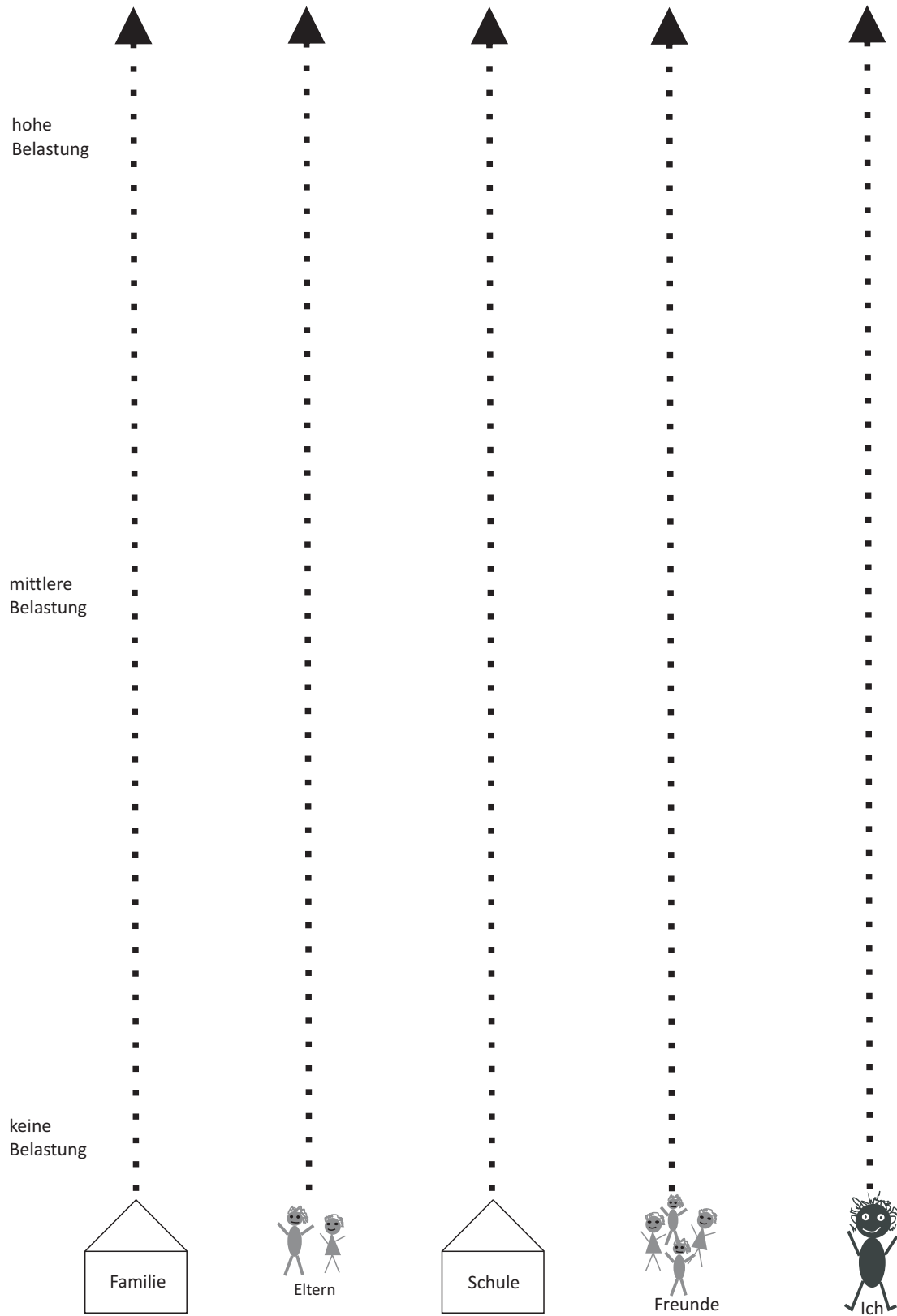
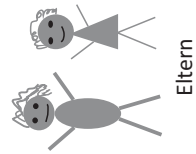


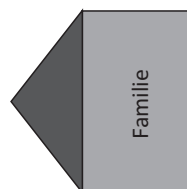
Wo habe ich Stress?



