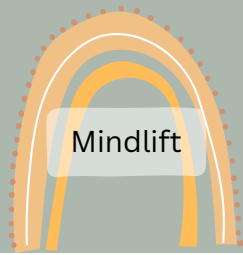


# Mindlift

## Kompetenz in deiner Tasche



Jugendliche stärken durch Selbstbestimmung und Förderung der mentale Gesundheit  
Jugendliche stehen heute unter enormem Druck: Schule, Social Media, Erwartungen von außen.  
Viele verlieren dabei den Blick für sich selbst.

Mindlift bietet einen sicheren Raum, in dem Jugendliche lernen, sich mit ihrer Identität auseinanderzusetzen, ihre Gefühle besser zu verstehen und eigene Stärken zu entwickeln.

### Webinar Inhalte

Das Einführungs-Webinar ‚Ich mache mir die Welt...‘ zeigt spielerisch und interaktiv, wie Wahrnehmung funktioniert und wie Glaubenssätze unser Denken prägen. Es ist der erste Schritt in ein Programm, das Selbstbewusstsein, Resilienz und mentale Gesundheit nachhaltig stärkt.

- Konstruktivismus erklärt: Wahrnehmung  $\neq$  objektive Realität.
- Optische Täuschungen & Übungen  $\rightarrow$  zeigen, wie unterschiedlich wir die gleiche Situation sehen.
- Glaubenssätze: Woher kommen sie? Wie beeinflussen sie unsere Interpretation?
- Brillen-Metapher: Durch welche innere Brille schaust du?  
Wenn du deine Brille selbst wählst, kannst du dich unabhängiger vom Außen machen.

### Mögliche Kursinhalte von Mindlift

- Identität (Startkurs) – „Wer bin ich, wer will ich sein?“  
Reflexion über Werte, Bedürfnisse, Stärken.  
Methoden, sich von äußeren Erwartungen abzugrenzen.
- Gefühle & Impulskontrolle – „Wie gehe ich mit Wut, Stress & Druck um?“  
Emotionen erkennen, benennen und regulieren.  
Strategien zur Selbstkontrolle.
- Selbstwert & Resilienz – „Wie bleibe ich stark, auch wenn’s schwer wird?“  
Umgang mit Kritik, Rückschlägen, inneren Zweifeln.
- Soziale Beziehungen – „Wie bleibe ich ich, auch in Gruppen?“  
Peer Pressure, Freundschaften, Abgrenzung.

1x die Woche werden Treffen in einem Online-Raum angeboten  
Vermittlung von Wissen durch Kurse  
Austausch und Übungen in den Gruppen  
Begleitung einer psychologischen Fachkraft  
andauernde Evaluation, um Wirksamkeit zu überprüfen

