

# VISUALISIERUNG & SKETCHNOTES

ICH DARF  
MEINEN  
TRÄUMEN  
FOLGEN



Anna  
WOLLNY

WWW.ANNAWOLLNY.COM

HALLO@ANNAWOLLNY.COM • ANNA LENA WOLLNY • @ANNATULIA

# ACHTSAMKEIT

• BEI DER ARBEIT.



REGELMÄSSIG  
VOM STUHL AUF-  
STEHEN UND  
BEWEGEN

SIGNALE  
DEINES  
KÖRPERS  
KENNEN UND  
BEACHTEN



ARBEITSZEIT  
IN **BLÖCKE**  
TEILEN

1 BLOCK =  
1 THEMA/ZIEL

NACH JEDEM  
BLOCK EINE  
ECHTE **PAUSE**  
EIN-  
BAUEN



"SINGLE-  
TASKING"



KONKRETE  
ARBEITSPAKETE  
SCHNÜREN

**FOKUSSIEREN**

HANDY ZUR  
SEITE LEGEN

EXPLIZITE  
E-MAIL-ZEITEN



**BEWUSST**  
ESSEN UND  
TRINKEN

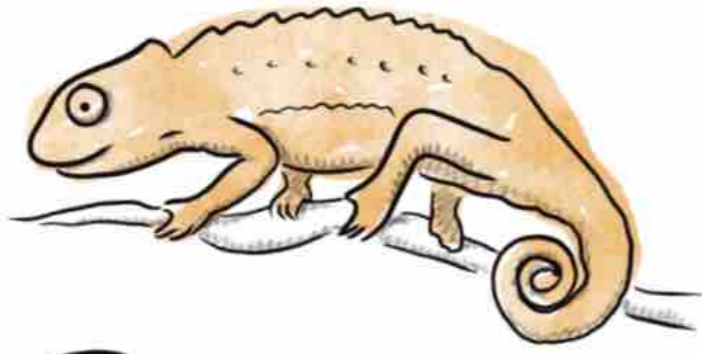
ca. 200 ML / STD.  
OHNE BILDSCHIRM