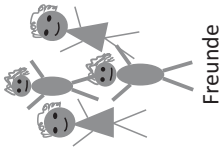
Mindmap zu Stress mit Eltern



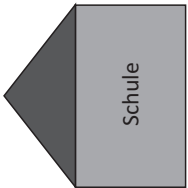
Mindmap zu Stress in der Familie



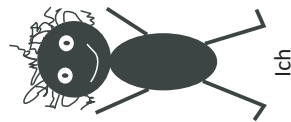
Mindmap zu Stress mit Freunden



Mindmap zu Stress in der Schule

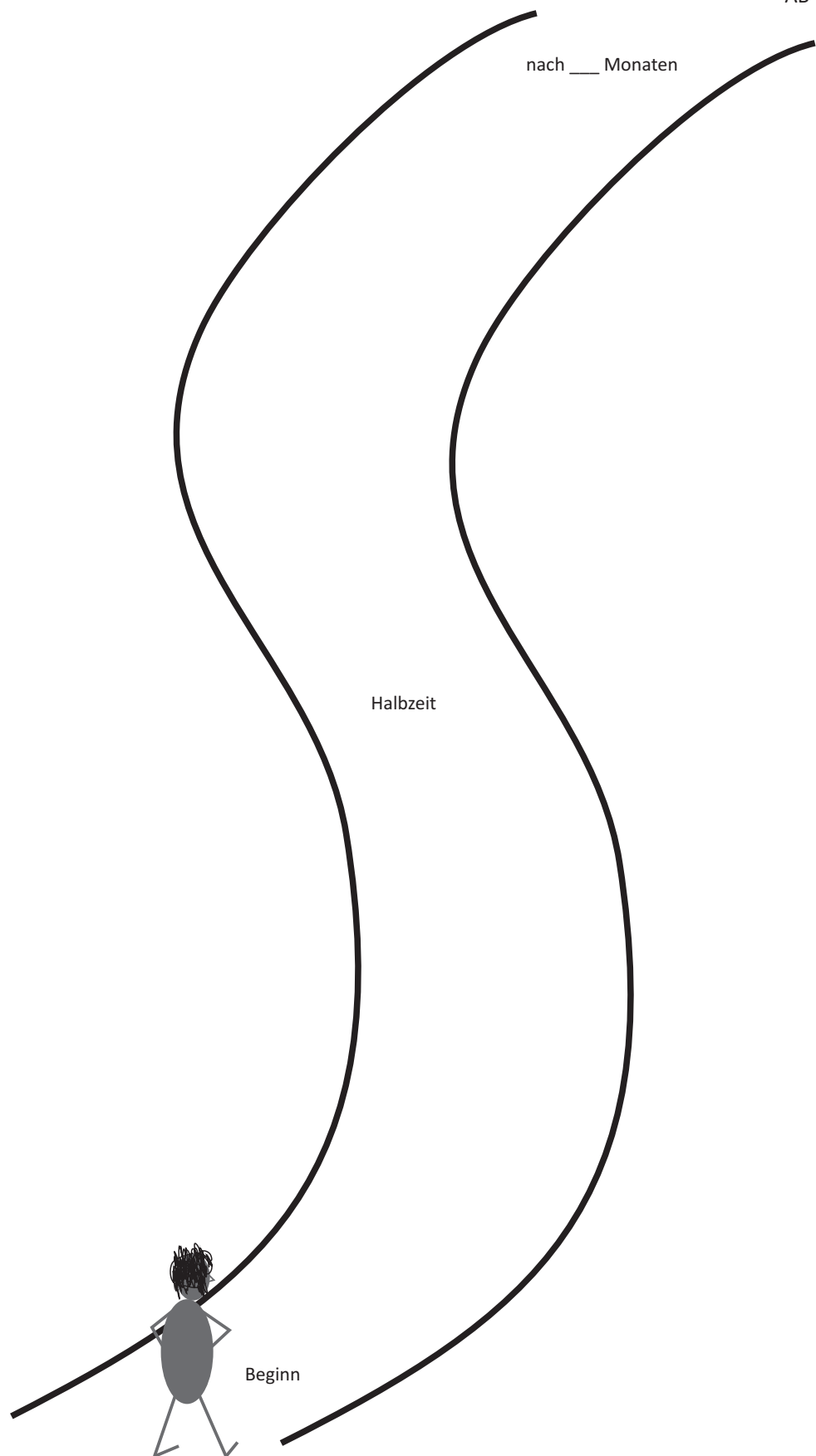


Mindmap zu persönlichem Stress



Roadmap

AB-4



Mein langfristiges Ziel

.....

Dafür notwendige Teilziele

1.)

Ist-Stand:

Soll-Stand:

2.)

Ist-Stand:

Soll-Stand:

3.)

Ist-Stand:

Soll-Stand:

4.)

Ist-Stand:

Soll-Stand:

Um meine Ziele zu erreichen, brauche ich:

AB-6

Für mich/
von mir:

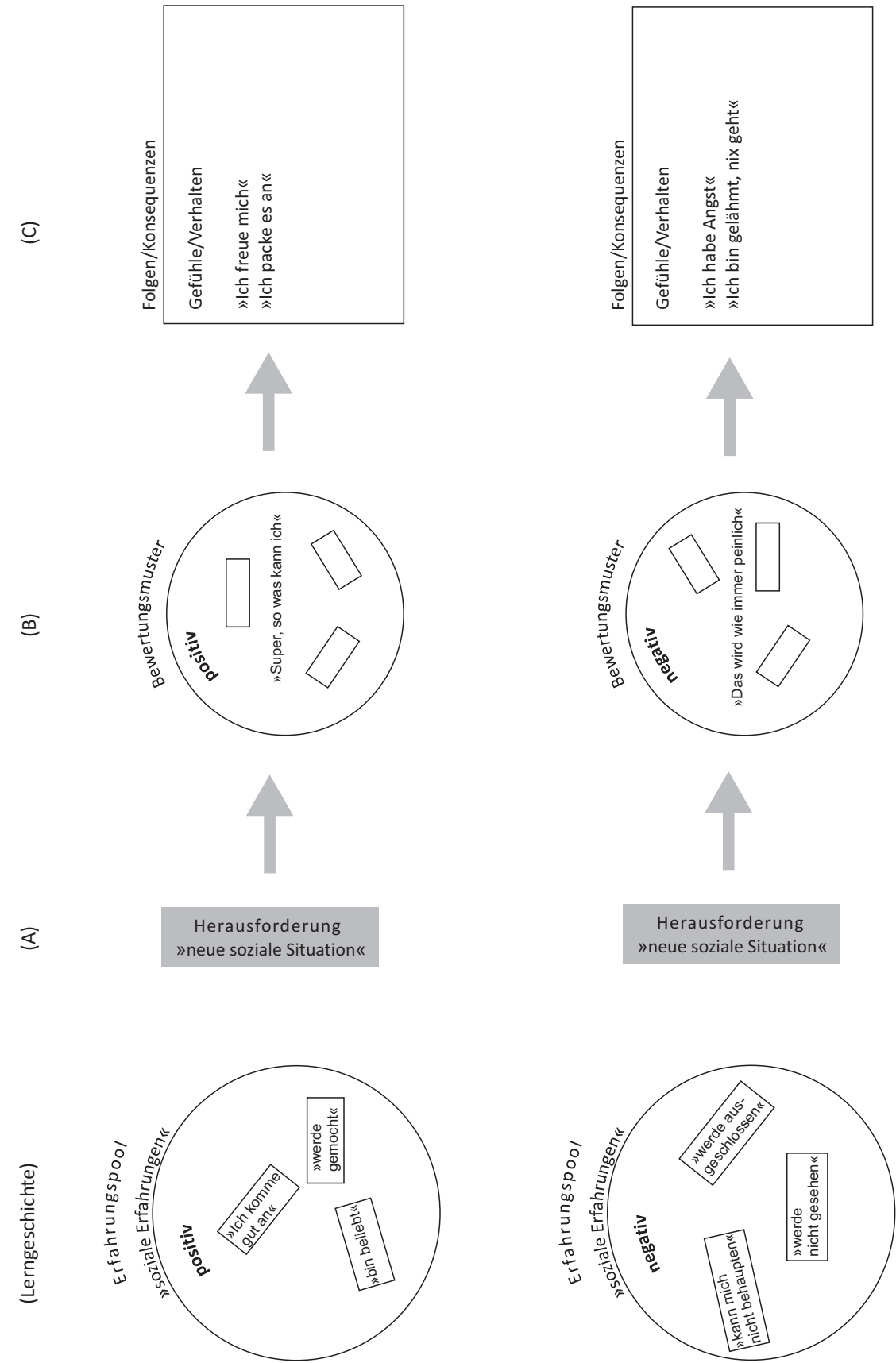
Von der Gruppe:

