

The background image shows a group of young people in a seminar setting. A young man in a blue shirt is embracing a young woman. Another woman in the foreground is holding a large red heart-shaped balloon. The scene is dimly lit, with a dark overlay.

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

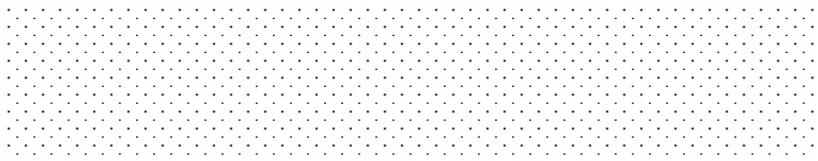
1



2



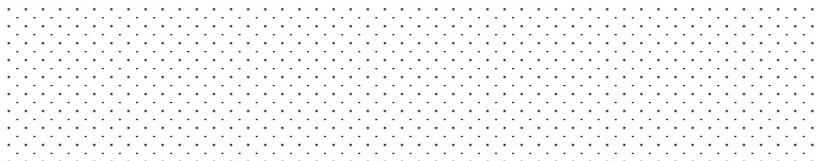
3



4



5



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 _____

Situationen, in denen du die Stärke eingesetzt hast:

Stärke #1

Stärke #2

Stärke #3

#3

Meine Charakterstärken
Trage hier 3 Stärken ein, die deinen Charakter am besten beschreiben.

Größte Charakterstärke:

Zweit-größte
Charakterstärke:

Dritt-größte
Charakterstärke:

5

Trage deine
Ergebnisse
hier links ein!

STÄRKEN-LISTE

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



Wie?



Wo?



Wo?



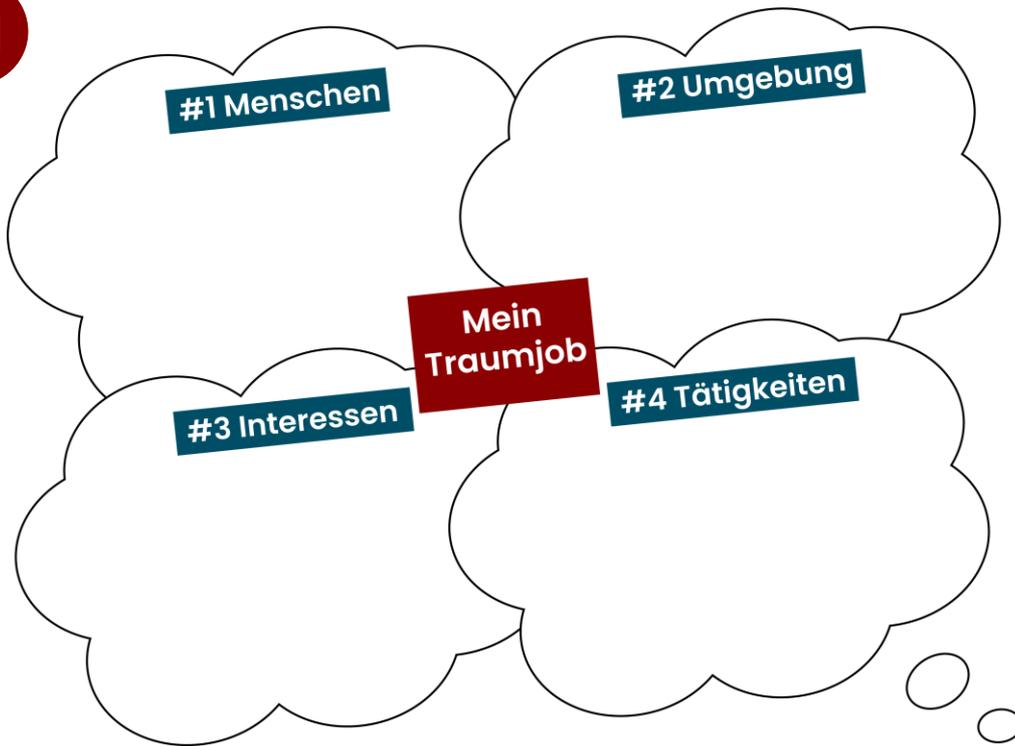
Wo?



Warum?



#1



#2

In welchem Berufsfeld liegt mein Traumjob?
Wähle 1-3 Bereiche aus, die dir am meisten zusagen!

