

## Unsicher - gestresst - frustriert. Geht's nur mir so?!

IDENTITÄT - RESSOURCEN - BEDÜRFNISSE



Ich krieg das einfach nicht hin!  
Keiner versteht mich gerade!  
Wie finde ich meinen Weg im Leben?  
Ich fühl mich total unwohl in meiner Haut!

Wie lebt man eigentlich gesund?  
Was will ich eigentlich erreichen?  
Was kann ich eigentlich?  
Was ist eigentlich mit mir los?  
Wer hilft mir, wenn ich nicht mehr weiter weiß?

Die Pubertät kann eine echte Achterbahnfahrt sein, besonders in diesen verrückten Zeiten! Im Vortrag erfährst Du, wie Du Dir eine mentale Schutzausrüstung zulegst und mit Kummer, Stress und Sorgen umgehen kannst, bevor sie Dich krank machen. Und das Beste daran? Du wirst merken, dass Du mit Deinen Gedanken nicht alleine bist und es für jede Herausforderung Wege und Hilfen gibt.

### Interaktiver Vortrag um die Themen

- Wie werde ich "ich"?! Interessantes zur Persönlichkeitsentwicklung
- Was Dir Deine Gefühle über Deine Bedürfnisse verraten
- "Turn shit into roses!" Wie Du aus einem Tief zurück auf die Sonnenseite kommst - und weshalb Krisen nützlich sind
- Warum wir nicht alles alleine lösen können - und wie Du Hilfe findest

### Vertiefungs-Workshop mit den Inhalten

- Werde Baumeister Deines Ichs: Die Säulen Deiner Identität
- Was Dich schützt und was Dir schadet: Ressourcen und Risiken auf dem Weg zum Erwachsen werden

