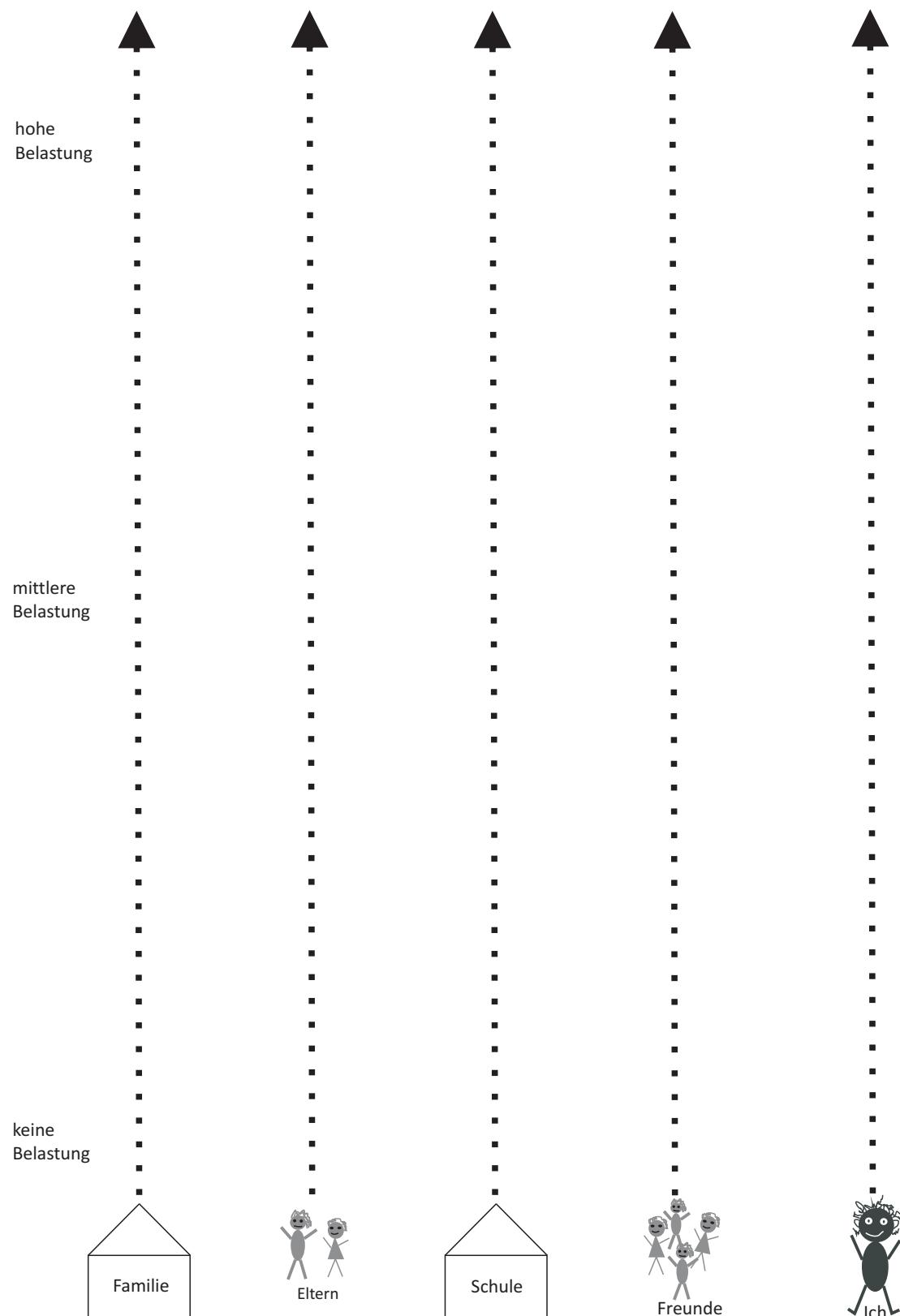
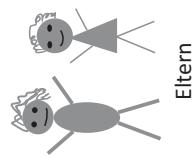


