dass manche Teenager mit den Augen rollen, Abstand suchen und anfangs Schwierigkeiten mit dem Üben haben werden. Das sind einfache Erscheinungen des Erwachsenwerdens. Helfen Sie ihnen mit Feedback und der Integration von Achtsamkeitserfahrungen. Gehen Sie behutsam mit ihren Widerständen um. Achten Sie auf ihre Einwände, hören Sie zu und diskutieren Sie mit ihnen. Das Unterrichten von Achtsamkeit in einer Gruppe von Teenagern kann sehr hilfreich sein, um den Widerstand einiger Jugendlicher zu überwinden. Sie werden sich eher entspannen und sich auf den Übungsprozess einlassen, wenn sie sehen, dass ihre Mitschüler die Übung mit Freude machen.
  - Denken Sie daran, dass Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche sich unwohl fühlen, wenn sie aufgefordert werden, auf sich selbst zu achten. Sie könnten während der Übung verstärkt Ängste empfinden. Wenn die beobachteten

Gedanken und Empfindungen mit Sorgen und Befürchtungen verbunden sind, kann sich die Angst verstärken, wenn sie sich ihrer bewusst werden. Es kann ihnen schwerfallen, sich zu entspannen. Sie befürchten, dass die Angst noch größer wird, wenn sie sie zulassen. Seien Sie darauf vorbereitet, Teenagern zu helfen, diese Gefühle zu verarbeiten und zu lernen, Ängste zu verringern und zu lindern.

## Aktivität 1: Wahrnehmung des Umfelds im Raum

### Option 1 (Kurzanleitung):

**Step 1: Bequem sitzen.** Suche dir eine bequeme Sitzposition: Stelle dir einen Timer für 10 Minuten und stelle deine Füße auf den Boden und lege die Hände auf deine Oberschenkel.

**Step 2: Sieh dich um.** Achte auf die Beleuchtung. Achte darauf, ob du allein bist, und auf den Ausblick nach draußen. Beobachte, wie das Licht einfällt und das Wetter ist.

**Step 3: Sieh, was du vor dir hast.** Nimm die Gegenstände im Raum genau wahr, einschließlich der Wände, Türen, Möbel und sonstiger Gegenstände. Bleib aufmerksam und lenke deine Gedanken um, wenn du abschweifst.

**Step 4: Bitte beachte die Umgebungstemperatur.** Achte auf die Temperatur des Raums, die Luftbewegungen und die Gerüche und überlege, ob sie vertraut oder neu sind.

**Step 5: Was hörst du?** Achte auf alle Geräusche, identifiziere ihre Quelle und bestimme ihre Lautstärke und Qualität. Konzentriere dich auf sie oder lass sie in den Hintergrund treten.

**Step 6: Bewegt sich etwas im Raum?** Beobachte alle Bewegungen im Raum, ob Gegenstände stehen oder sich bewegen.

**Step 7: Achte auf deinen Körper, wenn du auf dem Stuhl sitzt.**

Fühle deinen Körper auf dem Stuhl, achte auf die Besonderheiten des Stuhls und darauf, wie du von ihm gehalten wirst.

**Step 8: Sieh dich um und find heraus, was deine Aufmerksamkeit erregt.** Konzentriere dich auf einen bestimmten Gegenstand im Raum, wobei du dir seine Form, Farbe und seinen Zweck merkst. Lenke deine Aufmerksamkeit zurück, wenn deine Gedanken abschweifen.

**Step 9: Werde dir deines eigenen Körpers bewusst im Raum.** Denke über deine Empfindungen und dein Gefühl von Sicherheit in diesem Raum nach und bedenke mögliche Zusammenhänge mit früheren Erfahrungen.

### Option 2:

**Step 1: Sich bequem hinsetzen.** Stelle den Timer auf 10 Minuten ein. Suche dir eine bequeme Position auf dem Stuhl, stelle deine Füße locker auf den Boden und lehne dich leicht an die Rückenlehne des Stuhls. Du kannst deine Hände leicht auf deinen Beinen ablegen. Wenn du möchtest, kannst du Daumen und Mittelfinger zusammenführen und deine Hände leicht mit den Handflächen nach oben auf deine Oberschenkel legen. Halte die Augen offen und schau dich im Raum um.

**Step 2: Sieh dich um.** Achte darauf, was du siehst. Ist es hell oder dunkel? Bist du allein oder mit anderen Menschen zusammen? Gibt es in dem Raum Fenster? Kannst du nach draußen sehen? Kannst du den Himmel sehen? Ist es draußen bewölkt, oder scheint die Sonne? Wenn ja, trifft das Licht auf den Boden oder auf die Wand? Ist es draußen dunkel? Siehst du das Mondlicht?

**Step 3: Siehe, was direkt vor dir ist.** Gibt es eine Wand, eine Tür, ein Fenster, einen Sichtschutz, ein Bild, einen Schalter, ein Möbelstück, ein Bücherregal? Was befindet sich neben dir? Kannst du hinter dich sehen? Sieh dich um. Beobachte. Wenn deine Gedanken woanders hinwandern, nimm es zur Kenntnis, akzeptiere es und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den Raum, in dem du dich befindest.

**Step 4: Beachte die Umgebungstemperatur.** Ist es warm, kühl oder genau richtig? Kannst du spüren, wie sich die Luft bewegt? Nimmst du irgendwelche Gerüche oder Düfte wahr? Sind diese angenehm oder unangenehm? Sind die Gerüche für dich neu oder bist du mit ihnen bereits vertraut?

**Step 5: Was hörst du?** Ist es ruhig? Wenn du irgendwelche Geräusche hörst, welche sind das? Woher kommen sie? Sind sie laut, dumpf, scharf, beruhigend oder störend? Willst du sie hören, oder willst du, dass sie aufhören?

**Step 6: Bewegt sich etwas im Raum?** Was ist es? Ist es fest? Bewegen sich Dinge durch den Raum, sie kommen und gehen?

**Step 7: Achte auf deinen Körper beim Sitzen auf dem Stuhl.** Achte darauf, wo dein Po den Stuhl berührt. Ist der Stuhl hart, weich, gepolstert oder fest? Bietet er eine gute Stütze für deinen Rücken? Beugen sich deine Knie an der Kante des Stuhls? Kannst du die gesamte Oberfläche des Stuhls von einer Seite zur anderen fühlen?

**Step 8: Sieh dich um und suche etwas, das deine Aufmerksamkeit auf sich zieht.** Achte auf die Form des Gegenstandes, wo er sich befindet, welche Farbe er hat, wofür er verwendet wird. Überlege, was der Gegenstand getan hat, um deine Aufmerksamkeit zu wecken. Erinnerst er dich an etwas? Weißt du, was es ist? Ist es etwas Gewöhnliches oder etwas Ungewöhnliches? Wenn du merkst, dass du nicht an den Raum um dich herum und den gegenwärtigen Moment denkst, nimm diese Gedanken wahr, nehme sie an und lass sie los. Sage ihnen: "Nicht jetzt." Lenke deine Aufmerksamkeit wieder auf das, was um dich herum ist.

**Step 9: Werde deiner selbst im Raum gewahr.** Wie fühlst du dich? Fühlst du dich sicher? Möchtest du hier sein? Kommt dir dieser Ort bekannt oder neu vor? Warst du

jemals an einem anderen Ort, der dich an den jetzigen erinnert? Fühlt er sich gut, schlecht oder neutral an?

**Tipp für dich:** Nachdem du nun einige Zeit damit verbracht hast, dich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren, versuche, diese Fähigkeit in deinen Alltag zu integrieren. Mache diese Übung so oft wie möglich, um dich selbst im gegenwärtigen Moment festzuhalten. Du wirst dich besser konzentrieren können, schneller mehr erledigen und ruhiger sein.

### Fragen zur Reflektion:

- o Was geschah während der Meditation? Was hast du bemerkt? Ist dir etwas Neues im Raum aufgefallen? Was waren deine körperlichen Empfindungen?
- o Was ging in deinem Kopf vor? War es schwierig, dem Raum Aufmerksamkeit zu schenken? Warst du abgelenkt, und wenn ja, wie? Wie hast du deine Aufmerksamkeit wieder auf deine Umgebung gelenkt?
- o Wie kannst du die erlernte Fähigkeit/das erlernte Wissen in deinem Alltag anwenden? Wo kannst du deine offene Aufmerksamkeit üben (in welchen Situationen)?

### Aktivität 2: Füße auf dem Boden, Po auf dem Stuhl

#### Option 1 (Kurzanleitung)

**Step 1:** Konzentriere dich mit offenen oder geschlossenen Augen auf deine Füße. Spüre deinen Gefühlen nach und nimm wahr, welche Teile den Boden berühren. Erkunde diese Gefühle mit Geduld und Neugierde.

**Step 2:** Betrachte deine Beine, einschließlich der Empfindungen an deinen Füßen, Socken und Schuhen. Spüre das Gewicht und die Beschaffenheit deiner Unter- und Oberschenkel und ergründe deine inneren Empfindungen.

**Step 3:** Weite deine Aufmerksamkeit auf deinen gesamten Unterkörper aus. Stelle dir vor, dass du auf deine untere Körperhälfte hörst und die wechselnde Struktur spürst. Nimm deine Füße auf dem Boden und deinen Körper auf dem Stuhl wahr.

**Step 4:** Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre das erfrischende Gefühl beim Einatmen und die Entspannung beim Ausatmen.

**Step 5:** Denke darüber nach, wie diese Übung deine Gemütsverfassung beeinflusst hat. Hat sie dir ein Gefühl der Ruhe gegeben? Wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Erklären Sie den Jugendlichen, dass diese kurze Meditation die Fähigkeit



Erklären Sie den Jugendlichen, dass diese kurze Meditation die Fähigkeit zu beschreiben.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE04-KA220-YOU-00085433

## Option 2 (komplette Anleitung)

**Step 1: Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Füße.** Du kannst deine Augen schließen oder sie offen lassen. Wenn du jetzt sitzt, beginne damit, deine Aufmerksamkeit auf deine Füße zu richten. Lasse dich auf das Gefühl deiner Füße ein, wenn sie den Boden berühren... nimm wahr, wie sich das anfühlt... welche Teile deiner Fußsohlen Kontakt mit dem Boden haben und welche nicht... entdecke und betrachte diese Empfindungen mit Geduld, Behutsamkeit und Neugierde.

**Step 2: Entdecke deine Beine.** Nun nimm alle Empfindungen deiner Füße wahr und merke, wie es ist, Socken und Schuhe zu tragen (falls du welche trägst!). Spüre das Gewicht und die Beschaffenheit deiner Beine... die unteren Hälften... und die oberen Hälften... erkunde, wie sich deine Beine von innen anfühlen.

**Step 3: Verlagere deine Aufmerksamkeit auf die untere Hälfte deines Körpers.** Und nun erweitere deine Aufmerksamkeit, um alle Empfindungen der unteren Körperhälfte einzubeziehen... es ist fast so, als würdest du der unteren Körperhälfte zuhören... all ihre Beschaffenheit wahrnehmen, wie sie sich von Moment zu Moment verändert... Füße auf dem Boden, Po auf dem Stuhl. deine Aufmerksamkeit wird auf die untere Hälfte deines Körpers gerichtet.

**Step 4: Achte auf deinen Atem.** Und dann spüre das Gefühl des Atmens in deiner Aufmerksamkeit. Lass dich von deiner Einatmung erfrischen und mit neuer Energie versorgen und erlaube dir, dich wirklich zu entspannen, wenn du ausatmest.

