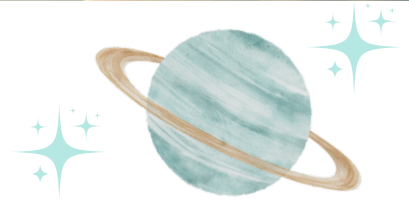


# MEINE WELT. MEINE REGELN.

## WELTENGESTALTER\*INNEN

*I'm the one who shapes my world*



### Was dich erwartet

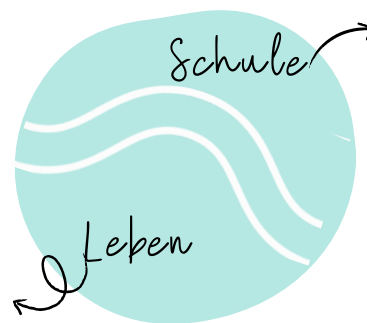
In fünf aufeinander aufbauenden Modulen lernst du, dich selbst besser zu kennen, klarer zu kommunizieren und souverän mit Druck, Angst und Unsicherheit umzugehen. Das Beste: Du wirst die Ergebnisse sofort im Alltag spüren.

### Format & Ablauf

- 4 Stunden Präsenz + 2 Stunden Online pro Monat – passend zum Schulalltag
- 5 Module, aufeinander aufbauend – kein Sprung ins kalte Wasser
- Kleine Gruppen – echter Austausch, kein Frontalunterricht
- Methoden aus Kommunikationspsychologie und NLP – wissenschaftlich fundiert

### Dein konkreter Mehrwert

- Wissen, was du wirklich willst
- Selbstbewusstsein in Bewerbungen
- Emotionale Reife für Studium & Beruf
- Echte Resilienz statt oberflächliches Coping



- Besser mit Prüfungsdruck umgehen
- Konzentration und Lernstrategien
- Klarer und überzeugender sprechen
- Mehr Motivation für schwierige Fächer

*Deine Module*

### \* Modul 1 – Wer bin ich, was will ich?

- Du findest heraus, was dir wirklich wichtig ist – deine echten Werte
- Du formulierst persönliche Ziele, die dich antreiben statt überfordern
- Du baust ein vertrauensvolles Fundament für dein eigenes Leben

### \* Modul 2 – Sprache, Emotionen & Motivation

- Du verstehst, warum du dich manchmal blockierst – und wie du das änderst
- Du erkennst, wie deine Worte deine Gefühle formen
- Du entwickelst Strategien, auch ungeliebte Aufgaben anzugehen

### \* Modul 3 – Ängste loslassen, Klarheit gewinnen

- Du lernst, innere Bilder und Gedanken bewusst zu steuern
- Du bekommst Werkzeuge gegen Prüfungsangst und negativen Stress
- Du etablierst eine Morgen- und Abendroutine, die dir Kraft gibt

### \* Modul 4 – Deine Identität gestalten

- Du verstehst, wie du geworden bist, wer du bist – und wie du dich verändern kannst
- Du kommunizierst präziser und wirkst überzeugender auf andere
- Du lernst, alte Muster zu erkennen und neue zu verankern

### \* Modul 5 – Selbstbewusstsein & echte Beziehungen

- Du gehst sicherer in Freundschaften, romantische Beziehungen und Gespräche
- Du weißt, wie du mit Tiefphasen und emotionalen Einbrüchen umgehst
- Du wachst in eine Führungsrolle für dein eigenes Leben

Melde dich gerne bei uns: [anina@gruppealbert.de](mailto:anina@gruppealbert.de) | <https://www.troublemaker-thinking.com/weltengestalter>

