



Co-funded by  
the European Union

# TRAININGSHANDBUCH



New opportunities for  
growing  
apprenticeship potentials

ERASMUS+ Programme  
KA210-VET-F29671CC

**ipCENTER**  
Raum für Bildung



## **INHALTE DES TRAININGSHANDBUCHES:**

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ÜBER UNS:</b> .....                                         | <b>2</b>  |
| <b>DREHPLÄNE DER WORKSHOPS</b> .....                           | <b>3</b>  |
| <b>DREHPLAN POTENZIALENTFALTUNG</b> .....                      | <b>4</b>  |
| <b>DREHPLAN RESILIENZ &amp; STRESSMANAGEMENT</b> .....         | <b>16</b> |
| <b>ANHANG STARS ÜBUNG ALS ERGÄNZUNG ZUM PERMA-MODELL</b> ..... | <b>26</b> |
| <b>HIER GIBT ES NOCH RAUM FÜR EIGENE REFLEXIONEN:</b> .....    | <b>27</b> |



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



The document has been published under the Creative Commons license CC BY-NC-SA. This means that others are free to share and adapt the material, provided they give appropriate credit, do not use it for commercial purposes, and distribute any derivative works under the same license. Further reference:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

## Über uns:

Unser NOGAP Team, bestehend aus ipcenter& ROCK YOUR LIFE!, widmet sich in diesem Projekt den Austausch zwischen beruflicher und schulischer Bildung zu erleichtern, um den Herausforderungen einer sich schnell verändernden Welt (VUCA-Welt) zu begegnen.

Es zielt darauf ab, den vorzeitigen Abbruch der Lehrlingsausbildung zu verhindern, indem Persönlichkeitsentwicklungstrainings von der Schule übertragen werden und Lehrlinge auf Weiterbildung und lebenslanges Lernen vorbereitet werden. Die Umsetzung umfasst die Übertragung von zwei Programmen zur Persönlichkeitsentwicklung von RYL! auf die überbetriebliche Berufsausbildung (ÜBA). Die Entwicklung angepasster Workshop-Formate und die Integration der Inhalte in die ÜBA sind somit das Herzstück von NOGAP. In dem Projekt wird zudem auch Gesamtprozess für die zukünftige Zusammenarbeit zwischen Schule und Berufsbildung evaluiert.

In der Ausbildungsphase stehen Lehrlinge vor einer Vielzahl von Herausforderungen, sei es in ihrem beruflichen Umfeld oder in ihrem persönlichen Leben. Der Workshop zu Resilienz und Stressmanagement zielt darauf ab, den Lehrlingen praktische Werkzeuge zur Bewältigung von Stresssituationen zu vermitteln. Coaching- und Reflexionsmethoden ermöglichen es den Teilnehmer:innen, ihre eigenen Denkmuster und Verhaltensweisen zu erkennen und zu verändern. Dies kann dazu beitragen, Stressoren frühzeitig zu erkennen und effektive Strategien zu entwickeln, um mit ihnen umzugehen. Indem Lehrlinge lernen, mit Stress konstruktiv umzugehen, können sie ihre Leistungsfähigkeit steigern und ihre Gesundheit erhalten. Der Workshop soll die Fähigkeit der Lehrlinge zu stärken, sich an Veränderungen anzupassen und aus schwierigen Situationen gestärkt hervorzugehen. Durch die Entwicklung von Resilienz können Lehrlinge widerstandsfähiger gegenüber Stressfaktoren werden und lernen, selbst in herausfordernden Situationen konstruktive Lösungen zu finden.

Der Workshop zur Potenzialentfaltung ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung von Lehrlingen. Durch Coaching- und andere Methoden können Lehrlinge dabei unterstützt werden, ihre eigenen Stärken und Talente zu erkennen und zu entwickeln. Dies ermöglicht es ihnen, ihr volles Potenzial auszuschöpfen und sich in ihrem Berufsfeld weiterzuentwickeln. Indem sie ihre individuellen Fähigkeiten entfalten, können Lehrlinge nicht nur beruflich erfolgreich sein, sondern auch ein tieferes Verständnis für sich selbst entwickeln und ihr Selbstvertrauen stärken.

Insgesamt bieten diese Workshops den Lehrlingen eine wertvolle Unterstützung auf ihrem Berufsweg, indem sie ihnen helfen, mit Stress umzugehen, ihre Resilienz zu stärken und ihr persönliches Potenzial zu entfalten. Durch die Integration von systemischem Coaching und anderen bewährten Methoden können Lehrlinge nicht nur ihre berufliche Entwicklung vorantreiben, sondern auch wichtige Kompetenzen für ihr gesamtes Leben erwerben.

## **Drehpläne der Workshops**

Die Drehpläne der Workshops bieten einen vollständigen Plan zweier Workshoptage zu den Themen:

- **Stress- und Resilienzmanagement**
- **Potenzialentfaltung**

ROCK YOUR LIFE! bietet innerhalb seines Mentoring-Programms inspirierende Trainings für junge Menschen, um sie auf ihrem Bildungsweg zu unterstützen und ihnen hierdurch Perspektiven für die Zukunft zu eröffnen. Die Trainings bestehen aus Übungen der Potentialentfaltung, dem systemischen Coaching, dem Ressourcenorientierten Ansatz, Gruppentheorien, Supervision, Transaktions-Analyse und Embodiment. Sie wurden auf die Zielgruppe angepasst und die letzten Jahre weiterentwickelt.

Die Adaption der Inhalte erfolgte in gemeinsamer Zusammenarbeit mit ipcenter und deren Trainer:innen, und wurde im Rahmen einer gemeinsamen Testphase mit Lehrlingen in einem Evaluierungsworkshop erweitert und an die Bedürfnisse der Lehrlinge angepasst.

Die Drehpläne sind neben den begleitenden Materialien die Grundlage für die Trainings, die an zwei Workshoptagen (à 8 Stunden) durchgeführt werden. Die Teilnehmenden entscheiden sich auf freiwilliger Basis für diese Trainings, was ihnen einen angenehmen Raum bieten soll, sich bestmöglich auf das Training einzulassen.

