StärkHER

HAPPINESS, EMPOWERMENT, RESILIENCE

Gute Gefühle, die bleiben.



Wirkungs- und Projektbericht 2025/2026

Ergebnisse, Erfahrungen und Wirkung des Projekts StärkHER

Karlsruhe, 01.10.2026

M-A-U-S charity

mindful more

Deutsche Fernsehlotterie

GLS Treuhand Dachstiftung für individuelles Schenken

Steffen Lohrer Stiftung – Für Ganzheitliche Medizin & Persönliches Wachstum – www.steffen-lohrer-stiftung.de

STÄRKHER 2025–2026

Projekt auf einen Blick

Aktuelle Rahmendaten und Projektpartner

FÖRDERMITTELGEBER	Deutsches Hilfswerk / Deutsche Fernsehlotterie GLS Treuhand e.V. Steffen Lohrer Stiftung
PROJEKTTRÄGER	M.A.U.S. Charity gGmbH
PROJEKTTITEL	StärkHER – Happiness, Empowerment, Resilienz durch HEAL, das positive Neuroplastizitätstraining zur Stärkung der mentalen Gesundheit von Teenagerinnen
PROJEKTZEITRAUM	1. September 2025 bis 31. August 2026
DURCHFÜHRUNG	Fünf reguläre Online-Trainings und eine zusätzliche altersgerecht angepasste Gruppe
TEILNEHMERINNEN	47 Mädchen und junge Frauen nahmen an StärkHER teil
TEILNAHME	35 Teilnehmerinnen besuchten mindestens vier der sechs Module; 199 dokumentierte Kursteilnahmen
EVALUATION	103 anonymisierte Befragungsdatensätze zu drei Zeitpunkten
FÖRDERVOLUMEN	19.500 Euro
KONTAKT	MindfulandMore gUG · Veilchenstraße 31a · 76131 Karlsruhe
PROJEKTLEITUNG	Katja Meyer-Rachner · katja@mindfulandmore.org

Projektpartner

M.A.U.S. charity · mindful more · Deutsche Fernsehlotterie · GLS Treuhand Dachstiftung für individuelles Schenken · Steffen Lohrer Stiftung – Für Ganzheitliche Medizin & Persönliches Wachstum – www.steffen-lohrer-stiftung.de

ORIENTIERUNG

Inhaltsverzeichnis

01 Das Projekt StärkHER 4

02 Vom Pilotkurs zum erprobten Trainingsprogramm 5

03 Inhalte und Ablauf 6

04 Zielgruppe und Durchführung 7

05 Wirkung und Einordnung 8

06 Hinter den Zahlen stehen junge Menschen 9

07 HEAL und positive Neuroplastizität 10

08 Herausforderungen und Learnings 11

09 Was bleibt 12

10 Ausblick und mögliche Skalierung 13

11 Danksagung 14

12 Datengrundlage und Quellen 15

01

Das Projekt StärkHER

StärkHER ist ein niedrigschwelliges, kostenfreies Online-Live-Training zur Förderung von Wohlbefinden, Selbstregulation und Selbstwirksamkeit bei Mädchen und jungen Frauen. Projektträger ist die M.A.U.S. Charity gGmbH. Konzeption, Durchführung und Projektleitung liegen bei der MindfulandMore gUG.

6	90	online	frei
wöchentliche Einheiten	Minuten je Termin	ortsunabhängig und live	kostenfreie Teilnahme

Im Mittelpunkt steht die HEAL-Methode aus dem Positiven Neuroplastizitätstraining nach Dr. Rick Hanson. Ergänzt wird sie durch kurze Atem- und Körperübungen, Achtsamkeit, ALI, Body Scan, Reflexionsübungen, Methoden zur Selbstberuhigung und den Austausch in Kleingruppen.

Die Inhalte sind bewusst alltagsnah angelegt. Sie sollen nicht noch eine weitere Aufgabe im ohnehin vollen Leben Jugendlicher sein, sondern vor einer Klassenarbeit, nach einem Streit, beim Einschlafen oder in einem Moment von Überforderung einsetzbar sein. StärkHER ersetzt keine Psychotherapie. Das Projekt versteht sich als präventives Angebot, das Jugendliche möglichst früh dabei unterstützt, psychologische Ressourcen aufzubauen und ihre Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Belastungen zu erweitern.

