



Themenkomplex 1: Stärkung			
Titel	Grobziel	Kategorien	Lerninhalte
Freude am Leben	Soziale und mentale Stärkung	Vertrauen Wertschätzung Entdecken der Stärken Empathie	<ul style="list-style-type: none"> • Über sich selbst sprechen • Gefühle artikulieren • Wertschätzender Umgang miteinander • Eigene Stärken und Ressourcen entdecken • Persönliche Potentiale entfalten
Themenkomplex 2: Visionen			
Träume und Lebensmotive	Motive und Bedürfnisse erkennen	Imagination Motive und Sinnfindung Zielharmonie Lösungsorientierung	<ul style="list-style-type: none"> • Erkennen der eigenen Motive aus Wünschen und Träumen • Erkennen der eigenen Charakterstärken • Erkennen, dass Stärken und Motive zusammenhängen • Erkennen der eigenen Glaubenssätze als Antriebskraft des Handelns • Bewusstmachen von individuellen und kollektiven Visionen



Themenkomplex 3: Entscheidungen			
Leben bewegen	Ganzheitlich Entscheidungen finden	Optimismus Engagement Beziehungen und Emotionen Sinn	<ul style="list-style-type: none"> • Durch körperliche Erfahrungen einen Zugang zu eigenen Bedürfnissen, Visionen und Wünschen finden • Den Zusammenhang zwischen Sinneswahrnehmungen, Körperreaktionen und Entscheidungsfindung erleben • Sich seiner Handlungsfähigkeit bewusst werden – Zielorientierung bewusst machen • Leitgedanken formulieren
Themenkomplex 4: Planung			
Gestaltungspotentiale nutzen	Selbstwirksamkeitserwartung steigern	Ressourcen Potentiale Planungsstrategien Herausforderungen meistern	<ul style="list-style-type: none"> • Hinderungsgründe als Herausforderungen • Lösungsorientierung • Ressourcen bei der Planung berücksichtigen • Planungsstrategien entwickeln



Themenkomplex 5: Umsetzung			
Abenteuer Alltag	Selbstregulierung	Flow Kommunikation Soziale Systeme Gruppenphasen Resilienz Motivieren und beruhigen	<ul style="list-style-type: none"> • Ganzheitliches Körperempfinden • Bedeutung körpersprachlicher Signale erkennen • Gruppendynamische Prozesse verstehen • Kommunikation als Ressource nutzen • Durch Körperarbeit Resilienz stärken
Themenkomplex 6: Bewertung			
Seelisches Wohlbefinden	Mit der Fülle des Lebens umgehen	Reflexion Trennung von Ereignis und Person Reframing Körperliche und mentale Balance Empathie	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenes Handeln reflektieren • Erfolge und Niederlagen verstehen • Mit sich und anderen im Einklang sein • Sich als Teil der Natur verstehen