## Wo habe ich Stress?

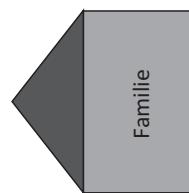


Mindmap zu Stress mit Eltern



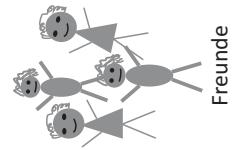
Eltern

Mindmap zu Stress in der Familie



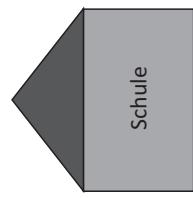
Familie

Mindmap zu Stress mit Freunden

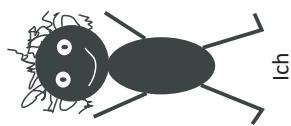


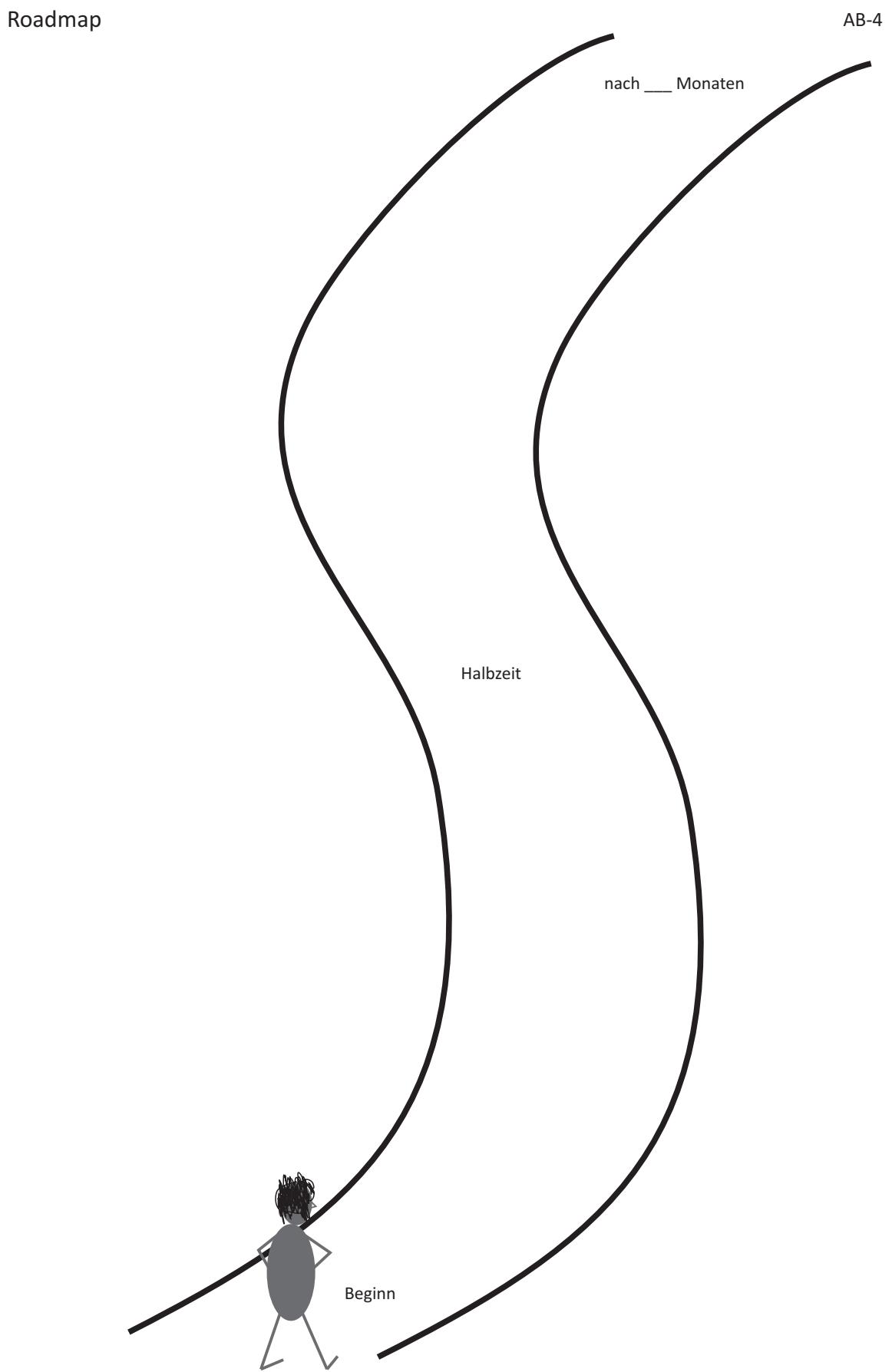
Freunde

Mindmap zu Stress in der Schule



Mindmap zu persönlichem Stress







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...

