

# Durch bewusste Teens...

## Stärken stärken

- Wann mag ich mich?
- Was finde ich toll an mir?
- Was finden andere toll an mir?
- Was macht MICH aus?

= Wann strahlt mein Diamant?

## Selbstwert erkennen

- Bin ich nur wertvoll, wenn ich Erwartungen von Anderen erfülle?

= Warum ich **IMMER wertvoll bin + es auch bleibe!**

## Selbstfürsorge etablieren

- Wie komme ich raus aus der Opferrolle?
- Wer tut mir gut?
- Wo sind meine Grenzen?
- Was liegt in meiner Macht?

= Verantwortung für mich + mein Leben übernehmen.



## Glück und Gefühle

- Sind ALLE Gefühle erlaubt?
- Wie gehe ich dann mit meinen starken Gefühlen um?
- Wie kann ich meine Gefühle beeinflussen?
- Wie komme ich schnell wieder in meine Arbeitskraft?

= **Energy flows**  
where focus goes!

## Energie, Kommunikation und Ziele

- Was sind Energieräuber und wie komme ich in die richtig Energie?
- Was will ich wirklich?
- Wie kommuniziere ich sinnvoll?
- Wie erreiche ich Ziele ohne Druck?

= **DAS bringt mich effektiv voran!**

## Mein Machtbereich

- Wie gehe ich an Aufgaben heran?
- Wie bereite ich mich auf Prüfungen vor?
- Was macht mich einzigartig & wie spiele ich meine Stärken?
- Welche Berufe sind dadurch die, die mich erfüllen könnten?

= **Stark, ich kann das!**  
**Ist schließlich MEIN Leben!**

**entsteht eine starke Zukunft**