



Founded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those on the European Union or the Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

# Life Skills for YOUTH



Co-funded by  
the European Union



# GUIDE



Website  
[www.lifeskills4youth.eu](http://www.lifeskills4youth.eu)



IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS  
EDUCATION CENTRE GEOS



pistes solidaires





# EDITORIAL NOTE

Life Skills 4 Youth (LS4YOUTH) ist eine praxisnahe Methodensammlung für Jugendbetreuer:innen, Trainer:innen und Fachkräfte, die junge Menschen in ihrer **persönlichen und beruflichen Entwicklung** unterstützen möchten. Basierend auf Design Thinking und positiver Psychologie bietet dieser Leitfaden konkrete **Werkzeuge, Methoden und bewährte Praktiken**, um Jugendliche gezielt zu fördern.

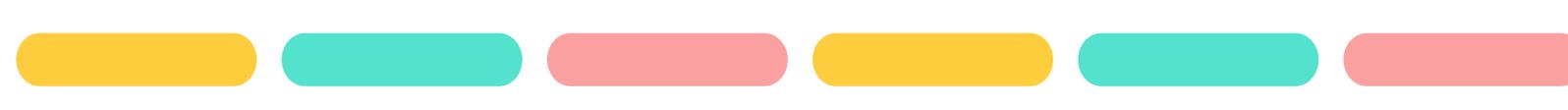
## zentrale

## Lebenskompetenzen

- **Persönlichkeit** (Selbstbewusstsein & Identität stärken)
- **Selbstmarketing** (eigene Stärken sichtbar machen)
- **Mentale & körperliche Gesundheit** (Resilienz & Wohlbefinden fördern)
- **Finanzen & materielle Ressourcen** (finanzielle Unabhängigkeit entwickeln)

Der Leitfaden ist **rezeptartig** aufgebaut, sodass er **leicht in die Praxis übertragen** werden kann. Er enthält **konkrete Anleitungen, interaktive Übungen und digitale Tools**, um junge Menschen nachhaltig zu unterstützen. Das Ziel ist es, Fachkräfte mit praxisnahen Methoden auszustatten, die flexibel an verschiedene Zielgruppen und Kontexte angepasst werden können.

Neben den praktischen Methoden und Übungen im Leitfaden bietet das LS4YOU-Projekt eine digitale Plattform, die interaktive Lernwege für junge Menschen bereitstellt. Diese Plattform ist niedrigschwellig, intuitiv und ohne Registrierung zugänglich, sodass Jugendliche ihre Lebenskompetenzen flexibel und selbstbestimmt entwickeln können. Durch Selbsttests, digitale Aktivitäten und hybride Lernformate unterstützt sie die Arbeit von Fachkräften und ermöglicht eine praxisnahe Anwendung der LS4YOU-Methode – sowohl online als auch in Präsenz.



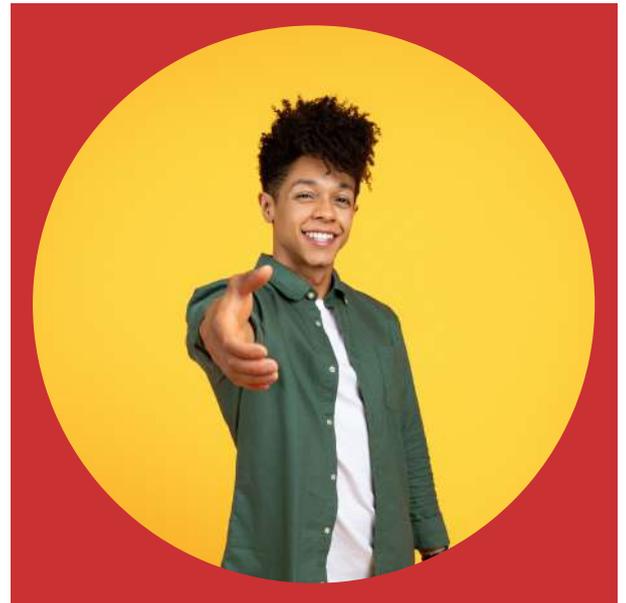


1

# DAS LS4YOU REZEPT

Wichtige Zutaten für eine gelungene Umsetzung:

- Empathie – Verständnis für die individuellen Herausforderungen und Bedürfnisse der Jugendlichen.
- Struktur – Klare Orientierung am 3-Phasen-Prozess: Identifizieren, Messen, Umsetzen.
- Flexibilität und Kreativität – Methoden anpassen und abwechslungsreiche Ansätze nutzen.
- Digitale Kompetenz – Sichere Anwendung der interaktiven LS4YOU-Plattform.
- Praxisorientierung – Jugendliche aktiv einbinden und realitätsnahe Übungen ermöglichen.
- Motivation und Unterstützung – Jugendliche ermutigen, sich mit ihren Stärken und Zielen auseinanderzusetzen.
- Reflexion – Regelmäßige Rückmeldungen und Evaluierungen, um Fortschritte sichtbar zu machen.



Schritte zur Umsetzung:

Identifizieren

- Jugendliche setzen sich mit ihren Stärken, Interessen und Herausforderungen auseinander.
- Methoden: Selbstreflexion, Storytelling, Mindmaps, Peer-Feedback.

Messen

- Kompetenzen und Fähigkeiten realistisch einschätzen.
- Methoden: Kompetenzraster, Selbsttests, 360°-Feedback, digitale Tools.

Umsetzen

- Gelerntes in realen Situationen anwenden und weiterentwickeln.
- Methoden: Rollenspiele, Praxisprojekte, Mentoring, Gamification.





2

# TARGET GROUP

Der LS4YOU-Leitfaden richtet sich an Fachkräfte und Organisationen, die junge Menschen auf ihrem Weg in die Zukunft unterstützen. Dabei gibt es zwei zentrale Zielgruppen:

- **Direkte Zielgruppe:** Jugendbetreuer:innen, Trainer:innen und Fachkräfte, die junge Menschen begleiten, coachen und ihnen gezielt Lebenskompetenzen vermitteln.
- **Indirekte Zielgruppe:** Junge Menschen, die sich in einer Phase der Orientierung oder Umbrüche befinden. Dazu gehören Jugendliche, die
  - Schwierigkeiten beim Übergang von Schule zu Beruf haben,
  - sich beruflich neu orientieren müssen oder
  - von sozialer oder wirtschaftlicher Benachteiligung betroffen sind



# 63%

der Jugendlichen in Europa schätzen die Unterstützung bei ihrer beruflichen Orientierung als zu niedrig ein

[bertelsmann-stiftung.de](https://www.bertelsmann-stiftung.de)

Darüber hinaus kann der Leitfaden auch von Bildungseinrichtungen, sozialen Organisationen und Beratungsstellen genutzt werden, um innovative Methoden in die Arbeit mit Jugendlichen zu integrieren.





Junge Menschen stehen in der heutigen Gesellschaft vor komplexen Herausforderungen, die ihren sozialen, beruflichen und persönlichen Werdegang beeinflussen. Diese Schwierigkeiten sind oft strukturell bedingt und betreffen insbesondere junge Menschen, die sich in unsicheren oder instabilen Lebenssituationen befinden.

### Jugendliche in schwierigen Übergangsphasen

- NEETs (Not in Education, Employment, or Training)
- Fehlende berufliche Orientierung führt dazu, dass viele Jugendliche nach der Schule in prekäre oder kurzfristige Beschäftigungen oder Praktika gedrängt werden, die kaum langfristige Perspektiven bieten.
- Der wachsende Arbeitsmarkt erfordert nicht nur Fachwissen, sondern auch überfachliche Lebenskompetenzen wie Selbstorganisation, kritisches Denken und Resilienz, die in klassischen Bildungssystemen oft nicht ausreichend gefördert werden.

### Soziale und wirtschaftliche Benachteiligung

- Junge Menschen mit Migrationshintergrund haben in vielen Ländern eine um bis zu 30 % höhere Arbeitslosenquote als gleichaltrige Einheimische.
- Jugendliche aus einkommensschwachen Familien haben häufig erschwerten Zugang zu Bildung, Mentoring und beruflichen Netzwerken, was ihre Chancen auf eine nachhaltige Integration in den Arbeitsmarkt verringert.
- Finanzielle Unsicherheit führt oft zu einem frühen Berufseinstieg in wenig qualifizierte Berufe, ohne langfristige Entwicklungsmöglichkeiten.

### Mentale und emotionale Herausforderungen

- Studien zeigen, dass bis zu 70 % der jungen Menschen in Europa erhöhten Stress und Unsicherheiten in Bezug auf ihre Zukunft empfinden.
- Die psychische Gesundheit junger Menschen hat sich insbesondere nach der COVID-19-Pandemie verschlechtert. Depressionen, Angststörungen und Stress sind zunehmend verbreitet und stehen oft in Verbindung mit Unsicherheiten im Bildungs- und Arbeitsbereich.
- Fehlende Unterstützungssysteme für mentale Gesundheit, gepaart mit gesellschaftlichem Druck, kann die persönliche Entwicklung junger Menschen behindern.

### Herausforderungen für Fachkräfte in der Jugendarbeit

- Viele Fachkräfte sind mit einer wachsenden Vielfalt an Herausforderungen konfrontiert und benötigen praxisnahe Methoden und Tools, um Jugendliche individuell zu begleiten.
- Digitalisierung und hybride Lernformen werden immer wichtiger, doch nicht alle Fachkräfte sind ausreichend geschult, um digitale Lernplattformen oder Online-Coaching-Methoden effektiv einzusetzen.
- Die klassische Jugendarbeit stößt an ihre Grenzen, wenn es darum geht, Jugendlichen ganzheitliche und praxisnahe Life Skills zu vermitteln, die über das klassische Bildungsangebot hinausgehen.





## 2

# PERSONAS

Das LS4YOU-Projekt wurde entwickelt, um diese Herausforderungen gezielt anzugehen. Junge Menschen sind vielschichtig und individuell, doch ihre Herausforderungen folgen oft ähnlichen Mustern. Um ihre Bedürfnisse besser zu verstehen und passgenaue Methoden für ihre Förderung zu entwickeln, arbeitet dieser Leitfaden mit Personas – fiktiven, aber realitätsnahen Charakteren.

- Personas unterstützen Fachkräfte dabei, sich besser in die Situation junger Menschen hineinzusetzen.
- Personas zeigen typische Hindernisse und Potenziale auf, mit denen Jugendliche konfrontiert sind.
- Personas ermöglichen eine zielgerichtete Anwendung der LS4YOU-Methode, indem Methoden auf verschiedene Lebenssituationen abgestimmt werden.

## LÉA

 21 Jahre

 FRANKREICH

### BIOGRAFIE

Sie hat ein berufliches Abitur im Bereich persönliche Dienstleistungen. Léa lebt noch bei ihren Eltern, hätte aber gerne eine eigene Wohnung. Ihre Eltern verdienen wenig Geld, was es für sie schwer macht, unabhängig zu werden. Sie wohnt auf dem Land, etwa 25 Minuten von der Stadt entfernt, und hat noch keine Fahrstunden gemacht. In ihrer Freizeit geht sie gerne mit Freunden aus, interessiert sich für Kosmetik, ist viel in sozialen Netzwerken aktiv und liebt Tiere. Ihre größten Herausforderungen sind, Fahrstunden zu nehmen, eine eigene Wohnung zu finden und einen passenden Job zu wählen. Am liebsten würde sie als Influencerin im Bereich Tiere oder Kosmetik arbeiten.

### ZIELE

- Kurzfristige Ziele: Léa möchte Fahrstunden nehmen und finanzielle Unterstützung erhalten. Sie fühlt sich aktuell orientierungslos und benötigt Hilfe, um ihre nächsten Schritte zu planen. Möglicherweise interessiert sie sich auch für eine Ausbildung. Zudem möchte sie wissen, wie sie eine Wohnung finden kann und schnell einen Job bekommt, um Geld zu verdienen.
- Langfristige Ziele: Ihr übergeordnetes Ziel ist es, eine eigene Wohnung zu haben und unabhängig zu leben. Sie möchte ihren eigenen Weg finden und sich langfristig beruflich etablieren.

### MOTIVATION

Léa wird stark durch finanzielle Unabhängigkeit und Selbstständigkeit motiviert. Sie ist bereit, Unterstützung anzunehmen, um ihre Träume zu verwirklichen. Ihr bevorzugter Lernstil ist praxisorientiert. Da sie Influencerin werden möchte, weiß sie nicht genau, wie sie dieses Ziel erreichen kann, und benötigt Unterstützung bei der Strukturierung ihrer Gedanken. Léa ist sehr vertraut mit sozialen Netzwerken und nutzt Plattformen wie TikTok, Instagram und YouTube aktiv. Sie hat jedoch ein Bewusstsein für Risiken im Internet. Dennoch benötigt sie Hilfe bei administrativen Aufgaben im digitalen Bereich, etwa beim Erstellen eines Lebenslaufs oder beim Ausfüllen von offiziellen Dokumenten.

### PERSÖNLICHKEIT

**Sozial und neugierig**



**Durchsetzungsvermögen**



**Selbstbewusstsein**



### SKILLS

- ★★★★☆ Kommunikation
- ★★★★☆ Entscheidungen treffen
- ★★★★☆ Eigenverantwortung
- ★★★★★ Social Media

### BEDARFE

-  Beruforientierung
-  Unterstützung
-  Mobilität
-  Finanzen

# ADI

 17 Jahre

 SLOVENIEN



## BIOGRAFIE

Er besucht eine berufsbildende Schule. Er ist regelmäßig im Jugendzentrum. Er lebt mit seinen zwei Brüdern in einer kleinen Wohnung in der Nähe des Jugendzentrums. Seine Familie gehört zur Arbeiterklasse und hat wenig Geld. Außerdem hat seine Familie einen Migrationshintergrund, was manchmal zusätzliche Schwierigkeiten mit sich bringt. In seiner Freizeit spielt Adi gerne Videospiele, verbringt Zeit mit Freunden, ist viel am Handy oder spielt Fußball. Seine größten Probleme sind schlechte Noten, wenig Geld und sein niedriger sozialer Status. Außerdem hat er sich mit Leuten angefreundet, die ihn negativ beeinflussen, und in deren Umfeld gelegentlich Drogen konsumiert werden.

## ZIELE

- Kurzfristige Ziele: Adi möchte seine Prüfungen bestehen und das laufende Schuljahr erfolgreich abschließen.
- Langfristige Ziele: Sein größtes Ziel ist es, die Schule abzuschließen.

## MOTIVATION

Adi ist stark durch finanzielle Anreize motiviert. Er lernt am besten durch praktische Erfahrungen und bevorzugt das „Learning by Doing“-Prinzip. Adi besitzt sehr hohe digitale Kompetenzen im Umgang mit seinem Handy, während seine Fähigkeiten am Computer eher auf einem niedrigen bis mittleren Niveau liegen. Er nutzt digitale Tools hauptsächlich für Spiele, insbesondere Shooter-Games und FIFA, sowohl auf dem Handy als auch am Computer.

## PERSÖNLICHKEIT

**Charismatisch**

**mentale und physische Fitness**

**Umgang mit Druck**

## SKILLS

- ★★★★☆ Finanzielle Skills
- ★★★★☆ Lernfähigkeit
- ★★★★☆ Eigenverantwortung
- ★★★★★ Selbstmarketing

## BEDARFE

-  Safe Space
-  Unterstützung
-  Ziele setzen
-  realistische Chancen

# LEO

 15 Jahre

 ÖSTERREICH



## BIOGRAFIE

Er macht eine überbetriebliche Lehre als Mechaniker bei ibis acam, da er wegen seiner Noten keine reguläre Lehrstelle gefunden hat. Er ist sich jedoch unsicher, ob dieser Beruf das Richtige für ihn ist. Viel lieber würde er kreativ arbeiten und überlegt, Content Creator zu werden, da er in sozialen Medien aktiv ist und sieht, wie andere damit Erfolg haben. Besonders gerne singt und tanzt er Hip-Hop. Leopold stammt aus einer Arbeiterfamilie und ist neurodivergent. Er wuchs bei seiner alleinerziehenden Mutter auf, die im Einzelhandel arbeitet und oft Früh-, Spät- oder Wochenendschichten hat. Sein Vater ist nicht präsent. Da seine Mutter wenig Zeit hat, muss er viel selbst erledigen. Er ist Einzelkind und verbringt viel Zeit mit Freunden im Park, weil die Wohnung, die er mit seiner Mutter teilt, nur aus einem einzigen Raum besteht. Diese beengte Wohnsituation erschwert es ihm, sich auf seine Ausbildung und Zukunft zu konzentrieren. Da Leopold nicht wusste, wie es beruflich weitergehen soll, wurde er wegen seiner Noten vom Arbeitsmarktservice (AMS) in eine Mechaniker-Ausbildung vermittelt. Obwohl er gerne in einem kreativen Bereich arbeiten würde, wurde ihm eine traditionelle Berufswahl nahegelegt.

## ZIELE

- Kurzfristige Ziele: Leopold möchte finanziell unabhängig werden, um sich eine eigene Wohnung leisten zu können.
- Langfristige Ziele: Er möchte eine finanzielle Stabilität erreichen, die es ihm ermöglicht, seine Mutter zu unterstützen. Außerdem möchte er in einem Beruf arbeiten, der ihn glücklich macht und in dem er sich entfalten kann.

## MOTIVATION

Leopold möchte Menschen mit seinen Inhalten inspirieren und andere junge Menschen zum Tanzen motivieren. Er lernt am besten online über Erklärvideos, Kurzvideos (Shorts), Learning Nuggets und gamifizierte Inhalte. Seine bevorzugten Plattformen sind YouTube, TikTok und andere Websites, die digitale Lernformate anbieten. Leopold verfügt über ausgeprägte digitale Fähigkeiten im kreativen Bereich, insbesondere beim Schneiden und Bearbeiten von Videos. Seine Kenntnisse in Office-Programmen sind hingegen eher grundlegend. Er nutzt hauptsächlich soziale Medien auf dem Handy und ist Teil von Online-Communities, die sich mit Content Creation befassen.

## PERSÖNLICHKEIT

**Selbständig**

**kennt seine Stärken**

**eigene Bedürfnisse wahrnehmen**

## SKILLS

- ★★★★☆ unternehmerisches Denken
- ★★★★☆ Kommunikation
- ★★★★☆ Selbstpräsentation
- ★★★★★ Verantwortungsgefühl

## BEDARFE

-  Zukunfts-perspektive
-  persönliche Weiter-entwicklung
-  Entscheidungen treffen
-  Finanzen

# MARÍA

 21 Jahre

 SPANIEN



## BIOGRAFIE

Sie hat die Schule und eine berufliche Ausbildung abgeschlossen und sucht jetzt nach ihrem ersten festen Job. Momentan ist sie arbeitslos und weiß noch nicht genau, wie es weitergehen soll. Sie kommt aus einer Familie mit eher geringem Einkommen. Ihre Mutter ist Hausfrau, ihr Vater arbeitet körperlich, und ihr jüngerer Bruder geht noch zur Schule. Ihre Familie und ihr soziales Umfeld sind ihr sehr wichtig. Die meisten ihrer Freunde bleiben in ihrer Heimatstadt. Das gibt ihr Sicherheit. María interessiert sich für Musik, Make-up, DIY-Projekte und IT. Ihre größte Herausforderung ist, dass sie unsicher ist und nicht genau weiß, was sie in Zukunft machen möchte.

## ZIELE

- Kurzfristige Ziele: María möchte sich finanziell etwas Unabhängigkeit erarbeiten, um mehr Freiheit zu haben und eine Entscheidung über ihren weiteren Weg treffen zu können. Sie überlegt, ob sie weiter studieren, arbeiten oder eine berufliche Weiterbildung machen soll. Zudem träumt sie davon, mit ihren Freunden zu reisen.
- Langfristige Ziele: Ihr Hauptziel ist es, eine stabile Anstellung zu finden und entweder eine angemessene Miete bezahlen zu können oder sich die Möglichkeit zu schaffen, eine eigene Wohnung zu besitzen.

## MOTIVATION

María sehnt sich nach mehr Freiheit und Stabilität. Sie möchte mehr Geld verdienen, um sich ihre Wünsche zu erfüllen, aber sie legt Wert darauf, für das Leben zu arbeiten – und nicht umgekehrt. Sie bevorzugt das „Learning by Doing“-Prinzip, also praxisnahe Lernmethoden. María verfügt über ein mittleres bis hohes digitales Kompetenzniveau und hat ein besonderes Interesse an Programmierung. Sie nutzt hauptsächlich Apps auf ihrem Handy und bevorzugt kurze Videos, da sie ihr ermöglichen, schnell und effizient neues Wissen aufzunehmen.

## PERSÖNLICHKEIT

Wissbegierig

Selbstreflexion

Selbstvertrauen

## SKILLS

- ★★★★☆ Selbstmarketing
- ★★★★☆ Motivation
- ★★★★☆ Programmieren
- ★★★★★ Logisches Denken

## BEDARFE

-  Möglichkeiten
-  Unterstützung
-  Ziele finden
-  Finanzen



## Wie erstelle ich eine Persona

- Wer ist die Person? (Alter, Geschlecht, Wohnort, Beruf, Hintergrund)
- Welche Rolle spielen Familie und soziales Umfeld? (Beziehungen, Interessen, Herausforderungen)
- Welche Ziele verfolgt die Person? (Kurzfristige und langfristige Ziele)
- Was motiviert sie und wie lernt sie am besten? (Motivationen, Lernpräferenzen, digitale Kompetenzen)
- Welche Fähigkeiten und Kenntnisse hat sie? (Aktuelle Fähigkeiten, Entwicklungsbedarf, Wissenslücken)
- Welche Hindernisse gibt es? (Innere und äußere Barrieren)
- Welche Unterstützung braucht sie und wie könnte der Guide helfen? (Benötigte Hilfe, erwartete Wirkung)





# Lerne die LS4YOU Methode

LS4YOU basiert auf LifeDesign und ist ein proaktiver Ansatz zur bewussten Gestaltung des eigenen Lebens. LifeDesign vereint Design Thinking, positiver Psychologie und das Life-Loops-Modell und unterstützt Menschen dabei, kreative und flexible Entscheidungen zu treffen. Der Ansatz wurde an der Stanford University entwickelt und durch Forschungen und Praxiserfahrungen weiterentwickelt.

In LS4YOU wird LifeDesign gezielt eingesetzt, um jungen Menschen zu helfen, ihre individuellen Stärken zu erkennen, Kompetenzen auszubauen und proaktiv an ihrer persönlichen Zukunft zu arbeiten.

Die LS4YOU-Methode folgt einem klaren, dreistufigen Prozess, der Fachkräfte dabei unterstützt, Jugendliche individuell und praxisnah zu fördern:



## Phase 1: Identifizieren

- Jugendliche setzen sich mit ihren persönlichen Stärken, Interessen und Entwicklungsfeldern auseinander.
- Methoden wie Selbstreflexion, symbolische Visualisierung oder digitale Storytelling-Ansätze helfen dabei.



## Phase 2: Messen

- In dieser Phase werden Kompetenzen reflektiert, getestet und eingeordnet.
- Fachkräfte nutzen hierfür Selbsttests, Kompetenzraster und Peer-Feedback-Methoden.
- Ziel ist es, eine individuelle Standortbestimmung vorzunehmen und realistische Entwicklungsziele zu setzen.



## Phase 3: Umsetzen

- Jugendliche setzen ihre Erkenntnisse in praxisorientierten Übungen und Aktivitäten um.
- Hier kommen spielerische, interaktive und hybride Methoden zum Einsatz.
- Ziel ist es, nachhaltige Lern- und Entwicklungspfade zu schaffen.





Alle Methoden sind den vier Kernkompetenzen zugeordnet den

# LifeDesign Skills



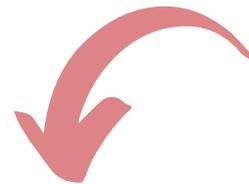
**Persönlichkeit:** Stärkung der Identität, Selbstbewusstsein, Selbstreflexion

**Selbstmarketing:** Präsentation eigener Stärken, Bewerbungstraining, Online-Identität

**Mentale & körperliche Gesundheit:** Resilienz, emotionale Intelligenz, Stressmanagement

**Finanzen & materielle Ressourcen:** Finanzplanung, nachhaltige Lebensführung, Selbstorganisation

**Life Skills  
sind  
entscheidend  
weil**



- **Berufliche Zukunft sichern:** Arbeitgeber:innen suchen zunehmend nach Life Skills, da Automatisierung und Digitalisierung klassische Tätigkeiten verändern oder ersetzen.
- **Individuelle Handlungsfähigkeit stärken:** Menschen mit ausgeprägten Life Skills sind widerstandsfähiger, kreativer und in der Lage, Herausforderungen eigenständig zu bewältigen.
- **Soziale Teilhabe ermöglichen:** Kommunikations- und Teamfähigkeiten sind für ein erfolgreiches Zusammenleben in der Gesellschaft unerlässlich.
- **Innovation und Fortschritt fördern:** Kreativität und kritisches Denken sind essenziell für Problemlösung und unternehmerische Initiativen.





# Setze die LS4YOU Methode um



## Phase 1: Identifizieren

Bevor junge Menschen gezielt an ihrer Zukunft arbeiten können, müssen sie verstehen, wer sie sind, was sie können und wo sie hinwollen. Viele Jugendliche haben jedoch keinen klaren Überblick über ihre eigenen Kompetenzen, Interessen und Entwicklungsmöglichkeiten. Genau hier setzt die Identifizierungsphase der LS4YOU-Methode an.

### Was bedeutet Identifizierung?

In dieser ersten Phase geht es darum, dass Jugendliche ihre Stärken, Schwächen und Potenziale erkennen. Dabei werden nicht nur formale Fähigkeiten (wie Schulleistungen oder praktische Fertigkeiten) berücksichtigt, sondern auch soziale und persönliche Kompetenzen, die für eine erfolgreiche Lebensgestaltung entscheidend sind.

Durch eine gezielte Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit lernen junge Menschen, sich selbst besser einzuschätzen und herauszufinden, welche Lebens- und Berufsperspektiven zu ihnen passen.



ZIEL

Das Hauptziel dieser Phase ist es, dass Jugendliche eine klare Vorstellung von ihren eigenen Fähigkeiten, Werten und Interessen entwickeln. Dadurch erhalten sie eine realistische Einschätzung ihrer Möglichkeiten und können gezielt in die nächste Phase übergehen – das Messen ihrer Kompetenzen.

Fachkräfte übernehmen dabei die Rolle von Mentor:innen und Unterstützer:innen, die den Jugendlichen helfen, ihre Erkenntnisse zu reflektieren und in konkrete Entwicklungsziele zu überführen.

Die Identifizierungsphase ist somit der erste Schritt in einem strukturierten Prozess, der junge Menschen befähigt, ihre Lebensgestaltung aktiv in die Hand zu nehmen.





# Methoden zur Identifizierung

Damit Jugendliche ihre Kompetenzen und Potenziale besser erkennen, setzt die LS4YOU-Methode auf vielfältige, interaktive Methoden, die sowohl in Einzelsettings als auch in Gruppenarbeit eingesetzt werden können.

- **Selbstreflexion & persönliche Standortbestimmung**

- Fragebögen und Reflexionsjournale helfen Jugendlichen, sich bewusst mit ihren Fähigkeiten und Zielen auseinanderzusetzen.
- Mindmaps oder Kompetenzkarten bieten eine visuelle Möglichkeit, eigene Stärken und Entwicklungsfelder zu erfassen.

- **Symbolische Visualisierungstechniken**

- Methoden wie SymfoS – Symbols for Success ermöglichen es Jugendlichen, ihre Gefühle, Ziele und Herausforderungen durch Symbole oder Metaphern auszudrücken.
- Diese Technik eignet sich besonders für junge Menschen mit Sprachbarrieren oder Unsicherheiten in der Selbsteinschätzung.

- **Storytelling & biografisches Arbeiten**

- Jugendliche reflektieren prägende Erlebnisse und Herausforderungen und erkennen dabei wiederkehrende Muster in ihrem Verhalten und ihren Entscheidungen.
- Erzählmethoden helfen dabei, individuelle Stärken und persönliche Entwicklungspotenziale sichtbar zu machen.

- **Gruppeninteraktionen & Peer-Feedback**

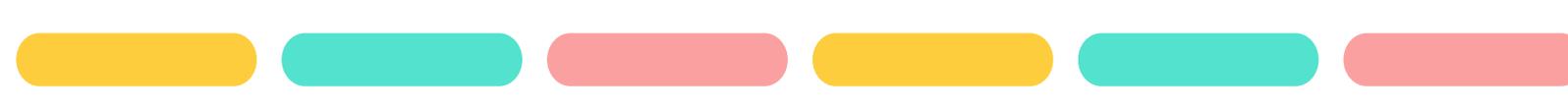
- Durch Gespräche und kooperative Übungen erhalten Jugendliche direktes Feedback von Gleichaltrigen, was ihnen hilft, ein differenzierteres Selbstbild zu entwickeln.
- Fachkräfte moderieren diesen Prozess und sorgen dafür, dass die Reflexion positiv und motivierend gestaltet wird.

- **Digitale Selbsttests & Tools**

- Über die LS4YOU-Plattform können Jugendliche interaktive Selbsttests nutzen, um ihre Kompetenzen besser einzuschätzen.
- Die Plattform bietet zudem eine digitale Kompetenzlandkarte, die die individuelle Entwicklung dokumentiert und in den nächsten Phasen des Programms weitergeführt wird.



Verwende das LS4YOU Persona Template im Anhang



Nach der Identifizierungsphase, in der Jugendliche ihre eigenen Stärken, Schwächen und Potenziale erkundet haben, folgt nun die zweite Phase der LS4YOU-Methode: das Messen. Dieser Schritt ist entscheidend, da er jungen Menschen hilft, eine objektive Selbsteinschätzung ihrer Fähigkeiten zu entwickeln.

LifeSkills4YOUTH



## Phase 2: Messen

Während viele Jugendliche ihre Kompetenzen entweder unterschätzen oder überschätzen, bietet diese Phase eine klare, strukturierte Reflexion, um eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten vorzunehmen.

