

Dreambuilder Workshop

Situation verstehen, Ziele setzen und erreichen!

Zweck: Dieses Dokument ist für Interessenten

Workshop Titel:

Dreambuilder Workshop

Ziel: Der Workshop zielt darauf ab, sich seiner aktuellen Situation bewusst zu werden, sich adäquate Ziele zu setzen und sich die nötigen Tools anzueignen, die für die Umsetzung der Ziele nötig sind.

Zeit: 4 Schulstunden (50min -> Pausen können eingehalten werden)

→ Sowohl eine Kürzung auf 2h als auch eine Erweiterung auf 6h ist didaktisch - dank der blockartigen Gestaltung - problemlos möglich!

Alter: Geeignet ist der Workshop ab dem 14 Lebensjahr

→ Ein ähnlicher Workshop wäre auch schon im Primärbereich möglich, was auch geplant ist. Dieser benötigt jedoch eine vereinfachte Konzeptualisierung!

Kosten:

1. 20€ / Kind

Diese werden hauptsächlich für das Buch „Go for your dreams“ verwendet, das Kindern und Jugendlichen Persönlichkeitsentwicklung mit einer Challenge näherbringt. Weiters wird es für die Druckkosten des Booklets genutzt.

2. oder Kostenfrei (Je nach Interesse der Schule)

Beschreibung:

Im ersten Block wird darüber gesprochen, warum Persönlichkeitsentwicklung überhaupt so wichtig ist und welche Vorteile diese bietet. Dies ist besonders wichtig, um die intrinsische Motivation der Schüler zu sichern. Nachdem sie die persönliche Relevanz erkannt haben, sind sie aufnahmefähiger und bereiter, mitzuarbeiten. Ein positives Selbstkonzept ist relevant für jegliche Veränderungen im Leben eines Menschen, besonders die Selbstwirksamkeit. Der Workshop versucht bereits am Anfang den Glauben in die eigenen Fähigkeiten zu steigern.

Der zweite Block beschäftigt sich mit der Selbsterkenntnis. Zuerst wird besprochen, warum diese wichtig ist und welche Chancen sie bietet. In diesem Workshop wird Selbsterkenntnis dafür genutzt, um sich seiner aktuellen Lebenssituation bewusst zu werden. Dies schafft Klarheit darüber, was passt und was geändert werden sollte. Klarheit im Leben schafft Zuversicht und verringert Verzweiflung. Anschließend wird darüber gesprochen, warum viele Menschen nicht das Leben anstreben, das sie eigentlich gerne leben würden. Es wird darüber gesprochen, dass Menschen biologisch gesehen danach streben, Schmerz zu vermeiden und nicht unbedingt danach glücklich zu sein. Abwehrmechanismen verhindern, dass wir uns unserer Situation bewusst werden und dass wir unsere Schmerzgrenze erreichen, um nötige Handlungsschritte zu setzen. Um sich seinen Herausforderungen bewusst zu werden, wird Selbstreflexion genutzt. Dabei wird die „Wheel Of Life“-Übung durchgeführt, bei der man seine Lebensbereiche bewertet.

Im dritten Block geht es um die Zielsetzung. Es gibt Studien, die belegen, dass es wahrscheinlicher ist seine Ziele zu erreichen, wenn man diese aufschreibt. Dazu wird die Übung „Brief an mein 80-jähriges Ich“ genutzt. Hierbei soll man sich wichtigen Lebenszielen bewusst werden. Anschließend werden kurzfristigere Methoden besprochen, sodass man sich täglich Ziele setzt, die einen weiterbringen.

