

# GefühlsStark hoch 2:

## innen stark + aussen mutig

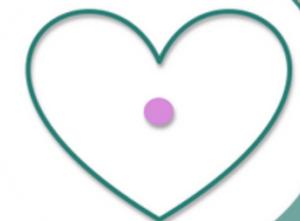
### Das Persönlichkeits-Training für weibliche Jugendliche

Im Training zeige ich weiblichen Jugendlichen, wie sie:

- Belastende Gefühle selber verwandeln.
- Wut, Angst oder Trauer besser verstehen.
- Voller Vertrauen sich um die eigenen verletzen Gefühle kümmern.
- Selbstbewusst Freude, Leichtigkeit und Liebe ins Leben holen.
- Sich mutig dem Leben gewachsen fühlen.

**Jugendliche erleben im Training: Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen macht frei, stark und führt in die Selbstbestimmung.**

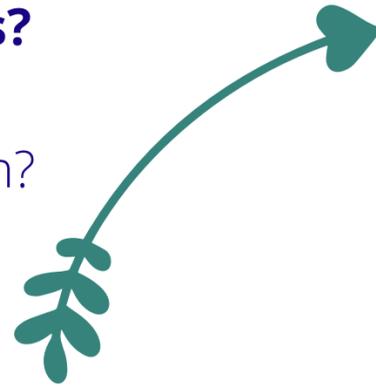
[www.britte-heynen.ch](http://www.britte-heynen.ch)  
**GefühlsStark leben**



# stärker als

## Warum bin ich so anders?

- Nicht verstanden fühlen?
- Angst zu versagen?
- Sich fremd fühlen?
- Alles ist peinlich?
- Selbstzweifel?
- Unsicher?
- Traurig?
- Wütend?



## Zurück ins Vertrauen + in die Sicherheit!

- Die Kraft in sich entdecken.
- Angst überwinden.
- Trauer annehmen.
- Wut nutzen.
- Vertrauen finden.
- Sicher fühlen.
- Sich viel zutrauen.
- Glücklich sein.

## Wie kann ich wieder lachen?

## Dem Mut beim Wachsen zuschauen!

Jugendliche, die ihre Gefühle als Achterbahnfahrt erleben, fühlen sich schutzlos. In dieser fragilen Situation brauchen sie zuerst innere Stabilität, Sicherheit und Vertrauen.



# genau so

Ich bin von tiefstem Herzen überzeugt, dass gerade in dieser Zeit ein bewusster Umgang mit unseren Gefühlen zentral wichtig für die psychische Gesundheit ist.

Lehnen wir Gefühle, wie Angst, Wut, oder Trauer ab, fühlt sich ein Teil in uns im Stich gelassen. Nehmen wir uns ihnen bewusst an: fühlen wir uns geliebt, genau so, wie wir sind.

**Innere Ruhe, Sicherheit und Vertrauen in sich zu finden, ist kein Zufall.**

Zu wissen, wie Vertrauen und Mut gefunden, wie mit verletzten Gefühlen umgegangen werden kann, scheint mir genau so wichtig, wie lesen und rechnen lernen.

**Mit meinen KörperÜbungen und HerzensReisen zeige ich Jugendlichen verschiedene Möglichkeiten gut mit sich und ihren Gefühlen umzugehen.**



# wissen wie

Als man früher in Brasilien die Fahrprüfung machte, wurde davon ausgegangen, dass die meisten Menschen ein Auto haben, welches nicht wirklich gut funktioniert. Entsprechend war der Fahrunterricht. Die Fahrschüler\*innen lernten, was sie tun mussten, wenn die Bremsen nicht funktionieren, wenn das Auto zu rauchen beginnt u.s.w.

**Mir gefällt diese Haltung. Hier wird von der Realität ausgegangen und gleichzeitig gezeigt, wie das Beste aus der Situation gemacht werden kann.**

GefühlsStark hoch 2 ist ein Persönlichkeits-Training.

Jugendliche lernen ganz praktisch ihr Gefühlsleben selbst in die Hand zu nehmen.

- Bekommen einen Raum, indem sie sich geschützt und sicher fühlen.
- Erleben, wie sie Wut-ableiten, Angst-verwandeln oder Trauer-benennen können.
- Bekommen klare Anleitungen zur emotionalen Selbsthilfe.

**Jugendliche, die geübt haben gefühlsstark zu sein, erschrecken auch, wenn etwas richtig schief läuft. Doch die Zuversicht, dass sie eine gute Lösung finden, ist stärker.**



# innen stark

4

Selbstwert

5

Selbstbewusstsein

3

Sicherheit

2

Selbstvertrauen

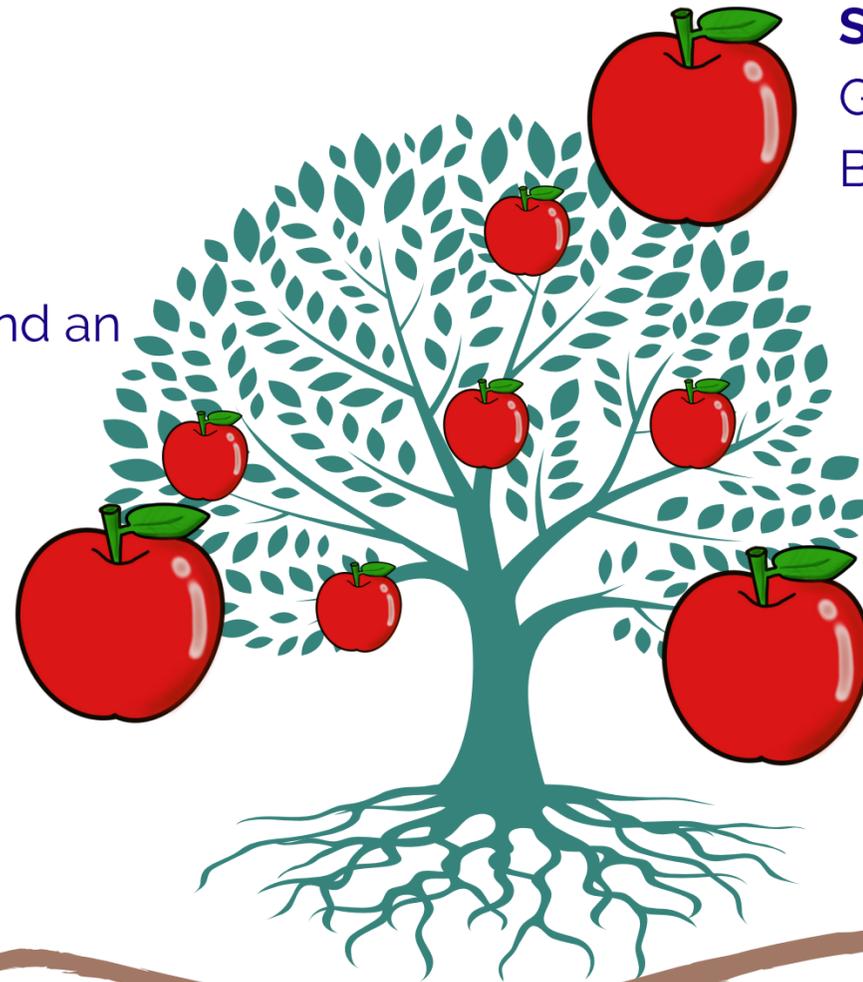
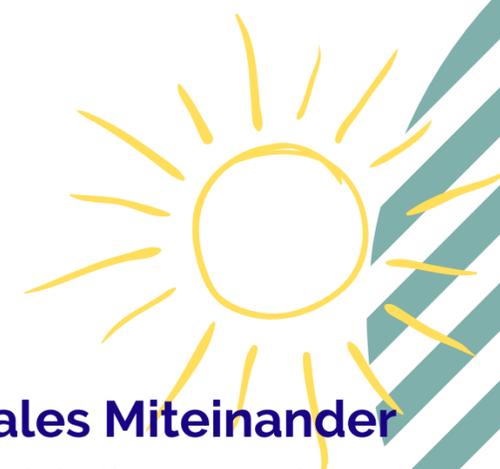
1

Selbstliebe



Ein starker Baum hält Stürme aus. In meinem Training ist mir wichtig: zuerst ein starkes Fundament zu schaffen, um dann aus der inneren Kraft heraus sich gut um die belastenden Gefühle zu kümmern.

# aussen mutig



## **Selbsteinschätzung**

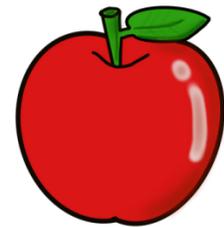
Eigene Stärke fühlen und an sich glauben

## **Starkes soziales Miteinander**

Ganz bei sich bleiben und in Beziehungen sein, die gut tun

## **Selbstfürsorge**

Eigene Bedürfnisse pflegen und Grenzen setzen



## **Selbstverantwortung**

Überverantwortung od. Schuldzuweisungen loslassen

**Sich selber um die eigenen Gefühle zu kümmern trägt Früchte.**



# GefühlsStark hoch 2:

## Das Persönlichkeits-Training:

Weibliche Jugendliche sollen:

Emotional gestärkt werden, um in Krisensituationen ihre Gefühle bewältigen zu können.  
Ein seelisches Gleichgewicht bekommen, um sich psychisch stabil und gesund zu fühlen.  
Hilfreiche Strategien erfahren, um selber gut mit Angst, Wut oder Trauer umgehen zu können.

### « Modul 1: Innerlich stark und stabil

- Vertrauen und Sicherheit in sich zu finden.
- Sehen, wie und wo sich belastende Gefühle im Körper niederlassen.
- Trainieren, Gefühls-Stürme aus der inneren Kraft heraus zu beruhigen.

### « Modul 2: Sich zu helfen wissen

- Gefühle klar wahrnehmen und besser verstehen.
- Lernen, wie Wut, Angst oder Trauer verwandelt werden können.
- Sehen, welche Stärke sich hinter den belastenden Gefühlen versteckt.

### « Modul 3: Mutig und voller Freude

- Erkennen, was sich verändert, wenn die starken Gefühle sich zeigen.
- Fühlen, wie der Körper auf Mut, Freude und Leichtigkeit reagiert.
- Wissen, wie innere Gelassenheit nachhaltig gepflegt wird.

**Gemeinsam erfahren, erforschen, austauschen und eigene Antworten finden und einen neuen Blick auf sich bekommen.**



# GefühlsStark hoch 2

## Variante 1

### Das Gruppen-Training

#### «Intensives live-Training:

mit Körperübungen, HerzensReisen und viel Selbsterkenntnis.

#### «Nachhaltig Gefühlsstark bleiben:

HerzensReisen werden aufgenommen, die wichtigsten Körperübungen gibt es auf Video.

#### «Dran bleiben:

Praxis-Workbook mit hilfreichen Strategien gehört zum Trainingspaket.

#### «Ich komme vor Ort:

Fachkräfte sind im Training willkommen.

Auf Wunsch: Vor-und Nachgespräch mit den Fachkräften.

3x3 Stunden live-Training

Max. 12 Jugendliche

Fr. 250.- pro Std.

Fragen? Gerne anrufen oder schreiben: [courage@brigitte-heynen.ch](mailto:courage@brigitte-heynen.ch) 079 966 04 63



# GefühlsStark hoch 2

## Variante 2

### Das Einzel-Training

#### «Intensives live-Training:

Mit KörperÜbungen HerzensReisen und viel Selbsterkenntnis.

#### «Nachhaltig Gefühlsstark bleiben:

HerzensReisen werden aufgenommen, die wichtigsten KörperÜbungen gibt es auf Video.

#### «Dran bleiben:

Praxis-Workbook mit hilfreichen Strategien gehört zum Trainingspaket.

#### «Trainings-Info:

Zeitpunkt und Tempo wird individuell abgestimmt.  
Das live Training findet in meiner Praxis statt.  
Mütter sind im Training willkommen.

9 Stunden live Training

Kosten: Fr. 150.- pro Std.

Fragen? Gerne anrufen oder schreiben: [courage@brigitte-heynen.ch](mailto:courage@brigitte-heynen.ch) 079 966 04 63



# Brigitte Heynen

## Wer bin ich?

- Seit 27 Jahren selbstständig als Frauen-Coachin und Gefühls-Expertin
- Langjährige Erfahrung in der Kinder-und Jugendarbeit
- In verschiedenen Heimen als Pädagogin gearbeitet
- Als Okey-Team Selbstwert-Trainings in Schulen durchgeführt
- TZT-Leiterin und künstlerische Therapeutin
- Biographiarbeiterin
- Begeisterte Frauen-Stärkerin
- Leidenschaftliche Übungs-Entwicklerin
- "Gipfelstürmerin"
- Naturliebhaberin

[courage@brigitte-heyne.ch](mailto:courage@brigitte-heyne.ch)  
079 966 04 63

[www.brigitte-heyne.ch](http://www.brigitte-heyne.ch)  
GefühlsStark leben