### Warum ist Messen wichtig?

**Die Fähigkeit, sich selbst einzuschätzen, ist eine Schlüsselkompetenz für persönliches Wachstum. Durch eine gezielte Standortbestimmung erhalten Jugendliche:**

- **Klarheit über ihre aktuellen Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten.**
- **Ein realistisches Bild ihrer Stärken und Schwächen, basierend auf interner und externer Bewertung.**
- **Eine fundierte Grundlage für die nächste Phase – die Umsetzung, in der sie aktiv an ihrer Weiterentwicklung arbeiten können.**

Messen bedeutet jedoch nicht nur eine Bewertung, sondern auch eine individuelle Reflexion über den eigenen Lernprozess.



ZIEL

Die Messungsphase bildet die Brücke zwischen der Selbsterkenntnis und der konkreten Weiterentwicklung. Sie hilft Jugendlichen, ihre Fähigkeiten realistisch einzuschätzen und darauf basierend gezielte Entwicklungsziele zu setzen. Für Fachkräfte bietet diese Phase die Möglichkeit, gezielt zu erkennen, wo Jugendliche Unterstützung benötigen und welche Methoden in der nächsten Phase – der Umsetzung – sinnvoll sind. Durch strukturierte Messungen wird aus vagen Selbsteinschätzungen eine fundierte Grundlage für persönliches Wachstum und gezielte Entwicklungsschritte.





# Methoden zur Messung

Die LS4YOU-Methode nutzt eine Kombination aus Selbsteinschätzung, Peer-Feedback und strukturierten Bewertungssystemen, um jungen Menschen eine möglichst vielschichtige Perspektive auf ihre Kompetenzen zu ermöglichen.

- **Selbstbewertungen & Reflexionsbögen**

- Jugendliche erhalten strukturierte Fragebögen und Reflexionsformate, um ihre Kompetenzen in verschiedenen Bereichen zu bewerten.
- Fragen wie „Wie gut kann ich meine eigenen Stärken beschreiben?“ oder „Wie gehe ich mit Herausforderungen um?“ helfen dabei, die eigene Wahrnehmung zu schärfen.



**Verwende den LS4YOU  
Kompetenzraster im Anhang**

- **Kompetenzraster & 4-Stufen-Skala**

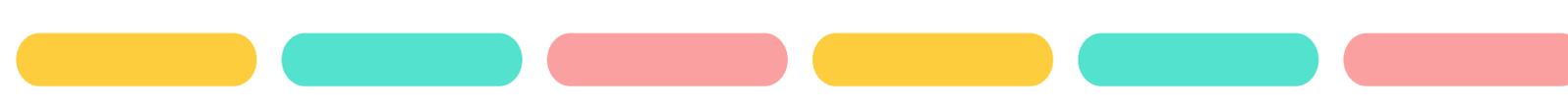
- Die Methode verwendet eine stufenbasierte Kompetenzbewertung, die Jugendlichen hilft, ihre Entwicklung realistisch einzuordnen.
- Dabei werden vier Kompetenzstufen genutzt, welche die Jugendlichen dabei unterstützt, ihre Entwicklung nachvollziehbar und motivierend zu gestalten:
  - Anfänger: „Ich habe Schwierigkeiten, meine Stärken zu benennen und erkenne meine Fähigkeiten noch nicht klar.“
  - Fortgeschritten: „Ich bin mir meiner Stärken bewusst, kann sie aber nur teilweise in der Praxis anwenden.“
  - Erfahren: „Ich kenne meine Stärken gut und setze sie aktiv ein, habe aber noch Verbesserungspotenzial.“
  - Experte: „Ich nutze meine Stärken gezielt und strategisch, um meine Ziele zu erreichen, und kann mein Wissen auch an andere weitergeben.“

- **360°-Feedback & Peer-Bewertungen**

- Fachkräfte und Peers geben gezielte Rückmeldungen zur Fremdwahrnehmung, um den Jugendlichen eine externe Perspektive auf ihre Stärken und Entwicklungsfelder zu geben.
- Peer-Feedback-Methoden helfen besonders bei sozialen und kommunikativen Fähigkeiten.

- **Digitale Tools & Selbsttests**

- Über die LS4YOU-Plattform können Jugendliche interaktive Kompetenztests nutzen, um ihre Stärken und Schwächen zu reflektieren.
- Die Plattform bietet auch Selbst-Checklisten und interaktive Kompetenzanalysen, die den Fortschritt dokumentieren und für spätere Phasen genutzt werden können.



Die beste Theorie bleibt wirkungslos, wenn sie nicht in die Praxis umgesetzt wird. Daher ist die dritte Phase der LS4YOU-Methode entscheidend: die aktive Anwendung und Umsetzung der notwendigen Lebenskompetenzen. In dieser Phase geht es darum, dass Jugendliche ihre Fähigkeiten in realen Situationen erproben, Herausforderungen meistern und aus ihren Erfahrungen lernen.



## Phase 3: Umsetzen

Während in der Identifizierungsphase die eigenen Kompetenzen erkundet und in der Messungsphase reflektiert wurden, steht nun die Frage im Mittelpunkt: Wie setze ich mein Wissen konkret um?

### Warum ist die Umsetzungsphase wichtig?

**Nur durch aktive Anwendung können sich neue Fähigkeiten festigen und langfristig ins eigene Handeln integriert werden. Die Umsetzungsphase ermöglicht Jugendlichen:**

- **Reale Erfahrungen zu sammeln, indem sie sich gezielt herausfordernden Situationen stellen.**
- **Lernstrategien zu entwickeln, um Probleme eigenständig zu lösen.**
- **Selbstvertrauen aufzubauen, indem sie konkrete Erfolge erleben und reflektieren.**
- **Sich kontinuierlich weiterzuentwickeln, indem sie durch Feedback ihre Stärken ausbauen.**

Diese Phase unterstützt junge Menschen dabei, nicht nur über ihre Zukunft nachzudenken, sondern sie aktiv zu gestalten.

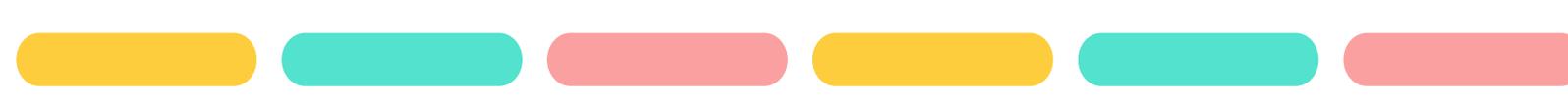


ZIEL

**Durch die strukturierte Umsetzung sollen Jugendliche ihre Lebenskompetenzen nicht nur verstehen, sondern aktiv in ihrem Alltag nutzen.**

- **Sie übernehmen Verantwortung für ihre persönliche Entwicklung.**
- **Sie testen verschiedene Lösungswege aus und lernen durch Erfahrung.**
- **Sie festigen ihre Stärken, indem sie sich realen Herausforderungen stellen.**

Fachkräfte begleiten diesen Prozess durch kontinuierliches Feedback, gezielte Reflexionsfragen und praxisnahe Methoden, um sicherzustellen, dass die Umsetzung nachhaltig und langfristig wirksam bleibt. Die Umsetzungsphase ist der entscheidende Schritt, um aus Wissen Handlung werden zu lassen und Jugendlichen echte Gestaltungsmöglichkeiten für ihre Zukunft zu bieten.





# Methoden zur Umsetzung

Die LS4YOU-Methode setzt auf eine Vielzahl von praxisorientierten Methoden, um die Umsetzung in den Alltag zu erleichtern.

- **Handlungsorientierte Aufgaben & Lernprojekte**

- Jugendliche erhalten konkrete Aufgaben, die sie dazu herausfordern, ihre Fähigkeiten in realen Situationen zu nutzen.
- Beispiele:
  - Ein Schüler, der seine Kommunikationsfähigkeiten stärken möchte, übernimmt eine Moderationsrolle in einer Gruppenarbeit.
  - Eine Jugendliche, die sich in Selbstorganisation verbessern will, plant und organisiert eine Veranstaltung oder ein Projekt.

- **Rollenspiele & Simulationen**

- Soziale Kompetenzen, Selbstmarketing und Stressmanagement können besonders gut durch Simulationen realer Situationen geübt werden.
- Beispiele:
  - Ein Bewerbungsgespräch wird in einem Rollenspiel simuliert, um den Umgang mit schwierigen Fragen zu üben.
  - Konfliktsituationen im Team werden durchgespielt, um strategische Problemlösungskompetenzen zu fördern.

- **Peer-Learning & Mentoring-Programme**

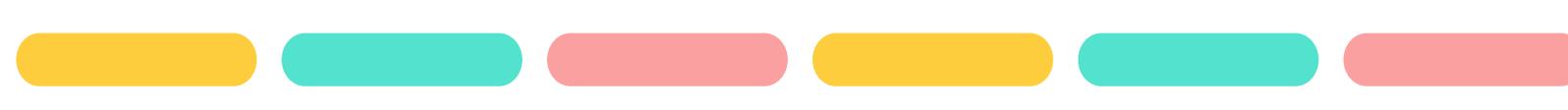
- Lernen durch Vorbilder und Feedback: Jugendliche tauschen sich untereinander aus und unterstützen sich gegenseitig.
- Mentoring durch Fachkräfte oder ältere Jugendliche hilft, Erfahrungen zu reflektieren und neue Lösungswege zu finden.

- **Digitale Tools & Gamification**

- Über die LS4YOU-Plattform können Jugendliche spielerisch an Challenge-basierten Lernmodulen teilnehmen.
- Gamification-Elemente wie Punkte, Level & digitale Badges sorgen für eine motivierende Umsetzung der erlernten Skills.



Verwende unsere LS4YOU Methodenbox  
im Anhang





# Wirkung, Nutzen und Mehrwert

Die LS4YOU-Methode wurde mit dem Ziel entwickelt, junge Menschen gezielt zu stärken und Fachkräfte in ihrer Arbeit zu unterstützen. Sie bietet eine innovative Kombination aus bewährten Methoden, digitalen Tools und praxisnahen Ansätzen, um die persönliche, soziale und berufliche Entwicklung junger Menschen nachhaltig zu fördern.

## Wirkung auf junge Menschen

Junge Menschen stehen heute vor vielfältigen Herausforderungen – von beruflicher Unsicherheit über psychische Belastungen bis hin zu gesellschaftlichen Erwartungen. Die LS4YOU-Methode setzt genau hier an, indem sie Jugendlichen hilft, ihre Lebenskompetenzen gezielt zu entwickeln.

- Sie lernen, ihre Stärken zu erkennen, Ziele zu setzen und eigenverantwortlich zu handeln.
- Die Methode fördert nicht nur fachliche und soziale Kompetenzen, sondern auch mentale Widerstandskraft und Selbstbewusstsein.
- Junge Menschen werden dazu befähigt, ihre persönliche und berufliche Zukunft aktiv zu gestalten, anstatt sich von äußeren Umständen leiten zu lassen.

## Nutzen für Fachkräfte & Organisationen

Die LS4YOU-Methodensammlung bietet Fachkräften eine strukturierte und gleichzeitig flexible Unterstützung für ihre Arbeit mit Jugendlichen.

- Die Methoden lassen sich modular anwenden und an verschiedene Arbeitskontexte anpassen – sei es in der Jugendhilfe, Berufsberatung oder schulischen Bildung.
- Durch die interaktive LS4YOU-Plattform stehen digitale Tools zur Verfügung, die Fachkräfte gezielt in ihrer Arbeit unterstützen.
- Fachkräfte profitieren von praxisnahen Übungen, Reflexionsmethoden und Best Practices, die direkt im Alltag umgesetzt werden können.
- Besonders in interdisziplinären Teams (Sozialarbeit, Psychologie, Berufsberatung) erleichtert die Methode eine gemeinsame, zielgerichtete Begleitung junger Menschen.





### Europäischer Mehrwert & Langfristigkeit

LS4YOU ist mehr als ein einzelnes Projekt – es ist eine europaweit nutzbare Methode, die auf bewährten Ansätzen basiert und langfristig in verschiedene Bildungs- und Beratungskontexte integriert werden kann.

- Durch die Zusammenarbeit von Organisationen aus vier europäischen Ländern (Frankreich, Spanien, Österreich, Slowenien) wurden internationale Best Practices gebündelt.
- Die Methode unterstützt europäische Bildungsziele, indem sie zur Förderung von Schlüsselkompetenzen für lebenslanges Lernen beiträgt.
- Dank der digitalen Plattform kann die Methode ortsunabhängig und langfristig genutzt werden, sodass sie über das Projekt hinaus Wirkung entfaltet.

### Messung des Erfolgs

Die Wirkung der LS4YOU-Methode wird kontinuierlich überprüft, um ihre Qualität und Effektivität sicherzustellen.

- Bis zum Ende des Projekts sollen mindestens 50 Fachkräfte geschult und 100 Jugendliche begleitet werden.
- Die Methode soll in mindestens 100 Organisationen langfristig Anwendung finden.
- Erfolgsindikatoren werden durch Feedback-Mechanismen, digitale Selbsttests und qualitative Evaluierungen erfasst.



# NEU

**LS4YOU setzt damit neue Maßstäbe in der modernen Jugendförderung, indem es praxisorientierte Methoden mit digitalen Tools kombiniert und auf die individuellen Bedürfnisse junger Menschen eingeht.**





# METHODENBOX

Die Life Skills 4 Youth-Methodenbox ist das zentrale Werkzeug der LS4YOU-Methode. Sie enthält eine große Auswahl praktischer und interaktiver Methoden, die darauf abzielen, junge Menschen in vier Schlüsselkompetenzen zu stärken:

- **Persönlichkeit: Selbstbewusstsein, Belastbarkeit und persönliche Weiterentwicklung.**
- **Selbstmarketing: Präsentation der eigenen Stärken, berufliche Orientierung.**
- **Körperliche und geistige Fitness: Umgang mit Stress, emotionale Intelligenz.**
- **Finanzielle und materielle Ressourcen: Finanzplanung, nachhaltiger Lebensstil.**

Diese Methoden wurden speziell für den Einsatz in der Jugendarbeit, Berufsberatung und Bildung entwickelt und basieren auf bewährten Best Practices aus mehreren europäischen Ländern. Sie können modular eingesetzt und individuell angepasst werden – sowohl im Einzelcoaching als auch in Gruppenformaten, analog oder digital.



## AUFBAU UND ANWENDUNG DES METHODENKASTENS

Der Methodenkasten ist so aufgebaut, dass er flexibel eingesetzt werden kann. Die Aktivitäten orientieren sich an den vier Kernkompetenzen und ermöglichen es Fachkräften und Jugendlichen, gezielt an bestimmten Bereichen zu arbeiten.

- **Jede Methode umfasst klare Anweisungen, Ziele, Materialien und Reflexionsfragen.**
- **Digitale Unterstützung: Viele Methoden sind auch in die LS4YOU-Plattform integriert, die interaktive Selbsttests, Lernpfade und Reflexionstools bereitstellt.**
- **Individuelle Anwendung: Fachkräfte können die Methoden nach Bedarf auswählen oder anpassen – Jugendliche können selbstständig oder mit Unterstützung an ihren Lebenskompetenzen arbeiten.**

Die Methodenbox ist mehr als nur eine Sammlung von Übungen – sie bietet jungen Menschen die Möglichkeit, ihre Kompetenzen gezielt auszubauen und nachhaltig in ihren Alltag zu integrieren.

# Methoden für PERSÖNLICHKEIT

Lebenskompetenzen  
für Jugendliche



**Persönlichkeit: stärkende Identität, Selbstsicherheit, Selbstreflexion**

- **16-Persönlichkeitstest:** Der 16-Persönlichkeitstest basiert auf dem Myers-Briggs-Typenindikator (MBTI) und kategorisiert Menschen in 16 verschiedene Persönlichkeitstypen. Er hilft Einzelpersonen, ihre Stärken, Schwächen und bevorzugten Denk- und Verhaltensweisen besser zu verstehen.
- **Erklärungen durch Mindmapping („auf den Punkt bringen“):** Mindmapping ist eine Methode, um Ideen visuell zu strukturieren und Zusammenhänge aufzuzeigen. Durch die Darstellung von Haupt- und Unterzweigen lässt sich ein komplexes Thema übersichtlich darstellen und leichter verständlich machen.
- **Selbstbild vs. Fremdwahrnehmung:** Das Selbstbild beschreibt, wie sich eine Person selbst sieht, während die Fremdwahrnehmung widerspiegelt, wie andere sie sehen. Diese beiden Wahrnehmungen können unterschiedlich sein, was zu Missverständnissen oder neuen Erkenntnissen über die eigene Wirkung führen kann.
- **Feedback erhalten:** Feedback liefert wertvolle Informationen über die eigene Wirkung und Leistung, indem es verschiedene Perspektiven eröffnet. Es sollte als Chance zur Weiterentwicklung gesehen werden, wobei konstruktives Feedback besonders hilfreich ist.
- **Persönliche Zielsetzung:** Persönliche Zielsetzung bedeutet, sich klare, erreichbare und motivierende Ziele zu setzen. Die ABC-Methode (erreichbar, glaubwürdig, engagiert) kann dabei helfen, Ziele zu konkretisieren und systematisch zu verfolgen.
- **Werteliste:** Eine Werteliste hilft dabei, die persönlichen Grundwerte zu identifizieren, die das private und berufliche Leben bestimmen. Werte wie Ehrlichkeit, Respekt oder Verantwortung beeinflussen Entscheidungen und den Umgang mit anderen.





# 16 Persönlichkeitstest

Übungsbeschreibung: Die Teilnehmer absolvieren einen Persönlichkeitstest, der auf psychologischen Modellen wie den Big Five und Myers-Briggs basiert. Dies hilft ihnen, Einblicke in ihre Stärken, Schwächen und Kommunikationsstile zu gewinnen und fördert so Selbsterkenntnis und persönliches Wachstum. Im Anschluss an den Test können Gruppenaktivitäten stattfinden, um den Teilnehmern die Unterschiede zwischen den verschiedenen Persönlichkeitstypen besser zu verdeutlichen.

**Dauer: 45 Minuten**

Setting:  Individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beide

**Betroffen sind folgende Kompetenzen:**

Persönlichkeit  Selbstmarketing  
 Körperliche und geistige Fitness  Finanzielle und materielle Ressourcen

## Ziele:

- Wir helfen jungen Menschen, ihre eigenen Vorlieben, Stärken und potenziellen blinden Flecken zu verstehen.
- Förderung der Reflexion darüber, wie sie Informationen verarbeiten, Entscheidungen treffen und mit anderen interagieren.

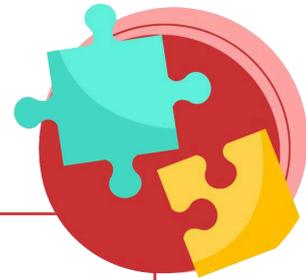
## Ergebnis:

- Ein besseres Wissen über die eigenen Stärken verbunden mit einem bewussten Umgang mit dem Selbst- und Fremdbild.
- ein besseres Verständnis ihres Persönlichkeitstyps und ihrer Strategien, entsprechend auf eine bestimmte Art und Weise zu handeln oder sich zu verhalten.

**Ideen zur digitalen Umsetzung:** Wird der Test online durchgeführt, können sich die Teilnehmer nach der individuellen Bearbeitung des Tests in Kleingruppen über ihre Persönlichkeitsmerkmale austauschen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede diskutieren.

## Tipps für den Trainer:

Wenn die Präsentation der Aktivität auf einem Bildschirm erfolgt, stellen Sie bitte einen QR-Code bereit, um den Zugriff auf die Site zu erleichtern.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- **Einleitung (5 Minuten):** Stellen Sie den Teilnehmern den Test vor und erklären Sie, dass sie Aussagen auf einer Skala von „Zustimmen“ bis „Nicht zustimmen“ bewerten und am Ende ein Persönlichkeitsprofil basierend auf ihren Antworten erhalten. Betonen Sie, dass der Test individuell ist, die Ergebnisse vertraulich bleiben und die Teilnehmer aufgefordert werden, ehrlich zu antworten.
- **Machen Sie den Test (20 Minuten):** Teilen Sie den Link ([www.16personalities.com](http://www.16personalities.com)) und lassen Sie die Teilnehmer den Test durchführen. Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich die Ergebnisse per E-Mail zuzusenden.
- **Nachbesprechung mit den Teilnehmern (10 Minuten):** Verwenden Sie einige Reflexionsfragen, um die Nachbesprechung mit den Teilnehmern durchzuführen:
  1. War die Aktivität einfach oder kompliziert?
  2. Sind Sie von den Ergebnissen überrascht?
  3. Wie beeinflusst dieser Persönlichkeitstyp Ihrer Meinung nach Ihren Umgang mit anderen?

Anschließend können Sie die Buchstaben der vier Kategorien anzeigen, um die Ergebnisse zu sehen. Den Link dazu finden Sie weiter unten im Anhang.

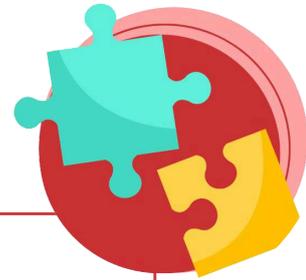
- **Gruppenaktivitäten (20 bis 40 Minuten):** Nach der Nachbesprechung empfehlen wir die Durchführung kleiner, interaktiver Aktivitäten, die es den Teilnehmern ermöglichen, sich selbst zu beobachten und die Richtigkeit ihrer Testergebnisse zu überprüfen. Beispiele hierfür finden Sie im Anhang.
- **Schlussfolgerung (15 Minuten):** Zum Abschluss reflektieren Sie gemeinsam mit den Teilnehmern die Vorteile, die sich aus dem Verständnis der eigenen Persönlichkeit und der Erkenntnis ergeben, dass andere unterschiedliche Persönlichkeiten haben können. Erklären Sie außerdem, dass der MBTI-Test, der nach dem Zweiten Weltkrieg entwickelt wurde, Menschen helfen sollte, einander besser zu verstehen und Konflikte zu reduzieren. Erinnern Sie die Teilnehmer daran, dass die Ergebnisse nicht endgültig sind, da sich Persönlichkeiten im Laufe der Zeit verändern können.

## Materialien:

- Smartphones oder Computer
- Videoprojektor
- Stifte
- Papier

## Quellen und Tools:

<https://www.16personalities.com>



## ANHÄNGE:

### I- für Extraversion (E) und Introversion (I):

- Debatte zu einem kontroversen Thema: Teilen Sie die Gruppe in zwei Gruppen auf, um eine Frage zu beantworten, die mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden kann. Geben Sie den Gruppenmitgliedern Zeit, ihre Antworten vorzubereiten. Führen Sie dann die Debatte durch.

Zur Analyse der Einstellung der Teilnehmer können Sie einige dieser Fragen verwenden:

- wer spricht leicht?
- Wer denkt lieber nach, bevor er spricht?
- Wer wird durch den Austausch angeregt und wessen Energie wird benötigt?

### Mögliche Themen für die Debatte:

- Arbeiten im Großraumbüro: Anregend oder anstrengend?
- Leben in der Stadt oder auf dem Land: Was ist die beste Wahl für die persönliche Entfaltung?
- Alleine reisen: lohnend oder einschüchternd?

### II- Für Empfindung (S) und Intuition (I):

Die Apfelübung (oder ein anderer Gegenstand) Zeigen Sie den Teilnehmern einen Apfel. Bitten Sie sie, zwei Minuten lang über den Apfel zu schreiben, ihn aber nicht zu beschreiben.

Sie können auch mit der Beschreibung eines Bildes arbeiten, indem Sie eine einzige Frage stellen: „Was sehen Sie?“ Logischerweise werden die „S“-Teilnehmer Fakten liefern, und die „I“-Teilnehmer werden mehr davon haben, Dinge mit den visuellen Aspekten des Apfels zu assoziieren.

### III - Für Gedanken (T) und Gefühle (F)

Übung „Das moralische Dilemma“:

Präsentieren Sie der Gruppe ein ethisches Dilemma. Organisieren Sie eine Debatte und beobachten Sie die verwendeten Argumente:

Die „T“-Teilnehmer bevorzugen Logik und Objektivität und die „F“-Teilnehmer berücksichtigen menschliche Werte und die emotionale Auswirkung von Entscheidungen.

Beispiele für Debatten:

**Soziale Netzwerke: Dein bester Freund hat ohne deine Zustimmung peinliche Fotos in den Netzwerken geteilt. Du bittest ihn, sie zu löschen, aber er weigert sich. Wie reagierst du?**

**Whistleblower: Sie arbeiten für ein Unternehmen, das illegal Umweltverschmutzung verursacht. Sie haben Beweise, aber wenn Sie diese preisgeben, könnten Sie Ihren Job verlieren. Was tun Sie dagegen?**



**Künstliche Intelligenz: Ein autonomes Auto muss sich entscheiden, ob es einen Fußgänger überfährt oder das Leben seiner Passagiere gefährdet, um einen Unfall zu vermeiden. Wofür soll es sich entscheiden? Wie sollten autonome Autos für solche Situationen programmiert werden?**

**- Berufliche Laufbahn: Sie müssen sich zwischen einem gut bezahlten Job entscheiden, der Sie aber nicht wirklich motiviert, und einem Job, der Sie mit Leidenschaft verfolgt, Ihnen aber keine finanzielle Stabilität garantiert. Welche Option bevorzugen Sie?**

## IV – Für Wahrnehmung (P) und Urteil (J)

Bitten Sie die Teilnehmer, sich vorzustellen, sie planen einen Wochenendausflug mit Freunden.

Lassen Sie sie in zwei Minuten aufschreiben, wie sie den Planungsprozess angehen würden. Beschreiben Sie dabei Aspekte wie Zeitplanung, Prioritäten und die Art und Weise, wie sie entscheiden würden, was zu tun ist.

Die Teilnehmer der Beurteilungsrunde (J) konzentrieren sich normalerweise auf die Erstellung eines strukturierten Plans, die Organisation von Aktivitäten, das Festlegen von Fristen oder die Vorbereitung auf mögliche Hindernisse.

Teilnehmer der Wahrnehmungsgruppe (P) legen eher Wert auf Flexibilität, Spontaneität und darauf, „mit dem Strom zu schwimmen“ und lassen Raum für Änderungen in letzter Minute oder unerwartete Gelegenheiten.

Bitten Sie die Teilnehmer am Ende jeder Aktivität, darüber nachzudenken, ob ihre Einstellung und ihr Handeln dem Ergebnis entsprachen. Wenn sich die Teilnehmer nicht im Ergebnis wiedererkennen, kann dies folgende Gründe haben:

- Das Verständnis der Persönlichkeit ist von Natur aus komplex und diese Art von Test bietet nur eine begrenzte Perspektive.
- Die Ergebnisse können je nach Kontexteinflüssen wie Stimmung, Motivation und Dynamik innerhalb der Gruppe variieren.
- Der Test basiert auf einer Selbsteinschätzung, die naturgemäß subjektiv ist.

### **A-Die Bedeutung der verschiedenen Buchstaben zur Erklärung der 4 Ergebniskategorien:**

Um die Bedeutung der verschiedenen Buchstabenkategorien des 16-Persönlichkeitstests besser zu verstehen, können Sie diesen Link überprüfen: <https://www.truity.com/blog/myers-briggs/4-letters-myers-briggs-personality-types>

### **B- die 16 Profiltypen des MBTI-Tests:**

Jede Person, die den MBTI-Test absolviert hat, bestätigt ihr Ergebnis mit diesem vierstelligen Akronym. Um die Bedeutung der Buchstabenkombinationen zu verstehen, können Sie diesen Link aufrufen: <https://www.16personalities.com/personality-types>



# Machen Sie einen Punkt

## Beschreibung der Übung:

Diese Aktivität ermutigt die Teilnehmer, verschiedene Aspekte ihres Lebens und ihrer Umgebung durch persönliches Mapping zu erkunden. Sie hilft ihnen, über die Ressourcen nachzudenken, auf die sie sich verlassen können, sowie über die Herausforderungen, die sie möglicherweise bewältigen müssen, um voranzukommen.

### Dauer:

1 - 2 Stunden

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  präsenz  digital  beide

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- Persönlichkeit  Selbstwertgefühl  
 Körperliche und geistige Fitness  Materielle und finanzielle Ressourcen

### Ziele:

Erkennen Sie die Teile Ihres Lebens, die zukünftige Entscheidungen oder Änderungen beeinflussen könnten.

### Ergebnis:

Helfen Sie den Teilnehmenden, ihre aktuellen Ressourcen und Anliegen besser zu verstehen. Unterstützen Sie sie dabei, ihre eigenen Perspektiven zu entwickeln. Ermutigen Sie junge Menschen, sich ihrer Erfahrungen bewusster zu werden, um sinnvolle Maßnahmen ergreifen zu können.

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

Ein Minispiel mit 60 Karten. Die Teilnehmer werden aufgefordert, die Karten so zu gruppieren, dass sie ihre aktuelle Situation aus ihrer Sicht am besten widerspiegeln. Sollten sie nicht weiterkommen, können Sie vorschlagen, die Karten in vier Kategorien zu ordnen: Ressourcen, Hindernisse, Offensichtliches und Fragen. Diese Aktivität kann auch durch das Organisieren von Gedanken auf Papier oder in digitalen Formaten wie Notizen, Flipcharts, Mindmaps oder Tabellen unterstützt werden.



## Schritt für Schritt

### Anleitung:

#### 1. Einführung (10 Min.):

Der Moderator stellt die Karten vor und stellt ein leeres A3-Blatt oder eine digitale Alternative zur Verfügung. Der Teilnehmer schreibt seinen Vornamen in die Mitte des Blattes und beginnt, über seine aktuelle Situation und seine Zukunftsvorstellungen nachzudenken.

#### 2. Karten auswählen und sortieren (15 Min.)

Der Teilnehmer behält die Karten mit positivem oder negativem Einfluss sowie diejenigen, die Fragen aufwerfen, und legt den Rest beiseite. Er ordnet die ausgewählten Karten nach seinem Verständnis der Situation um seinen Namen (Gruppen können vorgeschlagen werden). Der Moderator ermutigt ihn, sich Zeit zu lassen und nur einzugreifen, wenn er um Unterstützung gebeten wird.

#### 3. Anpassung (20 Min.)

Die Teilnehmer können die Wörter auf den Karten durch eigene Wörter, Zeichnungen oder Formen ersetzen. Der Moderator hilft dabei, die Bedeutung jedes Elements zu personalisieren und zu verdeutlichen. Er ermutigt die Teilnehmer, möglichst viele Details hinzuzufügen – durch Farben, Symbole, Formen oder andere kreative Mittel.