Wir wünschen gutes Gelingen und eine lehrreiche Zeit!

Das NOGAP-Team.

## Drehplan Potenzialentfaltung

### Kurzzusammenfassung

In dem Training erkunden die Teilnehmenden ihr eigenes Potential und werden angeleitet, ein persönliches Ziel zu identifizieren sowie erste Schritte für die Zielerreichung zu erarbeiten. Anhand einer Rückschau bevorzugter Tätigkeiten reflektieren sie ihre persönlichen Interessen. Anschließend entdecken die Teilnehmenden mittels jeweils einer Übung ihre Werte, Stärken sowie Entwicklungspotentiale. Darauffolgend entwickeln sie ihre individuelle Vision sowie ein Profil, das die wesentlichen Bestandteile ihres Potenzials zusammenfasst. Darauf aufbauend identifizieren die Teilnehmenden ein Ziel und erarbeiten hierfür Meilensteine. Abschließend werden sie ermutigt, aus ihrer eigenen Komfortzone zu gehen. Für die Aufgaben werden unterschiedliche didaktische Methoden angewendet, um das Training kurzweilig und energetisierend zu halten. Der Austausch innerhalb der Gruppe ist ein weiterer wesentlicher Bestandteil des Trainings. Die Teilnehmenden erhalten begleitend einen Ordner mit Arbeitsblättern, die alle Übungen enthalten.

**Was bringe ich mit:** vorbereitete Flipcharts, Reflexionsplakate, Dokument „Analogiefragen Interessensübung“, Wertekartensets, Laptop evtl. mit Hirschhausenvideo

**Was muss da sein:** Flipchartständer, Moderationskoffer, ausreichend Stifte und Textmarker, Kreppband, Post It's, Boxen für Musik, leere Blätter, evtl. ausgedrucktes Gesamtprofil für an die Wand hängen.

### Ausrichtung:

Ich als Trainer\*in: „Ich bin heute kein Lehrer oder Lehrerin. Ich bin Potenzialentfalter, der die jungen Menschen in ihrer Einzigartigkeit sieht und unterstützt.  
Das Training: „Das Training ist ein Raum der Wertschätzung, Zugewandtheit und Neugier.“

**Hauptabsichten:** Dein Potential, Nimm den Leben in die Hand, In Dir steckt so viel Wertvolles,

| Zeiten | Ziel                          | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Message                                                                                                                                                                |
|--------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30  | Rahmen für wirksames Arbeiten | <p><b>Begrüßung und Rahmen setzen (10 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wie wir heute arbeiten &amp; Agenda</li> <li>Das hier ist ein Kick Off. Dinge werden gestartet und sind am Ende evtl. noch nicht 100% fertig. Zeigen euch aber eine Richtung.</li> <li>Ihr werdet heute Abend wahrscheinlich platt sein. Vergleich mit Muskelkater. Positive Verbindung zur Erschöpfung schaffen.</li> </ul>                                                                   | <p><i>Rahmen schaffen</i></p> <p><i>Erwartungen klären</i></p> <p><u>Material:</u><br/>Agenda auf Flipchart (separat sichtbar an die Wand hängen)</p>                  |
| 08:40  | Kennenlernen                  | <p><b>Kennenlernen und Erwartungsrahmen (20 Minuten)</b></p> <p>Kennenlernen: Name, eigener Supername und Superkraft<br/>Erwartungen/Wünsche vorstellen</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
| 09:10  | Dein Potential Vision         | <p><b>Übung Vision: Plakatmethode (30 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anmoderation: Wann finden wir Menschen beeindruckend? Wenn sie authentisch sind &gt; gib was von dir Preis.</li> <li>Geht zu zweit im Raum umher</li> <li>Die 2er-Teams interviewen sich gegenseitig zu den Fragen: hakt nach, knackt Worthülsen- was steckt dahinter?</li> <li>Sei neugierig, alles darf sein, Eintauchen in die Gedanken/Gefühle des anderen, kein richtig/falsch</li> </ul> | <p><i>Tauche ein in die Fragen und finde Deine Antworten</i></p> <p><u>Material:</u><br/>Reflexions-plakate<br/>Arbeitsblätter im Ordner:<br/>Trainings-unterlagen</p> |

|       |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn nicht gleich eine Antwort kommt, kannst Du die Frage auch vereinfachen „Warum bist Du heute hier?“ =&gt; „Was machst Du denn sonst so am WE?“</li> <li>• Der/die Interviewer*in schreibt auf, der/die Interviewte erzählt.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 09:40 | Dein Potenzial<br>Interessen | <p><b>Übung:</b> Was hast Du im Alter von 4, 8, 12 Jahren gerne getan? (15 Minuten)</p> <p>Welche Tätigkeiten haben Dich begeistert, Dir Freude bereitet? Welche Bücher oder Zeitschriften hast Du gelesen? Bei welchen Themen bist Du (in der Schule) hellhörig geworden? Was kommt Dir in den Sinn? Schreibe alles auf, was Dir einfällt, ohne den inneren Kritiker! Mindestens 10 Dinge pro Jahr.</p> <p><b>Übung:</b> Was tust Du momentan sehr gern? (10 Minuten)</p> <p>Was genießt Du gerade in Deinem Leben am meisten? Was macht Dir Freude, begeistert Dich? Bei was vergisst Du die Zeit? Denke an alle Lebensbereiche: Familie, Freunde, Sport, Schule, Nebenjob, Ehrenamt usw.</p> <p>Schreib alles auf ein Blatt Papier. Vergiss auch die kleinen Details nicht! Beispiel geben!</p> <p>Wenn Du fertig bist, hast Du eine ausführliche Liste mit scheinbar schlichten Dingen vor Dir liegen, die Du im Alltag gerne tust. Hast Du geglaubt, dass Dir nichts einfällt? Und jetzt schau Dir an, was Du alles gefunden hast! Das ist alles in Dir!</p> | <p><i>Interessen sind super wichtig, weil Du sie mit Begeisterung machst</i></p> <p><i>können auch bei der Berufswahl sehr wichtig sein</i></p> <p><u>Material:</u><br/>Arbeitsblätter im Ordner:<br/>Trainingsunterlagen<br/>Stifte/Marker</p> |

