

# Stark ins Leben

## Workshops 2025

Weitere Infos zum Projekt  
und den Workshops unter:

[sparda-sw-stiftung.de  
/projekte/stark-ins-leben](https://sparda-sw-stiftung.de/projekte/stark-ins-leben)



Bildungscampus  
**SAARLAND**



**Stark ins Leben** ist ein gemeinsames Projekt der Sparda Südwest Stiftung  
dem Bildungscampus Saarland.

# Verzeichnis

- Vorwort
- Kontakt
- Workshops
  - 1 Achtung, jetzt rede ich – durch Reden überzeugen
  - 2 Stark in Schule und Beruf
  - 3 Mich und andere besser verstehen
  - 4 Stay Cool
  - 5 Ich glaube an mich
  - 6 Meine Stärken, meine Schwächen und wie mache ich das Beste daraus?
  - 7 Selbstsicher und gelassen in Prüfungssituationen
  - 8 Beziehungen zu Menschen aufbauen – wie geht das eigentlich?
  - 9 Ich schaffe das! Kreativ und optimistisch die Zukunft gestalten
  - 10 Money makes the world go round
  - 11 Sprich (Dich) frei – und werde gehört!
  - 12 Persönlichkeits- und Lebenszieltraining
  - 13 Entscheiden – aber wie?
  - 14 Erfolgreich und sicher im Netz
  - 15 KI verstehen und erleben
  - 16 Abi - und dann?
  - 17 KUNST – Dein Bild (er-)zählt für Dich
  - 18 Kreatives Schreiben
  - 19 Schreibwerkstatt
  - 20 Bewerbungstraining
  - 21 Mein Traum von Schule
  - 22 #5meup – Mit Power ins Abi starten
  - 23 Fit durchstarten
  - 24 Abi-Stress, na und? Gelassen und entspannt durch die Oberstufe
  - 25 Lern- und Arbeitstechniken

# Vorwort

## Liebe Schüler\*innen,

in diesem Flyer stellen wir Euch das Workshop-Angebot 2025 für „Stark ins Leben“ vor. In der ersten Phase des Projekts, den schulinternen Seminaren, befasst Ihr Euch gemeinsam in der Klasse mit verschiedenen Themengebieten, um Eure Stärken und Schwächen zu erkennen. Im zweiten Schritt, der Workshop-Phase, heißt es dann für jeden Einzelnen von Euch, selbst aktiv zu werden, um die eigenen Kompetenzen weiterzuentwickeln!

2025 sind 24 verschiedene Workshops im Angebot, die sich auf unterschiedliche Weise mit Themen wie Berufs- und Lebenszielen, Rhetorik, Stress- und Zeitmanagement, aber auch Gesundheit oder Künstlicher Intelligenz beschäftigen.

Zur Weiterentwicklung dieses Angebots für zukünftige Teilnehmer\*innen brauchen wir Euer Feedback: Bitte füllt am Ende jeder Workshop-Veranstaltung die Evaluation aus. Welche Themen haben Euch weitergebracht? Habt Ihr Ideen, was wir noch verbessern können?

## Liebe Tutor\*innen, Klassenlehrer\*innen und Programmverantwortliche,

die Workshops dauern sieben Zeitstunden und gehen in der Regel von 8-15 Uhr. Sprechen Sie mit den Referent\*innen gerne die genaue Uhrzeit ab und passen diese an Ihren Standort an.

Auch die Anzahl der Teilnehmenden ist mit den Referent\*innen individuell abzusprechen. In der Regel können 20-25 Personen teilnehmen.

Wir wünschen Euch viel Spaß und viel Erfolg in den Workshops!

Euer Projekt-Team **Stark ins Leben**

# Kontakt

## Projektverantwortliche in den Schulen

Jede teilnehmende Schule hat eine\*n Programmverantwortliche\*n für das Projekt Stark ins Leben benannt. Eure Schulleitung und Klassenleitung wissen, wer das an Eurer Schule ist, und helfen Euch bei allen Fragen zum Projekt weiter.

## Projektkoordinator



### Nils Grützner

Fachreferent Stark ins Leben

+49 (0)681 / 21 079 420

[n.gruetzner@bildungscampus.saarland.de](mailto:n.gruetzner@bildungscampus.saarland.de)

**Bildungscampus Saarland**  
Abteilung Fort- und Weiterbildung  
Poststraße 6 | 66115 Saarbücken



## Projektbegleiterin



### Jessica Wiedemann

Öffentlichkeitsarbeit Stark ins Leben

[www.sparda-sw-stiftung.de](http://www.sparda-sw-stiftung.de)

**Sparda Südwest Stiftung**  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Robert-Koch-Straße 45 | 55129 Mainz



# 1

## Achtung, jetzt rede ich – durch Reden überzeugen

### Workshopinhalt

Wer gut reden kann, hat mehr Erfolg – egal ob in Schule, Beruf oder auch im Privatleben. Gute Argumente und fachkundiges Wissen reichen aber oft nicht aus, um seine Zuhörer\*innen begeistern und überzeugen zu können. Neben dem Inhalt des Gesagten sind auch Stimme, Artikulation und Körpersprache entscheidend für den Erfolg eines Vortrags. Daher ist die Fähigkeit professionell und ohne Aufregung zu reden eine wichtige Schlüsselqualifikation im Leben.

