

The background of the entire page is a photograph of a young man and woman in a close embrace. The man is on the left, wearing a blue shirt, and the woman is on the right, wearing a dark top. She is holding a large red balloon. The image has a warm, reddish-orange tint. The title 'MEIN MUTIGER WEG' is centered over the image. 'MEIN' and 'WEG' are in white, while 'MUTIGER' is in a bold red color.

MEIN MUTIGER WEG

Das Mutmacher Seminar

WORKBOOK

Dieses Workbook gehört:

Wir unterstützen mit MEIN MUTIGER WEG junge Menschen dabei, ihre Stärken, Talente und Träume zu entdecken und einen Weg zu finden, auf dem sie ihr Potenzial voll ausleben können. Denn eines ist für uns klar: **Die Welt wird ein besserer Ort, wenn mehr junge Menschen ihren Weg gehen, anstatt das zu tun, was andere zufrieden stellt.**

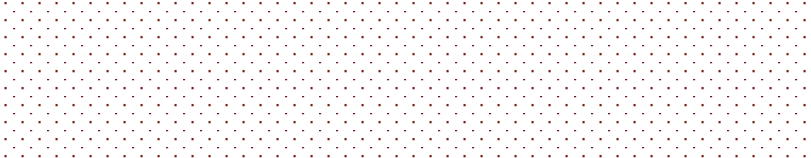
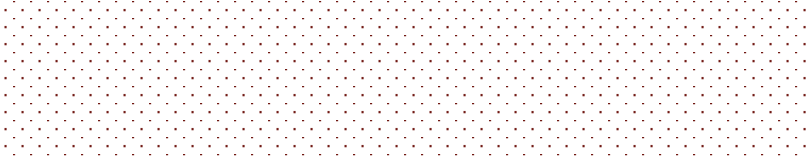
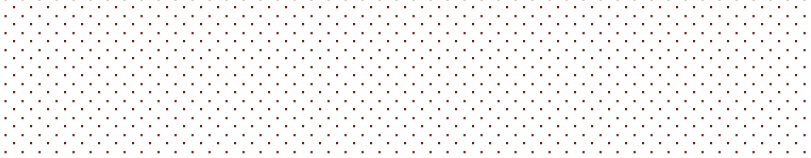
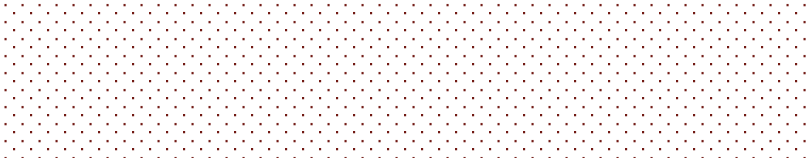
Hast du Lust, gemeinsam mit uns deinen mutigen Weg zu finden? Dann lass uns heute das Abenteuer starten!



Deine **Mutmacher-Crew**

Aricia, Pascal, Meike, Maëlis, Frederic, Gessi, Alex, Babsi,
Annika, Sarah, Laura, Jessica, Alwin, Julia, Jule, Pati & Manuel

DER PLAN FÜR MEINEN MUTIGEN WEG

1		
2		
3		
4		



SCHRITT 1

SETZE AUF DEINE STÄRKEN

*“Wer weiß, wo seine Stärken
liegen, kann leichter zu seinen
Schwächen stehen.”*

Ernst Ferstl
(Österreichischer Schriftsteller)

*Im Leben geht es darum, deine Stärken zu stärken
und deine Schwächen zu managen.*

Jeder Mensch hat einen bunten Strauß an Stärken und Talenten – so wie du. Dir fallen Tätigkeiten besonders leicht, die für andere schwer sind. Vielleicht bist du besonders kreativ, kannst gut rechnen oder bist ein guter Geschichtenerzähler. Wenn es darum geht, einen Beruf zu finden, der uns Spaß macht, dann sollten wir uns auf diese Stärken konzentrieren. Denn wenn wir unsere Stärken und Talente einsetzen können, dann fallen uns Aufgaben besonders leicht und machen uns mehr Spaß.