|       |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                   |
|-------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                             | <p><b>Übung: Den Wesenskern (roten Faden) erkennen (10 Minuten)</b></p> <p>Du hast nun viele Blätter mit Dingen, die Du gerne tust, Lieblingsrollen, Aktivitäten und Begeisterungen. Breite nun Deine Blätter am Boden vor Dir aus. Selbst wenn Du das Gefühl hast, dass Du Lächerliches, Unnötiges und Unwichtiges aufgeschrieben hast – oder Dinge, die Du längst nicht mehr machen möchtest – kannst Du trotzdem Deine Zukunft auf der Basis dessen, was Du aufgeschrieben hast, aufbauen. Du musst jetzt nur noch herausfinden, was im Herzen dessen liegt, was Du gerne tust. Du suchst nach dem Wesenskern.</p> <p>Nehmt Euch jetzt ausreichend Zeit, geht zu zweit zusammen und erforscht, was Euer Wesenskern ist! Was fällt Euch auf? Was taucht immer wieder auf?</p> <p><b>REFLEXION</b> Wie war das für Dich? Was ist Dein Wesenskern? Was ist der rote Faden? Was taucht immer wieder auf? Was ist jetzt anders? (5 Minuten)</p> |                                                                                                                                   |
| 10:20 | Pause (10 Minuten)          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                   |
| 10:30 | <p>Dein Potential Werte</p> | <p><b>Übung: Grundwerte (20 Minuten)</b></p> <p><b>Anmoderation!</b></p> <p>Jede*r TN erhält ein Kartenset (Ausdrucke)</p> <p>Auswahl der 10 wichtigsten für sich wählen (nach dem Bauchgefühl)</p> <p>Aus diesen 10 Begriffen nun die 5 wichtigsten Werte auswählen</p> <p>Diese 5 Werte in eine Rangfolge bringen.</p> <p>Das sind Deine Grundwerte – die Anker, die Dich im Leben festigen und verwurzeln.</p> <p>Die ersten 3 darfst Du nicht aus den Augen verlieren!</p> <p><b>REFLEXION</b> Welche Werte hast Du? Bist Du überrascht? Was ist anders, jetzt da sie vor Dir liegen? (ca. 5 Minuten)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Werte sind Basis Deiner Entscheidungen</p> <p><u>Material:</u></p> <p>Wertekarten</p> <p>AB im Ordner: Trainingsunterlagen</p> |

|       |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |
|-------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10:30 | Dein<br>Potential<br>Werte                                   | <b>REFLEXION &amp; PRAXISTRANSFER</b><br>Überlege Dir nun zu jedem Deiner 3 Grundwerte Möglichkeiten, wie Du sie noch diese Woche umsetzen kannst. Was kannst Du jetzt schon tun, um nach Deinen 3 Grundwerten zu leben? (ca. 10 Minuten)<br>Du kennst nun Deine 3 wichtigsten Werte, die Dich im Leben verankern. Es liegt jetzt nun ganz allein an Dir, Verantwortung dafür zu übernehmen, dass diese einen großen Platz in Deinem Leben einnehmen.<br><br>Geh ins Holprinzip, sei aktiv und Sorge selbst dafür, dass Du entsprechend Deiner Grundwerte lebst und handelst. Das Gegenteil wäre das Bringprinzip – wenn Du also auf ein Wunder wartest und hoffst, dass sich etwas von selbst ändert oder Dir jemand Deine Aufgaben abnimmt (persönliches Beispiel geben). |                                                                                                                                                                                                      |
| 10:50 | Exkurs<br>IKIGAI                                             | <b>Exkurs:</b> IKIGAI (5 Minuten)<br>Was versteckt sich dahinter, was ist das? Du musst nicht in einer Tätigkeit alle deine Lebensbereiche unterbekommen, du kannst sie dir auch zusammensuchen, dass es dir passt. Wichtig ist, dass du glücklich bist. Du bist Gestalter:in deines Lebens!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <i>Wie passt alles zusammen?</i><br><b>Material:</b><br>Bild IKIGAI                                                                                                                                  |
| 11:00 | Dein<br>Potential<br>Stärken<br>und<br>Entwicklungspotential | <b>Übung: Deine Stärken (30 Minuten)</b><br>Anmoderation<br>Stärken sind Dinge, die Du mit Liebe tust und die Dir dabei auch noch leicht fallen, Dinge die ganz natürlich aus Dir raus kommen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <i>Herausfinden, wann Du in Deinem Element bist</i><br><br><i>Stärken stärken, nicht Schwächen verbessern</i><br><br><b>Material:</b><br>Arbeitsblätter<br>Trainingsunterlagen<br>Hirschhausen-Video |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><b>Schritt 1</b> Bitte markiere aus der folgenden Liste alle Tätigkeiten, die Du begeistert machst, bei denen Du die Zeit vergisst und die Du auch machen würdest, wenn Du keine Belohnung dafür bekommst. Tätigkeiten, die Du liebst und in denen Du Dich spürst.</p> <p><b>Schritt 2</b> Markiere dann aus diesen ausgewählten Fähigkeiten alle, die Du gut oder sehr gut machst. Wähle alles aus, bei dem Du ein gutes Baugefühl hast. Es geht nicht darum, Dich mit anderen zu vergleichen. Sei Dein eigener Maßstab. Keiner prüft Dich! Sei ruhig großzügig aber immer noch ehrlich zu Dir selbst!</p> <p>Schreibe die Tätigkeiten, von denen Du ausgehst, dass Du sie gut oder sehr gut beherrschst auf.<br/>GENAU DAS SIND DEINE STÄRKEN!</p> <p>Wenn Du mehr als 5 Tätigkeiten für Dich als Stärken entdeckt hast, schau sie Dir noch einmal genau an und wähle die 5 aus, bei denen Du ein besonders gutes Bauchgefühl hast und die Dich am meisten ansprechen. Lass Dich von Deiner Intuition leiten. Was machst Du am liebsten?</p> <p>Tätigkeiten, die Du großartig findest, aber noch nicht gut kannst – sind Dein Entwicklungspotential! Suche auch hier 5 Fertigkeiten heraus, die Dich jetzt ansprechen und die Du jetzt entwickeln möchtest. Begeisterung ist der beste Ratgeber für Erfolg. Zu Tätigkeiten die Dich begeistern, fühlst Du Dich hingezogen und Lernen fällt leicht. Übe! Dann gehört Dein Entwicklungspotential auch bald zu Deinem Stärken-Repertoire.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterschied Stärken, Schwächen und Entwicklungspotenzial</li> <li>• Du darfst um Hilfe fragen und Hilfe verschenken, wenn du die Kapazität dafür hast</li> <li>• Nicht jeder Kampf ist deine Energie wert, achte auf deine Stärken und haushalte mit deiner Energie</li> </ul> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Zeiten | Ziel                  | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Message                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11:30  | Dein Potential        | <p><b>Übung: Dein Profil (5 Minuten)</b></p> <p>Lege Buntstifte bereit. Die Teilnehmer*innen tragen nun alle Erkenntnisse aus den Visionen, Grundwerten, Interessen und Stärken</p> <p><b>Übung: Dein Profil (5 Minuten)</b></p> <p>Lege Buntstifte bereit. Die Teilnehmer*innen tragen nun alle Erkenntnisse aus den Visionen, Grundwerten, Interessen und Stärken zusammen und suchen nach Überschneidungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Viel gesammelt und jetzt Ordnung/Fokus schaffen</li> </ul> <p>Trage nun alle Deine Visionen, Grundwerte, Interessen und Stärken in Dein Profil. Schau Dir an, wie wundervoll Du bist! Was alles schon da ist, woraus Du schöpfen und wofür Du dankbar sein kannst. Nimm nun verschiedene Buntstifte und markiere die Dinge, die zueinander gehören. Welche Werte und Interessen gehören zusammen? Passt auch eine Deiner Visionen dazu? Suche Übereinstimmungen! Leite aus deinem Profil ein Ziel ab! Siehe nächste Übung</p> | <p><i>Dein Entscheidungs-Tool und innerer Kompass</i></p> <p><i>Sieh wie stimmig Dein Profil ist</i></p> <p><i>Was lebst Du bereits? Was möchtest Du noch mehr leben?</i></p> <p><u>Materialien:</u><br/>Buntstifte<br/>AB im Ordner: Trainingsunterlagen</p> |
| 11:40  | Dein Potential Vision | <p><b>Übung: Meine Ziele (30 Minuten)</b></p> <p>Stell Dir vor Du triffst in 5 Jahren eine*n alte*n Freund*in und erzählst ihm*ihr wie toll Dein Leben ist. Was würdest Du ihm*ihr erzählen? Setz Dich gemütlich hin, schließ die Augen und lass die Fragen noch einmal auf Dich wirken. Schau, ob noch Antworten kommen und schreib sie auf („In 5 Jahren“).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><u>Material:</u><br/>AB im Ordner: Trainingsunterlagen</p>                                                                                                                                                                                                 |

