

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 1: SELBSTWERTGEFÜHL? WAS IST DAS EIGENTLICH?	 15
Wie siehst du dich selbst?	15
<i>Übung: Über mich</i>	16
<i>Übung: Deshalb bin ich super</i>	18
<i>Übung: Meine Schatzkiste</i>	21
Was sind Gefühle?	22
<i>Übung: Was fühlst du gerade?</i>	23
<i>Übung: Meditation</i>	25
Gutes oder schlechtes Selbstwertgefühl?	28
<i>Übung: Bestimme dein Selbstwertgefühl!</i>	30
 TEIL 2: SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN	 32
<i>Übung: Was gibt dir ein gutes Gefühl?</i>	34
<i>Übung: Was gibt dir ein schlechtes Gefühl?</i>	35
<i>Übung: Achte auf deine Gedanken!</i>	36
Achtsamkeit	39
Probier es aus!	40
Das stärkt dein Selbstwertgefühl	43
Jeder Mensch ist anders	44
<i>Übung: Deine Freunde</i>	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: ZUKUNFTSPÄNE	 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