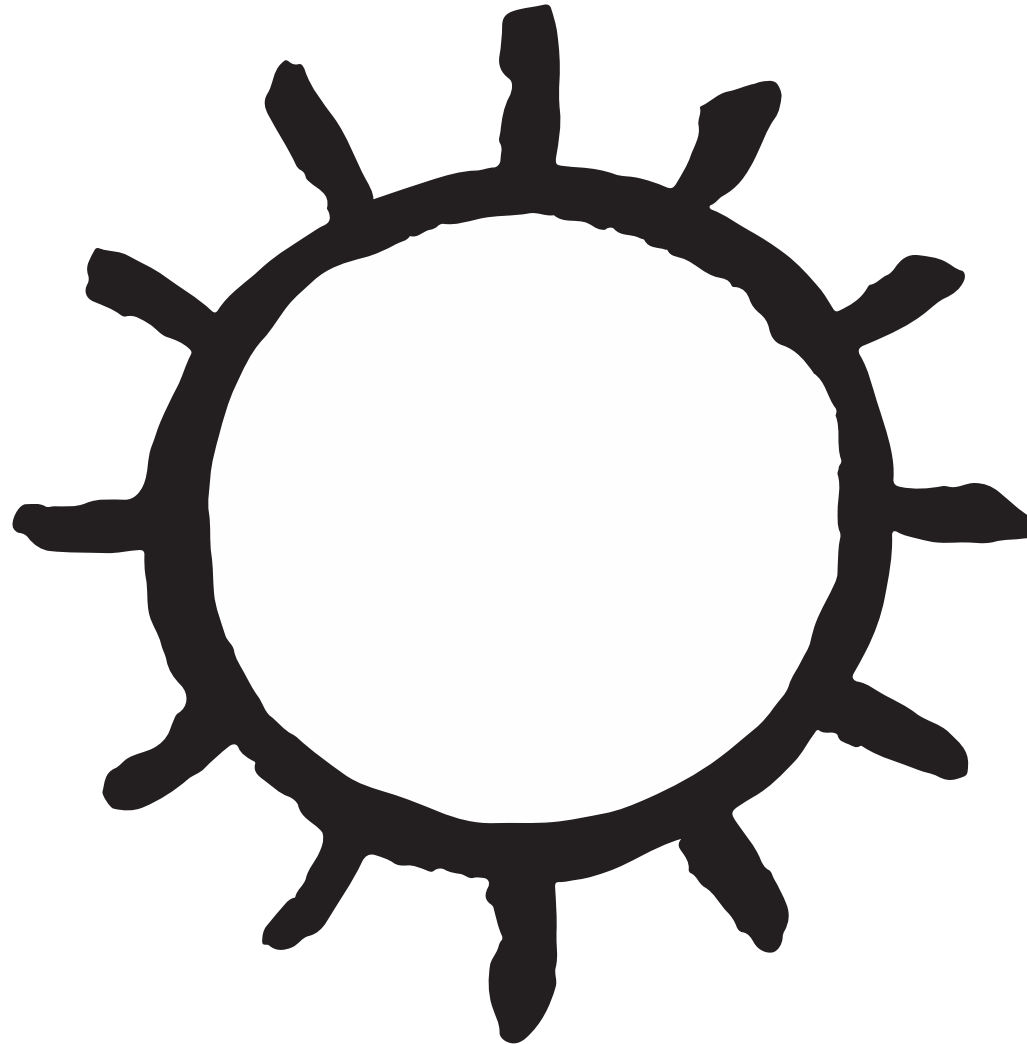