#### 4. Aufwertung der Erfahrung (20 Min.)

Bitten Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken und Gefühle zur Aktivität laut zu äußern. Sie können Hilfsmittel wie eine Liste mit Smileys, Emoticons oder Emotionswörtern verwenden, um diesen Ausdruck zu unterstützen. Fördern Sie einen offenen Austausch durch Fragen, um die Reflexionen tiefer zu ergründen.

Der Moderator kann beispielsweise Fragen stellen wie: Was ist dem Teilnehmer von der Aktivität am besten in Erinnerung geblieben? Welchen Wert sieht er in dieser Art von Arbeit? Welchen Hindernissen oder Herausforderungen begegnete er? Sind diese Themen denen ähnlich, die Menschen in seinem Umfeld wählen könnten? Glauben sie, dass sich diese Themen im Laufe der Zeit weiterentwickeln werden und warum? Was könnte ihn am Erfolg hindern und was hilft ihm, voranzukommen?

5. Aktionsplan Helfen Sie dem Teilnehmer, Prioritäten zu setzen, zu bewerten und die Themen auszuwählen, an denen er arbeiten möchte, entweder selbstständig oder mit externer Unterstützung (z. B. durch einen Berater, Kollegen oder die Familie).

## Tipps für den Berater:

Bewahren Sie beim Sortieren der Karten eine angemessene Distanz und Neutralität. Vermeiden Sie Kommentare und direktes Feedback. Leiten Sie die Teilnehmer stattdessen durch Fragen wie „Was bedeutet dieses Wort für dich?“, „Was hörst du, wenn du es aufschreibst?“ und „Was bedeutet es für dich?“ an, intensiv über ihre Situation nachzudenken. Können Sie das näher erläutern? Was können Sie noch dazu sagen?

## Feedback-Methode:

Beteiligen Sie sich am Austausch und an Neuformulierungen durch Fragen. Bestätigen Sie die Neuformulierung und regen Sie bei Bedarf mit zusätzlichen Fragen zur weiteren Reflexion an.

## Material:

Zur Unterstützung der Gruppen- und Ideenorganisation können vorgefertigte und/oder leere Karten sowie Hilfsmittel wie Blätter, Flipcharts, digitale Plattformen wie Canva, Mobiltelefone und Buntstifte oder Produktionssoftware eingesetzt werden.



# Selbst- vs. Fremdbild

## Beschreibung der Übung:

Der Workshop „Selbstbild / Fremdbild“ hilft jungen Menschen, ihre Selbstwahrnehmung zu erforschen und mit der Fremdwahrnehmung zu vergleichen. Durch interaktive Aktivitäten und Diskussionen erkennen die Teilnehmenden ihre Stärken, werden sich ihrer Wahrnehmungslücken bewusst und stärken ihr Selbstvertrauen. Dieser Workshop ist der Schlüssel zu einem besseren Selbstverständnis, einem gesteigerten Selbstwertgefühl und einem besseren zwischenmenschlichen Umgang im privaten und beruflichen Umfeld.

### Dauer:

1,5 Stunden

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  präsenz  online  beide

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- Persönlichkeit  Selbstmarketing  
 Körperliche und geistige Fitness  Materielle und finanzielle Ressourcen

### Ziele:

Ermöglichen Sie die Teilnehmer, ihre eigene Persönlichkeitswahrnehmung zu erforschen und besser zu verstehen. Unterstützen Sie sie dabei, ihre Selbstwahrnehmung mit der Wahrnehmung anderer zu vergleichen, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten aufzudecken. Stärken Sie ihr Selbstvertrauen und fördern Sie eine reflektierte Selbstreflexion. Sensibilisieren Sie junge Menschen für den Einfluss von Wahrnehmungen auf zwischenmenschliche Beziehungen.

### Ergebnisse:

Die Teilnehmer entwickeln ein klareres Verständnis ihres persönlichen und öffentlichen Images.

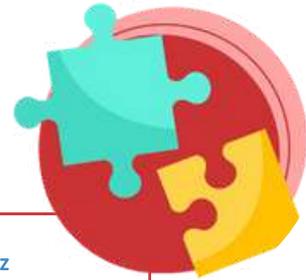
Sie lernen, wie sie Feedback nutzen können, um zu wachsen und effektiver zu kommunizieren.

Sie werden außerdem dazu ermutigt, tiefer über ihre Identität und die Art und Weise nachzudenken, wie sie andere beeinflussen.

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

Virtuelles Spiegelspiel: Ein digitales Tool, bei dem die Teilnehmer anonymes schriftliches oder akustisches Feedback von anderen erhalten, in dem ihre Stärken und herausragenden Eigenschaften hervorgehoben werden.

Videoszenarien: Kurze Videos, die zeigen, wie Menschen dieselbe Situation unterschiedlich wahrnehmen können und wie man mit diesen Unterschieden effektiv umgeht.



## Schritt 2: Cross-Feedback (30 Min.)

In kleinen Gruppen

Jeder Teilnehmer gibt den anderen konstruktives Feedback und konzentriert sich dabei auf die Stärken und positiven Eigenschaften, die ihm aufgefallen sind.

## Schritt 3: Überprüfung und Reflexion (30 Min.)

Jeder Teilnehmer vergleicht das erhaltene Feedback mit seiner anfänglichen Selbsteinschätzung.

Anschließend identifizieren sie zwei Stärken, auf denen sie aufbauen können, und zwei Bereiche, in denen Verbesserungen erforderlich sind.

Schritt 4: Aktionsplan (15 Min.) Die Teilnehmer schreiben eine konkrete Aktion auf, um einen Bereich zu stärken, an dem sie arbeiten möchten (z. B.: „Ich werde die Menschen in meinem Umfeld öfter um Feedback bitten.“).

**WÄHLE FÜR JEDEN ASPEKT DAS EMOJI AUS, DAS DEINE HEUTIGE STIMMUNG AM BESTEN BESCHREIBT. DENKE KURZ ÜBER DIE FRAGEN NACH UND SCHREIBE DEINE GEDANKEN AUF. WÄHLE EINEN BEREICH, IN DEM DU DICH VERBESSERN MÖCHTEST. WELCHE KONKRETEN SCHRITTE KANNST DU UNTERNEHMEN, UM FORTSCHRITTE ZU ERZIELEN? WIEDERHOLE DIESE ÜBUNG REGELMÄSSIG, UM DEINE FORTSCHRITTE ZU VERFOLGEN.**

Motivation



Beziehungen



Kreativität



Anpassungsfähigkeit



Stress



Kommunikation



Organisation



### Tipps für Trainer:

Schaffen Sie ein unterstützendes Umfeld: Sorgen Sie für Respekt und Vertraulichkeit in allen Gesprächen. Ermutigen Sie die Teilnehmer, das Positive hervorzuheben und konstruktiv zu sein. Verwenden Sie eine für junge Menschen leicht verständliche Sprache.

### Feedback-Methode:

Gruppendiskussion zum Erfahrungsaustausch: Was haben Sie über sich selbst herausgefunden? Hat Sie die Wahrnehmung anderer überrascht? Die Teilnehmer bewerten die Aktivität mithilfe einer kurzen Umfrage (online oder schriftlich).

### Materialien:

- Persönlich: Tafel, Stifte, Selbstbewertungsbögen, Projektor für visuelle Hilfsmittel.
- Online: Videokonferenzplattform, Tools zur Zusammenarbeit.



# Passend dazu

**Beschreibung der Übung:**

Durch die zufällige Verteilung von Karten mit persönlichen und beruflichen Zielen – gefolgt von indikativen Listen im zweiten Schritt – werden die Teilnehmer dazu angeregt, sich auszutauschen, zu diskutieren und die für sie wichtigsten Ziele zu identifizieren. Anschließend vergleichen sie diese mit ihrer aktuellen Realität. Ihre Argumente, ihre Entscheidungen und ihre Antworten auf Folgefragen helfen ihnen, Strategien zur Zielerreichung zu entwickeln.

Das Spiel enthält über 80 Karten mit unterschiedlichen beruflichen Ambitionen. Es beginnt mit einer Runde, in der die Karten zufällig verteilt werden. Anschließend können die Teilnehmer in einer zweiten Runde ihre eigenen Karten auswählen.

**Dauer: ca.  
1h30**

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  präsenz  online  beide

**Betroffen sind folgende  
Kompetenzen:**

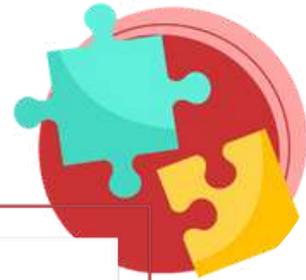
Persönlichkeit  Selbstmarketing  
 Körperliche und geistige Fitness  Materielle und finanzielle Ressourcen

**Ziele:**

- Identifizieren Sie die Ziele, die jeder Teilnehmer in seinem Berufs- und Privatleben erreichen möchte.
- Beginnen Sie, diese Ziele danach zu priorisieren, was ihnen am wichtigsten ist.
- Überlegen Sie, wie gut Ihr aktueller Beruf mit diesen Zielen übereinstimmt.
- Machen Sie sich die Kluft zwischen Ihrer idealen Vision und Ihrer gegenwärtigen Realität bewusst.

**Ergebnisse:**

Es handelt sich um eine intensive Erfahrung, insbesondere während der Phase der psychologischen Integration, die ruhig und im eigenen Tempo des Teilnehmers angegangen werden sollte, um wirklich wirksam zu sein. Die im Rahmen dieser Aktivität geleistete Arbeit kann in Einzelgesprächen überprüft werden. Die Priorisierung der Ziele und der Abgleich einer Projektidee mit diesen Zielen ist ein wesentlicher Bestandteil des Projektvalidierungsprozesses.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

### 1/Vorbereitung:

Bereiten Sie einen Satz Wunschkarten (einschließlich leerer Jokerkarten) vor. Drucken Sie für jeden Teilnehmer eine vollständige Liste der Wünsche aus. Stellen Sie leere Blätter Papier und Stifte bereit.

### 2/Einführung (5 Min.):

Zweck: „Heute werden wir Ihre persönlichen und beruflichen Ziele erkunden – was Ihnen wirklich wichtig ist, was Sie motiviert und wie diese Ziele Ihre Zukunftspläne beeinflussen können.“

### 3/Verteilung und Diskussion (15-20 Min.):

Verteilen Sie jedem Teilnehmer nach dem Zufallsprinzip 5 Karten.

Erklären Sie die Tauschregeln: Jeder muss immer 5 Karten auf der Hand behalten. Mit Jokerkarten können Sie einen persönlichen Wunsch aufschreiben, der nicht bereits im Set enthalten ist.

Beginnen Sie mit der Austauschphase und stellen Sie sicher, dass die Regeln während der gesamten Aktivität eingehalten werden.

### 4/Ende des Austauschs (5 Min.):

Bitten Sie jeden, seine letzten 5 Karten auf ein Blatt Papier zu schreiben.

### 5/Erfahrungsausdruck (10 Min.):

Bitten Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, wie sie sich während der Übung gefühlt haben, und ihre Gedanken aufzuschreiben. Anschließend können sie ihre Erfahrungen mündlich mit der Gruppe teilen.

6/Kognitive Verarbeitung (20-30 Min.): Besprechen Sie die Strategien zum Erlangen zufriedenstellender Karten. Stellen Sie eine Verbindung zwischen diesen Strategien und der Suche nach einer erfüllenden beruflichen Situation her. Schreiben Sie die wichtigsten Punkte an die Tafel.

7/Psychologische Integration (30 Min.): Verteilen Sie die vollständige Liste der Ziele an die Teilnehmer. Führen Sie sie durch die folgenden Schritte:

- Wählen Sie 5 zusätzliche Ziele.
- Priorisieren Sie die 10 Ziele.
- Bewerten Sie, wie gut jedes Ziel in ihren Karriereplänen berücksichtigt wurde.
- Identifizieren Sie wichtige Ziele, die noch unerfüllt sind.
- Überlegen Sie, wie Sie diese Ziele beruflich oder privat verwirklichen können.

### 8/Fazit (10 min):

Fordern Sie zum freiwilligen Gedankenaustausch auf Fassen Sie die wichtigsten Punkte der Aktivität zusammen

**Tipps für den Trainer:** Eine Diskussion am runden Tisch ist am Ende der Phase der psychologischen Integration im Anschluss an die Schritte 4 und 5 unerlässlich. Die Art des Spiels und der Aufgabe kann dazu führen, dass manche Teilnehmer ihre Ziele, insbesondere solche mit sozialer Konnotation, aus Angst vor der Beurteilung durch andere zurückstellen. Es ist wichtig, die psychologische Integration in einer Umgebung zu gewährleisten, in der sich alle sicher und ohne Angst vor der Kritik anderer arbeiten können. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, besteht darin, die Tische neu zu ordnen, um eine privatere Atmosphäre zu schaffen.

## Feedback-Methode:

Ein individueller Aktionsplan mit validierten, erreichbaren Zielen, begleitet von der Einrichtung eines Folgetreffens, um den Fortschritt zu verfolgen und die Rechenschaftspflicht sicherzustellen.

## Material:

- Ein Satz Karten mit Karrierewünschen
- Eine Fotokopie der „Liste der Ziele“ und des „Auszufüllenden Formulars“.
- Pappe, Marker, Klebeband
- Ein „ADVP-Animationszusammenfassungsblatt“ pro Teilnehmer.



# Feedback erhalten

## Beschreibung der Übung:

Junge Menschen lernen, konstruktives Feedback basierend auf ihren persönlichen Erfahrungen zu geben. Sie bewerten eine kürzlich durchgeführte Aktion und schlagen Verbesserungen vor. Im Gegenzug geben Berater unterstützendes Feedback vor und unterstützen junge Menschen dabei, Feedback zu berücksichtigen.

### Dauer:

1 Stunde

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  präsenz  online  beide

## Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- Persönlichkeit  Selbstmarketing  
 Körperliche und geistige Fitness  Materielle und finanzielle Ressourcen

## Ziele:

Geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, zu lernen, wie sie Feedback annehmen können, ohne sich verurteilt zu fühlen.

Helfen Sie dabei, die wichtigsten Elemente des Feedbacks zur Verbesserung zu identifizieren.

Ermutigen Sie junge Menschen, sich zu den Aktionen, an denen sie teilnehmen, zu äußern, Fragen zu stellen und Verbesserungsvorschläge zu machen.

Integrieren Sie Feedback als Instrument zur kontinuierlichen Verbesserung für Berater. (CEP, Interview-Fazit?)

## Ergebnis:

Der Teilnehmer weiß, wie er auf Feedback hört, ohne defensiv zu reagieren.

Sie sind in der Lage, Feedback so umzuformulieren, dass die wesentlichen Punkte erfasst werden.

Auf Grundlage des erhaltenen Feedbacks setzen sie konkrete Maßnahmen um.

## Ideen zur digitalen Umsetzung:

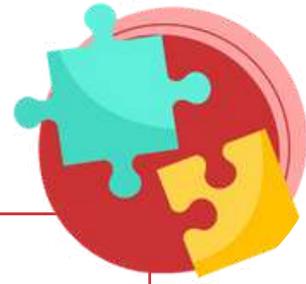
Minispiel, bei dem der junge Mensch:

- Stellen Sie fest, ob ein gegebenes Feedback konstruktiv ist oder nicht.
- Reagieren Sie auf fiktives Feedback, indem Sie eine Reaktion aus mehreren Optionen auswählen (z. B. Defensiv, Ruhig, Offen).
- Verbessern Sie eine Antwort, indem Sie das gegebene Feedback berücksichtigen.

Interaktive Tools:

- App zum Sammeln und Analysieren von Feedback in Echtzeit.

App zur Erleichterung kollaborativer Aktivitäten.



## Schritt für Schritt Anleitung:

### Einführung (10 Min.):

Erklären Sie, wie wichtig Feedback für den Fortschritt und das Gehörtwerden ist. Veranschaulichen Sie dies anhand eines konkreten und positiven Beispiels.

**Interaktives Modul (15 Min.):** Zeigen Sie ein Video oder ein simuliertes Szenario zum Thema Feedback (Erfolge/häufige Fehler). Fragen Sie: „Was haben Sie gelernt? Wie würden Sie reagieren?“

**Praktische Anwendung (20 Min.):** Feedback der Jugendlichen: Die Teilnehmenden beschreiben detailliert eine Aktivität oder Situation, an der sie teilgenommen haben. Sie reflektieren, was gut gelaufen ist und identifizieren die positiven Aspekte der Situation. Anschließend überlegen sie, was sie verbessern können, und gehen auf etwaige Bedenken ein, die sie während der Aktivität hatten. Abschließend untersuchen sie, was anders gemacht werden könnte, um die aufgetretenen Herausforderungen zu bewältigen, und schlagen Lösungen für die identifizierten Probleme vor.

Feedback von Beratern: Berater geben jedem Teilnehmer positives Feedback und heben dessen Stärken und Erfolge hervor. Anschließend helfen sie bei der Planung der nächsten Schritte und skizzieren, welche Maßnahmen ergriffen werden müssen und wie der nächste Schritt im Prozess aussieht.

**Persönliche Reflexion:** Wie haben Sie sich in dieser Situation gefühlt? Welche Reaktionen haben Sie bei sich selbst bemerkt? Was haben Sie aus der Erfahrung gelernt?

**Gruppenbesprechung (15 Min.):** Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit der Übung aus, formulieren und fassen Sie die Verbesserungsvorschläge aus dem Feedback zusammen und heben Sie individuelle Bemühungen zur Verbesserung der Beteiligung hervor. Formalisierung des Feedbacks: Verwenden Sie für Jugendliche einfache Feedbackbögen mit gelenkten oder visuellen Fragen (z. B. Smiley, Zufriedenheitsskalen). Fassen Sie das Feedback für die Betreuer zusammen und entwickeln Sie einen gemeinsamen Verbesserungsplan.

## Tipps für den Trainer:

Personalisieren Sie Ihr Feedback (vermeiden Sie allgemeine Aussagen wie „Gut“ oder „Nicht schlecht“). Seien Sie einfühlsam und fördern Sie den Fortschritt. Formulieren Sie negatives Feedback mit Empathie, um negative Emotionen zu entschärfen.

## Material:

Ein Übungsblatt (Beispiel je nach Kontext zu definieren).  
Ein Reflexionsblatt mit Leitfragen. Stift und Papier oder digitale Unterstützung beim Schreiben

## Quellen und Tools:

digitale Werkzeuge oder Druckerpapier  
ruhige Umgebung



# Persönliche Zielsetzung

## Übungsbeschreibung:

Die ABC-Methode besagt, dass ein Ziel erreichbar und glaubwürdig sein sollte und die Person sich dafür engagieren sollte. Diese Technik eignet sich zur Prioritätensetzung, ist einfach und effektiv und steigert die Effizienz.

### Dauer:

15-30 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  Beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- Persönlichkeit  Selbstmarketing  
 Körperliche und geistige Fitness  Finanzielle und materielle Ressourcen

### Ziele:

- Priorisierung von Aufgaben
- Die Konsequenzen des Erledigens bzw. Nichterledigens bestimmter Aufgaben reflektieren
- Wichtigkeit von Aufgaben analysieren
- Die wichtigste Aufgabe beginnen, statt sie aufzuschieben

### Ergebnis:

- Machen Sie es sich zur täglichen Gewohnheit, Aufgaben mit höchster Priorität festzulegen und zu bearbeiten
- Fähigkeit, Arbeitslisten zu analysieren und Prioritäten für höhere Leistungen, größeres Selbstwertgefühl, Selbstachtung und Stolz festzulegen

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

Dies kann über eine PDF-Datei erfolgen, die Benutzer in ihrem Browser öffnen oder herunterladen und auf Papier schreiben können.

Sie können auch ein Online-Formular ausfüllen und erhalten am Ende ein PDF mit Ihren Beiträgen.



## **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Notieren Sie alle Aufgaben, die Ihnen einfallen. Überlegen Sie sich, welche Ziele Sie verfolgen und welche Schritte Sie unternehmen müssen, um diese zu erreichen.
2. Bestimmen Sie Ihre obersten Prioritäten: Aufgaben, die sehr wichtig sind und erledigt werden müssen, da sie sonst schwerwiegende Folgen hätten - das sind Ihre „A“-Aufgaben. Wenn Sie mehrere „A“-Aufgaben haben, priorisieren Sie diese nach Wichtigkeit, indem Sie sie „A-1“, „A-2“, „A-3“ usw. nennen. Ihre „A-1“-Aufgabe ist die größte und wichtigste Aufgabe.
3. Entscheiden Sie sich für Nebenaufgaben: Aufgaben, die Sie erledigen sollten, deren Nichterledigung aber nur geringe Konsequenzen hat, sind die „B“-Aufgaben. Jemand mag unglücklich oder belästigt sein, wenn Sie sie nicht erledigen, aber sie sind bei weitem nicht so wichtig wie die „A“-Aufgaben. Erledigen Sie niemals eine „B“-Aufgabe, wenn eine „A“-Aufgabe noch nicht erledigt ist.
4. Ihre „C“-Aufgaben sind Dinge, die Sie gerne erledigen würden, für die es aber keine Konsequenzen gibt. Dazu könnte beispielsweise gehören, einen Freund anzurufen oder mit Kollegen zu Mittag zu essen.
5. Jetzt sind Sie bestens organisiert und bereit, wichtigere Dinge schneller zu erledigen. Beginnen Sie mit Ihrer A-1-Aufgabe und bleiben Sie mit aller Willenskraft dran, bis sie erledigt ist.
6. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Prioritäten zu setzen.

## **Tipps für den Trainer:**

Versuchen Sie, vorher die Übung zur Zielsetzung durchzuführen, bei der die Teilnehmer ihre Ziele definieren und in Aufgaben aufteilen, die dann mit dieser Übung aufgelistet und priorisiert werden können.

## **Feedback-Methode:**

Feedback durch eigene Erfolgserlebnisse, Selbstreflexion.

## **Materialien:**

Verwenden Sie ein Arbeitsblatt oder bunte Haftnotizen: 3 Farben für „A“- , „B“- und „C“-Aufgaben, einen Stift oder ein Gerät mit Internetverbindung.

## **Quellen und Tools:**

-



# Persönliche Zielsetzung

**IMPORTANT**

## „A“-Aufgaben

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

**REMEMBER!**

## „B“-Aufgaben

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....

**LESS STRESS!**

## „C“-Aufgaben

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....





# Werteliste

## Übungsbeschreibung:

Die Methode „Werteliste“ ist ein Werkzeug zur Entdeckung und Klärung persönlicher Grundwerte. Indem sie identifiziert, was dem Jugendlichen wirklich wichtig ist, ermöglicht diese Methode fundierte Lebensentscheidungen, steigert die Motivation und schafft eine solide Grundlage für sinnvolle Ziele.

**Dauer: 50 Minuten**

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beide

**Betroffen sind folgende Kompetenzen:**

- Persönlichkeit  Selbstmarketing
- Körperliche und geistige Fitness  Finanzielle und materielle Ressourcen

## Ziele:

- Den Teilnehmern ihre Werte und die Hierarchie, die sie ihnen geben, besser verständlich zu machen
- Um zu verstehen, welche Auswirkungen diese Werte auf ihr tägliches Leben haben
- Um zu verstehen, wie sie ihr Leben durch die Anwendung dieser Erkenntnisse verbessern können

## Ergebnis:

- Um ein tieferes Verständnis dafür zu erlangen, wie Prinzipien und Werte Entscheidungen beeinflussen
- Einen Aktionsplan zur Einhaltung der eigenen Werte haben

## Ideen zur digitalen Umsetzung:

- Erstellen Sie eine Drag-and-Drop-Übung, um die Werte direkt auszuwählen, sie in die Felder „Wichtig“/„Unwichtig“ zu verschieben und ihnen eine Hierarchie zuzuweisen



## **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

**Einleitung (10 Minuten):** Stellen Sie den Teilnehmern die Ziele der Aktivität vor und bitten Sie sie, individuell über ihre eigenen Werte nachzudenken. Bitten Sie sie, darüber nachzudenken, warum es wichtig ist, die eigenen Werte zu kennen: Wie Werte Entscheidungen leiten, das Selbstbild beeinflussen und den Umgang mit anderen beeinflussen.

**Werte sortieren (10 Minuten):** Geben Sie jedem Teilnehmer einen Satz ausgedruckter Werte (Arbeitsblatt), die zuvor ausgeschnitten wurden, um sie in zwei Kategorien einzuteilen: wichtig und unwichtig. In einer zweiten Phase sollen sie die zehn wichtigsten auswählen, priorisieren und auf das beigefügte Arbeitsblatt kleben.

**Reflexion (20 Minuten):** Bitten Sie die Teilnehmer, basierend auf den am höchsten bewerteten Werten ein oder zwei Aussagen zu formulieren, die ausdrücken, wie sie diese Werte leben möchten. Beispiel: „Ich lege Wert auf Ehrlichkeit und möchte offen kommunizieren und in allen Situationen ehrlich zu mir selbst und anderen sein.“ Bitten Sie Freiwillige, diese Aussagen mitzuteilen.

**Schlussfolgerung (10 Minuten):** Besprechen Sie die Aktivität, indem Sie die Teilnehmer fragen, wie sie sich gefühlt haben, ob es ihnen leicht gefallen ist, über ihre eigenen Werte nachzudenken, oder ob sie Schwierigkeiten hatten, diese zu identifizieren. Falls ja, können sie mitteilen, warum es ihnen schwergefallen ist. Erinnern Sie abschließend daran, dass sich Werte im Laufe der Zeit je nach persönlichem und äußerem Kontext verändern und weiterentwickeln können: Beispielsweise kann die Geburt eines Babys die Weltsicht und die Wertehierarchie völlig verändern.

## **Tipps für den Trainer:**

Hier sind einige abschließende Vorschläge, die Sie im Laufe des Prozesses machen können:

- Beginnen Sie mit dem „echten Leben“, um über Ihre Werte nachzudenken
- Denken Sie regelmäßig über diese Werte nach, mindestens alle paar Monate
- Denken Sie an Werte, die Ihnen wichtig sind, nicht an Werte, die Ihrer Meinung nach für Sie wichtig wären, wenn andere sie hätten.

## **Feedback-Methode:**

Die Rückmeldungen werden von den Teilnehmern mündlich gegeben, mit der Möglichkeit, den anderen zu zeigen, was sie getan haben.

## **Materialien:**

Arbeitsblätter vom Jugendbetreuer



# SELBSTMARKETING

**Selbstmarketing: Präsentieren Sie Ihre einzigartigen Stärken, verfeinern Sie Ihre Fähigkeiten, pflegen Sie Ihre Online-Präsenz.**

- **Me at my Best:** Diese Übung hilft, sich der Eigenschaften und Fähigkeiten bewusst zu werden, die das eigene Idealbild ausmachen. Durch Reflexion und gezielte Entwicklungsschritte kann man diesem Idealbild näher kommen und das eigene Potenzial voll entfalten.
- **Zeigen dich von deiner besten Seite:** Selbstdarstellung bezieht sich darauf, wie man sich präsentiert, während Akzeptanz bedeutet, sich selbst und seine einzigartigen Eigenschaften zu akzeptieren. Eine gesunde Balance zwischen authentischem Ausdruck und der Bereitschaft zur Selbstreflexion fördert persönliches Wachstum und positive Beziehungen.
- **Ressourcen- und Kompetenzpfad:** Dieser Ansatz unterstützt die Identifizierung persönlicher Ressourcen (z. B. Stärken, Erfahrungen, Netzwerke) und Kompetenzen, um die persönliche Entwicklung gezielt voranzutreiben. Durch den bewussten Einsatz dieser Ressourcen können Herausforderungen besser bewältigt und neue Chancen genutzt werden.
- **Personal Branding:** Unter Personal Branding versteht man die gezielte Gestaltung des eigenen Images und der Außendarstellung, um sich als Marke zu positionieren. Gerade in der digitalen Welt ist es essenziell, ein authentisches und stimmiges Profil zu entwickeln, das die eigenen Werte, Stärken und Fähigkeiten widerspiegelt.
- **Gestalte dein Zine:** Diese kreative Übung lädt dazu ein, ein persönliches Magazin zu gestalten, das die eigene Persönlichkeit und die eigene Lebensvision widerspiegelt. Durch Bilder, Texte und Design entsteht eine greifbare Darstellung persönlicher Ziele, Interessen und Werte, die als Inspirationsquelle für die Selbstentwicklung dienen kann.
- **Verhandlungssimulation / Mit Verhandlungs- und Verkaufskompetenzen schneller zum Ziel:** In einem Simulationsspiel werden reale Verhandlungsszenarien nachgestellt, um Strategien und Techniken in einem sicheren Rahmen zu erproben. Durch gezieltes Training der Verhandlungs- und Verkaufskompetenzen lassen sich Ziele effizienter erreichen und die persönliche Durchsetzungskraft stärken.





# Me at my best

## Übungsbeschreibung:

In Paaren oder Kleingruppen erzählen die Teilnehmenden eine Geschichte über einen Moment, in dem sie sich richtig gut gefühlt haben. Die anderen hören aufmerksam zu, notieren sich wichtige Punkte und geben anschließend Feedback, was die Geschichte über den Erzähler verrät.

### Dauer:

20-60 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                   | <input checked="" type="checkbox"/> Selbstmarketing            |
| <input type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

### Ziele:

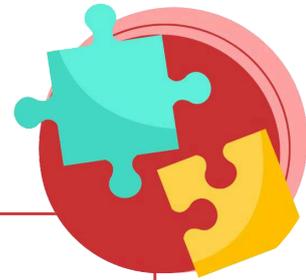
- Eigene Stärken, Interessen & Werte entdecken
- Aktives Zuhören üben
- Förderung der Selbstreflexion & Selbsterkenntnis

### Ergebnis:

- Verstehen, wann sie sich gut fühlen
- Die eigenen Emotionen verstehen
- Erkennen, wie man die eigenen Stärken und Werte nutzt

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

Ein Online-Formular kann erstellt werden und auch die Geschichten anderer Personen einbeziehen. Beispielsweise können ein bis zwei Geschichten auf der Seite angezeigt werden, die die Nutzer lesen können. Zusätzlich kann jeder Partner ein kurzes Interview mit einer Person aufnehmen und hochladen. Untertitel oder Übersetzungen sind nicht erforderlich, da jeder Partner ein Interview in seiner eigenen Sprache erstellen kann.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Bildet eine Gruppe von 2-5 Personen. Jeder benötigt das Arbeitsblatt.
2. Erzählen Sie Ihre Geschichten: Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und erzählen Sie von einer Situation, in der Sie sich richtig wohl und voller Energie gefühlt haben. Es könnte letzte Woche oder vor Jahren passiert sein und ein kleiner Moment oder ein größeres Ereignis sein.
3. Hören Sie aufmerksam zu und machen Sie sich Notizen auf dem Arbeitsblatt, während jemand seine Geschichte erzählt. Schreiben Sie auf, was Sie über die Interessen, Fähigkeiten und Werte der Person erfahren. Um aufmerksam zuzuhören, können Sie Fragen wie „Erzählen Sie mir mehr über ...“ stellen, um die Person zu unterstützen, ihre Geschichte näher zu erläutern.
4. Geben Sie nach der Geschichte Feedback und teilen Sie mit, was Ihnen aufgefallen ist. Der Erzähler kann sich nun Notizen darüber machen, was er über sich selbst gelernt hat.
5. Nachdem jeder einmal erzählt hat, reflektieren Sie gemeinsam. Sprechen Sie in der Gruppe über das Gelernte (nur das, was Sie gerne teilen möchten).

