



Leseprobe aus Felnhofer, Klier und Galliez, Therapie-Tools Selbstwert bei Kindern und Jugendlichen,
ISBN 978-3-621-28916-0 © 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28916-0>

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	11
Einleitung	12
I Allgemeine Module	
1 Anamnese und Psychoedukation	18
2 Elternberatung und Familienarbeit	52
3 Den Selbstwert stärken	87
4 Stärkung assoziierter Fähigkeiten	121
II Vertiefende Module	
5 Pubertät, Sexualität, Gender	152
6 Schule und Leistung	171
7 Soziale Online-Netzwerke	187
8 Psychische Störungen	201
9 Chronische Erkrankungen	214
10 Kinder psychisch kranker Eltern	231
Hinweise für Therapeutinnen und Therapeuten und Lösungen	243
Literatur	247

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1	Anamnese und Psychoedukation	18
INFO 1	Comic: Feedback vor dem Referat	22
AB 1	Anamnesebogen – Kind	25
AB 2	Anamnesebogen – Jugendliche	28
AB 3	Anamnesebogen – Fremdanamnese	31
AB 4	Meine Selbsteinschätzung	34
AB 5	Fremdeinschätzung	35
INFO 2	Was ist das, der Selbstwert?	36
INFO 3	Selbst, Selbstkonzept, Selbstwert	37
AB 6	Selbst ...	38
AB 7	Selbstkonzept und Selbstwert – Was ist was?	39
AB 8	Was beeinflusst den Selbstwert?	40
AB 9	Ich – jetzt und immer	42
AB 10	Quiz zum Selbstwert	43
INFO 4	Die Zauberwirkung des Selbstwerts	44
INFO 5	Das Problem mit dem Selbstwert	45
AB 11	Selbstwertprobleme haben viele Gesichter	46
AB 12	Detektiv für Selbstwertprobleme	48
AB 13	Woher kommen Selbstwertprobleme?	49
AB 14	Was machen Selbstwertprobleme mit uns?	50
INFO 6	Meines Glückes eigener Schmied	51
2	Elternberatung und Familienarbeit	52
	Selbstreflexion	
AB 15	Mein eigener Selbstwert	57
AB 16	Mein Selbstbild	58
AB 17	So sieht mein Kind mich	60
AB 18	Meine Erwartungen	62
	Den Selbstwert des Kindes stärken	
AB 19	Das ist mein Kind!	64
AB 20	Mein einzigartiges Kind	65
AB 21	Unsere Schatzkiste	66
AB 22	Quiz – loben, loben, loben	67
AB 23	Wie loben?	68
AB 24	Meine Lob-Checkliste	72
AB 25	Unser Promotion-Video	73
	Assoziierte Fähigkeiten fördern	
AB 26	Quiz – Umgang miteinander	74
AB 27	Wir machen was zu zweit!	75
AB 28	Neu, auch für mich!	77
AB 29	Wir	78

AB 30	Familienregeln	80
AB 31	Konflikte lösen	82
AB 32	Selbstinstruktionen	83
AB 33	Checkliste Kommunikation	85
AB 34	Unser Abendritual	86

3 Den Selbstwert stärken 87

Selbstreflexion

AB 35	Mein Steckbrief	92
AB 36	Das Ich-Triptychon	93
AB 37	Der Selbst-Fragebogen	94
AB 38	Mein Selbstwerttagebuch	95
INFO 7	Rückmeldungen	97
AB 39	Richter über den Selbstwert	98
AB 40	Meine Kritiker	99
AB 41	Der Selbstwertfluss	100
AB 42	Mein Spiegel-Selbst	101
AB 43	Spiegel lügen nicht, oder?	102

Problemidentifikation

AB 44	Meine vielen Gesichter	104
AB 45	Ich gegen mich	106
AB 46	Die Welt von einer Seite betrachtet	108
AB 47	Der Selbstwertseismograf	109
AB 48	My body is my temple	110

Selbstwertstärkung

AB 49	Eine Glaubensfrage	111
AB 50	Eine Frage des Vergleichs	112
AB 51	Werbung für mich	114
AB 52	Den inneren Kritiker mundtot machen	115
AB 53	Jeder und jede ist besonders!	118
AB 54	Körper-Memory	119
AB 55	Selbstwert – ausgedrückt	120

