

Agenda – Seminar „Echt sein in einer künstlichen Welt“

Dauer: ca. 4,5 Stunden Seminarinhalt zzgl. Pausen

Zielgruppe: Jugendliche 12–16 Jahre

Ort: Beratungsstelle Leutzsch, Georg-Schwarz-Str. 157

Kosten: 500,00 € zzgl. Verpflegung (wenn gewünscht)

1. Ankommen & Raum öffnen

Dauer: ca. 30 Minuten

- Kennenlernen und Schaffen eines sicheren Rahmens
- Einführung in das Thema „Echtheit und Identität“
- Klare Vereinbarungen: keine Redepflicht, kein Leistungsdruck
- Einstieg über Wahrnehmung und Bewegung statt Worte

Ziel: Vertrauen aufbauen und Druck herausnehmen

2. Persönlicher Einstieg: Lebensgeschichte & Masken

Dauer: ca. 30 Minuten

- Biografischer Impuls des Referenten
- Erfahrungen mit Ausgrenzung, Anpassung und Masken
- Die Frage: „Muss ich jemand sein, um angenommen zu werden?“
- Überleitung zur Lebenswelt der Jugendlichen heute

Ziel: Identifikation ermöglichen und den Raum für ehrliche Reflexion öffnen

3. Identität verstehen: Bedürfnisse, Bindung & Selbstwert

Dauer: ca. 40 Minuten

- Grundbedürfnisse des Menschen (Gesehen werden, Sicherheit, Zugehörigkeit)
- Wie Identität entsteht – von früher Kindheit bis Pubertät
- Warum Masken Schutz sein können
- Selbstwert jenseits von Leistung und Vergleich

Methoden: kurze Inputs, erlebnispädagogische Übungen, stille Reflexion

Pause

Dauer: ca. 15 Minuten

4. Social Media & digitale Scheinwelten

Dauer: ca. 45 Minuten

- Wie Social Media unser Selbstbild beeinflusst
- Vergleich, Likes und digitale Anerkennung
- Unterschied zwischen Darstellung und Wirklichkeit
- Social Media als Teil des Lebens – Chancen und Herausforderungen

Ziel: Medienkompetenz ohne Verbote, Verständnis statt Schuldzuweisung

5. Identität durch Erfahrung: Wer bin ich jenseits von Rollen?

Dauer: ca. 45 Minuten

- Identität entsteht durch Erleben, nicht durch Inszenierung
- Dinge ausprobieren, scheitern, wachsen
- Eigene Werte, Grenzen und Stimmigkeit wahrnehmen
- Erlebnispädagogische Übungen zur Selbstwahrnehmung

Ziel: Jugendliche stärken, sich selbst ernst zu nehmen

Pause

Dauer: ca. 30 Minuten

6. Künstliche Intelligenz & Zukunftsfragen

Dauer: ca. 40 Minuten

- Was KI kann – und was sie nicht kann
- Wenn Maschinen bessere Ergebnisse liefern: Wer bin ich dann?
- Menschlichkeit, Erfahrung und Echtheit als Zukunftskompetenzen
- Reflexion über Selbstwert in einer automatisierten Welt

Ziel: Orientierung geben statt Angst machen

7. Echt bleiben: Umgang mit Herausforderungen im Alltag

Dauer: ca. 35 Minuten

- Wie kann ich echt bleiben – online und offline?
 - Eigene Strategien im Umgang mit Druck und Erwartungen
 - Mut, Grenzen zu setzen und Hilfe anzunehmen
 - Stärkung von Selbstannahme und Authentizität
-

8. Abschluss & persönliche Verankerung

Dauer: ca. 20 Minuten

- Persönliche Reflexion: „Was nehme ich für mich mit?“
- Abschluss ohne Offenlegungsdruck
- Ermutigender Ausblick

Ziel: Nachhaltige Wirkung über den Seminartag hinaus

Was dieses Seminar bewirken möchte

„*Echt sein in einer künstlichen Welt*“ möchte Jugendlichen Orientierung geben in einer Zeit, die von Vergleich, Geschwindigkeit und Perfektion geprägt ist. Das Seminar stärkt junge Menschen darin, sich selbst wahrzunehmen – jenseits von Rollen, Erwartungen und digitaler Darstellung.

Es geht nicht darum, Antworten vorzugeben oder Verhalten zu bewerten. Vielmehr schafft das Seminar einen sicheren Raum, in dem Jugendliche erleben dürfen, dass Unsicherheit, Zweifel und Suche Teil menschlicher Entwicklung sind. Sie lernen, wie Identität durch Beziehung, Erfahrung und innere Stimmigkeit entsteht – nicht durch Likes, Leistung oder Vergleich.

In einer Welt, in der künstliche Intelligenz immer mehr Ergebnisse liefert, richtet dieses Seminar den Blick auf das, was Maschinen nicht ersetzen können: Menschlichkeit, Echtheit und Selbstwert. Ziel ist es, Jugendliche darin zu stärken, sich selbst ernst zu nehmen, eigene Grenzen wahrzunehmen und einen bewussten, gesunden Umgang mit den Herausforderungen der digitalen und künstlichen Welt zu entwickeln.

Dieses Seminar möchte keine Masken abnehmen – sondern die Sicherheit geben, sie nicht mehr zu brauchen.