## Tipps für den Trainer:

Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre und schaffen Sie die Voraussetzungen, damit sich die Teilnehmer wohlfühlen, wenn sie persönliche Geschichten erzählen.

## Feedback-Methode:

Die Teilnehmer geben sich gegenseitig Feedback und reflektieren gemeinsam in ihren Kleingruppen; Selbstreflexion im Online-Fall.

## Materialien:

Arbeitsblatt, Stift

## Quellen und Tools:

N / A



# Ich in Bestform

**Phase 1: Geschichtenerzählen (8 Minuten)**

**Phase 2: Feedback (5 Minuten)**

**Interessen**

**Fähigkeiten**

**Werte**

**Alles andere**





## Zeigen dich von deiner besten Seite



### Übungsbeschreibung:

Die Teilnehmer verfassen einen kurzen persönlichen Pitch, nehmen ihn auf Video auf und teilen ihn mit der Gruppe. So lernen sie, selbstbewusst über sich selbst zu sprechen, stärken ihr Selbstvertrauen und erkennen, was sie einzigartig macht.

### Dauer:

45 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                   | <input checked="" type="checkbox"/> Selbstmarketing            |
| <input type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

### Ziele:

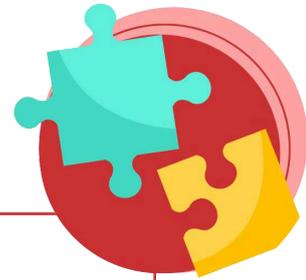
- Üben Sie, einen klaren, ansprechenden persönlichen Pitch zu erstellen und vorzutragen.
- Bauen Sie Selbstvertrauen bei der Selbstpräsentation und beim öffentlichen Sprechen auf.
- Entwickeln Sie Selbstbewusstsein und Akzeptanz, indem Sie über Ihre einzigartigen Qualitäten nachdenken.

### Ergebnis:

- Erhöhtes Selbstvertrauen bei der Selbstpräsentation.
- Besseres Bewusstsein für persönliche Stärken und einzigartige Qualitäten.
- Verbessertes Wohlbefinden beim Sprechen, Auftreten im Video und Hören der eigenen Stimme.

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

Dies kann mit Online-Tools wie Zoom oder MT geschehen. Teilnehmer können ihre Pitches aufzeichnen und über einen gemeinsamen Ordner teilen. Sie können ihre Pitches gemeinsam in Google Docs schreiben und bearbeiten, und Feedback kann über Tools wie Mentimeter eingeholt werden. Breakout-Räume helfen kleineren Gruppen, vor der Präsentation zu üben.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- **Was ist ein Pitch?** Eine schnelle und unterhaltsame Möglichkeit, sich vorzustellen und seine Stärken, Leidenschaften und Ziele zu präsentieren. Ein Pitch besteht aus drei Teilen: Wer Sie sind: Ihr Name und Ihre Tätigkeit. Wofür Sie sich interessieren: Ihre Fähigkeiten, Leidenschaften oder Hobbys. Was Sie einzigartig macht: Etwas Besonderes an Ihnen.
- **Erstellen Sie Ihren Pitch:** Nehmen Sie sich etwas Zeit, um einen kurzen Pitch über sich selbst zu schreiben (ca. 1-2 Minuten). Konzentrieren Sie sich auf Dinge, auf die Sie stolz sind, was Sie gerne tun oder Ihre großen Ziele.
- **Nehmen Sie Ihren Pitch auf:** Nehmen Sie Ihren Pitch mit Ihrem Handy oder einer anderen Kamera auf. Stehen Sie aufrecht, lächeln Sie und sprechen Sie deutlich. Stellen Sie sich vor, Sie sprechen mit einem Freund!
- **Anschauen und Reflektieren:** Spielen Sie die Videos der Gruppe vor. Teilen Sie anschließend mit, wie es sich angefühlt hat, sich selbst auf dem Bildschirm zu sehen. Sprechen Sie in der Gruppe darüber: Wie war es, sich selbst aufzunehmen und anzusehen? Worauf sind Sie in Ihrem Pitch besonders stolz? Wie können Sie das Gelernte nutzen, um selbstbewusster zu werden?

## Tipps für den Trainer:

Wenn jemand nicht öffentlich sprechen möchte, sollte der Moderator dies respektieren und ihn nicht dazu zwingen. Ermutigen Sie ihn stattdessen, die Aktivität zu beobachten, und teilen Sie ihm mit, dass er später gerne teilnehmen kann, falls er seine Meinung ändert. Ermutigen Sie die Teilnehmer, ChatGPT zu nutzen, um einen Elevator Pitch basierend auf ihren wichtigsten Stärken und Zielen zu verfassen. Anschließend können sie die ChatGPT-Version mit ihrem eigenen Pitch vergleichen, um zu sehen, was sie verbessern, hinzufügen oder personalisieren können. Dies kann neue Ideen inspirieren und ihnen helfen, ihre Präsentation weiter zu verfeinern.

## Feedback-Methode:

Nach dem Ansehen der Videos erhalten die Teilnehmer Feedback in Gruppendiskussionen. Dort können sie ihre Eindrücke von ihrer Präsentation teilen und unterstützende Kommentare von Kollegen hören. Sie reflektieren ihre Erfahrungen auch individuell und konzentrieren sich dabei darauf, was ihnen an ihrem Pitch gefallen hat und was sie verbessern könnten.

## Materialien:

Papier oder digitale Geräte zum Aufschreiben von Pitches, Stifte oder Marker, Flipchart oder Whiteboard für Erklärungen, Telefon oder Kamera zum Aufnehmen von Videos, Projektor zum Vorführen von Videos, Beispiel-Pitch-Vorlagen oder -Folien (optional).

## Quellen und Tools:

Papier oder digitale Geräte zum Schreiben von Pitches, Telefon oder Kamera zum Aufnehmen von Videos, Projektor zum Vorführen von Videos.

Intuit QuickBooks. (o.D.). Wie man einen Business-Elevator-Pitch schreibt | Starten Sie Ihr Unternehmen [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Loq9A3BW0jI>

OpenAI. (2025). ChatGPT (Version vom 7. Januar). <https://chat.openai.com/>



# Ressourcen- und Kompetenzpfad

## Übungsbeschreibung:

Die Methode nutzt Symbolarbeit, um dem Klienten dabei zu helfen, sein eigenes Potenzial, seine Ressourcen, Stärken und Vermögenswerte im Leben einzuschätzen, auf die er sich verlassen kann, um seine Ziele zu erreichen.

### Dauer:

60 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzelcoaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                   | <input checked="" type="checkbox"/> Selbstmarketing            |
| <input type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

### Ziele:

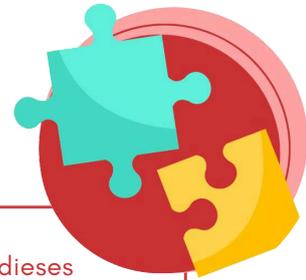
- Ziele definieren
- Zukunftspläne strukturieren
- Reflexion über Lebenssituationen und verfügbare Ressourcen
- Eigene Stärken und Möglichkeiten nutzen, um Ziele zu erreichen

### Ergebnis:

- Ziele erreichen, wenn der Weg dorthin klar definiert und geplant ist
- Erkennen, wie sie ihre Stärken und Kompetenzen nutzen können, um ihre Ziele zu erreichen

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

N / A



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Setzen Sie sich ein Ziel, auf das Sie hinarbeiten möchten. Wählen Sie Symbole aus, die dieses Ziel repräsentieren, und legen Sie sie auf eine Karte, die dieses Ziel (Ihre Zukunft) darstellt. Legen Sie Karten aus, die die Jahre Ihres Lebens symbolisieren, beginnend mit Ihrem aktuellen Alter bis zurück zu Ihrer Geburt. Wählen Sie eine vertrauenswürdige Gruppe (falls vorhanden) als Beobachter aus. Der Trainer/Berater leitet die Aktivität und unterstützt gemeinsam mit der Gruppe den Klienten.
2. Wählen Sie nun aus den verbleibenden Symbolen besondere Ereignisse in Ihrem Leben aus, die Sie geprägt haben, und platzieren Sie sie auf der von Ihnen erstellten Zeitleiste. Sie können sich fragen: „Wer bin ich?“ und „Was kann ich gut?“, um Symbole für bedeutende Momente auszuwählen, in denen Sie sich persönlich weiterentwickelt oder eine Kompetenz oder Ressource erworben haben.
3. Präsentieren Sie Ihre Arbeit: Wählen Sie fünf Symbole aus Ihrem Lernpfad, die erworbene Kompetenzen und Ressourcen repräsentieren. Das weiße Blatt Papier und das Parkschild werden in den leeren Bereich zwischen Ihrem aktuellen Alter und dem angestrebten Ziel gelegt. Platzieren Sie die fünf Symbole auf dem weißen Blatt, dem „Parkplatz“, um die Ressourcen darzustellen, die Sie für das Erreichen Ihres Ziels als am nützlichsten erachten. Der Klient definiert die Bedeutung eines Symbols, nicht die Interpretation anderer!
4. Der Trainer (& die Gruppe) stellt sachliche Fragen, ausschließlich zur Klärung!
5. Der Trainer (und die Gruppe) teilen ihre Wahrnehmung der Arbeit und Präsentation des Klienten mit, insbesondere hinsichtlich Körpersprache, Stimmlage und Handlungen. Reine Beobachtung!
6. Der Trainer (und die Gruppe) geben ihre Interpretationen weiter, als würden sie mit sich selbst sprechen.
7. Der Klient kann nun seine Zustimmung oder Ablehnung zu den Interpretationen mitteilen, einschließlich Überraschungen oder Selbsterkenntnissen. Diskussionen sind willkommen!
8. Besprechen Sie, ob Ihre Stärken ausreichen, um Ihr Ziel zu erreichen, oder ob noch etwas anderes erforderlich ist. Konzentrieren Sie sich und bewerten Sie die Stärken, die zum Erreichen des Ziels erforderlich sind.

## Tipps für den Trainer:

Sorgen Sie für eine ruhige und private Atmosphäre bei den Vorbereitungsschritten 1 und 2. Für Schritt 2 benötigt nicht jedes Jahr/jede Karte ein Symbol. Achten Sie darauf, Sachfragen und Beobachtungen von der Interpretation zu trennen.

## Feedback-Methode:

Feedback auf sachlicher, beobachtender und interpretierender Basis durch den Trainer (und die Gruppe); um die Selbstreflexion zu fördern, wenn keine Unterstützungsgruppe vorhanden ist.

## Materialien:

Eine Reihe von Symbolen, Karten, die Jahre oder andere Zeiträume darstellen, ein Parkschild und ein weißes Blatt Papier.

## Quellen und Tools:

Liste der Symbole. EJO4Youth-Video: <https://www.youtube.com/watch?v=kAxyCzjr37g>



# Liste der Symbole (Beispiel)

<b>Essen - Küche</b>	Flaschen, Alkoholflaschen, Banane, Besteck, Bierglas, Korken, Gabel, Huhn, Kochtopf, Ei, Küken, Löffel, Messer, Obstkorb, Pilz, Süßigkeiten, Süßigkeitenautomat, Schere, Trichter, Wärmflasche, Wasserkocher, Weinglas, Krug
<b>Körper - Person</b>	Auge, Herz, Engel, Puppen, Babypuppen, Haarspange, Krone, Geist, Hand, Hexe, Kinderpuppe, Kinderwagen, Knochen, Mann, Frau, Nonne, Ritter, Roboter, Skelett, Smiley, Totenkopf, Weihnachtsmann, Finger
<b>Unterhaltung - Hobbys</b>	Bleistift, Brief, Briefkasten, Buch, Delphin, Eintrittskarten, Fußball, Bälle, Gießkanne, Globus, Handy, Perlen, Klavier, Gitarre, Nähmaschine, Kreisel, Lippenstift, Mundharmonika, Parfümflakons, PC/Tastatur, Radio, Skateboard, Spielfiguren, Schaukel, Schaukelstuhl, Schlitten
<b>Tiere - Natur</b>	Bär, Bäume, Blitz, Blume, Holz, Fisch, Enten, Esel, Fell, Frosch, Fledermaus, Hund, Kuh, Maus, Mausefalle, Nest, Pferd, Schlange, Vogel, Wespe / Biene, Tiger, Taube, Steine, Sterne, Schaf, Schmetterling
<b>Beruf</b>	Amboss, Beil, Geld, Säge, Feuerlöscher, Feuerwehrauto, Polizeiauto, Leiter, Münzen, Kegel, Kompass, Spritze, Sarg, Sirene, Schlüssel, Klammer, Schrauben, Schraubenschlüssel, Lenkrad, Strichcode, Wecker, Werkzeugkasten
<b>Benutzerfreundlichkeitselemente</b>	Anker, Armbanduhr, Batterie, Benzinkanister, Blechdose, Bügeleisen, Schloss, Dusche, Eheringe, Einkaufswagen, Ring, Flugzeug, Flaschenkiste, Glühbirne, Glasbehälter, Glocke, Gold, Handschellen, Haus, Turm, Besen, Hufeisen, Hubschrauber, Kette mit Kugel, Knopf, Kondom, Kreuz, Leuchtturm, Motorrad, Muscheln, Bus, Paket, Auto, Pfanne, Rohr, Pistole, Pokal, Radiergummi, Taschenrechner, Rucksack, Sanduhr, Sonnenbrille, Sonne, Spiegel
<b>Andere</b>	Ausrufe- oder Fragezeichen (z. B. Magnet), Pluszeichen



# Personal Branding

## Übungsbeschreibung:

Die Teilnehmer lernen, sich selbst zu fördern, indem sie über ihre Stärken nachdenken und darüber, wie diese für andere wertvoll sein können, um ihr persönliches Branding zu entwickeln.

### Dauer:

30 - 45 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                   | <input checked="" type="checkbox"/> Selbstmarketing            |
| <input type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

### Ziele:

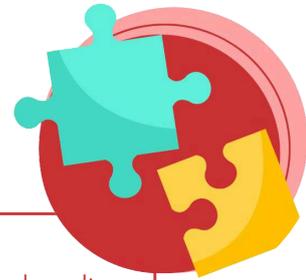
- Reflexion der eigenen Werte, Stärken und Eigenschaften
- Erkennen, wie die eigenen Stärken mit den Bedürfnissen anderer in Verbindung gebracht werden und Mehrwert schaffen

### Ergebnis:

- Fähigkeit, Stärken dahingehend zu analysieren, wie sie für andere wertvoll sein könnten
- Aufbau einer persönlichen Marke mit Fokus auf den eigenen Stärken und Werten sowie den Bedürfnissen einer möglichen Kundengruppe

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

- Dies kann über eine PDF-Datei erfolgen, die Benutzer in ihrem Browser öffnen oder herunterladen und auf Papier schreiben können.
- Es ist auch möglich, ein Online-Formular auszufüllen und am Ende erhalten die Teilnehmer ein PDF mit ihren Beiträgen.



## **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Denken Sie zunächst über Ihre Werte, Stärken und Eigenschaften nach. Sie können vorher die Übung „Ich in Bestform“ machen, um mehr über Ihre Stärken und Werte zu erfahren. Alternativ können Sie auch einen kostenlosen Persönlichkeitstest (Link unten) machen. Er beschreibt, wer Sie sind und warum Sie Dinge so tun, wie Sie es tun. Nutzen Sie diese Ressourcen, um sich auf dem Arbeitsblatt Notizen zu Ihren Stärken, Werten und Eigenschaften zu machen.
2. Denken Sie anschließend über folgende Fragen nach: Welche Ihrer Stärken könnten für jemand anderen einen Mehrwert schaffen? Für wen könnten Sie einen Mehrwert schaffen? Notieren Sie Ihre Antworten auf den Arbeitsblättern. Ihre Antwort auf die zweite Frage definiert, wer Ihre Kunden oder Ihre Zielgruppe sind.
3. Denken Sie nun über die Bedürfnisse und Ziele Ihrer potenziellen Kunden nach. Worauf legen sie Wert? Was sind ihre Herausforderungen und Ziele und was brauchen sie, um diese zu bewältigen? Sie könnten auch Bekannte fragen, die zu Ihrer Kundengruppe passen würden. Machen Sie sich auch hier Notizen auf dem Blatt.
4. Zu guter Letzt sollten Sie überlegen, wie Ihre Stärken mit den Bedürfnissen und Zielen Ihrer Kunden zusammenhängen. Sie können Bedürfnisse und Stärken farblich markieren und mit Textmarkern markieren, um Übereinstimmungen zu visualisieren. Notieren Sie anschließend Ihre Erkenntnisse.
5. Jetzt wissen Sie, wie Sie Ihre Stärken nutzen können, um für andere Werte zu schaffen und Geld zu verdienen!

## **Tipps für den Trainer:**

- Erwägen Sie, vorher die Übung „Ich in Bestform“ durchzuführen
- Erwägen Sie, vorher einen Persönlichkeitstest zu machen
- Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre, die für die Arbeit an der individuellen Reflexion geeignet ist

## **Feedback-Methode:**

Die Reflexion erfolgt im Rahmen der Übung. Werden in Schritt 3 potenzielle Kunden angesprochen, können diese nach Schritt 5 um Feedback gebeten werden, ob es sinnvoll erscheint.

## **Materialien:**

Arbeitsblatt „Personal Branding“, Stift oder Gerät mit Internetanschluss

## **Quellen und Tools:**

Persönlichkeitstest: <https://www.16personalities.com/languages>



# Personal Branding

<b>Wichtige Werte für Sie</b>	<b>Ihre Stärken</b>	<b>Ihre Eigenschaften: Was zeichnet Sie aus?</b>
-------------------------------	---------------------	--

<b>Wie könnten Ihre Stärken wertvoll sein?</b>	<b>Für wen könnten sie wertvoll sein?</b>
--	---

**Was ist Ihren potenziellen Kunden wichtig? Was brauchen sie?**

**Welchen Mehrwert bieten Sie Ihren Kunden? Wie passen Ihre Stärken zu ihren Bedürfnissen?**



# Gestalte dein Zine

## Übungsbeschreibung:

Die Teilnehmer gestalten ein kleines Magazin oder eine Broschüre (ein Zine), das sie und ihre persönlichen Interessen repräsentiert. Es ermöglicht die Reflexion darüber, was ihnen im Moment wichtig ist.

### Dauer:

2 - 3 Stunden

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                   | <input checked="" type="checkbox"/> Selbstmarketing            |
| <input type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

### Ziele:

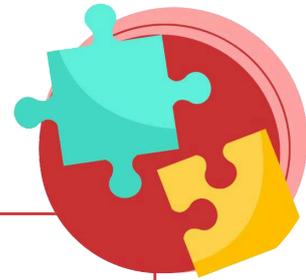
- Hilft, Zusammenhänge zwischen Wünschen und Motivationen zu visualisieren
- Gedanken über Wünsche und Interessen strukturieren

### Ergebnis:

- Eigene Interessen, Motivationen und Ziele besser verstehen
- Wünsche visualisieren
- Basteln als Medium des künstlerischen Ausdrucks nutzen
- Erstellen und Verkaufen der eigenen persönlichen Marke

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

- Es kann ein digitales Zine oder Moodboard erstellt werden.
- Es sind kurze Videos mit einer Dauer von weniger als 60 Sekunden und automatischer Wiedergabe mit Anweisungen zum Erstellen des Zines möglich.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Bereiten Sie das Zine vor, indem Sie ein A4-Blatt Papier nehmen und den bereitgestellten Faltanweisungen folgen.
2. Wählen Sie ein Thema, das Ihnen am Herzen liegt. Das kann ein Hobby, ein Traum, eine persönliche Herausforderung oder eine Zukunftsvision sein. Das Thema bestimmt das Design und den Inhalt Ihres Zines.
3. Suchen Sie in Zeitschriften nach Bildern, Wörtern und Sätzen, die zu Ihrem Thema passen. Schneiden Sie alles aus, was Ihnen ins Auge fällt oder mit Ihren Ideen in Verbindung steht.
4. Ordne deine ausgeschnittenen Wörter und Bilder auf den gefalteten Seiten deines Zines an. Ordne sie so an, dass sie eine Geschichte zu deinem Thema erzählen. Verwende für jeden Teil des Themas einen eigenen Abschnitt oder kombiniere sie nach Belieben.
5. Verwenden Sie Marker, Washi-Tape oder andere kreative Materialien, um Ihrem Design eine kreative, persönlichere Note zu verleihen, z. B. Zeichnungen, Beschriftungen oder Dekorationen. Personalisieren Sie jede Seite, um Ihren Stil und Ihre Botschaft widerzuspiegeln.
6. Wenn dein Zine fertig ist, denke darüber nach, wofür es steht. Du kannst es mit anderen teilen und die Bedeutung deiner Entscheidungen erklären.

## Tipps für den Trainer:

Schaffen Sie eine angenehme und kreative Atmosphäre, d.h. legen Sie Zeitschriften zum Ausschneiden und Dekomaterial bereit und legen Sie evtl. Hintergrundmusik auf.

## Feedback-Methode:

Persönliche Reflexion über die Botschaft des Zines und Feedback durch den Austausch mit anderen.

## Materialien:

A4-Papier, Faltanleitung, farbige Stifte, Schere, Kleber, Zeitschriften/Zeitungen, Dekomaterial oder Gerät mit Internetanschluss.

## Quellen und Tools:

- Die Zine-Dokumentation: <https://youtu.be/77eiLeHMB6k?si=xxYwjuvBnXJ5GZBy>
- Aber ich liebe das Zine: <https://youtu.be/kMOGGY4tqXE?si=tyooDnFu8nv5OKIJ>

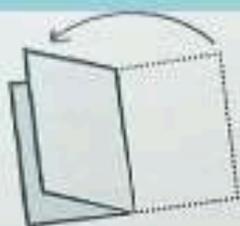


# Gestalte dein Zine: Faltanleitung

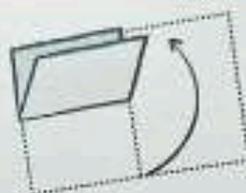
1. A4-Papier



2. In der Mitte falten



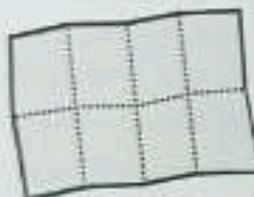
3. Nochmals in der Mitte falten



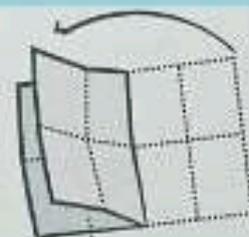
4. Ein drittes Mal in der Mitte falten



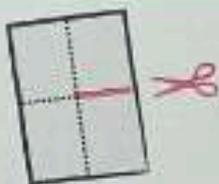
5. Falten Sie das Papier zurück auf A4



6. Falten Sie das Papier auf A5



7. Schneiden Sie den rosa Bereich



8. Falten Sie das Papier zurück auf A4



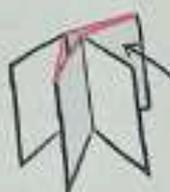
9. Längs nach unten falten



10. Enden zusammenschieben, um einen Zylinder zu bilden



11. Zusammenstecken und ein Buch erstellen



12. Mit Freude und Kreativität füllen





# Simulationsspiel für Verhandlungs- und Verkaufsfähigkeiten

## Übungsbeschreibung:

Simulieren Sie eine Situation, in der Verhandlungsgeschick gefragt ist, z. B. ein Vorstellungsgespräch oder die Verhandlung mit Freunden über das nächste Urlaubsziel, um Ihre Verhandlungs- und Verkaufsfähigkeiten zu üben. Die vorbereitenden Reflexionsfragen können auch einzeln hilfreich sein, die gesamte Simulation ist jedoch nur in einer Gruppe möglich.

### Dauer:

60 - 120 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- Persönlichkeit  Selbstmarketing
- Körperliche und geistige Fitness  Finanzielle und materielle Ressourcen

### Ziele:

- Lernen Sie Selbstmarketing im Hinblick auf Verkauf und Verhandlung
- Vorbereitung auf Verhandlungssituationen
- Analyse der eigenen Motive sowie der Interessen des Gegenübers
- Verhandlungsgeschick üben

### Ergebnis:

- Wissen, wie man sich auf eine Verhandlungssituation vorbereitet
- Mit mehr Selbstbewusstsein und guten Argumenten in Verhandlungen gehen durch Vorbereitung

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

Die individuelle Verhandlungsvorbereitung ist digital nur möglich, kann aber hilfreich sein - mithilfe von Reflexionsfragen und Arbeitsblättern. Sie kann über ein PDF erfolgen, das die Nutzer im Browser öffnen oder herunterladen können; auch ein Online-Formular ist möglich.

Darüber hinaus kann ein Quiz erstellt werden, in dem Situationen beschrieben werden, in denen betriebswirtschaftliche Kompetenzen benötigt werden, und die Schüler die Option auswählen müssen, die ihnen weiterhelfen kann.



## **Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

1. Bilden Sie Gruppen von 2 bis 4 Personen. Denken Sie an eine Situation, in der Ihr Verhandlungsgeschick gefragt ist.
2. Die Hälfte der Gruppe (1 bis 2 Personen) bereitet ihre Seite vor, die andere die Gegenseite. Zur Vorbereitung sollten beide Seiten die Reflexionsfragen und die Fragen zur Argumentationsvorbereitung nutzen, sich in die Situation hineinversetzen und sich Notizen auf dem Arbeitsblatt machen. Dies sollte 20 bis 30 Minuten dauern. Sie können die Fragen und das Arbeitsblatt auch nutzen, wenn Sie sich individuell auf eine Verhandlungssituation vorbereiten müssen.
3. Wenn alle Kleingruppen mit den Vorbereitungen fertig sind, spielt jede Gruppe nacheinander ihre Verhandlung durch. Stellen Sie einen Tisch auf und lassen Sie jede Partei auf einer Seite des Tisches sitzen. Die Verhandlungen sollten etwa 10 Minuten dauern. Auch wenn keine Einigung erzielt wird, beenden Sie die Verhandlung nach spätestens 15 Minuten.
4. Die übrigen Anwesenden der Gruppe, die die Verhandlung beobachtet haben, sollten nun konstruktives Feedback geben und dabei Beobachtungen, Interpretationen und Verbesserungsvorschläge klar voneinander trennen. Diskutieren Sie auch, warum eine Einigung erzielt werden konnte oder nicht, welche Faktoren verallgemeinert werden könnten und wie dies auch für andere Verhandlungen mit unterschiedlichem Inhalt gelten könnte. Jede Kleingruppe sollte an die Reihe kommen.

## **Tipps für den Trainer:**

Kenntnisse über Mediationstechniken können hilfreich sein. Seien Sie sich bei Verhandlungen bewusst, dass keine echten Konflikte entstehen. Wenn doch, lösen Sie diese unbedingt und besprechen Sie, wie emotionale Schäden vermieden werden können.

## **Feedback-Methode:**

Erhalten von Feedback von der Gruppe nach der Verhandlungssimulation.

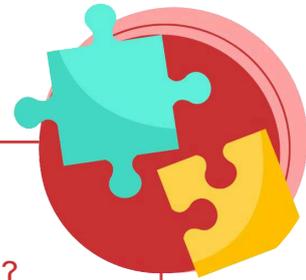
## **Materialien:**

Reflexionsfragen, Argumentationsvorbereitung, Arbeitsblatt, Stifte

## **Quellen und Tools:**

LDSkills4You-Videovorschläge:

<https://ibisacam.courzencloud.com/player/erasmus-projekt---lifedesign-skills-4-you---englisch/140/public/#/chapters/2141>



## Reflektierende Fragen

- Was sind Ihre Ziele? Welche Alternativen und Prioritäten gibt es?
- Welche Ziele könnten für Ihr Gegenüber interessant sein? Was könnten seine Alternativen und Prioritäten sein?
- Was sind die festen und unveränderlichen Punkte beider Seiten? (Markieren Sie diese in Ihren Notizen auf dem Arbeitsblatt.)
- Welche Motive, Absichten und Interessen verfolgen die einzelnen Akteure? Welche wirtschaftlichen Aspekte oder individuellen Interessen könnten eine Rolle spielen?
- Überlegen Sie, wie die Verhandlungsposition beider Seiten ist. Wie ist die Macht- und Beziehungsdynamik zwischen den Beteiligten? Könnte es Probleme oder Konflikte geben? Wenn ja, welche?

## Argumentationsvorbereitung

- Mit welchen Argumenten begründen Sie Ihre Forderung?
- Welche Argumente könnte Ihr Gegenüber vorbringen und wie können Sie diese entkräften?
- Welche Lösungsmöglichkeiten könnten sich aus den Verhandlungen ergeben?
- Welche Optionen/Alternativen haben Sie am besten, wenn die Verhandlungen scheitern?

Objektive Kriterien (sofern zutreffend): Welche objektiven Kriterien oder Beispiele anderer Verhandlungen gibt es?



## Situation:

Nachdem di alle Ziele aufgeschrieben hast, markiere für jede Seite feste und unveränderliche Punkte.

### Deine Ziele: Priorisieren & Alternativen

#### auflisten

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....

### Mögliche Ziele deinesGegenübers:

*priorisieren und ihre Alternativen auflisten*

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....