„Ich war am Anfang eher negativ gegenüber eingestellt … nach der ersten Stunde war es anders.“

Einige Wochen später gehörte eine kurze Achtsamkeitsübung bereits zu ihrem Alltag. Auf dem Schulweg nutzte sie ALI – Atmen, Lächeln, Innehalten –, um zur Ruhe zu kommen. Sie berichtete, negative Gedanken weniger anwachsen zu lassen und Stress seltener an ihrer Familie auszulassen. Solche kleinen Veränderungen waren der Kern von StärkHER: Werkzeuge, mit denen Jugendliche Einfluss auf ihr eigenes Erleben nehmen können.

02

Vom Pilotkurs zum erprobten Trainingsprogramm

Der erste StärkHER-Pilotkurs fand Anfang 2025 statt. Fünf Mädchen und junge Frauen nahmen regelmäßig teil. Bereits in dieser kleinen Gruppe zeigten sich erste positive Entwicklungen bei Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und positiven Emotionen.

Der Pilotkurs lieferte wichtige Hinweise darauf, was Jugendliche in einem digitalen Präventionsangebot benötigen: kurze und verständliche Übungen, Lebensnähe, persönliche Beteiligung und vor allem Raum für echten Austausch. Gerade die kleinen Gesprächsräume wurden als geschützter Ort erlebt, in dem Vertrauen und Verbundenheit entstehen konnten.

47 **Mädchen und junge Frauen nahmen an StärkHER teil.**

Auf dieser Grundlage wurde das Curriculum weiterentwickelt und im Förderzeitraum 2025/2026 in fünf regulären Trainingsdurchgängen umgesetzt.

40	7	35	199	+1
Teilnehmerinnen in den fünf regulären Gruppen	jüngere Teilnehmerinnen	mindestens 4 von 6 Modulen	dokumentierte Kursteilnahmen	altersgerecht angepasste Gruppe

Während der Anmeldephase zeigte sich auch bei Mädchen unter 13 Jahren ein hoher Bedarf. Aufgrund zahlreicher Anfragen wurde deshalb eine zusätzliche, altersgerecht angepasste Gruppe ohne zusätzliche Durchführungskosten angeboten.

03

Inhalte und Ablauf

StärkHER vermittelt nicht nur Wissen über Stress und psychische Gesundheit. Die Teilnehmerinnen sollen die Inhalte erleben, ausprobieren und für sich nutzbar machen. Die Treffen verbinden kurze theoretische Impulse mit Übungen, Austausch, Partnerinnen- und Gruppenarbeit und Reflexion. Präsentationen, Arbeitsblätter und Audioübungen stehen auch zwischen den Terminen zur Verfügung.

01

Neustart im Kopf

Wie funktioniert unser Gehirn? Warum bleiben negative Erfahrungen häufig stärker hängen als positive?

02

Innere Ressourcen stärken

HEAL kennenlernen: eine positive Erfahrung wahrnehmen, vertiefen und bewusst aufnehmen.

03

Fundament und Selbstregulation

Stressreaktionen verstehen und mit Atmung, Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmung und ALI regulieren.

04

Stärke in belastenden Situationen

Innere Ressourcen aktivieren, wenn Unsicherheit, Angst oder Stress auftreten.

05

Selbstwert und praktische Werkzeuge

Selbstmitgefühl, eigener Wert und einfache Übungen zur Selbstberuhigung.

06

Transfer und Zukunft

Einen persönlichen Werkzeugkasten für Schule, Familie und Alltag entwickeln.

04

Zielgruppe und Durchführung

Das Angebot richtete sich an Mädchen und junge Frauen. Die Teilnahme war kostenfrei und ortsunabhängig. Das digitale Live-Format eröffnete Zugänge über regionale Grenzen hinweg und erlaubte zugleich eine kontinuierliche persönliche Begleitung in kleinen Gruppen.

