



Ich richte meinen Scheinwerfer auf Menschen mit Beeinträchtigung, die oft unterschätzt werden.

Patrick Kornprobst,
Hauptausschussmitglied von
Südtirols Katholischer Jugend

TERMINE

> Taizégebet

Am **14.01.2023** um **20.00 Uhr** in der Kirche der Salvatorianerinnen in Obermais/Meran. Komm vorbei und spüre den Taizé-Spirit.

> Europäischer Solidaritätskorps

Du bist **zwischen 18 und 30 Jahre alt** und möchtest gerne Menschen auf unterschiedliche Art & Weise unterstützen und zur Seite stehen? Dann bist du **beim Europäischen Solidaritätskorps (ESK) genau richtig.**

Du kannst dich für verschiedene Projekte im In- und Ausland bewerben, z. B. im sozialen Bereich oder Naturschutz.

Es ist eine gute Gelegenheit, inspirierende & bereichernde Erfahrungen zu machen und gleichzeitig etwas zu **verändern** und Fähigkeiten und Kompetenzen weiterzuentwickeln.

Individuelle Beratung und Information bekommt man zu Bürozeiten **beim Amt für Jugendarbeit** von **Lucia Rizzieri** (Mail: lucia.rizzieri@provinz.bz.it). Mehr Infos findet ihr hier: www.youth.europa.eu/solidarity_de

INFO

Das andere Rhetorik-Seminar: Redespaß mit Alfred E. Mair

Schluss mit unnötigen Regeln!
Aufbruch zur natürlichen Rhetorik!
Start ins Redeabenteuer mit Alfred E. Mair.

Freut euch auf einen Tag:

- mit ganz vielen praktischen Übungen für ein sicheres Auftreten,
- einen bewussten Stimmeinsatz,
- ein überzeugendes Sprechen und
- für eine natürliche Rhetorik.

Alfred E. Mair ist Liedermacher, Religionslehrer, Sprecher, Moderator, Motivator, Atem-, Stimm- und Rhetoriktrainer.

Er hat in den letzten Jahrzehnten **mehr als 1000** Seminare und Trainings im In- und Ausland gestaltet. In diesem Tagesseminar zeigt er euch bewährte Übungen & gibt Tipps für euren „**Sprechalltag**“.

Termin: 4. Februar 2023

Uhrzeit: von 09.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Jugendzentrum „Josef Mayr-Nusser“, Bozen

Kosten: 25 Euro

Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren

Anmeldung und Info unter:

heidi.gamper@skj.bz.it oder Tel. 0471 970 890



Mit Alfred E. Mair wird aus Rhetorik Spaß

IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen
Tel. 0471 970 890 · redaktion@skj.bz.it
www.facebook.com/SKJnews
Redaktion: Heidi Gamper
Gestaltung der Seite: Jana Köbe

www.skj.bz.it



Was möchtest du 2023 verändern? Hast du dir Ziele gesetzt?

NEUES JAHR, NEUE CHANCE!

Das alte Jahr ist zu Ende und wir stehen am Beginn eines neuen Jahres. Das ist ein guter Moment, um innezuhalten und über einiges nachzudenken.

Wir können das **vergangene Jahr** Revue passieren lassen und uns bewusst machen, wofür wir **dankbar** sind, was im vergangenen Jahr gut war, welche Menschen uns wichtig waren, welche Erfolge wir hatten und was wir Neues dazu gelernt haben. Es ist auch ein guter Zeitpunkt, um uns zu fragen: **Möchten wir etwas verändern in unserem Leben?** Jede:r kennt die guten Vorsätze zu Beginn eines neuen Jahres. Meistens geraten sie bald in Vergessenheit und wir landen schnell bei unseren alten Gewohnheiten.

Warum fällt es uns manchmal schwer, gute Vorsätze umzusetzen und was könnte uns dabei helfen?

Zunächst wäre es wichtig, uns zu fragen, was wir wirklich ändern möchten, was wäre uns selbst wichtig, welches Ziel möchten wir erreichen. Denn häufig haben wir gute Ratschläge von anderen Personen im Kopf, wie z. B. der Ratschlag der Eltern, wir sollten endlich mehr für die Schule tun! Manchmal denken wir, dass eine Veränderung des Lebensstils für uns besser oder gesünder wäre, wie z. B. weniger Süßigkeiten zu essen oder mehr Sport zu betreiben. Doch ist die Motivation dafür meistens eher gering. Das könnte damit zusammenhängen, dass wir unser schlechtes Gewissen beruhigen möchten, jedoch nicht genug Gründe darin sehen, diese Veränderungen auch wirklich umzusetzen. Weiters könnten wir uns überlegen, warum wir ein gewisses Verhalten ändern möchten, also welche Vorteile wir dadurch hätten, wie würde sich unser Leben dadurch verändern. Je attraktiver das Ziel für uns ist, desto eher werden wir es schaffen, die Hindernisse auf dem Weg zum Ziel zu überwinden.

