

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Klassenführung mit Impacttechniken	6
Emotionen auslösen	10
Wie viel bin ich wirklich wert?	10
Was bringt das Fass zum Überlaufen?	12
Manchmal reicht ein Tropfen	14
Verbrenne dich nicht	15
Lass deinen Gefühlen freien Lauf	16
Wie viel hält eine Gemeinschaft aus?	17
In der Ruhe liegt die Kraft	19
Erlebtes reflektieren	20
Ballast abwerfen	20
Schönheitsmakel erlaubt	22
Was haben wir wirklich gesehen?	23
Wie schwer ist mein Rucksack?	25
Manchmal täuscht man sich gewaltig	26
Mit offenen Fragen umgehen	28
Lass los!	28
Ist das Leben ein Ponyhof?	30
Schwamm drüber	32
Let the sunshine in.	34
Wer oder was kontrolliert mich?	35
Gemeinsam statt einsam	37
Wenn ich in die Kugel schaue	40
Sorgen und Ängste	42
Bau auf!	42
Who is who?	44
Wunderkerze	46

Spannung baut sich auf	47
Was gehört zum Leben dazu?	49
Alles auf einmal	51
Werte und Ressourcen	52
Wo fließt meine Energie hin?	52
Filtern bitte.....	54
Wahre Schönheit kommt von innen	56
Ich sehe was, was du nicht siehst	57
Sind meine Freundschaften echt?	59
Zerreißprobe	61
Beratungssituationen	62
Lass mich fliegen! (Eltern)	62
Lass mich fliegen! (Schülerinnen und Schüler).....	64
Stopp den Dominoeffekt (Lehrkräfte).....	65
Abstreifen!	67
Denk einfach mal drüber nach!.....	69
Der verborgene Kampf	71
Sei achtsam im Netz!	73