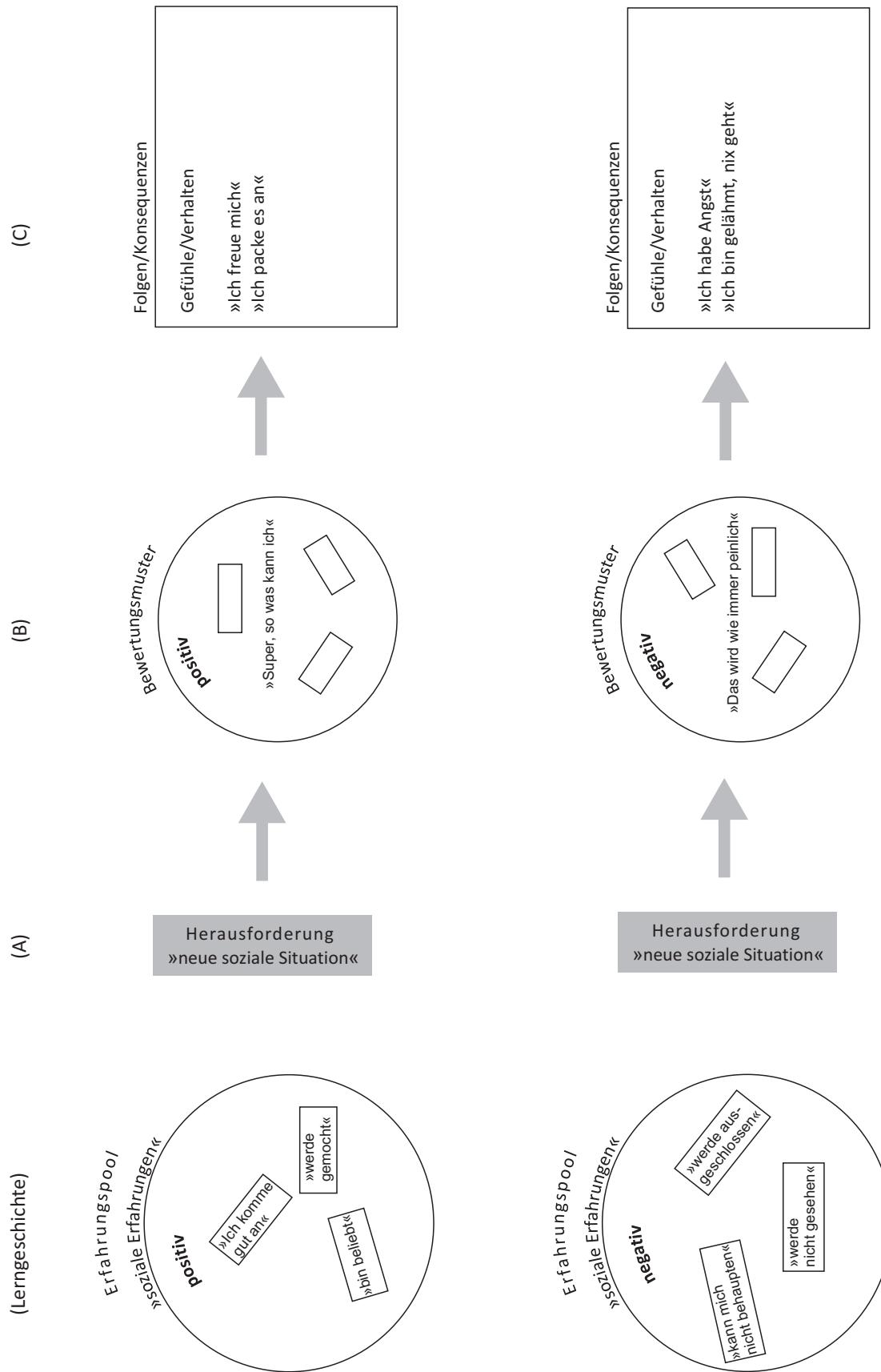
## Stärkenplakat

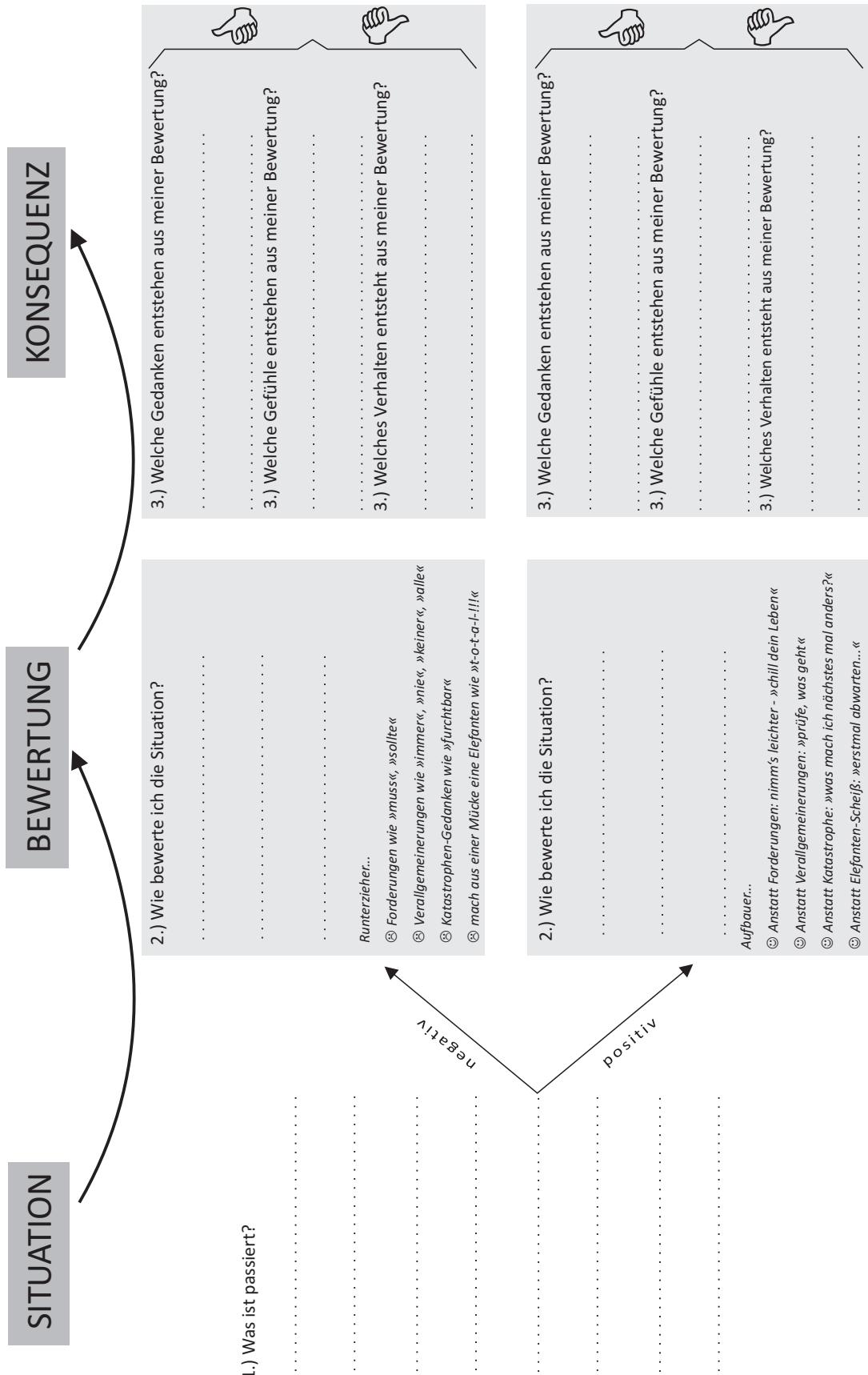
AB-7

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

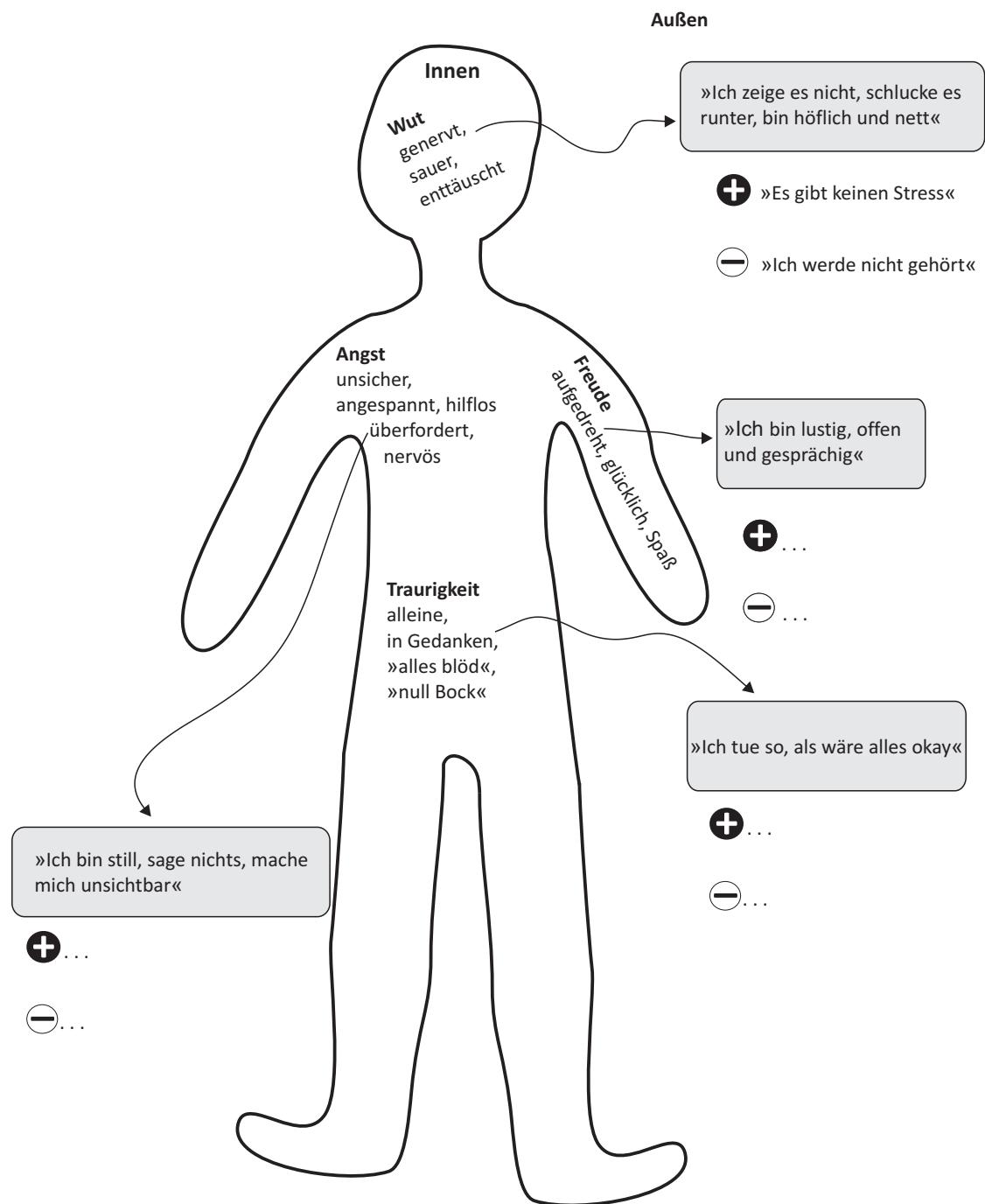