**Step 5: Zum Schluss: Achte darauf, wie sich diese Übung auf deinen Gemütszustand ausgewirkt hat.** Merkst du, dass es eine beruhigende Wirkung hat? Und dann, wenn du bereit bist, öffne langsam deine Augen.

## Fragen zur Reflektion:

- o Welche Wirkung hatte diese Übung auf deine Seele und auf deinen Körper?
- o Was hast du während der Übung bemerkt? Was hast du gefühlt?
- o Kannst du diese Übung anwenden, wenn du dich in einer stressigen Situation befindest, vor einer schwierigen Prüfung, am ersten Tag in einem neuen Job oder bei einem Date? Hilft sie dir, deinen Stresspegel zu senken und dich ruhiger und zuversichtlicher zu fühlen?

## Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Fragen Sie die Jugendlichen vor Beginn der Übung, wie sich Stress in ihrem Körper anfühlt. Wenn sie gestresst sind, steigt die Spannung, was zu einer schnellen, flachen Atmung führt.

- Erklären Sie, dass diese Übung uns hilft, unseren inneren Zustand zu beobachten, ~~ressourcen wie wir unsere Umgebung beobachten. Ermutigen Sie~~

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE04-KA220-YOU-00085433



### **Aktivität 3: Körper-Scan-Meditation**

**Step 1: Wir können beginnen.** Atme viermal langsam durch die Nase ein: 1 -2 - 3 -4. Atme noch langsamer durch den Mund aus, und zwar achtmal, als würdest du eine riesige Luftblase aufblasen: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8. Jetzt kannst du ganz natürlich atmen.

**Step 2: Richte deine Aufmerksamkeit auf dein linkes Bein.** Achte einfach auf deinen linken Fuß - Zehen, Ferse, Fuß, Rist. Nimm wahr, wie er sich anfühlt.

**Step 3: Dann gehe zu deinem linken Knöchel.** Nimmst du irgendwelche körperlichen Empfindungen in deinem linken Knöchel wahr? Ist er kalt oder warm? Fühlt sich dein Knöchel leicht oder schwer an, hast du Schmerzen? Wenn du nichts spürst, ist es in Ordnung.

**Step 4: Achte auf dein linkes Bein** vom Fuß über das Knie, den Oberschenkel, den oberen Teil des Beins bis zur Hüfte. Achte darauf, ob dein linkes Bein angespannt oder entspannt, warm oder kalt, leicht oder schwer ist.

**Step 5: Jetzt achte auf dein rechtes Bein.** Konzentriere dich auf deinen rechten Fuß - die Zehen, die Ferse, die Sohle des rechten Fußes, den Rist. Achte darauf, wie er sich anfühlt.

**Step 6: Anschließend bewege dich zu deinem rechten Knöchel.** Achte darauf, wie sich diese Stelle anfühlt. Achte darauf, ob du dort irgendwelche körperlichen Empfindungen wahrnimmst. Ist er kalt oder warm? Fühlt sich der Knöchel leicht oder schwer an, spürst du einen Schmerz oder ein Unbehagen? Vielleicht spürst du dort gar nichts, das ist in Ordnung.

**Step 7: Achte auf das rechte Bein** vom Fuß über das Knie, den Oberschenkel und den oberen Teil des Beins bis zur Hüfte. Achte darauf, ob dein rechtes Bein angespannt oder entspannt, warm oder kalt, leicht oder schwer ist.

**Step 8: Konzentriere dich jetzt auf beide Füße** von den Zehen bis zur Hüfte. Bleibe ruhig, atme und schicke freundliche und liebevolle Gedanken zu deinen Füßen. Drücke deine Dankbarkeit für all die Arbeit aus, die sie für dich tun.

**Step 9: Jetzt gilt deine Aufmerksamkeit dem Unterleib.** Achte darauf, was du dort spürst. Fühlst du irgendwelche Empfindungen in deinem Bauch? Lasse ihn so sein, wie er ist. Schicke deinem Bauch etwas Freundliches und Nettes und danke deinem Bauch für all die Arbeit, die er für dich tut.

**Step 10: Jetzt spürst du deinen Rücken,** von den Hüften bis zu den Schultern. Fühle deine Eindrücke dort. Bleibe einfach einen Moment sitzen/liegen und nimm deinen Rücken wahr. Wenn du dort keine Gefühle spürst, ist das in Ordnung.

**Step 11:** Jetzt konzentriere dich auf deine Finger, Daumen, Handgelenke, Arme und

Schultern. Achte einfach darauf, wie sich deine Hände anfühlen.

**Step 12: Konzentriere dich auf deinen Hals** und deine Halspartie. Schlucke und nimm wahr, was du in deinem Hals und Rachen fühlst.

**Step 13: Spüre nun dein Gesicht:** Kinn, Mund, Wangen, Augen, Augenbrauen, Stirn und schließlich die Ohren.

**Step 14:** Achte nun darauf, ob du den **ganzen Körper spüren kannst**, der jetzt hier liegt. Wenn du möchtest, schicke dem ganzen Körper als Dankbarkeit für alles, was er jeden Tag für dich tut, liebevolle Aufmerksamkeit und Freundlichkeit.

**Step 15: Atme nun tief ein** und fülle deinen ganzen Körper mit Luft. Atme die Luft sanft aus, als würdest du eine riesige Luftblase aufblasen und alles loswerden, was verschwinden muss.

**Step 16: Öffne langsam und in deinem eigenen Tempo deine Augen** und richte deine Aufmerksamkeit wieder auf den Raum.

### Fragen zur Reflektion:

- Wie hast du dich während des Körperscans gefühlt? Was hast du an deinem Körper bemerkt? Konntest du deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper richten? Sind deine Gedanken woanders hin gewandert oder bist du eingeschlafen? Wie hat es sich angefühlt, deinem Körper Liebe und Freundlichkeit zu senden?
- Wie hast du dich nach der Aktivität gefühlt? Hast du dich entspannter oder aufgeregter gefühlt? (es gibt kein richtiges oder falsches Gefühl nach dem Body-Scan)

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Fragen Sie die Jugendlichen vor Beginn der Übung, wie sich Stress in ihrem Körper anfühlt. Wenn sie gestresst sind, steigt die Spannung, was zu einer schnellen, flachen Atmung führt.
- Konzentration auf alle Körperteile ist, die in Achtsamkeitsprogrammen häufig verwendet wird. Sie dient der Entspannung, der Körperakzeptanz, der Verarbeitung von Problemen und der Förderung der Achtsamkeit.
- Wenn möglich, sollten sie sich während der Übung bequem hinlegen oder hinsetzen. Wenn sie sich unbehaglich oder aufgewühlt fühlen, bieten Sie ihnen die Möglichkeit, zu pausieren oder aufzuhören, und halten Sie sich bereit, alle aufkommenden Probleme zu besprechen. Seien Sie sich bewusst, dass einige Menschen mit tiefsitzenden Gefühlen konfrontiert werden, insbesondere wenn sie ein Trauma erlebt haben. Führen Sie sie durch den Prozess der Verarbeitung vergangener Erinnerungen mit ihrem gegenwärtigen Gefühl der Sicherheit.

●

## Aktivität 4: Übung Handwärme

**Step 1:** Reibe deine Hände kräftig aneinander.

**Step 2:** Beachte die Wärmeentwicklung.

**Step 3:** Halte an und lass die Hände in deinem Schoß oder auf deinem Schreibtisch ruhen.

**Step 4:** Achte auf das Gefühl in deinen Händen... Wie fühlen sie sich an? Gibt es ein Kribbeln oder Pulsieren?

**Step 5:** Sind die Empfindungen in beiden Händen die gleichen? Vielleicht gibt es keine Empfindungen und das ist auch in Ordnung. Wir fangen gerade erst an, unseren Wahrnehmungsmodus zu benutzen (siehe Infografik zu Aktivität 4).

**Step 6:** Achte auf die Empfindungen in den Handflächen, in den Fingern. Verändern sie sich oder lassen sie nach?

### Fragen zur Reflektion:

- o Wie war das für mich? Was habe ich wahrgenommen?
- o Wie oft ertappe ich mich dabei, dass ich still bin und mich nur auf meine Sinne konzentriere - sehen, schmecken, berühren, hören, riechen? Fühle ich mich wohl dabei, nur eine Sache zu tun, oder mache ich die meiste Zeit Multitasking - z. B. Kaffee trinken und in den sozialen Medien surfen, Auto fahren und dabei essen...
- o Wie kann ich verstehen, was Achtsamkeit ist? Warum kann es nützlich sein, achtsam zu sein? Wenn du es nicht kennst, schau dir diese beiden Videos hier an und versuche danach, diese Frage zu beantworten:
  - o Wie Achtsamkeit uns stärkt: [Link](#)
  - o Warum Achtsamkeit eine Superkraft ist: [Link](#)

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Wir geben Jugendlichen selten eine Begründung, warum sie bestimmte Fächer lernen müssen. Doch wenn wir jungen Menschen Achtsamkeit beibringen, geben wir ihnen gerne eine klare Begründung, warum sie das lernen sollten. Durch diese Aktivität können wir das tun.
- Achtsamkeit als eine Fähigkeit entdecken, die dazu beitragen kann, das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Eine Möglichkeit, diese Diskussion zu beginnen, könnte darin bestehen, direkt auf das Thema Hektik und Achtsamkeit einzugehen. Es gibt einige tolle Beispiele dafür, dass es psychopathisch ist, nur eine Sache zu tun, z. B. Kaffee zu trinken und nicht einmal auf das Telefon oder den Computer zu schauen (siehe Infografik zu Aktivität 4).

Kofinanziert von der Europäischen Union



Vermutung

trinken. Wa

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE04-KA220-YOU-00085433

## Aktivität 5: Achtsames Schmecken

**Step 1:** Wir werden so tun, als wären wir die Vorkoster. Das sind die Leute, die das Essen probieren, um zu sehen, ob es so schmeckt, wie es schmecken soll. Keine Eile. Du wirst das Essen achtsam essen. Wir werden unser Gehirn lehren, darauf zu achten, was und wie wir essen.

**Step 2:** Wenn es dir nichts ausmacht, schließe deine Augen. Nimm ein klein wenig von dem Essen, das du vorher zubereitet hast. Halte es zunächst in deinen Fingern. Achte darauf, ob es weich, hart, glatt, holprig, nass, trocken, heiß oder kalt ist.

**Step 3:** Halte das Gericht langsam an deine Nase und rieche es. Kannst du etwas riechen? Nun lecke daran. Achte darauf, was du auf deiner Zunge spürst.

**Step 4:** Nimm das Essen in den Mund, aber beiß noch nicht hinein. Rolle es einfach in deinem Mund herum.

**Step 5:** Nimm jetzt einen kleinen Bissen. Achte darauf, wie es schmeckt. Du bist ein Vorkoster und deine Aufgabe ist es, dich wirklich darauf zu konzentrieren, wie das Essen schmeckt. Achte darauf, ob es knusprig, weich, hart, würzig, kalt, rau auf der Oberfläche, feucht oder trocken ist. Ist es süß, salzig, sauer oder würzig? Beiß langsam hinein und konzentriere dich auf das Gefühl in deinem Mund. Achte darauf, was du auf deinen Zähnen, deiner Zunge, deinem oberen Gaumen spürst.

**Step 6:** Wenn du genug gekaut hast, schlucke das Essen herunter und beobachte, wie es deine Kehle hinunter und in deinen Magen gleitet. Wie weit ist das Essen gerutscht, bevor du es nicht mehr wahrgenommen hast? Was fühlst du in deinem Mund, wenn das Essen nicht mehr da ist? Was fühlst du in deinem Magen?