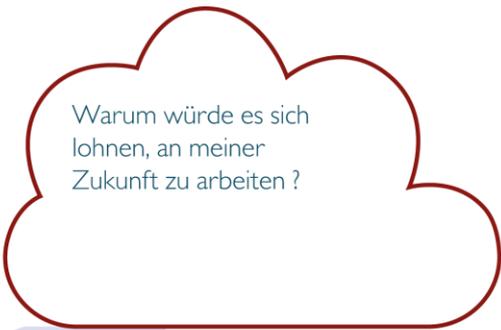
<input type="radio"/>  Gesundheit, Medizin, Pflege	<input type="radio"/>  Wirtschaft, Handel, Büro
<input type="radio"/>  Soziales, Pädagogik, Erziehung	<input type="radio"/>  Produktion, Handwerk
<input type="radio"/>  Landwirtschaft, Natur, Umwelt	<input type="radio"/>  Bau, Architektur, Technik
<input type="radio"/>  Kunst, Medien, Design	<input type="radio"/>  IT, Computer, Elektro
<input type="radio"/>  Tourismus, Gastro, Hotellerie	<input type="radio"/>  Wissenschaft, Labor

#3

Was sind meine aktuellen Berufsideen?
Schreibe alle Berufe auf, die zu dir passen könnten!

.....

Mein Zukunftsplan



In welchem Beruf möchte ich später am liebsten arbeiten?

Plan A:

Plan B:

Beruf

**Ausbildung/Studium/
Selbständigkeit**

Zu was tendiere ich aktuell und was ist meine konkrete Idee?

Habe ich Lust, mir nach meinem Abschluss eine Auszeit zu nehmen?
Was wäre dann mein Plan?

Entdeckungsjahr

- Reisen
- Work & Travel
- Praktikum
- Freiwilliges Jahr
- Au Pair *
- Arbeiten
- _____

Schulabschluss

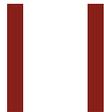
Mit welcher Durchschnittsnote will ich meinen Abschluss schaffen?

Was ist aktuell meine größte Frage zu meiner Zukunft?

Jetzt



Heutiges Datum: / /



* Au Pair: einer Familie im Ausland bei der Kinderbetreuung helfen

DAS KÖNNTE DICH WEITERBRINGEN

#1 Unsere kostenlosen Bonus-Ressourcen runterladen

Damit du auch über den heutigen Tag hinaus weiter an deiner Zukunft arbeiten kannst, haben wir dir unsere besten Ressourcen zum kostenlosen Download zusammengestellt.

Einfach den QR-Code scannen!



#2 Beratungsgespräch ausmachen mit der Bundesagentur für Arbeit

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass ein Beratungsgespräch mit den Berufsberater:innen der Agentur für Arbeit zum richtigen Zeitpunkt extrem wertvoll sein kann. Sobald du eine erste Richtung und deine Traumjob Kriterien hast, solltest du das Gespräch ausmachen.

#3 Anmelden für unser **Kostenloses E-Mail Coaching!**



Wir begleiten dich für **6 Monate** und helfen dir dabei, deinen Traumjob zu finden.

- ✓ Wöchentliche Coaching-Mails
- ✓ Inspirierende Impulse & Stories
- ✓ Worksheets und Arbeitsvorlagen
- ✓ Praxistipps, die wirklich funktionieren

Einfach **am Tablet eintragen** und loslegen!

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 ?

Wer ist bei mir ?

Welchen Beruf habe ich ?

Wo wohne ich ?

Wie sieht mein glückliches Leben aus ?

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.“

SCHRITT 5

HANDLE MUTIG

*“Mut steht am Anfang des
Handelns, Glück am Ende.”*

Demokrit

(Griechischer Philosoph)

Echte Begeisterung lässt dich selbst durch die größten Ängste gehen

Weißt du, was der häufigste Grund ist, warum viele Menschen trotz wundervoller Pläne und Ziele es nicht schaffen, ihren eigenen Weg zu gehen? Hier ist die Antwort: Weil sie Angst haben. Angst davor, ...

- Fehler zu machen
- falsche Entscheidungen zu treffen
- andere zu enttäuschen

Wir alle haben diese fiese Stimme in uns, die uns einreden möchte, dass wir nicht gut genug sind für das, was wir vorhaben. Weißt du wie diese Stimme heißt? Angst. Und weißt du, was die beste Medizin gegen Angst ist? Mut!

Die einzige Möglichkeit, deine Angst zu überkommen, besteht darin, dieser Angst mit Mut zu begegnen und entgegenzutreten – es trotz der Angst einfach zu tun. Denn Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, trotz der Angst das zu tun, von dem du weißt, dass es das Richtige ist.

Alle Menschen, zu denen du heute aufschaust, hatten Angst als sie anfangen, ihren eigenen Weg zu gehen. Und sie haben heute immer noch ab und zu Angst. Doch sie lassen sich von dieser Angst nicht aufhalten. Denn sie haben gelernt: **Die besten Dinge versteckt das Leben auf der anderen Seite der Angst.** Trau dich also immer wieder deine Komfortzone zu verlassen und den Sprung in deine Mut-Zone zu wagen. Dort wirst du wachsen und deinen Träumen näherkommen. Dort passiert die Magie des Lebens.