4 Stärkung assoziierter Fähigkeiten 121

Soziale Kompetenzen

AB 56	Selbstwertsäulen	125
INFO 8	Keiner mag mich	126
AB 57	Mag mich wirklich keiner?	127
AB 58	Was steckt wirklich dahinter?	129
AB 59	Selbstbehauptung	132
AB 60	Andere tun mir gut, wenn ...	133
AB 61	So komme ich raus!	135

Emotionsregulation

AB 62	Gefühle, Gefühle ...	136
AB 63	Gefühle unter Kontrolle	137

Selbstkomplexität und Genussfähigkeit

INFO 9	Ich kann vieles mehr	139
AB 64	Meine Vielfalt	140
AB 65	Neues ausprobieren	141
AB 66	Mein Tag	144
AB 67	Genussmomente schaffen	146
AB 68	Entspannung	148
AB 69	Eigenlob stinkt nicht!	149

5 Pubertät, Sexualität, Gender 152

Grundlagen

INFO 10	Pubertät, Sexualität, Gender	156
AB 70	Sexmythen	157

Körperselbstkonzept und Körperbild

AB 71	Körperselbstkonzept unter der Lupe	160
AB 72	Körperbild – innen und außen	163
AB 73	Spieglein, Spieglein ...	165
AB 74	Die Pressekonferenz	167
AB 75	Mein Profil: »Einfach Ich!«	168

Geschlechterrollen und Sexualität

AB 76	Den Stereotypen auf der Spur	169
AB 77	Checkliste Sexualität	170

6 Schule und Leistung 171

AB 78	Schulprobleme – was tun?	176
-------	--------------------------	-----

Selbstkonzept schulischer Fähigkeiten

AB 79	Mein Schul-Ich	177
AB 80	Alles eine Frage des Selbstbilds?	178

Leistungsbezogener Selbstwert

AB 81	Was ich alles kann!	179
AB 82	Wie viel wert?	180

Leistungsangst und Misserfolgsorientierung

INFO 11	Rund geht die Angst	181
AB 83	Meine Geschichte	182
AB 84	Mein Umgang mit Kritik	183

Anstrengungsbereitschaft und Arbeitsorganisation

AB 85	Vermeidung vermeiden	185
AB 86	Ich schaff das!	186

7 Soziale Online-Netzwerke

187

Selbstdarstellung online

AB 87	Ich online	190
INFO 12	Wer ist wer?	191
AB 88	Online-Persona	192

Soziale Vergleiche online

AB 89	Das Leben der anderen	194
-------	-----------------------	-----

Körperbild online

AB 90	Trau dich!	198
-------	------------	-----

8 Psychische Störungen

201

INFO 13	Psychische Störungen und Stigma	204
AB 91	Ich und Stigma	205
AB 92	Darf ich vorstellen?	206
AB 93	Außen vs. Innen	208
AB 94	Meine Taktik	210
AB 95	#Wie-Du-Kampagne	212
AB 96	Checkliste: das Stigma auslöschen	213

9 Chronische Erkrankungen

214

Psychoedukation und Elternarbeit

AB 97	Psychoedukation richtig gemacht	218
AB 98	Unterschiedliche Bedingungen – unterschiedliche Probleme	219
AB 99	Selbstständigkeit fördern	221

Risikofaktoren – Körper, Leistung, Soziales

AB 100	Sichtbar oder unsichtbar?	223
AB 101	Back to school	224
AB 102	In oder out?	226

Selbstmanagement und Self-Care

AB 103	Wer kontrolliert wen?	227
AB 104	Meine Zukunft	229
AB 105	Checkliste: So schaffe ich es!	230

10 Kinder psychisch kranker Eltern	231
Psychoedukation	
INFO 14 Comic – Nicht allein	234
INFO 15 Psychisch kranke Eltern	235
Eltern- und Familienarbeit	
AB 106 Meine Verantwortung – deine Verantwortung	236
AB 107 Notfallplan	238
AB 108 Meine Gefühle – deine Gefühle	239
Selbstfürsorge	
AB 109 Sichtbar werden!	241
AB 110 Mut machen	242

3 Den Selbstwert stärken

Vorrangiges Ziel dieses Kapitels ist die (allgemeine) Stärkung des Selbstwerts. Dabei wird der Tatsache, dass Selbstwertprobleme bei der Entstehung und Aufrechterhaltung nahezu aller psychischen Störungen eine Rolle spielen (vgl. Jacob & Potreck-Rose, 2004; Schreiter, 2016) insofern Tribut gezollt, als dass die Aufgaben für einen störungsübergreifenden, indikationsunabhängigen und individuell angepassten Einsatz konzipiert wurden. Damit soll darüber hinaus eine flexible Handhabung in verschiedenen Interventionsphasen – von der primären über die sekundäre Prävention bis hin zur therapeutischen Behandlung – ermöglicht werden (vgl. Schmidt & Schimmelmann, 2016).

