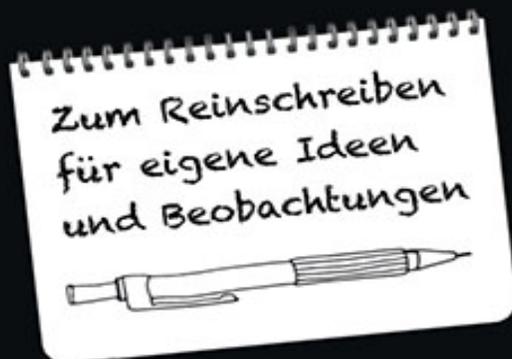


SKILLS

TRAINING

EXPRESS

**Mit den besten
Skillsübungen
rasch zum Erfolg**





Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/ Ärztin, Psychologe/Psychologin oder Psychotherapeut/Psychotherapeutin.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Danksagung

Ein herzliches Danke an Nicole Rieser für ihre zauberhafte Organisationslogistik.



Kennst du das auch?

Geht es dir ähnlich?

Celine, die gehänselt wird

Emily, die wütend ist

Thomas, der Angst vor Prüfungen hat

Anna, die gemein ist

Aisha, die eine Grenze überschreitet

Jakob, der sich nicht Nein-Sagen traut

Marie, die stiehlt

Hanna, die belogen wird

Florian, der angibt

Skillstraining für mehr Achtsamkeit

Hilf dir: Sei achtsamer

Hilf dir: Schärfe deine Sinne

Höre bewusst

Spüre bewusst

Rieche bewusst

Schmecke bewusst

Entdecke Neues

Handle wohlüberlegt

Mache Eins nach dem anderen



Skillstraining für bessere Stressbewältigung

Was stresst dich?

Wo spürst du Stress?

Hilf dir: Beruhige dich selbst

Stress-Killer: Konzentriere dich auf etwas Anderes

Stress-Killer: Probiere etwas Neues aus

Stress-Killer: Schenk dir gute Gefühle

Stress-Killer: Bring jemanden zum Lächeln

Stress-Killer: Komm in Schwung

Stress-Killer: Mache eine Traumreise

Stress-Killer: Baue eine Mauer

Stress-Killer: Verwöhne dich

Stress-Killer: Verbessere den Augenblick

Stress-Killer: Erfolge verbuchen

Skillstraining für deinen neuen Weg

Bist du innerlich bereit?

Wir müssen nur wollen!

Skillstraining für deine Gefühle

Hilf dir: Gefühle sind wie ein Blumenstrauß

Hilf dir: Verwirrt sein ist ok

Hilf dir: Stärke deine Gefühle

Hilf dir: Lies Gefühle

Hilf dir: Verbinde Gefühle mit Erfahrungen

Hilf dir: Nimm der Emotion die Macht

Wer handelt wie?

