

WORKSHOPS FÜR JUGENDLICHE

Frust - Aggression: die kurze Zündschnur arbeitet gegen mich!

Kennst du das? Manchmal reagierst du schneller, härter und impulsiver als du eigentlich willst.

Deine Lösung: Du lernst, deine Emotionen zu verstehen und in eine Richtung zu lenken, die dich unterstützt, anstatt dich zu zerstören.

Ungeduld - Rastlos im Kopf: mein Gehirn denkt zu viel!

Kennst du das? Eigentlich bist du total klug, aber manchmal denkst du einfach ZU VIEL und verlierst dich im Gedankenchaos.

Deine Lösung: Du lernst, mit deinem Verstand so umzugehen, dass er für dich arbeitet und nicht mehr gegen dich.

Selbstvertrauen - Mann sein: Mut du selbst zu sein.

Kennst du das? Du passt dich an, versteckst dich vor dir selbst und niemand darf dich wirklich kennenlernen.

Deine Lösung: Du lernst die Größe in dir kennen und schämst dich nicht mehr, echt zu sein. Du bist authentischer und trittst selbstsicher auf.

Sorge - Angst: Hilfe, die Welt geht unter!

Kennst du das? Du lebst in einer stressigen Welt und spürst es selbst: Schule, Krisen, Erwartungen!

Deine Lösung: Du lernst, die Sorgen in deinem Kopf und die Angst in deinem Körper wahrzunehmen, ohne dich vom Stress steuern zu lassen. Du wirst innerlich ruhiger.

Energielosigkeit - Lustlosigkeit: Ich will, aber es geht einfach nicht.

Kennst du das? Du hast keine Energie, keine Freude und keine Lust mehr auf irgendetwas. Du fühlst dich hoffnungslos.

Deine Lösung: Du findest wieder Energie und Motivation – so wie damals, als du noch ein Kind warst.

Viele Jugendliche sind mit verschiedenen Emotionen konfrontiert und haben kaum die Möglichkeit, diese Gefühle in einem sicheren Rahmen kennenzulernen und den Umgang damit zu lernen.
Workshopdauer: 1,5h



Peter Mathis, MSc

Peter Mathis ist Atemtrainer, Geografielehrer, Resilienz- und Meditationstrainer, Entspannungskoach und Abenteuerer. Er begleitet als Mentor junge Menschen zu einem selbstbestimmten, bewussten Leben.