Im Mindset-Block wird darüber gesprochen, welche Glaubenssätze essenziell für die Erreichung der Ziele sind. Besonders populär ist neulich das „Growth Mindset“, das wichtig für die Umsetzung seiner Ziele ist. Menschen mit einem Fixed Mindset glauben, dass ihre Fähigkeiten und ihre Intelligenz festgelegt sind und nicht wesentlich verändert werden können. Menschen mit einem Growth Mindset glauben hingegen, dass sich ihre Fähigkeiten und ihre Intelligenz durch Anstrengung und Lernen verbessern und entwickeln können. Weiters wird über die Wichtigkeit von Konsistenz gesprochen. Es ist besser, sich kleine Ziele zu setzen und täglich an seinen Zielen zu arbeiten, anstatt unregelmäßig daran zu arbeiten. Bei regelmäßigem Fortschritt kommt das Phänomen Momentum ins Spiel, das langfristigen Erfolg fördert.

Beim fünften Block „Glücklichsein“ handelt es sich um einen Zusatz-Block, je nachdem, wie viel Zeit die bisherigen Blöcke in Anspruch genommen haben. Dabei wird thematisiert, dass wir schlussendlich alle nach einem glücklichen Leben streben und der gewünschte Erfolg eigentlich nur ein Bestandteil dessen ist. Um glücklich zu sein, macht es Sinn zu verstehen, was wir uns überhaupt unter einem glücklichen Leben vorstellen. Viele Menschen streben nach einem

glücklichen Leben und bemerken gar nicht, dass sie eigentlich bereits alles haben, was sie für ein glückliches Leben brauchen. Es kommt oft dazu, dass man sich selbst einredet, dass eben noch genau das nächste Ziel fehlt, um glücklich zu sein. Hier kommt das Konzept vom bedingungslosen Glücklichein ins Spiel. Es ist ein Gedankenexperiment, bei dem man sich bewusst macht, dass es theoretisch nichts außer unserem Leben selbst braucht, um jetzt glücklich sein. Dies soll Bewusstsein schaffen, dass unser Glücklichein zu einem großen Teil in unseren Händen liegt. Weiters wird das Konzept der konstruktiven Unzufriedenheit besprochen. Es besagt, dass man generell glücklich sein kann und zugleich in bestimmten Bereichen unzufrieden sein darf. Es nimmt die Last von uns, dass wir mit allem immer zufrieden sein müssen und erlaubt uns, bewusst zu sehen, was wir ändern wollen. Diese Unzufriedenheit kann als Antrieb genutzt werden, um seine Situation zu verändern.

Im letzten Block geht es um die tägliche Anwendung des Gelernten, um den nötigen Transfer zu schaffen. Hierbei ist von Gewohnheiten die Rede, die täglich integriert werden sollten, um langfristigen Erfolg zu sichern. Gewohnheiten nehmen 70%+ unserer täglichen Denkprozesse ein und steuern somit unbemerkt unser Leben. Konstruktive Gewohnheiten sind also unerlässlich. Die erste Gewohnheit ist die Zielsetzung, die jeden Morgen erfolgen sollte. Dabei sollte man sich mindestens 3 Tagesziele setzen. Die nächste Gewohnheit ist der sogenannte „Dream-Building-Block“. Hierbei handelt es sich um einen fixen Zeitblock, den man in jeden Tag integrieren sollte, in dem man sich seinem aktuellen Hauptziel widmen sollte, um diesem täglich näher zu kommen. Dies kann schulisch mit einem täglichen Lern-Block ergänzt werden. Bei dem Time-Block-Prinzip handelt es sich um fixe Zeitblöcke, die man (am besten gewohnheitsmäßig) in seinen Tag integriert. Die letzte Gewohnheit ist die tägliche Reflexion. Reflexion ist essenziell, um aus seinen Erfahrungen zu lernen und um Maßnahmen zur Veränderung zu setzen. Diese Gewohnheiten sollten bei Einhaltung maßgeblich zum langfristigen Erfolg der Schüler beitragen. Um die Umsetzung zu fördern, bekommen die Schüler ein kleines Workbook mit nach Hause, in dem sie die Gewohnheiten einen Monat lang abhaken können. Anschließend wird eine Transfer-Übung gemacht, bei welcher gewonnene Erkenntnisse genannt werden. Zu guter Letzt wird ein Feedback-Fragebogen zur Qualitätssicherung und zur Optimierung ausgefüllt.

