



# Freedom age group **18-20** to be myself



Co-Funded by  
the Erasmus+ Programme  
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.  
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



<b>Freiheit, ich selbst zu sein .....</b>	<b>2</b>
Was bedeutet es, Teenager zu sein? .....	3
Selbstdisziplin ist Freiheit... von sich selbst.   Warum sie wichtig ist.. ..	4
Eine Einführung in Free to be yourself .....	5
Warum ist Selbsterkenntnis für Teenager so wichtig? .....	6
Die Bedeutung, sich selbst zu sein - 12 Wege, sich selbst zu sein: .	6
Wie ich die Freiheit fand, ich selbst zu sein .....	7
12 Tipps zum Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein (+PDF Arbeitsblätter).....	8



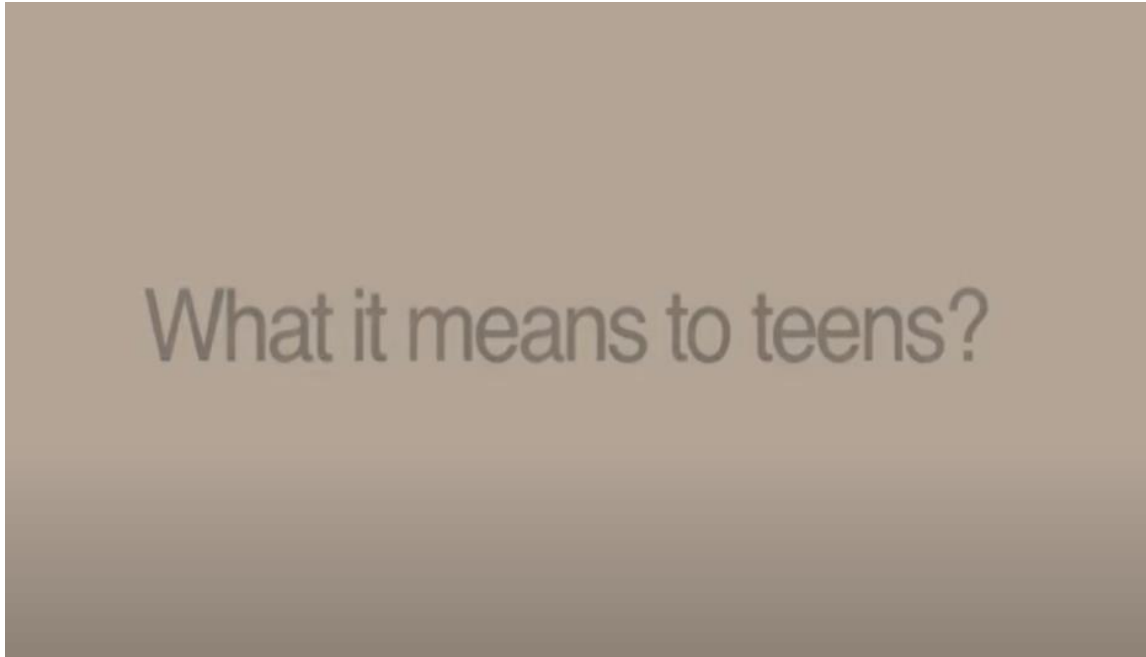
## Freiheit, ich selbst zu sein



Die Freiheit, wir selbst zu sein, ist ein Motor für Glück und Motivation. Sie schützt auch vor geistiger Erschöpfung und setzt Energie für andere Dinge frei.



## Was bedeutet es, Teenager zu sein?



Dieser siebenminütige Dokumentarfilm mit dem Titel "Freedom: What it Means to Teens" wirft einen kurzen Blick auf die Freiheit in all ihrer Pracht, indem er sich auf Teenager und ihre besondere Verbindung zur Freiheit konzentriert. Michele Pinczuk, eine 15-jährige Journalistin, Filmemacherin und Philanthropin, zeigt in diesem Film, wie wichtig es ist, unsere Freiheiten zu schätzen, nicht nur als Teenager, sondern auch als Menschen verschiedener Rassen und Ethnien

[.Read more...](#)

## Selbstdisziplin ist Freiheit... von sich selbst. | Warum sie wichtig ist..



Manchmal treffe ich Menschen, die denken, dass ein strukturiertes und diszipliniertes Leben einschränkend ist... Ich denke, es ist befreiend. In diesem Video spreche ich darüber, warum Selbstdisziplin wichtig ist und wie sie tatsächlich zur Freiheit führt..

[Watch the video](#)



## Eine Einführung in Free to be yourself



Die Forschung zum Wohlbefinden hat gezeigt, dass ein authentisches Leben wichtige psychologische Vorteile mit sich bringt. Unsere eigenen Untersuchungen haben ergeben, dass die "Freiheit, man selbst zu sein" zu den fünf wichtigsten Faktoren für Glück bei der Arbeit gehört, was darauf hindeutet, dass es für unser Wohlbefinden wichtig ist, das, was wir sind, mit dem in Einklang zu bringen, was wir tun.

[Read more...](#)

## Warum ist Selbsterkenntnis für Teenager so wichtig?



Jugendliche befinden sich in einer einzigartigen Entwicklungsphase, in der sie zwar keine kleinen Kinder mehr sind, aber auch noch nicht erwachsen. Sie sind auf der Suche nach ihrer eigenen Identität, unabhängig von ihrer Familie. Ob sie es merken oder nicht, Teenager stellen sich oft Fragen wie "Wer bin ich?" "Was macht mich besonders?" und "Was will ich mit meinem Leben anfangen?"

[Read more...](#)

## Die Bedeutung, sich selbst zu sein - 12 Wege, sich selbst zu sein:



Wie wichtig es ist, man selbst zu sein \_ Ein einfacher Weg, die Idee zu verstehen, wer man ist, besteht darin, darüber nachzudenken, was man gerne tut und was nicht, wenn man allein ist

[Read more...](#)





## Wie ich die Freiheit fand, ich selbst zu sein



*Es war einmal eine junge Frau, die sich so sehr bemühte, in einem Königreich zu leben, in das sie eigentlich nicht gehörte. Oh, sie war dort geboren und sah genauso aus wie alle anderen Menschen im Königreich, aber sie konnte einfach nicht herausfinden, wie sie sich einfügen sollte. Die meiste Zeit über versuchte sie, sich normal zu fühlen, aber dann passierte etwas, das sie daran erinnerte, wie anders sie doch eigentlich war. Kleine Dinge, wie auf eine Party zu gehen und sich bei all den Gesprächen total zu langweilen. Kleinigkeiten, wie jeden Tag zur Arbeit zu gehen, aber sich nicht wirklich darum zu kümmern, was dort passierte, obwohl sie ihre Arbeit mochte.*

[Read more...](#)





## 12 Tipps zum Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein (+PDF Arbeitsblätter)



*"Ob du glaubst, dass du es kannst oder nicht, du hast Recht."*

Henry Ford

[Read more...](#)

# EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159