Von meinen Eltern:

Vom Therapeuten:

Hürden/Hindernisse könnten sein...

<p>Das tut mir gut</p>	<p>Das mache ich gern (Hobbys, Interessen)</p>	<p>Meine Wünsche für die Zukunft</p>
<p>Das kann ich gut (Stärken, Fähigkeiten)</p>	<p>Das find ich gut an mir (innerlich/äußerlich)</p>	



SITUATION

1.) Was ist passiert?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.) Wie bewerte ich die Situation?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Runterziehen...
⊗ Forderungen wie »muss«, »sollte«
⊗ Verallgemeinerungen wie »immer«, »nie«, »keiner«, »alle«
⊗ Katastrophen-Gedanken wie »furchtbar«
⊗ mach aus einer Mücke eine Elefanten wie »t-o-t-a-l!!!«

3.) Was ist passiert?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.) Wie bewerte ich die Situation?
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Aufbau...
⊙ Anstatt Forderungen: nimm's leichter - »chill dein Leben«
⊙ Anstatt Verallgemeinerungen: »prüfe, was geht«
⊙ Anstatt Katastrophe: »was mach ich nächstes mal anders?«
⊙ Anstatt Elefanten-Scheiß: »erstmal abwarten...«

BEWERTUNG

3.) Welche Gedanken entstehen aus meiner Bewertung?
.....
.....
3.) Welche Gefühle entstehen aus meiner Bewertung?
.....
.....
3.) Welches Verhalten entsteht aus meiner Bewertung?
.....
.....

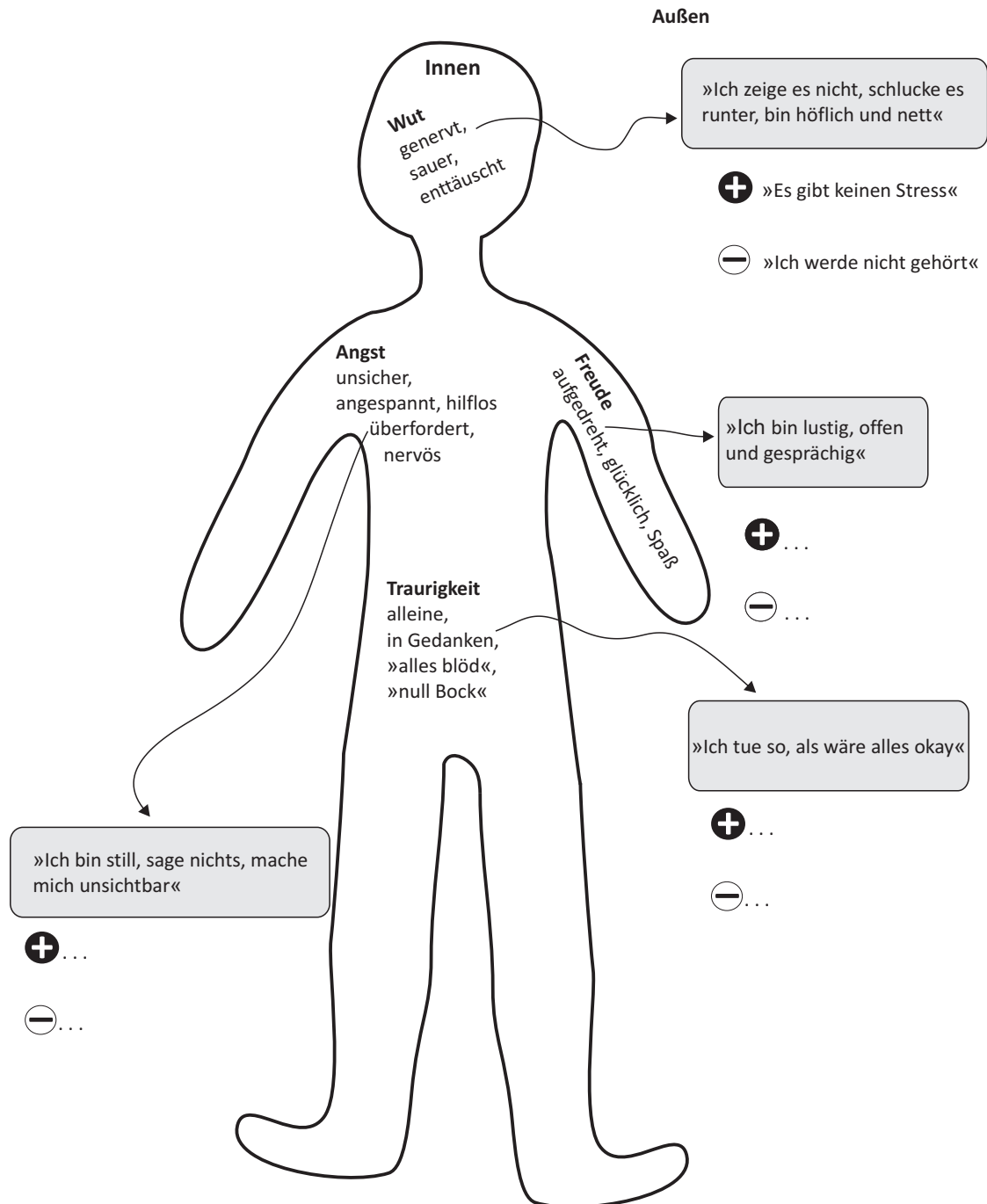
3.) Welche Gedanken entstehen aus meiner Bewertung?
.....
.....
3.) Welche Gefühle entstehen aus meiner Bewertung?
.....
.....
3.) Welches Verhalten entsteht aus meiner Bewertung?
.....
.....