Du kennst das aus der Schule: Die Fächer, in denen du deine Stärken nutzen kannst, sind die Fächer, die dir Spaß machen. Und wenn dir etwas Spaß macht, dann lernst du viel leichter. Wenn du allerdings ein Fach hast, wo du deine Stärken überhaupt nicht nutzen kannst, sondern ständig mit deinen Schwächen konfrontiert wirst, dann fällt es dir total schwer, dich hinzusetzen und zu lernen. Das bedeutet für dein Leben nach der Schule als Schlussfolgerung: **Finde einen Beruf, bei dem du deine Stärken so oft wie möglich einsetzen kannst.** Dann kommen Spaß und Freude von ganz allein. Und wenn du etwas mit Freude machst, wirst du darin auch richtig gut!

Wann immer man Menschen befragt, die in ihrem Beruf – vom Lehrer bis zum Astronauten – wirklich erfolgreich sind, entdeckt man, dass das Geheimnis ihres Erfolges ganz einfach ist: sie haben ihre Stärken entdeckt und einen Beruf gewählt, der es ihnen erlaubt, diese Stärken regelmäßig zu nutzen.

Lass uns deshalb deine Stärken entdecken.

STÄRKEN-WORKSHOP

#1

Was kann ich besonders gut? Was fällt mir besonders leicht?

Trage hier (aus deiner Sicht) deine 3-5 größten Stärken ein.

#2

Welche Stärken sehen andere bei mir?

Lasse hier deinen Partner deine 3 größten Stärken eintragen.

ausgefüllt von _____

Beispiele, wo du die Stärken schon eingesetzt hast:

Stärke #1

Stärke #2

Stärke #3

#3

Meine Top 3 Stärken

Trage hier deine 3 wichtigsten Stärken ein.

Stärke #1:

Stärke #2:

Stärke #3:



Trage deine
Ergebnisse
hier links ein!

STÄRKEN-LISTE

- | | |
|--|---|
| ☐ Stärke, andere zu führen | ☐ Hohe Konzentrationsfähigkeit |
| ☐ Problemlösefähigkeit | ☐ Stärke, Ideen zu entwickeln |
| ☐ Kreativität | ☐ Mathematische Fähigkeiten |
| ☐ Organisationstalent | ☐ Zusammenhänge verstehen |
| ☐ Stärke, schnell Entscheidungen zu treffen | ☐ Räumliches Vorstellungsvermögen |
| ☐ Zeichnerisches Talent | ☐ Stärke, anderen etwas beizubringen |
| ☐ Selbstständigkeit | ☐ Technisches Verständnis |
| ☐ Handwerkliches Geschick | ☐ Stärke, andere zu überzeugen |
| ☐ Künstlerische Begabung | ☐ Gute Menschenkenntnis |
| ☐ Musikalische Begabung | ☐ Stärke, Menschen zum Lachen zu bringen |
| ☐ Stärke, leicht mit anderen ins Gespräch zu kommen | ☐ Stärke, geduldig zu sein |
| ☐ Stärke, in Bildern und Geschichten zu erzählen | ☐ Hohe Leistungsbereitschaft |
| ☐ Gut zuhören können | ☐ Stärke, andere zu motivieren |
| ☐ Stärke, Anweisungen zu erteilen | ☐ Schriftliches Ausdrucksvermögen |
| ☐ Kritikfähigkeit | ☐ Mut, Risiken einzugehen |
| ☐ Stärke, Sprachen zu lernen | ☐ Ansteckende, positive Einstellung |
| ☐ Logisches Denken | ☐ Sozial und hilfsbereit |
| ☐ Schnelle Auffassungsgabe | ☐ Durchsetzungsvermögen |
| ☐ Einfühlungsvermögen | ☐ Hohe Zuverlässigkeit |
| ☐ Strukturiertes Arbeiten | ☐ Sorgfalt/Genauigkeit |
| ☐ Fokus auf das Wesentliche | ☐ Stärke, im Team zu arbeiten |
| ☐ Stärke, vor einem Publikum zu sprechen | ☐ Freude am Lernen |
| ☐ Gutes Zeitmanagement | ☐ Hohe Stresstoleranz |
| ☐ Blick für Details | ☐ Stärke, Verantwortung zu übernehmen |
| ☐ Fähigkeit, sich schnell anzupassen | ☐ Kampfgeist |
| ☐ Stärke, diszipliniert dranzubleiben | ☐ Stärke, gut präsentieren zu können |