IMMER WIEDER  
1 MINUTE BEWUSST  
**ATMEN**

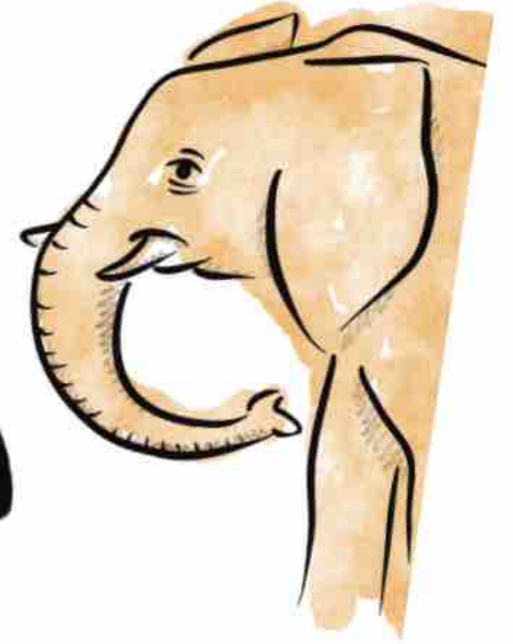


ARBEITS-  
UMGEBUNG  
**ANGENEHM**  
GESTALTEN

Cc



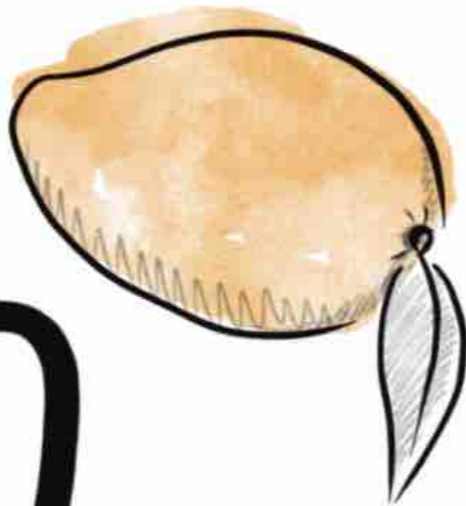
Ee



Ff



Mm



Nn

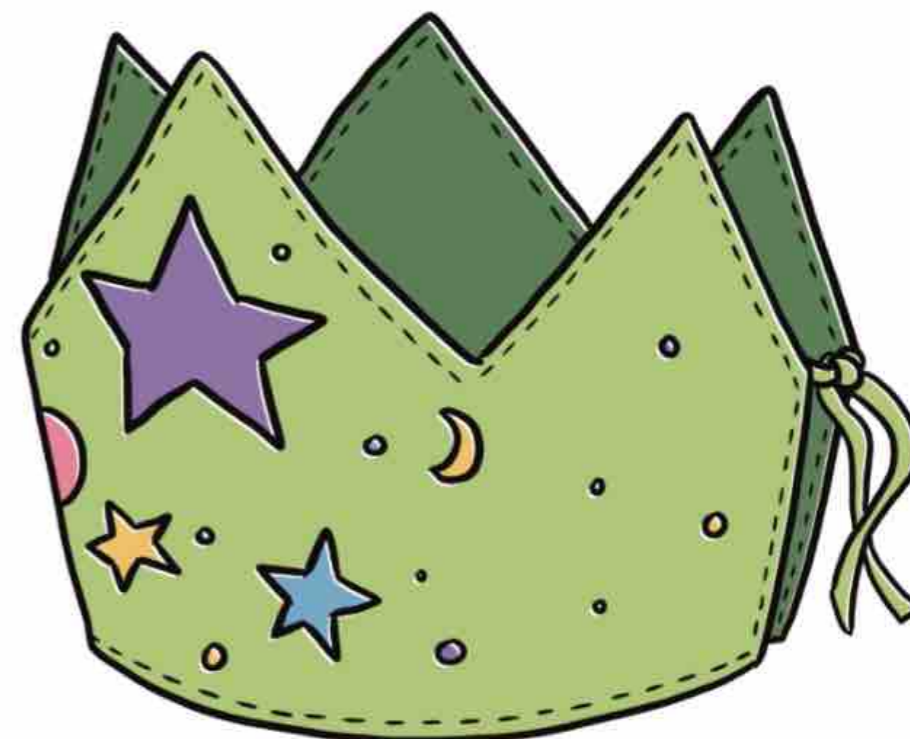
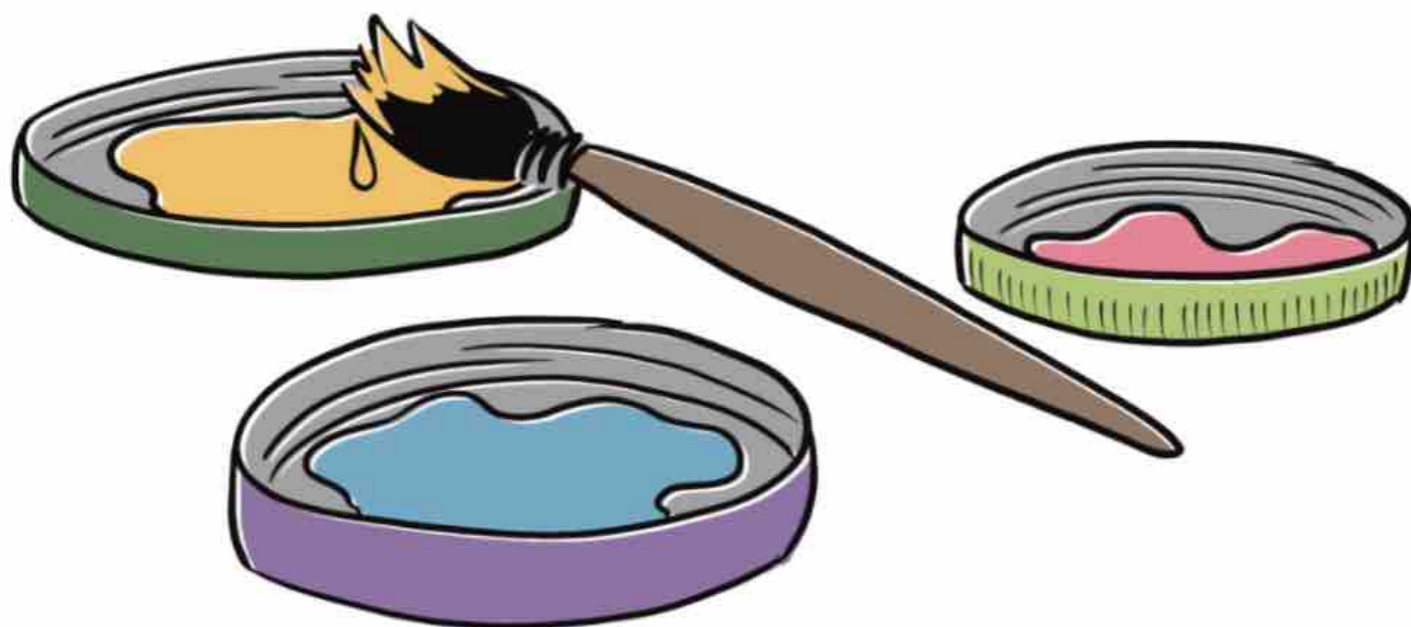
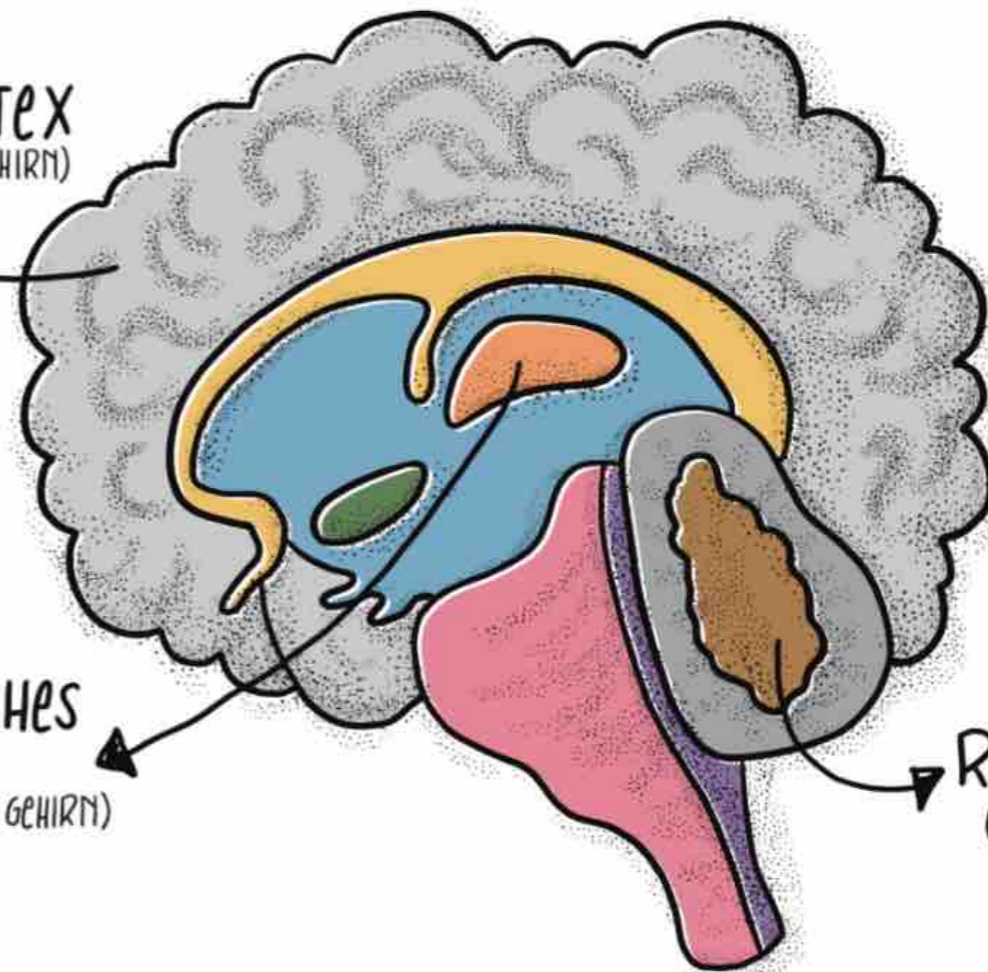




