lumenta

Präventives Mentaltraining & Wissensvermittlung



MENTALE ORIENTIERUNG

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Workshop-Formate für Schulen, Einrichtungen & Projekte

Eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Berufsorientierung.

lumenta
Präventives Mentaltraining & Wissensvermittlung

Inhaltsverzeichnis

1 **Worum geht es?** 3

2 MENTALE ORIENTIERUNG
Workshop-Formate 4

3 **Module im Überblick** 5

4 ZUSATZANGEBOT:
Bedarfsorientierte Workshops & Begleitung 6

5 **Infoblatt für Lehrkräfte & Pädagog*innen** 7–8

6 **Buchung & Ablauf** 9

7 **Workshop anfragen** 11



Worum geht es?



Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, in der viele Wege offenstehen — oder zumindest der Eindruck vermittelt wird. Gleichzeitig wirken viele Einflüsse auf sie ein: Schule, Ausbildung, Bezugspersonen, Vergleiche mit anderen, der nächste TikTok-Post und vieles mehr.

Irgendwo dazwischen taucht dann noch die Frage auf:

Wer bin ich eigentlich — und was passt zu mir?

Gerade im Übergang von Schule zu Ausbildung oder Beruf stehen viele Jugendliche vor wichtigen Entscheidungen. Klassische Berufsorientierung vermittelt Informationen über Wege und Möglichkeiten.

Doch Orientierung entsteht nicht nur durch Informationen.

Der Kopf kann nämlich schnell laut werden. Gedanken drehen sich im Kreis, Entscheidungen wirken plötzlich schwerer, als sie sein müssten, und manchmal gibt es mehr Selbstzweifel als Insta-Likes.

LUMENTA setzt genau dort an

Jugendliche beschäftigen sich im Workshop damit, wie ihr Denken funktioniert und wie Gedanken ihr Verhalten, ihre Wahrnehmung und ihren Umgang mit Herausforderungen beeinflussen. Mentale Orientierung bedeutet dabei, sich bewusst zu werden, wie wir denken, wahrnehmen und entscheiden.



Mathissa Lugger

„In meiner Arbeit habe ich immer wieder gemerkt, dass Berufsorientierung alleine nicht reicht, damit Jugendliche ihre berufliche Zukunft nachhaltig gestalten können. Es braucht auch innere Orientierung und mentale Skills. ***Das ist der Gedanke hinter LUMENTA.***“

Dipl. Mentaltrainerin | ISO-zertifizierte Fachtrainerin
Lehrlingsausbilderin | DaF/DaZ | Berufsorientierung & Arbeitsmarktintegration

Workshop-Formate



Kopfsache, aber zum Mitnehmen.
Wissen rund um Gedanken, Selbstwahrnehmung, mentale Stärke und Entscheidungsprozesse wird so vermittelt und aufbereitet, dass es mit praktischen Tools im Alltag von Jugendlichen anwendbar und erlebbar wird.

I) Mentale Orientierung in Übergangsphasen

ca. 4 Unterrichtseinheiten | halbtags | 430 €

Informativ-interaktiv
5–20 Personen
ab 12 Jahren

Jugendliche lernen, wie ihr Denken funktioniert, welche Muster Stress und Selbstzweifel befeuern und was das mit Entscheidungen zu tun hat. Kurze Inputs, interaktive Übungen, Reflexion und Austausch. Verständlich aufbereitet, nah an der Lebenswelt der Gruppe und mit Humor.

II) Mentale Orientierung — vertiefend und erlebbar

ca. 8 Unterrichtseinheiten | halbtags an 2 Tagen | 750 €

Mehr Zeit, mehr Tiefe, mehr persönliche Auseinandersetzung. Jugendliche reflektieren eigene Gedanken und innere Bewertungen und lernen mentale Werkzeuge kennen, die im Alltag tatsächlich verwendbar sind. Aufbauend auf dem ersten Workshop oder eigenständig buchbar.

Vertiefender Workshop
5–20 Personen
ab 12 Jahren

Präventives Mentaltraining | Wissensvermittlung | Alltagstaugliche Übungen

Die Module unterscheiden sich bei Workshop I und II (vertiefend) im Umfang und in der Ausführung. Die Themen-Schwerpunkte bleiben die gleichen.

Module

Workshop I & II

1 Wie Denken funktioniert

Was sind eigentlich Gedanken? Und warum denke ich, wie ich denke?

Lernziel: Jugendliche verstehen anhand von Übungen, dass Gedanken als automatische innere Kommentare ablaufen. Sie können stimmen, sind aber nicht immer die objektive Wahrheit.

2 Muster erkennen

Welche Denkmuster verstärken Stress und Selbstzweifel? Wie erkenne ich sie?

Lernziel: Jugendliche erkennen wiederkehrende Denkmuster (Katastrophisieren, Alles-oder-nichts-Denken, unfaires Vergleichen) und ergänzen eine realistischere zweite Perspektive.