**Step 7:** Dann wiederhole den Vorgang mit einem anderen Lebensmittel. Probiere 4-5 verschiedene Lebensmittel mit unterschiedlichen Eigenschaften wie Beschaffenheit, Geschmack, etc.

### Fragen zur Reflektion:

- o Was habe ich in meinem Körper gespürt, als ich das Essen gekostet habe?
- o Was habe ich an dem Lebensmittel, das ich gekostet habe, bemerkt - seine Beschaffenheit, seinen Geschmack, seine Temperatur und seinen Geruch? Habe ich einfach nur erraten, um was es sich bei dem Essen handelt? Hat es mir geschmeckt oder nicht? Ist mir etwas Neues an einem mir bereits bekannten Lebensmittel aufgefallen? Wie unterschieden sich die Lebensmittel voneinander? Welches hat mir am besten geschmeckt?

- o Wurde ich während der Übung ungeduldig? Konnte ich ruhig vorgehen und die Verkostung genießen, oder hatte ich den Drang, schneller zu essen?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Achtsames Probieren ist ein guter Weg, um Jugendlichen zu helfen, ein Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment zu entwickeln. Es ist ein Prozess der Wahrnehmung von außen nach innen. Diese Technik bietet ein unterhaltsames Vergleichsspiel, das Jugendlichen hilft, die Achtsamkeit für den Geschmack zu erhöhen.
- Verwenden Sie Infografiken, um den Jugendlichen bewusst zu machen, wie verschiedene Lebensmittel schmecken.
- Die Konzentration auf das Essen ist eine weitere gute Möglichkeit, täglich Achtsamkeit zu üben. Wir essen 3-5 Mal pro Tag. Ermutigen Sie die Jugendlichen, sich für mindestens eine Mahlzeit am Tag Zeit zu nehmen - das kann das Frühstück, das Mittagessen, der Snack oder das Abendessen sein. Die Idee ist, sich beim Essen zu entspannen, die Aufmerksamkeit nur auf das Essen zu richten, das Telefon wegzulegen, den Fernseher und andere Ablenkungen auszuschalten und sich nur auf das Essen zu konzentrieren.

### Aktivität 6: Atemübung mit dem Fingerscan

**Step 1: Beginne damit, aufrecht zu stehen oder zu sitzen**, mit den Füßen auf dem Boden oder an den Knöcheln gekreuzt (je nachdem, was dir am angenehmsten ist). Atme ein paar Mal tief durch die Nase ein und dann durch den Mund wieder aus.

**Step 2: Wenn du im Rhythmus deines Atems angekommen bist, zeichne mit dem Zeigefinger die Umriss jedes Fingers der anderen Hand nach.** Beim Einatmen zeichne mit dem rechten Zeigefinger die Außenseite deines linken Daumens nach oben. Beim Ausatmen ziehst du auf der anderen Seite nach unten. Das Ziel ist, die Bewegung mit dem Atem abzustimmen.

**Step 3: Mache weiter, bis du deinen kleinen Finger erreichst**, bevor du wieder von vorne beginnst mit dem Zeigefinger; wiederhole dies mehrmals, bis du dich in einem entspannten Zustand befindest. Achte darauf, wie du dich danach fühlst.

### Fragen zur Reflektion:

- o Wie fühle ich mich direkt nach der Übung? Fühle ich mich anders als vor der Übung? Welche körperlichen Empfindungen nehme ich jetzt an meinem Körper wahr?
- o Was geschah mit meiner Atmung, als ich mich darauf konzentrierte? Hat sich meine Atmung verlangsamt?

- o Wann könnte ich diese Technik während des Tages anwenden?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Die Atemübung mit den Fingern ist ein wirksames Mittel, um Jugendlichen in nur wenigen Minuten Achtsamkeit nahezubringen - und sie bringt viele Vorteile mit sich!
- Sie gibt jungen Menschen nicht nur die Möglichkeit, verschiedene Körperempfindungen (z. B. Berührungen) zu erkunden, sondern hilft ihnen auch, Geduld und Konzentration zu trainieren und zu lernen, in jedem Moment präsent zu sein. Darüber hinaus hilft diese Übung den Jugendlichen, sich auf feinere körperliche Anzeichen wie Anspannung oder Stress einzustellen, die auftreten können, wenn sie sich nicht ausgeglichen oder entspannt fühlen. Erklären Sie den Jugendlichen alle Vorteile dieser Übung, bevor Sie beginnen.
- Sie können die Infografiken ausdrucken und an die Jugendlichen verteilen und sie anregen, selbst zu üben, wenn sie sich überfordert oder gestresst fühlen.

### Aktivität 7: Atemübung mit heißer Schokolade

**Step 1:** Stelle dir vor, dass du eine Tasse mit heißer Schokolade in der Hand hast, die sehr gut riecht, aber zu heiß zum Trinken ist.

**Step 2:** Während du sie in den Händen hältst, atme durch die Nase, um den Geruch wahrzunehmen. Dann bläst du sanft in die Tasse, um die Schokolade abzukühlen. Vorsicht, dass es nicht spritzt!

**Step 3:** Probiere das jetzt einfach ein paar Mal aus. Atme durch die Nase ein, um den Geruch wahrzunehmen, und blase dann sanft zum Abkühlen darauf. Achte darauf, dass du es nicht spritzt!

Die meisten Menschen stellen fest, dass sich ihr Körper durch diese Atmung ein wenig beruhigt. Vielleicht merkst du im Moment noch nichts davon, aber versuche es doch einmal, wenn du schon ruhig bist, und beobachte, wie es sich anfühlt. Du kannst diese Atmung dann immer wieder anwenden, wenn du dich ängstlich oder aufgereggt fühlst.

### Fragen zur Reflektion:

- o Was habe ich bemerkt? Wie habe ich mich gefühlt, während ich ein- und ausgeatmet habe?

- o Wie hat es sich angefühlt, sich auf die Atmung zu konzentrieren? Waren meine Gedanken woanders?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Für einige Menschen ist es ein interessantes Hilfsmittel, weil sich der Atem ständig verändert - von ein, zu aus, zu ein - und wir können diesen Ablauf mit Achtsamkeit beobachten, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem lenken. Erklären Sie den Jugendlichen, dass dies jetzt versucht wird. Wenn sie sich irgendwann nicht mehr wohl damit fühlen, sich auf den Atem zu konzentrieren, können sie etwas anderes aus diesem Toolkit wählen - sie können statt des Atems den eigenen Körper oder Klänge als Orientierungspunkt verwenden.
- Stille und Atemübungen können manchmal starke Emotionen hervorrufen, insbesondere bei Jugendlichen/Erwachsenen, die ein Trauma erlebt haben. Deshalb ist es wichtig, Achtsamkeit im Alltag so zu gestalten, dass sie zum Mitmachen einlädt. Eine Möglichkeit, Jugendliche zu unterstützen, besteht darin, ihnen bei jeder Übung einige Wahlmöglichkeiten anzubieten. Sie sollten ihnen von Anfang an zeigen, dass sie sich auf verschiedene Weise helfen können, wenn sie sich unwohl fühlen. So kann zum Beispiel die Entscheidung, eine Übung nicht fortzusetzen, eine Form der Selbstfürsorge sein. Lassen Sie die Jugendlichen wissen, dass sie ihre Augen offenhalten können, wenn sie sich sicherer fühlen. Sie können auch einen anderen Bezugspunkt wählen, wenn z. B. die Konzentration auf den Atem Ängste auslöst. Die Jugendlichen müssen nicht immer Ihrer Anleitung folgen! Es geht darum, bewusste Entscheidungen zu treffen, um sich selbst zu unterstützen.

## Aktivität 8: Sich zurückziehen: Beobachtung des Gedankenflusses in deinem Kopf

**Hinweis:** Bevor du mit dem Meditieren beginnst, stelle die Dauer auf deinem Timer ein. Du kannst mit 15 Minuten beginnen und nach einiger Übung auf 30 Minuten kommen.

**Step 1: Lass uns üben, die Aufmerksamkeit auf Dinge zu lenken, die in unserem Kopf vor sich gehen oder kommen.** Beginne damit, dass du dich bequem auf den Stuhl setzt - aufrecht, aber entspannt... Spüre die Füße auf dem Boden und das Gewicht deines Körpers auf dem Stuhl... Erlaube deinen Augen, sich langsam zu schließen... Denke daran, dass du deine Augen jederzeit öffnen kannst, wenn es nötig ist.

**Step 2: Lenke deine Aufmerksamkeit zunächst auf die Geräusche, die kommen und gehen.** Vielleicht bemerkst du, dass dein Kopf dir sagen will, was es ist, oder ein

Bild davon machen will. Versuche stattdessen, deine Aufmerksamkeit auf die Beschaffenheit und die Qualitäten jedes Geräusches zu richten. Beobachte, wie Geräusche entstehen - sie zischen, vibrieren, flimmern - und dann wieder vergehen. Vielleicht bemerkst du ihre Lautstärke (ob sie laut oder leise sind)... ihre Tonhöhe (ob sie hoch oder tief sind)... ob sie dauernd oder unregelmäßig sind ...

**Step 3: Alle Geräusche kommen und gehen.** Spiel mit deiner Aufmerksamkeit für Geräusche, die von außerhalb des Raumes kommen. Welche Geräusche kannst du hören?... Erlaube diesen Geräuschen einfach, deine Ohren zu erreichen, ohne sie zu suchen... nimm sie auf....

**Step 4:** Wenn du soweit bist, **richte deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche** in diesem Raum. Lass diese Geräusche zu dir kommen... du brauchst sie nicht zu suchen... konzentriere dich so gut du kannst auf die Beschaffenheit und die Qualität jedes Geräusches und nicht auf ein bestimmtes Bild oder einen Namen, von dem du glaubst, dass es das Geräusch macht.

**Step 5:** Wie wäre es, den **Blick noch näher heranzuziehen?** Kannst du irgendwelche Geräusche in deinem eigenen Körper wahrnehmen? Das Geräusch deines normalen, ruhigen Atems? ... dein Herz, das in deinen Ohren leise schlägt oder pulsiert? ... jede Art von hohem Hintergrundgeräusch, das manchmal als "Klang der Stille" bezeichnet wird und oft in unseren Ohren zu hören ist... (Wenn du keines dieser Geräusche hören kannst, mach dir keine Sorgen. Du kannst dich einfach darin üben, offen zu sein für Geräusche von innen und außen, die kommen und gehen.)

**Step 6: Ein weiterer Punkt, der kommt und geht, sind unsere Gedanken.** Während du sitzt, bemerkst du vielleicht, dass Gedanken in deinem Kopf auftauchen, eine Weile bleiben und dann wieder verschwinden. Wenn das passiert, kannst du dich darin üben, sie einfach kommen und gehen zu lassen und den Gedankenstrom durch den Kopf fließen zu lassen.

**Step 7: Es kann sehr hilfreich sein, sich vorzustellen, dass man an der Bushaltestelle sitzt und die Gedanken wie Busse sieht, die gerade durch den Kopf fahren.** Die Gedanken einfach kommen und gehen lassen... in Kontakt bleiben mit dem Fuß, den du auf dem Boden spürst, und deinen Körper selbst atmen lassen... die verschiedenen Gedanken ankommen und vorüberziehen lassen... keine Notwendigkeit, darauf einzugehen.

