

Inhalt

Los geht's 6

Ich bin Mona Mutig	7
Vertrag mit dir	9
Meine Geschichte	10
Umgang mit Fehlern und Problemen	12
Über dich	13
Deine Familie und Freunde	15
Was machst du gerne?	16
Dinge, die du ändern kannst, und Dinge, die du akzeptieren musst	17
Umgang mit beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Dingen	18
Checkliste	19

Gedanken 20

Positive und negative Selbstgespräche	22
Umgang mit Selbstgesprächen	23
Lieber Wolf, böser Wolf	24
Schatzkiste und Papierkorb	25
Umformulieren	26
STOPP	27
Zauber-Atem	28
Ampel	29

Gefühle 30

Welche Gefühle gibt es?	32
Wie geht es dir?	33
Deine Gefühlswerkzeuge	34

Freude 36

Umgang mit Freude	38
Wann hast du Freude?	39
Wie macht sich Freude bei dir bemerkbar?	40
Eine Schatzkiste voller Glücksgefühle	41
Glücksbrille	42
Kopfkino	43
Glücksbonbon	44
Happy End	45

Angst 46

Umgang mit Angst	48
Wann hast du Angst?	49
Wie macht sich Angst bei dir bemerkbar?	50
Fauchen wie ein Tiger	51
Schneemann	52
Smileys	53
Dein Mut-Stern	54
Duschen	55

Wut 56

Umgang mit Wut	58
Wann bist du wütend?	59
Wie macht sich Wut bei dir bemerkbar?	60
Wut-Ball	61
Energie tanken durch Wut	62
Schildkröte	63
Gummikörper	64
Mäuschen	65

Trauer 66

Umgang mit Trauer	68
Wann bist du traurig?	69
Wie macht sich Trauer bei dir bemerkbar?	70
Dein Lieblingsplatz	71
Hängematte	72
Deine Lieblingsbeschäftigung	73
Bootsfahrt	74
Luftballon	75

Neid und Eifersucht 76

Umgang mit Neid/Eifersucht	78
Wann bist du neidisch/eifersüchtig?	79
Wie machen sich Neid/Eifersucht bei dir bemerkbar?	80
Deine Stärken	81
Sonnenblume	82
Nasser Bär	83

Scham 84

Umgang mit Scham	86
Wann schämst du dich?	87
Wie macht sich Scham bei dir bemerkbar?	88
Superheldin	89
Spiegelbild	90
Deine Stärken-Hand	91

Zusammenfassung 92

Schlusswort	92
Dein Stärken-Portemonnaie	93
Impressum	151