SCHRITT 2

ENTDECKE DEINE TRAUMJOB- KRITERIEN

*“Der beste Weg, um die
Zukunft vorherzusagen, ist es,
sie zu gestalten.”*

Abraham Lincoln
(Ex-Präsident der USA)

*Deine Kriterien sind das
Fundament für deine Berufswahl.*

„Ich muss diesen *einen* Traumjob finden, denn nur dann werde ich auch wirklich glücklich!“ – mit diesem Gedanken setzen sich viele junge Menschen am Ende ihrer Schulzeit enorm unter Druck. Vielleicht kennst du diesen Druck ja auch und vielleicht überfordert es dich auch, wenn du an all die Möglichkeiten denkst, die sich mit dem Ende deiner Schulzeit ergeben.

Mehr als 21.000 Studiengänge, 326 Ausbildungsberufe und 51.000 Praktikumsstellen gibt mittlerweile für junge Menschen wie dich - und das allein in Deutschland! Wenn du die Berufsmöglichkeiten dazu zählst, die dir über die Landesgrenzen hinaus geboten werden, dann sind es natürlich noch unzählige mehr.

Da stellt sich die Frage: Wie sollen wir im Meer der Möglichkeiten diesen *einen* Traumjob für uns finden? Die Antwort: indem wir uns von dem Gedanken verabschieden, schon jetzt den perfekten Plan haben zu müssen. **Das bedeutet, dass du heute noch nicht wissen musst, wie genau dein Weg nach der Schule aussehen wird. Es reicht, wenn du zunächst deine Traumjob-Kriterien entdeckst.**

Deshalb ist es wichtig sich die richtigen Fragen zu stellen. Denn je besser du weißt, wie du arbeiten möchtest, mit wem du arbeiten möchtest, wo du arbeiten möchtest, warum du arbeiten möchtest, desto klarer weißt du, wie dein Traumjob aussehen könnte.

Anstatt unendlicher Berufsmöglichkeiten definierst du die Kriterien für deinen Traumjob.

Lass uns gemeinsam den ersten Schritt gehen!

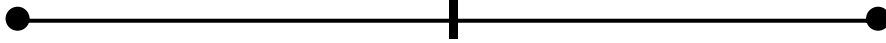
MEINE TRAUMJOB-KRITERIEN



Mit wem?



Mit wem?



Wie?



Wo?



Wo?



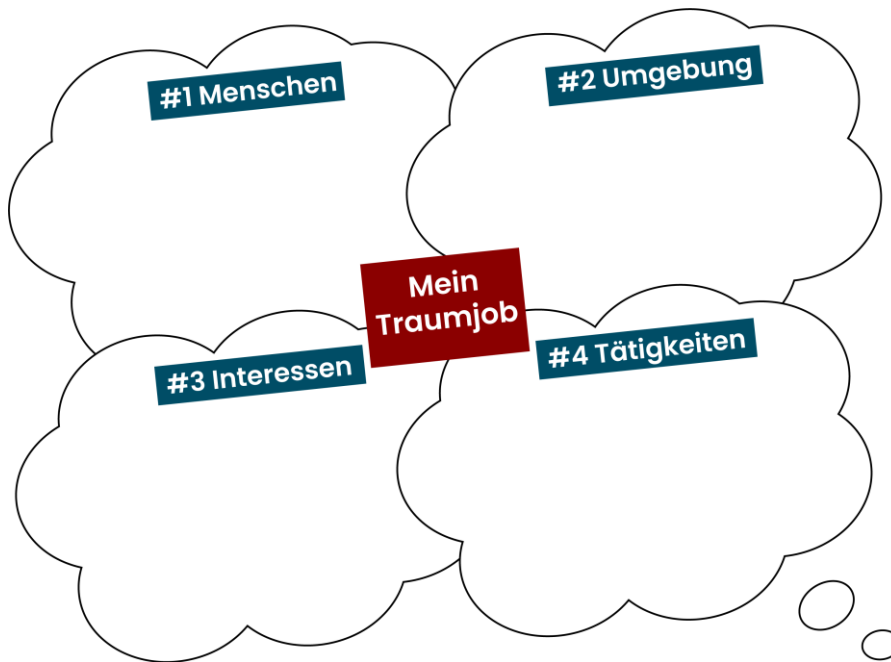
Wo?