## Mein Erfahrungs- und Bewertungspool

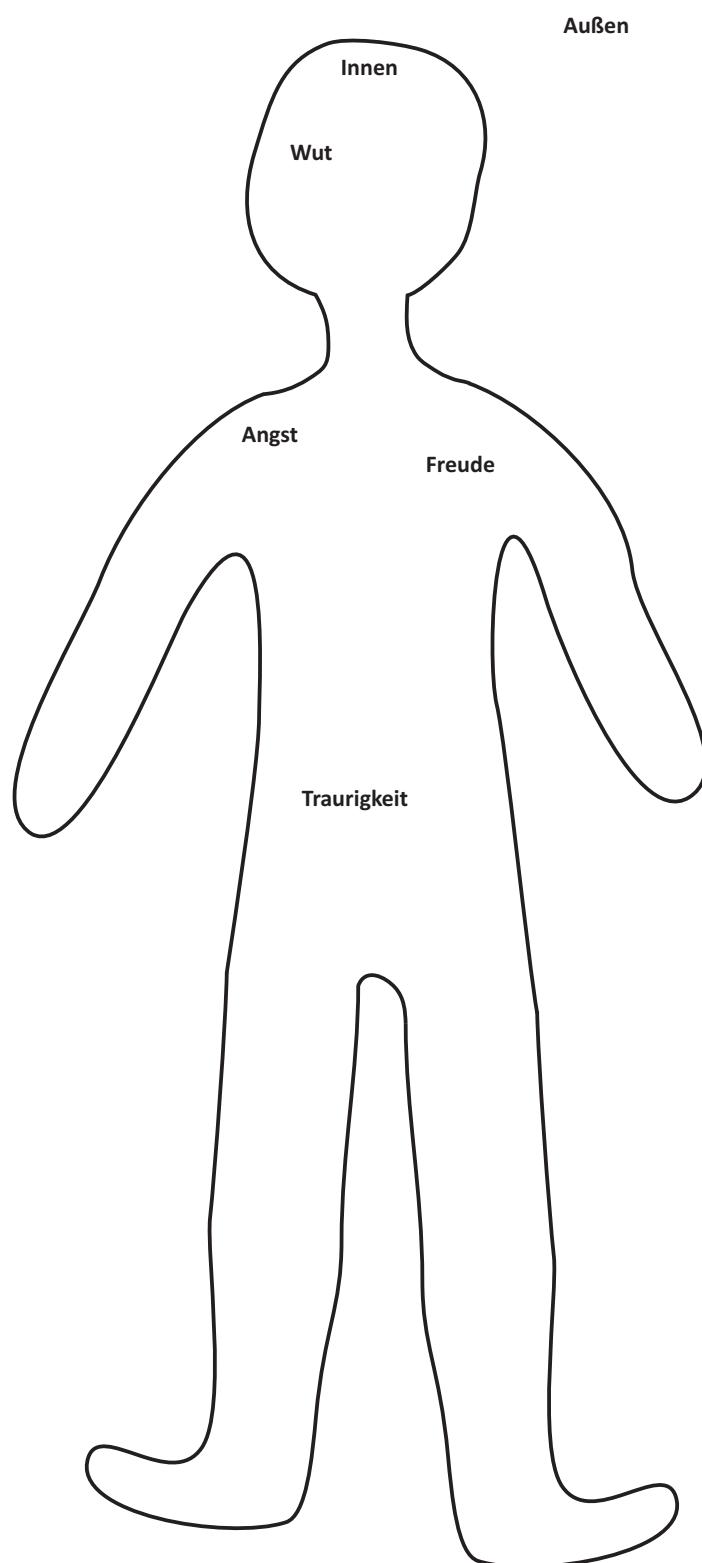
AB-8











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

