

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 mich wütend?	17
Merkblatt Sitzung 1	19

2. Sitzung	20
1. Rückblick auf die Hauptpunkte aus Sitzung 1	20
2. Besprecht die Hausaufgaben jeder Person	20
3. Warum wir wütend werden	20
A. Was passiert mit unserem Körper und Gedanken, wenn wir wütend sind?	20
B. Spiel: Dinge, die passieren, wenn wir wütend sind	21
4. Helden, die wütend werden	21
5. Eine Situation, in der ich wütend war	22
6. Ein emotionaler Werkzeugkasten, um das Gefühl zu reparieren	23
7. Hausaufgaben	23
Werkzeuge, die ich benutzen kann, um weniger wütend zu sein	24
Werkzeuge, die andere benutzen, um weniger wütend zu sein	24
Merkblatt Sitzung 2	25
3. Sitzung	26
1. Rückblick auf die Hauptpunkte aus Sitzung 2	26
2. Besprecht die Hausaufgaben jeder Person	26
3. Der emotionale Werkzeugkasten	26
A. Soziale Werkzeuge	26
B. Gedankenwerkzeuge	28
C. Andere Werkzeuge	29
D. Ungeeignete Werkzeuge	29
4. Hausaufgaben	30
A. Erstelle deinen eigenen emotionalen Werkzeugkasten	30
B. Werkzeuge ausprobieren	30
Merkblatt Sitzung 3	
4. Sitzung	31
1. Rückblick auf die Hauptpunkte aus Sitzung 3	32
2. Besprecht die Hausaufgaben jeder Person	32
3. Aktivitätsthermometer	32
A. Seilspiel	32

B. Gedankenspiel	32
4. Der Umgang mit dem emotionalen Werkzeugkasten	32
5. Hausaufgaben	33
A. Gefühlsthermometer	33
B. Der Umgang mit dem emotionalen Werkzeugkasten	33
Merkblatt Sitzung 4	
5. Sitzung	34
1. Rückblick auf die Hauptpunkte aus Sitzung 4	35
2. Besprecht die Hausaufgaben jeder Person	35
3. Social Stories™	35
4. Giftige Gedanken	36
A. Giftige Gedanken und ihre Gegenmittel	36
B. Gedanken als Gegenmittel	37
5. Hausaufgaben	38
Merkblatt Sitzung 5	
6. Sitzung	39
1. Rückblick auf die Hauptpunkte aus Sitzung 5	40
2. Besprecht die Hausaufgaben jeder Person	40
3. Besprecht eure Strategien	40
4. Auswahl der Werkzeuge	41
5. Schreiben einer Social Story™	42
6. Gegenmittel bei giftigen Gedanken	42