Warum?



#1



#2

Was beschreibt deinen Traumjob am besten?

Wähle 1-3 Bereiche aus, auf die du am meisten Lust hättest!

☐ 	...etwas mit Menschen	...etwas mit Wirtschaft & Recht	 ☐
☐ 	...etwas mit Natur	...etwas mit Sicherheit	 ☐
☐ 	...etwas Kreatives	...etwas mit Technik & IT	 ☐
☐ 	...etwas mit Handwerk	...etwas Naturwissenschaftliches	 ☐

#3

Was ist dein grober Plan?

Schreibe auf, was Stand heute dein ungefährer Zukunftsplan ist!

Tipp:
Hole dir unsere
Berufeliste!

- ☐ Ich könnte mir eine Ausbildung zum/zur _____ vorstellen.
- ☐ Ich könnte mir vorstellen, eine weiterführende Schule zu besuchen/ Abi zu machen.
- ☐ Das sind meine weiteren (Berufs-) Ideen:

SCHRITT 3

BAUE SELBST – VERTRAUEN AUF

*“Du bist mutiger als du glaubst,
stärker als du scheinst und
intelligenter als du denkst.”*

Alan Alexander Milne
(Britischer Autor)



Das Leben ist ein Bumerang. Alles was du gibst, bekommst du wieder zurück.

Viele Erfolge im Leben nach der Schule sind primär eine Frage deines Selbstvertrauens, nicht deines Notendurchschnitts. Ja, Noten sind wichtig, aber in vielen Situationen ist dein Level an gesundem Selbstvertrauen noch wichtiger. Bitte arbeite deshalb immer an deinem Selbstvertrauen. Dafür gibt es zwei Wege, die du nutzen kannst.

Der erste Weg ist folgender: du setzt dir ein Ziel und erreichst es. Denn jedes Mal, wenn wir uns etwas vornehmen und es erfolgreich erledigen, bauen wir Selbstvertrauen auf. Selbstvertrauen entsteht nämlich dann, wenn wir merken, dass wir uns *selbst vertrauen* können.

Selbstvertrauen bedeutet also: du vertraust dir selbst, weil du weißt, was du kannst und vor allem, was du willst.

Der zweite Weg ist ein bisschen anders: Du baust Selbstvertrauen auf, indem du anderen Menschen hilfst, Selbstvertrauen aufzubauen. Wie du das machst? Indem du ihnen positive Emotionen gibst: ihnen hilfst, sie auf ihrem Weg unterstützt, Danke sagst, sie lobst, ihnen sagst, was dir an ihnen gefällt oder vielleicht sogar, was du an ihnen bewunderst.

Mutmacher wissen, dass sie das Selbstvertrauen anderer Menschen (und damit auch ihr eigenes) mit allem beeinflussen, was sie sagen oder tun. Und sie entscheiden sich jeden Tag aufs Neue, mit einer positiven Einstellung durch die Welt zu laufen und andere in ihrer Individualität zu bestärken, anstatt sie zu hänseln oder fertigzumachen. Du hast immer die Wahl: willst du anderen Selbstvertrauen geben oder Selbstvertrauen stehlen?

Sei Mutmacher:in für andere – wann immer du kannst.

WORAUF ICH STOLZ BIN

3 Meine (großen oder kleinen) MUTMACHER-MOMENTE

- _____
- _____
- _____

Beispiele – Weitere Ideen könnten sein...