**... Wut ...**

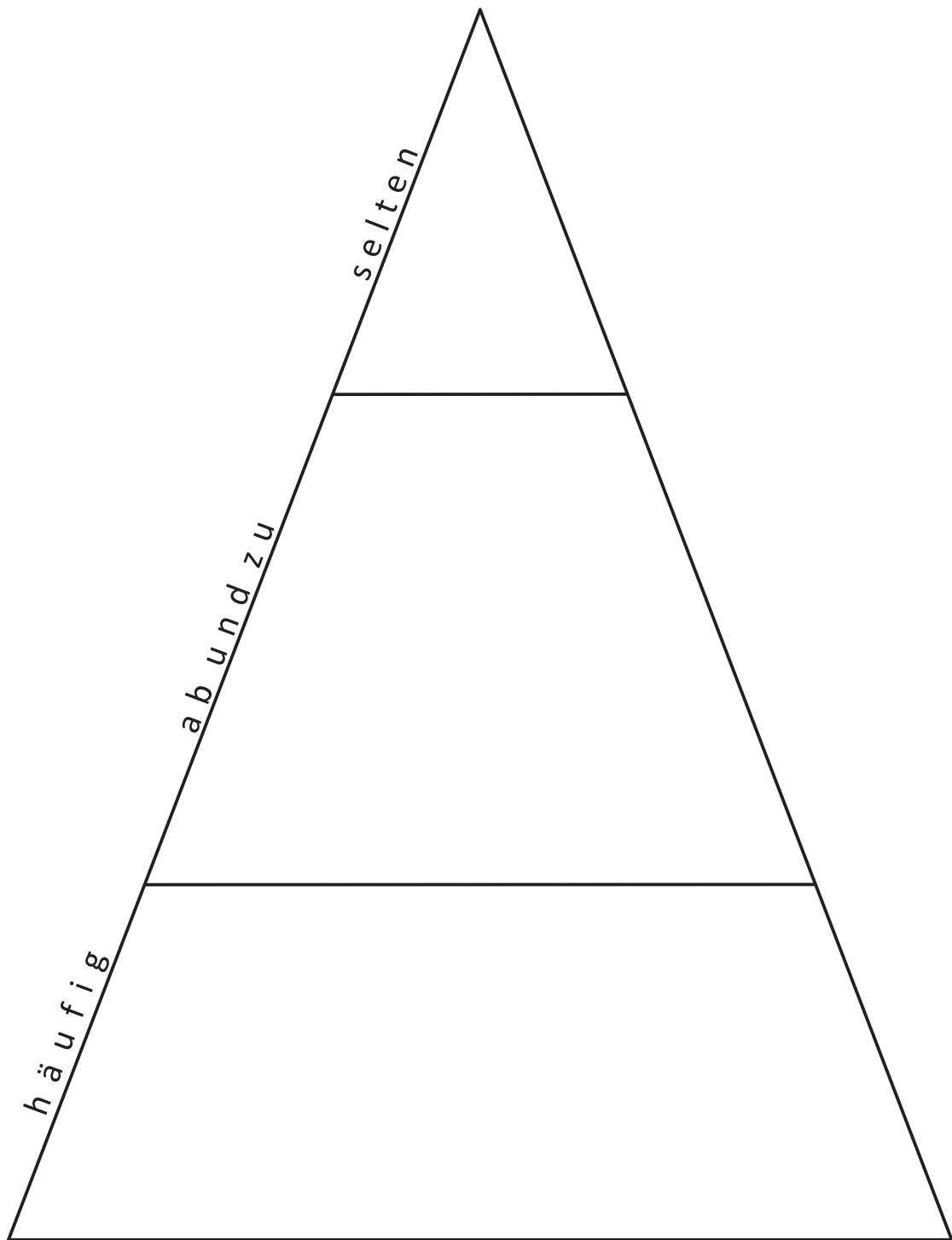
**... Traurigkeit ...**

**... Angst ...**

**... Freude ...**

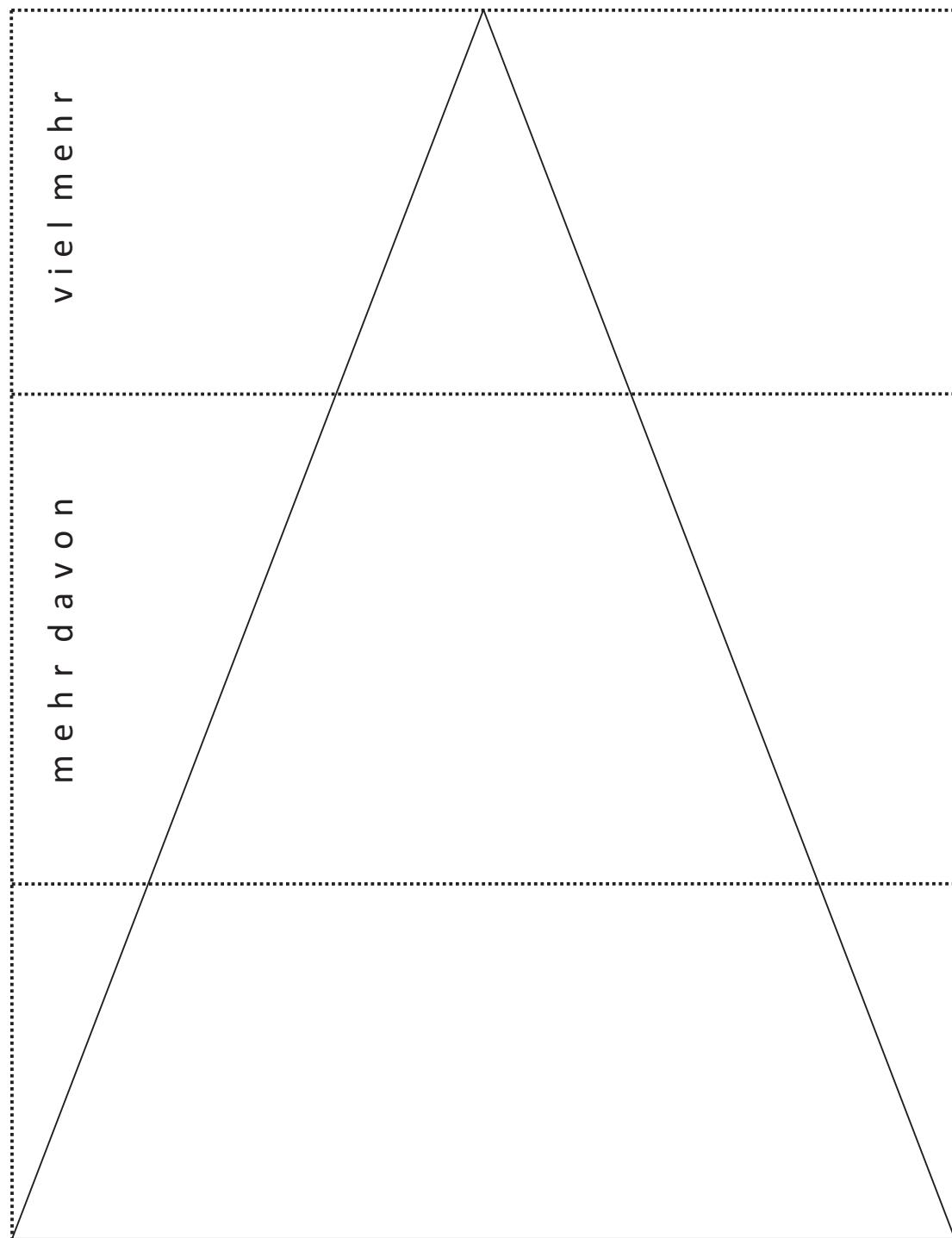
# GEFÜHLSPYRAMIDE

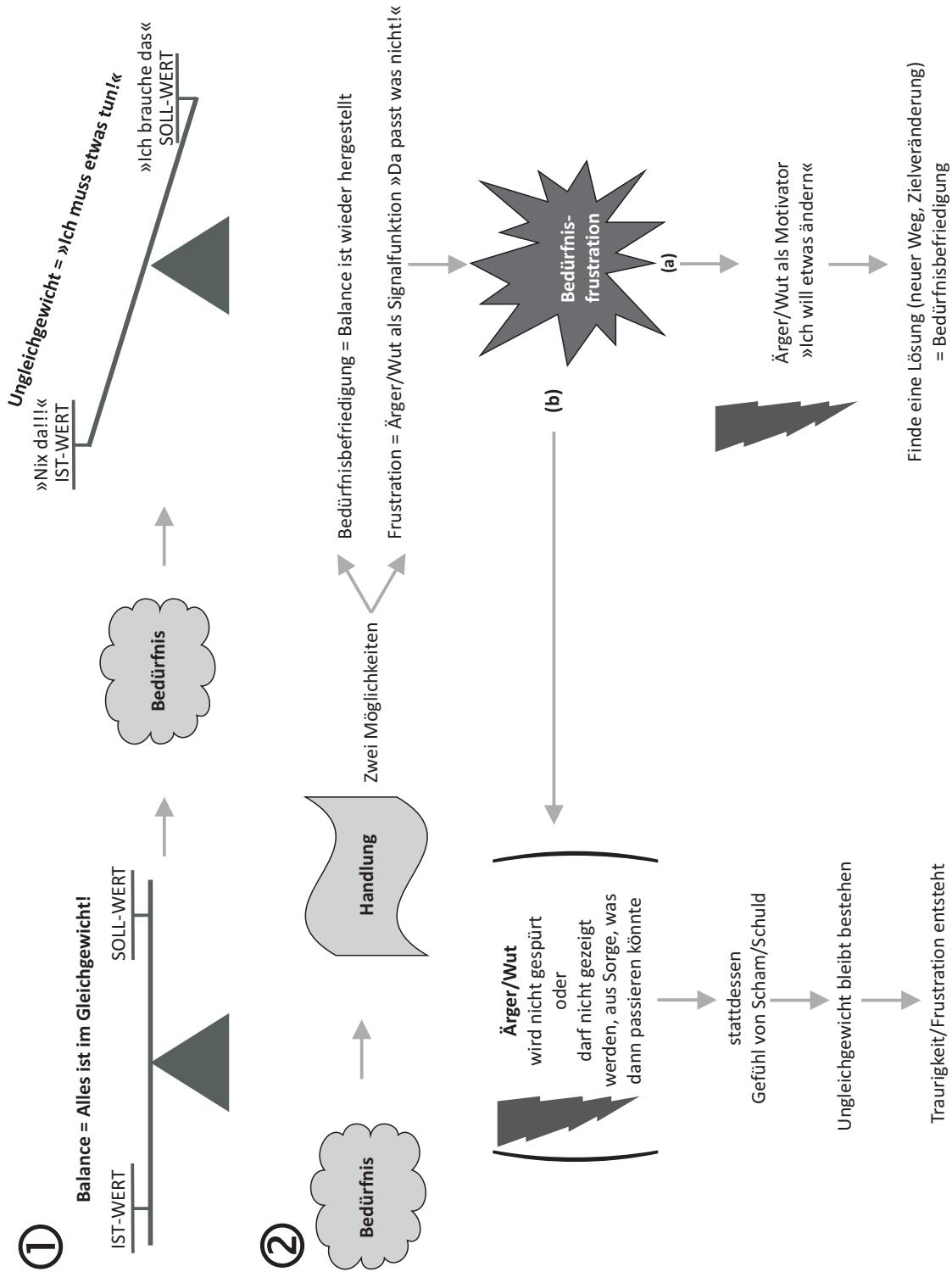
