

# Inhalt

## **09 Spiele zum Nachdenken über Frust**

- 10 Die Eine und der Andere**
- 11 Was ist Frustration?**
- 12 Platzwechsel**
- 14 Frust-Worte**
- 15 Frust-Elfchen**
- 16 Ein Kind ist immer besser**
- 17 Idol mit kleinen Fehlern**
- 18 Fan-Meile**
- 19 Ich will gewinnen, weil ...**
- 21 Perspektivwechsel**

## **22 Spiele zum Verlierenlernen**

- 23 Der faule Apfel**
- 24 Farbe bekennen**
- 25 Mensch ärgere dich nicht ‘**
- 26 Der Preis ist Glückssache**
- 27 Bildstörung**
- 28 Ein geheimnisvolles Tier**
- 29 Irrgarten**
- 30 Alles besetzt**
- 31 Verletzte Gefühle**
- 32 Dabei sein ist alles?**

- 33 Spiele für mehr Geduld**
- 34 Zeitlupenkampf**
- 36 Halt!**
- 37 Countdown**
- 38 Schweigeminute**
- 39 Coole Statue**
- 40 Wut ankündigen**
- 41 Entspann dich**
- 43 Erst mal die Luft rauslassen**
- 45 Mit ruhiger Hand**
- 46 Wer wagt, kann gewinnen**
  
- 48 Spiele fürs Selbstbewusstsein**
- 49 Selbsteinschätzung**
- 51 Übung macht den Meister**
- 53 Ich bin stolz**
- 54 Fähigkeiten zeigen**
- 55 Das kann ich gut**
- 56 Dreibein des Erfolgs**
- 58 Ich weiß von dir ...**
- 59 Ich schenke dir ein Tier**
- 61 Mut-mach-Sätze**
- 62 Kraftrunde**

- 63 Spiele zum Überwinden von Frust**
- 64 Haltung bewahren**
- 66 Frust-Dialoge**
- 67 Vor Wut platzen**
- 69 Komm mir nicht zu nahe**
- 70 Dem Druck widerstehen**
- 71 Lea geht einkaufen**
- 72 Das könnte sogar meine Oma**
- 73 Was sagst du dazu?**
- 75 Erste-Hilfe-Koffer bei Frust**
- 76 Frust ade**