Die Übungen dieses Kapitels weisen folglich keinen speziellen thematischen Fokus auf, sondern orientieren sich – wo nötig – an den gängigen Modellen des Selbstkonzepts und Selbstwerts (Marsh et al., 1988; Shavelson et al., 1976). So wird wiederholt zu den bereichsspezifischen Domänen des Selbstwerts nach Heatherton und Polivy (1991) Bezug genommen, die den *leistungsbezogenen Selbstwert* (z. B. Fähigkeiten, Kompetenzen), den *sozialen Selbstwert* (z. B. sozialer Status, soziale Vergleiche) und *körperbezogenen Selbstwert* (z. B. Körperbild, physische Attraktivität) umfassen. Ebenso wird, wie in der entsprechenden Literatur gängig (vgl. Jacob & Potreck-Rose, 2004), zwischen dem Selbstwert als stabile Persönlichkeitseigenschaft (*trait*) und als situationsabhängige Variable (*state*) unterschieden.

Auch die Tatsache, dass beides, das Selbstkonzept und der Selbstwert, im Lebensverlauf entwicklungs- und reifungsbedingten Schwankungen unterliegt (Lohaus, 2018), wurde bei der Gestaltung dieses Kapitels berücksichtigt. So werden junge Kinder tendenziell ein eher positives und unipolar ausgerichtetes Selbstkonzept aufweisen (vgl. Robins et al., 2002), während Jugendliche bereits differenziert ihr Selbstbild reflektieren und unter Umständen angesichts widersprüchlicher Bewertungen und Differenzen zwischen dem Ideal-Selbst und dem Soll-Selbst eine Identitätskrise entwickeln können. Ebenso spielt aufgrund der pubertätsbedingten körperlichen Reifung die körperliche Entwicklung für den Selbstwert in der Adoleszenz eine wesentlich größere Rolle als in der Kindheit (Lohaus & Vierhaus, 2019).

Das vorliegende Kapitel widmet sich der Stärkung des Selbstwerts in den folgenden drei Schritten, die sich in ihrer Ausrichtung und den zugrundeliegenden Methoden sowohl an der Technik der Kognitiven Umstrukturierung (Wilken, 2018) und der der Selbstmanagement-Therapie (Kanfer et al., 2012) orientieren: Selbstreflexion, Problemidentifikation und Selbstwertstärkung.

- (1) Selbstreflexion.** Die Selbstreflexion umfasst Aufgaben, die darauf abzielen, möglichst systematisch und genau die eigenen Kognitionen, Emotionen, Verhaltensweisen, Ziele und Werte im Sinne einer Definition der Ausgangssituation (Welcher Art ist mein Selbstkonzept? Wie ist mein Selbstwert?) zu erfassen (vgl. Kanfer et al., 2012). Ebenso werden in diesem Abschnitt grundlegende Zusammenhänge in Bezug auf die Rolle von Kognitionen und Wertesystem (s. ABC-Modell von Albert Ellis) sowie auch von Bewertungen durch andere (Cooley, 1992) für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Selbstwertproblemen vermittelt.
- (2) Problemidentifikation.** Die Problemidentifikation hingegen dient der genauen Analyse konkreter dysfunktionaler, allzu einseitiger Kognitionen. Einseitige Wertesysteme sollen aufgedeckt, automatisierte negative Bewertungen identifiziert und Symptome eines geringen Selbstwerts erkannt werden. Ähnlich werden auch verzerrte Wahrnehmungen des eigenen Körpers reflektiert. Als solches stellen diese Aufgaben die Grundlage für die therapeutische Zieldefinition wie auch den ersten Schritt hin zur Kognitiven Umstrukturierung und zum verbesserten Selbstmanagement dar.
- (3) Selbstwertstärkung.** Zuletzt bedienen sich die Übungen zur Selbstwertstärkung der Methoden der Kognitiven Umstrukturierung (z. B. Erarbeitung und Einübung hilfreicher Selbstverbalisationen, Kontextualisierung) wie auch der Selbstmanagement-Therapie (z. B. Gedankensteuerung,