Zusätzliche Gruppe für 10- bis 12-Jährige

Die regulären Trainings wurden durch eine zusätzliche, altersgerecht angepasste Gruppe für jüngere Mädchen ergänzt. Die Teilnehmerinnen zeigten sich vielfach sehr offen, neugierig und bereit, Übungen unmittelbar auszuprobieren und auf ihren Alltag zu übertragen.

Frühe Prävention als Chance

Die Erfahrungen deuten darauf hin, dass es sinnvoll sein kann, präventive Angebote bereits vor oder zu Beginn der Pubertät zugänglich zu machen. Gleichzeitig benötigen jüngere Gruppen eine andere Sprache, kürzere theoretische Einheiten und stärker spielerische Zugänge.

05

Wirkung und Einordnung

Die Teilnehmerinnen wurden anonym zu drei Zeitpunkten befragt: vor dem Kurs, unmittelbar nach dem Kurs und vier bis acht Wochen später. Erfasst wurden Wohlbefinden mit dem WHO-5, positive und negative Affektivität mit der PANAS und allgemeine Selbstwirksamkeit mit der SWE. Der finale Datensatz umfasste 103 Befragungsdatensätze.

Vom Kursbeginn bis zum Kursende

Bereich	Veränderung	Einordnung
Wohlbefinden	+9,6 WHO-5-Punkte	signifikant, n = 27
Positive Affektivität	+0,42	signifikant, n = 27
Selbstwirksamkeit	+0,41	signifikant, n = 26
Negative Affektivität	Rückgang	noch nicht eindeutig

Vier bis acht Wochen nach dem Kurs

+13,08
Punkte Wohlbefinden

+0,50
positive Affektivität

-0,27
negative Affektivität

+0,44
Selbstwirksamkeit

In der explorativen Auswertung lagen im Follow-up alle vier Bereiche statistisch signifikant günstiger als vor Kursbeginn. Zwischen Kursende und Follow-up zeigten sich bei den vollständig auswertbaren Teilnehmerinnen keine statistisch bedeutsamen Veränderungen. Auf Gruppenebene spricht dies dafür, dass die zum Kursende erreichten Werte über die folgenden vier bis acht Wochen aufrechterhalten wurden.

Was bedeuten diese Ergebnisse?

Die Ergebnisse sind für ein praxisnahes Präventionsprojekt ermutigend. StärkHER war jedoch keine randomisierte klinische Studie. Es gab keine Kontrollgruppe, nicht jede Teilnehmerin nahm an allen drei Befragungszeitpunkten teil und die Ergebnisse beruhen auf Selbstauskünften.

06

Hinter den Zahlen stehen junge Menschen

Zahlen zeigen Entwicklungen auf Gruppenebene. Die Interviews zeigen, was diese Veränderungen im Alltag bedeuten können. Wirkung ist nicht bei allen Menschen und nicht in allen Bereichen gleich. Gerade deshalb wurde bewusst auch ein Kontrastfall in die qualitative Evaluation aufgenommen.

> ***„Vor Klassenarbeiten habe ich den Ali gemacht … dann war ich schon ruhiger und konnte mich besser darauf einlassen."***

Eine 16-Jährige beschrieb sich insgesamt als ruhiger; bei ihrem Ziel, selbstbewusster zu werden, nahm sie keine ebenso deutliche Veränderung wahr.

> ***„Vor den Einzelräumen hatte ich ursprünglich Angst, aber das war fast das Beste."***

Eine zunächst skeptische Teilnehmerin nutzte ALI häufig auf dem Schulweg und berichtete, negative Gedanken früher zu stoppen.

> ***„Wenn ich eine schöne Situation erlebe, dann sage ich mir: Das ist jetzt eine neue Blume."***

Eine 19-Jährige integrierte die positive Minute abends in ihren Alltag und benannte zugleich mögliche andere Einflüsse.

> ***„Es ist nichts krass anders in meinem Leben."***

Auch diese Stimme gehört zu StärkHER. Die Jugendliche berichtete dennoch von mehr Gelassenheit, einem Body Scan zum Einschlafen und neuen Perspektiven in Konflikten.

Sensitivitätsanalyse: Die sieben jüngeren Teilnehmerinnen konnten im anonymisierten Datensatz nicht fallgenau herausgerechnet werden. In allen rechnerisch möglichen Zuordnungen blieb die Veränderungsrichtung der vier untersuchten Bereiche günstig.

