

# Well-being & Psychologischer Support

Worldscout Jamboree 2027

UL-Kickoff 11.01.2026

Miri

GERMAN CONTINGENT  
KONTYNGENT NIEMIECKI



Abenteuer

verbindend

Freundschaften knüpfen

Gemeinschaft

Neugier

Frieden stiften

inspirierend

coole Erlebnisse

motivierend

unvergesslich



POLAND 2027

GERMAN CONTINGENT  
KONTYNGENT NIEMIECKI

überwältigend

überfordernd

Ängste

Erschöpfung

Unsicherheit

Heimweh

Ungewissheit

**Stress durch völlig neuartige Erfahrungen, Größe  
des Lagers, unbekannte Umgebung und neue Gruppe**





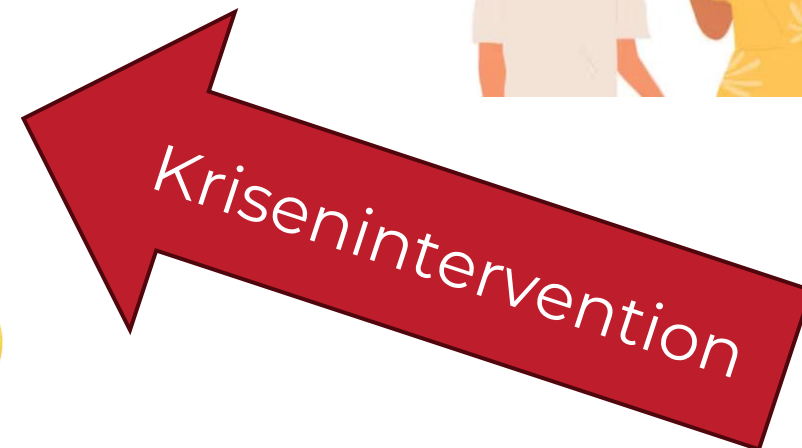
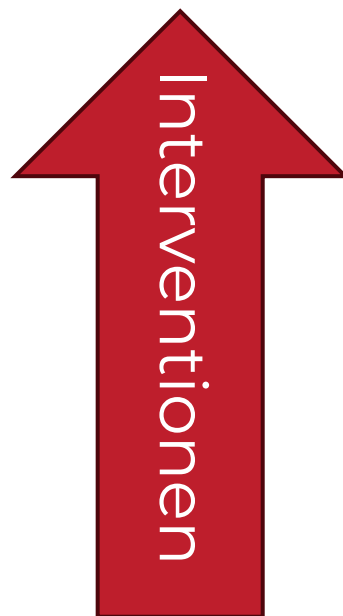
Stress durch völlig neuartige Erfahrungen, Größe des Lagers, unbekannte Umgebung und neue Gruppe



Sich vertraut machen, vertraut werden, zusammenwachsen.