In diesem Rhetorikkurs trainieren wir, wie man frei spricht, Argumente austauscht, Reden hält und letztlich durch seinen Gesamtauftritt beeindruckt. Neben der deutschen Standardausprache beschäftigen wir uns mit verschiedenen Sprechtechniken und Kommunikationsstrategien und lernen Hilfsmittel wie Stichwortzettel zu nutzen. Tipps zum Thema Souveränität und Körpersprache helfen, den Vortrag zu verbessern und Ängste ab- bzw. Selbstvertrauen aufzubauen.

Praxisorientierte Übungen, Einzeltraining, Partner- und Gruppenarbeit sowie gezieltes Feedback werden dazu beitragen, die Redefähigkeit und Wirkung jedes einzelnen zu optimieren.



### Sandra Becker

Gymnasiallehrerin

Journalistin

Radiomoderatorin und -reporterin



[Sandra.bertrand@gmx.de](mailto:Sandra.bertrand@gmx.de)

# 2

## Stark in Schule und Beruf

### Workshopinhalt

Die positive Psychologie (Schlüsselfigur: Martin Seligman) ist ein Zweig der akademischen Psychologie und beschäftigt sich vor allem mit unseren Stärken. Während in anderen Disziplinen der Fokus auf die Dinge gerichtet ist, die nicht rund laufen, beschäftigt sich die positive Psychologie mit dem Ausbau unserer Fähigkeiten und Stärken.

In diesem Workshop lernst Du 5 Säulen kennen, die Dich auf den Weg zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben bringen:

- Positive Emotions** (positive Emotionen z. B. Stolz, Dankbarkeit etc.)
- Engagement** (Energetisierung, Kultivierung von Interessen)
- Relationship** (gelungene Beziehungen, Freundschaften)
- Meaning** (Sinnerleben)
- Accomplishment** (Ziele erreichen)

Themen des Workshops:

- Meine Charakterstärken: VIA - Online (Uni Zürich)
- Welche Stärken habe ich?
- Wo kann ich meine Stärken in Schule und Beruf einsetzen?
- PERMA: wie füge ich die 5 Säulen in mein Leben ein (Resilienz)?



### Dirk Boudier

Trainer für emotionale Intelligenz  
und Perspektivwechsel



[hallo@dirk-boudier.de](mailto:hallo@dirk-boudier.de)

# 3

## Mich und andere besser verstehen

### Workshopinhalt

*Jeder Jeck ist anders..*

Wenn wir verstehen, warum Menschen handeln wie sie handeln, dann kann uns ein besseres Miteinander gelingen. Gerade mit Blick auf die berufliche Zukunft bietet das Verstehen Anderer Sicherheit und Kontrolle.

Aber auch wenn wir verstehen, warum wir in bestimmten Situationen wie z. B. in Prüfungen mit Angst oder Stress reagieren, haben wir die Möglichkeit, entsprechend gegenzusteuern.

Basiswissen zu Emotionen und den neurologischen Grundbedürfnissen ermöglichen es Dir, in Schule und Beruf auch in stressigen Situationen, lösungsorientiert zu handeln und Menschen zu verstehen (ohne zwangsläufig mit ihrer Meinung einverstanden zu sein).

Themen des Workshops:

- Emotionen verstehen
- Emotionsmanagement (Prüfungs- und Redeangst)
- Motivkompass nach Eilert
- Handlungs- und Wahrnehmungspräferenzen
- Profiling in Schule und Beruf



### Dirk Boudier

Trainer für emotionale Intelligenz  
und Perspektivwechsel



[hallo@dirk-boudier.de](mailto:hallo@dirk-boudier.de)

# 4

## Stay Cool

### Workshopinhalt

STAY COOL – weg mit der Prüfungsangst!

Dieser Workshop verhilft Dir dabei, Ängste und Aufregungen bei Vorträgen oder Prüfungen anzunehmen und so zu bearbeiten, dass diese Dich nicht behindern.

Ziel des Workshops ist es, dass Du Deine Blockaden findest, erkennst und auflöst, indem Du konkrete Techniken einübst, die Dir dabei helfen, souverän zu bleiben. Diese Techniken sind vielfältig und so ausgewählt, dass auf jeden Fall etwas davon genau für Dich passend ist.

Selbst wenn Du nicht wirklich Ängste hast, Dir jedoch wünschst, richtig entspannt und zuversichtlich vor Vorträgen und Prüfungen zu bleiben und Dich wohlfühlen, dann helfen diese einfachen Techniken.

Du wirst verstehen, dass selbst Methoden wie die Änderung Deiner Gedanken Auswirkungen auf Dein Verhalten haben und Du wirst überrascht sein, wie leicht das geht.



### Marion Bredebusch

Diplom-Pädagogin  
Speakerin und Coach  
Trainerin



[info@bredebusch-institut.de](mailto:info@bredebusch-institut.de)



# 5

## Ich glaube an mich

### Workshopinhalt

Wer bist Du und wie wirkst Du? Was macht Dich aus und wohin willst Du?  
Wie willst Du Deine Zukunft gestalten mit Deinen Stärken und Talenten?