Integration von Stärken und Fähigkeiten in das Selbstbild). Darüber hinaus ergänzen Methoden des Psychodramas (Moreno, 1959) wie Rollenspiele das Repertoire dieses Abschnitts. Über den Mechanismus des Rollentauschs und Perspektivenwechsels sollen allzu einseitige Einstellungen relativiert und ein möglicherweise dysfunktionales Selbstbild mit der Außenwahrnehmung kontrastiert werden. Abschließend kommen auch körperbezogene Methoden (Künzler et al., 2010) zum Einsatz.

Arbeitsmaterial

Selbstreflexion

AB 35 Mein Steckbrief

Dieses Arbeitsblatt, das primär für Kinder konzipiert ist, jedoch auch für Jugendliche eingesetzt werden kann, dient im Sinne des Selbstmanagement-Therapie-Ansatzes (Kanfer et al., 2012) der initialen Selbstreflexion des eigenen Selbstkonzepts (= beschreibende Komponente des Selbst). Basierend auf dem Modell von Shavelson et al. (1976) folgt der Steckbrief der Einteilung in das (1) sozial-emotionale Selbstkonzept (Ich bin ..., Persönlichkeitseigenschaften), das (2) leistungsbezogene bzw. schulische Selbstkonzept (Ich kann ..., Fähigkeiten) und (3) das körperliche Selbstkonzept (Ich habe ..., körperliche Merkmale, Aussehen). Zumal das Selbstkonzept erst im Entwicklungsverlauf eine zunehmende Differenzierung erfährt, ist der Steckbrief intentional einfach gehalten, um auch bei jüngeren Kindern eingesetzt werden zu können. Der Steckbrief kann allein zu Hause oder gemeinsam mit dem Therapeuten bzw. der Therapeutin gestaltet werden. Anschließend kann er im Sinne eines Merkblatts gut sichtbar aufgehängt werden.

AB 36 Das Ich-Triptychon

Ähnlich wie beim Steckbrief soll auch hier der Fokus auf der Selbstreflexion des Selbstkonzepts (leistungsbezogenes, sozial-emotionales und körperbezogenes Selbstkonzept; Shavelson et al., 1976) liegen. Das Arbeitsblatt ist für Jugendliche (ab ca. 13 Jahren) vorgesehen und soll dazu anregen, widersprüchliche Eigenschaften sowie Stärken und Schwächen (gemeinsam mit dem Therapeuten bzw. der Therapeutin) zu reflektieren: Kann der/die Jugendliche gegensätzliche Beschreibungen nebeneinander stehen lassen oder erwächst aus den Widersprüchen eine Identitätskrise im Sinne der Frage »Was ist nun mein wahres Ich?«.

AB 37 Der Selbst-Fragebogen

Dieser Fragebogen, der – entweder als Hausaufgabe oder in der therapeutischen Einheit – von den Jugendlichen selbst ausgefüllt werden soll, dient der tiefergehenden Reflexion der eigenen Person inklusive Stärken und Schwächen sowie Einstellungen und Werte. Auch kann der Fragebogen (zusätzlich zum Anamnesebogen in Kapitel 1) als Ausgangspunkt für die Formulierung konkreter therapeutischer Ziele genutzt werden.

AB 38 Mein Selbstwerttagebuch

Das Ziel dieser Tagebuchaufzeichnungen, die im Rahmen einer Hausaufgabe vom Kind/Jugendlichen angefertigt werden sollen, dient der Verdeutlichung, dass einzelne Ereignisse (positive wie negative) einen Einfluss auf den Selbstwert haben können. Grundlage hierfür ist die Unterscheidung eines situationsabhängigen (state) und stabilen, überdauernden (trait) Selbstwerts. Neben der Bewusstmachung von täglichen Herausforderungen und deren Zusammenhang mit dem Selbstwert kann das Arbeitsblatt der Identifikation problematischer Situationen und damit einhergehender dysfunktionaler Kognitionen dienen sowie jener positiven und selbstwertsteigernden Ereignisse.