**Step 8:** Wenn du merkst, dass deine Gedanken dich weggetragen haben, übe einfach, zu dir zurückzukehren, indem du deine Füße auf dem Boden spürst und auf deinen Atem achtest. Du kannst auch versuchen, zu dir zu sagen, "**Es ist nur ein Gedanke. Gedanken kommen, Gedanken gehen.**" Wenn dir die Bus-Metapher zusagt, kannst du auch einfach sagen, "**Gedanken-Busse... Gedanken-Busse.**"

**Step 9: Es geht NICHT darum, die Gedanken zu verdrängen,** sondern sie einfach als das zu erkennen, was sie sind, und zu üben, dass man nicht auf das Schiff steigen oder dortbleiben muss. Wenn du dann bereit bist, spürst du wieder deine

Füße auf dem Boden und öffnest allmählich deine Augen.

### Fragen zur Reflektion:

- o Wie war das? Was habe ich bemerkt?
- o Wie war die Gedankenreise in meinem Kopf? Haben mich irgendwelche Gedankenbusse wirklich an Bord gezogen?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Bei dieser Aktivität geht es um unsere Beziehung zu unserem Denken und die Erkenntnis, dass unser Denken uns manchmal leicht in Schwierigkeiten bringen kann. Sie können die Übung beginnen, indem Sie die Jugendlichen auffordern, eine Frage zu beantworten: "Wie ist der heutige Gedankenfluss in deinem Kopf?" Eine Möglichkeit, dies zu erfahren, besteht darin, sich die eigenen Gedanken als Verkehr vorzustellen - als Kopfverkehr, der durch den Kopf kommt und geht. Dann stellen Sie eine weitere Frage: "Wie fühlt sich der Gedankenverkehr in deinem Kopf im Moment an? Fühlt es sich so an, als wären die Straßen in deinem Kopf ganz frei? Fließt der Verkehr schnell? Ist er fließend? Oder ist er verstopft? Viel los? Schwer?" Und dann stellen Sie eine weitere Frage: "Wie stehst du in diesem Moment zu deinen Gedanken? Bist du völlig in deine Gedanken vertieft und fühlst dich vielleicht darin verloren? Oder gelingt es dir, deine Gedanken kommen und gehen zu sehen? Kannst du einen Schritt zurücktreten und sie beim Kommen und Gehen beobachten?"
- Beachten Sie, dass es wichtig ist, nicht den Eindruck zu erwecken, dass das Denken der Gegner ist, dass Sie dazu ermutigen, "nicht zu denken". Es ist auch wichtig, die Bedeutung einiger Gedanken nicht zu verharmlosen. Es kann durchaus sein, dass die Jugendlichen Gedanken haben, die erkannt, gewürdigt und beachtet werden müssen. Was diese Aktivität hervorhebt, ist, dass es auf die BEZIEHUNG zum Denken ankommt. Anstelle der Freiheit VON den Gedanken üben wir die Freiheit MIT den Gedanken.

### Ressourcen:

- o Kevin Hawkins and Amy Burke: Die Achtsamkeits-Toolbox, [Link](#)
- o 10 Übungen für mehr Achtsamkeit in der Schule, [Link](#)
- o <https://selspace.ca/modules/mindfulness/mindfulness-junior/mindful-moments/junior/>
- o Meditation und gesunder Schlaf App, <https://www.headspace.com/>
- o 33 Ideen für achtsame Momente im Alltag, <https://sabinesalk.de/ideen-achtsame-momente/>

- o <https://hallobloggi.de/achtsamkeit-fuer-kinder-erklart/>
- o Bodyscan Meditation für Achtsamkeit & Entspannung, [Link](#)

**BENEFIT**

*Wie kann ich achtsam sein?*

**Nutze deine 5 Sinne als Wegweiser im richtigen Moment**

**Fühlen** Was berühre ich in diesem Moment? Mit meinen Händen und Füßen.

**Schmecken** Welcher Geschmack liegt mir auf der Zunge?

**Hören** Welche Klänge und Geräusche kann ich jetzt gerade hören?

**Sehen** Was kann ich sehen? Erkunde die Umgebung. Benenne die Gegenstände, die du siehst.

**Riechen** Was kann ich gerade riechen?

**Diese Orientierung beruhigt uns:**

verlangsamt unsere Herzfrequenz  
beruhigt unsere Atmung  
entspannt unser Denken

Je weniger wir uns gestresst fühlen, desto zuversichtlicher sind wir und desto besser sind wir in der Lage, mit allem fertig zu werden.

## Modul 3: Widerstandsfähigkeit

### Was ist Widerstandsfähigkeit

Häufig wird Resilienz mit der Fähigkeit verwechselt, die Schwierigkeiten und Probleme des Lebens zu meistern. Resilienz ist jedoch nicht nur die Fähigkeit, sich von Situationen zu erholen: Es geht darum, zu lernen, wie man sich an schwierige Situationen annimmt und an ihnen wächst. Um dies zu erreichen, müssen wir uns bemühen, ein gesundes und zufriedenes Bewusstsein zu entwickeln. Zufriedene Menschen sind Menschen, die miteinander verbunden sind, die Dankbarkeit und Mitgefühl praktizieren und hoffnungsvoll bleiben.

Resilienz ist nichts Starres; jeder kann seine Resilienz steigern. Wir können dies tun, indem wir die Handlungen, Verhaltensweisen und Einstellungen wählen und praktizieren, die zu einem glücklichen Geist beitragen. Das heißt, Dankbarkeit, Mitgefühl, Zuversicht und Verbundenheit.

### Aktivität 1: Wird es in fünf Jahren noch eine Rolle spielen?

Um die Resilienz zu stärken, ist es sinnvoll, sich zu fragen.

#### *Wird es in fünf Jahren noch eine Rolle spielen?*

**Step 1:** Bitte lies die verschiedenen fiktiven Fälle oder Fallstudien aus dem wirklichen Leben, von denen jede eine kleine, aber häufige Herausforderung darstellt, mit der junge Menschen täglich konfrontiert sind. Zum Beispiel soziale Medien, unzuverlässiges WIFI, Sprechen in der Öffentlichkeit, Angst, albern auszusehen oder sich unwohl zu fühlen.

**Step 2:** Analysiere die Fallstudien und finde eine einfache Antwort: Wird es in 5 Jahren noch von Bedeutung sein? Diskutiere deine Ansichten mit mindestens einer Person.

**Step 3:** Setze dir spezifische, messbare, erreichbare, relevante und zeitlich begrenzte Ziele (SMART) in Verbindung mit der Stärkung deiner Resilienz. Zum Beispiel kannst du dich verpflichten, jeden Tag zehn Minuten lang Achtsamkeit zu üben oder das nächste Mal, wenn du mit einem Problem konfrontiert wirst, über das du dich gestresst fühlst, den Blickwinkel zu wechseln.

**Step 4:** Diskutiere mit mindestens einer Person, was du in Bezug auf die Fallstudien für wichtig und weniger wichtig hältst, und beginne ein Gespräch, um von den Ansichten der anderen zu lernen.

### Fragen zur Reflektion:

- o Was war deine erste Reaktion, als dir das Konzept "Wird es in 5 Jahren noch eine Rolle spielen?" vorgestellt wurde? Hat sich deine Meinung im Laufe der Aktivität geändert und wenn ja, wie?

- o Wenn du an die Fallstudie denkst, die dich am meisten angesprochen hat, wie hast du ihre Bedeutung im Zusammenhang mit den nächsten 5 Jahren eingeschätzt?
- o Gab es Herausforderungen, die du zu Beginn der Aktivität als bedeutsam empfunden hast, aber später festgestellt hast, dass sie möglicherweise keine langfristigen Auswirkungen auf dein Leben haben? Wenn ja, wie hat sich diese Erkenntnis auf dich ausgewirkt?
- o Welche Erkenntnisse hast du, wenn überhaupt, aus den Gruppendiskussionen gewonnen?
- o Was hast du gelernt - welche Fähigkeit/welches Wissen, wie kannst du die erlernte Fähigkeit/das erlernte Wissen im täglichen Leben anwenden?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Fördern Sie verschiedene Perspektiven und setzen Sie sich für Inklusion ein, indem Sie die verschiedenen Perspektiven und Erfahrungen, die die Teilnehmer in die Aktivität einbringen, anerkennen und wertschätzen.
- Erklären Sie, dass die TeilnehmerInnen in den Gruppendiskussionen keinen Druck verspüren sollten, wenn ihnen etwas unangenehm ist, und dass sie nur das mitteilen sollten, was ihnen angenehm ist.
- Erklären Sie den TeilnehmerInnen, dass es normal ist, sich bei einigen der in den Fallstudien behandelten Themen gestresst oder ängstlich zu fühlen, und dass diese Aktivität nicht dazu dient, dass sie sich deshalb schlecht fühlen.

## Aktivität 2: Die Grundlagen für die Entwicklung von Widerstandsfähigkeit schaffen

**Step 1:** Die Übung beginnt mit einer Atemübung. Bitten Sie die Teilnehmenden, dreimal tief einzuzatmen und langsam auszuatmen. Dies gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, sich zu konzentrieren und sich ganz auf die Aktivität einzulassen.

**Step 2:** Informieren Sie die Teilnehmenden darüber, wie wichtig es ist, in schwierigen und beunruhigenden Situationen optimistisch zu bleiben. Die Zuversicht erinnert uns daran, dass bessere Tage vor uns liegen und dass die Sorgen oder Ängste, die wir im Moment haben, irgendwann vergehen werden. Die Hoffnung zu bewahren, ist der Motor, der unsere Widerstandskraft stärkt und uns weiterwachsen lässt.

**Step 3:** Verteilen Sie Samenkörner an die Teilnehmenden. Bitten Sie sie, eine bestimmte Herausforderung aufzuschreiben, der sie sich in Zukunft stellen könnten. Bitten Sie sie, einige Aspekte von Entwicklungsmöglichkeiten aufzuschreiben, die sich aus dieser spezifischen Herausforderung ergeben könnten, mit der sie konfrontiert sind.

**Step 4:** Teilen Sie die Gefäße aus, in die die Teilnehmenden ihre eigenen Körner stecken sollen. Bitten Sie sie, den Zettel, auf dem sie ihre positiven Gedanken notiert haben, unten in den Topf zu legen und die Samen und die Erde obenauf zu legen. Dies soll das Wachstum durch Schwierigkeiten und damit die Stärkung der Resilienz darstellen.

**Step 5:** Planen Sie am Ende der Aktivität Zeit für die TeilnehmerInnen ein, um über ihre Erfahrungen bei der Teilnahme an der Aktivität zu reflektieren.

### Fragen zur Reflektion:

- o Welche Gefühle hast du während der Teilnahme an der Aktivität erlebt?
- o Wie hat die Feststellung positiver Punkte der Herausforderung, vor der du stehst, deine Perspektive darauf verändert?
- o Gab es unerwartete Einsichten oder Erkenntnisse, die aus der Übung hervorgingen?
- o Kannst du dir vorstellen, die in der Übung besprochenen Techniken des positiven Denkens in deinem Alltag anzuwenden und wenn ja, wie?
- o Reflektierende Frage: Was habe ich gelernt - welche Fähigkeit / welches Wissen habe ich erworben?
- o Wie kann ich die erlernten Fähigkeiten/Wissen in meinem täglichen Leben anwenden?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Ermutigen Sie die Teilnehmenden, sich für beide in dieser Übung verwendeten Aspekte des Schreibens Zeit zu nehmen. Lassen Sie sie wissen, dass es keine falschen Antworten gibt. Versichern Sie ihnen, dass Sie sich der Sensibilität des Themas bewusst sind und dass es keine zeitlichen Beschränkungen gibt. So schaffen Sie ein offenes und sicheres Umfeld.
- Versuchen Sie, die Aussage zu unterstreichen, dass Resilienz untrennbar mit Entwicklung verbunden ist. Heben Sie hervor, dass Resilienz eine fortgesetzte Entwicklung ist, und ermutigen Sie die Teilnehmenden weiterhin, Herausforderungen als Chancen für Entwicklung und Erkenntnis zu sehen.