|              |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimm Dir jetzt Deinen Ordner, suche Dir einen Platz im Raum und schreib Dir die Begriffe aus all Deinen Antw ,kioporten (Plakate, Zukunftsreise) auf, die Dich am meisten berühren. Mentor*in unterstützt.</li> <li>• Ist es vollständig? Oder fehlt etwas? Ergänze, falls Dir noch etwas einfällt.</li> <li>• Formuliere dann drei Sätze/Stichpunkte/Begriffe aus, die Dir am wichtigsten sind und trage sie ein unter „3x Vision“</li> <li>• Auf smarte Formulierung achten &gt; was ist smart?</li> </ul> <p>Schreibe Deine drei Begriffe auf Moderationskarten kleb sie an Deine Wand, Tür, den Kühlschrank... lass diese Begriffe auf Dich wirken und am Ende der Woche notiere Dir, wie Du Deine Vision von Dir selbst formulieren möchtest. Schreibe Deine Vision in Deinen Ordner. Hab sie beim nächsten Training dabei, schau immer darauf, verändere etwas, wenn sich bei Dir etwas verändert, folge ihr, wenn sie in Dir ein wohliges, liebevolles, kribbelndes, motivierendes, leuchtendes Gefühl auslöst.</p> |
| <b>12:15</b> | <b>Mittagspause (60 Minuten)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>13:15</b> | <b>Meilenstein-planung</b>       | <p><b>Meilensteinplanung (40 Minuten)</b></p> <p>Jede*r TN macht Meilensteinplanung an einem eigenen Ziel</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schritt: Formuliere Dein Hauptziel</li> <li>2. Schritt: Überlege Dir die 5 Schritte, die Du brauchst um an Dein Ziel zu kommen + Fragen (wie Ich glaube, dass ich mein Ziel erreichen kann, weil.../Folgende 3 Personen unterstützen mich...)</li> </ol> <p><b>REFLEXION:</b> Wie fühlt ihr Euch? Welche Gedanken kommen auf? Sind da auch negative dabei? Wie soll ich das schaffen<br/>usw.? Oder gute wie „yeah, ich will loslegen!“?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Zeiten | Ziel                                    | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Message                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14:00  | <b>Meister*in<br/>Deines<br/>Lebens</b> | <p><b>Komfortzone (20 min)</b></p> <p>Je konkreter wir mit unseren Träumen werden, desto eher kommen Angst oder Zweifel auf. Warum?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn Du konkret wirst, machst Du Fehler und kannst scheitern – die meisten haben da keine Lust drauf.</li> <li>• Wenn Du konkret wirst – wird es auch anstrengend, dann gehst Du in die Umsetzung, dann krepelst Du die Ärmel hoch und musst auch mal Durch den Dreck waten – viele haben da keinen Bock drauf.</li> <li>• Wenn Du konkret wirst, dann musst Du Dich zeigen, dann müssen Deine Gedanken, Worte und Deine Worten, Handlungen folgen – und einige wollen sich nicht festlegen.</li> <li>• Aber nur, wenn Du konkret wirst, wächst Du über Dich hinaus und lebst tatsächlich Deine Träume, dann fühlst Du Dich lebendig und entdeckst Talente in Dir, von denen Du vorher nichts wusstest. Du lernst Menschen kennen, die Dich brennend interessieren.</li> </ul> <p>Du hast eine Komfortzone. Das ist die Zone in Deinem Leben, in der Du Dich sicher fühlst, in der Du klarkommst, in der Du Bescheid weißt, wie was läuft, wie die Regeln sind, wie was funktioniert. In Deiner Komfortzone kommst Du klar... aber... es ist auch sehr langweilig, wenn Du ausschließlich dort verweilst, weil Du dann nichts Neues lernst.</p> | <p><i>Unsicherheit ist normal und taucht immer auf, wenn wir neues und aufregendes vorhaben</i></p> <p><i>Geh mit der Unsicherheit und versuch sie nicht weg zu machen</i></p> <p><i>Fühle die Unsicherheit und tu es trotzdem</i></p> <p><i>Jeder hat verstanden, was die Komfortzone ist</i></p> |