### Notiere Motive, Absichten und Interessen beider Seiten

*(wirtschaftliche Aspekte, persönliche Interessen, Machtdynamiken, mögliche Konflikte)*



### Ihre Argumente

### Mögliche Gegenargumente



### Welche Lösungen sind möglich?

### Bestmögliche Alternativen



# Methoden für KÖRPERLICHE UND GEISTIGE FITNESS

Lebenskompetenz  
für Jugendliche



## Körperliche und geistige Fitness: Kraft, emotionale Wahrnehmung, Stressbewältigung

**Rad der Emotionen:** Das „Rad der Emotionen“ (entwickelt von Robert Plutchik) hilft, Emotionen besser zu verstehen und zu differenzieren. Durch die visuelle Darstellung von Emotionen und deren Intensitäten können Menschen lernen, bewusster über ihre emotionalen Reaktionen nachzudenken und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

**Drei gute Dinge:** Die Methode „Drei gute Dinge“ soll jungen Menschen helfen, sich auf die positiven Momente in ihrem Leben zu konzentrieren. Indem sie sich täglich Zeit nehmen, darüber nachzudenken, was gut gelaufen ist, können sie ihre Einstellung optimistischer gestalten, ihr Wohlbefinden steigern und lernen, auch die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen. Diese Methode ist einfach, aber wirkungsvoll und kann ihre Sicht auf die Welt und sich selbst deutlich verändern.

• **Soziales Unterstützungsnetzwerk:** Ein starkes soziales Unterstützungsnetzwerk besteht aus Menschen, die emotionale, praktische oder informative Unterstützung bieten. Es hilft, Stress abzubauen, Krisen besser zu bewältigen und durch vertrauensvolle Beziehungen die persönliche Entwicklung zu fördern.

• **Bedarfsanalyse:** Eine Bedarfsanalyse dient dazu, die aktuelle Situation zu bewerten und zu identifizieren, welche Ressourcen, Fähigkeiten oder Veränderungen erforderlich sind. Sie kann sowohl im Rahmen der persönlichen Entwicklung als auch in beruflichen oder sozialen Projekten angewendet werden.

• **Stressprofil:** Ein Stressprofil zeigt, welche Situationen oder Faktoren Stress auslösen und wie Körper und Geist darauf reagieren. Diese Analyse ermöglicht die Entwicklung individueller Bewältigungsstrategien, um Stress langfristig zu reduzieren.

• **Routinen priorisieren:** Die bewusste Priorisierung täglicher Routinen hilft, Energie effizienter zu nutzen und Struktur in den Alltag zu bringen. Nützliche und sinnvolle Gewohnheiten sollten verstärkt werden, während belastende oder ineffektive Routinen neu bewertet und angepasst werden können.

• **Baum der Resilienz:** Der Baum der Resilienz ist eine Metapher für innere Stärke. Die Wurzeln symbolisieren persönliche Werte und Ressourcen, der Stamm repräsentiert erlernte Fähigkeiten und Strategien, und die Äste und Blätter spiegeln individuelles Wachstum und Anpassungsfähigkeit in herausfordernden Situationen wider. Dieses Modell unterstützt die gezielte Stärkung der Resilienz.

• **Abgrenzungsportfolio:** Diese Methode unterstützt das Setzen klarer Grenzen, um Stress zu reduzieren und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dabei werden räumliche, zeitliche, soziale und mentale Grenzen genutzt, um ein gesundes Gleichgewicht im Alltag zu schaffen.





# Rad der Emotionen

## Übungsbeschreibung:

Die Teilnehmer lernen, Emotionen, insbesondere in schwierigen Situationen, zu klären und beginnen, Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Zunächst können sie feststellen, ob sie eine Emotion empfunden haben, und in einem zweiten Schritt darüber nachdenken, wie sie damit umgehen und so Resilienz und psychisches Wohlbefinden aufbauen können.

### Dauer:

30-45 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                              | <input type="checkbox"/> Selbstmarketing                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

### Ziele:

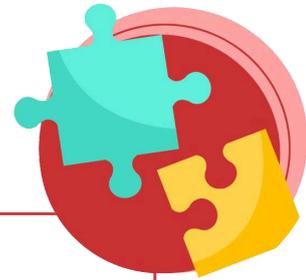
- Lernen, zu erkennen, welche Emotionen sie empfinden
- Entwicklung von Bewältigungsstrategien für den Umgang mit schwierigen Emotionen

### Ergebnis:

- Lernen, emotionale Reaktionen in schwierigen Situationen zu analysieren
- Resilienz aufbauen und gesund mit Emotionen umgehen

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

- Digitales Tool zum Drehen des Rades und Bestimmen der in bestimmten Situationen empfundenen Emotionen.
- Bei Emotionsbeschreibungen öffnet sich durch Anklicken einer Emotion ein Text, den die Teilnehmer bei Bedarf lesen können.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Überlegen Sie sich eine konkrete Situation, die Ihnen Schwierigkeiten bereitet hat. Beschreiben Sie diese Situation in zwei bis drei Sätzen im dafür vorgesehenen Block oben auf dem Arbeitsblatt.
2. Betrachten Sie die Emotionen auf dem Rad des Arbeitsblatts nacheinander. Beginnen Sie an einer beliebigen Stelle und überlegen Sie, ob Sie diese Emotion in der beschriebenen Situation bereits empfunden haben. Wenn ja, oder wenn Sie sich nicht sicher sind, was bedeutet, dass Sie dieses Gefühl möglicherweise schon einmal empfunden haben, malen Sie die Emotion mit einem Buntstift aus.
3. Für jede Emotion, die du eingefärbt hast, solltest du individuell darüber nachdenken, wie du damit umgehen kannst, um zu verstehen, wie du mit der Situation umgehen kannst. Wenn du dir nicht sicher bist, kannst du eine Definition der Emotion nachschlagen.
4. Beachten Sie die Hinweise auf dem Arbeitsblatt zu akuten Handlungsoptionen in einer schwierigen Situation sowie zu allgemeinen Ressourcen für die psychische Gesundheit. Überlegen Sie für jede Emotion, die Sie eingefärbt haben, welche Ressourcen Ihnen helfen könnten, mit dem beschriebenen Gefühl und der Situation besser umzugehen. Vielleicht haben Sie weitere Ideen zu verfügbaren Strategien und Ressourcen.
5. Denken Sie daran, als Ressource für sich selbst eine Liste mit Dingen zu erstellen, die Ihnen Freude bereiten. So können Sie in schwierigen Zeiten darauf zurückgreifen und Positives in Ihren Alltag integrieren.

## Tipps für den Trainer:

Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre, Möglichkeiten zur Privatsphäre, planen Sie genügend Zeit ein;  
Bereiten Sie Informationen zu Psychotherapiemöglichkeiten in Ihrer Nähe vor, falls jemand Interesse zeigt.

## Feedback-Methode:

Selbstreflexion.

## Materialien:

*Arbeitsblatt und Stifte oder Gerät mit Internetverbindung zur Nutzung des digitalen Tools.*

## Quellen und Tools:

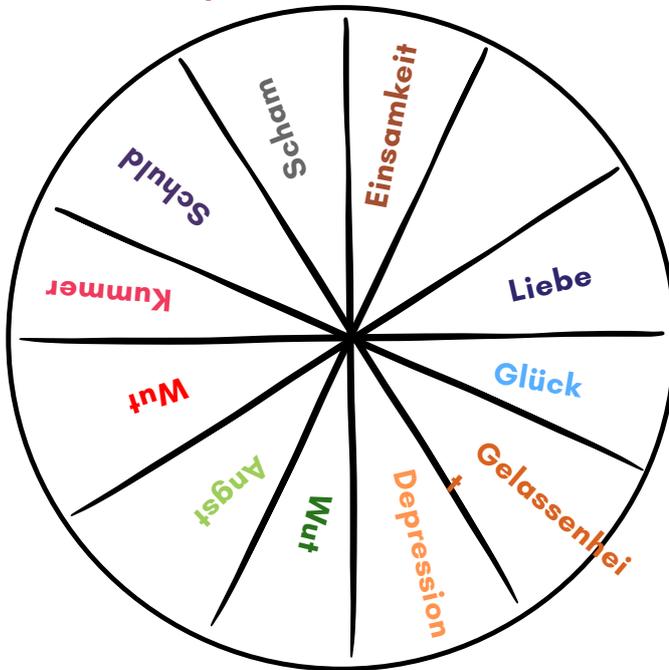
Mariposa-Benutzerhandbuch: <https://mariposaproject.eu/wp-content/uploads/mariposa-empower-me-userguide.pdf>



# Rad der Emotionen

**Beschreiben Sie eine schwierige/herausfordernde Situation in wenigen Sätzen:**

**Male die Emotionen aus, die du in dieser Situation empfunden hast.**



**Liste der Dinge, die dir Spaß machen:**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Akute Optionen in einer schwierigen Situation:**

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ab und konzentrieren Sie sich auf etwas, das Ihnen Spaß macht (sehen Sie in Ihrer Liste nach).

- Countdown
- Atmen Sie durch/ Probieren Sie Atemtechniken aus (z. B. mit einer mobilen App)
- Gehen Sie spazieren/laufen/trainieren Sie
- Entspannen Sie Ihre Muskeln, z.B. progressive Muskelentspannung, oder dehnen Sie sich
- Mental entkommen: Visualisieren Sie ein friedliche Szene oder Erinnerung
- Musik hören
- Nehmen Sie sich eine Auszeit
- Sprich mit einem Freund
- Versuchen Sie, es mit Humor zu nehmen
- ...

**Allgemeine Ressourcen zur psychischen Gesundheit:**

- Erstellen Sie eine Liste mit Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, und integrieren Sie diese stärker in Ihren Alltag
- Akzeptiere deine Gefühle und baue Selbstmitgefühl auf
- Identifizieren Sie die Quelle des Gefühls und schreiben Sie darüber
- Frühe Symptome erkennen, um frühzeitig reagieren zu können
- Üben Sie, Grenzen zu setzen
- Ausreichend schlafen und gesund essen
- Treiben Sie regelmäßig Sport
- Umgib dich mit positiven Menschen
- Erlernen Sie konstruktive Kommunikationstechniken und das Ausdrücken von Gefühlen
- Versuchen Sie Meditation oder Massagen
- Sprechen Sie mit Freunden über Ihre Herausforderungen
- Erwägen Sie eine Psychotherapie



# 3 gute Dinge

**Übungsbeschreibung:** Die Methode „Drei gute Dinge“ soll jungen Menschen helfen, sich auf die positiven Momente in ihrem Leben zu konzentrieren. Indem sie sich täglich Zeit nehmen, darüber nachzudenken, was gut gelaufen ist, können sie ihre Einstellung optimistischer gestalten, ihr Wohlbefinden steigern und lernen, auch die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen. Diese Methode ist einfach, aber wirkungsvoll und kann ihre Sicht auf die Welt und sich selbst deutlich verändern.

**Dauer: 30 Minuten**

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beide

**Betroffen sind folgende Kompetenzen:**

- Persönlichkeit  Selbstmarketing  
 Körperliche und geistige Fitness  Finanzielle und materielle Ressourcen

**Ziele:**

- Entwickeln Sie eine optimistischere Denkweise und steigern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden, indem Sie täglich positive Erfahrungen reflektieren.

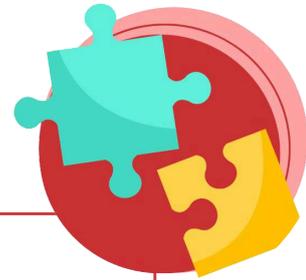
**Ergebnis:**

- Eine gesteigerte Positivität durch die Konzentration auf positive Erfahrungen, was zu einer optimistischeren Lebenseinstellung führt.
- Ein gesteigertes Wohlbefinden durch regelmäßiges Nachdenken über schöne Momente, das Stress reduzieren, die Stimmung verbessern und zum allgemeinen geistigen Wohlbefinden beitragen kann.

**Ideen zur digitalen Umsetzung:**

Die jungen Teilnehmer können die drei positiven Dinge regelmäßig in einem Online-Tagebuch festhalten. Dies hilft ihnen später, darauf zurückzukommen und mit dem Trainer darüber zu diskutieren.

Beispiele für kostenlose Online-Tagebücher: Penzu, Journal Cloud, My Diary von Google.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. **Einführung (5 Minuten):** Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um dem jungen Teilnehmer zu erklären, wie wichtig es ist, sich auf positive Momente zu konzentrieren und wie dies dazu beitragen kann, seine Denkweise zu ändern und sein Wohlbefinden zu verbessern.
2. **Reflexionszeit (5 Minuten):** Geben Sie dem jungen Teilnehmer ein paar Minuten Zeit, drei schöne Dinge aufzuschreiben, die ihm passiert sind. Das können kleine Momente sein – z. B. wenn ihn jemand anlächelt – oder größere Ereignisse, die ihn glücklich gemacht haben.
3. **Beschreibung der Momente (10 Minuten):** Bitten Sie die Teilnehmer, für jedes der drei Ereignisse zu beschreiben, was passiert ist und welche Gefühle sie dabei hatten. Bitten Sie sie, detailliert auf die mit jedem Moment verbundenen Emotionen und Erlebnisse einzugehen.
4. **Identifizierung der Gründe für die Gefühle (5 Minuten):** Bitten Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, warum sie sich in diesen Momenten wohlfühlt haben. Sie können diese Frage stellen: Was hat Sie an diesem Ereignis glücklich oder zufrieden gemacht? Dies hilft ihnen, positive Verbindungen zwischen ihren Erlebnissen und Emotionen herzustellen.
5. **Erstellen einer Überschrift (5 Minuten):** Bitten Sie die Teilnehmer, für jedes Ereignis eine kurze, prägnante Überschrift zu erstellen, die das Erlebnis zusammenfasst. So können Sie sich die Überschrift später leichter merken.

## Tipps für den Trainer:

Um die Denkweise und das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen, sollte der Teilnehmer diese Übung regelmäßig in Form eines persönlichen Tagebuchs wiederholen. Von Zeit zu Zeit kann es sinnvoll sein, den Inhalt des Tagebuchs gemeinsam mit dem Trainer zu reflektieren.

## Feedback-Methode:

Das Feedback kann in einem offenen Gespräch zwischen Trainer und Jugendlichen erfolgen. Es kann einfach und oberflächlich sein oder tiefer auf die Emotionen und Gefühle eingehen, die die Ereignisse ausgelöst haben, wenn der Teilnehmer bereit ist, darüber zu sprechen.

## Materialien:

- Arbeitsblatt oder Handy oder Lerntagebuch zum Aufschreiben der Beobachtungen
- Bleistift

## Quellen und Tools:



# Unterstützungsnetzwerk



**Übungsbeschreibung:** Mit der Methode „Social Support Network“ können die Jugendlichen Beziehungen zu Personen aufbauen, die ihnen auf vielfältige Weise Unterstützung für ihre persönlichen Ziele, Bemühungen und ihr allgemeines Wohlbefinden bieten können.

**Dauer: 55 Minuten**

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

**Betroffen sind folgende Kompetenzen:**

- Persönlichkeit  Selbstmarketing  
 Körperliche und geistige Fitness  Finanzielle und materielle Ressourcen

**Ziele:**

- Den Jugendlichen helfen, das Potenzial ihres eigenen sozialen Netzwerks einzuschätzen
- Um sie dazu zu bringen, Strategien zur Optimierung zu entwickeln

**Ergebnis:**

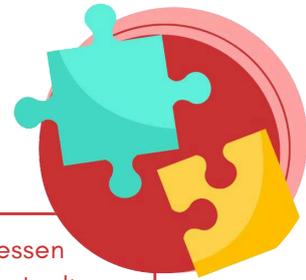
- Die Teilnehmer sind sich ihrer sozialen Ressourcen bewusster
- Die Teilnehmer entwickeln eine persönliche und professionelle Strategie für ein wirkungsvolleres Netzwerk

**Ideen zur digitalen Umsetzung:**

- Nachdem Sie eine Online-Sitzung erstellt haben, laden Sie das Arbeitsblatt hoch und geben Sie es frei
- Geben Sie den Teilnehmern Zeit, das Formular online auszufüllen

**Schritt-für-Schritt-Anleitung:**

**Einführung (10 Minuten):** Was ist ein soziales Netzwerk? Präsentieren Sie den Teilnehmern Beispiele für soziale Netzwerke, damit sie über den Wert eines unterstützenden Netzwerks nachdenken können. Lassen Sie sie darüber nachdenken, wie emotionale, praktische und beratende Unterstützung ihr Leben positiv beeinflussen kann, sei es bei persönlichen oder beruflichen Problemen. Nennen Sie einige Beispiele: die Trennung von der Freundin/dem Freund, die Definition einer beruflichen Bekanntschaft usw.



**Visualisierung (10 Minuten):** Bitten Sie die Teilnehmer, ein Diagramm zu erstellen, in dessen Mitte ihr Name steht, umgeben von Kreisen, die ihre unterstützenden Kontakte darstellen. In die Kreise schreiben sie die Namen von Menschen, die sie unterstützen könnten – sei es emotionale, praktische oder beratende Unterstützung. Sie sollten auch angeben, ob diese zu ihrem persönlichen, beruflichen oder sozialen Umfeld gehören.

**Analysieren (10 Minuten):** Die Teilnehmer sollen den Beitrag jeder Person zu ihrem Leben bewerten. Auf wen können sie sich verlassen, wenn sie Ermutigung, Rat oder praktische Hilfe benötigen? Bitten Sie Freiwillige, einige der Kreise vorzustellen.

**Strategiezeit (15 Minuten):** Präsentieren Sie den Jugendlichen Strategien zur Stärkung ihrer Beziehungen, wie z. B. regelmäßiges Feedback geben, Dankbarkeit ausdrücken oder neue Kontakte knüpfen, wenn Unterstützung fehlt. Anschließend sollen sie 5 bis 10 Minuten über ihre eigene persönliche Strategie mit konkreten Maßnahmen nachdenken.

**Aktiv werden! (5 Minuten):** Bitten Sie die Teilnehmer, sich innerhalb des nächsten Monats zu einer Aktion zu verpflichten, um ihr Unterstützungsnetzwerk zu verbessern. Nennen Sie dazu einige Beispiele, die sie gerne teilen möchten. Dies könnte die Kontaktaufnahme mit einem Mentor, die Wiederaufnahme des Kontakts mit einem Freund oder die Teilnahme an einer Gemeinschaftsveranstaltung sein.

**Schlussfolgerung (10 Minuten):** Fragen Sie die Jugendlichen in dieser Nachbesprechung, was sie von der vorgeschlagenen Aktivität halten, und geben Sie Feedback dazu, wie wohl sie sich bei der Analyse ihres eigenen sozialen Hintergrunds und Netzwerks gefühlt haben. Haben sie das Gefühl, genug zu haben? Sind sie zuversichtlich, dieses soziale Unterstützungsnetzwerk verbessern/ausbauen zu können, auch wenn sie es nicht mit den anderen teilen möchten?

### Tipps für den Trainer:

Manche Teilnehmer geben möglicherweise keine persönlichen Informationen über ihr soziales Netzwerk preis, insbesondere wenn sie das Gefühl haben, dass ihnen dieses Netzwerk nicht weiterhilft oder ihre Ziele schädigen könnte. Ermutigen Sie sie, Strategien zu entwickeln, um neue Leute zu erreichen und sich aktiver zu engagieren – sei es im Sport, in NGOs, in Gemeindezentren, bei Treffen mit Sozialarbeitern usw.

### Feedback-Methode:

Die Teilnehmer präsentieren ihre Rückmeldungen mündlich und werden vom Jugendbetreuer zum Abschluss der Übung angeleitet. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:

1. Wie fühlen Sie sich?
2. War es einfach, über Ihr eigenes soziales Unterstützungsnetzwerk nachzudenken und es einzuschätzen?
3. Sind Sie bereit, die Strategien umzusetzen, die Sie sich überlegt haben?

### Materialien:

Arbeitsblatt oder Papier, Haftnotizen, farbige Marker



# Bedarfsanalyse

## Übungsbeschreibung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nehmen an einer angeleiteten Selbstreflexion teil, indem sie introspektive Fragen beantworten, um ihr Selbstbild, ihre Werte, Stärken und Entwicklungspotenziale zu erforschen. Diese Übung fördert die Selbstwahrnehmung, hilft ihnen, persönliche Ziele zu identifizieren und zu verstehen, wie ihre Selbstwahrnehmung ihre Entscheidungen und Beziehungen beeinflusst.

**Dauer: 120 Minuten**

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

**Betroffen sind folgende Kompetenzen:**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                              | <input type="checkbox"/> Selbstmarketing                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

## Ziele:

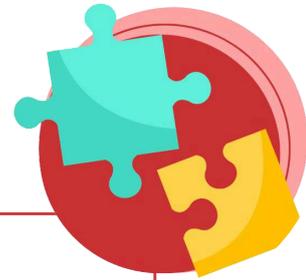
- Wir helfen jungen Menschen, ihr Selbstbild, ihre Stärken und Entwicklungsbereiche zu entdecken.
- Förderung einer eingehenden Reflexion über ihre Bedürfnisse, Werte und Lebensziele.

## Ergebnis:

- Besseres Verständnis der Teilnehmer durch introspektive Befragung, wie sie sich selbst wahrnehmen und wie sie mit Herausforderungen umgehen.
- Besseres Verständnis dafür, wie ihr Selbstkonzept ihre Entscheidungen und Beziehungen beeinflusst.

## Ideen zur digitalen Umsetzung:

- **Online reflektieren:** Stellen Sie über Paddlet oder eine andere Anwendung mit digitaler Tafel eine Liste mit vorformulierten Fragen oder Kategorien bereit, die von den vorherigen Schritten inspiriert sind, damit die Teilnehmer sie beantworten und darüber nachdenken können.
- **Quizze & Umfragen:** Erstellen Sie unterhaltsame und lockere Quizze mit reflektierenden Fragen (z. B. „Welcher Wert spricht Sie am meisten an?“). Fügen Sie Skalen zur Selbsteinschätzung und anonyme Umfragen zum Teilen hinzu.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- **Einführung und Zielerklärung (5 Minuten):** Stellen Sie den Teilnehmern die Aktivität vor und erklären Sie, dass es sich um eine individuelle Reise im Gruppenkontext handelt. Erklären Sie ihnen, dass es darum geht, sich selbst besser zu verstehen, Bedürfnisse zu identifizieren und über ihre Ziele nachzudenken.
- **Frage zum Eisbrechen (10 Minuten):** Beginnen Sie mit einer kurzen Übung, um einen nachdenklichen Ton anzuschlagen. Bitten Sie die Teilnehmer, auf Haftnotizen auf diese Frage zu antworten: „Wenn ich mich mit einem Wort beschreiben könnte, welches wäre das?“ Sobald sie ihr Wort geschrieben haben, bitten Sie einige Freiwillige, ihre Notizen zu teilen und an eine Tafel oder Wand zu kleben.
- **Selbstbildkarte (20 Minuten):** Geben Sie den Teilnehmern ein großes Blatt Papier oder die Selbstbildkarte und führen Sie sie durch die verschiedenen Kategorien. Ermutigen Sie sie, kreativ und ehrlich zu sein. Die Karte ist nur für ihre Augen bestimmt, es sei denn, sie möchten sie später teilen. Dieser erste Schritt hilft ihnen, reibungslos in den Reflexionsprozess einzusteigen und die nächsten Schritte vorzubereiten.
- **Reflexion zu Stärken und Herausforderungen (20 Minuten):** Verteilen Sie das Arbeitsblatt zu Stärken und Herausforderungen und leiten Sie die Teilnehmer mündlich durch die Fragen, um eine tiefere Reflexion zu ermöglichen. Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Antworten privat aufzuschreiben, und bitten Sie sie, 1-2 Punkte hervorzuheben, die sie später gerne teilen möchten.
- **Meine Bedürfnisse und Ziele (30 Minuten):** Bitten Sie die Teilnehmer, mithilfe des Arbeitsblatts „Bedürfnisse und Ziele“ eine „Vision Roadmap“ zu erstellen, die ihre Bedürfnisse und Ziele erfasst.
- **Austausch und Gruppendiskussion (20 Minuten):** Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Paaren oder kleinen Gruppen zusammenzutun, um einige ihrer Arbeitsblattelemente zu teilen. Ermutigen Sie die anderen Teilnehmer zu unterstützendem und positivem Feedback. Ermutigen Sie die Teilnehmer außerdem, gemeinsame Ziele zu finden und darüber zu diskutieren, wie sie diese erreichen wollen.
- **Abschließende Reflexion (10 Minuten):** Bringen Sie alle Teilnehmer zu einer abschließenden Reflexion zusammen. Bitten Sie die Teilnehmer, die folgenden Fragen zu beantworten und zu diskutieren, sofern sie sich dazu wohl fühlen:
  - **Was haben Sie heute über sich selbst herausgefunden?**
  - **Welchen kleinen Schritt werden Sie in Richtung Ihrer Ziele unternehmen?**

## Feedback-Methode:

Wenn Sie die Teilnehmer einige Monate später treffen können, können Sie ihnen eine Folgesitzung vorschlagen, um die Erreichung ihrer kurzfristigen Ziele im Lichte dessen, was sie während der Aktivität mitgeteilt haben, zu bewerten.

## Materialien:

- Papiere (A4 und A3)
- Bleistifte
- Post-it



## Mein Selbstbild MAP

### Was ich verbessern möchte

Denke über Bereiche nach, in denen du dich weiterentwickeln möchtest.

- +
- +
- +
- +
- +
- +

### Worauf ich stolz bin:

Schreibe oder zeichne deine Erfolge und Dinge, die du magst

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

### Ich heiße

Mein  
Lieblingssymbol/  
objekt ist

### Was ich gerne mache

Füge deine Hobbys, Leidenschaften und Interessen hinzu.

- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥
- ♥

### Meine Grundwerte

Liste die Dinge auf, die dir im Leben am wichtigsten sind.

- ⚡
- ⚡
- ⚡
- ⚡
- ⚡
- ⚡



## Stärken & Herausforderungen

### Stärken

*Welche drei Dinge kann ich wirklich gut?*

- ◆
- ◆
- ◆

*Wofür bekomme ich oft Komplimente?*

- ◆
- ◆
- ◆

*Welche persönlichen Eigenschaften machen mich einzigartig?*

- ◆
- ◆
- ◆

### Herausforderungen & Entwicklung

*Was würde ich gerne besser machen?*

- ◆

*Was hindert mich daran, in diesem Bereich zu wachsen?*

- ◆

*Wer oder was könnte mir helfen, mich zu verbessern?*

- ◆
- ◆
- ◆



## Bedürfnisse, Werte & Lebensziele

### Bedürfnisse

*3 Dinge, die ich brauche, um mich glücklich und erfüllt zu fühlen.*



*3 Dinge, die ich von anderen brauche (z. B. Unterstützung, Ermutigung).*



---

### Werteausrichtung

*Stimmen meine aktuellen Gewohnheiten mit meinen Werten überein?*

*Welche Änderungen möchte ich vornehmen?*

---

### Lebensziele

*Nimm ein neues Blatt Papier und zeichne einen einfachen Pfad mit Meilensteinen für das nächste Jahr, die nächsten fünf Jahre und die nächsten zehn Jahre.*

*Füge an jedem Punkt Symbole oder Wörter für das hinzu, was du erreichen möchtest.*



# LS4YOU-ÜBUNG

## STRESSOMETER



### Beschreibung der Übung:

Ziel dieser Aktivität ist es, jungen Menschen zu helfen, ihr Stressniveau einzuschätzen, ihre eigenen Stressverstärker zu identifizieren und einen Aktionsplan zu entwickeln, um Stresssituationen besser zu bewältigen. Der spielerische und interaktive Ansatz macht die Übung für junge Menschen spannend und konkret.

### Dauer:

60 - 120 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- Persönlichkeit  Selbstmarketing  
 Körperliche und geistige Fitness  Finanzielle und materielle Ressourcen

### Ziele:

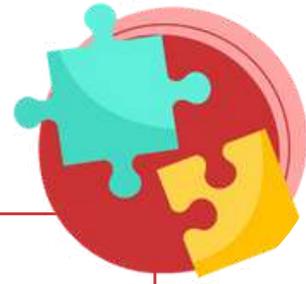
Identifizieren Sie Stresssymptome mithilfe eines Selbstbewertungsrasters. Machen Sie sich Stressverstärker und deren Auswirkungen bewusst. Vergleichen Sie Ihr Profil mit dem der Gruppe, um Diskussionen anzuregen. Entwickeln Sie einen einfachen Aktionsplan zur Stressreduzierung.

### Ergebnisse:

1. Einzelpersonen: Stresswert, Liste der zu befolgenden persönlichen Maßnahmen.
2. Kollektive: Histogramm der Ergebnisse, Analyse der Gruppentrends.
3. Überwachung: Fortschritte der Teilnehmer hinsichtlich der eingegangenen Verpflichtungen (wird in einem zukünftigen Workshop überprüft).

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

Umfrageformulare: Erstellung eines interaktiven Formulars zur Auswertung und Kontrolle der Ergebnisse: Antwortskala für jede Frage: Nie: 0 Punkte / Manchmal: 1 Punkt / Oft: 2 Punkte  
 Gesamtskala: 0 bis 10 Punkte: „Zen-Meister – Du bewältigst deinen Stress gut!“ 11 bis 20 Punkte: „Unter Druck – Achte auf bestimmte Signale und probiere Entspannungstechniken aus.“ 21 Punkte oder mehr: „In Alarmbereitschaft – Es ist wichtig, auf sich selbst zu achten und passende Lösungen für deinen Stress zu finden.“ Die Teilnehmer zählen ihre Punkte auf einem Papierträger, um den Überblick zu behalten und ihn gegebenenfalls mit der Gruppe zu teilen.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

**EINFÜHRUNG (10 MINUTEN):** Stellen Sie das Ziel der Übung vor: Ihren Stress besser zu verstehen, um effektiv handeln zu können. Erklären Sie kurz die Konzepte „Stresssignale“ und „Verstärker“.

**INDIVIDUELLE SELBSTBEWERTUNG (20 MINUTEN):** Die Teilnehmer füllen zwei vereinfachte Fragebögen aus: Stresssignale (körperlich, emotional, kognitiv, verhaltensbezogen). Stressverstärkende Gedanken (angepasstes Raster).