07

HEAL und positive Neuroplastizität

StärkHER basiert auf der Idee, dass Menschen lernen können, positiven Erfahrungen mehr Aufmerksamkeit und inneren Raum zu geben und damit ihr Gehirn zu verändern. Das HEAL-Modell strukturiert diesen Prozess:

H

Have

Eine hilfreiche oder positive Erfahrung wahrnehmen oder entstehen lassen.

E

Enrich

Die Erfahrung durch Dauer, Aufmerksamkeit, Körperempfindungen oder Bedeutung vertiefen.

A

Absorb

Die Erfahrung bewusst aufnehmen und innerlich verankern.

L

Link

Optional eine stabile positive Ressource mit einer belastenden Erfahrung verbinden.

Eine Interventionsstudie von Dr. Rick Hanson und Kolleg:innen stützt den theoretischen Ansatz, ist aber kein direkter Wirksamkeitsnachweis für StärkHER oder für Jugendliche.

08

Herausforderungen und Learnings

01

Weniger Theorie, mehr Praxis

Längere theoretische Abschnitte wurden reduziert und stärker mit Übungen und Austausch verbunden.

02

Kurze Übungen gewinnen

ALI oder bewusstes Atmen wurden besonders häufig übernommen, weil sie schnell einsetzbar sind.

03

Austausch ist kein Nebeneffekt

Gespräche in kleinen Gruppen schufen Vertrauen und echte Begegnung im Online-Format.

04

Alter spielt eine Rolle

Jüngere Gruppen brauchen andere Sprache, kürzere Einheiten und spielerische Zugänge.

05

Wirkung braucht Nachsorge

Booster-Termine können Methoden auffrischen und den Transfer in den Alltag unterstützen.

06

Evaluation von Anfang an

Kohortenzuordnung, Zeitpunkte und pseudonymisierte Verknüpfungen müssen früh festgelegt werden.

VERTIEFUNG · Prävention vor oder zu Beginn der Pubertät

Die Offenheit der 10- bis 12-Jährigen legt nahe zu prüfen, ob einzelne künftige Kursdurchläufe gezielt für diese Altersgruppe angeboten werden können. Besonders interessant wäre die Frage, ob ein früher präventiver Zugang auch Jungen erreicht, bevor sich im Verlauf der Pubertät möglicherweise stärkere Hemmungen entwickeln, über Gefühle, Belastungen und eigene Unsicherheiten nachzudenken und zu sprechen. Dies ist ausdrücklich eine aus den Projekterfahrungen abgeleitete Hypothese, die in einem künftigen, eigenständig konzipierten Vorhaben erprobt und evaluiert werden müsste.

09

Was bleibt

Mit dem Ende eines Förderprojekts verschwinden die Erfahrungen nicht. Es bleibt ein erprobtes sechswöchiges Curriculum. Es bleiben Präsentationen, Übungen, Arbeitsblätter und Audios. Es bleiben Daten und Erfahrungen darüber, welche Methoden Jugendliche tatsächlich nutzen.

Ich kann etwas tun.

- ✓ **Ich kann mich vor einer Prüfung beruhigen.**
- ✓ **Ich kann wahrnehmen, wenn etwas Schönes geschieht.**
- ✓ **Ich kann verhindern, dass ein negativer Gedanke immer größer wird.**
- ✓ **Ich kann lernen, freundlicher mit mir selbst umzugehen.**

Vielleicht lässt sich Selbstwirksamkeit genau so am besten beschreiben: nicht als abstraktes psychologisches Konzept, sondern als Erfahrung, dem eigenen Erleben nicht vollständig ausgeliefert zu sein.

„Sie strahlt innerlich und äußerlich. Sie ist weich und offen und herzt alle."

Rückmeldung einer Mutter

10

Ausblick und mögliche Skalierung

StärkHER hat ein niedrigschwelliges Präventionsangebot entwickelt und mehrfach praktisch erprobt. Die quantitativen und qualitativen Wirkungshinweise sowie die Erfahrungen aus mehreren Kohorten bilden eine Grundlage für die Prüfung einer möglichen Skalierung.