| Zeiten | Ziel                                    | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Message                                                     |
|--------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 14:00  | <b>Meister*in<br/>Deines<br/>Lebens</b> | <p>Unsicherheit. Sie ist ein gutes Zeichen dafür, dass etwas weiter geht, dass Du im Begriff bist Deine Komfortzone aus zu weiten so dass Du wachsen kannst.</p> <p>Wachstumsschmerzen gehören dazu. Das ist wie der Muskelkater nach einem richtig guten Training.</p> <p><b>Tipp an den*die Trainer*in:</b></p> <p>Je nach Gruppe kannst Du die Komfortzone aufstellen lassen oder in 2er blind führen lassen. Folgende Erkenntnisse kannst Du noch vermitteln, wenn es sich ergibt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwierige Gedanken wollen Dich nur schützen, sie sind Grenzwärter, aber Du bist der Chef und kannst entscheiden</li> <li>• Wenn man außerhalb seiner Komfortzone ist, fühlt es sich immer komisch an</li> <li>• Nicht in den Widerstand gehen mit der Unsicherheit, dann wird sie nur größer, sondern Annehmen und einfach machen, was Du machen musst, um Dein Ziel zu erreichen</li> </ul> <p>Wenn Du neue Erfahrungen machst, erweitert sich Deine Komfortzone, dann wächst Du und hast einen größeren Spielraum.</p> <p>Unsicherheit. Sie ist ein gutes Zeichen dafür, dass etwas weiter geht, dass Du im Begriff bist Deine Komfortzone aus zu weiten so dass Du wachsen kannst.</p> <p>Wachstumsschmerzen gehören dazu. Das ist wie der Muskelkater nach einem richtig guten Training.</p> | <p><i>Definierte Herausforderungen von davor packen</i></p> |

|       |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                | <p><u>Tipp an den*die Trainer*in:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je nach Gruppe kannst Du die Komfortzone aufstellen lassen oder in 2er blind führen lassen. Folgende Erkenntnisse kannst Du noch vermitteln, wenn es sich ergibt:</li> <li>• Schwierige Gedanken wollen Dich nur schützen, sie sind Grenzwärter, aber Du bist der Chef und kannst entscheiden</li> <li>• Wenn man außerhalb seiner Komfortzone ist, fühlt es sich immer komisch an</li> <li>• Nicht in den Widerstand gehen mit der Unsicherheit, dann wird sie nur größer, sondern Annehmen und einfach machen, was Du machen musst, um Dein Ziel zu erreichen</li> <li>• Wenn Du neue Erfahrungen machst, erweitert sich Deine Komfortzone, dann wächst Du und hast einen größeren Spielraum</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                              |
| 14:20 | Butterfly Circus – wie gehst du in dein Leben? | <p><b>Butterfly Circus (20 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video anschauen</li> <li>• Frage: Warum hab ich euch das jetzt zum Abschluss anschauen lassen? &gt; Antworten sammeln</li> <li>• Ausrichtung mitgeben: Es ist euer Leben, nur ihr könnt das bestimmen!</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><i>Geht da raus und nutzt Euer Potenzial, lasst euch das von niemandem nehmen!</i></p> <p><u>Material:</u><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bAFwiHctzzc">https://www.youtube.com/watch?v=bAFwiHctzzc</a></p> |

|       |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 14:40 | <b>Positiver Abschluss</b> | <p><b>Das schnellste Feedback der Welt</b></p> <p><b>+ Rock it</b></p> <p><b>(20 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Großer Applaus für alle!</li> <li>• Commitment: Was ist Dein nächster Schritt</li> <li>• Feedbackrunde</li> <li>• Rund machen: Ihr habt alles gegeben, alles rausgepowert. Wenn ihr jetzt müde seid, habt ihr alles richtig gemacht. Ich bin stolz auf euch.</li> <li>• Evaluation ausfüllen lassen (am besten gleich online über QR Code)</li> <li>• Rock-it Abschluss</li> </ul> |  |
|-------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Drehplan Resilienz & Stressmanagement

### Kurzzusammenfassung

Das Training startet mit klärenden Definitionen und einer Einführung in Konzepte wie den Stresstest,

den Antreibertest und das PERMA-Modell. Diese Konzepte werden nicht nur theoretisch erläutert, sondern durch Reflexionen und praktische Übungen erlebbar gemacht.

Im Anschluss wird die Lebenslinie als wirkungsvolle Methode eingeführt,

um das persönliche Leben zu reflektieren, einschließlich Höhen,

Tiefen und entscheidender Wendepunkte, die dazu dienen, individuelle Ressourcen zu identifizieren.

Durch die Visualisierung ihrer persönlichen Geschichte und das Erkennen wichtiger Lebensereignisse können die Teilnehmenden einen tieferen Einblick in ihren Lebensverlauf gewinnen.

Darüber hinaus kommt die Energiekarte zum Einsatz, um Bewusstsein für Energiequellen und -belastungen zu schaffen.

Diese praktische Übung ermöglicht es den Teilnehmenden,

ihre persönlichen Ressourcen besser zu nutzen und ihre Energie gezielt einzusetzen.

Zum Abschluss des Workshops reflektieren die Teilnehmenden und überlegen, wie die erlernten Erkenntnisse und Techniken in den Alltag integriert werden können, um nachhaltige Veränderungen zu ermöglichen.