In diesem praktischen Workshop geht es um Dich, wie Du mehr Selbstbewusstsein entwickeln kannst und dies auch mit dem dadurch wachsenden Selbstvertrauen nach außen zeigen kannst.

Denn wenn Du Dich gut kennst, kannst Du Dich auch gut zeigen. Dabei arbeiten wir vor allem an Deinen Talenten und Deinen Stärken, an Deiner Selbstwahrnehmung und der Fremdwahrnehmung.

Du wirst dich trauen, Dich positiv darzustellen und kannst dies auch bei Bewerbungen gut nutzen.



### Marion Bredebusch

Diplom-Pädagogin  
Speakerin und Coach  
Trainerin



[info@bredebusch-institut.de](mailto:info@bredebusch-institut.de)

# 6

## Meine Stärken, meine Schwächen und wie mache ich das Beste draus?

### Workshopinhalt

Was sind eigentlich meine Stärken und was sind meine eher schwachen Seiten? Wer legt das eigentlich fest? Und bleibt das so oder verändert sich das?

In diesem Workshop könnt Ihr überprüfen, wie Ihr Euch selbst seht und vielleicht auch noch neue Seiten an Euch kennen lernen.

Ihr dürft Eure eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen aus allen Lebensbereichen – nicht nur der Schule – entdecken und überprüfen. Durch gezielte Fragestellungen und fachliche Inputs erhaltet Ihr die Möglichkeit, Euch ganz gezielt mit Euren Stärken und Kompetenzen auseinander zu setzen und diese so aufzubereiten, dass Ihr sie besser einsetzen könnt. Und Ihr lernt, wie Ihr Eure Stärken für andere nachvollziehbar begründen und darstellen könnt.

Wir schauen uns auch Eure „Schwächen“ an und Ihr bekommt Tipps, wie man damit besser umzugehen lernt.

Dabei bekommt Ihr auch schon Tipps für Bewerbungsverfahren für die Uni oder für die Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatzsuche.

Wir arbeiten sowohl in Einzelarbeit, im Plenum als auch in Übungen in kleinen Gruppen.



### Mechthild Bresser-Kleinbauer

M.A. Erziehungs- & Informationswissenschaften  
Sozialpsychologie



[info@zukunftsschmiede-saar.de](mailto:info@zukunftsschmiede-saar.de)

# 7

## Selbstsicher und gelassen in Prüfungssituationen

### Workshopinhalt

Vor oder auch in Prüfungen seid Ihr sehr ängstlich oder extrem aufgeregt? Diese sehr starken und hinderlichen Gefühle können dazu führen, dass Ihr in diesen Situationen nicht mehr denken könnt und Eure Leistung gar nicht abrufen könnt.

Das kann jedem Menschen passieren, und zwar zu jeder Zeit im Leben. Niemand ist sicher davor!

Zuerst einmal lernt Ihr die Ursachen für Prüfungsangst oder Stress kennen und verstehen. Und Ihr könnt vergleichen, ob das bei Euch auch zutrifft. Zusätzlich lernt Ihr, wie Ihr anders mit solchen Situationen umgehen könnt und sie vielleicht schon im Vorfeld verhindern könnt. Falls ihr schon einmal eine ganz schlimme Prüfungserfahrung gemacht habt, können wir auch die „entschärfen“, damit sie Euch in Zukunft nicht mehr einschränkt.

Ihr erlernt eine Technik, die Euch hilft mit Angst und Stress besser umzugehen und die Ihr jederzeit selbst anwenden könnt. Zusätzlich werdet Ihr noch ein „empowering“ für Euren Selbstwert mit auf den Weg bekommen, damit Ihr in Zukunft selbstbewusster und selbstbestimmter schwierige Situationen meistern könnt.

Ziel ist eine sofortige Hilfe zur Selbsthilfe und natürlich für die Zukunft viele positive Erfahrungen mit Prüfungssituationen.

Im Workshop erwartet Euch eine abwechslungsreiche Mischung aus Informationsinput, Reflexion eigener Erfahrungen und praktischen Übungen, die Euch überraschen werden.



### Mechthild Bresser-Kleinbauer

M.A. Erziehungs- & Informationswissenschaften  
Sozialpsychologie



[info@zukunftsschmiede-saar.de](mailto:info@zukunftsschmiede-saar.de)

# 8

## Beziehungen zu Menschen aufbauen - wie geht das eigentlich?

### Workshopinhalt

Ihr lebt in einer Zeit, in der die Gefahr immer größer wird zu vereinsamen. Mit anderen persönlich in Kontakt zu treten, ergibt sich häufig nicht einfach so, wie das früher einmal war. Deshalb helfen gutgemeinte Ratschläge von Eltern und Großeltern auch nicht wirklich weiter.

Corona und die Nutzung von Handys und Computern als Kommunikations- und Kontaktmedium verschärfen die Situation zusätzlich. Die reale Welt mit ihren Menschen erscheint zunehmend uninteressant und langweilig. Viele von uns fühlen sich unsicher und trauen sich nicht mehr zu Kontakt mit Anderen im „real life“ zu gestalten. Die Messlatte, an der wir uns messen liegt sehr hoch.

