



mind.bodyconnection
Mindset shift für Jugendliche

workbook

Veränderung beginnt im Kopf

www.support4youth.eu



*Willkommen zu deinem
Achtsamkeits Workbook!*

Hey! Schön, dass du hier bist.

Dieses Workbook ist für dich – wenn du neugierig bist, wie deine Gedanken dein Leben beeinflussen.

Veränderung beginnt nicht irgendwo da draußen, sondern hier, in deinem Kopf.

Wenn du dein Mindset veränderst, veränderst du auch, wie du dich selbst und die Welt siehst. Und das ist der erste Schritt, um das Leben zu gestalten, das du wirklich willst.

**Also los – lass uns gemeinsam auf
Gedankenreise gehen!**

Dein Mindset

*Nimm dir einen
Moment Zeit!*

Reflexion über dein aktuelles Mindset

Bevor du etwas verändern kannst, musst du wissen,
wo du gerade stehst.

Frage dich:

Wie denke ich über mich selbst?

Glaube ich, dass ich mich verändern kann?

Wie reagiere ich auf Herausforderungen – mit Angst
oder mit Neugier?

Denke ich eher „Ich kann das nicht“ oder „Ich probiere
es mal“?

Notiere 3 Gedanken, die du oft über dich selbst hast.
Sind sie unterstützend – oder eher bremsend?

Veränderung und Erkenntnis

Veränderung passiert nicht über Nacht – aber
sie beginnt mit einem einzigen Gedanken.
Erkenne, dass du nicht deine Gedanken bist – du
hast Gedanken, und du darfst entscheiden,
welchen du glauben willst.

Ein Mindset Shift ist wie ein Muskel: Je öfter du
neue Denkweisen trainierst, desto stärker wirst
du.

Was war ein Moment in deinem Leben, in dem
du plötzlich etwas anders gesehen hast?

Erkenne deine Glaubenssätze

Glaubenssätze sind wie die Brille, durch die du
dein Leben siehst. Manche davon sind hilfreich –
andere halten dich klein.

Beispiele:

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich muss perfekt sein.“

„Andere sind einfach talentierter.“

Aber: Diese Sätze sind nicht die Wahrheit – sie
sind nur Gedanken, die du oft gedacht hast.

Welche 3 Glaubenssätze könnten dich bisher
ausgebremst haben? Und wie könntest du sie
neu formulieren?

*Denke über dein
derzeitiges Mindset nach.*

Die Veränderung



Was will ich verändern?

Was sind meine nächsten Schritte?

Wie setze ich es um?

Wie bleibe ich motiviert?

Notizen

Wie bereit fühle ich mich für eine Veränderung?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die Ängste

Angst ist okay. Jeder Mensch hat sie.

Angst will dich schützen – aber manchmal schützt sie dich vor Dingen, die gar nicht gefährlich sind. Zum Beispiel davor, etwas Neues zu wagen.

Wichtig ist: Angst ist kein Stoppschild, sondern ein Hinweis: Hier beginnt Wachstum. **Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?**

Gedanke

“Das schaffe ich nicht!”

Gefühl

Unsicherheit, Zweifel, Stress

Reaktion

Vermeidung/Aufschieben

Durchbreche den Kreislauf!

Jeder Gedanke löst ein Gefühl aus.
Und dieses Gefühl bestimmt, wie du handelst.

Ein Beispiel:

Gedanke: „Ich schaff das sowieso nicht.“

→ Gefühl: Unsicherheit, Angst

→ Reaktion: Du traust dich nicht, es zu versuchen.

Aber du kannst den Kreislauf durchbrechen.

Statt automatisch zu reagieren, halte inne und frage dich:

Ist dieser Gedanke wirklich wahr?

Was könnte ich stattdessen denken?

Welches Gefühl will ich stattdessen fühlen?

Ein neuer Gedanke kann alles verändern.

mind.bodyconnection

Neues Mindset

*Reminder – Veränderung
braucht Zeit.*



*Feiere jeden kleinen
Fortschritt!*

Deine Zukunft

*Meine 5 Tipps
für dich!*



Denke in Möglichkeiten, nicht in Grenzen

Was wäre, wenn alles möglich wäre?

Statt zu fragen: „Warum sollte das klappen?“, frage: „Warum eigentlich nicht?“ Öffne deinen Blick für Chancen – nicht für Hindernisse.



Erfolg beginnt mit kleinen Schritten

Du musst nicht heute alles verändern. Ein kleiner Schritt in die richtige Richtung ist besser als gar keiner. Fang klein an – bleib dran – und schau, wie weit du kommst.



Fehler sind Wachstum, keine Rückschläge

Du wirst Fehler machen – und das ist gut so. Fehler bedeuten: Du probierst etwas. Du lernst. Du wachst. Wer keine Fehler macht, bleibt stehen.



Umgebe dich mit Positivität

Dein Umfeld beeinflusst dein Mindset. Suche Menschen, die an dich glauben. Folge Accounts, die dich inspirieren. Räume Platz für gute Energie.



Erinnere dich an dein Warum

Warum willst du dich verändern?

Was treibt dich an?

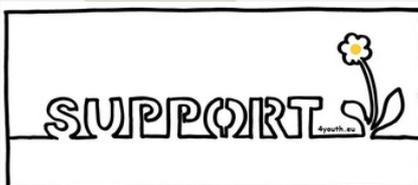
Wenn du dein Warum kennst, findest du auch dein Wie.

Schreibe hier dein persönliches „Warum“ auf – dein innerer Motor für deine Reise.

mind.bodyconnection

support4youth.eu

www.support4youth.eu



**EUROPÄISCHES
SOLIDARITÄTSKORPS**