3 Vom Gedanken zur Handlung

Wie beeinflussen Gedanken mein Verhalten und meine Entscheidungen?

Lernziel: Jugendliche können mit eigenen Beispielen nachvollziehen, wie aus einem Gedanken ein Gefühl und daraus eine Handlung wird.

4 Bewertung und Selbst-wahrnehmung

Wie fair beurteile ich mich selbst? Meint es die Stimme in meinem Kopf gut mit mir?

Lernziel: Jugendliche nehmen wahr, wann eine innere kritische Bewertung auftaucht, wie sie klingt und was sie bewirkt, und lernen, sie zu prüfen statt automatisch zu übernehmen.

5 Mentale Werkzeuge

Welches Werkzeug hilft mir bei welchem konkreten Problem?

Lernziel: Jugendliche testen mehrere mentale Werkzeuge praktisch und können mindestens zwei davon einer passenden Alltagssituation zuordnen.

6 Reflexion und Transfer

Was nehme ich aus dem Workshop mit?

Lernziel: Jugendliche halten fest, was sie mitnehmen, und planen einen konkreten nächsten Schritt.

ZUSATZANGEBOT

Bedarfsorientierte Workshops: flexibel & abgestimmt

Workshop-Thema nach Absprache | Honorar auf Anfrage

Einen passenden externen Workshop zu finden ist nicht immer leicht. Oft passt das Thema zwar grundsätzlich, aber der Workshop selbst passt nicht zur Gruppe, zum Sprachniveau oder zu den Rahmenbedingungen. Genau dafür gibt es dieses Format: Inhalt, Schwerpunkt und Aufbau werden gemeinsam abgestimmt — individuell, sprachsensibel, inklusiv gedacht und mit Methoden, die zur Gruppe passen.

Mögliche Themen sind z. B.:

Alltag: Umgang mit Geld | Endlich ausziehen — und jetzt?
Social Media & Selbstbild: Wer bin ich, wenn ich scrolle?
Bewusstsein: Meinungen vs. Vorurteile | Awareness für mich & dich
Arbeitswelt: Lehrausbildung — allgemeiner Überblick | Bewerbungstraining

ab 75 €
pro Unterrichtseinheit

*Anfragen zu weiteren Themen sind willkommen. Ich prüfe gerne, ob das Thema in meinen fachlichen Bereich passt oder ob andere Anbieter*innen besser geeignet sind.*

Vor & nach dem Workshop

Damit ein Workshop nicht nur passiert, sondern einen vielseitigen Mehrwert bietet, umfasst LUMENTA auch die **Begleitung davor und danach.** Vor allem bei den Workshops zu mentalen Themen kann es vorkommen, dass sich Jugendliche im Nachhinein weiter damit beschäftigen. Damit weder Fachkräfte noch Jugendliche danach allein gelassen werden, biete ich:

Vorher

Liegt die Schule im Raum Graz bzw. Osttirol, komme ich gerne ca. eine Woche vor dem Workshop kurz vorbei (ca. 15 Minuten), lerne die Gruppe kennen und schaue mir die Räumlichkeiten an. So bekommen alle schon einmal ein Gefühl füreinander.

Nachher

In den Wochen danach können die Jugendlichen über LUMENTA-WhatsApp oder andere Kanäle Kontakt aufnehmen, sollten noch Fragen auftauchen. Auch ein Einstieg ins Einzeltraining ist möglich. Lehrkräfte können sich ebenso in dieser Zeit bei mir melden, wenn es in der Gruppe zu weiteren Themen kommt, die gemeinsam nachbesprochen werden wollen.

INFOBLATT FÜR LEHRKRÄFTE & PÄDAGOG*INNEN

Auf einen Blick

Die wichtigsten Eckdaten für die Planung kompakt zusammengefasst.

Workshop-Formate im Vergleich

Format	Dauer	Gruppe	Kosten *
Workshop I informativ-interaktiv	ca. 4 UE halbtags	5–20 Personen ab 12 Jahren	**430 €**
Workshop II vertiefend	ca. 8 UE halbtags an 2 Tagen	5–20 Personen ab 12 Jahren	**750 €**
Bedarfsorientiert	nach Absprache	nach Absprache	**ab 75 € pro UE**

*UE = Unterrichtseinheit. Preise inkl. Material. Workshop II kann auf Workshop I aufbauen oder eigenständig gebucht werden. * Abhängig von Budget und Fördermitteln. Alle Preise sind Endpreise. Gemäß § 6 Abs. 1 Z 27 UStG wird keine Umsatzsteuer verrechnet. Fahrtkosten außerhalb von Graz und Osttirol werden gesondert verrechnet (0,50 € pro Kilometer).*

Organisatorischer Rahmen

Raum

Ein Raum mit beweglichem Mobiliar oder genug freier Fläche für Kleingruppenarbeit und kurze Bewegungsübungen. Ein Stuhlkreis oder flexible Bestuhlung ist von Vorteil.