### Was muss da sein:

- Flipchartständer, Moderationskoffer, ausreichend Stifte und Textmarker, Kreppband, Post It's, Boxen für Musik, leere Blätter,

### Ausrichtung:

- Ich als Trainer\*in: „Ich bin empathisch, optimistisch und geduldig.“
- Das Training: „Das Training ist Reflexions- und Entdeckungsraum, in dem alle wertgeschätzt werden.“

| Zeiten | Ziel                              | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Message                                                                                                                                                 |
|--------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08:30  | Rahmen für wirksames Arbeiten     | <p>Begrüßung und Rahmen setzen (5 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herzlich Willkommen,</li> <li>• Thema Resilienz / Stressmanagement</li> <li>• Wie wir heute arbeiten &amp; Agenda</li> </ul> <p>Ihr werdet heute Abend wahrscheinlich platt sein. Vergleich mit Muskelkater. Positive Verbindung zur Erschöpfung schaffen.</p>                                                                       | <p><i>Rahmen schaffen</i></p> <p><i>Erwartungen klären</i></p> <p><u>Material</u></p> <p>Agenda auf Flipchart (separat sichtbar an die Wand hängen)</p> |
| 08:40  | Kennenlernen                      | <p><b>Kennenlernen und Erwartungsrahmen (10 Minuten)</b></p> <p>Kennenlernen: Name, Wenn ich eine Farbe wäre, dann wäre ich? + Grund Erwartungen/Wünsche vorstellen</p>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |
| 08:50  | Standogramm – Aufstellung im Raum | <p><b>Aufstellung- Wer ist heute wie da? (10 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden stellen sich auf einer Skala von 1-10 (niedrig – hoch) zu folgenden Fragen im Raum auf.</li> <li>• Wie ausgeprägt ist mein Wohlbefinden momentan?</li> <li>• Wie stark bin ich gestresst?</li> <li>• Ich weiß genau, was mich stresst?</li> </ul> <p>Ich habe immer wieder Zeiten der Erholung.</p> | <p><i>Erste Berührungspunkte mit dem Thema Stress</i></p>                                                                                               |

| Zeiten | Ziel                           | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00  | Stress – was ist das überhaupt | <p><b>Kennenlernen von Definitionen (30 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was versteht ihr darunter?</li> <li>• Eigene Stresssituation erzählen + warum es wichtig ist, sich damit zu beschäftigen</li> </ul> <p><b>Definition Stress:</b><br/> Stress bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.<br/> Stress ist subjektiv! Stresstheorie nach Lazarus aufnehmen, Beispiele bringen.<br/> Coping:<br/> · inners + äußeres Coping, aktives + inaktives Coping &gt; jeweils Beispiele dazu erzählen</p> <p><b>Kurze Erklärung Physiologie von Stress</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freisetzung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol</li> <li>• Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems und gesteigerte Energiebereitstellung</li> <li>• Rolle des limbischen Systems und der Amygdala bei der Bewertung von Stressoren und Auslösung von Reaktionen</li> <li>• Unterdrückung nicht lebenswichtiger Funktionen wie Verdauung</li> <li>• Langfristige Auswirkungen von chronischem Stress auf Gesundheit und Wohlbefinden</li> <li>• Kurz Stress zu haben ist normal, aber wir sollten versuchen so schnell wie möglich unser Stresslevel zu reduzieren, weil es sonst wirklich langfristige gesundheitliche Folgen mit sich zieht.</li> <li>• Wie hoch ist dein Stresswert? &gt; Interaktiver Test ums greifbarer zu machen, Einschätzung nach kaum gestresst, und stark gestresst<br/> <a href="https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/STRESS/Test.shtml">https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/STRESS/Test.shtml</a></li> </ul> |

|       |                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                            |
|-------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                      | <p><b>Definition Resilienz</b></p> <p>Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen, sich von Rückschlägen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen.</p> <p>Diese Fähigkeit besteht aus mehreren Bestandteilen:<br/>Anpassungsfähigkeit   Optimismus   Selbstwirksamkeit   Soziale Unterstützung   Selbstfürsorge</p> <p>Zusammen ermöglichen diese Bestandteile resilienten Menschen, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen und gestärkt daraus hervorzugehen.</p> <p>Rahmen schaffen</p> <p>Erwartungen klären</p> <p>Agenda auf Flipchart (separat sichtbar an die Wand hängen)</p> |                                                                                                                            |
| 09:30 | Antreiber            | <p>Welche inneren Antreiber stecken in dir? (30 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbsttest</li> <li>• Erklärung der Antreiber</li> </ul> <p>Was bringt dir diese Info? Was kannst du damit anfangen? Was kannst du tun, damit dein innerer Antreiber kleiner wird? &gt; Antworten sammeln</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><i>Wir geben uns aus unterschiedlichen Gründen in einen inneren Druck, der oft zu stressigen Situationen führt.</i></p> |
| 10:00 | Wellbeing Definition | <p><b>Wellbeing Definition (15 Minuten)</b></p> <p>Definition Inside: Wohlbefinden ist Präsenz, Zustimmung, Zuwendung und Entfaltung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Die Abwesenheit aller Tendenzen Dich selbst und das Jetzt in irgendeiner Form optimieren und verändern zu wollen.</li> <li>◦ Die Fähigkeit, das eigene Potenzial, die eigene Kreativität und Umsetzungskraft jederzeit abzurufen.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                | <p><i>Wie erleben wir Wellbeing?</i></p>                                                                                   |

