



Kann man Leben lernen?

LebenskünstlerInnen

Auf dem Weg zu Traumfrau oder Supermann?



Ein Projekt des Landesinstituts für Schule Bremen/Gesundheit und Suchtprävention



Worum geht es ?

Es geht um:

**Lebensideen und -orientierung
„Lifestyle“ und alles was so dazu
gehört...**

Austausch mit den Anderen

Kompetenzen für's eigene Leben



Worum geht es ?

**Subjektivität erhalten
und wiederherstellen**

?



Projektschwerpunkte

1. **Unterwegs zu mir**
2. **Traumfrauen und Supermänner?**
3. **Ich mach mir ein Bild von mir**
4. **Wie machen das andere?**
Alles LebenskünstlerInnen oder was?
5. **I do it my way...**



Worum geht es ?

... mit den Mädchen herauszufinden, was sie brauchen, um sich:

- im eigenen Körper wohlfühlen,
- eigene Stärken und Fähigkeiten zu kennen
- eigene Grenzen und Schwächen zu sehen
- und damit umzugehen.

Was passt zu ihnen? Was sind ihre Träume? Was wollen sie vermeiden?




Es geht darum:

einen Beitrag zu leisten für einen
eigenen Weg zu einem
**souveränen, genussvollen,
suchtfreien, im weitesten Sinne
gesunden sinnerfüllten Leben**
(wie immer die Einzelne das
definiert)

Unterwegs zu mir Erlebnispädagogik

...
ist eine
handlungsorientierte
Methode, die von sich
behauptet, „den Entwurf
des Bildes Leben zu
beeinflussen und zu
verändern“. Es geht um das
Erleben, Reflektieren und
dann das Sammeln von –
auch neuen– **Erfahrungen.**



Dieser ganzheitliche,
erfahrungsbetonte Ansatz
schien uns hervorragend
geeignet, um Standpunkte
zum Leben und
Rollenverhalten auf den
Prüfstand zu bringen,
bzw. zu ver-rücken.



Kurz gesagt: persönliche und soziale Kompetenzen

werden mit Hilfe der Methode
in den Mittelpunkt gerückt und
bearbeitet...

sich und andere überraschen

Kommunikation und Absprachen

sich neu entdecken

Probleme lösen

Kompetenzen nutzen

Risiko empfinden

und

neu erwerben

Teamfähigkeit



2. Traumfrauen und Supermänner?

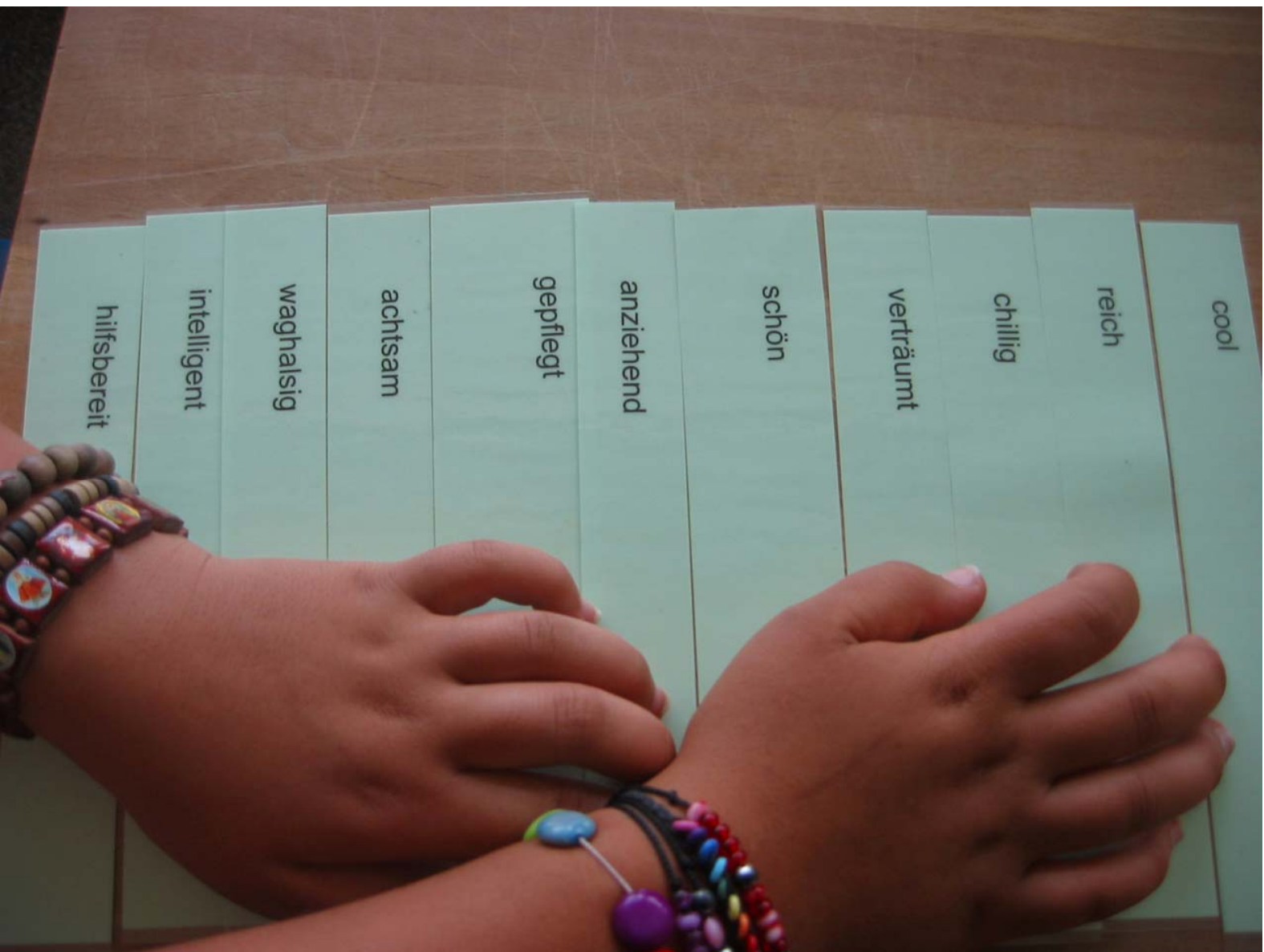
- Bilder von Traumfrauen und Supermännern
- Ideale, Erwartungen
- Anforderungen
- Gemeinsamkeiten/Unterschiede





