

Inhaltsverzeichnis

1. Sitzung	7
1. Vorstellung der Teilnehmenden	7
A. Mein/meine Lieblings-	7
B. Stärken und Talente	7
C. Welche Stärken und Talente habe ich?	8
D. Das ist gut an meinem ...	9
E. Falls du ein spezielles Interesse hast, über das du beinahe so viel weißt wie ein Experte, was ist es?	9
2. Glücklich sein	10
A. Wann fühlst du dich besonders glücklich?	10
B. Stell dir vor: Was würde dich glücklich machen?	10
C. Wie wissen wir, dass wir glücklich sind?	11
D. Seilspiel (Teil 1)	12
E. Seilspiel (Teil 2)	12
3. Sich entspannt fühlen	13
A. Ein anderes Gefühl ist entspannt sein	13
B. Wie zeigt dein Körper an, dass du entspannt bist?	13
C. Wann fühlst du dich entspannt und weshalb hilft es dir, entspannt zu sein?	14
D. Entspannungsübungen	14
4. Hausaufgaben	15
A. Dinge, die mich glücklich machen:	15
B. Glückstagebuch	16
C. Erstelle ein Spaßbuch	16
D. Eine Sammlung von Entspannungsbildern	17
E. Erstelle Stichwortkarten	17
F. Was macht mir Angst?	17
Merkblatt Sitzung 1	20

2. Sitzung	21
1. Rückblick auf die Hauptpunkte aus Sitzung 1	21
2. Besprecht die Hausaufgaben jeder Person	21
3. Warum wir Angst bekommen oder haben	21
A. Was passiert mit unserem Körper und Gedanken, wenn wir Angst haben?	21
B. Spiel: Dinge, die passieren, wenn wir ängstlich sind	22
4. Helden, die Angst haben	22
5. Eine Situation, in der ich Angst hatte	23
6. Ein emotionaler Werkzeugkasten, um das Gefühl zu reparieren	24
7. Hausaufgaben	24
Werkzeuge, die ich benutzen kann, um weniger ängstlich zu sein	25
Werkzeuge, die andere benutzen, um weniger ängstlich zu sein	25
Merkblatt Sitzung 2	26
3. Sitzung	27
1. Rückblick auf die Hauptpunkte aus Sitzung 2	27
2. Besprecht die Hausaufgaben jeder Person	27
3. Der emotionale Werkzeugkasten	27
A. Soziale Werkzeuge	27
B. Gedankenwerkzeuge	29
C. Andere Werkzeuge	30
D. Ungeeignete Werkzeuge	30
4. Hausaufgaben	31
A. Erstelle deinen eigenen emotionalen Werkzeugkasten	31
B. Werkzeuge ausprobieren	31
Merkblatt Sitzung 3	
4. Sitzung	32
1. Rückblick auf die Hauptpunkte aus Sitzung 3	33
2. Besprecht die Hausaufgaben jeder Person	33
3. Aktivitätsthermometer	33
A. Seilspiel	33

B. Gedankenspiel	33
4. Der Umgang mit dem emotionalen Werkzeugkasten	33
5. Hausaufgaben	34
A. Gefühlsthermometer	34
B. Der Umgang mit dem emotionalen Werkzeugkasten	34
Merkblatt Sitzung 4	
5. Sitzung	35
1. Rückblick auf die Hauptpunkte aus Sitzung 4	36
2. Besprecht die Hausaufgaben jeder Person	36
3. Social Stories™	36
4. Giftige Gedanken	37
A. Giftige Gedanken und ihre Gegenmittel	37
B. Gedanken als Gegenmittel	38
5. Hausaufgaben	39
Merkblatt Sitzung 5	
6. Sitzung	41
1. Rückblick auf die Hauptpunkte aus Sitzung 5	42
2. Besprecht die Hausaufgaben jeder Person	42
3. Besprecht eure Strategien	42
4. Auswahl der Werkzeuge	43
5. Schreiben einer Social Story™	44
6. Gegenmittel bei giftigen Gedanken	44