

|  |    |
|--|----|
| <b>VORWORT</b> .....   | 4  |
| <b>METHODISCH-DIDAKTISCHER KOMMENTAR</b> .....                   | 5  |
| <b>ICH – DAS BIN ICH</b> .....                                   | 10 |
| Gesprächskreis – Meine Vorlieben und Abneigungen .....           | 10 |
| Mein Wohlfühlort .....   | 13 |
| Ratespiel – Was andere über mich denken .....                    | 18 |
| Ich habe einen Namen .....                                       | 21 |
| Mein Name hat eine Bedeutung .....                               | 23 |
| Mein Name hat eine Geschichte .....                              | 24 |
| Mein Name als Akronym .....                                      | 26 |
| Mein Name ist groß und bunt .....                                | 28 |
| Mein Name in Schwarz-Weiß: Gestaltung mit Mustern .....          | 30 |
| Fotomemory – Bilder meiner Vergangenheit .....                   | 34 |
| Ich entdecke mein Gesicht .....                                  | 37 |
| Eine Collage über mich .....                                     | 40 |
| Seifenblasen – Meine Wünsche .....                               | 43 |
| <b>ICH – STÄRKEN UND SCHWÄCHEN</b> .....                         | 46 |
| Gesprächskreis – Ich kann gut .....                              | 46 |
| Mein Krafttier .....   | 47 |
| Mein fast perfektes Tier .....                                   | 50 |
| Auch Superhelden und -heldinnen haben Schwächen .....            | 52 |
| Meine Familie macht mich stark .....                             | 55 |
| Meine Liste voller Stärken .....                                 | 59 |
| Meine Stärken-Check-Karte .....                                  | 61 |
| Mein Stärken-Anhänger .....                                      | 63 |
| Meine Schwächen – Ein Teil von mir .....                         | 65 |
| In meiner Schwäche steckt auch Stärke .....                      | 67 |
| <b>ICH – KÖRPER UND BEDÜRFNISSE</b> .....                        | 70 |
| Was mein Körper braucht – Atmen .....                            | 70 |
| Was mein Körper braucht – Trinken .....                          | 71 |
| Was mein Körper braucht – Schlafen .....                         | 72 |
| Was mein Körper braucht – Essen .....                            | 75 |
| Was mein Körper braucht – Bewegung .....                         | 78 |
| Das Wasser meines Lebens .....                                   | 79 |
| Stopp – Mein Bedürfnis nach Ruhe .....                           | 82 |
| Meine Entspannungszeiten und Rituale .....                       | 85 |
| Embodiment – Ich nutze die Verbindung von Körper und Geist ..... | 89 |
| Ich trainiere mein Gehirn .....                                  | 90 |
| Ich kann mir etwas merken .....                                  | 94 |
| <b>ANHANG</b> .....  |    |
| Literaturverzeichnis / Internetquellen .....                     | 96 |