AB-13-I

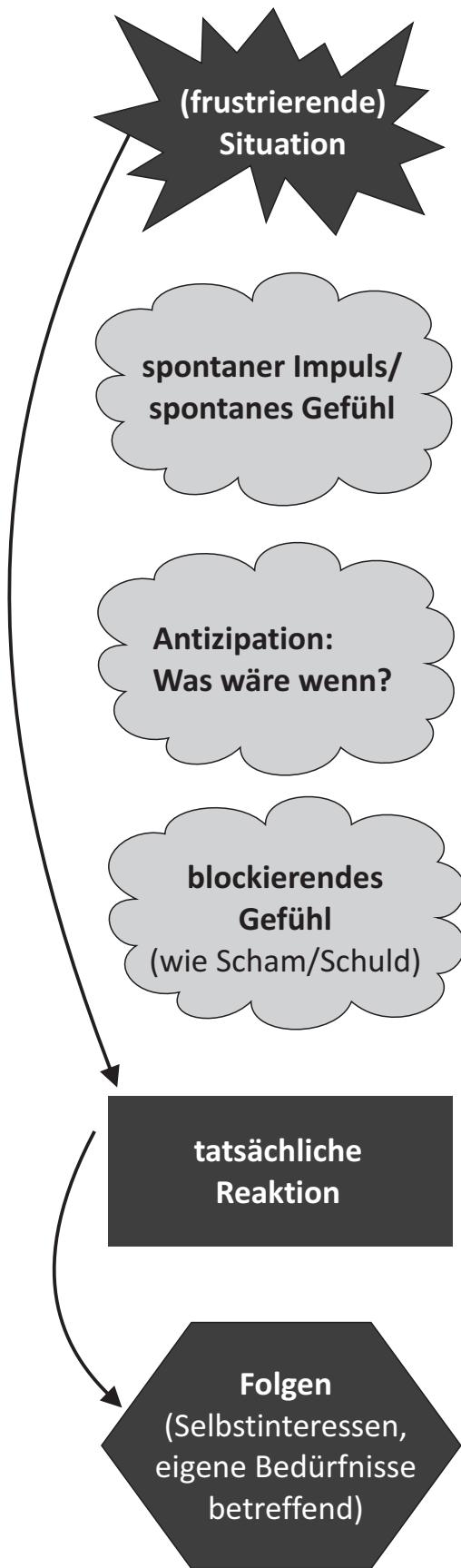


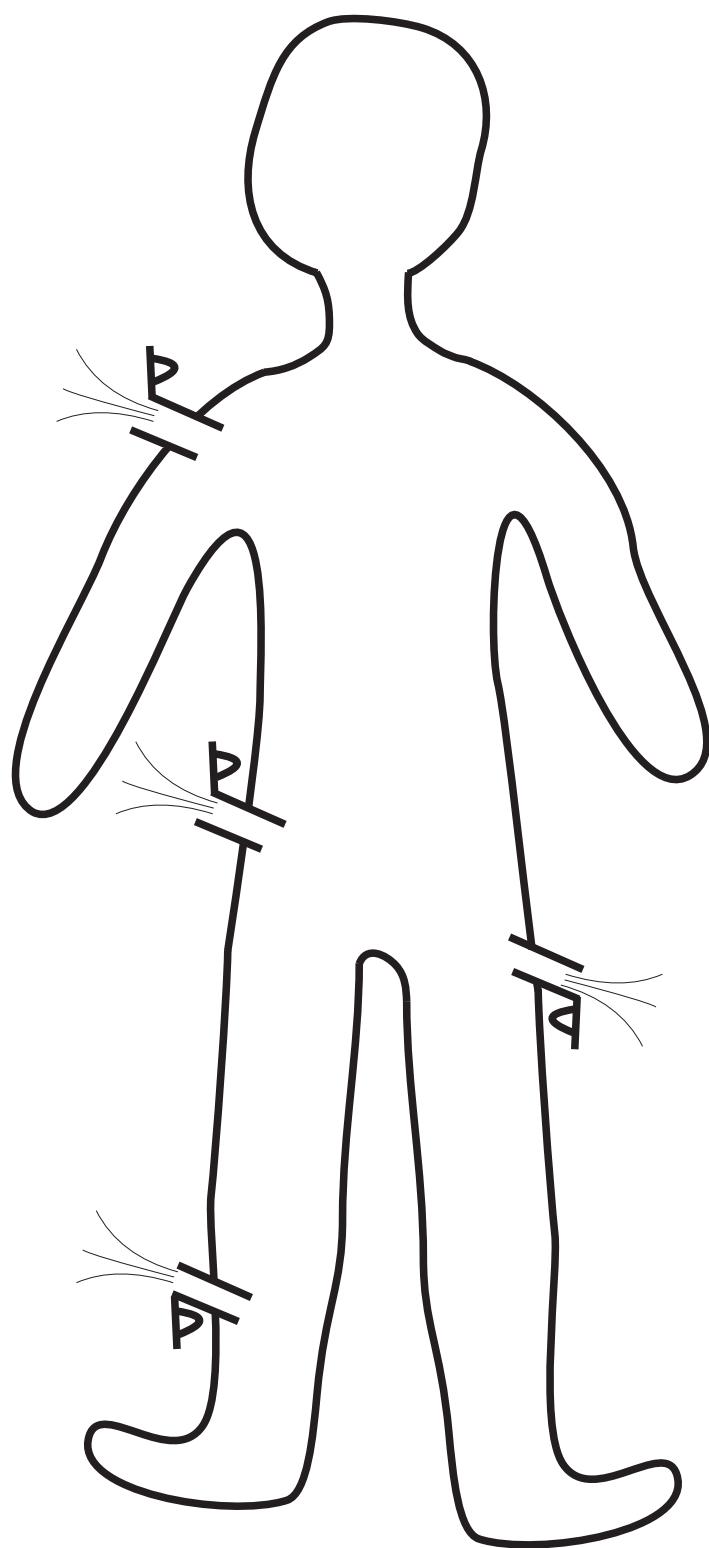
# GEFÜHLSPYRAMIDE

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 .....