HANDLE MUTIG

Was sind aktuell deine größten Ängste?

Angst, zu versagen • Angst, zu scheitern • Angst, etwas zu bereuen • Angst, jemanden zu enttäuschen • Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen • Angst, allein zu sein • Angst, nicht gut genug zu sein • Angst, nicht dazuzugehören • Angst, vor schlechten Noten • Angst, meinen Weg nicht zu finden • Angst, mich zu verlieben • Angst, meinen eigenen Weg zu gehen • Angst, nicht gemocht zu werden • Angst, nicht alles zu schaffen

Was würdest du tun, ohne diese Angst?

mit meinen Eltern über meine Zukunft sprechen • mein eigenes Unternehmen starten • einer Person sagen, dass ich sie liebe • von zuhause ausziehen • ins Ausland reisen • für einen Kurs oder Wettbewerb anmelden • die Schule wechseln • mich bewerben • eine Beziehung beenden • endlich mal anfangen



*„Ein mutiger Mensch ist nicht ein Mensch,
der keine Angst hat, sondern ein Mensch,
der trotz Angst handelt.“*

STARTE DURCH MIT DEINER IDEE

Du hast eine Projektidee, die du gern umsetzen willst? Einen Traum, den du unbedingt verwirklichen möchtest? Aber du weißt nicht, wo du überhaupt anfangen sollst, oder wünschst dir einfach Unterstützung? Hier findest du ein paar gute Anlaufstellen, die dir weiterhelfen können:

STARTUPTEENS

WIR MACHEN JUNGE UNTERNEHMER

 startupteens.de/teenager

Startup Teens ist ein Netzwerk für Unternehmertum, Coding und Future Skills. Wenn du eine Gründungs-idee hast, kannst du dich auf ein fettes Preisgeld bewerben. Aber auch ohne Idee lohnt es sich definitiv, mal vorbeizuschauen!

JUGEND GRÜNDET ist ein jährlicher bundesweiter Wettbewerb, bei dem du einen Businessplan für deine Idee erstellst, diese vor Expert:innen vorstellen und mit etwas Glück im Bundesfinale verschiedene Preise gewinnen kannst.



 jugend-gruendet.de

jugend forscht

Wir fördern Talente.

 jugend-forscht.de

Du bist mehr so ein:e Tüftler:in? JUGEND FORSCHT ist auch ein Ideenwettbewerb – aber mit Fokus auf Technik und Naturwissenschaften. Du kannst dort jede mögliche Idee aus diesem Bereich einreichen (z.B. auch Facharbeiten aus der Schule) und hast neben Geldpreisen die Chance auf ein großartiges Netzwerk.

jugend creativ ist ein internationaler Jugendwettbewerb für alle künstlerisch Interessierten. Zu jährlich wechselnden Themen können Beiträge in Form von Bildern, Collagen, Fotografien und sogar Kurzfilmen eingereicht werden. Vielleicht dein Sprungbrett in die Künstler:innen-Karriere?



 jugendcreativ.de

WAS WIR DIR MITGEBEN MÖCHTEN

- #1 Führe dir immer wieder deine **Ziele und Träume** vor Augen.
- #2 Hab' das **Vertrauen in dich und deine Stärken**, denn du kannst viel mehr schaffen, als du heute glaubst.
- #3 Nutze das Gesetz der Minimalkonstanz: Es sind **die kleinen Schritte**, die wir **kontinuierlich** gehen, die uns langfristig voranbringen.
- #4 Sei dir bewusst, dass dir immer wieder Hindernisse, Rückschläge und Zweifel auf deinem Weg begegnen. **Lass dich davon nicht abhalten.**
- #5 **Gib nicht auf**, an dir und deinen Träumen zu arbeiten. Hör nicht auf, dazuzulernen, dich weiterzuentwickeln und mutig zu handeln.

*Wir glauben daran, dass jeder Mensch Mutmacher
braucht, um sein Potential voll zu entfalten.
Wir sind gerne deine Mutmacher!*



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

WIR MÖCHTEN VON GANZEM HERZEN DANKE SAGEN:

Danke, dass du dieses Seminar für uns zu einem Fest gemacht hast! Wir wünschen uns, dass du dich ab heute jeden Tag daran erinnerst, dass du deine Zukunft in der Hand hast, und deine Träume leben kannst.

Geh' deinen mutigen Weg!

**Wir freuen uns, wenn wir dich
weiter auf deinem Weg begleiten dürfen:**



Instagram
[@meinmutigerweg](#)



Podcast
MEIN MUTIGER WEG



YouTube
MEIN MUTIGER WEG



Für dich gemacht.

Folge uns auf Instagram @meinmutigerweg