3. Ich mach mir ein Bild von mir...

- Methoden zu
Selbstwahrnehmung und
Fremdwahrnehmung
- Fotopädagogische Arbeit



cool

reich

chillig

verträumt

schön

anziehend

gepflegt

achtsam

waghalsig

intelligent

hilfsbereit






4. Wie machen das andere?

Alles LebenskünstlerInnen oder was?

- **Auf Spurensuche**
- **Interviews**
- **Auswertung der Interviews**

- 
- **Wie will ich es eigentlich machen?**
 - **Mein roter Faden**
 - **Mein „Fluss des Lebens“...**



„Das größte Risiko im Leben ist das Leben selbst.“

Welchen Herausforderungen sind wir begegnet ?

Dem Leben in der Pubertät mit seinen vielen Risiken...

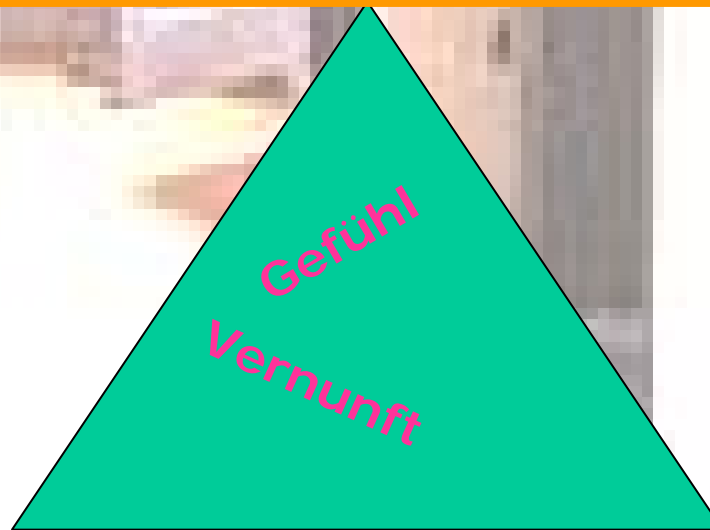
- **Essstörungen**
- **Komasaufen**
- **Cannabiskonsum**
- **Aggressive Konflikte**
- **Depressives Verhalten**
- **Suche nach Orientierung**

Risikokompetenz

heißt Balance von

Handlungsdynamiken

Einflussfaktoren



Risikokompetenz

Was können wir tun?

- Zur Stärkung persönlicher Kompetenzen beitragen
- Offene Kommunikationsformen über Erfahrungen und Erlebnisse fördern
- Diskurs über Risiken anregen
- Fachinformationen und Erfahrungen
- Reflexion fördern

Welche Fragezeichen gibt es ?

- Welchen Platz findet diese Arbeit dort, wo wir die Mädchen finden?
- Nachhaltigkeit
- Coaching bei Bedarf
- Kooperation aller Pädagoginnen und Beraterinnen
- Rollenkonflikte
- Finanzierung