In diesen Workshop habt Ihr die Gelegenheit mit anderen Jugendlichen zu reden, denen es genauso geht wie euch. Ihr könnt gerne eure Fragen, Zweifel und Erlebnisse einbringen, die dann besprochen werden.

Zusätzlich werden wir folgende Themen behandeln: Wozu brauche ich eigentlich andere Menschen? Wie funktioniert Kommunikation und Kontakt eigentlich? Was ist wichtig bei der Kontaktaufnahme mit Anderen? Worauf kann und muss ich achten und worauf hab ich keinen Einfluss? ...

Hier gibt es ein paar einfache Gesichtspunkte, die man verstehen sollte, auch um dauerhaft in Kontakt zu bleiben. Es geht auch darum, mehr Selbstsicherheit zu gewinnen, sich eine aktive Kontaktaufnahme zuzutrauen und positive Erfahrungen zu sammeln



### Mechthild Bresser-Kleinbauer

M.A. Erziehungs- & Informationswissenschaften  
Sozialpsychologie



[info@zukunftsschmiede-saar.de](mailto:info@zukunftsschmiede-saar.de)

# 9

## Ich schaffe das! Kreativ und optimistisch die Zukunft gestalten

### Workshopinhalt

Es war und ist eine schwierige Zeit (Corona, Klimawandel, Wirtschaftskrise, Zukunftsangst, ...). Da kann man schon mal seinen Optimismus verlieren und sich ziemlich mies fühlen.

Es gibt unbestritten viele Herausforderungen. Wie soll es jetzt Weiter gehen? Da ist die Gefahr groß, dass du wie das „Kaninchen vor der Schlange“ in eine Schockstarre verfallst und das Gefühl hast: „ich kann da ja sowieso nichts machen“. Das wird aber sicherlich nicht dazu führen, dass du dich besser fühlst oder aktiv wirst. Aber sich wieder was (zu-)trauen ist ein ganz wichtiger Schritt nach vorne!

Diesen Workshop wirst du mit einem Kraft spendenden „Motto“ verlassen, das es dir erlaubt, auch in schwierigen Situationen deinen Mut und deine Energie nicht zu verlieren und gut mit schwierigen Situationen umgehen zu können.

Du wirst eine Technik kennenlernen, die auch dein gesamtes persönliches Potenzial mit einbezieht und dir Kraft für die Zukunft geben kann.

Du wirst aus dem Workshop ein ganz eigenes, kreatives „Takeaway“ mitnehmen.



### Mechthild Bresser-Kleinbauer

M.A. Erziehungs- & Informationswissenschaften  
Sozialpsychologie



[info@zukunftsschmiede-saar.de](mailto:info@zukunftsschmiede-saar.de)

## Workshopinhalt

Geld ist der Dreh- und Angelpunkt in unserer heutigen Gesellschaft. Es ist nicht möglich, sich seinem Einfluss zu entziehen. Daher gilt der Spruch „Früh übt sich, wer ein Meister werden will“, besonders für den Umgang mit Finanzen.

Wohin das Auge reicht, locken Angebote, Schnäppchen und Preisnachlässe gerade für Euch junge Menschen. Daher ist es wichtig, dass Ihr möglichst früh den eigenverantwortlichen Umgang mit Geld erlernt.

Je früher ihr den verantwortungsvollen Umgang mit Geld lernt, umso besser seid Ihr für einen Start in die Eigenständigkeit gewappnet. Aber welche Regeln sind zu beachten und welche Möglichkeiten bietet mir dabei die Finanzwelt? Der Workshop soll dazu dienen, Euch einen Einblick in die verschiedenen Bankgeschäfte zu gewähren.

Dazu zählen der Konto- und Zahlungsverkehr, innerhalb dessen wir uns mit dem Girokonto, dem Konto für Jugendliche, dem Zahlungsverkehr in der SEPA-Welt, dem Online-Banking sowie der Bankkarten beschäftigen werden. Ausgehend von Eurem eigenen Konsum- und Sparverhalten lernt Ihr die Bedeutung des Sparens für Eure zukünftige Lebensplanung kennen. Ihr werdet dahingehend sensibilisiert, mit dem Euch zur Verfügung stehenden Geld vorausschauend und überlegt umzugehen. Dabei lernt Ihr die unterschiedlichen Anlageformen kennen. Auch die Kreditaufnahme und mögliche Gefahren der Verschuldung werden in dem Workshop thematisiert.



## Stefan Bubel

Diplom-Handelslehrer BBZ Sulzbach



s.bubel@schule.saarland

## Workshopinhalt

### Sprechtraining und sicheres Auftreten – Persönliches Coaching

In der Schule, im Praktikum, in der Freizeit gibt es ständig Situationen, wo es wichtig wäre, gerade jetzt richtig gut zu sprechen ... aber die Stimme stockt, oder man plappert drauflos – und die Wirkung ist nicht optimal. Wer in den verschiedensten Sprechsituationen gehört und verstanden wird, wirkt als Persönlichkeit überzeugender. Bei Referaten zittert Deine Stimme? In Gesprächen fällt Dir keine Antwort ein? Bei Prüfungen kannst Du Dein Wissen nicht zeigen? Du sollst eine Rede halten?