Unser **Ziel** sollte nicht zu hochgesteckt, also realistisch und erreichbar sein. Und es ist hilfreich, wenn das Ziel nicht zu allgemein formuliert ist, sondern so konkret wie möglich. Zum Beispiel anstatt zu sagen: „Ich möchte sportlicher werden und bis zum Sommer top fit sein“ könnten wir es so formulieren: „Ich werde zweimal pro Woche 30 Minuten joggen gehen“. Wir sollten uns auch nicht zu viele Ziele auf einmal vornehmen, da fühlen wir uns schnell überfordert. Sinnvoller ist es,

sich ein Ziel zu setzen und dieses in kleine Schritte und Teilziele aufzuteilen. Um unser Ziel nicht aus den Augen zu verlieren, kann es hilfreich sein, es in regelmäßigen Abständen zu überprüfen, z. B. indem wir uns fragen, was wir bis jetzt erreicht haben und was noch zu erledigen ist. Kleine Veränderungen und Fortschritte sollten wir uns ins Bewusstsein rücken und würdigen. Wenn wir unser Ziel mit anderen Menschen teilen, dann bekommt unser Vorhaben mehr Verbindlichkeit und wir trauen uns vielleicht nicht einfach so aufzugeben. Auch lassen sich mit Freunden und in der Gruppe viele Vorhaben leichter umsetzen. So kann man sich z. B. gegenseitig motivieren, auch bei schlechtem Wetter joggen zu gehen. Oft bringen uns bereits kleine Veränderungen dem Ziel näher. Anstatt sofort die komplette Ernährung umzustellen, können wir auch nach und nach von ungesund zu gesund wechseln, z. B. indem wir die süßen Getränke mit Wasser ersetzen oder anstatt Nutellabrot ein Müsli zum Frühstück essen. Bei dem Vorsatz, mehr Bewegung zu machen, haben wir die Möglichkeit, die Treppe statt des Aufzugs zu benutzen oder zu Fuß bzw. mit dem Rad zur Schule zu fahren.

Und schließlich gilt bei guten Vorsätzen: **wir dürfen auch scheitern.** Dafür müssen wir uns nicht verurteilen oder ein schlechtes Gewissen haben. Hauptsache wir **versuchen wieder neue Motivation zu finden**, um an unserem Ziel dranzubleiben. Wenn wir die kleinen Erfolge feiern und auch ein bisschen stolz auf uns sind, geht das sicher leichter.

Und nicht vergessen: Veränderung kann auch Spaß machen!

Evi Ladurner, Pädagogin Young+Direct



www.young-direct.it 345.081.70.56 0471.155.155.1

JUGEND IN ACTION

Einzelmitglieder-Event: Turmbesichtigung und Escape Game

Ein spannender Nachmittag im Herzen von Bozen erwartet alle Einzelmitglieder von Südtirols Katholischer Jugend.

Direkt beim Waltherplatz befindet sich der beeindruckende **Bozner Dom**. Hier befand sich bereits eine frühchristliche Basilika und eine romanische Kirche, die Maria Himmelfahrt geweiht war, bevor zwischen dem 13. und 14. Jahrhundert der heutige gotische Dom aus rötlichem (Grödner) und gelbem (Unterlander) Sandstein erbaut wurde. Der Kirchturm hatte die Bombenangriffe der Alliierten 1943/1944 schadlos überstanden, musste aber ab Mitte der 1970er-Jahre restauriert werden. Du hast die Chance gemeinsam mit anderen Jugendlichen diesen Turm des Bozner Doms zu erklimmen.

Anschließend erwartet die Teilnehmer:innen ein **Escape Game** im Naturmuseum. Löst das Rätsel rund um die Sammlung von Georg Gasser. Wir schreiben das Jahr 1903. Im Hauptsaal des Stadtmuseums bewundern Kinder und Erwachsene die wundersame Gasser-Sammlung: Mineralien, Fossilien, Muscheln, Korallen, Samen und Wirbeltiere aus aller Welt. 90 Jahre später sind tausende Sammlungsobjekte verstreut, verloren gegangen und verschwunden. Helft mit die Reste der Sammlung zwischen Kisten und Schachteln in einem alten Dachboden aufzuspüren. Auf euch warten Spiele und Rätsel, die ihr lösen müsst, um die Spur zu finden, die es euch ermöglicht die Sammlung wenigstens teilweise wieder zusammen zu führen und zu ordnen. 200 m² „Escape Game“, eine andere Art das **Naturmuseum** zu erleben!

Die Geschichte zur Gasser-Sammlung ist tatsächlich so, wie sie sich im Escape Game zwischen Schwierigkeiten und Überraschungen zeigt, denen die Konservatoren bei historischen Sammlungen begegnen. **Eine einmalige Möglichkeit Bozen von einer anderen Seite zu entdecken und neue Leute kennenzulernen.**

Termin: 21. Januar 2023 von 14.00 bis ca. 16.30 Uhr

Treffpunkt: Jugendzentrum „Josef Mayr-Nusser“, Silvius-Magnago-Platz, Bozen

Zielgruppe: SKJ Einzelmitglieder

Anmeldung und Info unter: sophie.eckl@skj.bz.it oder Tel. 0471 970 890



Bozen zusammen mit Jugendlichen von einer anderen Seite entdecken