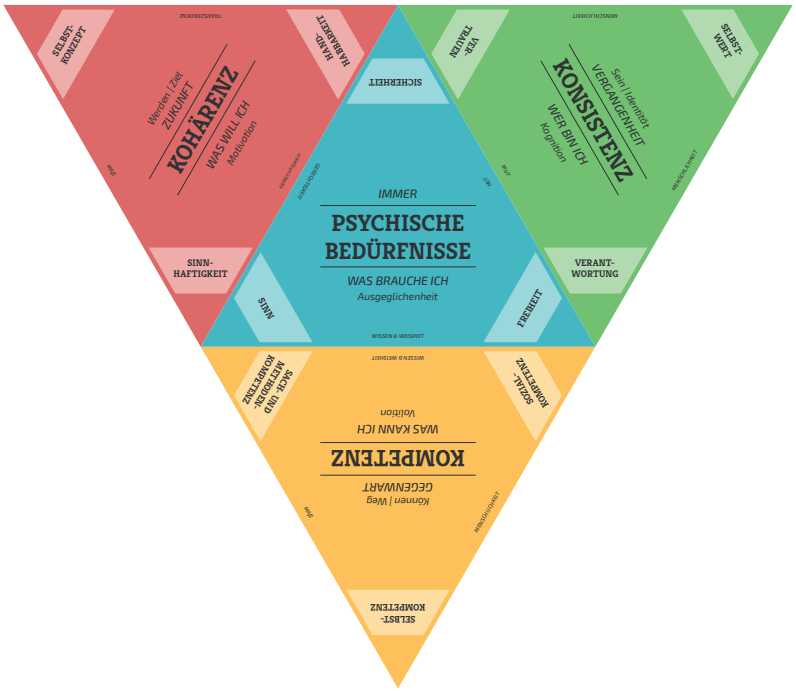
Rotary
Club Ingelheim-International
District 1860 Germany

# MASTER YOUR MIND - MASTER YOUR LIFE

**Ein Kurs zur Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche und junge Erwachsene: Bedingungen für ein glückliches und gelingendes Leben verstehen und die eigenen Kompetenzen weiterentwickeln.**

## ZIELGRUPPE: JUGENDLICHE AB 15 JAHREN




Tetraeder Psychostatik (Quelle: Fritz-Schubert-Institut)

## Hier geht es um Themen, die uns alle betreffen, sogar bis ins hohe Alter!

Daher können wir gar nicht früh genug anfangen, uns mit uns selbst und den wichtigen Fragen des Lebens zu beschäftigen:

## KURSZIELE:

Autonomie & Selbstwirksamkeit steigern

persönliche Ziele setzten und erreichen

Stressbewältigung

Dein Leben gelingend gestalten

## ORGANISATORISCHES:

Gruppengröße: max. 20 Personen

**Informationsveranstaltung für Erziehungsberechtigte, Lehrkräfte, …**
17.09.2026 | 19:00 Uhr , über den Link:
https://bbb2.ccita.de/rooms/ger-c4u-zt7/join

**Erstes informelles Treffen für Interessierte**
25.09.2026 | 13.30 Uhr, IGS

**Anmeldeschluss**
02.10.2026 | Anmeldung an Frau Herfurth, SMG bzw. Frau Eisermann, IGS

**Kurstermine (jeweils 10.00 - 14.30 Uhr)**
31. Okt 2026 (IGS); 21. Nov 2026 (SMG);
19. Dez 2026 (SMG); 23. Jan 2027 (SMG);
13. Feb 2027 (IGS); 06. Mär 2027 (IGS)

## KURSLEITUNG:

Gerhild Krause, www.krause-coaching.de

## KOORDINATION:

Frau Herfurth (SMG);
Frau Eisermann (IGS)

## SPONSOREN:

Dr. Bergmann Stiftung
Rotary Club Ingelheim-International

## KURSORTE:

Sebastian-Münster-Gymnasium
IGS Kurt Schumacher

## KOSTEN:

30 EUR pro Teilnehmenden
(incl. Materialien)

# KOMPETENZEN FÜR EIN GELINGENDES LEBEN

## Kursstruktur und Inhalte (auf der Basis des Unterrichtsfachs GLÜCK des Fritz-Schubert-Instituts Heidelberg):

### 1. Charakterstärken und Bedürfnisse erkennen

- Selbsterkundung: Welche Stärken zeichnen mich aus?
- Grundbedürfnisse verstehen: Was brauche ich, um mich wohlzufühlen?
- Praktische Übungen zur Ressourcenfindung

### 2. Visionen entwickeln

- Träume und Wünsche konkretisieren
- Kreative Techniken (z.B. Vision Board, Design Thinking)
- Abgleich mit persönlichen Werten

### 3. Entscheidungen treffen

- Entscheidungsmodelle aus der Wissenschaft
- Pro-/Contra-Analysen und Intuition
- Umgang mit Zweifeln und Ängsten

### 4. Zielplanung

- SMART-Ziele formulieren
- Meilensteine und Zeitplan erstellen
- Rückfallstrategien

### 5. Umsetzung

- Transfer in den Alltag: Von der Theorie in die Praxis

### 6. Bewertung

- Reflexionsmethoden: Journaling, Peer-Feedback
- Erfolge feiern und Lernschleifen ziehen

**G**elingendes
**L**eben
**Ü**ben
**C**harakter
**K**räftigen



## GERHILD KRAUSE

Lehrerin, Mitglied der Schulleitung, Fachberaterin und Coach für Kinder, Jugendliche und Familien.

Wie kann es gelingen, entspannt auf die Hürden zuzugehen, die uns der Lebensalltag liefert, gute Lösungen zu finden und zufrieden und gestärkt aus schwierigen Situationen herauszugehen?

Seit vielen Jahren berate ich Menschen zu diesen Fragen.

Sebastian-Münster-Gymnasium Ingelheim

Dr. Bergmann Stiftung

KRAUSE COACHING

Rotary Club Ingelheim-International District 1860 Germany