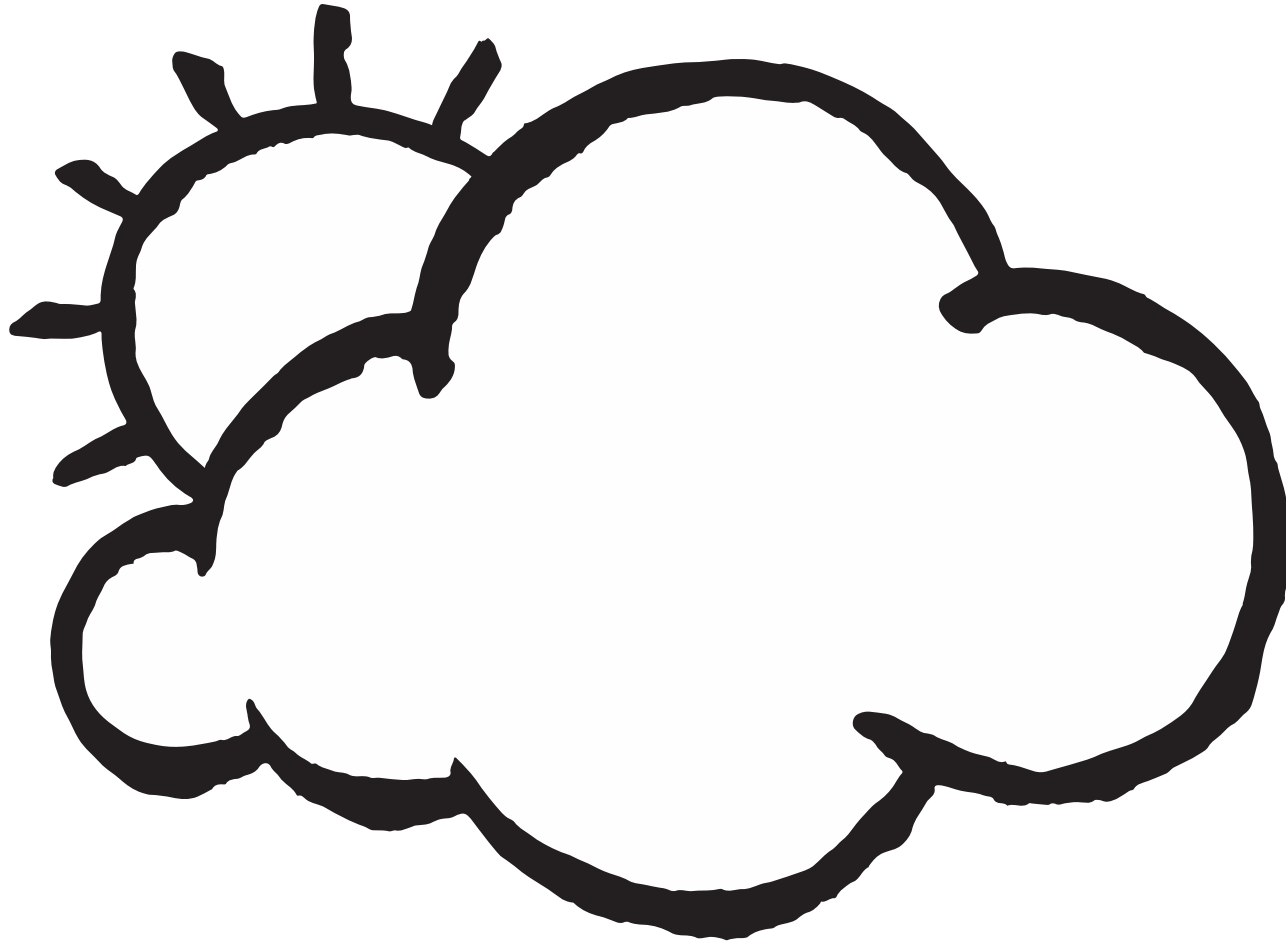