|              |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |
|--------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|              |                              | <p><b>Definition Outside: PERMA nach Martin Seligman &gt;</b><br/> Positives Lebensgefühl: sich grundsätzlich positiv, genussvoll und optimistisch fühlen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Proaktive Lebenseinstellung: ein erfülltes Arbeitsleben, interessiert an den eigenen Projekten und Vorhaben, Flow erleben</li> <li>○ Gesunde Beziehungen: Soziale Bindungen, Liebe, Nähe, Intimität, emotionale &amp; körperliche Interaktionen</li> <li>○ Bedeutsamkeit: Sinn und Purpose im der eigenen Person, im Leben und Tun finden.</li> <li>○ Wirksamkeit: Ausrichtung, Ziele, Ambitionen und Wünsche haben, stolz auf sich selbst sein</li> </ul> |                                          |
| <b>10:15</b> | PERMA Definition und Übungen | <p><b>PERMA Definition und Übungen</b><br/> um das eigene Wohlbefinden und die eigene Resilienz zu stärken (90 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In den 1990er-Jahren befasste sich der US-Psychologe Martin Seligmann mit jenen Aspekten des Lebens, die eine positive Lebenseinstellung, Lernen, Entwicklung und damit auch die Resilienz stärken. Er begründete damit die Positive Psychologie. Nach seinem PERMA-Modell sind vor allem die folgenden Aspekte entscheidend: Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning und Achievement.</li> </ul>                                                                              | <i>Wie stärken wir unsere Resilienz?</i> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><b>Positive Emotionen (20 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Positive Erinnerungen teilen: Jeder Teilnehmer teilt eine positive Erinnerung aus seinem Leben und erklärt, warum diese Erinnerung für ihn besonders bedeutsam ist.</li> <li>Alternativ &gt; Dankbarkeitstagebuch: Teilnehmer können täglich drei Dinge aufschreiben, für die sie dankbar sind. Das kann helfen, positive Emotionen zu fördern und den Fokus auf das Positive zu lenken.</li> </ul> <p><b>Engagement (20 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Eigenes Engagement: die Teilnehmer reflektieren über ihr eigenes Engagement &gt; wann hast du dich das letzte Mal engagiert? Warum tust du das? Wie fühlst du dich dabei?</li> <li>Alternativ &gt; Gemeinsames Projekt: Die Gruppe arbeitet gemeinsam an einem Projekt, das ihre Interessen und Fähigkeiten anspricht. Durch die gemeinsame Arbeit können sie ein tieferes Engagement erleben.</li> </ul> <p><b>Beziehungen (20 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Stärkung des Teamgeists: Team-Building-Übungen, bei denen die Teilnehmer zusammenarbeiten und Vertrauen aufbauen</li> <li>können, stärken die Beziehungen innerhalb der Gruppe &gt; In einer Kleingruppe ein vorgegebenes Motiv malen, das nur eine Person aus der Runde kennt. Jeder darf nur einen Strich malen, dann ist die nächste Person dran. So lange, bis die Gruppe beschließt, dass das Bild fertig ist.</li> <li>Alternativ &gt; Wertschätzungsausdruck: Jeder Teilnehmer wählt einen anderen Teilnehmer aus und teilt ihm mit, was er an ihm schätzt und bewundert. Dadurch wird die positive Atmosphäre und das Gefühl der Verbundenheit in der Gruppe gestärkt.</li> </ul> <p><b>Meaning (Sinn) (5 Minuten)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lebenssinn reflektieren: Die Teilnehmer reflektieren über ihre persönlichen Werte und Ziele im Leben und wie sie diese in ihrem beruflichen und privaten Alltag umsetzen können.</li> <li>&gt; Wofür möchtest du bekannt sein?</li> </ul> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|              |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Alternativ &gt; Freiwilligenarbeit: Gemeinsame Aktivitäten, bei denen die Teilnehmer anderen helfen oder sich für eine gute Sache engagieren, können ein Gefühl von Sinn und Zweck vermitteln.</li> <li>• <b>Accomplishment (Erfolg) (15 Minuten)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Erfolgsreflexion: Die Teilnehmer reflektieren über vergangene Erfolge und wie sich das angefühlt hat. Welche Sinneswahrnehmungen haben sie erlebt?</li> <li>◦ Alternativ &gt; Zielformulierung: Die Teilnehmer setzen sich realistische und erreichbare Ziele für sich selbst, sowohl beruflich als auch persönlich. Sie können diese Ziele anschließend verfolgen und ihre Fortschritte überprüfen.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                               |
| <b>11:50</b> | RYL<br>Sichtweise | <p><b>Well-being ist Potenzialentfaltung (10 Minuten)</b></p> <p>Die Entscheidung für das eigene Wellbeing ist in dem Kontext, in dem wir es betrachten nicht lediglich eine persönliche Entscheidung für das eigene Wohlbefinden, sondern eine Entscheidung für das Potenzial der Menschen und eine neue Art des Zusammenseins. Gegründet nämlich auf der Erkenntnis, dass wir jetzt schon richtig sind und sich das menschliche Potenzial immer wieder nur auf dieser Grundlage entfalten kann.</p> <p>Wellbeing in diesem Kontext ist also keine individuelle Angelegenheit oder gar ein egoistisch Unterfangen auf Kosten der Anderen, sondern eine Grundhaltung und Lebensweise, die in jedem Moment das Wohle aller im Blick hat. Wellbeing ist ansteckend im Besten Sinne.</p> <p>Es kann nichts und niemanden ausschließen und inkludiert immer den Nächsten, die Community und die Ganze Welt. Metapher: Handy muss man auch aufladen, damit es wieder funktioniert.</p> |

| 12:00 | Mittagspause (60min)   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|-------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:00 | Lebenslinie<br>Übung 1 | <p>Eigenes Leben mit Höhen, Tiefen und Wendepunkte reflektieren und Ressourcen erkennen (60 Minuten)</p> <p>Ziel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·Das eigene Leben Revue passieren lassen, um Höhe-, Tief- und Wendepunkte im bisherigen Leben zu definieren und für die Zukunft zu nutzen.</li> <li>·Sich wichtiger Ressourcen, Erfahrungen und Stärken aus der Vergangenheit bewusst werden, um diese in der Zukunft ziel- und lösungsorientiert einzusetzen bei neuen Entwicklungsaufgaben im Kontext Karriere.</li> </ul> <p>Anleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>·Nimm dir Zeit und blicke auf dein bisheriges Leben zurück.</li> <li>·Notiere wichtige Höhe-, Tief- und Wendepunkte deines bisherigen Lebens.</li> <li>·Übertrage diese in das Diagramm (Zeitstrahl mit Linie. Oberhalb „besonders positiv erlebt“, unterhalb „besonders negativ erlebt“).</li> <li>·...:...und überlege, welche persönlichen Stärken, Ressourcen etc. dir bei der Bewältigung der jeweiligen Herausforderungen in deinem Leben unterstützt haben.</li> <li>·Versuche diese Erlebnisse in einer chronologischen Reihenfolge darzustellen (als Punkte im Koordinatensystem) und achte auf eine Differenzierung in der Bewertung der gefühlsmäßigen Bedeutsamkeit dieser Ereignisse für dich.</li> </ul> | <p><i>Du hast in deinem bisherigen Leben schon einige Stresssituationen gemeistert und hast dadurch Learning erreicht, die dich in deiner Resilienz und Wellbeing unterstützen</i></p> |