INFO 7 Rückmeldungen

Dieser Comic stellt exemplarisch dar, wie verschieden die Rückmeldungen zu ein und derselben Sache ausfallen können, wenn sie von unterschiedlichen Quellen stammen. Die Geschichte kann als

Ausgangspunkt für die Reflexion eigener ähnlicher Erfahrungen herangezogen werden und soll dazu anregen, Kritik von anderen hinterfragen und kontrastieren zu lernen.

AB 39 Richter über den Selbstwert

Ausgehend vom Comic (**INFO 7** »Rückmeldungen«) sind die Kinder und Jugendlichen im Rahmen dieser Übung dazu eingeladen, sich an eine konkrete Situation zu erinnern, in der sie ebenfalls von anderen Personen beurteilt wurden. Die Übung soll im Sinne der Selbstreflexion dabei helfen, sich selbst zu verdeutlichen, welche Auswirkungen unterschiedliche Aussagen aus unterschiedlichen Quellen auf den eigenen Selbstwert haben können.

AB 40 Meine Kritiker

Dieses Arbeitsblatt hat das Ziel, die verschiedenen Quellen von Rückmeldungen sowie auch die eigene Bewertung dieser Rückmeldungen zu reflektieren. Es kann entweder als Hausaufgabe vorgegeben oder gemeinsam in der Therapieeinheit durchbesprochen werden.

AB 41 Der Selbstwertfluss

Im Zuge dieser Aufgabe werden Jugendliche dazu eingeladen, die diversen Einflüsse auf den Selbstwert aufzudecken. Es soll dabei gemäß Filipp (2005) vor allem auf die folgenden Quellen Bezug genommen werden: Selbstbeobachtung und Selbsteinschätzung, soziale Vergleiche mit anderen und Rückmeldungen anderer.

AB 42 Mein Spiegel-Selbst

In Anlehnung an das »Looking-Glass-Self« von Cooley (1902) dient die vorliegende Übung dazu, die vorgestellten Zuschreibungen anderer Personen zu hinterfragen. Cooley zufolge ist für den Aufbau des Selbstkonzepts und die Ausformung des Selbstwerts weniger relevant, welche Meinung andere Personen tatsächlich haben als vielmehr, welche Meinungen die Betroffenen diesen anderen zuschreiben.

AB 43 Spiegel lügen nicht, oder?

Ähnlich wie das **AB 42** »Mein Spiegel-Selbst« ist auch dieses Arbeitsblatt dazu gedacht, sich im Sinne des »Looking-Glass-Self« von Cooley (1902) bewusst zu machen, dass die eigene Vorstellung von der Meinung anderer zur eigenen Person von der tatsächlichen Meinung dieser anderen Personen abweichen kann. Bei dieser Übung werden die Kinder und Jugendlichen eingeladen, sich in der Perspektivenübernahme zu üben und ihre Vorstellungen direkt mit den Meinungen anderer zu kontrastieren und dadurch zu relativieren. Neben der Durchführung im Einzelsetting (z. B. als Hausaufgabe mit den Eltern) kann dieses Arbeitsblatt auch als Gruppenübung vorgegeben werden.

Problemidentifikation

AB 44 Meine vielen Gesichter

Mögliche Gründe für einen niedrigen Selbstwert sind in unrealistischen Erwartungen an sich selbst bzw. in überhöhten Ansprüchen anderer an die eigene Person zu suchen. Das Arbeitsblatt setzt sich daher zum Ziel, maladaptive dysfunktionale Kognitionen in Bezug auf das Selbst durch die Kontrastierung des Real-Selbst (Wie bin ich?) mit dem Fremd-Soll-Selbst (Wie soll ich für andere sein?) und dem Ideal-Selbst (Wie will ich sein?) zu identifizieren. Die Jugendlichen sollen dabei einerseits Diskrepanzen zwischen den verschiedenen Versionen erkennen und andererseits verzerrte, allzu einseitige bzw. idealisierende Vorstellungen hinsichtlich des Ideal-Selbst aufdecken. Dies kann als Ausgangspunkt für eine weiterführende Kognitive Umstrukturierung genutzt werden.