NEOKORTEX  
(KOGNITIVES GEHIRN)

LIMBISCHES  
SYSTEM  
(EMOTIONALES GEHIRN)

REPTILIEN-  
GEHIRN



# GELINGENSBEDINGUNGEN FÜR DIE BETEILIGUNG VON KINDERN UND JUGENDLICHEN

VORTRAG VON  
ANNIKA FRATINI  
& LAURA SCHMUDE

## STUFEN DER BETEILIGUNG

- 9 SELBSTORGANISATION
- 8 ENTSCHEIDUNGSMACHT
- 7 TEILW. ENTSCHEIDUNGS-KOMPETENZ
- 6 MITBESTIMMUNG
- 5 EINBEZIEHUNG
- 4 ANHÖRUNG
- 3 INFORMATION
- 2 ANWEISUNG
- 1 PASSIVITÄT



§ § UN-KINDERRECHTSKONVENTION §  
JUGENDFÖRDER-/BETEILIGUNGS-/SPIELPLATZGESETZ  
§ LEITLINIEN BÜRGER:INNENBETEILIGUNG § §

## HALTUNG



KINDER & JUGENDLICHE ALS  
**EXPERT:INNEN**  
ANERKENNEN

VERTRAUEN & IHNEN ETWA  
**ZUTRAUEN**

## WIE?

**ALTERSGERECHTE**  
METHODEN & SPRACHE

**KINDGERECHTER**  
RAHMEN FÜR TREFFEN



## Was?



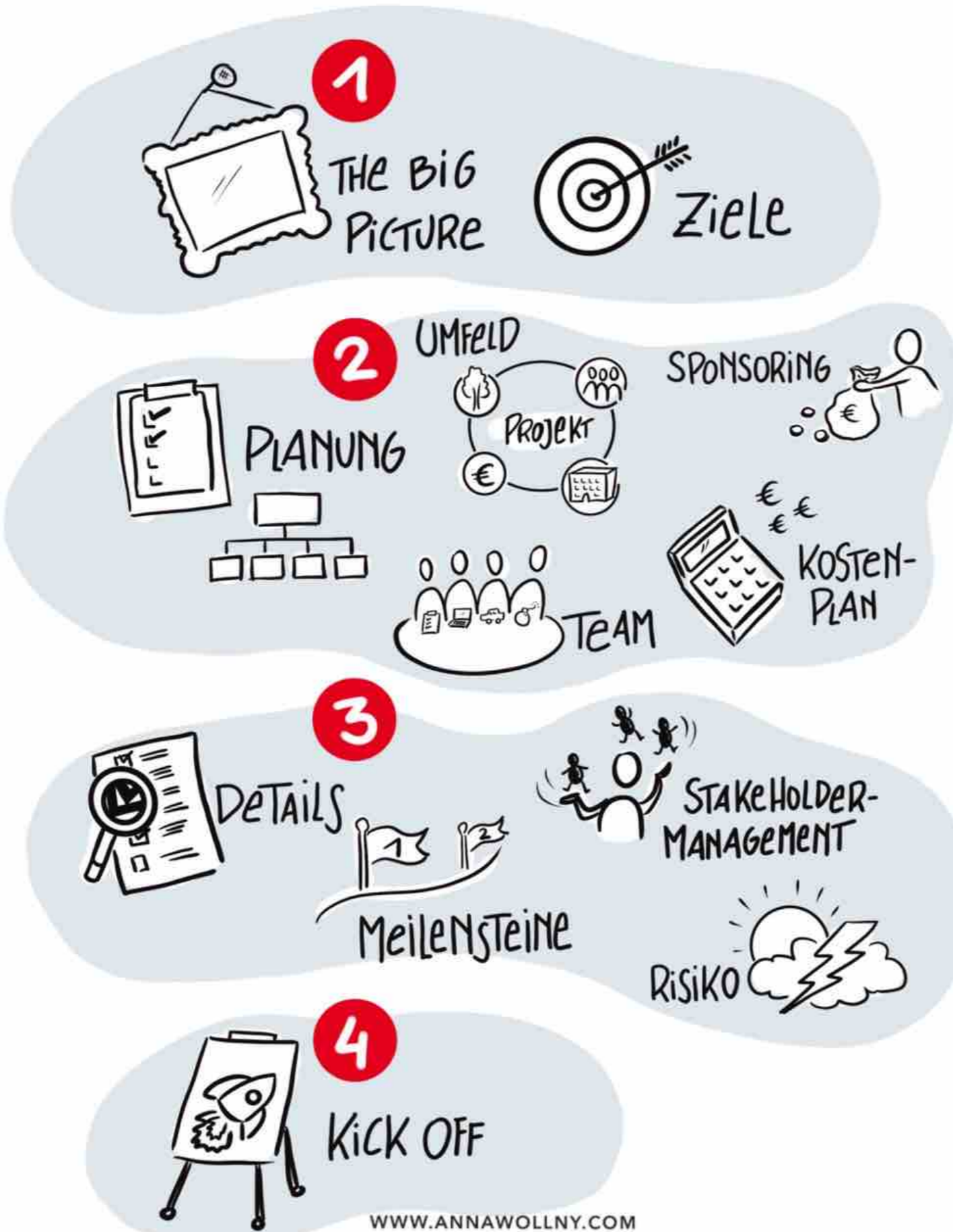
**ZIELGRUPPE &  
ZEITRAHMEN**  
FESTLEGEN