.....(Lockung des Gebots)

und bekomme trotzdem was ich brauche, nämlich .....

.....(Bedürfnis)

und es besteht dabei keine große Gefahr, dass ich .....

.....(Hinterfragung der Beziehungsangst)



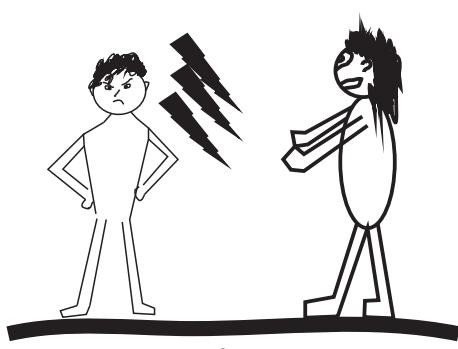
Zugehörigkeitsbedürfnisse

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



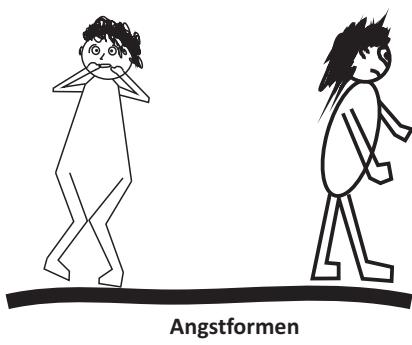
Autonomiebedürfnisse

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



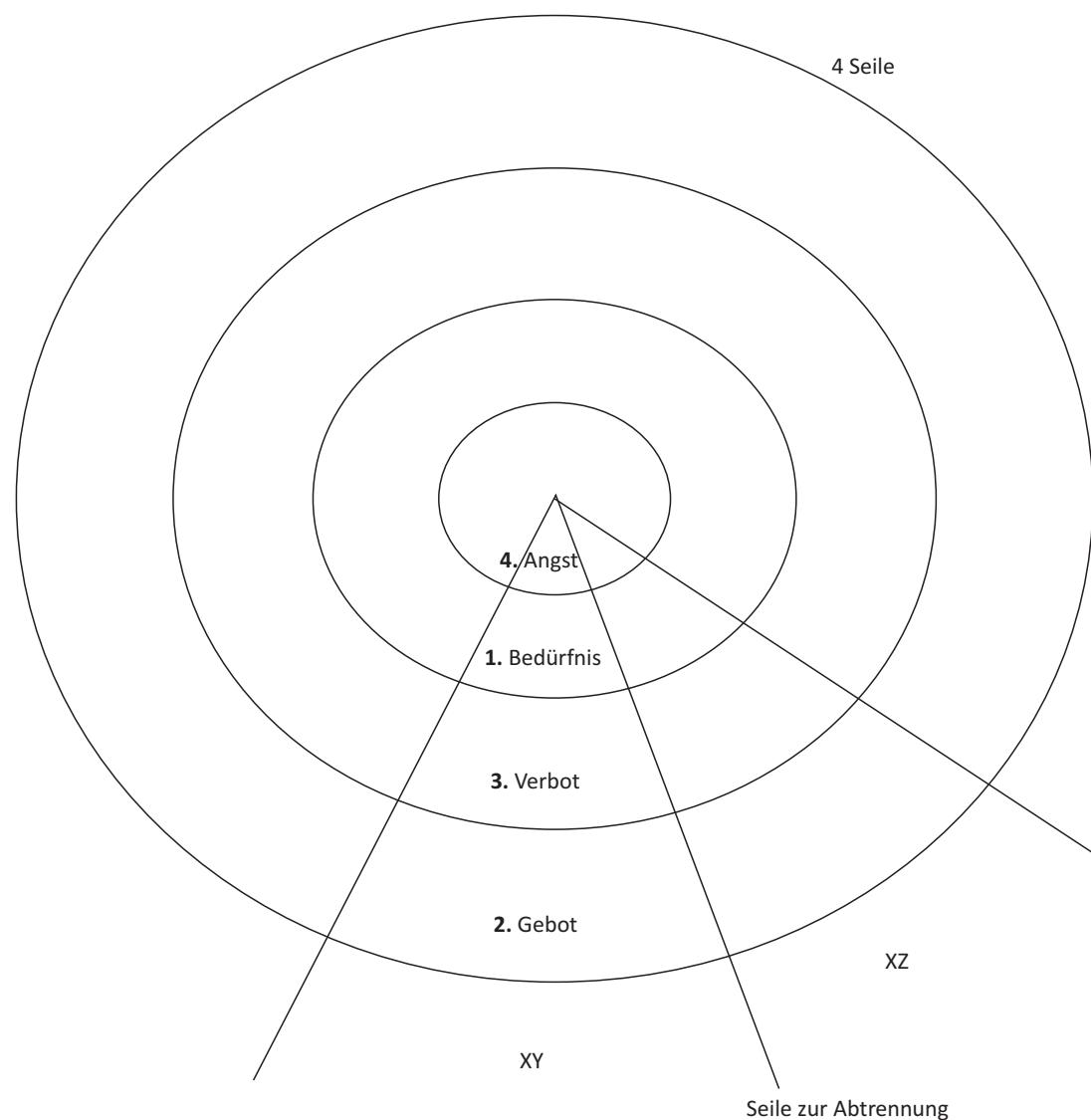
Wutformen

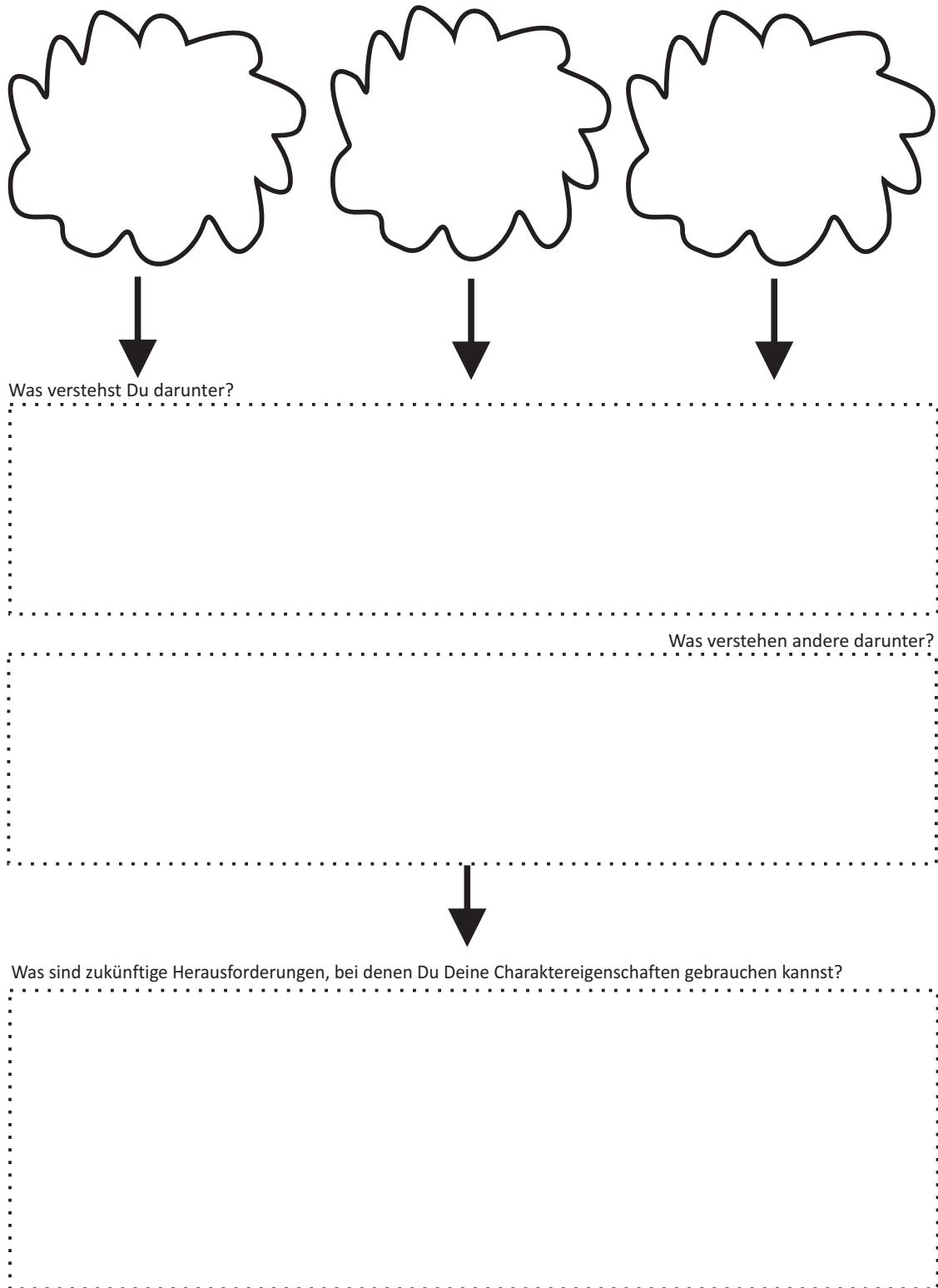
Vernichtungswut  