### Aktivität 3: Meditation mit Hilfe von Mantras zum Üben von Dankbarkeit

**Step 1:** Suche dir einen ruhigen und bequemen Ort, an dem du dich völlig entspannt und sicher fühlst. Setze dich bequem auf den Boden und lege deine Hände auf deinen Schoß oder deine Knie.

**Step 2:** Setz dir eine bestimmte Aufgabe. Das kann ganz einfach sein. Etwas wie "Ich

bin heute hier, um über die Dinge nachzudenken, für die ich in meinem Leben dankbar bin".

**Step 3:** Konzentriere dich auf deinen Atem und beginne, dich zu entspannen. Achte darauf, wie du dich beim Einatmen und beim Ausatmen fühlst.

**Step 4:** Wähle dein Dankbarkeits-Mantra. Wähle eines, das dich persönlich anspricht, zum Beispiel: "Ich bin dankbar für die Liebe in meinem Leben."

**Step 5:** Wiederhole das Mantra. Sprich es nicht laut aus. Lass es mit dem Rhythmus deines Atems fließen. Sage beim Einatmen leise den ersten Teil des Mantras und beim Ausatmen den zweiten Teil.

**Step 6:** Während du mit dem Mantra fortfährst, fange an, dir weitere spezifische Punkte ins Gedächtnis zu rufen, für die du dankbar bist. Wenn du z. B. sagst: "Ich bin dankbar für die Liebe in meinem Leben", denke darüber nach, von wem diese Liebe kommt oder wofür du dankbar bist.

**Step 7:** Stelle dir die Dinge vor, für die du dankbar bist. Sieh sie deutlich, während du weiter ein- und ausatmest.

**Step 8:** Nach einiger Zeit lass das Mantra los und sitze still. Denke über die Erfahrung nach und sei sie noch so klein oder großartig für dich gewesen.

**Step 9:** Wenn du so weit bist, öffne deine Augen. Nimm die Gefühle der Dankbarkeit, die du gerade geübt hast, mit dir, um den Tag fortzusetzen.

### Fragen zur Reflektion:

- o Hast du während der Meditation Veränderungen in deinen Gefühlen oder deiner Denkweise festgestellt?
- o Was war für dich das Wichtigste an dieser Meditation?
- o Gab es bestimmte Momente oder Bilder, die während der Meditation für dich besonders wichtig waren?
- o Was hast du gelernt - welche Fähigkeit / welches Wissen
- o Wie kannst du die erlernte Fähigkeit/das erlernte Wissen im täglichen Leben anwenden?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Schaffen Sie eine sichere und unterstützende Umgebung für Jugendliche, um diese Mantra-Meditation zu üben. Sorgen Sie dafür, dass der Raum ruhig und angenehm ist und keine Ablenkungen von außen vorhanden sind.
- Ermutigen Sie die Jugendlichen, die Mantra-Meditation kontinuierlich zu wiederholen. Je konsequenter die Dankbarkeitspraxis in den Alltag integriert wird, desto mehr emotionale Widerstandsfähigkeit wird aufgebaut.
- Sorgen Sie für Flexibilität bei der Aktivität. Bieten Sie eine Auswahl von Mantras an oder erlauben Sie den Teilnehmenden, ihre eigenen auszuwählen, da verschiedene Teilnehmende mit unterschiedlichen Mantras oder Formen von Dankbarkeitsausdrücken in Verbindung kommen können.

### Aktivität 4: Förderung der Resilienz

**Step 1:** Suche dir einen ruhigen und bequemen Ort, an dem du dich völlig entspannt und sicher fühlst. Setze dich bequem auf den Boden und lege deine Hände auf deinen Schoß oder deine Knie.

**Step 2:** Schließe deine Augen und atme tief ein und aus. Wiederhole dies, bis du dich ruhig und entspannt fühlst und jegliche Anspannung im Körper nachlässt.

**Step 3:** Richte deine Aufmerksamkeit auf den Augenblick und konzentriere dich auf jeden deiner Sinne. Wenn Du magst, öffne Deine Augen und nimm einige Dinge wahr, die Du sehen kannst; mit geschlossenen Augen nimm wahr, was Du hören, riechen, berühren und schmecken kannst.

**Step 4:** Nimm dir einen Moment Zeit, um über eine schwierige Situation in deiner Vergangenheit nachzudenken, die du gemeistert hast. Sprich dir ein Lob dafür aus, wie gut du diese Herausforderung gemeistert hast. Denke an deine Stärken und Fähigkeiten, die du eingesetzt hast, um die Herausforderung zu meistern. Beglückwünsche dich selbst.

**Step 5:** Denke über deine Grundwerte als Mensch nach. Überlege, was dich dazu befähigt, schwierige Zeiten zu überstehen.

**Step 6:** Nimm dir jetzt einen Moment Zeit, um über die Dinge in deinem Leben nachzudenken, für die du trotz aller Schwierigkeiten dankbar bist. Erkenne, für wie viel du trotz schwieriger Zeiten dankbar sein kannst.

**Step 7:** Wenn du so weit bist, öffne deine Augen. Nimm die Gefühle der Dankbarkeit und des Selbstwertgefühls, die du gerade geübt hast, mit dir, wenn du den Tag fortsetzt.

## Fragen zur Reflektion

- o Auf welche Stärken und Qualitäten hast du dich verlassen, als du dich an eine bestimmte Herausforderung aus der Vergangenheit erinnert hast?
- o Wie hat sich die Beschäftigung mit den eigenen Stärken auf die eigene Selbstwahrnehmung ausgewirkt?
- o Welche Erkenntnisse über Resilienz hast du aus dieser Achtsamkeitsaktivität gewonnen?
- o Was hast du gelernt - welche Fähigkeit / welches Wissen
- o Wie kannst du die erlernte Fähigkeit/das erlernte Wissen im täglichen Leben anwenden?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Schaffen Sie eine sichere und unterstützende Umgebung für die Jugendlichen, um diese Mantra-Meditation zu üben. Stellen Sie sicher, dass der Raum ruhig und bequem ist und keine Ablenkungen von außen vorhanden sind.
- Erkennen Sie an, dass jeder während der Aktivität eine eigene Erfahrung machen wird, und ermutigen Sie die Teilnehmenden, auf ihre eigene Weise und in ihrem eigenen Tempo über ihre Aufforderungen nachzudenken.

## Aktivität 5: In der Krise gefangen - aber du kannst dich befreien

**Step 1:** Notiere auf einem Zettel eine Art von Denkfalle, die du schon einmal erlebt hast. Eine Denkfalle (TT) ist eine bestimmte Art oder ein bestimmtes Muster des Denkens, das dazu neigt, uns in Angst zu versetzen. Denkfallen sind vor allem unter Jugendlichen verbreitet, und einige wiederkehrende TTs sind Katastrophen, übermäßige Verallgemeinerungen, die Annahme eines negativen Ergebnisses und Schwarz-Weiß-Denkmuster.

**Step 2:** Schreibe auf einen weiteren Zettel einige deiner Stärken als Person auf. Lass dir Zeit und gib dem Kopf die Möglichkeit, dich zu loben und dich selbst wertzuschätzen.

**Step 3:** Nimm dir etwas Zeit, um dir dein früheres Ich in einer Denkfalle vorzustellen. Stell dir vor, du könntest in der Zeit zurückgehen und dir sagen, dass du an diesem Missgeschick wachsen wirst. Wenn du in dein früheres Ich zurückreist, stell dir vor, dass du von all deinen Stärken als Person erfährst.

**Step 4:** Danke dir selbst für die Erinnerung an deine eigene Stärke. Nimm dir einen Moment Zeit, um zu überlegen, wie du dich an deine Stärke erinnern kannst, wenn du das nächste Mal in eine Denkfalle gerätst. Notiere einige deiner Gedanken auf einem Blatt Papier.

**Step 5:** Gratuliere dir selbst dazu, dass es dir gelungen ist, die eigene Stärke und die Fähigkeit zu wachsen in Erinnerung zu rufen.

### Fragen zur Reflektion:

- o Was sind deiner Meinung nach deine individuellen Stärken, wenn du mit Denkfallen wie zum Beispiel Katastrophen, übermäßige Verallgemeinerung, Annahme eines negativen Ergebnisses und Schwarz-Weiß-Denken konfrontiert wirst?
- o Was denkst du, wie du damit umgehen wirst, wenn du das nächste Mal in eine Denkfalle tappst? Kannst du aufschreiben, wie du dir selbst helfen kannst?
- o Was hast du aus dieser Aktivität über Resilienz gelernt?
- o Reflektierende Frage: Was hast du gelernt - welche Fähigkeit / welches Wissen
- o Wie kannst du die erlernte Fähigkeit/das erlernte Wissen im täglichen Leben anwenden?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Schaffen Sie eine sichere und unterstützende Umgebung für die Jugendlichen, damit sie diese Tätigkeit ausüben können. Stellen Sie sicher, dass der Raum ruhig und angenehm und frei von äußeren Ablenkungen ist.
- Erkennen Sie an, dass jeder während der Aktivität eine eigene Erfahrung machen wird, und ermutigen Sie die Teilnehmenden, auf ihre eigene Weise und in ihrem eigenen Tempo über ihre bisherigen Aktivitäten nachzudenken.

### Aktivität 7: Dankbarkeits-Tagebuch

**Step 1:** Suche dir ein Tagebuch aus, das am besten zu dir passt. Es kann gefüllt oder ungefüllt, bunt oder schlicht sein. Solange es zu dir passt, spielt es keine Rolle.

**Step 2:** Mit einem Dankbarkeitstagebuch anzufangen, kann schwierig sein. Fange klein an, aber sei konsequent. Wenn du versuchst, jeden Tag zur gleichen Zeit in dein Tagebuch zu schreiben, wird es zur Gewohnheit.

**Step 3:** Denke daran, so konkret wie möglich zu sagen, wofür du dankbar bist. Es muss kein riesiger Punkt in deinem Leben sein. Etwas, für das du dankbar bist, könnte die Musik sein, die du morgens auf dem Weg zur Arbeit hörst.

**Step 4:** Versuche, etwas Negatives in etwas Positives umzuwandeln. Vielleicht hast du zum Beispiel gerade eine persönliche Herausforderung in deinem Leben erlebt. Versuche, darüber nachzudenken, was du daraus gelernt hast, welche Stärken du

genutzt hast, um sie zu überwinden, und welche wichtigen Fähigkeiten du hast, die dich in die Lage versetzt haben, die Schwierigkeiten der letzten Zeit zu überwinden. Versuche immer, in jeder Lebenssituation Dankbarkeit zu üben.

**Step 5:** Versuche, mindestens eine Woche lang jeden Tag in dein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben und denke darüber nach, ob es eine angenehme Veränderung bei dir bewirkt hat.