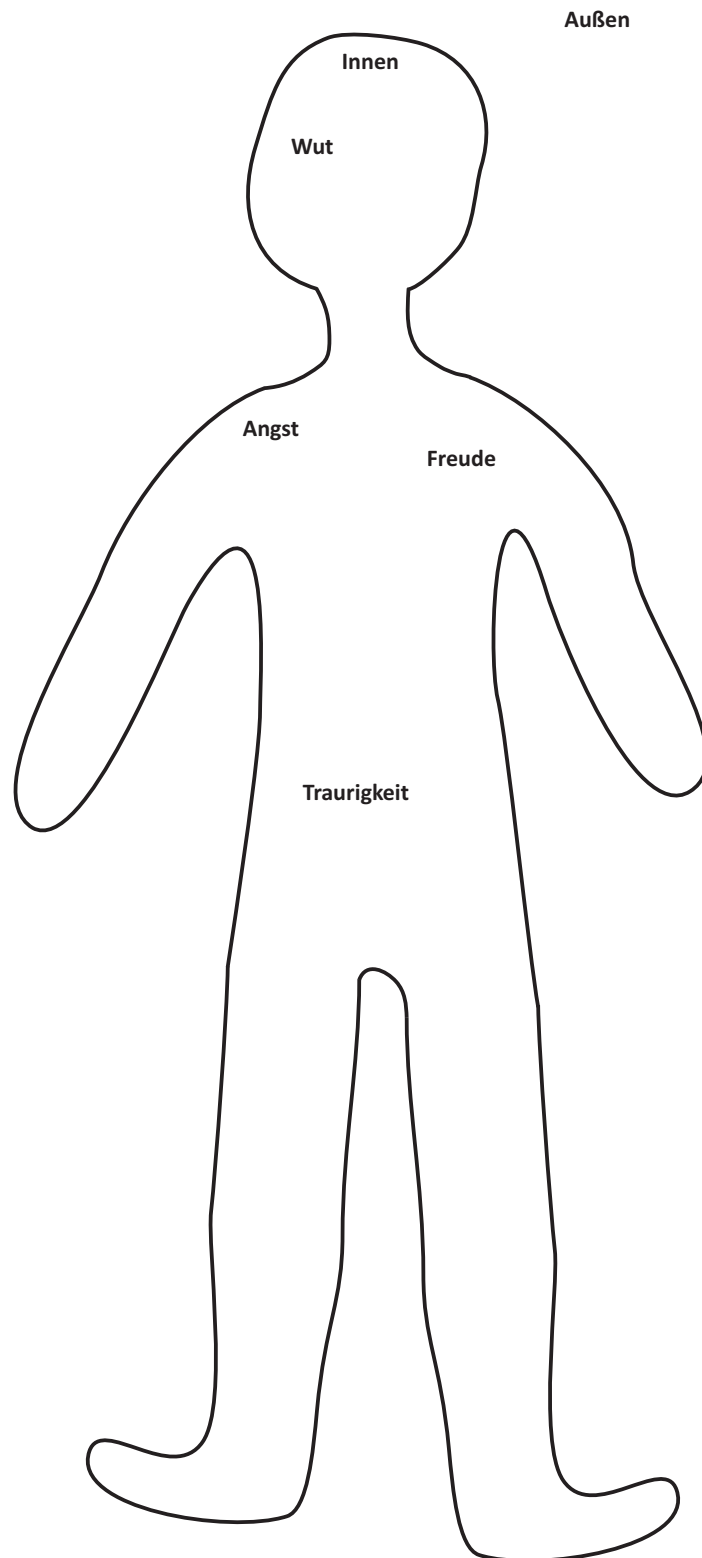
KONSEQUENZ

3.) Welche Gedanken entstehen aus meiner Bewertung?
.....
.....
3.) Welche Gefühle entstehen aus meiner Bewertung?
.....
.....
3.) Welches Verhalten entsteht aus meiner Bewertung?
.....
.....

3.) Welche Gedanken entstehen aus meiner Bewertung?
.....
.....
3.) Welche Gefühle entstehen aus meiner Bewertung?
.....
.....
3.) Welches Verhalten entsteht aus meiner Bewertung?
.....
.....

Meine Tankstellen





Im Umgang mit ... könnte es in Zukunft hilfreich sein ...

... Wut ...