AB 45 Ich gegen mich

Anhand einer konkreten Beispielsituation sollen dysfunktionale Kognitionen und Selbstverbalisierungen identifiziert werden. Ebenso hat diese Aufgabe den Zweck, ungünstige Attributionsstile im Sinne des Locus of Control (Rotter, 1966; z. B. Attribution der Misserfolge auf sich selbst und der Erfolge auf die Situation) aufzudecken. Im zweiten Teil der Aufgabe sollen die Zusammenhänge zwischen negativen Gedanken und Zuschreibungen und dem Selbstwert verdeutlicht werden. So können schädliche

Tendenzen identifiziert werden (z. B. diejenige, im Alltag ständig Beweise für die eigene Unfähigkeit zu sammeln, während Gegenbeweise ignoriert werden).

AB 46 Die Welt von einer Seite betrachtet

Allzu einseitige Glaubenssätze und Werte (z. B. Perfektionismus) können selbstwertschädigend sein (vgl. Stavemann, 2020). Indem diese Leitsätze identifiziert und reflektiert werden, ist im Sinne der Kognitiven Umstrukturierung ein erster Schritt in Richtung Abbau negativer Kognitionen und Aufbau hilfreicher Selbstverbalisierungen getan.

AB 47 Der Selbstwertseismograf

Im Rahmen der vorliegenden Aufgaben sollen Kinder und Jugendliche dazu angeregt werden, Anzeichen eines niedrigen Selbstwerts bei sich zu erkennen. Das Aufzeichnen der entsprechenden Ausschläge auf dem Seismografen soll anschließend dazu dienen, dem Kind das Ausmaß der Selbstwertproblematik über die Verbildlichung greifbar zu machen.

AB 48 My body is my temple

Dieses Arbeitsblatt hat das Ziel, speziell jene dysfunktionalen Gedanken zu identifizieren, die sich auf das Körperbild des/der Jugendlichen beziehen. Die Ergebnisse dieser Aufgabe können anschließend ebenfalls für die Therapieplanung und Zielsetzung für die Arbeit am Körperbild verwendet werden.

Selbstwertstärkung

AB 49 Eine Glaubensfrage

Ausgehend von den Mechanismen der Kognitiven Umstrukturierung hat diese Übung den Zweck, dysfunktionale Kognitionen in Frage zu stellen, indem das Kind bzw. der/die Jugendliche im Rahmen eines Rollenspiels die Position einer anderen Person einnimmt und gegen sich selbst argumentiert. Der Rollentausch bietet eine neue Sicht auf sich selbst und ermöglicht durch die Notwendigkeit, selbst Argumente gegen die eigenen Glaubenssätze zu finden, eine erste Relativierung und Kontrastierung dysfunktionaler Kognitionen. Diese Aufgabe kann auch als Gruppenübung durchgeführt werden; in diesem Falle tauschen die Kinder bzw. Jugendlichen untereinander die Rollen und spielen diese jeweils in Zweiergespannen durch.

AB 50 Eine Frage des Vergleichs

Dieses Arbeitsblatt dient dazu, den Kindern und Jugendlichen die Bedeutung des Vergleichskontextes näherzubringen. Die Grafik auf der ersten Arbeitsblatt-Seite repräsentiert den sogenannten Fischteichereffekt (»big fish little pond effect«; Marsh & Hau, 2003). Dieser bezeichnet das Phänomen, dass Kinder, die in einem Umfeld von leistungsschwächeren Kindern Leistungen erbringen, ein gesteigertes Fähigkeitsselbstkonzept haben (Lohaus & Vierhaus, 2019). Der zweite Teil des Arbeitsblatts lädt Kinder und Jugendliche dazu ein, eigene Vergleichssituationen zu reflektieren sowie auch ein realistisches Fähigkeitsselbstkonzept zu entwickeln (Wo befinde ich mich tatsächlich im Vergleich mit anderen und woran merke ich das?).

AB 51 Werbung für mich

Die Aufgabe auf diesem Arbeitsblatt soll Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, sich einerseits ihre Stärken bewusst zu machen und diese andererseits im Rahmen der Selbstvermarktung stärker in ihrem Selbstbild zu verankern. Im Rahmen einer Gruppenübung können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gegenseitig all jene Aspekte ergänzen, die nicht (oder nicht ausreichend) in der Selbstdarstellung beachtet wurden. So kann die Integration der Stärken in das Selbstkonzept durch das gegenseitige Feedback weiter unterstützt werden.

