

# »Feel-Good-Project: Toolbox für das eigene Wohlbefinden«

## Zielsetzung

Jugendliche erarbeiten sich individuelle Werkzeuge zur Unterstützung der eigenen mentalen Gesundheit, indem sie Chancen, Risiken und Gefahren für diese im Rahmen kreativer und diskursiver Verfahren analysieren, reflektieren und ihre Selbsterkenntnis schriftlich fixieren.

## Zeitraumen

Reihe über einen längeren Zeitraum, etwa ein Quartal. Zum Beispiel 17 Schulwochen mit je einer Einheit à 90 Minuten.

## Ablaufvorschlag für die einzelnen Projektstage

Einstieg: Spiel zur Aktivierung (10 Minuten) aus dem Themenfeld **Gemeinsam das Eis brechen: Gruppenzusammenhalt und Aktivierung**

**Blitzlicht** zu einer Frage (10 Minuten). Zum Beispiel:

- Wie geht es dir?
- Was hat dich in der vergangenen Woche bewegt?
- Was hat dich in der vergangenen Woche überrascht?

Ziel- und Ablaufklärung der aktuellen Sitzung (5 Minuten)

Arbeitsphase (45 Minuten)

Zum Ende kommen (ab der 4. Einheit): **Journaling** (10 Minuten)

Abschlussrunde, Ausblick (10 Minuten)

# »Feel-Good-Project: Toolbox für das eigene Wohlbefinden«

## EINHEIT 1: EINSTIMMEN

### Ziel

Der Rahmen wird gesteckt, Erwartungen geklärt und die Gruppe lernt sich (besser) kennen.

### Methoden

- Aktivierung, zum Beispiel:  
**Autogrammjagd**: Kennenlern-Bingo
- Arbeitsphase: **Nachgefragt**: Einstieg in das Thema Interessen

### Außerdem (nicht als Methoden im Koffer enthalten):

- Erwartungsabfrage
- Kurze Klärung: Das erwartet euch im Projekt
- Demokratische Erarbeitung von Regeln unserer gemeinsamen Zusammenarbeit

## EINHEIT 2: EINSTIMMEN

### Ziel

Die Gruppe lernt sich weiter kennen.

### Methoden

- **Das geht mir durch den Kopf**:  
Gemeinsamer Austausch zu Gedanken als Einstieg

## EINHEIT 3: EINSTIMMEN

### Ziel

Der Fokus wird auf Stärken gelenkt und ein gemeinsamer Stärken-Pool sowie ein individueller Interessensteckbrief erarbeitet.

### Methoden

- **Unsere Superkräfte**: Einstieg ins Thema Superkräfte
- **Erkunde dich selbst!** Impulsfragen zur Reflexion

# »Feel-Good-Project: Toolbox für das eigene Wohlbefinden«

## EINHEIT 4: EINSTIMMEN

### Ziel

Als Dokumentationsmethode des Projekts und als Wegweiser hin zur eigenen Selbstfürsorge wird Journaling eingeführt.

### Methoden

- **Die Reise beginnt:** Einführung ins Journaling

## EINHEIT 5: INHALT

### Ziel

Anhand der Frage »Wie tust du dir Gutes?« wird der Begriff Selbstfürsorge mit acht verschiedenen Unterkategorien erarbeitet. Jugendliche schätzen sich selbst bzgl. ihrer Selbstfürsorge-Ressourcen ein. Um den Erkenntniszuwachs innerhalb der Gruppe sichtbar zu machen, wird eine Evaluationsmethode eingeführt.

### Methoden

- **Schirm der Selbstfürsorge:** Selbstfürsorge-Reflexion, Anbahnung von Vertiefungen zur Selbstfürsorge

### Einführung der formativen Evaluation zur Projekthalbzeit

- **Baum der Erkenntnis:** Visualisierung von Erkenntnissen innerhalb einer Gruppe

## INHEIT 6: INHALT

### Ziel

Kategorien der Selbstfürsorge werden kreativ vertieft.

### Methoden

- **Motivations-Memes:** Kreativer Zugang zu Kategorien der Selbstfürsorge

# »Feel-Good-Project: Toolbox für das eigene Wohlbefinden«

## EINHEIT 7: INHALT

### Ziel

Struktur (Kategorie der Selbstfürsorge): Jugendliche erarbeiten sich die strukturgebenden Journal-Werkzeuge »Wochenplanung« und »Listen«.

