

Workshop

„Ich bin gut - Du bist gut“- Empowerment für Teenager

Katja Möller
KM COACHING

Agenda

1. Begriffserklärungen und Selbsteinschätzung
2. Beispielsituationen
3. Glaubenssatzarbeit
4. Übungen zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstwert



Einführung

Wenn der Pfad der Kindheit verlassen wird und der Jugendliche noch nicht so recht weiß, wie „Erwachsen-werden und -sein“ funktioniert, entsteht eine vorübergehende Selbstunsicherheit. Der Teenager muss sich neu definieren „Wie bin ich?“, „Wie will ich sein?“, „Was kann ich?“ und „Was möchte ich?“ oder „Was möchte ich nicht?“.

Mangelndes Selbstbewusstsein von Teenagern ist daher ein normaler Bestandteil des Reifungsprozesses, den wir als Eltern und Großeltern, Lehrer, Freunde und Wegbegleiter so gut es geht unterstützen sollten.

Denn gerade in dieser Phase des Umbruchs ist es wichtig, das Selbstbewußtsein und Selbstwertgefühl der Jugendlichen zu stärken.

Das Ziel dieses 4-stündigen Workshops ist, eine sensiblere Wahrnehmung für die eigenen Stärken und Ressourcen zu bekommen und herauszufinden, welche inneren Kritiker mich daran hindern, so zu sein, wie ich sein möchte.

ÜBERBLICK

- **Ziele:**
 - Sensibilisierung für die Wahrnehmung zum eigenen Selbstwert und Selbstbewusstsein.
 - Aufdecken negativer Glaubenssätze.
 - Stärkung des Selbstwertes und Selbstbewusstseins durch verschiedene Methoden und gezielte Übungen (Einzel- und Gruppenübungen, Diskussion, Phantasiereise, Tai Chi Übungen).
- **Teilnehmerzahl:** max. 20 Teenager (mögliche Zielgruppe: Mädchen im Alter zwischen 13-16 Jahren, es sollten immer mehrere aus einer Klasse sein, die sich kennen).
- **Durchführungsort:** Klassenraum, größerer Raum, Sporthalle o.ä.
- **Benötigte Materialien:** 2 Flipcharts, Tafel/ Whiteboard (wenn nicht vor Ort, bitte mitteilen)
- **Termin:** nach Absprache.
- **Preis:** nach Absprache zzgl. MwSt. für 4 Stunden inkl. kleiner Pause.
- **Leitung:** Dipl. Kffr. Katja Möller, Coach, Taijiquan Meisterschülerin und Ausbilderin.

Workshop – Stunden Zeitachse

1

- **Kurze Einführung**, und ein paar Worte zu mir.
- **Beginn:** Tai Chi Stehübung.
- **Begriffserklärung** „Selbstbewußtsein und Selbstwert“.
- **Selbsteinschätzung** „bist Du selbstbewusst?“, „hast Du ein gutes Selbstwertgefühl?“
- Wie ist jemand, der selbstbewusst ist?
- **Beispiele-Situationen**

2

- **Selbstwahrnehmung:**
Who am I?
Wie bin ich bzw. wie und wer möchte ich sein? Was ist mir wichtig?
- Was kann ich gut, wo sind meine Ressourcen?
- **Außenwahrnehmung:**
Wie werde ich von anderen wahrgenommen?
- **Tai Chi Übung!**

3

- **Glaubenssatzarbeit**
Was hindert mich daran, so zu sein, wie ich wirklich bin oder sein will?
- **Selbstwert und Selbstbewußtsein stärken:**
Diverse Übungen, Gruppenarbeiten, evtl. Phantasiereise, zur Aktivierung innerer Ressourcen

4

- **Ende: Tai Chi Übung.**

Ich bin gut – Du bist gut



KONTAKT:

KM Coaching –
Inh. Dipl. Kffr. Katja Möller

Büro: Hammer Dorfstraße 184a, 40221 Düsseldorf

Tai Chi Schule: Hitdorfer Str. 10, 40764 Langenfeld

Web: www.kmcoaching.de

Email: info@kmcoaching.de

Tel: 0177-747 36 14