AB 52 Den inneren Kritiker mundtot machen

Im Sinne eines Rätsels sollen hier zunächst negativen Glaubenssätzen deren positive Gegenparts zugeordnet werden. Anschließend werden die Kinder und Jugendlichen eingeladen, selbst drei wichtige

positive Affirmationen zu definieren sowie auch Zeiten festzulegen, zu welchen sie sich diese Sätze laut vorsagen möchten. Der erste Teil der Übung kann auch als Gruppenübung angesetzt werden.

AB 53 Jeder und jede ist besonders!

Dieses Arbeitsblatt ist als Gruppenübung konzipiert und soll dazu dienen, die Besonderheiten eines jeden Kindes sowohl diesem selbst als auch den anderen bewusst zu machen. Als alternative Gestaltungsmöglichkeit bietet sich an, dass der Therapeut bzw. die Therapeutin die Eigenschaften/Merkmale auswählt und in die Runde ruft.

AB 54 Körper-Memory

Inspiziert von der Body-Positivity-Bewegung soll das vorliegende, selbst zu gestaltende Memory dabei unterstützen, dass sich Kinder und Jugendliche mit verschiedenen Körperformen auseinandersetzen und vertraut machen. Ebenso kann dieses Arbeitsblatt als Gruppenübung vorgegeben und entsprechende Diskussionen angestoßen werden (Was ist schön an jedem dieser Körper? Was ist der Vorteil davon, dass es so viele verschiedene Körperformen gibt?).

AB 55 Selbstwert – ausgedrückt

Diese Übung, die sowohl im Einzelsetting als auch als Gruppenübung durchgeführt werden kann, dient der Bewusstmachung des Einflusses der Körperhaltung auf die Emotionen und den Selbstwert. Ebenso zielt die Aufgabe darauf ab, sich in verschiedenen Rollen erlebbar zu machen und sich vermittlels Spiegelung auch in andere hineinzusetzen. Zentral hierbei ist die anschließende Reflexion der Wirkung der jeweiligen Körperhaltung auf Gefühle, Körpersensationen und Gedanken.