Trennungswut  
Vor Wut gezielt weh tun  
Wut unkontrolliert heraus lassen  
Liebesentzug, völlig ablehnen  
Gegenaggression  
Den anderen hörig, abhängig machen



Angstformen

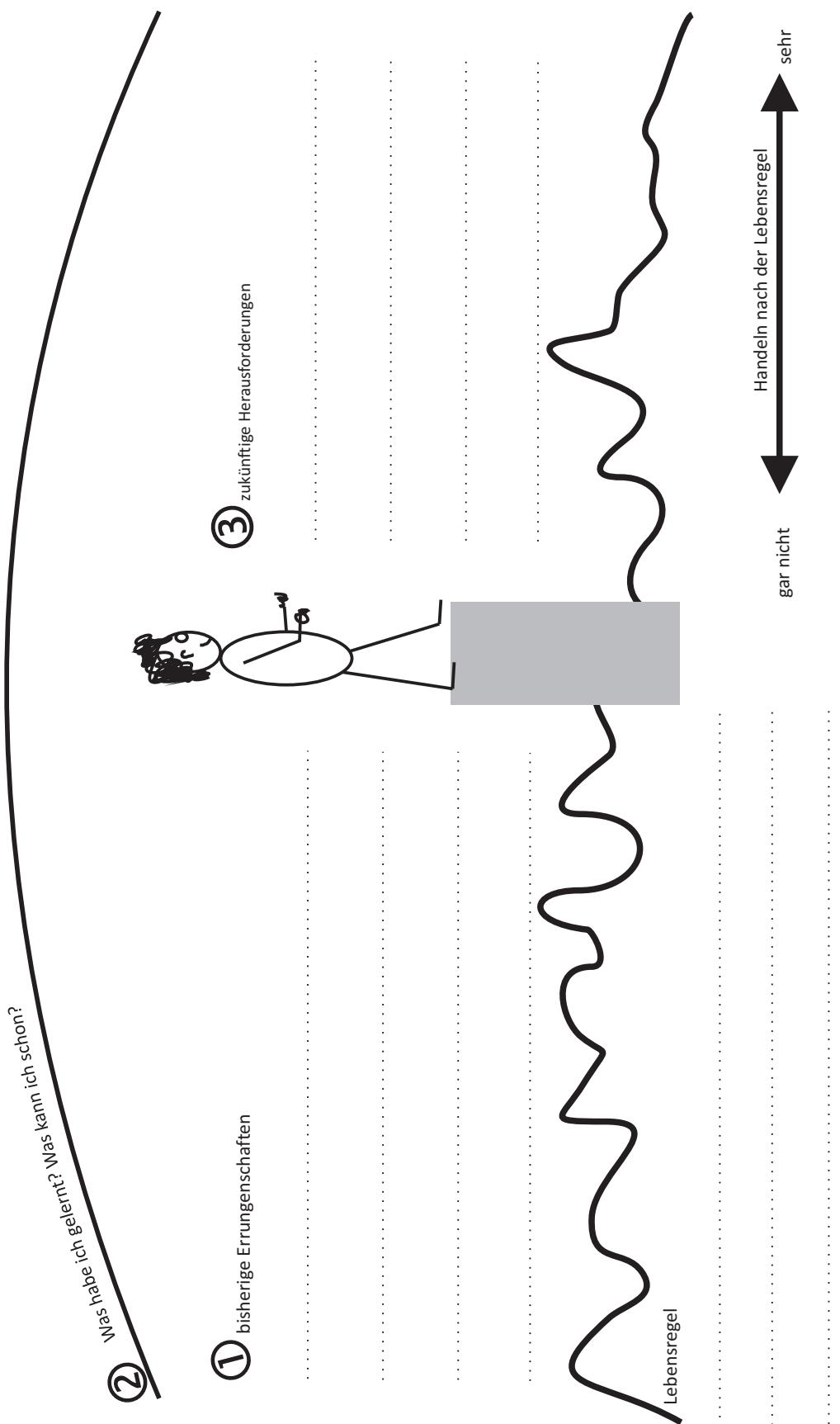
Existenzangst  
Angst vor Alleinsein, Trennung  
Angst, Kontrolle über mich/den anderen zu verlieren  
Angst vor persönlichem Kontrollverlust  
Angst vor Liebesentzug  
Angst vor Gegenaggression  
Angst vor Hingabe durch starke Gefühle





## Mein Anker

AB-18



## 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...