**ERGEBNISSE UND GEMEINSAMES ANALYSE (20 MINUTEN):** Individuelle Ergebnisse: Jeder Teilnehmer ermittelt seine Gesamtpunktzahl und sein dominantes Profil (Zen-Meister, Unter Druck, In Alarmbereitschaft). Gemeinsames Analytisches ...

**INDIVIDUELLES AKTIONSPROGRAMM (30 MINUTEN):** Jeder Teilnehmer identifiziert ein oder zwei stressige Gedanken oder Prioritätssignale. Schreibt einen einfachen Plan mit konkreten Maßnahmen (kleine, realistische Schritte). Beispiel: „Meditiere jeden Abend fünf Minuten, um meine Angst zu reduzieren.“

**FAZIT UND FEEDBACK (10 MINUTEN):** Fassen Sie die wichtigsten Punkte zusammen: Wie wichtig es ist, Ihre Verstärker zu identifizieren und schrittweise zu handeln. Sammeln Sie schnelles Feedback zum Workshop (über QR-Code oder offene Diskussion).

## Tipps für den Berater:

Vertrauen aufbauen: Betonen Sie die Vertraulichkeit der Antworten, um Ehrlichkeit zu fördern. Vereinfachen Sie die Sprache: Verwenden Sie klare Worte und konkrete Beispiele, die für die Erfahrungen der Jugendlichen relevant sind. Diskussion anregen: Fördern Sie offene Diskussionen, indem Sie Fragen stellen wie: „Was hat Sie an Ihren Ergebnissen überrascht?“. Einfühlsam sein: Wertschätzen Sie individuelle Bemühungen und bieten Sie positive Lösungen an, um voranzukommen.

## Formalisierung von Feedback, Kommentaren:

Individueller Engagement-Aktionsplan mit Validierung der erreichbaren Ziele und Festlegung eines Folgetreffens zum Aktionsplan

## Materialien:

Formulare oder Canva für

Fragebögen.

## Quellen und Tools:

Original-Blätter zu Stresssignalen und -verstärkern



# Routinen priorisieren

## Übungsbeschreibung:

Die Jugendlichen werden darüber nachdenken, wie ihre bestehenden Gewohnheiten ihnen dabei helfen können, neue Routinen zu entwickeln, mit denen sie ihr Leben verbessern können, sei es auf persönlicher oder beruflicher Ebene.

**Dauer: 55 Minuten**

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

## Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                              | <input type="checkbox"/> Selbstmarketing                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

## Ziele:

Um die Vorteile der Entwicklung einer Routine kennenzulernen und zu lernen, wie man eine solche entwickelt, um sein Leben zu verbessern

## Ergebnis:

- Techniken zu entwickeln, wie man eine Routine entwickelt, um den Alltag besser zu strukturieren
- Um mentale Fitness zu erreichen.

## Ideen zur digitalen Umsetzung:

- Alle Online-Kommunikationsplattformen verfügen über eine Whiteboard-Anwendung;
- Jamboard für Google Meet und Whiteboard für Zoom sind die am häufigsten verwendeten Anwendungen. Bevor Sie die Aktivität online durchführen, sollten Sie eine erste Sitzung durchführen, um die Verwendung dieser Anwendungen vorzustellen. Auf diese Weise machen sich die Lernenden mit den Anwendungen vertraut und die Aktivität wird deutlich effizienter.

## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

**Einführung (15 Minuten):** Die Ziele der Aktivität werden den Jugendlichen vorgestellt: Sie lernen, wie sie eine Routine in ihren Alltag integrieren. Die mentale Fitness ist genauso wichtig wie die körperliche. Sie hilft, konzentriert zu bleiben, Stress zu bewältigen und Herausforderungen mit einer klaren und positiven Einstellung anzugehen. Durch den Aufbau mentaler Fitness können Jugendliche ihre Problemlösungsfähigkeiten verbessern, ihre Belastbarkeit stärken und eine solide Grundlage für persönliches und berufliches Wachstum schaffen. Diese mentale Fitness wird durch Gewohnheiten gestärkt, die den Alltag durch Routinen strukturieren. Doch wie schafft man diese?



Eine neue Gewohnheit zu entwickeln, fällt anfangs oft leicht. Doch wenn man sich zu schnell zu viel vornimmt, kann es schwer werden, sie durchzuhalten. Hier sind einige Beispiele für kleine Gewohnheiten, die Sie Ihren Kindern beibringen können, ergänzt durch bestehende Routinen:

- „Nach dem Aufwachen schaue ich mir meinen Tagesplan an“
- „Bevor ich ins Bett gehe, mache ich eine Atemübung“

Zeigen Sie ihnen dieses Video (<https://www.youtube.com/watch?v=4to02ymwA3Q>) oder ein ähnliches Video in Ihrer Sprache, wenn Sie der Meinung sind, dass die Untertitel nicht gut passen.

**Wie sieht eure Routine aus? (10 Minuten):** Bitten Sie die Jugendlichen, individuell über ihre eigenen Routinen nachzudenken und diese auf Post-its zu schreiben. Welche neuen Gewohnheiten würden sie sich gerne aneignen? Welche davon könnten sie nutzen, um neue Gewohnheiten zu entwickeln?

**Mach mit! (20 Minuten):** Erstelle eine Tabelle mit zwei Spalten auf dem Whiteboard: eine für die bestehenden Gewohnheiten, eine für die neuen Routinen. Nachdem jeder Jugendliche seine eigenen Gedanken veröffentlicht hat, bitte die freiwilligen Helfer, der Gruppe ihre eigenen Argumente vorzustellen und zu erklären, wie sie konkret zur Entwicklung dieser neuen Routine beitragen können. Lass die Teilnehmer sich gemeinsam auf diese neue Routine einlassen, auch wenn sie die erwarteten Änderungen nicht gemeinsam teilen.

**Nachbesprechung (10 Minuten):** Führen Sie als Jugendbetreuer eine Nachbesprechung durch und zeigen Sie anhand einiger Beispiele, wie einfach die schrittweise Vorgehensweise sein kann. Sie können weitere Beispiele aus Ihrer Erfahrung oder auch persönliche Beispiele nennen, wenn Sie sich wohl fühlen. Stellen Sie den Jugendlichen abschließend noch ein paar Fragen und versprechen Sie ihnen abschließend, die neuen Gewohnheiten, wenn möglich, in den kommenden Wochen zu überprüfen.

### Tipps für den Trainer:

Wenn die Jugendlichen zu schüchtern sind, geben Sie ein persönliches Beispiel, um das Gespräch zu beginnen. Sagen Sie den Schüchternsten aber, dass es kein Problem ist, nichts zu erzählen, solange sie sich ihrer Ressourcen bewusst sind und über ihre Gewohnheiten und mögliche neue Routinen nachdenken.

Erinnern Sie sich daran, warum es wichtig ist, Routinen zu haben.

**Feedback-Methode: Mündliche Rückmeldung der Jugendlichen. Einige von ihnen erzählen, welche neuen Gewohnheiten sie sich wünschen, und am Ende übernehmen sie diese gemeinsam, auch wenn sie sie den anderen nicht mitgeteilt haben.**

- Welche neuen Gewohnheiten möchten Sie entwickeln?
- Welche Ressourcen können Sie nutzen?
- Möchten Sie sich nächsten Monat treffen, um uns mitzuteilen, ob Sie sich vorgenommen haben, diese neuen Gewohnheiten zu entwickeln?

**Materialien: Whiteboard, Post-its, Papier, Stifte**



## Baum der Widerstandsfähigkeit



**Übungsbeschreibung:** Die Methode „Tree of Resilience“ ist ein visuelles Werkzeug, das die Metapher eines Baumes nutzt, um Einzelpersonen oder Gruppen dabei zu helfen, ihre Kernstärken, Unterstützungssysteme, Bewältigungsstrategien und Zukunftsziele zu identifizieren und zu reflektieren und so ihre Resilienz zu stärken. Die Teilnehmer erforschen ihre „Wurzeln“ (grundlegende Unterstützung), ihren „Stamm“ (Werte und Bewältigungsmechanismen) und ihre „Äste“ (Ziele und Wachstum), um ein klareres Gefühl von Resilienz und persönlicher Ermächtigung zu entwickeln.

**Dauer: 1 Stunde**  
(Die Coaching-Sitzung kann kürzer dauern, wenn der Baum im Voraus gefüllt wird)

Setting:  Person  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

**Betroffen sind folgende Kompetenzen:**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                              | <input type="checkbox"/> Selbstmarketing                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

**Ziele:**

- jungen Menschen dabei zu helfen, ihre Widerstandsfähigkeit visuell zu verstehen und zu stärken, indem Schlüsselfaktoren identifiziert werden, die zu ihrer Fähigkeit beitragen, sich von Herausforderungen zu erholen.

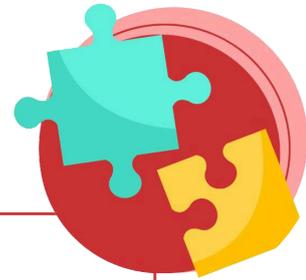
**Ergebnis:**

- Ein klareres Verständnis und ein besseres Selbstbewusstsein hinsichtlich ihrer persönlichen Stärken, Werte und Unterstützungssysteme

**Ideen für die digitale Umsetzung:** Der Moderator kann diese Methode über eine Online-Software wie Padlet nutzen, wo die verschiedenen Abschnitte des Baums in Spalten dargestellt werden können und der junge Teilnehmer sie entsprechend ausfüllen kann, bevor er die Coaching-Sitzung mit dem Moderator online oder vor Ort durchführt.

**Materialien:**

- Stifte
- Papier
- Gedruckte Vorlage des Baums der Resilienz (im Anhang)

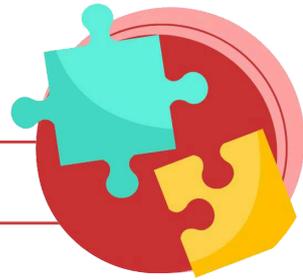


## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

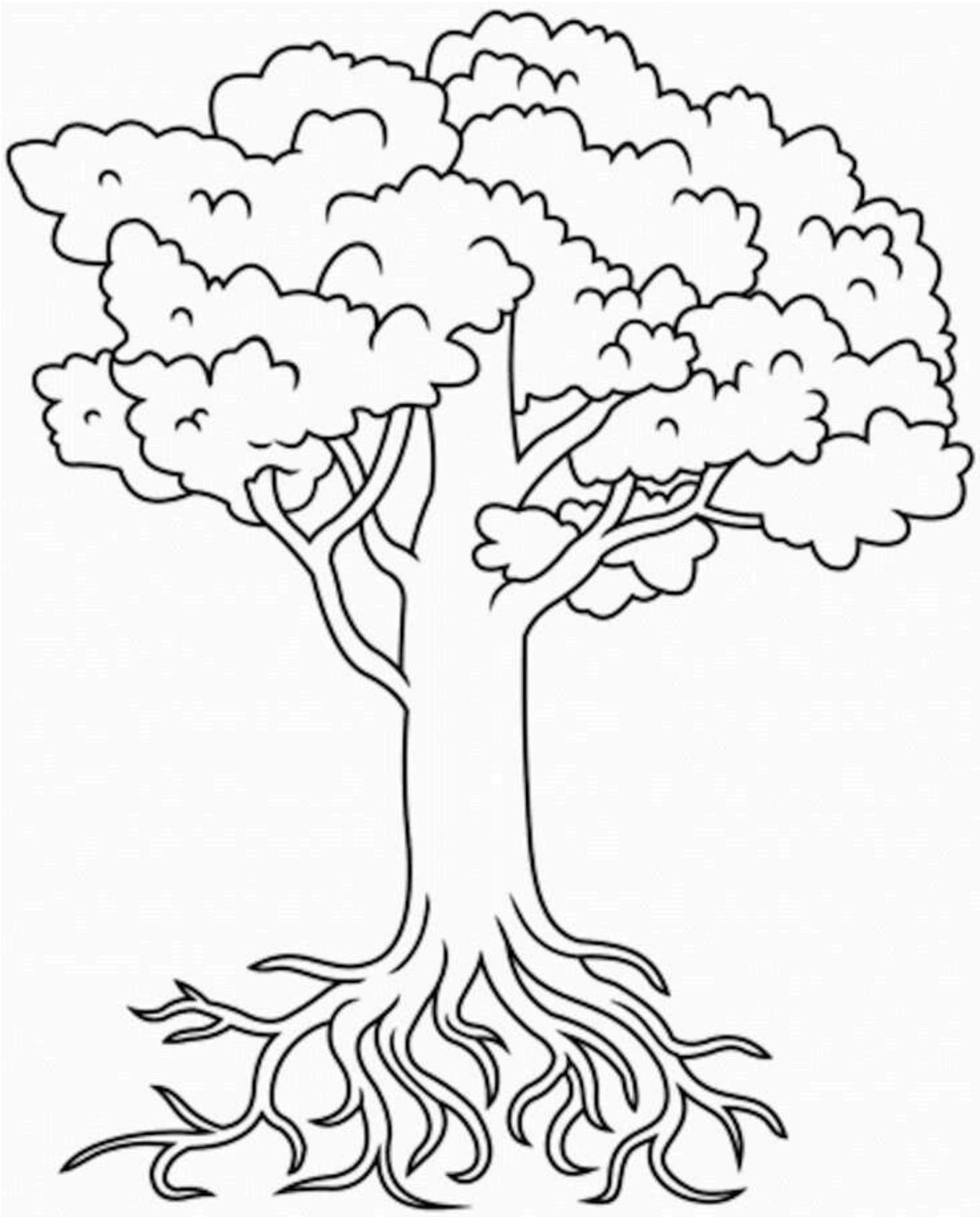
- **Einführung (5 Minuten):** Erklären Sie dem Teilnehmer, was Resilienz ist und wie wichtig sie für einen gesunden Lebensstil ist.
- **Erstellung des Resilienzbaums (20 bis 30 Minuten): Führen Sie die Teilnehmer durch die folgenden Schritte, um ihren eigenen Resilienzbaum zu erstellen:**
  1. Zeichne deinen Baum: Zeichne auf ein Blatt Papier einen Baum mit Wurzeln, Stamm und Ästen oder verwende die bereitgestellte Vorlage. Der Baum symbolisiert deine Resilienz und die verschiedenen Elemente, die zu deiner mentalen Widerstandsfähigkeit beitragen.
  2. Wurzeln Ihrer Grundlagen: Die Wurzeln des Baumes repräsentieren die grundlegenden Aspekte Ihres Lebens, die Sie unterstützen und erhalten. Schreiben Sie auf oder neben die Wurzeln Werte, Menschen, Fähigkeiten oder Erfahrungen, die Ihnen Kraft geben und Sie in schwierigen Zeiten unterstützen (z. B. Familie, Freunde, Selbstvertrauen, Optimismus).
  3. Stamm deiner inneren Stärke: Der Stamm des Baumes repräsentiert deine innere Stärke und deine Fähigkeit, mit Herausforderungen umzugehen. Schreibe auf oder neben den Stamm Eigenschaften oder Fähigkeiten, die deine innere Stärke ausmachen (z. B. Ausdauer, Anpassungsfähigkeit, Problemlösungskompetenz).
  4. Zweige deiner Ziele und Träume: Die Zweige des Baumes symbolisieren deine Ziele, Träume und Wünsche. Schreibe auf oder neben die Zweige, was du in deinem Leben erreichen möchtest und wie diese Ziele zu deinem Wohlbefinden beitragen können (z. B. beruflicher Erfolg, glückliche Beziehungen, persönliches Wachstum).
  5. Blätter Ihrer täglichen Gewohnheiten: Die Blätter des Baumes repräsentieren Ihre täglichen Gewohnheiten und Routinen, die Ihre Resilienz fördern. Schreiben Sie auf oder neben die Blätter Aktivitäten oder Verhaltensweisen, die Ihnen helfen, Ihre Resilienz zu stärken (z. B. regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannungstechniken, soziale Kontakte).
- **Reflexionszeit (10 Minuten):** Betrachten Sie gemeinsam mit dem Teilnehmer den ausgefüllten Resilienzbaum und reflektieren Sie, wie die verschiedenen Elemente des Baums miteinander interagieren und sich gegenseitig unterstützen. Überlegen Sie, welche Bereiche Sie weiter stärken möchten und welche Schritte Sie dazu unternehmen können.

## Tipps für den Trainer:

Sie können diese Übung alle sechs Monate mit dem jungen Teilnehmer wiederholen, um den Fortschritt der verschiedenen Teile des Baumes zu überprüfen und festzustellen, ob die bereits beim ersten Mal identifizierten Herausforderungen überwunden wurden oder weiterhin bestehen. Bitte beachten Sie, dass im Laufe des Prozesses neue Herausforderungen entstehen können. Ihre Aufgabe ist es, den jungen Menschen zu befähigen, seine Stärken mit der Herausforderung zu verbinden, um diese zu meistern.



## Anhang





# Abgrenzungsportfolio

## Übungsbeschreibung:

Diese Methode hilft den Teilnehmern, verschiedene Formen der Abgrenzung kennenzulernen und anzuwenden, um Stress abzubauen und ihre Lebensbalance zu verbessern. Es werden räumliche, zeitliche, soziale und mental-emotionale Abgrenzungen besprochen.

### Dauer:

60 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- |  |  |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Persönlichkeit                   | <input type="checkbox"/> Selbstmarketing                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

### Ziele:

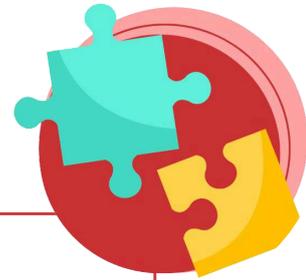
Die Teilnehmer lernen, bewusst Grenzen zwischen und innerhalb verschiedener Lebensbereiche zu setzen, um Überforderung zu vermeiden und ihre Ressourcen gezielt einzusetzen.

### Ergebnis:

- Es wird ein individuelles Ausstiegsportfolio erstellt.
- Es werden einfache, am eigenen Leben orientierte Strategien zum Ausstieg entwickelt.
- Es entsteht ein besseres Verständnis für die Bedeutung der Loslösung im Alltag und im Beruf.

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

- Interaktives PDF: Teilnehmer können ihre Gedanken direkt in die Vorlage eintragen.
- Drag & Drop: Die Teilnehmer ordnen Beispiele den vier Abgrenzungskategorien zu.
- Interaktives Whiteboard: (Gemeinsames) Brainstorming zu Abgrenzungsstrategien.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- **Einführung (10 Minuten):** Kurze Erklärung der Methode und der vier Arten von Grenzen.
  - Räumliche Abgrenzung: Schaffen Sie bewusst getrennte Orte, z. B. trennen Sie einen Arbeitsplatz vom Wohnbereich.
  - Zeitliche Abgrenzung: Planen Sie feste Zeiten für Arbeit, Hobbys oder Entspannung ein.
  - Soziale Abgrenzung: Zeit ohne bestimmte Personen verbringen, um Distanz zu schaffen, z. B. durch Hobbys, Sportvereine oder Treffen mit unterstützenden Freunden.
  - Mental-emotionale Abgrenzung: Lösen Sie sich von negativen Denkmustern, indem Sie sich z. B. Vorbilder suchen oder Erfahrungen in unterstützenden Kontexten austauschen.
- **Selbstreflexion (10 Minuten):** Die Teilnehmer überlegen, von wem oder was sie sich abgrenzen möchten und warum.
- **Strategien entwickeln (10 Minuten):** Brainstorming zu individuellen Möglichkeiten der Differenzierung.
- **Portfolioerstellung (20 Minuten):** Die Teilnehmer gestalten ein persönliches Portfolio, um sich durch konkrete Maßnahmen abzuheben.
- **Feedback und Fazit (10 Minuten):** Offener Austausch und ggf. auch schriftliche Reflexion.

## Tipps für den Trainer:

- Sensibilität ist wichtig, da die Festlegung von Grenzen oft persönliche Themen berührt. Ermutigen Sie die Teilnehmer, nur das mitzuteilen, womit sie sich wohlfühlen.
- Verwenden Sie Beispiele, um die Methode zu veranschaulichen.
- Achten Sie darauf, dass ausreichend Zeit für Reflexion und Diskussion bleibt.

## Feedback-Methode:

- Reflexion (schriftlich oder mündlich) mit Prototyping
- Alternativ ein Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten

## Materialien:

- Stift und Papier oder digitales Whiteboard
- Vorlage für das Abgrenzungsportfolio
- Beispiel einer Situation als Video oder Comic, zum Beispiel

## Quellen und Tools:

<https://www.lifedesignlab.ch/actionbook/30>



# Methoden für FINANZIELLE UND MATERIELLE RESSOURCEN

Finanzen & materielle Ressourcen: Strategische Budgetierung, umweltfreundlicher Lebensstil, persönliches Management

- **Herausforderungen aus dem echten Leben:** Diese Übung ist ein Spiel, das die Person dazu einlädt, sich durch Rollenspiele in das Leben eines Erwachsenen hineinzusetzen.
- **Vom Gehaltsscheck ins Portemonnaie:** Ein Budget verschafft Überblick über Einnahmen und Ausgaben und hilft, bewusstere Finanzentscheidungen zu treffen. Durch regelmäßiges Aktualisieren des Budgets kann flexibel auf Veränderungen reagiert und finanzielle Engpässe vermieden werden.
- **Sparen – Schluss mit Wünschen, hin zu Zielen:** Sparen bedeutet, einen Teil des Einkommens für zukünftige Ausgaben oder Notfälle zurückzulegen. Es hilft, finanzielle Sicherheit aufzubauen, größere Anschaffungen zu planen und langfristige Ziele wie Investitionen oder die Altersvorsorge zu erreichen.
- **Finanzielle Bildung – Fallstudien:** Finanzielle Bildung umfasst Kenntnisse über Geldverwaltung, Investitionen, Kredite und wirtschaftliche Prinzipien. Wer finanziell kompetent ist, kann fundierte Entscheidungen treffen, Schulden vermeiden und langfristig finanziell unabhängig sein.





## Echte Herausforderungen im echten Leben

### Beschreibung der Übung:

Dieses Rollenspiel ermöglicht es den Teilnehmern, sich das Erwachsenenleben vorzustellen, indem sie reale Entscheidungen treffen und Verantwortung übernehmen.

### Dauer:

60 Minuten - 3 Stunden

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Erforderliche Fähigkeiten:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                   | <input type="checkbox"/> Selbstmarketing                                  |
| <input type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input checked="" type="checkbox"/> Materielle und finanzielle Ressourcen |

### Ziele:

Mithilfe visueller Hilfsmittel werden die Teilnehmer aufgefordert, sich ihren zukünftigen Lebensstil vorzustellen - die Wahl ihrer Wohnung, ihres Transportmittels, ihrer Freizeit und ihrer kulturellen Aktivitäten.

Jedem Teilnehmer wird dann nach dem Zufallsprinzip eine Aufgabe zugewiesen und er wird gebeten, ein monatliches Budget zu erstellen, das zu seinem gewählten Lebensstil passt.

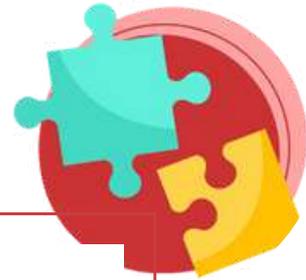
Ziel ist es, diesen Haushalt mit den Einkünften aus der ihnen zugewiesenen Arbeit auszugleichen.

### Ergebnis:

Die Teilnehmer erhalten Einblicke in verschiedene Berufe, verknüpfen Bildung und Einkommen mit persönlichen Zielen, arbeiten zusammen, treffen fundierte Entscheidungen und erkennen durch die Budgetierung den realen Wert der Mathematik.

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

- Digitale Stellenbeschreibungen
- Tabelle und Budgetblatt zum Ausfüllen
- Zu projizierende Videos



## Schritt für Schritt

### Anleitung:

#### 1. Einleitung: Der Traum (20 Min.)

- Kurze Videopräsentation der Aktivität.
- Der Moderator führt in die Übung ein. Die Teilnehmer werden aufgefordert, ihre bevorzugten Lebensstile aus einer bereitgestellten Liste auszuwählen.
- Anschließend besprechen sie ihre Entscheidungen und denken über die Bedürfnisse und Erwartungen des Erwachsenenlebens nach.

#### 2. Arbeitsauftrag (30 Min.)

- Den Teilnehmern wird nach dem Zufallsprinzip ein Job zugewiesen.
- Sie füllen monatlich ein Budgetarbeitsblatt aus, um ihr Nettoeinkommen nach Steuern zu berechnen.
- Anhand der Informationen aus ihrem Arbeitsauftrag listen sie ihre Ausgaben auf und vergleichen diese mit ihren Einnahmen.

#### 3. Feedback aus der Erfahrung (20 Min.)

Diskussionsrunde zum Austausch von Gedanken und Emotionen.

Vorgeschlagene Fragen für den Moderator:

- Musste jemand seine ursprünglichen Vorlieben aufgeben?
- Was haben Sie über Budgetierung gelernt?
- Warum unterscheiden sich individuelle Entscheidungen? (Erkunden Sie Werte, Prioritäten und Autonomie.)

#### 4. Den richtigen Wortschatz finden (10 Min.)

Stellen Sie den Teilnehmern ein Glossar mit relevanten Begriffen zur Verfügung, damit sie ihre Auswahl besser verstehen und klarer ausdrücken können.

## Tipps für den Berater:

Sorgen Sie dafür, dass der Workshop spannend und unbeschwert bleibt, und regen Sie die Teilnehmer gleichzeitig dazu an, darüber nachzudenken, wie ihre persönlichen Entscheidungen ihr Leben beeinflussen können.

Fördern Sie eine positive Gruppeninteraktion, um Vertrauen und Zusammenarbeit aufzubauen.

## Feedback-Methode:

Austausch und Fragen

## Material:

Stellenbeschreibungen Spesen- und Budgetunterlagen Glossar Traumunterstützung

## Quellen und Tools:

- Stellenbeschreibungen.
- Dokumente unterstützt.
- Präsentationsfilm wird gezeigt.



# Vom Gehaltsscheck in die Tasche



## Übungsbeschreibung:

Die Teilnehmer vergleichen mit einem Online-Rechner Brutto- und Nettogehälter für Studentenjobs und Arbeitsverträge und erfahren, wie sich Steuern und Abgaben auf ihr endgültiges Einkommen auswirken. Diese praktische Übung hilft ihnen, Gehaltsstrukturen zu verstehen und vermittelt ihnen wichtige Finanzkenntnisse für zukünftige Entscheidungen.

### Dauer:

45 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                   | <input type="checkbox"/> Selbstmarketing                                  |
| <input type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input checked="" type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

### Ziele:

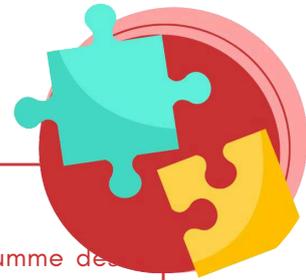
- Erfahren Sie den Unterschied zwischen Brutto- und Nettogehalt.
- Verstehen Sie, wie sich Steuern und Abgaben auf das Einkommen auswirken.
- Nutzen Sie Online-Tools zur Gehaltsberechnung.
- Vergleichen Sie die Gehaltsstrukturen für Studentenjobs und Werkverträge.

### Ergebnis:

- Die Teilnehmer erfahren, wie Steuern und Abzüge ihr Gehalt reduzieren
- Die Teilnehmer lernen, wie sie mit Online-Tools aus dem Bruttolohn den Nettolohn berechnen.

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

Die Aktivität kann in Online-Tools wie Zoom oder Microsoft Teams als moderierte Diskussion digitalisiert werden.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- **Einleitung:** Erklären Sie kurz Brutto- und Nettogehalt. (Das Bruttogehalt ist die Summe des verdienten Geldes vor Steuern und Abzügen. Das Nettogehalt ist der Betrag, den Sie verdienen, nachdem alle Abzüge wie Steuern, Sozialversicherungs- und Rentenversicherungsbeiträge vom Bruttogehalt abgezogen wurden. Dies ist Ihr tatsächlicher Lohn.)
- **Gehaltsrechner:** Für Studentenjobs: Mit dem Studentenwerkskostenrechner lässt sich das Nettogehalt aus dem Bruttoeinkommen für Studentenjobs berechnen. Veranschaulichen Sie dies anhand eines praktischen Beispiels. Für Arbeitsverträge: Mit dem Brutto-Netto-Gehaltsrechner lässt sich das Nettogehalt für reguläre Arbeitsverträge berechnen. Vergleichen Sie die Abzüge zwischen Studentenjobs und Arbeitsverträgen.
- **Gruppenaktivität: Szenarien vergleichen:** Teilen Sie die Schüler in Gruppen auf und stellen Sie Szenarien vor, z. B.: Ein Student verdient 15 €/Stunde für 10 Stunden. Ein Angestellter verdient 1500 € brutto monatlich. Jede Gruppe berechnet das Nettogehalt für ihr Szenario mit den jeweiligen Rechnern. Die Gruppen präsentieren ihre Ergebnisse und diskutieren die Abzüge und Nettoeinkommensunterschiede.
- **Debatte und Reflexion:** Diskutieren Sie, wie sich Steuern und Abgaben zwischen Studentenjobs und Arbeitsverträgen unterscheiden: Welche haben höhere Abzüge? Warum sind bestimmte Abgaben für Arbeitnehmer wichtiger? Sind Steuern fair? Warum oder warum nicht? Diskutieren Sie, wie wichtig es ist, Brutto- und Nettogehälter bei der Jobsuche und bei Gehaltsverhandlungen im Vorstellungsgespräch zu kennen.

## Tipps für den Trainer:

Moderatoren sollten die Aktivität mithilfe lokaler Online-Rechner anpassen. Sie können auch Rollenspiele (z. B. Arbeitgeber und Arbeitnehmer) für realistische Verhandlungen einbauen und ChatGPT für Daten zu Mindestlöhnen und Durchschnittsgehältern konsultieren.

## Feedback-Methode:

Diskutieren Sie, wie sich Steuern und Abgaben zwischen Studentenjobs und Arbeitsverträgen unterscheiden: Welche haben höhere Abzüge? Warum sind bestimmte Abgaben (Krankenversicherung, Rentenversicherung) für Arbeitnehmer wichtiger? Sind Steuern fair? Warum oder warum nicht? Diskutieren Sie, wie wichtig es ist, Brutto- und Nettogehälter bei der Jobsuche und bei Gehaltsverhandlungen im Vorstellungsgespräch zu kennen.