Hilf dir: Schütze dich vor Verwundbarkeit

Skillstraining für das Gute und Schöne

Hilf dir: Mach einen Gegenteiltag

Hilf dir: Irren ist menschlich

Hilf dir: Der Ich-Satz-Trick

Hilf dir: Scheitere heiter

Skillstraining für den Gipfelsieg

Sei der Hauptact in deinem Leben

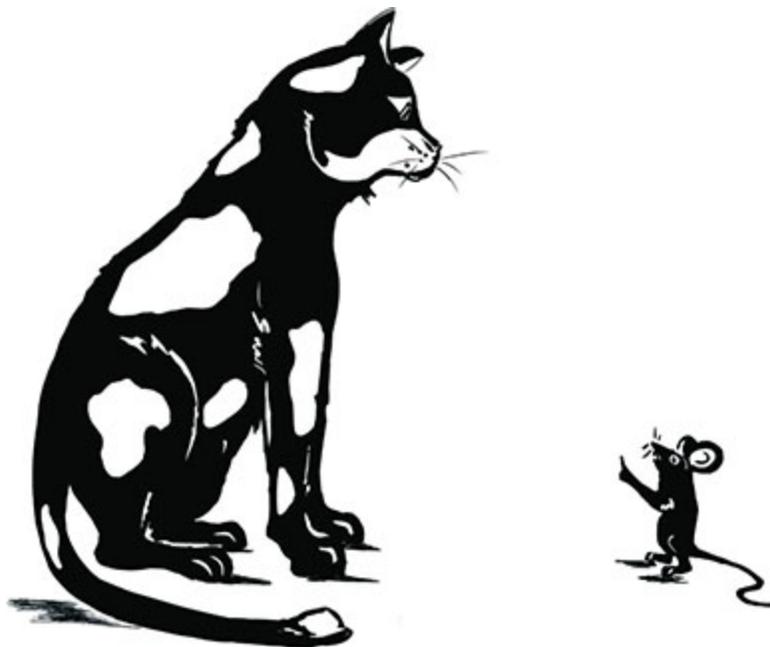
Versuche nun ein kleines Experiment

Sieh dein Gegenüber

Sei emotional verbunden

Skillstraining mit Erfolg: So ging es weiter

Wo stehst du jetzt?





KENNST DU DAS AUCH?

Du bist unzufrieden. Mit dir selbst und dem, was dir so in deinem Leben passiert ist. Nur zu gern möchtest du unschöne Erfahrungen abschütteln und selbstbewusster und gelassener auf andere zugehen. Vielleicht möchtest du dich in bestimmten Situationen sogar völlig anders als jetzt verhalten?

Du bist bereit, weißt aber noch nicht, wie du es anstellen sollst? Wir helfen dir! Seite für Seite stellen wir dir Möglichkeiten vor, wie du achtsamer mit dir umgehen und deine Gefühle richtig deuten und steuern kannst. Wir liefern auch Ideen, wie du Phasen starker Anspannung meisterst, ohne dir selbst zu schaden. Nebenbei erfährst du, wie du besser mit anderen klarkommst und bestehende Freundschaften bewahrst oder sogar offener für neue wirst.

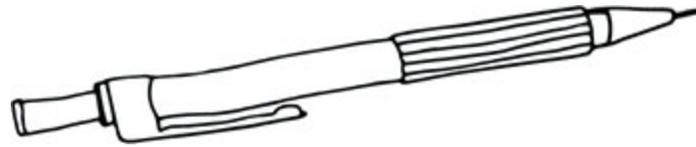


Am Ende des Buches kennst du dich viel besser und bist mit jeder Menge Skills vertraut, die dein Leben angenehmer machen.

Lies dieses Buch in der Reihenfolge, die dir gefällt. Schau dir das Inhaltsverzeichnis an oder blättere einfach mal durch. Ziemlich sicher landest du bei einem Thema, das dich im Moment besonders interessiert.

Nimm dir Zeit und halte deinen Stift parat. Denn dieses Buch ist mehr als ein Buch. Du kannst nämlich deine

Gedanken zu jedem Thema direkt reinschreiben und es so zu deinem persönlichen Handbuch machen.



GEHT ES DIR ÄHNLICH?

Kommst du dir blöd vor oder fühlst du dich allein und unverstanden mit dem, was du erlebt hast?

Hier findest du verschiedene Geschichten, die uns Jugendliche in deinem Alter erzählt haben. Sie wurden gekränkt, zurückgewiesen, fühlten sich missverstanden oder sind durch etwas verunsichert worden. All das hat häufig weitreichende Folgen.

Vielleicht war es bei dir auch so. Oder so ähnlich ...



Celine, die gehänselt wird

Celine wird von den Jungen in der Klasse gehänselt. Das macht sie traurig und sie muss weinen. Vor allem die Jungen finden es lustig, wenn Celine weint. Celine schämt sich deshalb und fragt sich, was mit ihr nicht stimmt. Sie findet keinen Grund. Irgendwann fühlt sich Celine selbst immer unwohler. Sie zieht sich zurück. Die Lehrer beklagen ihre fehlende Mitarbeit.

