



WPU II:

“Stark durchs Leben – Mentale Fitness und emotionale Stärke“

Du möchtest lernen, wie du gelassener mit Druck umgehst, einen guten Umgang mit belastenden Gefühlen findest, Ressourcen aktivierst und in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf bewahrst?

Dann ist dieser WPU II genau das Richtige für dich!

In diesem WPU geht es nicht um Vokabeln oder Formeln – sondern um **dich selbst**.

Du erfährst beispielsweise,

- wie du deine **eigenen Gefühle erkennst und benennst**,
- wie du sie in herausfordernden Situationen **bewusst steuerst**,
- wie du mit **Unsicherheiten, Druck und Konflikten besser umgehst**,
- wie du deine **mentale Fitness trainierst**,
- wie du dein **Selbstwertgefühl stärkst** und dein **Selbstbewusstsein steigerst**,
- wie du deine **Bedürfnisse wahrnimmst**,
- wie du **Stress reduzierst** und deine **Resilienz stärkst**,
- wie deine **Entspannung gefördert wird** und
- wie du deine **Ressourcen aktivierst**.

Gemeinsam setzen wir Themenschwerpunkte und arbeiten an und mit echten Situationen aus dem Alltag – Schule, Familie, Freunde, Zukunft – und du bekommst praktische Werkzeuge, Methoden und Übungen an die Hand, mit denen du dich innerlich stärker und sicherer fühlen kannst.

Ziel des Kurses:

Du sollst aus dem Kurs herausgehen mit dem Gefühl: „Ich kann Herausforderungen besser meistern. Ich kenne mich selbst besser. Ich habe Fähigkeiten, die mir in meinem Leben helfen – egal, was kommt.“

Für alle, die offen für Neues und neugierig sind, sich selbst besser kennenlernen wollen und Lust auf echten Austausch, ehrliche Gespräche und neue Impulse fürs Leben haben.

Mach dich stark – für dich und für andere.