

WEIL IN JEDEM VON UNS DIE WEISHEIT LIEGT, DEN
EIGENEN WEG ZU GEHEN.

Wellen reiten statt untergehen

Mentale Stärke für junge Menschen



Ein Angebot für Schulen, Ausbildungsbetriebe & Institutionen,

die junge Menschen stärken wollen – jenseits von Leistungsdruck.
Immer mehr Jugendliche stehen unter hohem innerem Druck: Prüfungen,
Vergleich, Erwartungen, ständiges Funktionieren. Doch mentale Stärke ist
lernbar. Und genau hier setzt dieses Training an:

*„Es geht nicht darum, den Sturm zu kontrollieren –
sondern zu lernen, wie man darin das Gleichgewicht hält.“*

Was wäre, wenn es nicht neue Konzepte bräuchte – sondern Räume, in denen junge Menschen sich selbst erfahren dürfen?

Diese Workshops & Impulse richten sich an Schulklassen oder Gruppen von
Lernenden neue Zugänge zu Persönlichkeitsentwicklung und emotionaler
Stärke schaffen möchten.

Sie erhalten kein Programm zum Abarbeiten –
sondern:

- Raum für echte Begegnung – mit sich selbst,
mit anderen und auf Wunsch mit Hund
Tawan
- Neue Perspektiven auf Selbstführung,
Wirkung und Motivation – jenseits von
Noten
- Impulse aus Mentaltraining, neurobio-
logischer Pädagogik & Lebensprinzipien
- Praktische Übungen für Selbstwahr-
nehmung, Grenzsetzung & Klarheit



WEIL IN JEDEM VON UNS DIE WEISHEIT LIEGT, DEN
EIGENEN WEG ZU GEHEN.

*So läuft das Training ab –
alltagsnah, stärkend und wirksam*



Das Wellen-Training ist praxisnah aufgebaut und bietet eine ausgewogene Mischung aus Reflexion, Aktivierung und Transfer.

Die Inhalte werden je nach Gruppe, Alter und Kontext individuell angepasst – klar geführt, aber offen für das, was sich zeigt.

Was das Training bewirkt:

- Jugendliche entwickeln ein tieferes Verständnis für ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster
- Sie lernen, wie sie ihren Fokus bewusst steuern – auch in Prüfungen oder Stressmomenten
- Sie bauen Selbstvertrauen auf und erleben, dass sie selbst etwas verändern können
- Mentale Stabilität, Motivation und Selbstführung werden gestärkt – nachhaltig und spürbar
- Das Training fördert zentrale überfachliche Kompetenzen und unterstützt gelingendes Lernen

Formate & Varianten

- 2 Impuls-Workshop (à 3 Std.): Ideal für Lernende, Schulklassen oder als Einstieg
- Online Calls: für vertiefende Umsetzung & mehr Wirkung
- Optional: 1:1-Begleitung für einzelne Jugendliche mit mehr Bedarf
- Auf Wunsch: Mit Co-Trainer Hund Tawan – für emotionale Tiefe & nonverbale Resonanz



Trainingsmodule – flexibel kombinierbar & direkt umsetzbar



AUFWÄRMEN

- Jugendliche erkennen, wie Gedanken, Emotionen und Bedürfnisse ihr Handeln beeinflussen
- Sie reflektieren Zusammenhänge – und lernen, innere Klarheit zu stärken
- Tools und Übungen helfen, mit Stress, Druck oder Überforderung konstruktiv umzugehen
- Das eigene Mindset wird gestärkt: Herausforderungen werden als Entwicklungschance verstanden
- Jugendliche setzen sich Ziele, die zu ihren Stärken passen – und entwickeln Schritte zur Umsetzung



DURCHSTARTEN

- Lernende erarbeiten konkrete Strategien, um Herausforderungen gezielt zu meistern – auch bei Unsicherheit oder Konzentrationsschwierigkeiten
- Der Umgang mit Prüfungsdruck und innerem Stress wird reflektiert und gestärkt
- Die Verbindung zwischen innerer Haltung, Handlung und Lernverhalten wird erfahrbar gemacht
- Gelassenheit, Selbstverantwortung und Fokus werden bewusst gefördert



HELDEN - CALL

- Inhalte werden wiederholt, reflektiert und gezielt vertieft
- Der Call dient als mentale Vorbereitung auf wichtige Etappen (z. B. QV, Gespräche, Prüfungen)
- Selbstvertrauen und Handlungsfähigkeit werden nochmals gezielt aktiviert

*Wenn junge Menschen lernen, ihre inneren
Wellen zu lesen, entsteht echte Stärke.
Dieses Training ist kein Konzept von
außen – sondern eine Einladung zur
Entwicklung von innen.*

Wellen reiten statt
untergehen?

Jetzt Training oder
Workshop unverbindlich
anfragen.