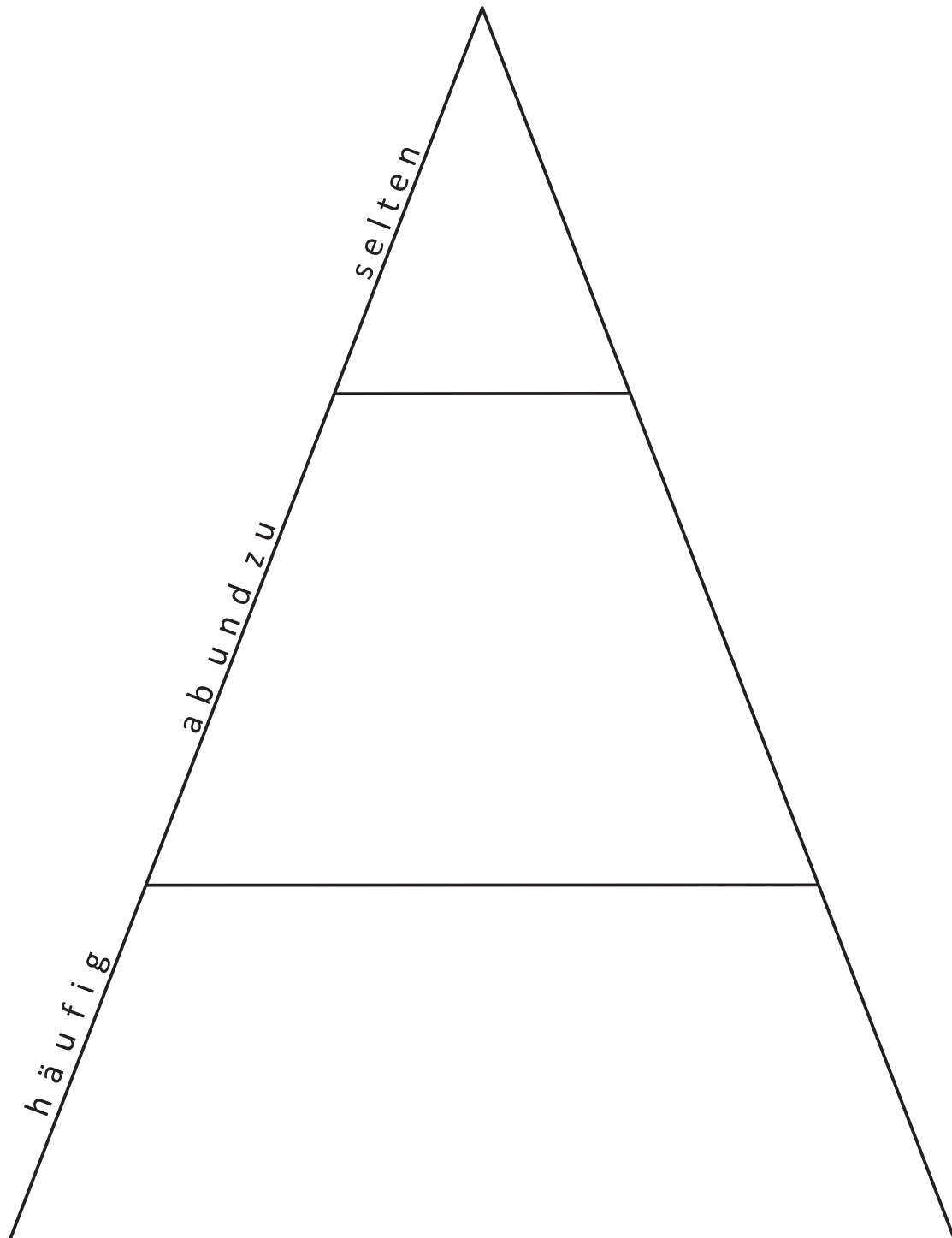
... Traurigkeit ...

... Angst ...

... Freude ...