### Fragen zur Reflektion

- o Wie hast du dich gefühlt, als du über die Dinge nachgedacht hast, für die du dankbar bist, nachdem du in dein Tagebuch geschrieben hast?
- o Hast du ein Gefühl von Stressabbau verspürt, nachdem du in dein Tagebuch geschrieben hattest?
- o Hast du einen Unterschied in deiner Wahrnehmung der Dinge festgestellt, nachdem du angefangen hast, in dein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben?
- o Was hast du gelernt - welche Fähigkeit / welches Wissen hast du gewonnen?
- o Wie kannst du die erlernte Fähigkeit/das erlernte Wissen im täglichen Leben anwenden?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Schaffen Sie ein sicheres und unterstützendes Umfeld, in dem die Jugendlichen Dankbarkeit üben können, während sie ein Tagebuch führen. Sorgen Sie dafür, dass der Raum ruhig und angenehm ist und keine Ablenkungen von außen vorhanden sind.
- Versichern Sie den Jugendlichen, dass es sich anfangs vielleicht etwas seltsam anfühlt, jeden Tag aufzuschreiben, wofür man dankbar ist, aber lassen Sie sie wissen, dass dies eine großartige Gelegenheit ist, ihre Resilienz zu stärken.

### Aktivität 8: Glückliche Köpfe sind fleißige Köpfe - Hilf aktiv mit

**Step 1:** Nimm dir etwas Zeit in einer ruhigen Umgebung, in der du dich wohl und sicher fühlst, um über deine Stärken als Person nachzudenken. Überlege, welche Eigenschaften dich befähigen, mit Herausforderungen umzugehen.

**Step 2:** Wenn du dir deine eigenen Stärken vor Augen hältst, versuche dir oft zu sagen, dass du dank dieser Eigenschaften in der Lage bist, alle Herausforderungen zu meistern, mit denen du konfrontiert wirst. Je öfter du dir das sagst, desto schneller wird es sich in deinem Kopf einprägen und du wirst unbewusst anfangen, diese Dinge automatisch zu denken.

**Step 3:** Wenn du also das nächste Mal mit jemandem zu tun hast, der deine Hilfe braucht, kannst du dich auf diese Eigenschaften besinnen und sie nutzen, um dieser Person zu helfen. Vielleicht braucht diese Person einfach eine Schulter zum Anlehnen, und du hast gerade festgestellt, dass eine deiner Stärken dein Mitgefühl ist. Setze sie gut ein und sei diese Schulter zum Anlehnen.

### Fragen zur Reflektion

- o Was hast du über dich selbst gelernt, indem du einer anderen Person ohne Gegenleistung geholfen hast?
- o Was waren deine Stärken?
- o Wie kannst du deine Stärken nutzen, um anderen in Zukunft zu helfen, wie wirst du sie einsetzen, um anderen Gutes zu tun?
- o Was hast du gelernt - welche Fähigkeit / welches Wissen hast du erworben?
- o Wie kannst du die erlernte Fähigkeit/das erlernte Wissen im täglichen Leben anwenden?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Sagen Sie den Teilnehmenden, dass der Raum, in dem die Aktivität stattfindet, ein sicherer Raum ist, in dem keine unmittelbare Gefahr zu erwarten ist.
- Seien Sie aufgeschlossen. Manche Menschen verstehen unter Helfen etwas anderes als andere. Fördern Sie eine aufgeschlossene und nicht wertende Umgebung.
- Es ist zwar wichtig, die Teilnehmenden bei den einzelnen Schritten der Aktivität anzuleiten, aber vermeiden Sie es, ihnen vorzuschreiben, wie sie einer anderen Person helfen sollen. Dies ist eine sehr persönliche Aktivität.



## Modul 4: Beziehungen sind wichtig

### Aktivität 1: Vertrauen in Beziehungen schaffen

**Step 1:** Bitte lies diese Definition von Beziehungen und die vier Kategorien: [Link](#)

**Step 2:** Nimm ein Blatt Papier, mindestens in der Größe A4. Setze dich selbst in die Mitte des Papiers, mit deinem Namen oder als Zeichnung. Füge dann die zehn wichtigsten Personen in deinem Leben an zufälligen Stellen auf dem Papier hinzu, die dich umgeben, und verbinde sie mit deinem Namen mit Hilfe einer Linie.

**Step 3:** Schreibe unter jede Person, welche Art von Beziehung du hast.

**Step 4:** Bitte lies den folgenden Artikel über die Merkmale und Vorteile von gesunden Beziehungen: [Link](#)

**Step 5:** Nimm deine Beziehungskarte heraus. Schreibe unter jede Person, was du an der Beziehung magst - vergiss nicht zu beschreiben, wie du dich bei ihr fühlst.

**Step 6:** Versuche an der Linie, die dich mit der Person verbindet, zu beschreiben, wie du dich bei ihr fühlst und was sie deiner Meinung nach an eurer Beziehung mag.

**Step 7:** Nimm dir einen Moment Zeit, um über die Beziehungen, die du im Leben hast, nachzudenken und dankbar dafür zu sein.

### Fragen zur Reflektion

- o Was ist eine Beziehung?
- o Was sind deiner Meinung nach die wichtigsten Dinge in einer Beziehung?
- o Wie fühlst du dich in den engen Beziehungen, die du im Leben hast? Warum?
- o Wenn du dich wohl fühlst, erzähle bitte von einer der Personen, die in deinem Leben wichtig sind - welche Beziehung hast du? Wie fühlst du dich in dieser Beziehung? Was hast du in dieser Beziehung gegeben?
- o Hast du während dieser Erfahrung etwas Bestimmtes gelernt und darüber nachgedacht, dass du mit anderen teilen möchtest?
- o Was hast du über deine persönlichen Beziehungen gelernt und gedacht? Wie kannst du es nutzen, um deine Rolle in deinen Beziehungen von heute an weiter zu verbessern?
- o Worüber bist du dankbar, wenn du an deine engsten Beziehungen denkst?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Die Aufgabe beinhaltet viel Lesen und viel Selbstbetrachtung. Wenn Sie der Meinung sind, dass die Aufgabe für Ihre Teilnehmenden zu schwierig ist, können Sie stattdessen den Inhalt der beiden Artikel in der Klasse präsentieren oder nach der Lektüre eine gemeinsame Reflexionsrunde einführen, um sicherzustellen, dass alle verstanden haben, was sie gelesen haben.
- Für die Reflexionsrunde in der Gruppe können Sie die Fragen so anpassen, dass sie für Ihre Teilnehmenden geeignet sind.
- Gehen Sie während der Übung umher und schauen Sie, ob Sie den Teilnehmern bei der Definition von Beziehungen helfen können.
- Die Übung soll nicht nur eine traditionelle Lernübung sein. Sie soll auch ein Gefühl der Dankbarkeit und des Dankes hervorrufen. Die Teilnehmer sollen das Gefühl bekommen, dass sie von Menschen umgeben sind, die sich um sie kümmern. Dass andere Menschen wichtig für ihr Wohlbefinden sind und dass sie auch andere positiv beeinflussen. Es handelt sich um ein positives und sensibles Thema, das mit Sorgfalt moderiert werden muss. Fühlen Sie sich frei, Ihre eigenen persönlichen Erfahrungen und hilfreiche Ideen zu diesem Thema beizutragen.

### Aktivität 2: Beziehungen knüpfen

**Step 1:** Starke Bindungen zu anderen haben positive Auswirkungen auf alle Aspekte des Lebens. Sie sorgen dafür, dass du körperlich und geistig gesund bleibst, und haben wichtige praktische Auswirkungen auf dein Leben, z. B. wenn es um Problemlösungen geht. Diese Tipps helfen dir dabei, starke Bindungen zu anderen aufzubauen. Der Artikel hier konzentriert sich auf romantische Beziehungen, aber du kannst dich auch für andere Beziehungen inspirieren lassen.

**Step 2:** Denke an eine Beziehung, in der du das Gefühl hast, dass es ein Problem gibt. Vielleicht streitet ihr euch, ihr redet im Moment nicht miteinander oder du hast einfach ein schlechtes Gefühl dabei, aber du weißt nicht, was es ist. Schreibe den Namen der Person auf und beschreibe, was deiner Meinung nach das Problem sein könnte oder welches Gefühl du hast.

**Step 3:** Lese diesen Artikel hier: Denke über jeden Tipp in Bezug auf die betreffende Person nach. Versuche, ihn zu verallgemeinern: Schreibe ihn auf oder erstelle eine Sprachnotiz für dich selbst.

- Würde es helfen, Zeit für sich selbst zu haben? Warum/wann/wie kannst du das tun?
- Vielleicht könntest du versuchen, etwas anders zu machen oder deine gemeinsame Zeit lustiger zu gestalten? Was/wann/wie?

- o Würde es dir helfen, deine Gefühle und Gedanken mitzuteilen? Wie würde man vorgehen? Was möchtest du sagen?

Übe, dich allein oder mit jemand gemeinsam zu äußern, bevor du dich an die Person wendest, mit der du ein Problem hast.

- o Welche Fragen könntest du stellen, um mehr über die Situation herauszufinden und eine Lösung zu finden?
- o Kannst du deine Bedenken und Bedürfnisse der Person gegenüber äußern, damit sie deinen Standpunkt versteht? Beginne Sätze mit "Ich fühle..."
- o Höre der Person aktiv zu, wenn sie spricht - was sagt sie? Was braucht sie von dir und was sind ihre Anliegen?
- o Wie kannst du in dieser Beziehung mehr Dankbarkeit und Unterstützung zeigen? Und wann?
- o Lass nicht zu, dass die Probleme zu viel von deiner Zeit und Mühe in Anspruch nehmen. Denke daran, gesund zu bleiben, Zeit mit anderen Menschen zu verbringen und Dinge zu tun, die du liebst.

### Fragen zur Reflektion

- o Schreibe auf Zettel mindestens drei Ideen auf, wie du Beziehungen zu anderen aufbauen kannst oder wie du ein Problem innerhalb einer Beziehung lösen kannst. Es sollten nicht die Schlagzeilen sein, die im Artikel vorgestellt wurden, sondern die eigenen Ideen, die sich aus der Übung in Schritt drei ergeben. Beispiele aus dem wirklichen Leben sind ebenfalls willkommen.
- o Was sind die Vorteile von Bindungen?
- o Wie wirkt es sich aus bzw. wie fühlst du dich, wenn eine Bindung gefährdet ist, d. h. wenn du das Gefühl hast, einen Konflikt mit einer wichtigen Person zu haben?
- o Wie kannst du einen Konflikt lösen?
- o Was kannst du tun, um eine Bindung zu einer anderen Person aufzubauen oder zu vertiefen?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Sorgen Sie dafür, dass jeder Teilnehmende persönlich Zugang zu dem Artikel hat, entweder über das Internet oder durch ein gedrucktes Exemplar.
- Gehen Sie während des Abschnitts über die persönliche Arbeit herum, um zu sehen, ob Sie den Teilnehmern helfen können, zu reflektieren und weiterzukommen.
- Während des Gruppenteils der Übung haben Sie eine wichtige Funktion als Moderator. Achten Sie darauf, dass Sie die Karten zuordnen, gut moderieren und den Ton für eine gute Arbeitsatmosphäre angeben. Fordern Sie die Teilnehmenden auf, sich auszutauschen und zu diskutieren.

### Aktivität 3: Aufbau von Beziehungen (Gruppenaktivität)

**Step 1:** Nimm dir Zeit, um in der Gruppe oder einzeln darüber nachzudenken, was dir in den Beziehungen zu anderen wichtig ist. Wenn du nicht weißt, was diese Dinge sind und was du brauchst, gibt es andere Aktivitäten, die du in dieser Übung durcharbeiten kannst, um darüber nachzudenken.

Sammele Fragen, die du stellen kannst, um eine andere Person wirklich kennen zu lernen.

