Persönlichkeitstraining für Jugendliche

Wer bin ich?
Was will ich?
Wie will ich leben?
Was bedeutet mir etwas?
Wofür möchte ich mich in meinem Leben engagieren?

Jugendliche befinden sich in einer Phase ihres Lebens, die sie oftmals vor viele Herausforderungen stellt: Der eigene, sich verändernde Körper, die Konfrontation mit eigenen heranreifenden Persönlichkeitsqualitäten, ihre eigene Bewusstseins-entwicklung und das damit verbundene zunehmende Erkennen, was um sie herum geschieht, der Leistungsdruck und nicht zuletzt die ausgesprochenen und unausgesprochenen Anforderungen und Erwartungen, die von außen an sie herangetragen werden. All dies ist für junge Menschen oft nicht leicht. Häufig fühlen sie sich verunsichert, überfordert und sehr allein mit ihren Gefühlen, ihren Wahrnehmungen, ihren Ansichten und ihren persönlichen Fragen.

Dabei birgt diese Übergangszeit vom Kind zum Erwachsenen etwas Wunderbares in sich: Entwicklung, Veränderung, Aufbruch, Bewusstsein und vor allem einen großen Zuwachs an innerer Energie und Kraft. Wichtig ist, diesen jungen Menschen bewusst, liebevoll, klar, ehrlich und allem voran respektvoll und auf Augenhöhe zu begegnen.

An den regelmäßigen Trainingsabenden erhalten die Jugendlichen Raum für sich selbst. Begleitet durch eine liebevoll-klare Seminarführung haben die jungen Menschen hier die Möglichkeit, gemeinsam Situationen, Fragen und Gefühlen nachzugehen, die sie tief in ihrem Inneren oder auch ganz alltagspraktisch in Bezug auf ihr eigenes Erwachsenwerden beschäftigen.

In unserer Arbeit verbinden wir innere Selbsterfahrung, praktische Übungen und tiefe Gesprächsrunden. Gearbeitet wird auf Basis der Arbeit mit dem Wesenskern mit freiem Tanz, Intuitivem Theater und Pantomime, mit Körperwahrnehmungs-, Ruhe- und Stilleübungen sowie Fokussiertem Gespräch.

So möchten wir mit unserem Angebot diese jungen Menschen ein Stück auf ihrem inneren und äußeren Entwicklungsweg begleiten und ihnen Mut machen, dieser Phase ihres Lebens mit Freude, Leichtigkeit, innerer Kraft und Würde zu begegnen.