### Methoden

- **Was geht ab?** Übersicht über eine Standard-Woche
- **Listen, Listen, nichts als Listen**

## EINHEIT 8: INHALT

### Ziel

In der Mitte der Projektreihe erfolgen eine Zwischenevaluation und ein Kooperationspiel.

### Methoden

- **Start – Stopp – Weiter so:** Formative Evaluation einer (Projekt-)Arbeit
- **Let it float:** Problemlösefähigkeiten, Teamarbeit und Reflexion anhand einer praktischen Aufgabe

## EINHEIT 9: INHALT

### Ziel

Gedanken (Kategorie der Selbstfürsorge): Jugendliche setzen sich potenzialorientiert mit Gefühlen und Gedanken auseinander. Sie verstehen Tagebuchschreiben im Journal als ein Werkzeug, um eigene Gedanken und Gefühle zu strukturieren.

### Methoden

Thematisch passende Aktivierung:

- **Gefühls-Pantomime:** Spiel zur Auseinandersetzung mit Gefühlen
- **Zwei Seiten der Medaille. Starke Schwächen:** Welche Stärken können in Schwächen stecken?
- **Schreib dich frei!** Eigene Gedanken im Journal notieren

# »Feel-Good-Project: Toolbox für das eigene Wohlbefinden«

## EINHEIT 10: INHALT

### Ziel

Selbstüberwindung (Kategorie der Selbstfürsorge): Jugendliche setzen sich mit Erfolg und Vorbildern auseinander, um eigene Ziele zu entwickeln.

### Methoden

- **Erfolg haben und erfolgreich sein:** Gespräch zur Reflexion und Entwicklung eines persönlichen Erfolgsverständnisses
- **Von Vorbildern lernen, aber richtig:** Auseinandersetzung mit Vorbildern und Erfolgsfaktoren
- **Aus Fehlern lernen:** Perspektiverweiterung auf Fehler und Scheitern als notwendigen Teil von Lernprozessen

## EINHEIT 11: INHALT

### Ziel

Stressbewältigung (Kategorie der Selbstfürsorge): Jugendliche erleben angeleitete Entspannungsübung als Werkzeug zur Stressbewältigung.

### Methoden

- **Bewusstes Atem:** Drei Atemübungen zur Entspannung
- **Körperreise:** Anleitung eines Bodyscans als Entspannungsübung

## EINHEIT 12: INHALT

### Ziel

Schlaf (Kategorie der Selbstfürsorge): Jugendliche erarbeiten sich Fakten und Tipps zur Schlafhygiene.

### Methoden

- **Schlafmützentraing:** Fakten und Tipps zur Schlafhygiene

# »Feel-Good-Project: Toolbox für das eigene Wohlbefinden«

## EINHEIT 13: INHALT

### Ziel

Selbstreflexion (Kategorie der Selbstfürsorge): Jugendliche befassen sich vertieft mit ihren eigenen Stärken und Ressourcen.

### Methoden

- **Superumhang:** Kreative Darstellung zur Frage »Was stärkt mich?«

## EINHEIT 14: INHALT

### Ziel

Vertiefung nach Bedarf: Zum inhaltlichen Abschluss der Reihe werden Vertiefungen zu verschiedenen Aspekten gegeben, nach Möglichkeit durch die Jugendlichen selbst.

### Methoden

- **Zeig's uns!** Ideen zur Anbahnung eigenverantwortlicher, interessenorientierter Angebote durch Jugendliche selbst
  - Fokus: Was machst du Schönes, was du anderen zeigen kannst?

## EINHEIT 15: ABSCHLUSS

### Ziel

Jugendliche setzen sich mit individuellen Zielplanungen auseinander.

### Methoden

- **Vision-Board: Visualisiere deine Zukunft:** Entwicklung von Zielen

# »Feel-Good-Project: Toolbox für das eigene Wohlbefinden«

## EINHEIT 16: ABSCHLUSS

### Ziel

Jugendliche vertiefen ihre Zielplanungen.

### Methoden

- **Mein Leben und ich:** Durch Fragen über das aktuelle Leben und die Zukunft nachdenken

## EINHEIT 17: ABSCHLUSS

### Ziel

Die Reihe kommt zu einem potenzialorientierten Abschluss, gemeinsame Erinnerungen und Erfahrungen werden reflektiert.

### Methoden

Thematisch passende Aktivierung, zum Beispiel

- **Verwobene Stärken:** Ein Netz aus positivem Feedback
- **Wer bin ich und wer bist du?** Stärken aus eigener Perspektive um die Dritter ergänzen
- **Tippen, verbinden und stärken:** Interaktive Methode zum Ausdrücken persönlicher Verbindungen