

VORWORT	4
METHODISCH-DIDAKTISCHER KOMMENTAR	5
ICH – DAS BIN ICH	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
ICH – STÄRKEN UND SCHWÄCHEN.....	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
ICH – KÖRPER UND BEDÜRFNISSE	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
ANHANG	
Literaturverzeichnis / Internetquellen	96