Strukturierung:

1. Warum Persönlichkeitsentwicklung?

- Übung: Was versteht ihr unter Persönlichkeitsentwicklung?

- Was Persönlichkeitsentwicklung bewirken kann
 - Mentale Gesundheit
 - Zufriedenheit
 - Emotionales Wohlbefinden
 - Voraussetzungen
 - Intrinsische Motivation: Wille und Bereitschaft an sich und an seiner Zukunft zu arbeiten
 - Verantwortung übernehmen
 - Positives Selbstkonzept
 - Selbstwirksamkeit
- Der Glaube, dass man etwas schaffen kann!

2. Selbsterkenntnis (Bestandsaufnahme)

- Warum ist Selbsterkenntnis so wichtig?
 - Klarheit = zu wissen, was geändert werden muss
- Wer Klarheit lebt, verzweifelt nicht!
- Warum leben wir nicht das Leben, das wir wollen?
 - Die größte Triebfeder menschlichen Handelns ist es, Schmerz zu vermeiden
 - Abwehrmechanismen – wir sind uns unserer Herausforderungen nicht aktiv bewusst
 - Unsere Schmerzgrenze wird nicht erreicht
- Lösung: Selbstreflexion (Klarheit schaffen)
- Übung: Wheel of Life = Lebensbereiche bewerten
 - Fragen: Wo bin ich unzufrieden und wo kritisiere ich mich selbst?...
- Herausforderungen akzeptieren
- Verantwortung übernehmen

3. Zielsetzung

- Warum ist es so wichtig, sich Ziele zu setzen?
 - Studien: Es ist wahrscheinlicher seine Ziele zu erreichen, wenn man sie aufschreibt (<https://susannehake.de/ziele-aufschreiben-wissenschaftliche-studienlage-und-deine-erfahrung/>)
 - Was ist Erfolg? (das Erreichen eines selbstgesetzten Ziels)
 - Übung: Brief an mein 80-jähriges Ich
- Sich seiner Träume bewusst werden
- Übung: Zielsetzung
 - Wichtige Komponenten eines Ziels

4. Mindset

- Fixed Mindset vs. Growth Mindset
- Das Phänomen Momentum

5. Glücklichsein (Zusatzblock – je nachdem, wie viel Zeit vorhanden ist)

- Frage: Wann bin ich glücklich? – Meine Definition von Glücklichkeit
- Das Konzept des bedingungslosen Glücklichseins
- Das Konzept der konstruktiven Unzufriedenheit

6. Umsetzung

- Tägliche Zielsetzung
- Tägliche (Lern/to-do) Blöcke
- Tägliche (abendliche) Reflexion
- ➔ Transfer: Was haben wir heute gelernt?
- Frage: Wie werde ich das Gelernte anwenden?
- Feedback-Fragebogen (Qualitätssicherung und Optimierung)

Text für Direktoren

Ziel: Das Ziel der Go for your dreams Non-Profit Organisation ist es diesen Workshop im Jahr 2023 in 100 Schulklassen durchzuführen. Dabei wird der Workshop laufend weiterentwickelt und andere Konzepte erprobt. Didaktisch wird eine fortlaufende Reduktion von situativem Wissen angestrebt und mehr Fokus auf die Transferleistung gelegt, um maximalen Wert für das Leben der Schüler zu bieten. Uns ist bewusst, in welchem Maß die Persönlichkeitsentwicklung den langfristigen Erfolg, die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden eines Individuums positiv fördert. Wir sehen es als unsere Aufgabe an, dies in das Schulsystem zu integrieren und somit einen Beitrag für die Zukunft der Menschheit zu leisten. Um diese Vision umsetzen zu können, streben wir jegliche Unterstützung in Form von Förderungen (um Workshop-Trainer bezahlen zu können = Skalieren), Kooperationen (institutionell, politisch, privat), mediale Präsenz und förderlichen Kontakten an. Jeder, der dieses Projekt unterstützt, zeigt, dass ihm das Wohlbefinden kommender Generationen am Herzen liegt! Wir danken für Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen,
Das Go for your dreams Team!