Technik

Beamer oder Bildschirm mit Lautsprecher für Kurzinputs und einzelne Videobeispiele. Internet für digitale Live-Abstimmungen ist hilfreich, für jede dieser Übungen gibt es aber auch eine analoge Variante.

Rolle der Lehrkraft

Anwesenheit im Raum ist möglich, aber nicht zwingend nötig. Eine aktive Moderationsrolle braucht es nicht, die liegt bei der Trainerin. Unterstützung beim technischen Aufbau ist ggf. willkommen. Hinweise zur Gruppendynamik oder zu sensiblen Themen besprechen wir im Vorgespräch.

gut zu wissen …



Wir haben leider keine oder nur wenige Fördermittel.

Meldet euch trotzdem, oft findet sich eine Lösung: ein kürzeres Format, ein angepasster Umfang oder eine Aufteilung der Kosten, zum Beispiel mit dem Elternverein oder der Gemeinde. Im Vorgespräch schauen wir dann, was möglich ist.

Die Gruppe ist größer als die maximale Personenanzahl.

Drei oder vier Personen mehr sind meistens kein Problem, das schaue ich mir im Einzelfall an. Bei deutlich größeren Gruppen empfehle ich zwei Durchgänge, damit der Austausch nicht verloren geht.

Muss die zuständige Fachkraft auch am Workshop teilnehmen?

Nein. Wichtig ist, dass eine Ansprechperson vor Ort ist. Die Teilnahme am Workshop selbst ist nicht zwingend notwendig. Bei manchen Themen öffnen sich Jugendliche sogar besser, wenn die zuständige Fachkraft nicht dabei ist.

Was passiert, wenn jemandem der Workshop zu viel wird?

Die Übungen sind beobachtend oder handelnd angelegt, nicht analysierend oder gefühlsbetont, individuelle Hintergründe von mentalen Herausforderungen bleiben bewusst außen vor. Wird es dennoch jemandem zu viel, ist das okay, ich reagiere situativ und informiere die zuständige Fachkraft.



Was gilt bei Terminabsagen?

Bis 4 Wochen vorher: kostenlos stornierbar.

Danach 50 % des Kostenvoranschlages.

In der Woche des Workshops wird das volle Honorar fällig (exkl. Fahrtkosten).

Ersatztermine sind gebührenfrei möglich.



Buchung & Ablauf



1

Anfrage

Per Mail oder Telefon (+43 670 1987333) mit gewünschtem Format, Gruppengröße und Terminwunsch.

2

Vorgespräch

Wir klären gemeinsam Ziel, Schwerpunkt und was die Gruppe braucht. Ein konkretes Angebot wird im Anschluss erstellt.

3

Abstimmung & Vorbereitung

Ablauf und Rahmenbedingungen werden festgelegt. Benötigte Materialien bringe ich mit. Vorab klären wir, was vor Ort vorhanden ist.

4

Durchführung

Der Workshop findet in der Regel direkt in der Einrichtung statt. Eine externe Location ist nach Absprache möglich, anfallende Raumkosten werden gesondert verrechnet.

Anfragen gerne an office@lumenta-mental.at oder per online Formular

Mentale Stärke ist keine Charakterfrage – sie lässt sich trainieren.

je früher, desto besser ...

– Mathissa Lugger

Workshop anfragen

Am schnellsten geht's online: QR-Code scannen und das Formular direkt digital ausfüllen.

Lieber auf Papier? Das Anfrageformular liegt diesem Katalog bei. Einfach ausfüllen, abfotografieren und per Mail schicken.

Formular nicht mehr da? Eine kurze Mail oder ein Anruf reicht genauso.

SCAN ME

Scannen & online ausfüllen

Mathissa Lugger | office@lumenta-mental.at | +43 670 1987333

Alle Kontaktdaten und der Link zur Website: auf der Rückseite.

Notizen

PRÄVENTIVES MENTALTRAINING | WISSENSVERMITTLUNG | ALLTAGSTAUGLICHE ÜBUNGEN

lumenta mental

SCAN ME

Direkt zur Website

Mathissa Lugger

Dipl. Mentaltrainerin | ISO-zertifizierte Fachtrainerin
Lehrlingsausbilderin | DaF/DaZ | Berufsorientierung & Arbeitsmarktintegration

office@lumenta-mental.at

+43 670 1987333

www.lumenta-mental.at



EINZELSETTING: Ich biete Mentaltraining auch im Einzeltraining für Jugendliche und Erwachsene an. Details auf der Homepage.

Mentaltraining ersetzt keine Psychotherapie, ärztliche oder psychologische Behandlung.