Kennst du jemanden, der wie Celine gehänselt oder gemobbt wurde oder gemobbt wird?

Ja

Nein

Wie ist es mit dir? Kennst du das auch von dir?

Ja

Nein

Wie denkst du über Personen, die sich über andere lustig machen und gemein zu ihnen sind?

Emily, die wütend ist

Emily ist ein fröhliches Mädchen. Sie kümmert sich gerne um andere und ist eine gute und treue Freundin. Emily hat aber auch eine sehr wilde und streitlustige Art. Ihre Freundinnen wenden sich deshalb immer wieder von ihr ab. Das macht Emily traurig und wütend. Doch Emilys Wut macht dann noch mehr kaputt.

Kennst du jemanden, der zwei so extrem unterschiedliche Seiten wie Emily hat?

Ja

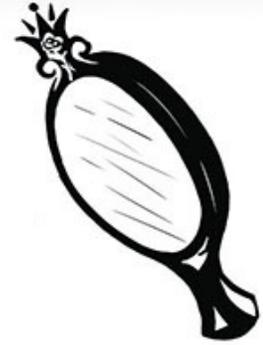
Nein

Was ist supergut und superblöd an Freunden, Freundinnen wie Emily?



Was könnte Emily lernen, damit ihre Wut nicht noch mehr kaputt macht?

.....



Wie ist es mit dir? Kennst du das auch von dir?

Ja

Nein

Bei ja, schreibe deine eigene Erfahrung hier auf.

.....

.....

.....

.....

Thomas, der Angst vor Prüfungen hat

Thomas lernt viel, denn er möchte ein guter Schüler sein. Leider hat er fürchterliche Prüfungsangst. In der Prüfung fühlt sich sein Kopf leer an und sein Herz galoppiert. Bei mündlichen Prüfungen bekommt er keinen Ton raus. Seine Mitschüler fangen dann zu tuscheln und zu kichern an, die Lehrer werden ungeduldig. Das verschlimmert die Situation noch mehr. Auch die Eltern verstehen Thomas nicht und reagieren enttäuscht. Er zieht sich immer mehr zurück. Beim Computerspielen hat er einen Tarnnamen, ist anonym und erfolgreich. Dafür erntet er reichlich Anerkennung. Wenn er aber an die Schule denkt, bekommt er Bauchweh. So kommt es, dass er immer öfter zu Hause bleibt.

Kennst du jemanden, der Prüfungsangst hat?

Ja

Nein

Wovor genau haben Jugendliche wie Thomas Angst?

Was braucht Thomas, damit sein Bauchweh verschwindet?

Wie ist es mit dir? Kennst du das auch von dir?

Ja

Nein

Bei ja, schreibe deine eigene Erfahrung hier auf.

Anna, die gemein ist

Anna besucht seit einem Jahr das Gymnasium. Alle aus ihrer Klasse haben ein Handy und sind in den sozialen Netzwerken aktiv, auch Anna. Sie ist froh, nach der schwierigen Zeit in der Grundschule endlich dazuzugehören. Als die anderen einen Jungen im Netz bloßstellen und ihm blöde Kommentare schicken, gerät Anna zusehends unter Druck, auch mitzumachen. Eine Mitschülerin hat nämlich in die Klassengruppe geschrieben, dass Anna wohl verliebt in diesen Jungen sei, weil sie sich raushalte. Das bringt Anna dazu, dem Mitschüler eine fiese Nachricht auf seine Schulbank zu schreiben und mit den anderen über ihn zu lästern. Abends, wenn Anna allein ist, fühlt sie sich schlecht. Die Situation erscheint ihr ausweglos.

Kennst du jemanden, der sich aus Gruppendruck heraus zu einer blöden Aktion verleiten hat lassen?

Ja

Nein

Was kann Anna gegen ihr schlechtes Gewissen machen?