Gefühlswetterlage



Gefühlswetterlage



Gefühlswetterlage



Gefühlswetterlage



Gefühlswetterlage



Gefühlswetterlage






Gefühlswetterlage



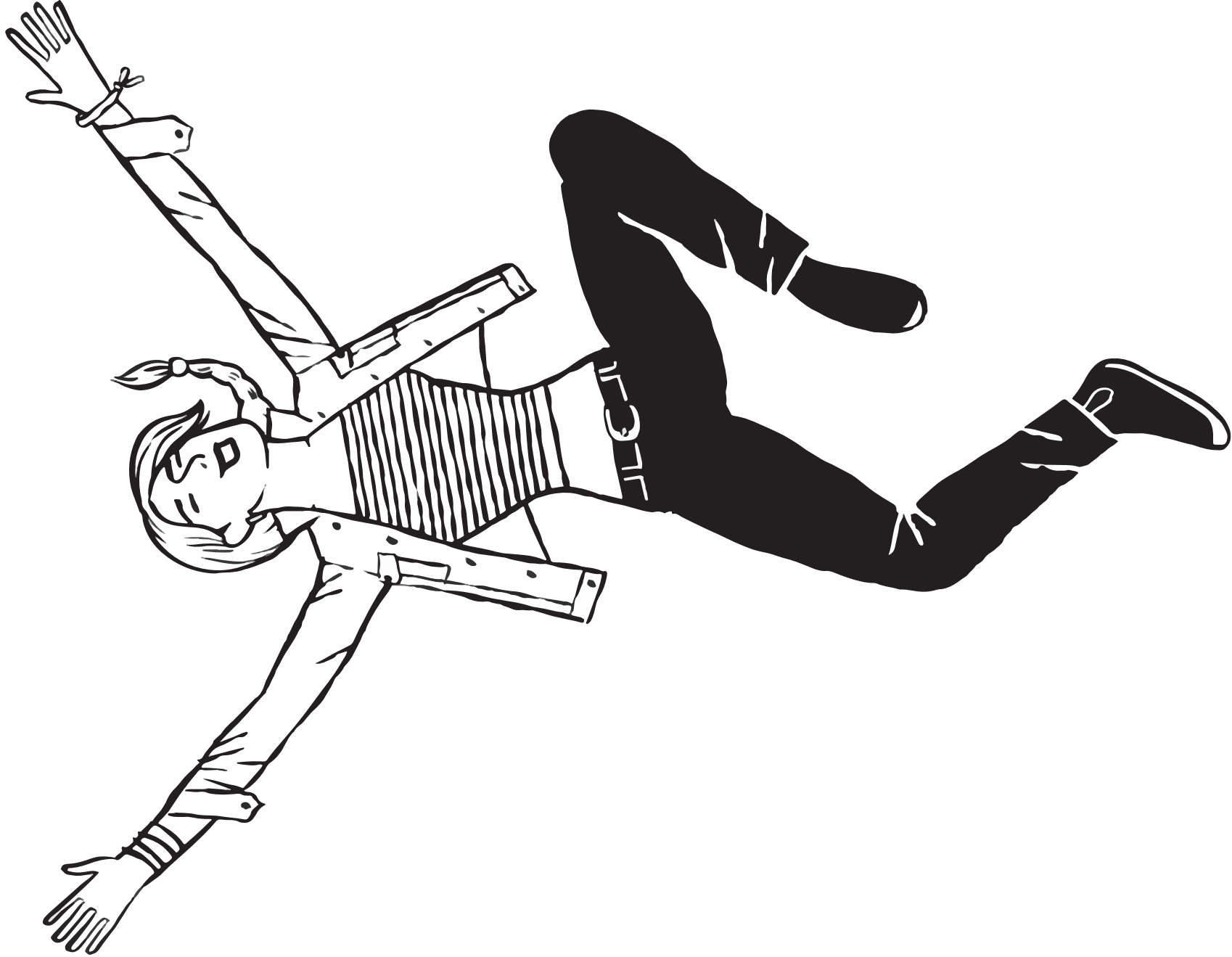
Gefühlswetterlage



Wo drückt mein Schuh?

Mit diesen drei negativen Emotionen möchte ich mich beschäftigen.	Schreibe auf, wie oft du diese drei Emotionen jeweils ungefähr in der letzten Woche verspürt hast.	Was war jeweils die auslösende Situation, die Ursache bzw. der Auslöser, für diese drei Emotionen?
1. 		
2. 		
1. 		

Himmelhoch jauchzend





Meine drei dicksten Fische



Heute habe ich daran Freude gehabt
/hat mich glücklich gemacht:

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....



Warum hat mich das glücklich
gemacht?

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....



Was habe ich zu der Situation
beigetragen, die mich glücklich
gemacht hat?

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

Mein Spaziergang am Strand – eine Fantasiereise

Setze dich bequem hin und schließe die Augen. Nimm Kontakt mit deinem Atem auf und spüre, wie er langsam deine Bauchdecke hebt und senkt. Finde einen ruhigen und entspannenden Atemrhythmus für dich selbst.

Stell dir vor, dass du in deiner Fantasie an einem Strand am Meer entlang läufst. Du bist alleine am Strand – ganz für dich – und genießt die Ruhe in vollen Zügen.

Es ist ein wunderschöner, sonniger und angenehm warmer Tag. Deutlich hörst du das leise Plätschern der heranrollenden Wellen, die am Strand auslaufen.

Wenn du durch die Nase einatmest, bemerkst du den leichten Salzgeruch des Wassers, der dir ein Gefühl von angenehmer Frische gibt. Eine sanfte Sommerbrise streicht durch dein Haar, weht über deinen Körper und streichelt sanft deine Haut.

Über dir wölbt sich der blaue Himmel als sei auch dieser ein riesengroßer Ozean.

Du nimmst die Sonne auf deinem Körper ganz intensiv wahr. Sie wärmt dich auf und du fühlst ein angenehmes Gefühl, das deinen ganzen Körper durchfließt. Die Wärme massiert deine Haut sehr sanft. Das warme Sonnenlicht macht dich immer lockerer und du lässt alles Feste und Verspannte in deinem Körper los. Nun merkst du auch, dass du immer ruhiger und tiefer atmest.

Langsam läufst du barfuß am Strand entlang und spürst den angenehmen, feinen und weichen Sand unter deinen Füßen und zwischen deinen Zehen.

Dann setzt du dich bequem hin und spürst den Sand warm unter deinen Beinen. Er umschließt deine Beine und du fühlst dich ganz sicher und wohl. Du schaut aufs Meer hinaus und genießt das Kommen und Gehen der Wellen, das Glitzern des Wassers und die Gischt, wenn die Wellen brechen.