|       |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                          | <p>Nun erstelle deine persönliche Lebenslinie, indem du alle Punkte nacheinander verbindest.</p> <p><b>Leitfragen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was davon kann mir bei aktuellen Herausforderungen helfen?</li> <li>• Welche positiven Erfahrungen und Wendepunkte haben dein Leben bisher geprägt?</li> <li>• Welche Tiefpunkte gab es?</li> <li>• Durch welche persönlichen Stärken bzw. Ressourcen oder Umweltbedingungen hast du Tiefpunkte erfolgreich überwinden können?</li> </ul> <p>Bezogen auf die aktuellen Herausforderungen:<br/>Welche Stärken, Ressourcen, Bedingungen in deinem Umfeld können dich bei der erfolgreichen Bewältigung unterstützen?</p>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 14:00 | Energiekarten<br>Übung 2 | <p><b>Energiequellen und Energiebelastungen identifizieren (40 Minuten)</b></p> <p><b>Ziel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstwerdung und Reflexion von persönlichen Energiequellen und Belastungen</li> <li>• Erarbeitung eines Wohlfühl- und Belohnungsprogramms für stressige Zeiten</li> </ul> <p><b>Anleitung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nimm dir ausreichend Zeit zur Bearbeitung!</li> <li>• Verschaffe dir zunächst einen Überblick über die einzelnen Bereiche.</li> <li>• Reflektiere, in welchen Bereichen du deine Batterien aufladen kannst, Kraft tanken und dich wohlfühlst. Was machst du dabei genau und mit wem, dass es dir so guttut?</li> </ul> | <p><i>Was nimmt dir Energie? Was gibt dir Energie?</i></p> <p><u>Info</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die unten angeführten Fragen können dir bei der Bearbeitung helfen.</li> <li>• Fühle dich bei der Bearbeitung völlig frei!</li> <li>• Die Menge der genannten Unterpunkte ist nicht wichtig.</li> <li>• Farbliche Hervorhebungen und zusätzliche Anmerkungen sind erwünscht.</li> </ul> |

|              |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              |           | <p><b>Leitfragen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie definieren ich Energie, Kraft, Batterien aufladen für mich?</li> <li>• Woher kann ich die Energie beziehen?</li> <li>• Was raubt mir Energie?</li> <li>• Wie fühle ich mich bei bestimmten Tätigkeiten oder Situationen im Alltag?</li> <li>• Welche Energiespender sind für mich am wichtigsten?</li> </ul> <p><b>Ergänzende Fragen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gibt es Verknüpfungen zwischen einzelnen Energiefeldern?</li> <li>• Wie könnte ich meine Energien schickt nutzen? Wie kann ich meine Energien einsetzen, um meine Ziele zu erreichen?</li> <li>• Wie kann ich meine Energiespender stabilisieren oder erweitern?</li> <li>• Wie kann ich Energieräubern entgegenwirken?</li> </ul> |
| <b>14:45</b> | Abschluss | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit für persönliche Reflexion über die gelernten Inhalte und deren Anwendung im eigenen Leben und Beruf</li> <li>• Sammlung von persönlichen Erkenntnissen und Zielen</li> </ul> <p><b>Abschlussrunde:</b> Feedback zum Workshop und Ausblick auf die weitere Entwicklung der Resilienz</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## **Anhang STARS Übung als Ergänzung zum PERMA-Modell**

### **Anmoderation (persönliche Erfahrungen/Bsp.; Story aus dem Netzwerk; Hilfsmittel z. B. Video...)**

"Nimm dir eine herausfordernde Situation aus der Vergangenheit, die du gemeistert hast. Vielleicht eine Präsentation, eine Konfliktsituation, eine wichtige Entscheidung, ein größeres Projekt, eine Sprache, die du gelernt hast, etc. Es ist wichtig, dass du die Situation als sehr schwierig empfunden hast. Vielleicht wolltest du dich zuerst sogar drücken, hast es dann aber doch geschafft. Wir werden diese Geschichte aus deinem Leben gleich genauer betrachten und herausfinden, welche Stärken, positiven Eigenschaften und Kompetenzen du in dieser Situation bewiesen und erlernt hast.

Tipp an Trainer:in: Gib möglichst viele Beispiele und erzähle eine Herausforderung von dir, die du gemeistert hast.

### **Durchführung**

1) Analysieren einer Herausforderung, die überwunden wurde:

S (Situation) - Was war die Situation?

T (Task) - Was war dein Ziel, deine Aufgabe?

A (Action) - Was hast du konkret getan, um dein Ziel zu erreichen?

R (Result) - Was waren die konkreten Ergebnisse?

S (Strenghts) - Welche Stärken hast du eingesetzt, um dein Ziel zu erreichen?

2) Teilen der Geschichte in der 3er-Gruppe

3) Feedback von zwei Zuhörer:innen zu den Stärken

Die Feedbackgeber:innen sollen mindestens 15 Stärken aus der Geschichte ableiten!

4) Selbstanalyse und vervollständigen des Feedbacks

Der:die Erzähler:in ergänzt weitere Stärken

5) Jede Stärke auf eine Liste schreiben

Tipp für Trainer:in: Bitte geh in die 3er-Gruppen, höre zu und gib auch selbst Feedback zu den Stärken. Das inspiriert die Teilnehmenden und hilft ihnen weiter zu denken.

**Hier gibt es noch Raum für eigene Reflexionen:**