Mögliche Entwicklungsrichtungen

1. **Ein bis zwei altersgerecht angepasste Kursdurchläufe für jüngere Teilnehmer:innen vor oder zu Beginn der Pubertät**
2. **Behutsame Erprobung des Angebots mit Jungen**

Mögliche nächste Schritte

Für eine mögliche Weiterentwicklung möchten wir erneut Fördermittel einwerben. Die konkrete Ausgestaltung ist noch offen. Ein künftiges Vorhaben soll eigenständig konzipiert und von Beginn an systematisch evaluiert werden.

Die bisherigen Erfahrungen geben die Richtung vor. Ob sich die Wirkungshinweise in weiteren Gruppen bestätigen, müsste ein neues Vorhaben zeigen.

11

Danksagung

Ein Präventionsprojekt wie StärkHER entsteht nicht allein durch ein Curriculum. Es braucht Menschen, die bereit sind, einer Idee zu vertrauen, bevor ihre Wirkung sichtbar ist.

Unser besonderer Dank gilt

dem Deutschen Hilfswerk, der Dachstiftung für individuelles Schenken (treuhänderische Stiftung im GLS Treuhand e.V.) und der Steffen Lohrer Stiftung. Ihre Unterstützung hat die Entwicklung, Durchführung und Evaluation von StärkHER ermöglicht und Mädchen sowie jungen Frauen einen kostenfreien Zugang zu einem Angebot eröffnet, in dem sie eigene Ressourcen wahrnehmen, Stress besser regulieren und Selbstwirksamkeit erleben konnten.

Ebenso danken wir der M.A.U.S. Charity gGmbH, die StärkHER als Projektträger begleitet hat. Besonders bedanken möchten wir uns ebenfalls bei den Psychologinnen Chu-Won Sim und Anna Eichbichler für ihre fachliche Mitarbeit sowie Anastasia Solnzev, die uns als Abiturientin bei der Erstellung der Kursunterlagen unterstützt und die Perspektive junger Menschen eingebracht hat.

Wir danken auch den Teilnehmerinnen und ihren Familien. Ihre Offenheit, Rückmeldungen und persönlichen Erfahrungen haben entscheidend dazu beigetragen, aus einem Pilotkurs ein erprobtes und lernendes Präventionsprogramm zu machen.

47 Teilnehmerinnen. Fünf reguläre Trainings. Eine zusätzliche Gruppe. Ein erprobtes Curriculum. Und viele kleine Momente, in denen junge Menschen erfahren haben: Ich kann etwas verändern.

12

Datengrundlage und Quellen

Die Aussagen in diesem Bericht stützen sich auf die folgenden Projekt- und Evaluationsunterlagen.

1. **Quantitative Evaluation**
   Anonymisierte Befragungen zu T1, T2 und T3; WHO-5, PANAS und SWE; finale Wirkungsauswertung einschließlich Paarvergleichen und Sensitivitätsanalyse zur jüngeren Gruppe.

2. **Teilnahme und Durchführung**
   Dokumentierte Kursteilnahmen, Kohortenübersichten und Projektangaben zu fünf regulären Trainings und einer zusätzlichen Gruppe.

3. **Qualitative Evaluation**
   Anonymisierte Abschlussinterviews und Fallstudien mit ausgewählten Teilnehmerinnen sowie schriftliche Rückmeldungen von Teilnehmerinnen und Eltern.

4. **Curriculum und Projektunterlagen**
   Präsentationen, Arbeitsblätter, Audioübungen, Ablaufpläne und der Projektbericht zum Pilotkurs StärkHER vom 15.05.2025.

5. **Theoretische Grundlage**
   Rick Hanson und Kolleg:innen: Studie zum Taking in the Good Course und zum HEAL-Ansatz; zur theoretischen Einordnung, nicht als direkter Wirksamkeitsnachweis für Jugendliche.

6. **Methodische Einordnung**
   Die Ergebnisse sind Wirkungshinweise aus einem praxisnahen Modellprojekt ohne Kontrollgruppe. Sie erlauben keine klinische Kausalaussage.