# Bravely YPs



**GERMAN CONTINGE**  
KONTYNGENT NIEMIECKI

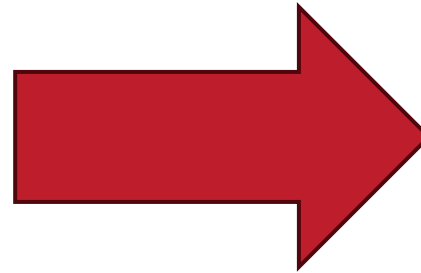


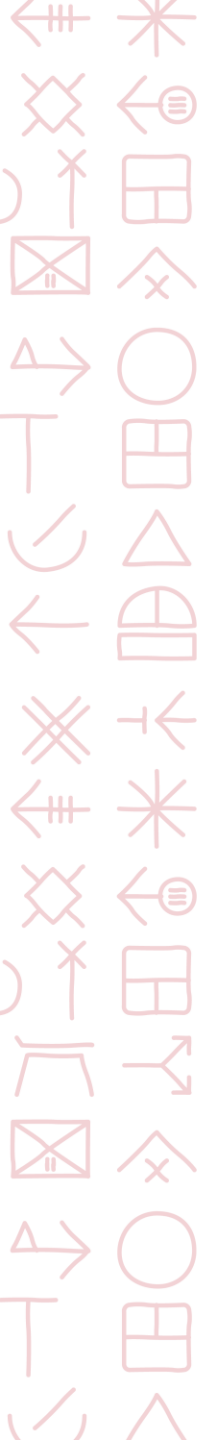


**Prävention**

# Schutzfaktoren

- ➔ bewusst machen
- ➔ aufbauen
- ➔ stärken





**Ressourcen**



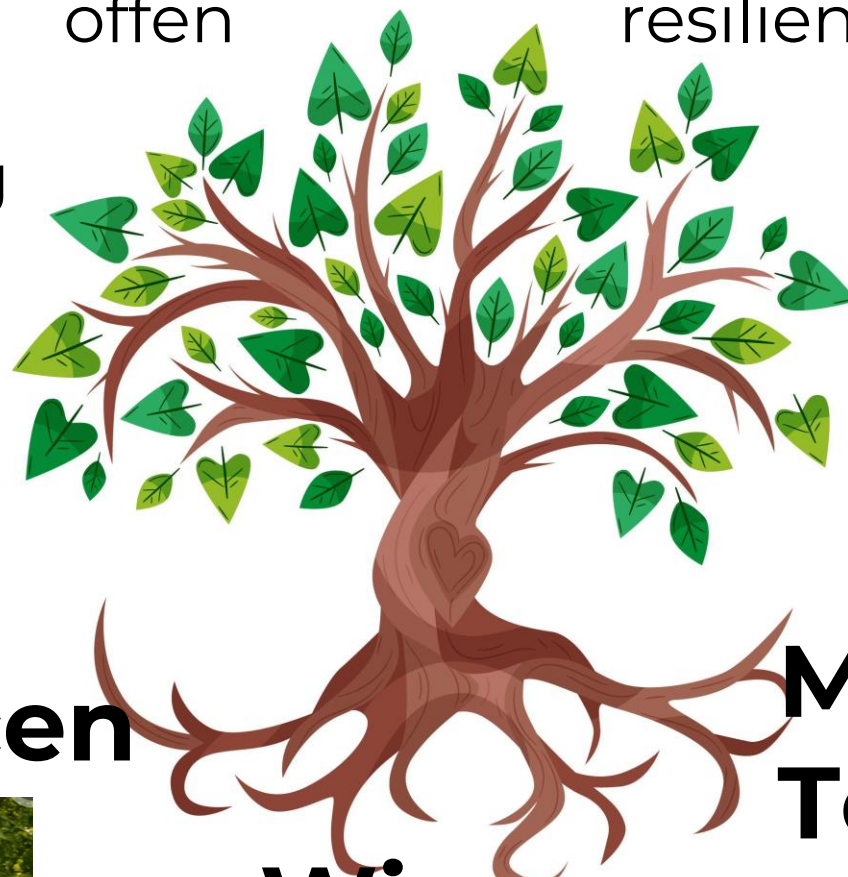
mutig

offen

resilient

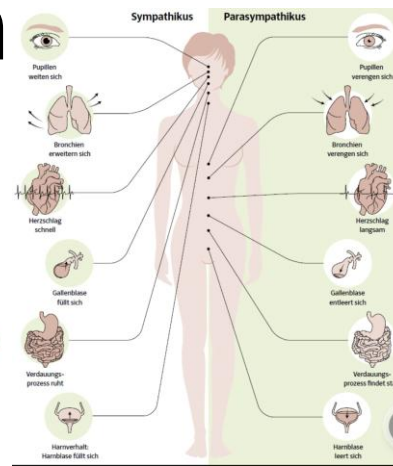
neugierig

stark



**Wissen**

**Methoden/  
Techniken**

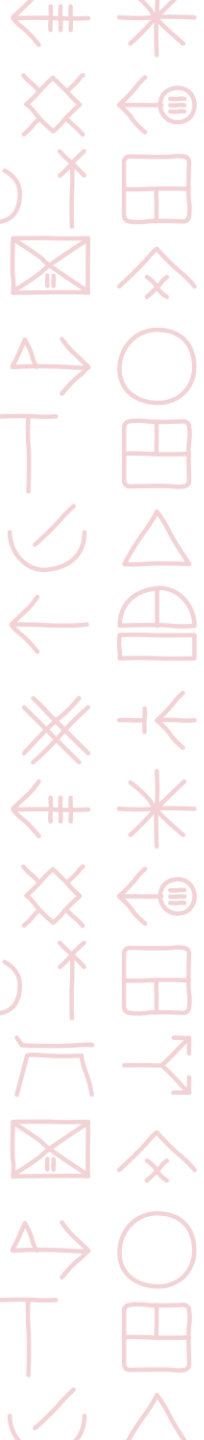


MINDFULNESS

MAN C  
NGENT NIE





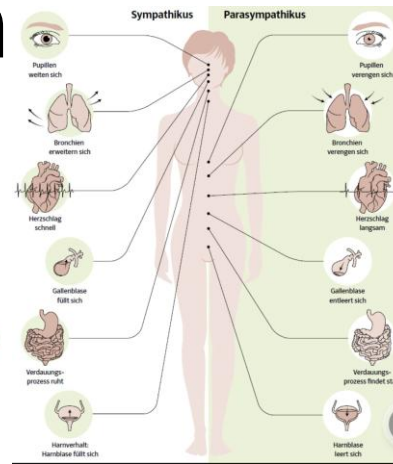


offen resilient  
mutig neugierig  
stark

## Ressourcen

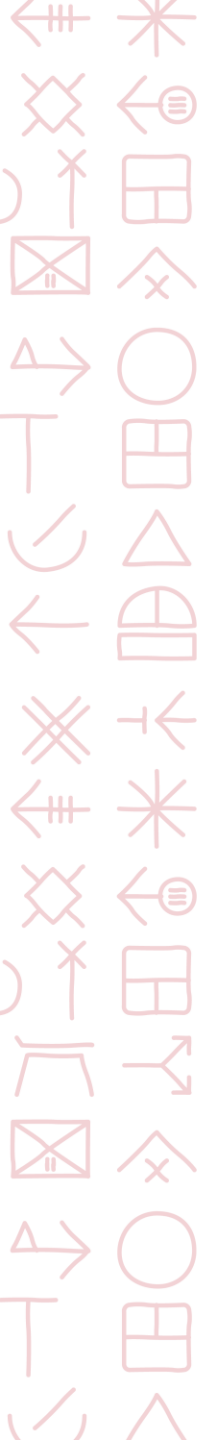
- Was kann ich gut?
- Wofür schätzen/  
mögen andere mich?
- Wofür bin ich dankbar?
- **Gruppe als Ressource**

## Wissen



## Methoden/ Techniken





## Ressourcen

- Was kann ich gut?
- Wofür schätzen/  
mögen andere mich?
- Wofür bin ich dankbar?
- **Gruppe als Ressource**

## Wissen

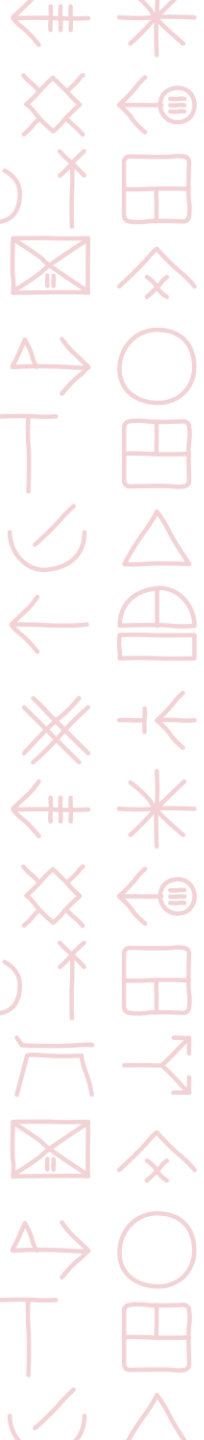
„mehr Wissen = weniger Stress“

Gleichgewicht zwischen  
äußeren/inneren  
Anforderungen und eigenen  
Fähigkeiten erleben.

## Methoden/ Techniken







## Ressourcen

- Was kann ich gut?