IM VORFELD ÜBER RAHMEN  
**INFORMIEREN**

**ENTSCHEIDUNGS-  
SPIELRAUM**  
(ER-) KLÄREN

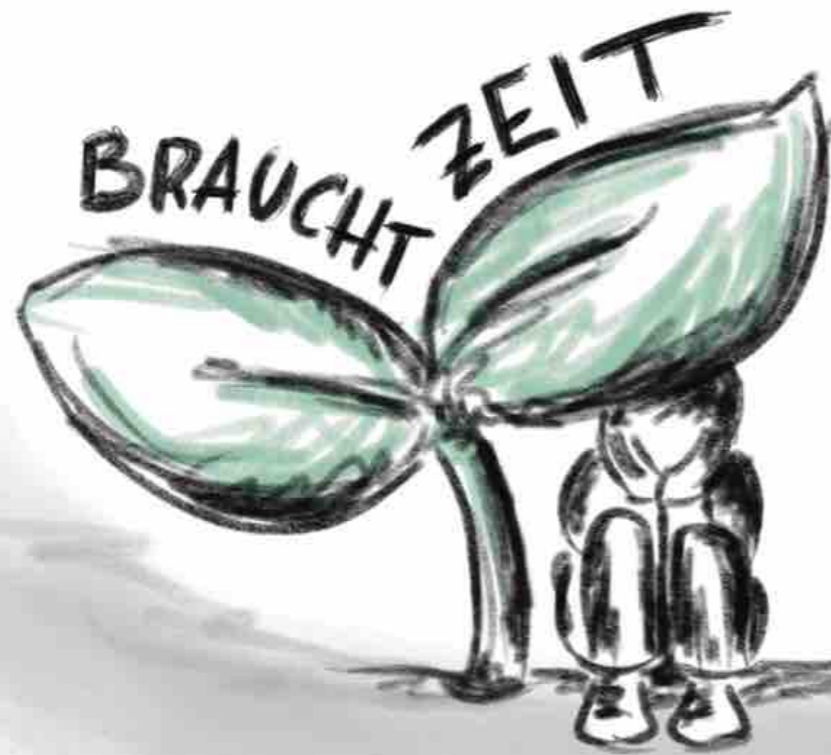
**ZWISCHEN INFORMATION**  
BEREIT STELLEN &  
**ENDERGEBNISSE**  
RÜCKKOPPELN

# PROJEKTMANAGEMENT



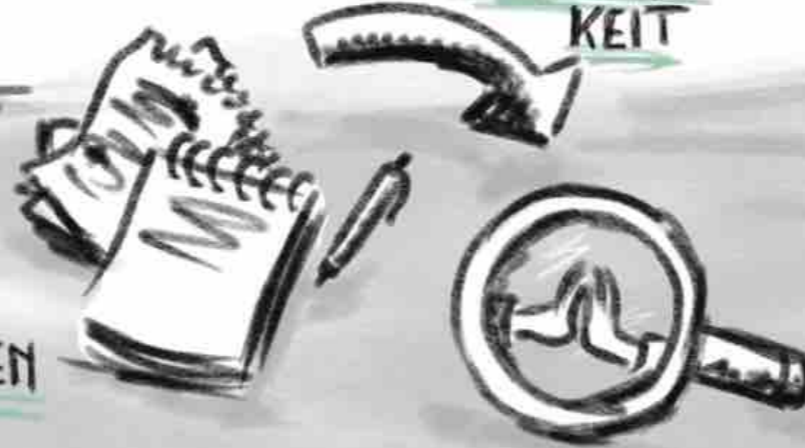
# POSTTRAUMATISCHES WACHSTUM

» (MÖGLICHE) PERSÖNLICHE REIFUNG NACH BEWÄLTIGUNG SCHWIERIGER ERFAHRUNGEN



(MEHRMALS) AUFSCHREIBEN HILFT

DABEI:  
FOKUS AUF DANKBARKEIT



Tolle  
IDEE



ICH DÄNKE DIR!

MEIN  
GLÜCKS-MOMENT