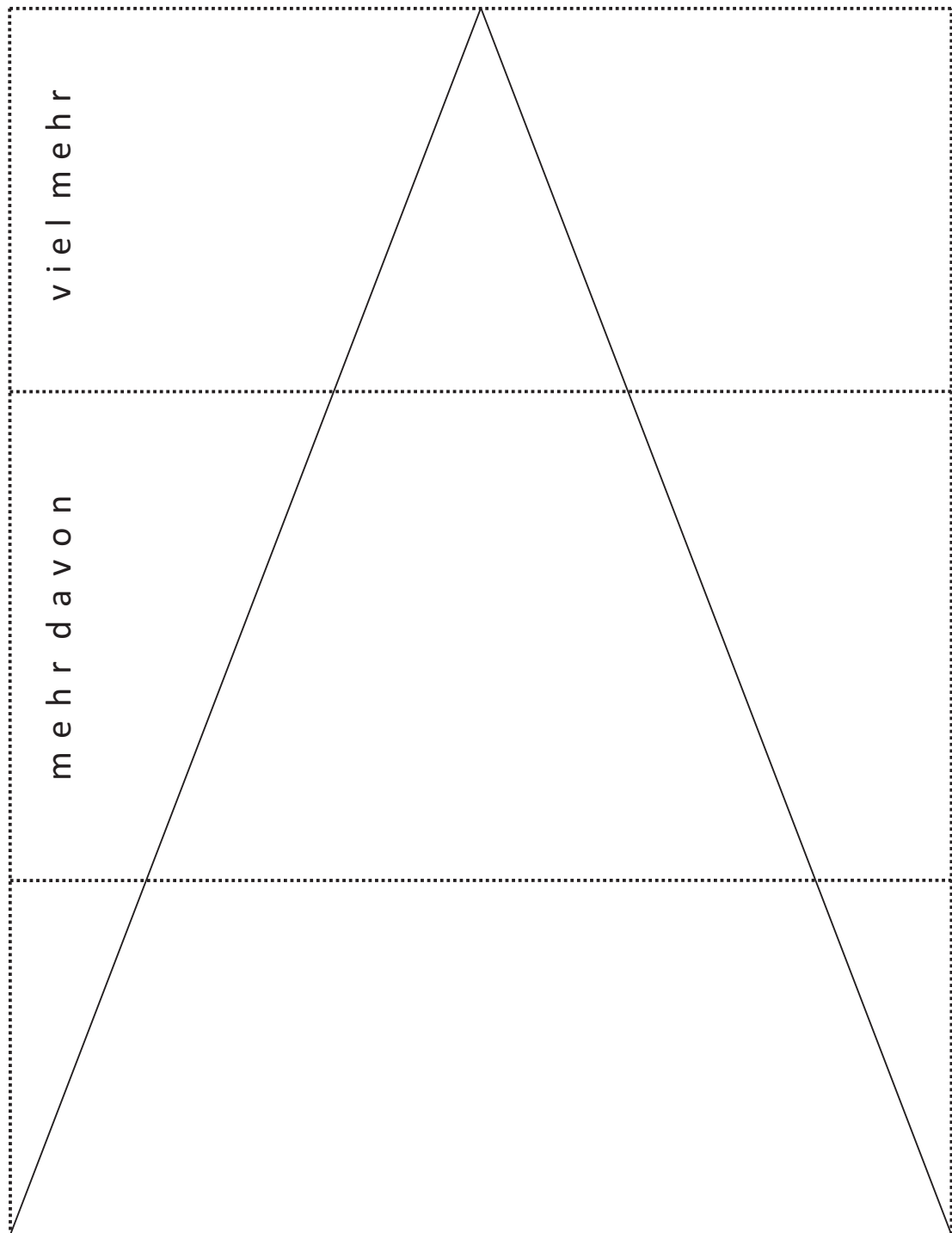
GEFÜHLSPYRAMIDE

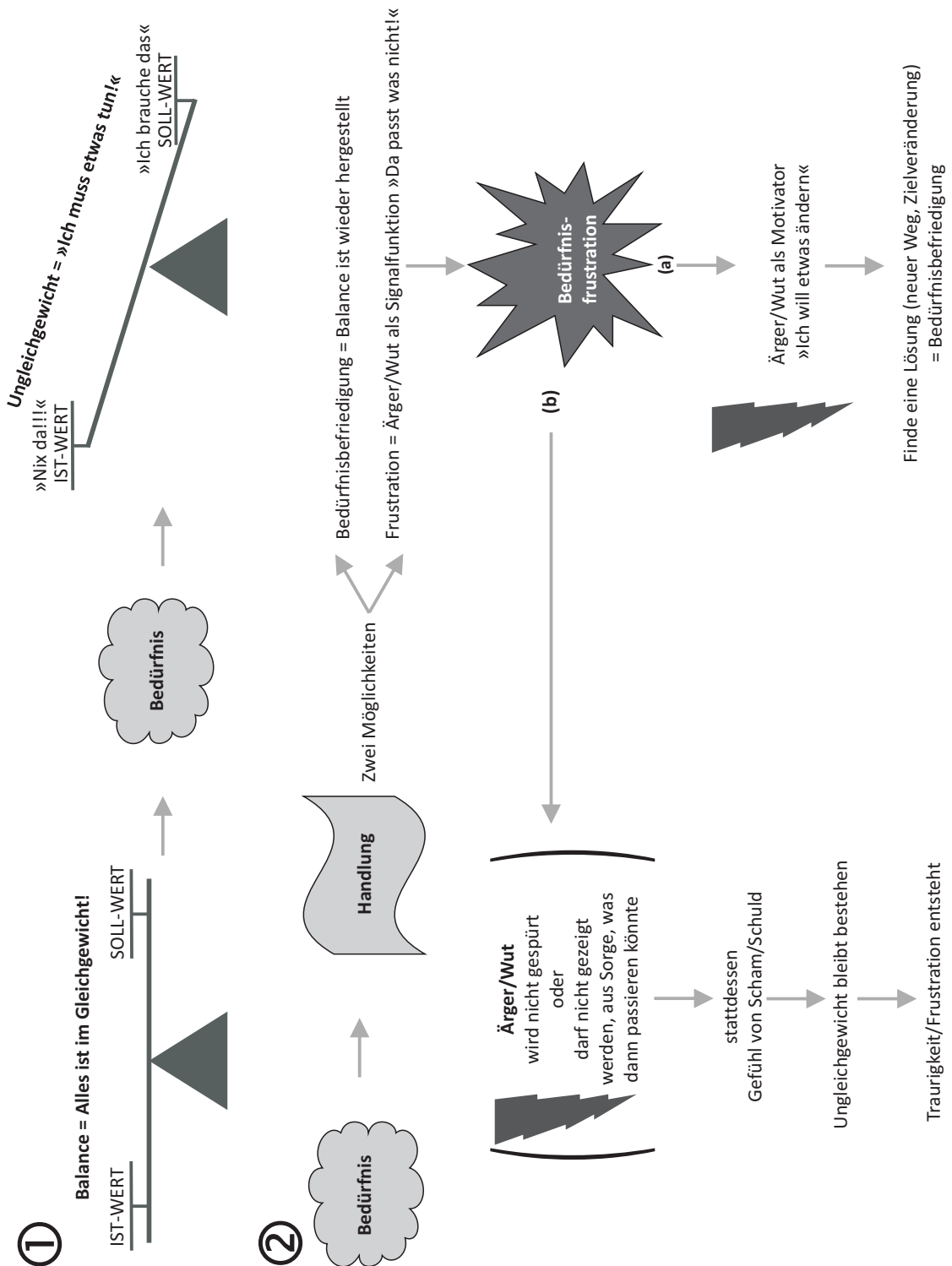
AB-13-I

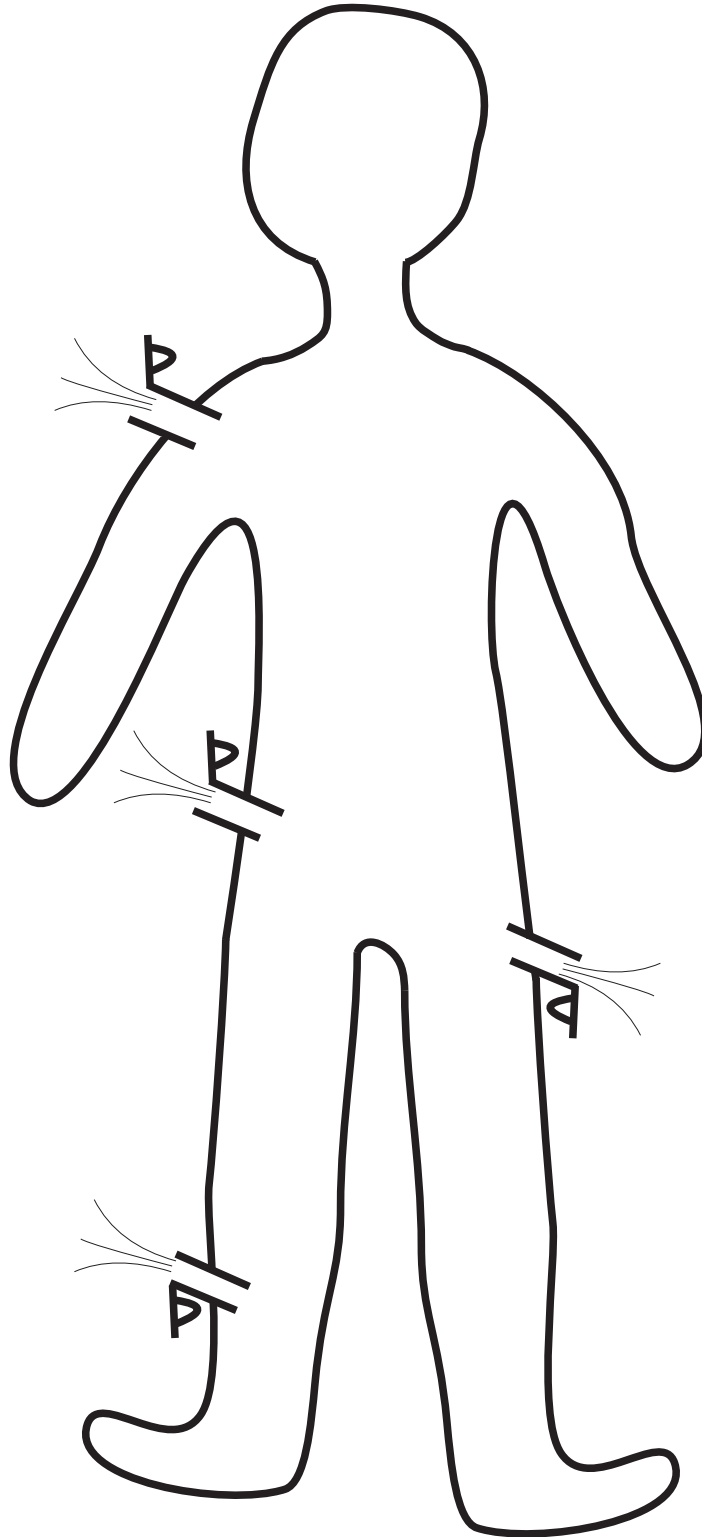


GEFÜHLSPYRAMIDE

AB-13-II







Nur wenn ich immer

..... (GEBOT)

und wenn ich niemals

.....(VERBOT)

dann bewahre ich mir

.....(BEDÜRFNIS)

und verhindere

..... (ANGST VOR)

Ich kann - darf - will

.....(Verstoß gegen das Verbot)

und muss nicht immer

.....(Lockerung des Gebots)

und bekomme trotzdem was ich brauche, nämlich

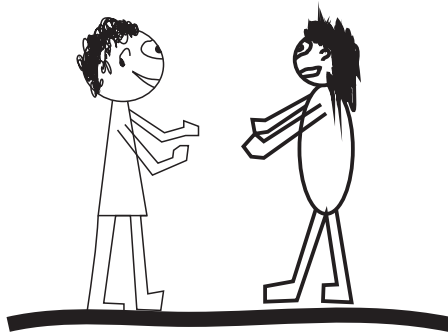
.....

.....(Bedürfnis)

und es besteht dabei keine große Gefahr, dass ich