- Wofür schätzen/  
mögen andere mich?
- Wofür bin ich dankbar?
- **Gruppe als Ressource**

offen

resilient

mutig

neugierig

stark



## Wissen

„mehr Wissen = weniger Stress“

Gleichgewicht zwischen  
äußeren/inneren  
Anforderungen und eigenen  
Fähigkeiten erleben.

## Methoden/ Techniken

Einfach halten!

Zur Reduktion von  
Stressreaktionen:

- Achtsamkeit
- Körperübungen

# Let´s try together



## KOPF HOCH



### Kurze Zusammenfassung

»Kopf hoch« hilft, sich kraftvoll und tatkräftig zu fühlen, macht einen starken Eindruck auf andere und verbessert die Stimmung.



## SCHULTERWURF



### Kurze Zusammenfassung

»Schulterwurf« vertreibt Ärger und schlechte Träume, sorgt für Heiterkeit und Gelassenheit, aktiviert wichtige Bereiche im Gehirn.



## DIE WELT UMARMEN



### Kurze Zusammenfassung

»Die Welt umarmen« hilft bei Traurigkeit und Verzagtheit, bei Liebes- und sonstigem Kummer und fördert die Liebe zu dir und zu anderen Menschen.



## DIE ARME SCHWINGEN



### Kurze Zusammenfassung

»Die Arme schwingen« lockert Schultern und Arme, erleichtert das Atmen, macht leicht, beschwingt, mutig und zuversichtlich.

