

INHALT

EINLEITUNG	9
I. KAPITEL: GEFÜHLE BESCHREIBEN UND VERSTEHEN	13
ÜBUNG Gefühlsgesichter anmalen	14
ÜBUNG Meinen Gefühlsbecher auffüllen	18
ÜBUNG Wie voll ist mein Gefühlsbecher?	22
ÜBUNG Mein Werkzeugkoffer für die Kontrolle von Gefühlen	24
ÜBUNG Gefühlswürfel	27
ÜBUNG Karten: Was empfinde ich?	31
KAPITEL 2: DIE STÄRKE DER GEFÜHLE	34
ÜBUNG Gefühlsthermometer ausfüllen	36
ÜBUNG Tagebuch der Freude	41
ÜBUNG Eis in der Hand halten	43
KAPITEL 3: GEDANKEN, GEFÜHLE UND VERHALTEN	45
ÜBUNG Was ist das - Gedanke, Gefühl oder Verhalten?	48
ÜBUNG Nur die Tatsachen	49
KAPITEL 4: DIE GEFÜHLE IN MEINEM KÖRPER	51
ÜBUNG Wie fühlt mein Körper?	53
ÜBUNG Halte nach dem Löwen Ausschau!	56
ÜBUNG Unsere Reaktionen messen	58
KAPITEL 5: ENTSPANNUNGSTECHNIKEN	60
ÜBUNG Entspannungsübungen machen	64
ÜBUNG Entspannungsübung je nach Situation auswählen	67
ÜBUNG Kontrolle mithilfe von Entspannungsübungen übernehmen . .	69

KAPITEL 6: AUTOMATISCHE GEDANKEN	71
ÜBUNG Gefühle und Gedanken benennen	72
ÜBUNG Gefühlsmonster-Fingerpuppe	75
ÜBUNG Was hast du gedacht?	77
ÜBUNG Die Art der Gefühlsmonster-Gedanken benennen	80
ÜBUNG Meine Gedanken einfangen	84
KAPITEL 7: DIE KONTROLLE ÜBER MEINE GEDANKEN ÜBERNEHMEN	85
ÜBUNG Arbeitsblatt zur Gedankenhinterfragung	87
ÜBUNG Dem Gefühlsmonster Kontra geben	96
ÜBUNG Gedankenprotokolle	100
ÜBUNG Hilfreiche Selbst-Behauptungen	103
ÜBUNG Die Wohlfühl-Mappe	109
ÜBUNG 5, 4, 3, 2, 1	114
ÜBUNG Mappe mit den sofortigen Stimmungswechslern	115
ÜBUNG Mentaler Urlaub	116
KAPITEL 8: MEINE IMPULSE	117
ÜBUNG Meine Impulse	118
ÜBUNG Was bewirken meine Entscheidungen?	120
ÜBUNG Was Entscheidungen jetzt und später bewirken	123
KAPITEL 9: MEINE HANDLUNGEN KONTROLLIEREN	127
ÜBUNG Tabellen zu den Aspekten Innehalten, Nachdenken und Handeln	129
ÜBUNG Vier Entscheidungsmöglichkeiten bei einem Problem	136
ÜBUNG Durch Nachdenken über die Folgen sich für Handlungen entscheiden	145

ÜBUNG Entscheidungsmöglichkeiten einstufen	151
ÜBUNG Pläne für Reaktionen auf Trigger	155
KAPITEL 10: MEINE GESCHICHTE: ALS MEINE GEFÜHLE NICHT UNTER KONTROLLE WAREN	162
KAPITEL 11: MEINE GESCHICHTE: ALS ICH MEINE GEFÜHLE KONTROLIERTE	164
KAPITEL 12: ICH KANN MEINE GEFÜHLE, MEIN DENKEN UND MEINE HANDLUNGEN KONTROLLIEREN! . . .	167
GLOSSAR	169
LITERATURANGABEN	174
DANKSAGUNG	175
ÜBER DIE AUTORIN	176