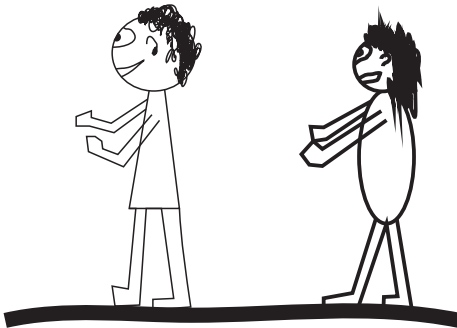
.....

.....(Hinterfragung der Beziehungsangst)



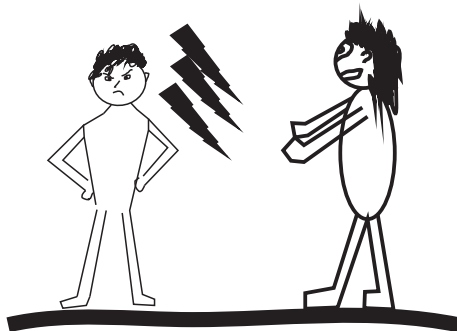
Zugehörigkeitsbedürfnisse

Willkommensein, Dazugehören
Geborgenheit, Wärme
Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
Liebe, Zuneigung
Aufmerksamkeit, Beachtung
Verständnis
Bewunderung, Lob, Wertschätzung



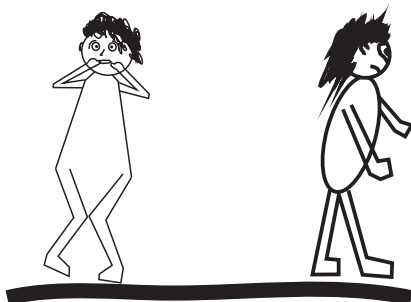
Autonomiebedürfnisse

Selber machen, selber können
Freiraum, Selbstbestimmung
Grenzen gesetzt bekommen
Gefordert und gefördert werden
Intimität, Erotik
Ein Vorbild haben
Ein starkes Gegenüber haben