## Materialien:

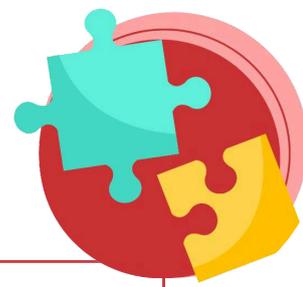
Internetfähige Geräte für den Zugriff auf Online-Rechner.

## Quellen und Tools:

Rechner zur Berechnung des Brutto-Netto-Gehalts. Optius.

<https://www.optius.com/iskalci/karierna-svetovalnica/kalkulator-za-izracun-bruto-neto-place/>

E-Studentenservice. <https://www.studentski-servis.com/podjetja/izracun-stroskov>



## Hör auf zu wünschen, fang an zu erreichen

### Übungsbeschreibung:

Die Teilnehmer erstellen eine Wunschliste und wählen ihre fünf wichtigsten Punkte aus. Anschließend wandeln sie diese in SMART-Ziele um, um das Setzen klarer und realistischer Pläne zu üben. So lernen sie, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und Schritt für Schritt darauf hinzuarbeiten.

### Dauer:

60 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit                   | <input type="checkbox"/> Selbstmarketing                                  |
| <input type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input checked="" type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

### Ziele:

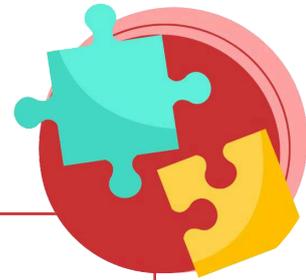
- Die Teilnehmer lernen, wie sie mithilfe des SMART-Frameworks Wünsche in konkrete und realistische Ziele umsetzen.
- Sie lernen, Prioritäten zu setzen und sich auf das zu konzentrieren, worauf Sie sich am meisten konzentrieren möchten.

### Ergebnis:

- Die Teilnehmer erstellen einfache, umsetzbare Pläne, um auf die Erreichung ihrer Ziele hinzuarbeiten.
- Gewinnen Sie Vertrauen in die Erstellung realistischer Pläne.
- Erkennen Sie, wie wichtig es ist, Prioritäten zu setzen und erfolgreich zu planen.

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

Verwenden Sie Tools wie Google Docs oder Jamboard für Wunschlisten, SMART-Zielvorlagen in Google Forms, Breakout-Räume für Gruppenarbeit und Apps wie Trello oder Slido für die Zielverfolgung und das Feedback in digitalen oder hybriden Setups.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- **Erstellen Sie eine Wunschliste:** Bitten Sie alle, so viele Dinge oder Dienstleistungen aufzuschreiben, wie ihnen einfallen, die sie kaufen möchten. Denken Sie nicht zu viel darüber nach, schreiben Sie einfach auf, was Ihnen in den Sinn kommt.
- **Wählen Sie Ihre Top 5:** Sehen Sie sich jetzt Ihre Liste an und wählen Sie die 5 Dinge aus, die Sie wirklich wollen oder die Ihnen am wichtigsten erscheinen.
- **Erfahren Sie mehr über SMART-Ziele:** Der Moderator erklärt das SMART-Framework (Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Relevant, Zeitgebunden) und gibt ein kurzes Beispiel: Wunsch: „Ich möchte ein neues Telefon.“ SMART-Ziel: „Sparen Sie in 6 Monaten 1002 € für ein neues Telefon, indem Sie jeden Monat 167 € beiseitelegen.“
- **Verwandeln Sie Wünsche in Ziele:** Nehmen Sie Ihre fünf wichtigsten Wünsche und formulieren Sie jeden einzelnen als SMART-Ziel um. Seien Sie konkret, setzen Sie Fristen und gestalten Sie es realistisch.
- **Teilen:** Bitten Sie die Teilnehmer, eines ihrer SMART-Ziele mit einem Partner oder der Gruppe zu teilen. Dies ist eine großartige Möglichkeit, Ideen zu hören und zu überprüfen, ob ihre Ziele dem SMART-Framework entsprechen.

## Tipps für den Trainer:

Erklären Sie SMART-Ziele anhand einfacher Beispiele. Geben Sie den Teilnehmern Hilfestellung, wenn sie Hilfe bei der Umsetzung ihrer Ideen in konkrete Pläne benötigen, und erinnern Sie sie daran, dass sie ihre Ziele nicht teilen müssen, wenn sie sie lieber für sich behalten möchten. Passen Sie die Aktivität an, indem Sie mit kleineren, kurzfristigen Zielen beginnen (z. B. dem Sparen für einen Computer). Führen Sie nach und nach größere, langfristige Ziele ein (z. B. das Sparen für eine Wohnung), um zu zeigen, wie dieselben Prinzipien für größere Erfolge erweitert werden können.

## Feedback-Methode:

Die Teilnehmer erhalten Feedback im Rahmen von Gruppendiskussionen, in denen sie ihre SMART-Ziele mitteilen und Input von Kollegen und dem Moderator erhalten können. Wenn sie dies bevorzugen, können sie auch privat über ihre Ziele nachdenken, ohne sie mitzuteilen.

## Materialien:

Papier- oder digitale Geräte, Stifte oder Marker, ein Flipchart oder Whiteboard zum Erklären der SMART-Ziele und optional gedruckte Handouts mit dem SMART-Framework.

## Quellen und Tools:

Arbeitsblatt „Smart Goals“, Stifte, Papier.



# SMARTE ZIELE

Du willst unbedingt ein neues Handy, aber es kostet rund 1000 €. Um es dir leisten zu können, musst du sparen. Basierend auf deinen Einnahmen und Ausgaben kannst du etwas zurücklegen, um dein Ziel realistisch zu erreichen. Dafür brauchst du ein klares Ziel, das dir beim Sparen hilft.

## SPEZIFISCH

Definieren Sie klar, was, warum und wie Sie das Ziel erreichen möchten.

**„SPAREN SIE IN 6 MONATEN 1002 € FÜR EIN NEUES TELEFON, INDEM SIE 167 € PRO MONAT BEISEITE LEGEN.“**

Das Ziel ist spezifisch, da es klar definiert, was Sie erreichen möchten (1.000 € sparen), warum Sie sparen (um ein neues Telefon zu kaufen) und wie Sie dies tun werden (indem Sie 167 € pro Monat beiseite legen).

## MESSBAR

Integrieren Sie eine Möglichkeit zur Verfolgung des Fortschritts oder Erfolgs.

**„SPAREN SIE IN 6 MONATEN 1002 € FÜR EIN NEUES TELEFON, INDEM SIE 167 € PRO MONAT BEISEITE LEGEN.“**

Das Ziel ist messbar, da Sie jeden Monat 167 € sparen und so in 6 Monaten 1.000 € erreichen können.

## ERREICHBAR

Stellen Sie sicher, dass das Ziel realistisch ist.

**„SPAREN SIE IN 6 MONATEN 1002 € FÜR EIN NEUES TELEFON, INDEM SIE 167 € PRO MONAT BEISEITE LEGEN.“**

Das Ziel ist erreichbar, wenn die monatliche Bilanz aus Einnahmen und Ausgaben 167 € Sparen ermöglicht. Wenn Ihre Einnahmen mindestens diesen Betrag über Ihren Ausgaben liegen, ist das Ziel erreichbar.

## RELEVANT

Stellen Sie sicher, dass es Ihren Prioritäten oder Anforderungen entspricht.

**„SPAREN SIE IN 6 MONATEN 1002 € FÜR EIN NEUES TELEFON, INDEM SIE 167 € PRO MONAT BEISEITE LEGEN ... WEIL ICH EIN NEUES TELEFON WILL“**

Das Ziel ist relevant, weil es etwas ist, das Sie wirklich wollen und es Ihren aktuellen Prioritäten entspricht.

## ZEIT- GEBUNDEN

Setzen Sie eine Frist, um das Ziel zu erreichen.

**„SPAREN SIE IN 6 MONATEN 1002 € FÜR EIN NEUES TELEFON, INDEM SIE 167 € PRO MONAT BEISEITE LEGEN.“**

Das Ziel ist zeitlich begrenzt, da es eine klare Frist hat. Sie planen, in 6 Monaten 1000 € zu sparen. Damit haben Sie einen konkreten Zeitrahmen.



# SMARTE ZIELE

Schreiben Sie einen Wunsch auf, den Sie in ein SMART-Ziel umwandeln möchten, und vergessen Sie nicht, anzugeben, wie viel es kosten würde, ihn zu erreichen.

## SPEZIFISCH

Definiere klar, was, warum und wie du das Ziel erreichen möchtest.

---

---

## MESSBAR

Integriere eine Möglichkeit zur Verfolgung des Fortschritts oder Erfolgs.

---

---

## ERREICHBAR

Stelle sicher, dass das Ziel realistisch ist.

---

---

## RELEVANT

Stelle sicher, dass es deinen Prioritäten oder Anforderungen entspricht.

---

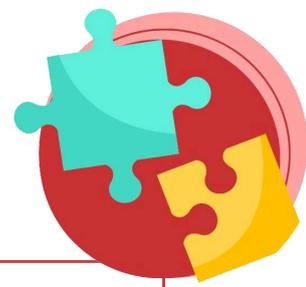
---

## ZEIT- GEBUNDEN

Setze eine Frist, um das Ziel zu erreichen.

---

---



# Fallstudien

## Übungsbeschreibung

Diese Aktivität nutzt Fallstudien, um Jugendlichen das Budgetieren und Sparen näherzubringen. Die Teilnehmer analysieren in Gruppen reale Szenarien, identifizieren finanzielle Herausforderungen und nutzen angepasste Budgetblätter, um Ausgaben, Kreditnutzung und Zahlungen verantwortungsvoll anzupassen. Jede Gruppe präsentiert ihre Lösungen, regt Diskussionen an und zeigt Strategien auf. Dieser Ansatz stärkt die Finanzkompetenz und ermöglicht fundierte Entscheidungen für die Zukunft.

### Dauer:

60 Minuten

Setting:  Person  Gruppe  Einzel-coaching

Setting:  Präsenz  digital  beides

### Betroffen sind folgende Kompetenzen:

- Persönlichkeit  Selbstmarketing  
 Körperliche und geistige Fitness  Finanzielle und materielle Ressourcen

### Ziele:

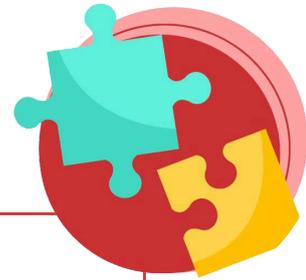
Dieses Programm bringt jungen Menschen bei, für die Zukunft zu sparen, die Grundlagen der Finanzen zu verstehen, einen verantwortungsvollen Umgang mit Geld zu entwickeln, finanzielle Herausforderungen zu meistern und persönliche Budgets zu erstellen, die ihren Bedürfnissen entsprechen.

### Ergebnis:

- **Praktische Fähigkeiten:** Lernen Sie, mit Budgets umzugehen, klug zu sparen und gute Entscheidungen in Bezug auf Geld zu treffen.
- **Besseres Verständnis:** Erhalten Sie ein solides Verständnis für den Umgang mit Geld in realen Situationen.
- **Intelligenteren Entscheidungen:** Bauen Sie Fähigkeiten auf, um finanzielle Herausforderungen zu meistern und für die Zukunft zu planen.

### Ideen zur digitalen Umsetzung:

- Stellen Sie klare digitale Profile mit Einnahmen, Ausgaben und Zielen für jede Rolle bereit, um die Dinge einfach und leicht nachvollziehbar zu halten.
- Verwenden Sie visuelle Elemente wie Diagramme oder Fortschrittsbalken, um die Budgets ansprechender und verständlicher zu gestalten.
- Nutzen Sie Breakout-Räume auf Plattformen wie Zoom für kleinere Teamdiskussionen, während alle mit der Hauptgruppe verbunden bleiben.
- Fügen Sie interaktive Elemente wie Umfragen oder kurze Herausforderungen hinzu, um die Konzentration und das Interesse der Teilnehmer aufrechtzuerhalten.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

- **Teilen Sie alle in 4 Gruppen mit jeweils 2-6 Mitgliedern auf.**
- **Geben Sie jeder Gruppe ein Persona-Profil und ein Budgetblatt (Papier oder digital).**
- **Anfangssaldo berechnen:** Jede Gruppe berechnet den monatlichen Saldo ihrer Persona: Nehmen Sie ihr Einkommen und ziehen Sie Fixkosten und Schuldenzahlungen ab. Entscheiden Sie, ob die Persona Geld spart oder bereits zu viel ausgibt.
- **Ziehe eine Herausforderung:** Jede Gruppe zieht eine zufällige Herausforderungskarte (z. B. „Auto geht kaputt“, „Arztrechnung“). Wende sie auf dein Budget an, indem du die neue Ausgabe oder Situation hinzufügst.
- **Die Herausforderung meistern:** Wenn das Geld ausgeht, muss die Gruppe eine Lösung finden! Mögliche Ideen sind: Ausgaben kürzen, zusätzliches Einkommen finden, Geld leihen oder Schulden neu verhandeln.
- Sobald sie die Herausforderung gelöst haben, zeichnen sie ein weiteres und wiederholen den Vorgang.
- Wenn die Gruppe keine Lösung findet, muss sie möglicherweise Insolvenz anmelden.

## Tipps für den Trainer:

Überprüfen Sie, ob die Lösung der Gruppe funktioniert: Wenn sie funktioniert, geht es zur nächsten Herausforderung über. Wenn nicht, müssen Sie es erneut versuchen, bis es klappt, oder Sie gehen bankrott.

## Feedback-Methode:

Bringen Sie nach der Aktivität alle zusammen und unterhalten Sie sich darüber, wie es gelaufen ist:

- Was fanden sie bei der Verwaltung ihres Budgets am schwierigsten?
- Wie haben die Herausforderungen ihre Pläne durcheinandergebracht?
- Welche Tricks oder Ideen haben zur Lösung der Probleme am besten funktioniert?

Nutzen Sie dies als Gelegenheit, darüber zu sprechen, warum Budgetierung und Sparen so wichtig sind und wie es hilfreich sein kann, über den Tellerrand hinauszuschauen, wenn das Geld im wirklichen Leben knapp wird.

## Materialien:

Sie benötigen Persona-Profile, Budgetblätter, Challenge-Karten, Stifte, Flipcharts oder ein Whiteboard und optional digitale Tools wie Tabellenkalkulationen oder einen Timer für zusätzliches Engagement.

## Quellen und Tools:

Arbeitsblätter und Herausforderungen zu Fallstudien, Papier, Stifte.



### **Maria - Die Studentin**

Maria ist eine 20-jährige Studentin, die neben ihrer Mietwohnung in einem Café Teilzeit arbeitet.

**Monatliches Einkommen: 800 € Fixe monatliche Ausgaben:**

Miete: 500 € Nebenkosten (Strom, Wasser): 60 €  
Internet: 30 € Lebensmittel: 100 € Öffentliche Verkehrsmittel: 40 € Telefon: 20 €



### **Jack - Der Freelancer**



Jack, 28, ist freiberuflicher Grafikdesigner mit variablem Monatseinkommen. Er mietet ein kleines Studio-Apartment und kommt für seine regelmäßigen Lebenshaltungskosten auf.

**Monatliches Einkommen: 1800 € Fixe monatliche Ausgaben:**

Miete: 700 € Nebenkosten (Strom, Wasser): 80 € Internet: 30 € Lebensmittel: 150 € Transport (Benzin): 60 € Abonnements (Software, Streaming): 40 €

**Aktuelle Schulden:**

Autokredit: 150 €.





# LS4YOU - PERSONAS FÜR FALLSTUDIEN



## Sarah und Ben - Das junge Paar

Sarah und Ben sind ein junges Paar, das zusammen in einer Mietwohnung lebt. Beide arbeiten Vollzeit und teilen sich die Haushaltskosten.

**Monatliches Einkommen: 3500 € (insgesamt)**

### Feste monatliche Ausgaben:

Miete: 1000 € Nebenkosten (Strom, Wasser, Heizung): 120 € Internet und Telefon: 60 € Lebensmittel: 200 € Transport (Kraftstoff, öffentliche Verkehrsmittel): 100 € Autokredit: 550 € Versicherung (Auto, Gesundheit): 120 € Abonnements (Streaming, Apps): 40 €



Alexia, 23, hat vor Kurzem als Softwareentwicklerin auf Einstiegsniveau angefangen. Sie mietet eine Wohnung in der Nähe ihrer Arbeitsstelle.



**Monatliches Einkommen: 2200 €**

### Fixe monatliche Ausgaben:

Miete: 800 € Nebenkosten (Strom, Wasser, Heizung): 100 € Internet: 30 € Lebensmittel: 180 € Transport (öffentlich): 50 € Telefon: 20 € Abonnements (Apps, Streaming): 20 € Laufende Schulden: Kreditkarte: 1000 € (monatliche Mindestzahlung: 50 €) Transport (Kraftstoff): 100 € Versicherung (Krankenversicherung, Auto): 90 € Abonnements (Streaming, Apps): 40 €

### Aktuelle Schulden:

Autokredit: 10.000 € (Monatsrate: 550 €)

## Alexia - Die frischgebackene Absolventin





### Oh nein, das Auto ist kaputt!

Ihr Auto hat eine dramatische Panne, und der Mechaniker sorgt für die Überraschung: eine 500-Euro-Rechnung. Sieht so aus, als würde Ihr Geldbeutel auf dieser holprigen Straße mitfahren!



### Der Winter kommt!

Ihre Heizkosten steigen um 100 € und erinnern Sie daran, dass Sie zum Heizen nicht nur Holz, sondern auch Geld verbrennen!



### Der Schleudergang des Untergangs

Die Waschmaschine ist kaputtgegangen und ein Ersatz kostet Sie 400 €.



### Fidos Fiasko

Ihr pelziger Freund frisst etwas, das er nicht essen sollte, und der Tierarzt präsentiert Ihnen eine Rechnung über 200 €. Ein harter Tag!



### Abonnement-Pannen

Die „kostenlose Testversion“, die Sie vergessen haben, wird verlängert und Ihr Konto verabschiedet sich von 60 €. Heimtückisch, hinterhältig.



### Ho-ho-nejn!

Weihnachtsstimmung kostet Geschenke im Wert von 100 €. Der Schlitten des Weihnachtsmanns fährt nicht nur mit Wohlwollen.



### Platter Reifen, flachere Brieftasche

Ein geplatzter Reifen kostet 100 € und hinterlässt ein Gefühl der Leere in Ihrer Kasse.



### Liebe, oh Liebe

Die Hochzeit oder Veranstaltung eines Freundes bedeutet 150 € für ein Geschenk und die Reise. Sie lieben sie, aber Ihr Budget reicht nicht aus.



### Telefon nach Hause

Dein Handy stürzt ab – im wahrsten Sinne des Wortes – und du steckst 300 € in einem neuen. Hallo, Dunkelheit, mein alter Freund.



### Alle an Bord ... oder nicht

Wer vergisst, seine ÖPNV-Karte zu verlängern, zahlt 50 € Mehrkosten. Der Schaffner schüttelt bestürzt den Kopf.



### Mietschocker!

Ihr Vermieter beschließt, die Miete um 200 € pro Monat zu erhöhen. Sieht so aus, als würde Ihr Budget aus seiner Komfortzone geworfen!



### Mode-Notfall!

Ein großes Event bedeutet, 80 € für Kleidung auszugeben, weil das Outfit vom letzten Jahr einfach nicht passt. Ihr Geldbeutel fragt sich: „Warum eigentlich?“



### Lebensmittelspiele

Die Lebensmittelpreise explodieren und Sie liegen 50 € über Ihrem Budget. Es ist, als hätte sich die Brotabteilung in die Wall Street verwandelt.



### Durchnässte Überraschung!

In Ihrer Wohnung platzt ein Rohr und Ihr Wohnzimmer verwandelt sich in ein Planschbecken. Der Klempner verlangt 300 €, um das Chaos zu beheben.



### Stromausfall, Geldbörsenausfall.

Kurz vor Ablauf der Frist gibt Ihr Laptop-Ladegerät den Geist auf. Ein Ersatz kostet 80 €.



### Garderobenfehlfunktion!

Ihr treuer Wintermantel reißt und ein neuer kostet 150 €. Die Kälte hat Ihnen bisher sowieso nie etwas ausgemacht – bis jetzt.



### Feinschmecker-Fail!

Der Kühlschrank geht kaputt, alle Ihre Lebensmittel verderben und Sie müssen 200 € für Reparatur und Neubefüllung ausgeben.



### Wutanfall bei der Technik!

Ihr WLAN-Router macht unangekündigt Urlaub. Der Austausch kostet 100 €, und Ihre Nerven hängen am seidenen Faden.



### Reifenprobleme

Ihr Auto hat auf dem Weg zur Arbeit eine Reifenpanne und der Reifenwechsel kostet 120 €. Scheint, als wären Ihre Pläne – und Ihr Geldbeutel – gerade auf ein Hindernis gestoßen.



### Geburtstags-Blowout!

Die Überraschungsparty deines Freundes kostet mehr als erwartet, und du gibst am Ende 150 € für Geschenke und Feierlichkeiten aus. Freundschaft ist sicher nicht billig!



# Ikigai - Gestalte selbst

**Übungsbeschreibung:**

Es ist eine Aktivität, die es mir ermöglicht, meinem Leben einen Sinn zu geben, indem ich ein Gleichgewicht finde zwischen dem, was ich kann, dem, was mich ausmacht, dem, was ich bieten kann, und dem, was mich stark macht.

**Dauer:**

90 Minuten

Setting:  individuell  Gruppe  Einzel-coachingSetting:  Präsenz  digital  beides**Betroffen sind folgende Kompetenzen:**

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Persönlichkeit                   | <input checked="" type="checkbox"/> Selbstmarketing                       |
| <input checked="" type="checkbox"/> Körperliche und geistige Fitness | <input checked="" type="checkbox"/> Finanzielle und materielle Ressourcen |

**Ziele:**

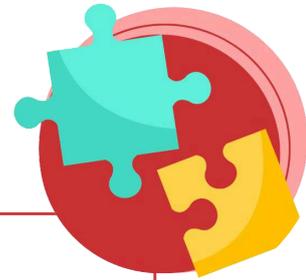
Verschaffen Sie sich eine personalisierte Gesamtsicht auf die vier Bereiche der Lebenskompetenzen (Persönlichkeit, materielle und finanzielle Ressourcen, Selbstwertgefühl, geistige und körperliche Gesundheit). Identifizieren Sie Ihre Fähigkeiten im Alltag und wissen Sie, wie Sie ihnen Priorität einräumen.

**Ergebnis:**

- Schreiben Sie Ihr Selbstbild auf
- Identifizieren Sie Bereiche mit Verbesserungspotenzial

**Ideen zur digitalen Umsetzung:**

Rufen Sie das Supportdokument ab. Antworten Sie auf jede Kategorie, indem Sie Wörter, Zeichnungen, Formen usw. einfügen. Fragen helfen beim Anleiten und Stellen von Fragen.



## Schritt-für-Schritt-Anleitung:

**Einführung (10 Minuten):** Drucken Sie das Support-Dokument zur Präsentation des Tools aus. Stellen Sie die verschiedenen Kategorien vor. Dies kann in der gewünschten Reihenfolge erfolgen.

Aufgedeckt (70 Minuten): Fordern Sie die Teilnehmer spontan auf, Wörter, Zeichnungen, Symbole, Fotos und Formen nach Kategorien zu posten. Ohne unser Eingreifen bitten Sie die Teilnehmer, die vier Kategorien weiter zu erforschen:

- **Wofür ich bezahlt werden kann, was ich kann: finanzielle Mittel. Welche Qualitäten und Fähigkeiten werden in der Gesellschaft benötigt? Wofür möchten Sie bezahlt werden? Wie viel brauchen Sie zum Leben?**
- **Was mich stark macht, worin ich gut bin: Selbsteinschätzung. Wofür bekommst du das meiste positive Feedback, meine Stärken, was erscheint dir einfach, aber für andere schwierig?**
- **Was mich ausmacht, was mir gefällt: Persönlichkeit. Was würdest du gerne machen, außerhalb der Arbeit, als du ein Kind warst, Fähigkeiten.**
- **Was ich anbieten kann, was die Welt braucht: körperliche und geistige Gesundheit. Was braucht die Welt, was braucht der Einzelne zum Leben? Was Sie tun, erfüllt ein Bedürfnis in der Welt? Der Moderator wird tiefere Fragen stellen.**

Finden Sie gemeinsame Wörter zwischen den einzelnen Kategorien.

Individuelle Selbsteinschätzung (10 Minuten): Erstellen Sie einen zusammenfassenden Satz, ein Mantra, das die Verbindung zwischen den verschiedenen Kategorien herstellt.

## Tipps für den Trainer:

Achten Sie bei der Behandlung jeder Kategorie darauf, die beiden Reflexionsphasen einzuhalten: erste Phase: der junge Mensch allein, ohne unser Eingreifen; zweite Phase: wir stellen Fragen, um die Ideen eingehender zu untersuchen.

## Feedback-Methode:

Nutzung der Abschlussunterlagen, die Sie zuvor ausgefüllt haben.

## Materialien:

- Stift und Papier, Marker
- Supportdokument zum Ausdrucken

## Quellen und Tools:

Machen Sie eine Bestandsaufnahme aller zuvor auf der Plattform durchgeführten Übungen. Der Teilnehmer kann so das bereits Erarbeitete anwenden. Diese Übung fasst alles bereits Gelernte zusammen und vertieft seine Überlegungen.





Die von der Europäischen Union verfassten Ansichten und Meinungen geben ausschließlich die Ansichten der Autorinnen und Autoren wieder und spiegeln nicht zwangsläufig die Position der Europäischen Union oder der Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique) wider. Die Europäische Union und die Förderbehörde übernehmen keine Verantwortung für diese Ansichten.

@2025



Co-funded by  
the European Union



IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS  
EDUCATION CENTRE GEOS



pistes solidaires





Die von der Europäischen Union verfassten Ansichten und Meinungen geben ausschließlich die Ansichten der Autorinnen und Autoren wieder und spiegeln nicht zwangsläufig die Position der Europäischen Union oder der Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique) wider. Die Europäische Union und die Förderbehörde übernehmen keine Verantwortung für diese Ansichten.

