

INHALT

Vorwort	8
Einleitung für Eltern und Betreuende	9
Sie sind nicht allein	9
Anzeichen für ein geringes Selbstwertgefühl	10
Sprechen Sie miteinander!	11
Erste Schritte	12
Wie umgehen mit diesem Buch – Einleitung für Kinder	13
Bopp, das Monster	14
TEIL I: SELBSTWERTGEFÜHL? WAS IST DAS EIGENTLICH?	15
Wie siehst du dich selbst?	15
Übung: Über mich	16
Übung: Deshalb bin ich super	18
Übung: Meine Schatzkiste	21
Was sind Gefühle?	22
Übung: Was fühlst du gerade?	23
Übung: Meditation	25
Gutes oder schlechtes Selbstwertgefühl?	28
Übung: Bestimme dein Selbstwertgefühl!	30
TEIL 2: SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN	32
Übung: Was gibt dir ein gutes Gefühl?	34
Übung: Was gibt dir ein schlechtes Gefühl?	35
Übung: Achte auf deine Gedanken!	36
Achtsamkeit	39
Probier es aus!	40
Das stärkt dein Selbstwertgefühl	43
Jeder Mensch ist anders	44
Übung: Deine Freunde	45

Wie man echte Freunde erkennt	46
<i>Übung: Was für ein Freund oder eine Freundin bin ich?</i>	47
<i>Übung: Ich bin super!</i>	50
Welche Dinge schwächen dein Selbstwertgefühl?	51
Wie kannst du ein schlechtes Selbstwertgefühl verbessern?	51
Woher kommt das Selbstwertgefühl?	53
TEIL 3: NEGATIVE GEDANKEN VERÄNDERN	58
Welche negativen Gedanken hast du?	59
<i>Übung: Wahr oder falsch?</i>	60
Erlebnisse aus der Vergangenheit	62
Umgang mit negativen Gedanken	62
Denkfehler	62
Verändere deine Gedanken!	65
Verwandle negative Gedanken in positive!	66
<i>Übung: Meine positiven Gedanken</i>	67
<i>Übung: Schritt für Schritt</i>	69
<i>Übung: Mein Glücksglas</i>	73
Sei nett zu dir selbst!	75
Ändere dein Verhalten!	75
Ein Schritt nach dem anderen	77
<i>Übung: Kleine Schritte</i>	79
Ungesundes Verhalten	82
Situationen vermeiden	86
Dinge verbergen	88
Perfektionistisches Verhalten	90
Passives Verhalten	93
Aggressives Verhalten	99
Streben nach Aufmerksamkeit.	104
TEIL 4: PASS AUF DICH AUF!	108
Zeit zu entspannen	108
Anspannung und Entspannung	109
<i>Übung: Baum-Atmung</i>	110

<i>Übung: Was hilft dir, dich zu entspannen?</i>	111
<i>Übung: Krickelkrakel</i>	114
Sorgen.	115
Vergleich dich nicht mit anderen!	116
Sei einfach du selbst!	116
<i>Übung: Ich kann gut</i>	117
Unterschiedliche Meinungen.	120
<i>Übung: Ich weiß Bescheid</i>	123
<i>Übung: Mit welchen drei Wörtern würden Freunde dich beschreiben?</i>	124
Tu was für dich!	125
<i>Übung: Wie aktiv bist du?</i>	125
Gesund essen	127
<i>Übung: Was ist dein Lieblingsobst und -gemüse?</i>	127
Wasser ist toll!	128
<i>Übung: Mein Schlafzimmer</i>	129
<i>Übung: Einschlafen</i>	130
Liebe deinen Körper!	131
Spieglein, Spieglein	131
Es gibt keine perfekten Menschen.	132
<i>Übung: Ich mag mich!</i>	135
TEIL 5: ZUKUNFTSPLÄNE	136
Freu dich auf deine schöne Zukunft!.	136
<i>Übung: Meine Zukunftspläne</i>	137
Du bist nicht allein	139
Du hast es geschafft	140
Für Eltern: So können Sie Ihrem Kind bei der Stärkung des Selbstwertgefühls helfen	141
Weitere Hinweise	142
Buchempfehlungen	143
Bildnachweis	143