Sanft nimmst du etwas von dem feinen, weichen, weißen Sand in die Hand und lässt diesen langsam – ganz langsam – durch deine Finger rieseln. Schön fühlt sich das an!

Weit draußen auf dem Meer siehst du, wie sich ein Schiff in Richtung Horizont bewegt. Du beobachtest, wie es sich langsam immer weiter entfernt und irgendwann nur noch als kleiner Punkt am Horizont zu sehen ist. Du genießt die wohlthuende Umgebung des Meeres.

Dann legst du deinen Oberkörper ab, spürst den warmen Sand unter deinem Rücken und deinem Hinterkopf. Du liegst bequem und genießt den Sand, der deinen Körper weich umschmeichelt.

Du hörst nur noch das Rauschen des Meeres und einige Möwen, die über dir rufen. Du siehst, wie diese über dir in der Sommerbrise fast schwerelos dahingleiten. Wie schön muss es sein, frei wie eine Möwe über das Meer hinweg fliegen zu können.

So bleibst du einige Minuten ruhig liegen und genießt nur die Wärme, den Wind und die Sonne auf deiner Haut. Du spürst, wie dein Atem deine Bauchdecke hebt und senkt und wie er ganz ruhig durch deinen Körper fließt.

Plötzlich verspürst du Lust auf das Wasser. Langsam erhebst du dich aus dem Sand und läufst näher an die Wasserlinie heran. Dort spürst du den Übergang vom warmen weichen Sand zum kühleren feuchten Sand, den das Wasser bereits erreicht hat. Ab und zu kommt eine kleine Welle heran und du spürst, wie das kühle Wasser des Meeres deine Füße und Knöchel umspült. Du spürst jede Welle, die sanft vom Wind hergetragen wird, die deine Zehen umspült und dann sanft wieder in die Weite des Meeres zurückfließt. Du genießt, dass deine Füße und jeder deiner Zehen einen ganz intensiven Kontakt zum Boden haben und spürst, wie sich der Sand bei jedem Schritt an deine Füße anpasst.

Nun siehst du vor dir im Sand etwas Glitzerndes, einen weiß-rosa schimmernden Gegenstand. Du gehst neugierig näher und kannst nun sehen, dass es eine Muschel ist. Du hebst sie auf und bewunderst sie von allen Seiten. Du hebst sie an dein Ohr und hörst das Meeresrauschen. Du steckst die Muschel in deine Hosentasche, um die Erinnerung ans Meer mit nach Hause nehmen zu können.

Du genießt den Blick aufs Meer nun noch einen kleinen Augenblick und riechst die erfrischende leicht salzige Meeresluft.

Spüre hin zu den angenehmen warmen Sonnenstrahlen, die auf deiner Haut tanzen. Lasse sie in deinen Körper einsinken, der sich dadurch nach und nach mit Kraft und Energie auffüllt. Die Sonne schenkt dir genauso viel Energie, wie du sie im Moment brauchst. Genieße dieses Gefühl und nimm das Geschenk von Kraft und Energie ruhig an.

Dann verabschiedest du dich langsam von deinem Strand. In deinem ganz eigenen Tempo kommst du zurück ins Hier und Jetzt. Bewege, wenn du möchtest, deine Hände und Füße, recke und strecke dich, balle die Hände zu Fäusten und öffne die Augen. Sei nun wieder ganz im Augenblick.

Meine Stärken – deine Stärken

Name:

FRAGE	ANTWORT
<p>Welche Stärken habe ich? Was kann ich gut?</p> <p>Notiere mindestens 6 Dinge oder Eigenschaften, die du gut oder sogar sehr gut kannst bzw. in denen du stark bist. Hier geht es nur darum, wie du dich selbst siehst. Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern gehe von dir selbst aus.</p>	
<p>Welche der oben notierten Stärken ist für mich besonders wichtig?</p> <p>Überlege dir, ob es Situationen gibt, in denen du eine der eben genannten Stärken besonders gut nutzen kannst.</p>	
<p>Wenn du deine Eltern, Großeltern bzw. die Personen, mit denen du in einem Haus lebst nach deiner größten Stärke fragen würdest: Welche würden sie wohl nennen?</p> <p>Überlege dir auch, warum sie genau diese eine Stärke bei dir nennen würden.</p>	
<p>Wenn du deine/-n beste/-n Freund/-in nach deiner größten Stärke fragen würdest: Welche würde er/sie wohl nennen?</p> <p>Notiere hier auch, warum du denkst, dass dein/-e Freund/-in genau diese Stärke an dir besonders schätzt.</p>	
<p>Welche Stärke schätzt du am allermeisten:</p> <p>a) bei der Person in der Familie, der du am nächsten stehst, b) bei der Person in der Familie, mit der du nicht so gut klar kommst, c) bei deinem/deiner besten Freund/-in?</p>	<p>a) b) c)</p>