# LifeSkills for YOUTH



Co-funded by  
the European Union



# ANHANG



Webseite  
[www.lifeskills4youth.eu](http://www.lifeskills4youth.eu)



IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS  
EDUCATION CENTRE GEOS

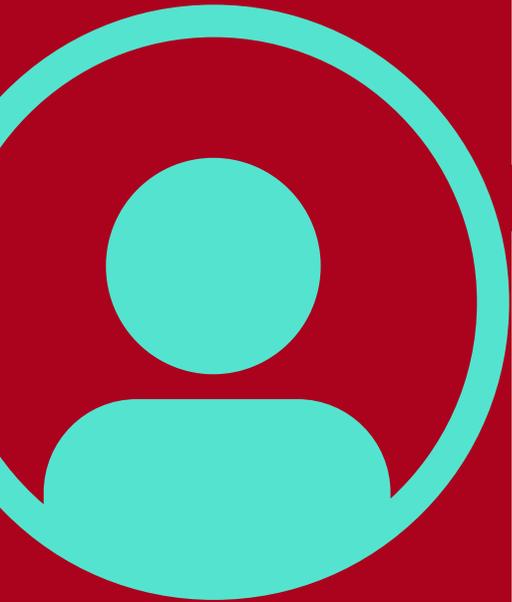


pistes solidaires



NAME:

 Alter:



## BIOGRAPHIE

## ZIELE

## MOTIVATION

## PERSÖNLICHKEIT



## FÄHIGKEITEN



## BEDÜRFNISSE



# Kompetenzraster für PERSÖNLICHKEIT

	ANFÄNGER:IN	ENTDECKER:IN	MACHER :IN	EXPERT:IN
Mich selbst kennen	<p>Es fällt mir schwer, zu erkennen und darüber zu sprechen, was ich gut mache und wo ich mich verbessern kann.</p> <p>Es fällt mir schwer, meine Fehler zu akzeptieren und sie zu nutzen, um Fortschritte zu machen.</p> <p>Es sind andere Menschen, die meine Stärken entdecken, und nicht ich.</p>	<p>Ich bin mir meiner Stärken bewusst und weiß, wie sie mir helfen können.</p> <p>Ich bin mir meiner Grenzen und der Bereiche bewusst, in denen ich mich verbessern muss.</p> <p>Ich weiß, dass ich vor allem meine Stärken einsetzen muss, um meine Ziele zu erreichen.</p> <p>Ich sehe meine Schwächen nicht mehr immer als Versagen, sondern kann anfangen, sie als Chancen zur Weiterentwicklung zu betrachten.</p>	<p>Ich bin in der Lage, meine Stärken objektiv zu erkennen und sie in unterschiedlichen Kontexten sinnvoll einzusetzen.</p> <p>Ich verstehe, wie meine Stärken mir helfen können, in meinem Privat- und Berufsleben erfolgreich zu sein.</p> <p>Ich akzeptiere meine Schwächen und weiß, wann ich um Hilfe bitten oder meine Strategie anpassen muss.</p> <p>Ich finde Wege, mit meinen Schwierigkeiten umzugehen oder sie in Stärken umzuwandeln.</p>	<p>Ich achte darauf, dass ich meine Stärken nutze, um im Leben auf jeder Ebene (privat und beruflich) voranzukommen.</p> <p>Ich sehe meine Schwächen nicht als Hindernisse, sondern als Herausforderungen, die es zu überwinden gilt, um zu wachsen und mich weiterzuentwickeln.</p>
Sei dir des Bildes bewusst, das die anderen von mir und der Kommunikation haben können	<p>Wenn ich mich ausdrücke, achte ich nicht auf meine Körpersprache, meinen Tonfall oder meinen Gesichtsausdruck.</p> <p>Mir ist nicht bewusst, dass meine Handlungen und Einstellungen das Bild beeinflussen können, das andere von mir haben.</p> <p>Ich weiß nicht, wie ich meine Art der Kommunikation an meinen Gesprächspartner anpassen kann.</p> <p>Ich kann ungeschickt sein oder unangemessene Dinge sagen, ohne es zu merken.</p>	<p>Ich achte je nach Kontext immer mehr auf mein Aussehen.</p> <p>Ich bin in der Lage, effektiv mit Menschen unterschiedlicher Herkunft und auf verschiedenen Hierarchieebenen zu kommunizieren.</p> <p>Ich achte auf Körpersprache, Mimik und verbale Signale, um meine Kommunikation anzupassen.</p> <p>Ich versuche, eine Balance zwischen der Anpassung an andere und dem Zeigen meiner Persönlichkeit zu finden.</p>	<p>Ich bin mir meines Erscheinungsbildes bewusst und weiß, wie ich es dem Kontext und meinen Zielen anpassen kann.</p> <p>Ich weiß, wie ich die richtige Körpersprache und den richtigen Tonfall wähle, um effektiv zu kommunizieren und Vertrauen zu erwecken.</p> <p>Ich achte darauf, Kontakte zu anderen zu knüpfen, damit diese ein positives Bild von mir haben.</p>	<p>Ich weiß, wer ich bin, und zeige es anderen leicht und natürlich.</p> <p>Das Bild, das ich vermittele, spiegelt meine Persönlichkeit und meine Werte perfekt wider.</p> <p>Die Art und Weise, wie ich mit anderen kommuniziere, ist anerkannt und angemessen/respektvoll, während ich meine Botschaft/Haltung klar und selbstbewusst vermittele.</p>
Feedback erhalten	<p>Ich fühle mich unwohl, wenn Leute Kommentare zu meiner Arbeit oder meiner Einstellung abgeben.</p> <p>Ich neige dazu, Kommentare persönlich und als Kritik zu nehmen, auch wenn sie konstruktiv sind.</p> <p>Ich werde oft defensiv, wenn mir Leute Feedback geben.</p> <p>Ich werde von Emotionen überwältigt und kann nicht hören, was andere mir sagen möchten.</p>	<p>Wenn ich Feedback bekomme, sehe ich es nicht als persönlichen Angriff, sondern als Chance, weiterzukommen.</p> <p>Ich kann Fragen stellen, um Punkte zu klären, die ich nicht verstehe, und ich versuche, den Standpunkt der Person zu verstehen, die mir Feedback gibt.</p>	<p>Ich bin immer bereit, mir die Meinungen und Ratschläge anderer anzuhören, seien es meine Kollegen, Vorgesetzten oder Freunde ...</p> <p>Ich versuche immer, den Standpunkt der Person zu verstehen, die mir ihre Meinung mitteilt, auch wenn ich nicht damit übereinstimme.</p>	<p>Für mich ist es immer positiv, Feedback von anderen zu bekommen und es kann mir helfen, weiterzukommen.</p> <p>Ich weiß, zwischen objektivem und subjektivem Feedback zu unterscheiden, sodass ich nur das berücksichtige, was für mich nützlich ist.</p> <p>Ich weiß, wie ich ruhig bleibe und mich auf das konzentriere, was mir gesagt wird, selbst wenn ich Feedback bekomme, das hart/schwierig zu ertragen ist.</p>

<p>Persönliche Zielsetzung</p>	<p>Ich bin mir nicht wirklich im Klaren darüber, was ich in meinem Leben erreichen möchte.</p> <p>Wenn ich weiß, was ich will, weiß ich nicht, wie ich dorthin gelangen kann, zum Beispiel durch die Definition von Etappen.</p> <p>Meine Ziele können sich je nach Meinung anderer oder Ereignissen um mich herum ändern.</p> <p>Mir fehlt die Überzeugung und Entschlossenheit.</p>	<p>Ich weiß, was mir wichtig ist und wo ich hin will. Meine Ziele sind präziser und ich kann sie klar definieren.</p> <p>Ich bin in der Lage, eine Balance zwischen unmittelbaren und fernerer Zielen herzustellen.</p> <p>Ich habe einen relativ klaren Plan für die Zukunft, der die mir zur Verfügung stehenden Einschränkungen und Ressourcen berücksichtigt.</p> <p>Ich weiß, wie ich mich auf die wichtigsten Dinge konzentrieren und meine Zeit und Energie angemessen und organisiert einsetzen kann.</p>	<p>Ich weiß, was ich erreichen möchte und warum es mir wichtig ist.</p> <p>Meine Ziele sind ehrgeizig, aber realistisch.</p> <p>Mir ist bewusst, dass sich meine Prioritäten und Wünsche im Laufe der Zeit ändern können und ich passe mich entsprechend an.</p> <p>Ich bin darauf vorbereitet, ein ehrgeiziges Ziel Schritt für Schritt zu erreichen. Ich gehe proaktiv vor und weiß, wie ich mögliche Schwierigkeiten vorhersehen kann.</p>	<p>Bei meinen Zielen geht es nicht nur um meine aktuelle Situation: Sie helfen mir, mich in eine relativ ferne Zukunft hineinzusetzen, und jedes Ziel, das ich mir setze, hilft mir, meiner Lebensvision näherzukommen.</p> <p>Meine Pläne zur Erreichung meiner Ziele sind detailliert, realistisch und berücksichtigen alle Aspekte meines Lebens.</p> <p>Ich weiß, wie man Schritt für Schritt vorankommt und dabei eine langfristige Vision behält.</p>
<p>Selbstmotivation</p>	<p>Ich brauche Ermutigung oder Druck von anderen, um aktiv zu werden und meine Ziele zu erreichen.</p> <p>Ich weiß nicht wirklich, wofür ich brenne, was mir Energie gibt und was mein Handeln antreibt.</p> <p>Ich versuche, anderen zu gefallen oder ihre Anforderungen zu erfüllen, anstatt meinen eigenen Wünschen zu folgen.</p> <p>Ich lasse mich leicht entmutigen, wenn ich auf Schwierigkeiten stoße und neige dazu, schnell aufzugeben.</p>	<p>Ich fange an zu verstehen, was mich zutiefst motiviert und was mich dazu bringt, mich selbst anzutreiben.</p> <p>Ich fühle mich zunehmend motiviert, meine persönlichen Ziele zu erreichen.</p> <p>Ich lasse mich durch Schwierigkeiten nicht mehr entmutigen und verfolge meine Ziele beharrlich, auch wenn es schwierig wird.</p> <p>Ich verstehe, dass meine Gedanken und Überzeugungen meine Motivation beeinflussen können, und ich strebe eine positive und konstruktive Einstellung an.</p>	<p>Ich versuche nicht mehr, anderen zu gefallen oder externe Erwartungen zu erfüllen, sondern meine eigenen Träume zu verwirklichen und ein Leben zu führen, das für mich Sinn ergibt.</p> <p>Ich bin bei allem, was ich tue, begeistert und motiviert, weil es meinen Werten und Wünschen entspricht.</p>	<p>Ich bin weiterhin zutiefst motiviert, meine Ziele zu erreichen, egal unter welchen Umständen.</p> <p>Ich sehe Herausforderungen als Lernmöglichkeiten und die Überwindung dieser Schwierigkeiten stärkt meine Motivation.</p> <p>Meine positive Energie und Motivation sind ansteckend.</p>



# Kompetenzraster für SELBST- MARKETING

	ANFÄNGER:IN	ENTDECKER:IN	MACHER :IN	EXPERT:IN
Mein Selbstbild und das der anderen über mich	<p>Ich fühle mich unwohl und habe Angst vor negativen Beurteilungen. Möglicherweise neige ich dazu, mich und meine Fähigkeiten zu unterschätzen.</p> <p>Es fällt mir schwer, meine Erfolge anzuerkennen und wertzuschätzen. Ich neige dazu, meine Erfolge dem Glück oder der Hilfe anderer zuzuschreiben.</p>	<p>Ich kann ohne falsche Bescheidenheit oder Arroganz über meine Stärken und Erfolge sprechen. Ich weiß, wie ich meine Stärken hervorhebe und meinen Mehrwert überzeugend kommuniziere.</p> <p>Ich präsentiere meine Ideen gerne, teile mein Wissen und ergreife die Initiative, sei es in der Öffentlichkeit, bei Besprechungen oder in informelleren Situationen.</p>	<p>Durch klare und selbstbewusste Ausdrucksweise kann ich andere von meinen Stärken und Erfolgen überzeugen.</p> <p>Ich mag Herausforderungen und suche Verantwortung und Initiative, um anderen meine Fähigkeiten zu zeigen.</p>	<p>Mir ist bewusst, dass meine Fähigkeiten auf verschiedenen Ebenen nützlich sind, sei es im persönlichen oder beruflichen Kontext.</p> <p>Ich weiß, wie ich meine Stärken in jeder Situation ausspielen kann.</p>
Erstellen Sie mein persönliches Branding	<p>Ich habe keine klare Vorstellung davon, wie ich mich präsentieren möchte und meine Präsentationen sind nicht schlüssig.</p> <p>Es ist mir eigentlich egal, wie andere mich wahrnehmen, und ich tue nicht viel, um ihre Wahrnehmung zu beeinflussen.</p>	<p>Ich weiß, was ich anderen klar und prägnant zeigen möchte, und hebe dabei meine Werte, Fähigkeiten und Ziele hervor.</p> <p>Mir ist bewusst, dass das Bild, das ich anderen vermitteln möchte, mit meinem Verhalten übereinstimmen muss.</p>	<p>I've created a story that highlights my history in a captivating and inspiring way, highlighting my values, passions, skills and experiences.</p>	<p>I've created a story that highlights my history in a captivating and inspiring way, highlighting my values, passions, skills and experiences and I also know how my personal brand can be adapted to suit different contexts.</p>



<p>Meine persönliche Marke</p>	<p>Ich weiß nicht immer, wie ich mich beschreiben, meine Stärken hervorheben und meinen Mehrwert kommunizieren soll.</p> <p>Ich ziehe es vor, unauffällig zu bleiben und nicht aufzufallen.</p> <p>Ich finde es arrogant und anmaßend, über sich selbst zu sprechen.</p>	<p>Ich bin davon überzeugt, dass mein Wissen und meine Fähigkeiten für andere nützlich sein können und teile sie ohne Zögern.</p> <p>Ich weiß, dass es mir hilft, über mich und meine Erfolge zu sprechen, wenn es darum geht, neue Möglichkeiten zu erschließen oder einflussreicher zu werden.</p>	<p>Ich weiß, wie ich soziale Netzwerke, mein berufliches Netzwerk und Veranstaltungen (...) nutzen kann, um meine Fähigkeiten und Erfolge zu teilen. Ich spreche gerne über mich selbst und weiß, wie ich die Aufmerksamkeit meiner Gesprächspartner gewinnen kann.</p> <p>Wenn ich über mich spreche, weiß ich, wie ich meine Zielgruppe erkenne und meine Botschaft entsprechend anpasse.</p>	<p>Ich beherrsche die Codes der Kommunikation und weiß, wie ich mich einem breiten Publikum authentisch und überzeugend präsentiere.</p> <p>Ich weiß genau, was ich mit der Förderung meiner persönlichen Marke erreichen möchte (neue Möglichkeiten, berufliche Weiterentwicklung, Weitergabe meines Fachwissens usw.).</p>
<p>Storytelling nutzen, um die anderen zu überzeugen</p>	<p>Es fällt mir manchmal schwer, die Schlüsselemente einer guten Geschichte zu erkennen, wie etwa Handlung, Charaktere, Botschaft und Emotionen.</p> <p>Wenn ich eine Geschichte erzähle, fällt es mir schwer, meine Ideen zu ordnen, Spannung zu erzeugen und die Aufmerksamkeit meines Publikums zu fesseln.</p>	<p>Ich kenne die Schlüsselemente einer Geschichte und beginne, sie zum Aufbau meiner eigenen Erzählungen zu verwenden.</p> <p>Meine Geschichten sind stimmiger und leichter verständlich. Ich weiß, wie ich mein Thema einführe, die Handlung entwickle und einen zufriedenstellenden Abschluss erreiche.</p> <p>Durch konkrete Beispiele, persönliche Anekdoten und Fragen mache ich meine Geschichten lebendiger, fessele die Aufmerksamkeit meines Publikums und spiele mit seinen Emotionen.</p>	<p>Ich beherrsche das Geschichtenerzählen und kann klare, prägnante und gut konstruierte Erzählungen erstellen.</p> <p>Ich verwende eine Vielzahl von Erzähltechniken, um Neugier zu wecken, eine emotionale Verbindung herzustellen und sicherzustellen, dass meine Botschaft bei meinem Publikum ankommt.</p> <p>Ich passe meinen Stil und Ton dem Kontext und dem Publikum an.</p>	<p>Ich bin in der Lage, neue Erzählformen zu schaffen, um einzigartige und originelle Geschichten zu schreiben.</p> <p>Ich beherrsche die Kunst des Geschichtenerzählens und weiß, wie ich meine Stimme, Körpersprache und Ausdruckskraft einsetzen kann, um meine Geschichten zum Leben zu erwecken und mein Publikum zu fesseln.</p> <p>Ich weiß, wie Geschichten die Menschen berühren, die mir zuhören. Ich weiß, wie man Geschichten nutzt, um zu inspirieren, zu motivieren, zu überzeugen, zu bewegen und Veränderungen herbeizuführen.</p>



# Kompetenzraster für KÖRPERLICHE UND GEISTIGE FITNESS



	ANFÄNGER:IN	ENTDECKER:IN	MACHER :IN	EXPERT:IN
Psychische Belastbarkeit	<p>Ich bin mir nicht immer der Situationen, Gedanken oder Emotionen bewusst, die bei mir Stress auslösen.</p> <p>Wenn ich mit Problemen konfrontiert werde, neige ich dazu, vor ihnen davonzulaufen, anstatt zu versuchen, sie zu lösen.</p> <p>Ich neige dazu, mich mit meinen Problemen zu beschäftigen und finde es schwierig, nach einer Stresssituation zu entspannen und meine Fassung wiederzuerlangen.</p>	<p>Ich bin mir bewusst, was für mich eine Stressquelle sein kann und welche Auswirkungen dies auf mein Wohlbefinden haben kann.</p> <p>Ich weiß, wie wichtig es ist, um Hilfe zu bitten, und ich zögere nicht, die Menschen in meinem Umfeld oder Fachleute zu fragen.</p> <p>Ich weiß, wie ich aus meinen Fehlern und schwierigen Erfahrungen lernen kann, und ich bin mir bewusst, wie wichtig eine positive und optimistische Einstellung ist, um nach einer schwierigen Phase wieder auf die Beine zu kommen.</p>	<p>Ich interessiere mich für das Thema Resilienz, indem ich Bücher lese, Experten oder Schulungen verfolge und mich von resilienten Menschen inspirieren lasse.</p> <p>Ich sehe Hindernisse nicht mehr als Bedrohung, sondern als Chance, meine Fähigkeiten zu entwickeln und meine Belastbarkeit zu stärken.</p> <p>Ich weiß, welche Techniken bei mir am besten funktionieren, und wende sie regelmäßig an, um meinen Stress und meine Emotionen zu bewältigen.</p>	<p>Resilienz ist ein Geisteszustand, der mein Handeln und meine Entscheidungen täglich bestimmt.</p> <p>Ich passe mich jeder Situation und Herausforderung an, der ich gegenüberstehe.</p> <p>Ich teile meine Einstellung und Erfahrungen mit anderen, um ihnen zu helfen, widerstandsfähiger zu werden.</p>
Vereinbarkeit von Privatleben	<p>Ich erkenne nicht immer, wie meine Lebensgewohnheiten, Gedanken und Gefühle meine allgemeine Gesundheit beeinflussen können.</p> <p>Ich habe möglicherweise gesundheitsschädliche Gewohnheiten, wie z. B. schlechte Ernährung, Schlafmangel oder übermäßiger Konsum von Alkohol oder Drogen (Tabak usw.), ohne über die langfristigen Folgen nachzudenken.</p> <p>Es kann Phasen geben, in denen ich auf meinen Körper und/oder mein geistiges Wohlbefinden achte, und es kann Zeiten geben, in denen ich das eine oder das andere völlig vernachlässige.</p> <p>Ich kann mich von der Arbeit überfordert fühlen und mein Privatleben und meine Freizeitaktivitäten vernachlässigen oder im Gegenteil zu viel Zeit meinen Freizeitaktivitäten widmen und mein Berufsleben vernachlässigen.</p>	<p>Ich weiß, dass meine Gedanken, Gefühle und Lebensgewohnheiten einen direkten Einfluss auf meinen Körper haben und umgekehrt.</p> <p>Ich bin neugierig und probiere verschiedene Methoden aus, um Aktivitäten zu entdecken, die mir körperlich und geistig gut tun.</p> <p>Mir ist bewusst, dass meine Lebensgewohnheiten (Ernährung, Schlaf, Sport, Stressbewältigung etc.) einen direkten Einfluss auf mein Wohlbefinden haben.</p> <p>Ich plane in meinen Tagesablauf Zeit für körperliche und geistige Aktivitäten ein.</p>	<p>Ich achte darauf, ein Gleichgewicht zwischen meinem körperlichen und geistigen Wohlbefinden zu wahren.</p> <p>Ich lese Bücher, folge Experten oder besuche Schulungen, um ein gutes Gleichgewicht zwischen geistiger und körperlicher Gesundheit zu bewahren.</p> <p>Ich nehme regelmäßig an verschiedenen körperlichen und geistigen Aktivitäten teil, darunter Sport, Yoga und Meditation.</p> <p>Ich achte auf die Signale, die mein Körper mir senden kann, um Stress, Müdigkeit und Krankheiten vorzubeugen.</p> <p>Ich kann meine verschiedenen Aufgaben unter einen Hut bringen, ohne meine Gesundheit und meine persönliche Entwicklung zu opfern.</p>	<p>Meine körperliche und geistige Fitness haben absolute Priorität, genau wie Essen, Schlafen und Atmen.</p> <p>Ich bin ein Vorbild für die Menschen in meinem Umfeld und teile mein Wissen und meine Erfahrungen mit denen, die ihre Work-Life-Balance verbessern möchten.</p> <p>Ob im Beruf, mit der Familie oder mit Freunden: Ich bin mir bewusst, wie wichtig es ist, auf mich selbst zu achten und die richtige Balance in meinem Leben zu finden.</p>

## Stressbewältigung

Ich bin mir nicht immer der Situationen, Gedanken oder Emotionen bewusst, die bei mir Stress auslösen, und ich achte nicht unbedingt auf die Alarmsignale, die mein Körper und mein Geist mir senden.

Ich denke, es ist normal und unvermeidlich, sich gestresst zu fühlen.  
Wenn ich mit einer Stresssituation konfrontiert bin, neige ich dazu, sie zu ignorieren, herunterzuspielen oder so zu tun, als ob sie nicht existiert, hauptsächlich, weil ich mich überfordert und nicht in der Lage fühle, sie direkt anzugehen.

Ich achte auf meine körperlichen und emotionalen Reaktionen und kann Situationen, Gedanken oder Menschen identifizieren, die bei mir Stress auslösen.

Ich verstehe, dass meine Gewohnheiten, beispielsweise was ich esse, wie viel ich schlafe und wie viel ich körperlich aktiv bin, meine Fähigkeit zur Stressbewältigung beeinflussen können.

Ich nehme mir regelmäßig Zeit, um zu entspannen, neue Kraft zu tanken, auf mich selbst zu achten und meinen Stresspegel abzubauen.

Ich lerne, meine Zeit und Energie besser einzuteilen, um eine Überlastung zu vermeiden.

Ich kann Situationen, Gedanken und Gefühle, die mich stressen, schnell erkennen und verstehe, wie sich Stress auf meinen Körper, meinen Geist und mein Verhalten auswirkt.

Ich reagiere nicht nur auf Stress, sondern erkenne potenzielle Stresssituationen voraus und entwickle Strategien, um sie zu vermeiden oder wirksam zu bewältigen.

Ich beherrsche verschiedene Techniken zur Stressbewältigung (Meditation, Visualisierung usw.).

Ich zögere nicht, die Menschen in meinem Umfeld oder Fachleute um Unterstützung zu bitten, wenn ich sie brauche.

Ich verfüge über ein umfassendes Verständnis der Stressmechanismen und bin in der Lage, potenzielle Stressoren zu identifizieren und Maßnahmen zu ergreifen, um diese zu minimieren oder zu beseitigen.

Ich weiß, wie ich Situationen, die für mich Stress bedeuten, vorhersehen kann, um bestmöglich mit ihnen umgehen zu können.

Ich plane meine Zeit strategisch, setze klare Grenzen und organisiere mich, um Überlastung und unnötigen Druck zu vermeiden.



# Kompetenzraster für FINANZIELLE UND MATERIALIEN

	ANFÄNGER:IN	ENTDECKER:IN	MACHER :IN	EXPERT:IN
Positive Geldmentalität und Wissen	<p>Ich habe grundsätzlich Interesse mich mit dem Thema Geld auseinanderzusetzen, bin aber etwas unsicher.</p> <p>Ich weiß, dass Geld im Alltag wichtig ist, aber ich weiß nicht viel über Sparen, Investieren oder Schulden. Ich mache mir oft Sorgen um mein Geld und finde das Thema manchmal schwierig und stressig.</p> <p>Ich spreche nicht gern über Geld, weil es mir unangenehm ist oder ich mich unsicher fühle. Wenn ich Geldprobleme habe, glaube ich oft, dass es etwas mit mir selbst zu tun hat.</p>	<p>Ich habe eine neutrale bis leicht positive Einstellung zum Geld und erkenne die Bedeutung für die Lebensqualität und Sicherheit an.</p> <p>Ich beginne, selbst nach Informationen über Geld oder Finanzkonzepte zu suchen, zum Beispiel in Büchern oder im Internet. Bei Geldproblemen bleibe ich ruhig und denke über Lösungen nach, anstatt mich von Sorgen überwältigen zu lassen.</p> <p>Ich verstehe die Grundlagen der Haushaltsführung, des Sparens, der Kreditvergabe und der Schulden ...</p>	<p>Ich habe eine positive Einstellung zum Geld und sehe es als ein Mittel zur Erreichung persönlicher Ziele.</p> <p>Ich sehe Geld zunehmend als ein Werkzeug, das mir hilft, meine Ziele zu erreichen, meine Träume zu erfüllen und neue Möglichkeiten zu bekommen.</p> <p>Ich kenne mich gut mit Geld aus, zum Beispiel bei der Ausgabenplanung, dem Schuldenabbau oder einfachen Investitionen. Wenn ich auf finanzielle Probleme stoße, lasse ich mich nicht entmutigen, sondern sehe sie als Chance, besser mit Geld umzugehen und stärker zu werden.</p> <p>Ich spreche offen und selbstbewusst über Geld und tausche mich mit anderen aus, um mehr zu lernen. Ich verstehe wichtige Themen wie Geldanlage, Vermögensaufbau, Altersvorsorge und Steuerersparnis. Ich treffe kluge Entscheidungen und verwalte mein Geld gut.</p>	<p>Ich habe eine starke, optimistische Einstellung zum Geld und sehe es als strategisches Mittel zur Schaffung eines erfüllten Lebens.</p> <p>Für mich ist Geld ein Schlüssel zu neuen Möglichkeiten, ein Instrument zur persönlichen und finanziellen Freiheit und eine mächtige Ressource, um meine Ziele zu erreichen und ein erfülltes Leben zu führen.</p> <p>Ich kenne mich mit schwierigen Geldthemen wie Geldanlage, Steuerersparnis und passivem Einkommen bestens aus. Ich verstehe, wie Finanzmärkte, Spezialinvestitionen und Vermögensaufbau funktionieren. Ich informiere mich regelmäßig über Marktveränderungen, Wirtschaftspolitik und Ereignisse in der Welt, die meine Geldentscheidungen beeinflussen können.</p>

## Behalte den Überblick über die Finanzen

Ich verfüge über keine oder nur geringe finanzielle Rücklagen für unerwartete Ausgaben und bin auf kurzfristige Unterstützung angewiesen.

Ich habe Probleme, regelmäßig Geld zu sparen und komme oft nur von Monat zu Monat über die Runden. Ich denke nicht viel darüber nach, dass unerwartete Dinge passieren können, die mein Geld knapp machen könnten. Wenn eine hohe Rechnung kommt oder ich plötzlich weniger Geld habe, kann das schnell zu Schwierigkeiten führen. Ich konzentriere mich mehr auf das, was ich jetzt brauche, und denke nicht viel über die Zukunft nach.

Ich weiß, dass finanzielle Sicherheit wichtig ist, habe aber noch keine konkreten Schritte unternommen, um sie zu erreichen. Ich weiß nicht, wie ich mein Geld besser nutzen könnte und fühle mich oft unsicher, wenn es ums Sparen oder Investieren geht.

Ich habe begonnen, kleine Reserven für Notfälle aufzubauen, allerdings ohne einen klaren langfristigen Plan.

Kleinere finanzielle Probleme bewältige ich gut, aber größere Krisen machen mir zu schaffen. Ich spare und versuche, auf Überraschungen vorbereitet zu sein. Wenn zum Beispiel mein Auto repariert werden muss oder ein Gerät kaputtgeht, kann ich es bezahlen, ohne Schulden zu machen oder meine Ersparnisse für die Zukunft anzutasten.

Ich weiß, wie wichtig finanzielle Sicherheit ist, zum Beispiel durch Versicherungen oder Sparen, nutze dies aber nur eingeschränkt. Mein Sparen gibt mir Sicherheit und ich kann mit den Höhen und Tiefen des Lebens gelassener umgehen.

Ich verfüge über eine solide Notreserve, die zumindest die laufenden Ausgaben für einige Monate abdecken kann.

Ich plane für größere finanzielle Risiken wie Krankheit oder den Verlust meines Arbeitsplatzes ein und habe die nötige finanzielle Vorsorge getroffen. Meine Ersparnisse helfen mir, schwierige Zeiten gelassen zu überstehen und mich schnell von Problemen zu erholen.

Ich verstehe die Grundlagen der Versicherungs- und Altersvorsorge und nutze sie zu meinem Schutz. Ich gehe klug mit meinem Geld um und verteile meine Ersparnisse in verschiedene Anlagen.

Ich verfüge über umfangreiche Rücklagen und einen gut strukturierten Finanzvorsorgeplan, der sowohl kurzfristige als auch langfristige Risiken berücksichtigt.

Ich bleibe auch in schwierigen Situationen ruhig und überlegt, denn meine Finanzen sind gut geplant und gesichert. Ob kleine unerwartete Ausgaben oder größere Probleme wie Jobverlust, Krankheit oder eine wirtschaftliche Krise – ich kann sie ohne Sorgen bewältigen.

Ich kenne und nutze fortschrittliche Strategien wie verschiedene Einkommensquellen, spezielle Versicherungen und nachhaltige Investitionen, um mich abzusichern. Ich kann Risiken und Chancen gut einschätzen und kluge Entscheidungen treffen, um meine Finanzen zu verbessern.

## Mich finanziell absichern

Ich verfüge über keine oder nur geringe finanzielle Rücklagen für unerwartete Ausgaben und bin auf kurzfristige Unterstützung angewiesen.

Ich habe Probleme, regelmäßig Geld zu sparen und komme oft nur von Monat zu Monat über die Runden. Ich denke nicht viel darüber nach, dass unerwartete Dinge passieren können, die mein Geld

Ich bin mir oft unsicher, wie viel Geld mir für den Rest des Monats übrig bleibt. Ich weiß nicht genau, wie meine finanzielle Situation aussieht.

Ich habe angefangen, meine Ausgaben aufzuschreiben oder einfache Pläne für mein Geld zu machen, aber das funktioniert nicht immer. Ich benutze eine Methode, die mir hilft, wie ein Notizbuch, eine App, eine Tabellenkalkulation oder ein Computerprogramm, um meine Finanzen besser im Blick zu behalten.

Ich weiß genau, wie hoch meine Fixkosten sind, zum Beispiel für Miete und Strom, und plane diese im Voraus. Ich schreibe regelmäßig auf, wie viel Geld ich verdiene und wie viel ich ausbebe.

Ich versuche, große Ausgaben auf einmal zu vermeiden und plane nicht weit in die Zukunft. Wenn ich regelmäßig mein Geld überprüfe, sehe ich, wofür ich am meisten ausbebe, finde Ausgaben, bei denen ich sparen könnte, und überlege, wie ich mein Geld besser verwalten kann.

Ich dokumentiere regelmäßig meine Einnahmen und Ausgaben und behalte mein Budget im Blick. Ich dokumentiere alle Einnahmen, Ausgaben und sonstigen Geldangelegenheiten, sodass ich immer genau weiß, wie meine finanzielle Situation aussieht.

Ich verfolge alle meine Einnahmen, Ausgaben, Investitionen und sonstigen Finanztransaktionen, sodass ich meine gesamte finanzielle Situation sofort erkennen kann.

Ich plane größere Ausgaben und lege gezielt Geld beiseite, um finanziellen Engpässen vorzubeugen und jederzeit auf unerwartete Ausgaben vorbereitet zu sein.

Ich verstehe den Unterschied zwischen kurzfristigen Verpflichtungen, wie etwa monatlichen Rechnungen, und langfristigen Zielen, wie etwa der Altersvorsorge oder größeren Investitionen, und passe meine Finanzplanung entsprechend an.

Ich verfüge über ein präzises und gut organisiertes System zur Finanzplanung. Es umfasst alles: Einnahmen, Ausgaben und Sparziele. Ich nutze eine Software, eine App, eine Tabellenkalkulation oder eine Kombination aus beidem, um mein Geld einfach und übersichtlich zu verwalten.

Selbst bei unerwarteten Ausgaben bleibe ich organisiert und passe mich an, ohne meinen Plan zu gefährden. Ich achte darauf, dass meine Finanzdaten stets aktuell und korrekt sind.

Ich plane mein Geld langfristig und systematisch. Ich denke nicht nur an meine laufenden Ausgaben, sondern lege auch Geld für Notfälle zurück, investiere, um mehr davon zu haben, und mache Pläne für meinen Ruhestand. Mein Plan ist so flexibel, dass ich ihn anpassen kann, wenn sich meine finanzielle Situation ändert. Ich überprüfe regelmäßig, ob ich meine Ziele erreiche oder etwas ändern muss.





Die von der Europäischen Union verfassten Ansichten und Meinungen geben ausschließlich die Ansichten der Autorinnen und Autoren wieder und spiegeln nicht zwangsläufig die Position der Europäischen Union oder der Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport (Agence du Service Civique) wider. Die Europäische Union und die Förderbehörde übernehmen keine Verantwortung für diese Ansichten.

@2025



Co-funded by  
the European Union



IZOBRAŽEVALNI CENTER GEOS  
EDUCATION CENTRE GEOS



pistes solidaires

