

# *Inhalt*

## **EINLEITUNG FÜR ELTERN 10**

## **LIEBES KIND! 12**

### **15 ERSTER TEIL: WAS SIND SOZIALE FÄHIGKEITEN? (UND WOFÜR BRAUCHT MAN SIE?)**

**Übung 1: Entfalte deine sozialen Superkräfte! 16**

**Übung 2: Mit verbundenen Augen 18**

**Übung 3: Soziale Superkräfte anwenden 19**

**Übung 4: Was ist da los? 21**

**Übung 5: Wie gut sind deine Superkräfte schon? 25**

**Übung 6: Was bremst dich? 28**

### **31 ZWEITER TEIL: INS GESPRÄCH KOMMEN - MIT WIRKLICH JEDEM!**

**Übung 7: Einstieg ins Gespräch 33**

**Übung 8: Goldlöckchen und die drei Fragen 35**

**Übung 9: Fragen-Pingpong 37**

**Übung 10: Fragenball 39**

**Übung 11: Ausreden lassen 41**

**Übung 12: Keiner ist der Boss! 44**

**Übung 13: Spinnennetz-Gespräche 46**

**Übung 14: Körpersprache – zeig dein Interesse! 48**

**Übung 15: Ende gut, alles gut 50**

## **54 DRITTER TEIL: HÖR ZU!**

- Übung 16: Abstand halten 56**
- Übung 17: Üb dich in Geduld! 58**
- Übung 18: Verständnis zeigen 60**
- Übung 19: Signale entschlüsseln, die der Körper sendet 62**
- Übung 20: »Ich bin für dich da«-Experiment 65**

## **69 VIERTER TEIL: FREUNDE FINDEN**

- Übung 21: Wortsalat 70**
- Übung 22: Gedanken verändern 72**
- Übung 23: Aller guten Dinge sind drei 75**
- Übung 24: Was denkst du von dir? 77**
- Übung 25: Wie sehen dich die anderen? 78**
- Übung 26: Wie sollen deine Freunde sein? 80**
- Übung 27: Wie gehst du vor? 82**
- Übung 28: Hilfreich oder nicht hilfreich? 84**
- Übung 29: Neu in einer Gruppe 86**

## **91 FÜNFTER TEIL: FREUNDE BEHALTEN**

- Übung 30: Wie empfindlich bist du? 92**
- Übung 31: Soziale Regeln und Regeln für Empfindliche 95**
- Übung 32: Mehrere Freunde 98**
- Übung 33: Das Taktikbuch Freunde 99**
- Übung 34: Weißt du schon das Neueste? 102**
- Übung 35: Einigt euch! 104**
- Übung 36: Die anderen machen das auch! 107**
- Übung 37: Steh zu deinen Überzeugungen! 110**
- Übung 38: Erzählen oder schweigen? 112**

## **116 SECHSTER TEIL: IN UND AUSSERHALB DER SCHULE**

- Übung 39: Was siehst du? 117**
- Übung 40: Traust du dich? 119**
- Übung 41: Fair oder unfair? 121**
- Übung 42: Nette Gesten im Alltag 123**
- Übung 43: Wer, wie, was? 125**

## **129 SIEBTER TEIL: ZU HAUSE UND BEI ANDEREN**

- Übung 44: Kannst du teilen? 130**
- Übung 45: Erlaubt oder nicht? 132**
- Übung 46: Nicht vor anderen! 136**
- Übung 47: Mach einen guten Eindruck! 137**
- Übung 48: Gutes Benehmen beim Essen 139**
- Übung 49: Ein bisschen Unterstützung 141**
- Übung 50: Collage der Superkräfte 144**

**HILFREICHE QUELLEN 147**

**REGISTER 148**

**ÜBER DIE AUTORIN 151**