Schulnoten verbessert



Sportlicher geworden



Für jemanden da gewesen



Wettkampf gewonnen



Ein Praktikum/ Job bekommen



Schule bis hierhin geschafft



Schwere Zeit überstanden



Jemandem vergeben



Führerschein bestanden

7-TAGE-MUTMACHER CHALLENGE

Sei in den kommenden sieben Tagen täglich
Mutmacherin oder Mutmacher.



Schön, dass es
dich gibt.

Das kannst du auf verschiedene Art und Weise tun:

- Sag einem Freund oder einer Freundin, was du an ihr **schätzt**.
- Sei hilfsbereit und packe mit an, wenn deine **Unterstützung** gebraucht wird.
- **Lächle** fremde Menschen an und wünsche ihnen einen schönen Tag, wenn es gerade passt.
- Schreibe eine „**Schön, dass es dich gibt**“-Karte an einen Menschen, der etwas Aufmunterung gebrauchen kann.
- Sei für dich selbst Mutmacher, indem du deinem **Spiegelbild** sagst, was du an dir selbst magst.

☐ Challenge accepted: _____
(Deine Unterschrift)



Teile die **Mutmacher-Message!**

Berichte auf Instagram von deinen Mutmacher-Aktionen und tagge uns (@meinmutigerweg). Wir reposten deine Posts und Stories auf unserem Kanal 😊



Scanne mich &
folge uns!

SCHRITT 4

KREIERE DEIN ZUKUNFTS- BILD

*"Alle Träume können wahr
werden, wenn wir den Mut haben,
ihnen zu folgen."*

Walt Disney
(Gründer der Walt Disney Company)

Was ist dein Disneyland?
Wofür brennst du?

Alles in unserem Leben startet mit einer kleinen, zarten Idee, aus der Schritt für Schritt, Gedanke für Gedanke ein buntes Bild in unserem Kopf wird. Das Bild zeigt in aller Lebendigkeit das Resultat, das wir erreichen möchten, obwohl wir in der Realität noch meilenweit davon entfernt sind.

