

BEYOU – weil ECHT sein glücklich macht

Empowerment, Lebenskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche

Entdecke, wer du bist. Entdecke, was in dir steckt. Werde, der du bist. Gestalte deinen Weg.

BeYOU ist ein ganzheitliches pädagogisches Empowerment- und Lebenskompetenzprogramm. Jugendliche werden dabei unterstützt, sich selbst besser kennenzulernen, ihre individuellen Stärken und Talente zu entdecken, ein positives Selbstbild zu entwickeln und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen.

BeYOU verbindet **Identitäts- und Persönlichkeitsentwicklung, emotionale und mentale Lebenskompetenz, Selbstbehauptung und Beziehungskompetenz**. Die Jugendlichen reflektieren, was ihnen wichtig ist, wie Gedanken und Gefühle ihr Erleben beeinflussen, wie sie Grenzen setzen und schwierige Situationen sowie Beziehungen bewusster gestalten können.

Zielgruppe & Einsatzbereiche

BeYOU richtet sich an Jugendliche im schulischen und außerschulischen Kontext, insbesondere an weiterführende Schulen, Jugendzentren, Mädchenzentren, Jugendhilfe und Jugendberufshilfe sowie Bildungs- und Präventionsprojekte.

Formate: Workshop · Projekttag · mehrteilige Workshopreihe · individuell abgestimmtes Bildungsangebot

Zentrale Ziele

- Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit stärken
- individuelle Stärken, Talente und Potenziale entdecken
- Identität, Werte, Wünsche und Zukunftsvorstellungen entwickeln
- Gefühle und Gedanken bewusster wahrnehmen und einordnen
- eigene Grenzen erkennen, Nein sagen und für sich einstehen
- Gewaltfreie Kommunikation als Möglichkeit zur klaren und respektvollen Kommunikation kennenlernen
- Gruppendruck und schwierige Situationen selbstbewusster bewältigen
- Warnsignale und No-Gos in Beziehungen erkennen und gesunde Beziehungen reflektieren
- Unterstützungsmöglichkeiten kennen und bei Bedarf Hilfe holen

Die Inhalte des BeYOU-Workbooks

1. Ich sein, echt sein, ehrlich sein	Identität, Authentizität und die Frage: Wer bin ich wirklich?
2. Was macht glücklich?	Persönliche Bedürfnisse, Glück und Impulse für ein gelingendes Leben.
3. Meine Gefühle sind mein Kompass	Gefühle wahrnehmen und verstehen; Zusammenhang von Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen.
4. Der mentale Kreislauf – Kraft der Gedanken	Eigene Denkmuster reflektieren und Einflussmöglichkeiten auf das eigene Erleben entdecken.
5. Deine Reise zu dir selbst	Stärken, Identität, Werte, Wünsche und Zukunftsvisionen; Visionboard.
6. Schluss mit dem Verstellen!	Authentisch sein, Selbstvertrauen entwickeln und sich weniger von äußeren Erwartungen bestimmen lassen.
7. Dein Schutzschild	Angelegenheitskreise, Schutzschild-Ampel, individuelle Grenzen, Nein sagen und Gewaltfreie Kommunikation.
8. Schwierige Situationen & Beziehungen	Gruppendruck, Warnsignale beim Kennenlernen, No-Gos, gesunde Beziehungen und Unterstützungsmöglichkeiten.

Methodischer Ansatz

BeYOU ist interaktiv, kreativ und erfahrungsorientiert. Jugendliche hören nicht nur zu, sondern reflektieren, tauschen sich aus, probieren aus und übertragen die Inhalte auf ihre eigene Lebenswelt.

Methoden: Reflexions- und Gruppenübungen, kreative Aufgaben, Rollenspiele, Stärken- und Wertearbeit, Übungen zu Gedanken und Gefühlen, Visionboard, Übungen zu Kommunikation und Grenzen, Bewegungs- und Aktivierungselemente sowie ein begleitendes Workbook.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung. Jugendliche entwickeln eigene Formulierungen, reflektieren Alltagssituationen und erproben Handlungsmöglichkeiten – insbesondere beim Grenzen setzen, Nein sagen, Umgang mit Gruppendruck und respektvoller Kommunikation.

Pädagogische Grundlagen

BeYOU verbindet Ansätze aus **Positiver Psychologie, Selbstwirksamkeitsforschung, humanistischer und systemischer Pädagogik sowie Gewaltfreier Kommunikation.**

Positive Psychologie: Stärken, Ressourcen und gelingende Entwicklung in den Mittelpunkt stellen.

Selbstwirksamkeit nach Albert Bandura: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Möglichkeit entwickeln, Herausforderungen aktiv zu bewältigen.

Humanistische Psychologie nach Carl Rogers: Wertschätzung, Selbstwahrnehmung und persönliche Entwicklung fördern.

Selbstbestimmungstheorie nach Deci & Ryan: Autonomie, Kompetenzerleben und soziale Verbundenheit berücksichtigen.

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg: Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, Anliegen klar ausdrücken und Grenzen respektvoll kommunizieren.

Systemische und ressourcenorientierte Perspektive: Zusammenhänge verstehen und individuelle Handlungsmöglichkeiten sichtbar machen.

Pädagogische Haltung

BeYOU möchte Jugendliche nicht in eine bestimmte Richtung formen. Im Mittelpunkt steht die Frage: **Wer bin ich, was steckt in mir und welchen Weg möchte ich selbst gehen?**

Mein Anspruch ist es, junge Menschen darin zu bestärken, zu entdecken, wer sie sind und was in ihnen steckt. Sie sollen ihre individuellen Stärken, Talente und Fähigkeiten kennenlernen, ein positives Selbstbild entwickeln und Vertrauen in sich selbst und ihre Möglichkeiten gewinnen. Sie sollen ihre eigenen Werte und Ziele entdecken, für sich und ihre Grenzen einstehen und den Mut entwickeln, ihren eigenen Weg zu gehen.

Denn persönliche Entwicklung bedeutet für mich nicht, jemand anderes werden zu müssen – sondern immer mehr zu dem Menschen zu werden, der man selbst ist.

Qualifikation & Erfahrung

- Pädagogin
- Mehrjährige Erfahrung als Bildungsreferentin
- Entwicklung eines eigenen Reggio-orientierten Schulkonzepts, staatlich genehmigt 2017
- Zertifizierter Kinder-, Jugend- und Familiencoach
- Zertifizierter familylab „MyPower“ Coach für Jugendliche
- Systemische Familienaufstellungen
- „Narz mich nicht!“-Coach

Durch die Entwicklung eines eigenen, staatlich genehmigten Schulkonzepts bringe ich zusätzliche Erfahrung in der Gestaltung **ganzheitlicher und zukunftsorientierter Bildungskonzepte** mit.

Kooperation & Anpassung

BeYOU kann an Alter, Gruppengröße, Zeitrahmen und pädagogischen Auftrag der jeweiligen Einrichtung angepasst werden. Themenschwerpunkte, Format und Umfang werden gemeinsam abgestimmt.

Geeignet für: Schulen · Jugendzentren · Mädchenarbeit · Jugendhilfe · Jugendberufshilfe · Familienbildungsstätten · Präventions- und Bildungsprojekte

Julia Maxstadt

Pädagogin | Bildungsreferentin | Kinder-, Jugend- und Familiencoach
www.juliamaxstadt.de