In diesem Workshop kann Dir geholfen werden: Wir trainieren das freie Sprechen vor Anderen. Es geht um Deine optimale Stimmlage, die richtige Atemkontrolle und darum, Aufregung vor Präsentationen im Griff zu haben. Wir üben freies Reden und Moderieren vor Publikum auf der Grundlage kurzer Notizen. Auch Körpersprache und Körperhaltung mit der Frage „Wie wirke ich auf Andere?“ werden thematisiert. In Beispielsituationen trainieren wir, souverän zu antworten und schlagfertig zu kontern. Damit erlernt man Sicherheit für Auftritte und Präsentationen vor Zuhörern, für Bewerbungen und Gesprächssituationen des täglichen Lebens.



## Ute Heupel-Löw

Oberstudienrätin  
Gymnasium am Stadtgarten



[u.heupel-loew@schule.saarland](mailto:u.heupel-loew@schule.saarland)

## Workshopinhalt

Wer bin ich und was will ich vom Leben? Wo liegen meine Stärken und Schwächen? In diesem Workshop werdet Ihr Euch der eigenen Persönlichkeit und Lebensziele bewusst und entdeckt bestimmt ganz neue Seiten an Euch.

In einer Reihe von Übungen gehen wir zuerst auf Eure eigenen Stärken und Schwächen ein und setzen uns mit Euren Interessen und Charaktereigenschaften auseinander. Danach stehen Eure individuellen Lebensziele auf dem Programm, wobei Ihr unter den Themen: Familie/Partnerschaft, Beruf/Berufung, Wohlstand, Engagement für Gesellschaft und Umwelt, Lebenssinn und Werte wählen könnt.

Jeder arbeitet dabei einen „Lebensentwurf“ für sich selbst aus, der zunehmend ergänzt und am Ende in einer Selbstpräsentation vor der eigenen Handykamera vorgetragen wird. Mit diesem Training seid Ihr bestens auf das nächste Bewerbungsgespräch vorbereitet, wenn es darum geht, Euch selbst im Kurzvortrag vorzustellen.

Für den Workshop solltet Ihr die Bereitschaft mitbringen, Euch kritisch mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen. Wer möchte, kann die Übungen auch mit Freunden oder in einer kleinen Gruppe durchführen, um Rückmeldungen zur eigenen Einschätzung zu erhalten. Eine Anmeldung zum Workshop zusammen mit guten Bekannten lohnt sich daher.



## Christian Korne

Gymnasium am Stadtgarten



c.korne@schule.saarland



## Workshopinhalt

Nie zuvor hatten Jugendliche in Deutschland so viele Möglichkeiten, Ihren eigenen Lebensweg selbst zu bestimmen. Die Freiheit der Entscheidung kann schnell zur Last werden: Ja – Nein – Jein! Was denn nun? Wie wählt man das „Richtige“ aus?

Dieser Workshop hilft dabei, Unsicherheiten bei wichtigen Entscheidungen abzubauen und mehr Selbstbewusstsein z.B. bei der Berufswahl zu erlangen. Durch Selbstversuche wird der Prozess der eigenen Entscheidung erhellt und aktiv wahrgenommen.

In Übungen probieren wir verschiedene Strategien zur Entscheidung aus. Vorträge aus dem Bereich der Psychologie zeigen, nach welchen Grundlagen wir unsere Entscheidungen treffen und warum uns eine zu große Vielfalt an Wahlmöglichkeiten Probleme bereitet.

Der Workshop richtet sich an interessierte Schülerinnen und Schüler, die Unsicherheiten abbauen und stattdessen ihr eigenes Ding machen wollen!



**Christian Korne**

Gymnasium am Stadtgarten



[c.korne@schule.saarland](mailto:c.korne@schule.saarland)

## Workshopinhalt

Dein Online-Image im Fokus: Wie Du es positiv gestaltest und Deine Daten sicherst.

Unser Online-Auftritt ist entscheidend, denn er beeinflusst sowohl privat als auch beruflich den ersten Eindruck, den Andere von uns gewinnen. Arbeitgeber, Geschäftspartner und auch Freunde schauen häufig online nach Informationen, bevor sie Entscheidungen treffen. Ein gut gepflegtes Online-Image kann neue Möglichkeiten schaffen, während ein unvorteilhaftes Bild Chancen verbauen kann. Daher ist es wichtig, das eigene digitale Profil bewusst und authentisch zu gestalten, um einen positiven Eindruck zu hinterlassen.

Ihr erfahrt alles über die Chancen und Risiken, die Euer digitales Image betreffen. Denn der Einstieg ins Arbeitsleben steht bevor: Bewerbungen werden verschickt und Vorstellungsgespräche erhofft. Wir zeigen Euch, wie Ihr Eure Profile gezielt nutzen könnt, um ein positives Image zu fördern und Eure Bewerbung zu unterstützen.

Taucht tiefer in die digitale Welt ein: Wir beleuchten, wie Ihr Euch sicher und verantwortungsvoll in Social Communities bewegt, und diskutieren den Umgang mit Hate Speech. Erfahrt, wie Ihr Eure Daten schützt, welche rechtlichen Grundlagen Ihr kennen solltet und wie Ihr Euch gegen negative Inhalte im Netz wappnet. Ideal für alle, die aktiv im Internet unterwegs sind und mehr Sicherheit im digitalen Umgang erlangen möchten!