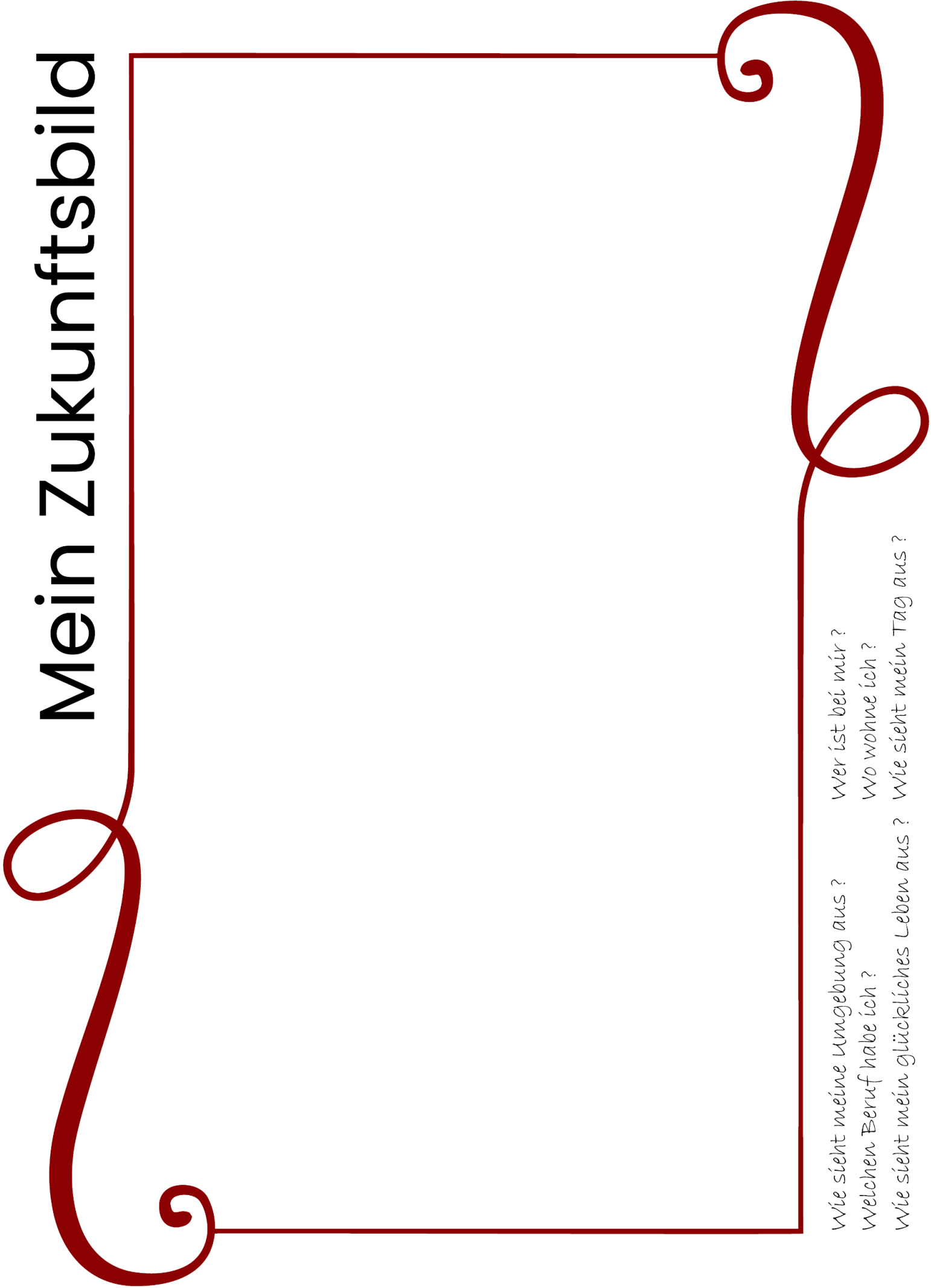
Jeder von uns hat verschiedene Bilder im Kopf, denn jeder Mensch ist anders und hat deshalb andere Träume. **Sicher ist nur: Jeder Mensch hat Träume. Und alle Träume beginnen als buntes Bild in unserem Kopf.**

Walt Disney sah sein Disneyland. Vielleicht siehst du etwas anderes. Vielleicht siehst du dein Traumhaus mit Swimming-Pool. Vielleicht siehst du eine glückliche Familie, die bei strahlendem Sonnenschein im Garten sitzt und zusammen lacht. Vielleicht siehst du aber auch den vollgepackten Rucksack, mit dem du deine Weltreise machen wirst. Was auch immer du vor deinem inneren Auge siehst: Es ist realistisch. Was immer du dir vorstellen kannst, kannst du auch erreichen.

Um dein Zukunftsbild in die Realität zu verwandeln, musst du drei Schritte gehen: Du musst dein Bild zuerst sehen, dann musst du daran glauben, dass du es erreichen kannst und dann musst du mutig handeln. Alle drei Schritte sind wichtig. Aber du weißt ja: jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Deshalb zeichnen wir jetzt dein Zukunftsbild.

Mein Zukunftsbild



Wie sieht meine Umgebung aus ?

Welchen Beruf habe ich ?

Wie sieht mein glückliches Leben aus ?

Wer ist bei mir ?

Wo wohne ich ?

Wie sieht mein Tag aus ?

3 Meine LEBENSTRÄUME

- _____
- _____
- _____

Beispiele – Weitere Ideen könnten sein...



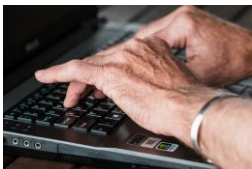
Ein Unternehmen gründen



Eine Weltreise machen



Ein Café eröffnen



Ein Buch schreiben



Eine Familie gründen



Bei Olympia teilnehmen



Eine Band gründen



Eine neue Sprache lernen



Eine Traumhochzeit feiern

“

„In einem Jahr wirst Du Dir wünschen,
Du hättest heute angefangen.“



Für dich gemacht.

Folge uns auf Instagram @meinmutigerweg