



### **Kurzbeschreibung**

Jugendliche sind mit vielen Veränderungen in ihrem Leben konfrontiert: Sie treten ein in die Welt der Erwachsenen, ihr Körper verändert sich und sie lösen sich langsam von ihren Eltern ab. Kein Wunder, dass sie manchmal in sich gekehrt sind, über ihr Leben nachdenken und negative Themen und Gefühle im Vordergrund stehen können.

In diesem Workshop setzen sich die Jugendlichen anhand verschiedener Methoden, mit ihrer eigenen Lebenszufriedenheit auseinander und lernen, wie sie diese stärken können.

Die Übungen im Workshop basieren auf den Erkenntnissen der Positiven Psychologie und wurden von 14- bis 18-jährigen Jugendlichen in einem partizipativen Prozess, im Rahmen eines Projektes der Kinder- und Jugendgesundheit (KJG), ausgewählt. Der Workshop ist Teil der Kampagne «[Kennsch-es?](#)»

### **Umfang**

- A) 1 Lektion (à 45min) Vorbereitung durch die Lehrperson, ca. 1 Woche vor dem Workshop (konkreter Lektionen-Vorschlag von der KJG geliefert)
- B) 4 Lektionen (4 x 45min) Workshop mit einem 2-er Team der KJG
- C) 1 Lektion (à 45min) Nachbereitung durch die Lehrperson, ca. 1 bis 2 Wochen nach dem Workshop (konkreter Lektionen-Vorschlag von der KJG geliefert)

Dazwischen führen die Jugendlichen Aufgaben durch.

### **Ziele**

- Die Jugendlichen wissen, wie sie ihr eigenes Wohlbefinden fördern können und stellen dazu ihre persönliche Anleitung zum Glück und zur Lebenszufriedenheit zusammen.
- Sie wissen, wo sie sich Hilfe holen können, wenn sie Unterstützung brauchen.

### **Themen im Überblick**

- Glück und Lebenszufriedenheit
- Positive Beziehungen
- Ausgleichsstrategien zu Stress
- Aktivieren von positiven Emotionen
- Sinn und Lebensbedeutungen
- Selbstwirksamkeit

### **Zielgruppe**

Jugendliche und junge Erwachsene vom 7. bis 10. Schuljahr, 1. Lehrjahr etc. (ca. 13- bis 18-Jährige)

### **Kosten**

Der Workshop ist für die Schulen und Institutionen des Kantons Zug kostenlos.

### **Kontakt**

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit

041 728 39 39, [gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)

[www.zg.ch/gesund](http://www.zg.ch/gesund)