Unser Workshop kann inhaltlich flexibel an die zeitlichen Vorgaben der Schule angepasst werden.



**Nicole Lammerz**

Jugendserver Saar



[lammerz@jugendserver-saar.de](mailto:lammerz@jugendserver-saar.de)

## Workshopinhalt

Wie funktioniert Künstliche Intelligenz (KI) und welche Bedeutung hat sie im Alltag?

Der Workshop „KI verstehen und erleben“ bietet eine Einführung in die Welt der KI und zeigt, wie diese Technologien unseren Alltag prägen – von Sprachassistenten bis hin zu selbstfahrenden Autos. Dabei werden konkrete Anwendungsbeispiele erkundet und gemeinsam diskutiert, welche Auswirkungen KI auf die Zukunft haben könnte.

Im Workshop besteht die Möglichkeit, KI selbst auszuprobieren und kreative Ansätze im Umgang mit dieser Technologie kennenzulernen. Im Vordergrund steht natürlich, wie KI auch das Lernen verändern kann und wir phantasieren gemeinsam, wie die Schule von morgen wohl sein wird.



## Dr. Anika Limburg

Direktorin des Bildungscampus Saarland



[a.limburg@bildungscampus.saarland.de](mailto:a.limburg@bildungscampus.saarland.de)

## Workshopinhalt

Mache ich nach dem Abi was mit Wirtschaft oder doch lieber was Soziales? Irgendwas mit Medien oder vielleicht doch zuerst ein FSJ? Und überhaupt, rund 330 Ausbildungsberufe und 21.000 Studiengänge allein in Deutschland, komplizierte Bewerbungs- und Auswahlverfahren und dann auch noch die vielen Fristen – wer soll da noch durchblicken?

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, sich darum zu kümmern und für mehr Durchblick zu sorgen! In diesem „Erste-Hilfe-Kurs“ zur Studien- und Berufsorientierung gehst Du wichtige Schritte in Richtung Zukunft. Welche „inneren“ Faktoren spielen bei der Entscheidung für eine Ausbildung oder ein Studium eine Rolle? Welche „äußeren“ Faktoren gilt es zu berücksichtigen? Dazu gehören sowohl eine Analyse Deiner Fähig-/Fertigkeiten und Lebensziele als auch ein Blick auf Strategien der Entscheidungsfindung sowie auf das vielfältige Angebot an Studienfächern, Ausbildungsberufen und On- und Offlineberatungsangeboten.

Am Ende des Workshops wirst Du Deinen Traumberuf vielleicht noch nicht gefunden haben, Du wirst ihm aber ein gutes Stück nähergekommen sein!



### Michael Müller

Didaktikleiter Gymnasium Neunkirchen  
Didaktikleiter Gymnasium am Steinwald



[mic.mueller@schule.saarland](mailto:mic.mueller@schule.saarland)

## Workshopinhalt

Ist die Kreativität einfach Deins und sollte sie zu Deinem späteren Beruf gehören? Oder möchtest Du Deine Kreativität, die in jedem Menschen innewohnt, entdecken?

Die Basis: Ein bewertungsfreier Raum und eine Fülle an Materialien, aus denen Du schöpfen kannst. Was Dich erwartet: Die Chance, das zu zeichnen und zu malen, was einfach entstehen möchte. Es dürfen Deine Bilder werden, die zeigen, wo Du gerade stehst, wohin Dich Dein Weg führen kann und/oder wie Du Dich fühlst.

Dieser Workshop kann Dir Antworten geben, die bereits in Dir stecken. Sichtbar, durch die Hände und nicht nur im Kopf, entstehen Deine eigenen Linien und Farben – und möglicherweise Zukunftsideen.

Gemeinsam schauen wir achtsam sowie absolut, ohne zu bewerten auf die Bilder und erleben die Einzigartigkeit der Werke. Vielleicht gibt es auch einen wichtigen Impuls in einem anderen Bild, den Du für Dich mit auf Deinen Weg nimmst.

Wenn von Euch jemand Kunst oder Grafik studieren möchte und ein individuelles Feedback möchte, ist ein Gespräch in der Mittagspause möglich. Meine Freude ist, die Menschen auf ihrem ganz eigenen Weg zu begleiten und Kunst zu schaffen oder zu ermöglichen, die Freude, Kraft, Ausdruck sowie Staunen schenkt.

Jeder Mensch ist eine Welt für sich, findest Du nicht auch?



## Manuela Osterburg

*DIE MITKUNSTLERIN*

Dr. rer. med. der Theoretischen Medizin und Professorin für Malerei  
an der Alanus Hochschule

Studiengang Kunst-Pädagogik-Therapie



[kontakten@kunstkommunikation.de](mailto:kontakten@kunstkommunikation.de)

## Workshopinhalt

Irgendwann ist es soweit – das selbstbestimmte Leben steht vor der Tür.

Aber was dann? Wohin? Und warum? Und mit wem? Und was soll ich eigentlich machen? Wie geht Leben? Und bin ich eigentlich ich und wenn ja, wie viele?

Entscheidungen fallen Dir nicht immer leicht, Zweifel nagen an Dir und doch brechen sich Hoffnungen Bahn und Du erahnst Dein Potential...