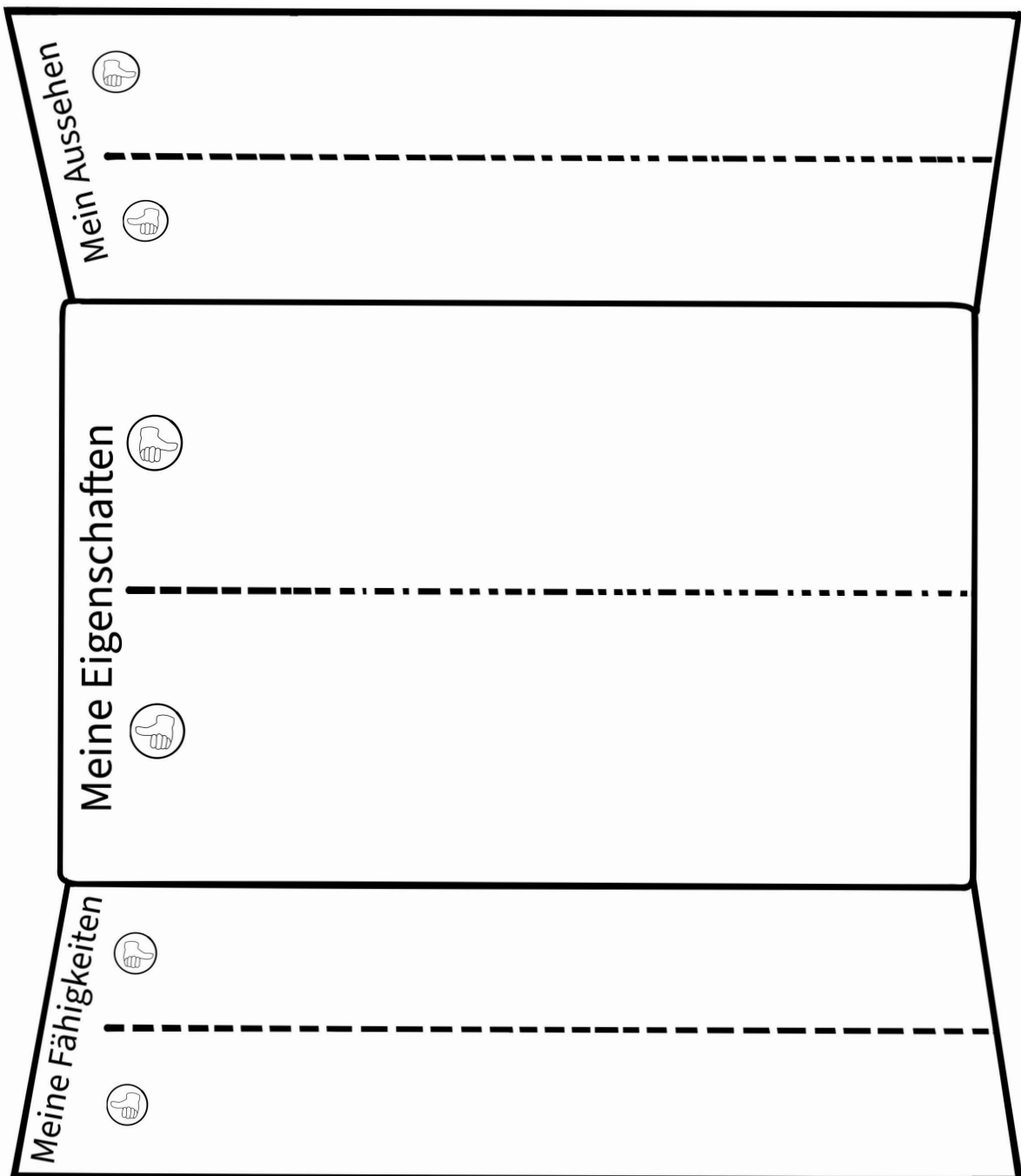
AB 35 • **K J**

Mein Steckbrief



AB 36 • J

Das Ich-Triptychon



The worksheet is titled "Das Ich-Triptychon" and is designed for self-reflection. It features three main sections, each with a title on the left side and a large area for writing on the right. Each section is divided by a horizontal dashed line. The sections are:

- Mein Aussehen** (My Appearance): Located at the top, with two thumbs-up icons below the title.
- Meine Eigenschaften** (My Characteristics): Located in the middle, with two thumbs-up icons below the title.
- Meine Fähigkeiten** (My Abilities): Located at the bottom, with two thumbs-up icons below the title.

A small pencil icon is located at the top left of the worksheet.

AB 37 • J

Der Selbst-Fragebogen

Ich, in drei Worten:

①

②

③

So möchte ich gern sein:

①

②

③

Ich weiß, was ich dafür tun muss, nämlich:

.....

Auf diese Fähigkeiten kann ich mich verlassen:

.....

Darauf kann ich stolz sein:

.....

Das muss ich noch verbessern:

.....

Mein strengster Kritiker ist:

.....

Meine Lebensphilosophie lautet: ».....«

Der Zukunft sehe ich folgendermaßen entgegen:

.....

Wenn mir etwas gelingt, dann ist/bin dafür verantwortlich.

Wenn ich mein Leben mit einer Schulnote beurteilen würde, würde es eine erhalten.



Mein Selbstwerttagebuch



Tag	Das ist passiert	Das habe ich gedacht	Das habe ich gefühlt	Das habe ich gemacht	Mein Selbstwert
Bsp.	eine schlechte Note bekommen	So ein Mist! Ich bin ein Versager!	enttäuscht, traurig	geweint	0
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					

Mein Selbstwerttagebuch



Tag	Das ist passiert	Das habe ich gedacht	Das habe ich gefühlt	Das habe ich gemacht	Mein Selbstwert
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Mein Selbstwert für die ganze Woche (Wert zwischen 0 und 10):

INFO 7 • K J

Rückmeldungen



AB 39 • K J

Richter über den Selbstwert

➔ Schau dir den Comic (INFO 7 »Rückmeldungen«) an und überlege, ob du schon mal eine ähnliche Situation erlebt hast, in der du zu ein und derselben Sache verschiedene Rückmeldungen bekommen hast. Versuche dich ganz genau an diese Situation zu erinnern und schreibe auf, wer was gesagt hat (schreibe den Namen in die Gesichtskonturen). Beurteile für jede Aussage, was sie mit deinem Selbstwert gemacht hat (vergebe einen Wert zwischen 0 = geringster bis 10 = höchster Selbstwert).

✎ Das war die Situation:

.....

Mein Selbstwert:

Mein Selbstwert:

Mein Selbstwert:

Mein Selbstwert: