



Stefan Bettels
Diplom-Sportwissenschaftler
Systemischer Coach
Selbstbehauptungstrainer
Erlebnispädagoge

Klassenkurs: „Stark in Vielfalt“

Unsere moderne Gesellschaft stellt junge Menschen täglich vor große Herausforderungen. Das Zusammentreffen unterschiedlichster Kulturen mit ihren ganz individuellen Werten, Normen und Regeln sorgt immer wieder für Spannungen. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist die beste Voraussetzung, um Ängsten und Unsicherheiten im Umgang mit anderen Menschen vorzubeugen. So kann mit Offenheit und Neugier der gemeinsame Austausch gelingen.

Ziel dieses Kurses ist die Kultivierung eines wertschätzenden Umgangs mit sich selbst und anderen als Basis von Akzeptanz und Toleranz im Blick auf die individuellen Stärken und Schwächen. Der Wert der Vielfalt für die Gruppe steht dabei stets im Mittelpunkt. Darüber hinaus geht es um die Toleranz gegenüber Regeln unterschiedlicher Kulturen und der Entwicklung eines reflektierten Umgangs mit den Werten und Normen anderer Menschen. Wie soll man damit umgehen? Anpassung? Resignation? Eigene Normen durchsetzen? Oder eher mit Offenheit und Neugier gemeinsam in den Austausch gehen? Hier wird den Teilnehmern Gelegenheit gegeben die Möglichkeiten ihrer Integrationsfähigkeit aktiv auszuprobieren.

Mögliche Themenschwerpunkte:

- Wertschätzender Umgang mit sich selbst und anderen
- Empathiefähigkeit & Perspektivwechsel
- Anerkennungskultur & Ich-Stärkung
- Anerkennung von Regeln
- Umgang mit Werten und Normen anderer Menschen
- Gewaltfreie und wertschätzende Kommunikation