

Master Your Mind - eine Reise zu mir selbst

Seit dem 22.11.2025 habe ich einmal im Monat das Projekt „Master Your Mind“ bei uns am Sebastian-Münster Gymnasium besucht. Dabei dachte ich zunächst, dass es sich einfach um Vorträge über Stressbewältigung und mentale Stärke handeln würde; jedoch hat mir diese Zeit so viel mehr gebracht als nur das.

In diesem Kurs, den unsere Kleingruppe von ungefähr 7 Personen für ein halbes Jahr besucht hat, haben wir einen Weg zu uns selbst gefunden, mithilfe ganz einfacher psychologischer Tools. Dabei wurde jedes Treffen in einem Modul dargestellt. Insgesamt hatten wir also 6 verschiedene Module und Themen: Stärken, Visionen, Entscheiden, Planen, Umsetzen und Reflektieren.

Aber was genau haben wir da eigentlich gemacht?

Nun, zu Beginn sollte ich vielleicht noch kurz erklären wie das Projekt aufgebaut ist. Frau Krause ist selbst Lehrerin und macht nebenberuflich Persönlichkeitsentwicklungsprojekte: Wie zum Beispiel „Master Your Mind“. Sie hat sich also für uns ganz viel Zeit genommen, um uns beizubringen wie wir uns selber besser verstehen.

Ganz zu Beginn stellte sich natürlich die Frage: „Wer bin ich eigentlich?“ Genau in diesem Kontext haben wir dann unsere Stärken und Schwächen herausgearbeitet. Dieses Thema hat uns die gesamte Reise lang begleitet; je nach Modul haben wir aus anderen Perspektiven unsere Persönlichkeit zu verstehen versucht.

Besonders hilfreich fand ich das Dreieck der Bedürfnisse. Mit der Frage „Was brauche ich?“ hinterfragt man direkt die fundamentalen Bedürfnisse, die jede:r von uns hat: Sinn, Freiheit und Sicherheit. Außerdem gehören zu diesen Empfindungen auch noch die individuellen Charaktereigenschaften, die unsere Person ausmachen. Welche genau das sind, haben wir gemeinsam im 3. Modul erarbeitet.

Als Nächstes haben wir unseren Blick von der Gegenwart auf die Zukunft gerichtet und uns gefragt welchen Herzenswunsch wir uns in diesem Leben erfüllen wollen. Das 4. Modul hat uns damit eine konkrete Planungsweise für genau diese Ziele vorgestellt.

Vom Plan zur Umsetzung haben wir gelernt Gruppenrollen und Dynamiken zu verstehen und welche Funktionen diese haben. Damit man richtig miteinander umgehen kann, muss man nämlich nachvollziehen können wie das Gegenüber funktioniert.

Im Abschlussmodul reflektierten wir wie Konflikte gelöst werden können, beziehungsweise wie man angemessen reagiert. Dabei soll man nicht nur Rücksicht auf andere, sondern vor allem auf sich selbst nehmen.

Aber auch alltäglichere Situationen konnten wir ganz offen miteinander besprechen und uns gegenseitig zuhören, wenn wir ein offenes Ohr gebraucht haben. Deshalb sind wir jedes Mal mit einer Sammlung an Glücksmomenten gestartet, die wir seit dem letzten Treffen erlebt haben. Rückwirkend zu reflektieren wie viele schöne Momente ich eigentlich in meinem Leben hatte, hat mir gezeigt wie dankbar ich sein kann. Das Privileg so viele schöne Erfahrungen zu machen, genau wie „Master Your Mind“, hat mir auch langfristig die Augen geöffnet. Wieviel Gutes in unserem Alltag liegt, realisieren wir oft nämlich gar nicht.

Ich hatte in diesen 6 Monaten total viel Spaß mit Frau Krause und unserer Gruppe an uns selbst zu arbeiten und uns weiter zu entwickeln. Wer die Möglichkeit hat diesen Kurs zu besuchen, sollte dies unbedingt tun!

Zum Abschluss auch noch ein herzliches Dankeschön an die Dr. Bergmann Stiftung und den Rotaryclub Ingelheim-International, die beide unser Projekt finanziell unterstützt und auch erst möglich gemacht haben. Ohne diese Förderung wäre dieser Kurs wahrscheinlich gar nicht erst zustande gekommen.