**Step 2:** Speed-Dating. Du setzt dich direkt zu einer anderen Person in deiner Gruppe. Wenn die Glocke läutet, hast du drei Minuten Zeit, diese Person und sie dich kennenzulernen. Stelle Fragen. Du weißt vielleicht schon einiges über die Person - aber es gibt immer noch mehr zu erfahren. Überlege, was für dich wichtig ist, damit du das Gefühl hast, eine Person wirklich zu kennen. Stelle Folgefragen zu den Antworten, die du bekommst. Mache dir Notizen. Nach drei Minuten wechselt man, bekommt eine neue Person gegenübergestellt und beginnt von vorn. Dieser Vorgang wird sieben Mal wiederholt. Versuche, deine Herangehensweise und deinen Umgang mit der Situation jedes Mal zu verbessern.

**Step 3:** Arbeitet in Vierergruppen und erstellt eine Liste mit Dingen, die ihr tun und fragen könnt, um andere kennenzulernen. Diese müssen nicht von der Speed-Dating-Sitzung stammen.

**Step 4:** Präsentiere sie in der Gruppe und diskutiere sie.

#### Fragen zur Reflektion:

- o Wie war das Speed-Dating für dich? Warum?
- o Wie kannst du diese Übung in anderen Bereichen deines Lebens nutzen?
- o Gibt es eine Frage oder Antwort, die dir besonders gefallen hat und die

du dir für die Zukunft merken möchtest?

- o Was hast du durch die Übung gelernt?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Für den ersten Schritt können Sie andere Module dieses Handbuchs auswählen, die Sie vor dieser Übung durchgehen. Bevor man eine neue Freundschaft beginnt, ist es gut, darüber nachzudenken, wer man ist, was man braucht und welche eigenen Vorstellungen man hat. Mit Hilfe von Aktivität 1 dieses Moduls können die Teilnehmenden zum Beispiel darüber nachdenken, welche Beziehungen sie bereits haben und in welchem Bereich sie vielleicht noch fehlen.
- Sie können an der Tafel Fragen sammeln, die Sie gemeinsam mit Ihren Teilnehmenden stellen können. Stellen Sie sicher, dass Sie einige Fragen im Kopf haben, bevor Sie beginnen.
- Beachten Sie bei Schritt zwei, dass es sich nicht um ein Speed-Dating im romantischen Sinne handelt. Am besten stellen Sie die Teilnehmer in zwei Reihen auf, so dass sie sich gegenüberstehen. Sie können auch aufstehen. Nach drei Minuten bleibt immer eine Reihe stehen und die andere macht einen Schritt in eine Richtung, so dass jeder einen neuen Partner hat.

### Aktivität 4: Liebe und Beziehungen

**Step 1:** Erfahre mehr über Sternbergs 3 Komponenten der Liebe [hier](#) und [hier](#)

**Step 2:** Arbeit in Gruppen von zwei bis vier Personen.

**Gruppe 1:** Informiere dich und definiere (1) Leidenschaft, (2) Vertrautheit und (3)

Verbindlichkeit. Bereite eine Präsentation für deine Freunde vor.

Gebe 3-4 Beispiele, um die Unterscheidung deutlich zu machen.

**Gruppe 2:** Suche und definiere Verliebtheit und unerwiderte Liebe. Welche Schritte kann man von der Verliebtheit zur romantischen Liebe unternehmen? Was kann man in einer Situation unerwidelter Liebe tun? Sammle einige Ideen.

**Gruppe 3:** Definiere romantische Liebe und erfüllte Liebe. Was sind die typischen Phasen der romantischen Liebe? Lies den Artikel [hier](#)

**Gruppe 4:** Recherchiere und definiere den Begriff der sinnlosen und törichten Liebe. Was ist der Unterschied zwischen Freundschaft und romantischer Liebe? Welche Probleme können bei einer sinnlosen Liebe auftreten?

**Step 3:** Präsentation - alle Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse vor der ganzen Klasse.

## Fragen zur Reflektion

- o Übung auf der Basis von Schauspiel: Bildet Zweierteams. Ihr könnt entscheiden, mit wem ihr ein Team bilden wollt. Nehmt einen Zettel von eurem Lehrer und schaut ihn euch an. Auf dem Zettel ist eine Art von Liebe aufgeschrieben. Ihr sollt nun in Partnerarbeit vor der Klasse diese spezielle Liebe darstellen, ohne zu sprechen und ohne zu verraten, welches Thema ihr habt. Unterhaltet euch kurz mit eurem Partner, bevor ihr auf die Bühne geht, wie ihr vorgehen wollt.
- o Was sind die drei Komponenten des Sternbergschen Liebesmodells?
- o Welche verschiedenen Arten von Liebe gibt es?
- o Was können Probleme mit leerer oder einseitiger Liebe sein?
- o Wie kann man versuchen, von der Verliebtheit zur romantischen Liebe zu gelangen?
- o Was sind typische Phasen der romantischen Liebe?

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Bereiten Sie vor, wie Sie den ersten Schritt mit Ihrer Gruppe bearbeiten wollen. Sie könnten eine Präsentation erstellen, sie als Hausaufgabe geben oder sie als Einzel- oder Gruppenarbeit verteilen.
- Überlegen Sie sich für Schritt 2, wie die TeilnehmerInnen präsentieren und recherchieren sollen. Eine Präsentation kann z. B. in PowerPoint, einem Online-Tool wie Canva oder auf einem großen Blatt Papier erstellt werden. Sollten sie auch ein Handout für andere Teilnehmende vorbereiten?
- Schritt zwei könnte auch als Hausaufgabe gegeben werden.
- Für die Reflexionsrunde sollten Sie kleine Zettel mit den sieben Arten der Liebe vorbereiten und sie in einem Behälter zusammenstellen, aus dem die Lernenden dann schöpfen können. Der Ablauf der Übung benötigt etwas Unterstützung von Ihnen - sorgen Sie dafür, dass sie in einem guten Tempo und respektvoll abläuft, ohne den Spaß zu verlieren.

## Aktivität 5: Akzeptanz und Grenzen

**Step 1:** Besuche die Webseite ([Link](#)). Lies, was du interessant und wichtig findest. Du kannst auch auf den YouTube-Kanal gehen [Link](#) .

**Step 2:** Beantworte das Quiz [hier](#). Auch wenn du nicht in einer Partnerschaft bist - vielleicht warst du es einmal? Oder vielleicht kannst du anhand anderer persönlicher Beziehungen erahnen, wie du reagieren würdest. Sei ehrlich und schreibe die Dinge

auf, die du verbessern kannst.

**Step 3:** Recherchiere auf der Webseite zu den Themen Zustimmung, Grenzen, Konfliktlösung, Macht und Kontrolle. Notiere die für dich wichtigsten Punkte zu jedem Thema. Schreibe einige Beispiele auf, wie du jemanden um Zustimmung bitten kannst. Finde eine Hotline oder eine andere Möglichkeit, sich an jemanden zu wenden, wenn du in einer Beziehung ausgenutzt wirst. [Link](#).

**Step 4:** Entwickle auf einem DIN-A4-Papier per Hand oder über einen Laptop ein Informationsblatt. Als Klasse könnt ihr die Informationsblätter an einem bestimmten Ort in eurer Schule aufhängen, damit sich andere über die Themen informieren können.

### Fragen zur Reflektion:

- o Was ist eine Zustimmung und wie kann man sie einholen?
- o Welche Arten von Grenzen gibt es und was hast du über sie gelernt?
- o Wie kannst du Konflikte lösen?
- o Was sind Anzeichen dafür, dass du in einer falschen oder missbräuchlichen Beziehung lebst?
- o Wie kannst du Hilfe bekommen, wenn du in einer schwierigen Beziehung steckst?
- o Den Test noch einmal wiederholen hier. Denke noch einmal darüber nach, in welchen Punkten du dazu neigst, in deinen persönlichen Beziehungen ungerecht zu sein. Nimm dir ein oder zwei Dinge vor, die du von nun an ändern möchtest. Ein Beispiel: "Ich möchte offen, aber respektvoll kommunizieren" oder "Ich werde akzeptieren, wenn jemand keine Zeit mit mir verbringen möchte, und mich darin üben, dies nicht als negativ zu empfinden."

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Diese Aufgabe kann zumindest zum Teil als Hausaufgabe gegeben werden.
- Überlegen Sie sich, was Sie für die Informationsblätter wollen. Brauchen sie mehr Anleitung als die oben beschriebene? Wo können sie in der Schule aufgehängt werden?
- Sollen die Informationsblätter Namen enthalten, wenn sie in der Schule aufgehängt werden? Vielleicht ist es passender, dass Sie sie mit Namen versehen und benoten können und die Namen dann entfernt werden, wenn sie in der Schule aushängen.

## Aktivität 6: Beenden von Beziehungen

**Step 1:** Sieh dir die folgenden Artikel und Videos an. Mache für jedes Material eine Sprachnotiz auf deinem Telefon mit den drei wichtigsten Punkten des Artikels.

Die Angst, eine Beziehung zu beenden ([link](#))

Gründe für die Beendigung einer Beziehung ([link](#))

Gründe für die Beendigung einer Freundschaft ([link](#))

Wie man eine Beziehung beendet ([link](#))

Wie man über Liebeskummer hinwegkommt ([link](#))

**Step 2:** Erstelle bitte eine Infographik zum Thema "Beendigung von Beziehungen" mit den fünf verschiedenen oben genannten Kategorien. Du kannst ein Tool wie Canva verwenden. Verwende Symbole und Bilder, um sie anschaulicher zu machen.

**Step 3:** Lass sie ausdrucken und in einem Raum anpinnen.

## Fragen zur Reflektion

- o Was sind gute Gründe, eine Freundschaft oder eine Beziehung zu beenden?
- o Wie wird eine Beziehung richtig beendet?
- o Wie kann man über Liebeskummer hinwegkommen?
- o Hast du während dieser Übung an eine persönliche Erfahrung mit jemandem gedacht, mit dem du eine Beziehung beendet hast oder beenden möchtest?
- o Schreibe die Situation auf. Das wird dir helfen, mehr Klarheit zu gewinnen. Notiere drei Dinge, die du durch diese Übung gelernt hast und die du mitnehmen möchtest, wenn es um die Auseinandersetzung mit dieser Situation geht. Das kann die Art und Weise sein, wie du über den Liebeskummer denkst, der bereits passiert ist. Es kann die Art und Weise sein, wie du mit schlechten Beziehungen umgehst, in denen du dich befindest, oder wie du in bestimmten Situationen mehr Mut brauchst.

### Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen



- Die Übung kann als Hausaufgabe oder im Rahmen des Unterrichts durchgeführt werden. Es ist auch denkbar, dass Zweiergruppen zusammenarbeiten.
- Überlegen Sie, wie Sie die Erstellung der Infografiken organisieren wollen. Wie können sie gedruckt werden? Wenn Sie ein anderes Programm besser kennen als Canva, wählen Sie dieses, damit Sie die Teilnehmenden auch auf technischer Ebene unterstützen können.

## Aktivität 7: Beziehungen zu den Eltern

**Step 1:** In dieser Aktivität kannst du dir die untenstehenden Links ansehen. Überlege dir, welches Thema dich anspricht und sieh dir die Materialien an.

- ✓ Wie Du Deine Beziehung zu Deinen Eltern verbessern kannst ([link](#)) .
- ✓ Finde den Mut, mit deinen Eltern über psychische Probleme zu sprechen ([link](#))
- ✓ Warum Teenager ihre Eltern brauchen - eine Elternperspektive ([link](#))
- ✓ Schau im Internet nach, wohin du dich wenden kannst, wenn jemand in deiner Familie unzureichend behandelt wird. Beispiel für Deutschland ([link](#))

**Step 2:** Schreibe täglich in dein Tagebuch der Dankbarkeit. Tipp: Schreibe täglich eine Sache auf, für die du dankbar bist, wenn du an deine Familie denkst.