Dann heißt es am besten, gemeinsam zu forschen nach dem WER BIN ICH? und WAS WILL ICH? und alles aufzuschreiben. Oder aber einfach nur zu "kritzeln". Denn Kreativität entsteht manchmal eben auch erst aus maximalem Chaos. Die Ordnung folgt dann oft wie von selbst.

Lasst uns durch Fragen und Übungen aus dem Bereich der biografischen Theaterarbeit und des damit verbundenen kreativen Schreibens gemeinsam Licht ins Dunkel bringen.

Blicken wir gemeinsam auf ein leeres Blatt Papier, das sich stetig mit Hilfe verschiedener Schreibtechniken zu füllen beginnt – und wer weiß, vielleicht wird es ja die erste Seite des Buches "Mein Leben. Ein Traum!"...



**Ela Otto**

Theaterpädagogin



[e.otto@ueberzweg.de](mailto:e.otto@ueberzweg.de)

## Workshopinhalt

"Mein Ziel ist, auf Papier zu bringen, was ich sehe und was ich fühle, auf die beste und einfachste Art und Weise." (Ernest Hemingway)

Wer hat Lust - einfach mal Träume in Worte zu fassen?

einfach mal Wut und Mut auf Papier auszudrücken?

einfach mal über die Liebe zu schreiben?

einfach mal mit Worten die Zukunft zu befragen?

einfach mal scheinbaren Blödsinn zu Papier zu bringen?

Ob ein Brief, ein Gedicht, ein Song, eine kleine Geschichte - was auch immer unsere Träume, Wünsche, Herzgeschichten, unser Inneres - zum Ausdruck bringt, WIR werden es gemeinsam finden und auf Papier festhalten, denn:

"Ich kenne nichts auf der Welt, das so viel Macht hat wie das Wort. Manchmal schreibe ich eines auf und sehe es an, bis es beginnt zu leuchten." (Emily Dickinson)

Also Stift in die Hand und los geht`s.



**Ela Otto**

Theaterpädagogin



[e.otto@ueberzweg.de](mailto:e.otto@ueberzweg.de)

## Workshopinhalt

Ein Bewerbungsgespräch ist immer eine Momentaufnahme. Der Bewerber will das Beste zeigen, befindet sich aber in einer Stresssituation.

Dabei helfen kleine Tricks, um sicher, ehrlich und aufgeschlossen zu wirken.

Wir schauen uns gemeinsam an, was unsere Körperhaltungen über uns erzählen. Wir lernen, was es mit der „5 second rule“ auf sich hat und wir versuchen unsere Sprache zu kontrollieren und schauen, wie wir maximal überzeugend wirken können.

Entspannt überzeugen - soll unser Motto sein.

Genau daran wollen wir in diesem Workshop gemeinsam arbeiten, damit eure zukünftigen Bewerbungsgespräche nicht nur erfolgreich werden, sondern auch ein kleines bisschen Spaß machen.



## Ela Otto

Theaterpädagogin



[e.otto@ueberzweg.de](mailto:e.otto@ueberzweg.de)



## Workshopinhalt

Stell Dir vor, du könntest Schule mitgestalten! Stell Dir vor, Dein Schulmodell wird im kommenden Jahr eingeführt!

Glaubst Du nicht? Nun, weißt Du auch genau, was in der nächsten Stunde alles passieren wird? Sag doch einfach mal:

"I have a dream"...

Wie sehen lebenswerte Klassenräume aus? Sind Schulklassen überhaupt sinnvoll? Welche Fächer müsste es geben, um dich optimal auf's Leben vorzubereiten? Gäbe es noch Noten? Wie sehe Dein Schulhof aus? Und wann beginnt und wann endet Schule eigentlich, wenn du an deinen besten Biorhythmus denkst? Was brauchst Du, damit Du die Quelle der Veränderung für diese Welt sein kannst?

Du glaubst: Auch wenn ich Ideen habe - sie bleiben eh ungehört.

Ich sage: "Nichts ist mächtiger als eine Idee, deren Zeit gekommen ist." (Victor Hugo)

Du bist 12/ 13 Jahre in der Schule - wer sonst ist der Experte, wenn nicht Du?

Also: lass uns mit Hilfe von Performance und Forschendem Theater auf diese so wichtige Zeit schauen und festhalten, was wirklich wichtig ist, damit Du und damit unser aller Zukunft die Chance hat, sich bestmöglich zu entfalten.



**Ela Otto**

Theaterpädagogin



[e.otto@ueberzweg.de](mailto:e.otto@ueberzweg.de)

### Workshopinhalt

Kannst Du Dir vorstellen, mit nur 5 Übungen Deine mentale Power zu aktivieren und gleichzeitig durch Alphalearning und entspannenden Mentaltechniken zu relaxen?