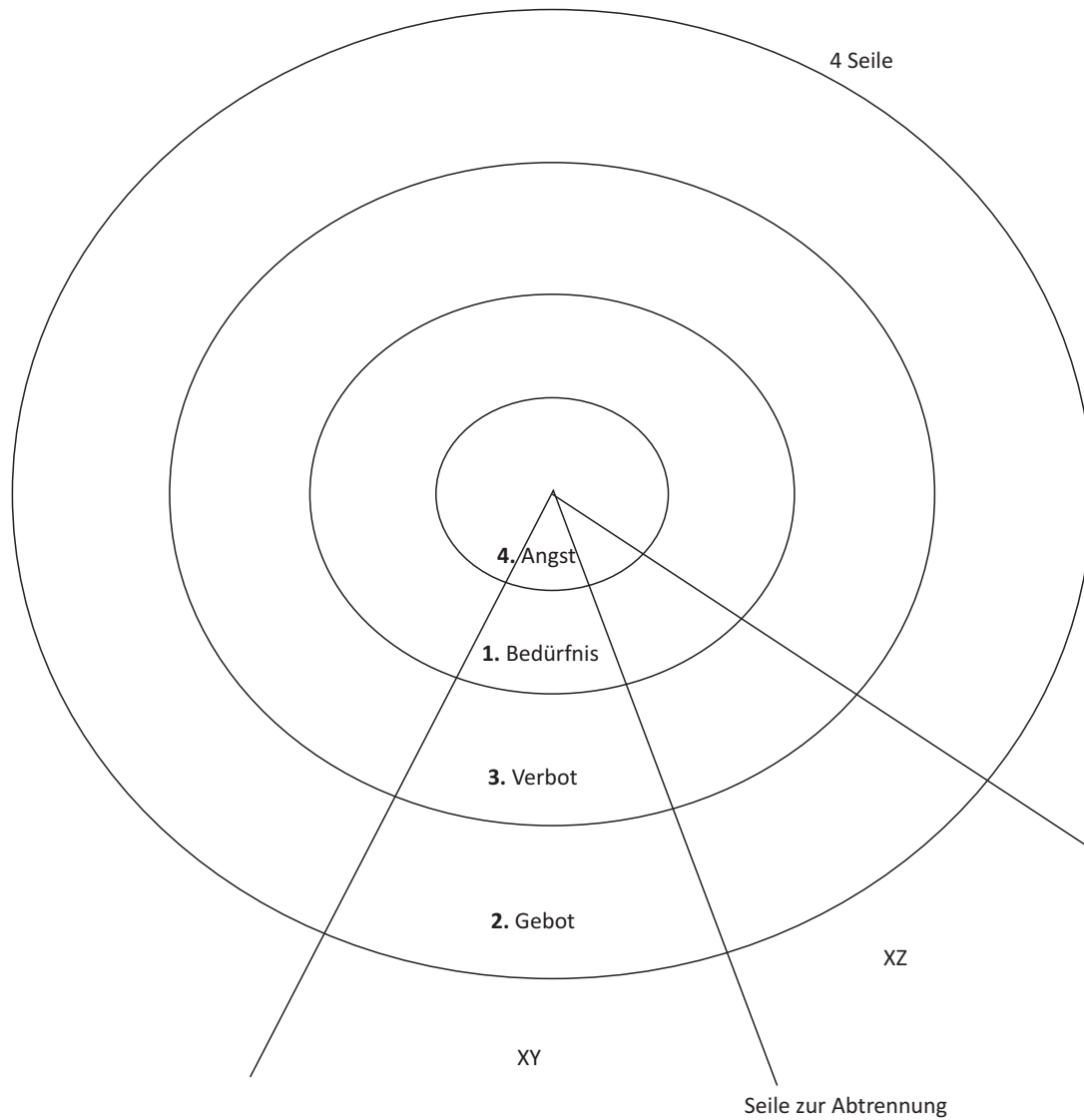
Wutformen

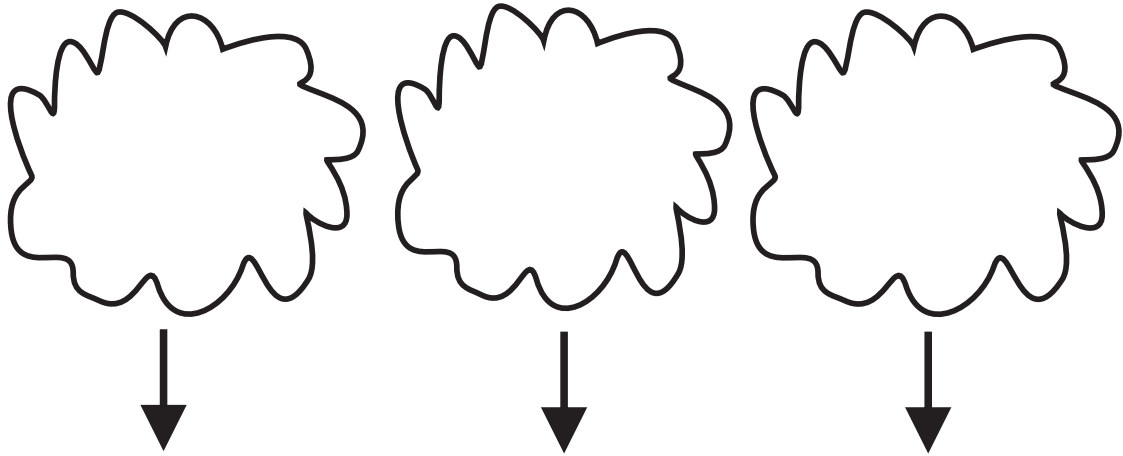
Vernichtungswut
Trennungswut
Vor Wut gezielt weh tun
Wut unkontrolliert heraus lassen
Liebesentzug, völlig ablehnen
Gegenaggression
Den anderen hörig, abhängig machen



Angstformen

Existenzangst
Angst vor Alleinsein, Trennung
Angst, Kontrolle über mich/den anderen zu verlieren
Angst vor persönlichem Kontrollverlust
Angst vor Liebesentzug
Angst vor Gegenaggression
Angst vor Hingabe durch starke Gefühle





Was verstehst Du darunter?

A large rectangular box with a dotted border, intended for writing the personal meaning of the character traits.

Was verstehen andere darunter?

A large rectangular box with a dotted border, intended for writing how others might perceive the character traits.



Was sind zukünftige Herausforderungen, bei denen Du Deine Charaktereigenschaften gebrauchen kannst?

A large rectangular box with a dotted border, intended for writing future challenges where the character traits can be applied.

② Was habe ich geleistet? Was kann ich schon?

① bisherige Errungenschaften

③ zukünftige Herausforderungen

Lebensregel

Handeln nach der Lebensregel

gar nicht

sehr

Mein Zukunftsbaum

AB-19

Mein größter Traum ist...

Mein größter Wunsch ist...

Meine Ziele für die nächsten drei Monate sind...

Was ich an mir ändern/
verbessern möchte...

Was ich besonders gut kann...

Ich habe Angst vor...

Ich habe Freude an...

Damit es mir gut geht,
brauche ich...

Ich bekomme Halt und Unterstützung
durch...