Es gibt immer genug Gründe, dankbar für etwas zu sein. Vielleicht kannst du durch ein wichtiges Gespräch mit jemandem oder durch Veränderung deines Verhaltens oder deiner Sicht der Dinge die Dankbarkeit und Freude, dass du ein Teil deiner Familie bist, verstärken.

Schreibe das Tagebuch einen Monat lang. Wenn du es als nützlich für dich empfindest, schreibe weiter.

**Anmerkung:** Falls du eine schwierige Beziehung zu deinen Eltern oder jemand anderem hast, denke daran: Jeder Mensch schleppt eine Belastung mit sich herum, von der du nichts weißt. Der Grund, warum sich jemand über dich aufregt, hat vielleicht nichts mit dir persönlich zu tun. Alles, was du tun kannst, ist zu versuchen, in deiner Beziehung zu anderen Menschen möglichst offen zu sein. Lerne weiter, kommuniziere und setze Grenzen, wo es nötig ist.

## Fragen zur Reflektion

- o Nach einem Monat gehst du zurück und blätterst durch deine Tagebucheinträge. Wie war die Erfahrung für dich? Hat sich dadurch deine Sicht auf deine Familie oder deine Zufriedenheit mit dem Leben verändert? Möchtest du weiterschreiben?
- o Was hast du über die Beziehungen zu deinen Eltern gelernt?
- o Welche Dinge möchtest du in deinem eigenen Leben umsetzen?



## Tipps für Moderatoren und Moderatorinnen

- Diese Aktivität ist als eine Übung zur Selbstreflexion gedacht. Die Teilnehmenden brauchen nicht an allen Materialien zu arbeiten. Es sollte mehr um die persönliche Reflexion gehen. Die Übung kann als Hausaufgabe gemacht werden.
- Stellen Sie sicher, dass Sie erreichbar sind, z. B. durch eine wöchentliche offene Sprechstunde, zu der Ihre Teilnehmenden kommen können, um Fragen zu stellen oder um zu reflektieren.
- Wenn Sie sichergehen wollen, dass alle die Übung machen, können Sie den Teilnehmern die Möglichkeit geben, das Tagebuch durchzublättern, während Sie zuschauen, allerdings so, dass Sie den Inhalt nicht lesen können. Weisen Sie die Teilnehmenden darauf hin, dass es etwas Persönliches sein sollte und dass der Inhalt privat bleibt.



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. Projektnummer: 2022-1-DE04-KA220-YOU-00085433



# Trainingsleitfaden

## Zweck des Trainingsleitfadens

Dieses Toolkit soll das Wissen ergänzen, das Sie durch die von dem Benefit-Konsortium erstellten Module erworben haben. In den Modulen haben Sie die Grundlagen von Resilienz und Achtsamkeit kennengelernt sowie einige Übungen, um Ihre Praxis zu beginnen oder zu verbessern. In diesem Leitfaden finden Sie Materialien, die Ihnen helfen, Ihre Rolle als Trainer\*in zu definieren, essenzielle Fähigkeiten zu vermitteln sowie zusätzliche Lektüre und Materialien anzubieten. Insbesondere finden Sie:

- Wichtige Fähigkeiten für Jugendbetreuerinnen und Psychologinnen als Trainer\*innen
- Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Lehrmethoden

## Wichtige Fähigkeiten für Jugendbetreuerinnen und Psychologinnen als Trainer

### 1. Fortgeschrittene Kommunikationsfähigkeiten

Eine der wichtigsten Eigenschaften und Fähigkeiten eines effektiven Trainers oder einer effektiven Trainerin ist die Kommunikation. Tatsächlich kann die Art und Weise, wie Sie Ihr Wissen vermitteln, darüber entscheiden, ob Ihre Teilnehmenden von der Schulung profitieren oder nicht.

Eine *Trainerin* sollte in der Lage sein, Konzepte klar zu erklären, auf die Anliegen der Lernenden einzugehen und Lernbarrieren zu überwinden. Um eine inspirierende und engagierte Lehrkraft zu sein, sind Zuhören, Fragenstellen, Erklären und Feedbackgeben essenzielle Kompetenzen.

### 2. Fortgeschrittene organisatorische Fähigkeiten

Gute Organisation ist eine wesentliche Voraussetzung für Ihre Verantwortung als *Trainerin*. *Fähigkeiten wie Zeitmanagement sind entscheidend für die Planung und Durchführung von Schulungen.*

*Im Bereich Lernen, Training und Entwicklung müssen Trainerinnen viele Aufgaben im Voraus erledigen. Von der Beschaffung aller benötigten Materialien bis hin zur effizienten Vermittlung des Unterrichts – Organisation ist entscheidend.*

Eine weitere wichtige Fähigkeit ist das **Problemlösen**. Je organisierter Sie sind, desto besser können Sie unvorhergesehene Probleme lösen. Dies trägt zu einer qualitativ hochwertigen Lernerfahrung bei, da Sie im Voraus alles gut geplant haben.

### **3. Anpassungsfähigkeit**

Während der Schulung kann nicht immer alles wie geplant verlaufen. Verzögerungen, technische Probleme oder verlorenes Material können auftreten. Eine gute\*r Trainer\*in ist auf solche Herausforderungen vorbereitet und anpassungsfähig. Einen Plan B für Ihre Lektionen zu haben, ist daher essenziell.

### **4. Begeisterung für lebenslanges Lernen**

Als Trainer\*in sollten Sie stets bestrebt sein, Ihr Wissen in Ihrem Fachgebiet zu erweitern. Die Entwicklung einer lebenslangen Lerngewohnheit hilft Ihnen, mit den neuesten Entwicklungen, beispielsweise in der AR-Technologie für die Museumsbranche, Schritt zu halten.

Indem Sie kontinuierlich lernen, können Sie sich besser in Ihre Lernenden hineinversetzen und den Lernprozess aus ihrer Perspektive verstehen.

### **5. Fortgeschrittene Recherchefähigkeiten**

Innovatives Denken ist ein wichtiger Bestandteil eines\*r *Trainerin*. Anstatt sich ausschließlich auf traditionelle Lehrmethoden zu verlassen, sollten Sie in der Lage sein, interaktive und unterhaltsame Inhalte in Ihre Schulungen zu integrieren.

Gute Recherchefähigkeiten helfen Ihnen, Ihr Material an die aktuellen Bedürfnisse Ihrer Zielgruppe anzupassen, es zeitgemäß zu gestalten und qualitativ hochwertige Schulungen anzubieten.

## **Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Lehrmethoden**

### **1. Mentimeter**

Mentimeter gibt jedem *Teilnehmerin* eine Stimme und fördert die aktive Beteiligung aller, nicht nur der lautesten Personen. Die Plattform ermöglicht es Ihnen, das Wissen der Teilnehmenden zu testen, Feedback zu sammeln und durch Live-Umfragen interaktive Elemente in den Unterricht zu integrieren, z. B. Wortwolken oder offene Fragen.

Link: <https://www.mentimeter.com/>

## **2. Canva**

Canva ermöglicht es Ihnen, kreative Poster, Einladungen, Handouts und vieles mehr zu gestalten. Durch visuelle Elemente wird der Lernprozess interessanter und ansprechender.

Link: <https://www.canva.com/>

## **3. Kahoot!**

Kahoot! ist eine spielbasierte Lernplattform, die in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen eingesetzt wird. Die sogenannten „Kahoots“ sind von Nutzer\*innen erstellte Multiple-Choice-Quizze, die über einen Webbrowser oder die Kahoot-App aufgerufen werden können.

Link: <https://kahoot.com/>

## **4. Classtime**

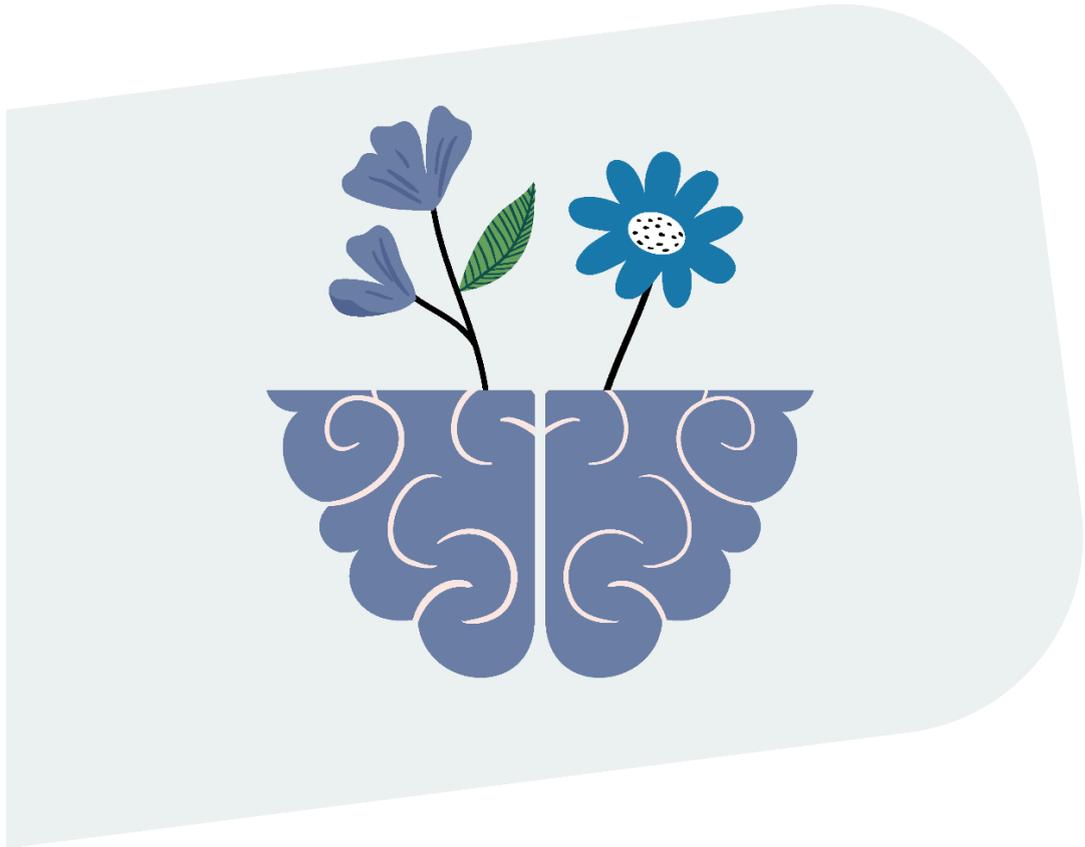
Classtime ermöglicht es Trainer\*innen, sofortiges Feedback zu erhalten, um zu überprüfen, was die Lernenden aus dem Unterricht verstanden haben.

Link: <https://www.classtime.com/en/>

## **5. Poll Everywhere**

Poll Everywhere bietet verschiedene Aktivitätstypen an, mit denen Teilnehmende ihre Antworten in Echtzeit visualisieren können, z. B. offene Fragen, Multiple-Choice-Tests oder Wortwolken. Dies fördert die aktive Beteiligung der Lernenden und ermöglicht es Trainer\*innen, unterschiedliches Feedback zu sammeln.

Link: <https://www.polleverywhere.com/>



Eine Zusammenarbeit zwischen Projektpartnern:



Dieser Inhalt ist lizenziert unter [Creative Commons Attribution 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)