An diesem Tag wirst Du erfahren, wie Du durch ich die #5meup Methode, nach den neusten neurophysiologischen Erkenntnissen:

1. deine Hirnfaszien durch eine entspannte Massage erfrischen und Dein Gehirn sofort vernetzen kannst
2. deine Augen-/ Ohrennerven aktivierst, um z.B. Texte leichter erfassen zu können
3. anhand von „lockeren Faszienübungen“ für die Spannkraft Deiner Schreibhand, z. B. zu einer fließenden und schnellen Schrift geführt wirst
4. deinen Lerntyp bzw. VE (visuellen Speicher) erkennst, um Dich leichter und gehirngerecht auf dein Abi vorbereiten zu können
5. im „Alphazustand“ entspannt, Mentaltechniken kennlernst, um Blockaden zu lösen oder Lerninhalte (z.B. durch eine bilaterale Hemisphärenstimulation in der Musik), im Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

Alles wird im Workshop selbstverständlich erklärt. Bist Du neugierig geworden? Dann komm vorbei & erlebe, wie Du für Dein Abi mit #entspannterpower leichter lernen kannst!



## Susanne Schiffmann

IPE® Master Lern-/ Jugendcoach



[info@geh-voran.eu](mailto:info@geh-voran.eu)

## Workshopinhalt

Dauermüde? Ringe unter den Augen? Motivation im Keller? Viel Lernstoff? Viele Hausaufgaben? Lange Schultage bis in den Nachmittag? Ohne Energydrinks und Kaffee läuft nichts bei Dir? Für Sport ist keine Zeit? Und Deine Freunde hast Du ewig nicht getroffen, außer bei Social Media?

Wenn es Dir so geht und Du gerne erfahren möchtest, an welchen Stellschrauben deines Alltags du mit wenig Aufwand drehen kannst, damit du dich (wieder) fit fühlen wirst, dann ist dieser praxisorientierte Workshop genau der richtige für dich.

Gemeinsam packen wir es an und analysieren deine Gewohnheiten, denen es bald an den Kragen gehen soll.

Wie kannst Du Dein Schlafverhalten verbessern?

Wie kannst du – ganz nebenher und sogar ohne Sport – mehr Bewegung in Deinen Alltag bringen? Wie funktioniert Mealprep? Wie kannst Du Dich kostengünstig und dennoch lecker und gesund ernähren? Wie findest Du mehr Zeit für Dich und/oder Deine Freunde? Was kannst Du tun, wenn Du einen „Durchhänger“ hast?

Diese und viele andere Fragen werden wir in Informations- und Reflexionsphasen, Diskussionen, Gruppenarbeiten und praktischen Übungen beantworten. Der Schwerpunkt wird dabei auf dem Thema „Ernährung“ liegen.



## Ina Schulz

Studienrätin Ganztagschule Neunkirchen



[i.schulz@schule.saarland](mailto:i.schulz@schule.saarland)

### Workshopinhalt

Ziel des Seminars ist sowohl die Vermittlung von theoretischem Wissen über Stressphysiologie und -psychologie als auch das Erkennen individueller Dispositionen für Stress.

Äußere Stressfaktoren wie gesteigerte Leistungsanforderungen und Zeitdruck, aber auch innere Stressoren wie Versagensängste und hohe Erwartungen an sich selbst, führen häufig zu Stressreaktionen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Dabei kann man den Umgang mit Herausforderungen lernen, indem man die individuellen Dispositionen für Stress erkennt und Wege findet, um nicht völlig ausgepowert über die Ziellinie zu laufen oder im schlimmsten Fall kurz davor zusammenzubrechen.

In Vorträgen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbsterfahrungs- & Entspannungsübungen werden konkrete Methoden und Werkzeuge vermittelt, die die Schüler\*innen unterstützen, die Balance zwischen persönlichen Werten, Bedürfnissen und äußeren Anforderungen zu wahren beziehungsweise wieder herzustellen.



### Marina Stoll-Wagner

Stressmanagementtrainerin

Gestalt- und Körpertherapeutin und Cranio-Sacraltherapeutin



[marinastoll-wagner@web.de](mailto:marinastoll-wagner@web.de)

## Workshopinhalt

Mit besseren Lern- und Arbeitstechniken zu mehr Motivation und Erfolg.

Erfolg beim Lernen hängt von vielen Faktoren ab. Diejenigen, die am einfachsten und effektivsten von jeder und jedem selbst zu beeinflussen sind, sind die individuellen Lern- und Arbeitstechniken, Lernstrategien oder Lernmethoden.

In diesem Workshop lernt Ihr verschiedenste Techniken und Strategien kennen, die Euch das Lernen erleichtern und Euch einen schnelleren Lernerfolg sichern können.

Im Mittelpunkt stehen verschiedene Methoden und Techniken zur Selbstorganisation und Verbesserung der eigenen Arbeitstechniken, Grundregeln der Aufnahme und Weitergabe von Informationen zum besseren Behalten und auswendig lernen, Zeitmanagement und Prüfungsvorbereitung. Dies kann Euch ein Handwerkszeug liefern, um zukünftigen Lernstoff besser behalten und gezielt und effizient für Prüfungen lernen zu können. Es gibt praxisorientierte Übungen, Vorträge, Gruppenarbeiten und Diskussionen.

All dies kann auch dazu beitragen, die Stressbelastung im Schulalltag zu reduzieren, zu größerer Lernmotivation und letztlich zu mehr Lernerfolg verhelfen.



## Ottmar Wagner

Ehemaliger Gesamtschullehrer  
Lehrerfortbildner



[ottmarwagner@t-online.de](mailto:ottmarwagner@t-online.de)