



# Raus aus dem Teufelskreis...

**Start:** Denke dir eine typische Situation, die mit unangenehmen Gefühlen verbunden ist, und schreibe sie hier hinein.

Wie fühlst du dich genau in dieser Situation?

Was machst du dann normalerweise, damit du dich besser fühlst?

Geht es dir wirklich besser? Was passiert dann?

Sammle Ideen, was du noch machen kannst!





## **Kap. 2.2.8: Pommes gegen Langeweile? Schokoriegel gegen Frust?**

*Lernziel: Raus aus dem Teufelskreis!*

*Themenbereich: Stimmungen, Gefühle, psychosoziale Einflussfaktoren*

Abb. 2.2.8b: Raus aus dem Teufelskreis...

**Zielgruppe:** Kinder ab der Grundschule, Jugendliche.

**Ziel:** Die Kinder bzw. Jugendlichen sollen auslösende Situationen identifizieren und die zugehörigen Stimmungen und Gefühle benennen können, die bisherige Bewältigungsstrategie und deren Konsequenzen erforschen und Handlungsalternativen entwickeln.

**Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung:** Das Arbeitsblatt wird im Dialog mit dem Adipositas-Therapeuten bearbeitet. Situationen, Gefühle und Strategien werden mit den Folgen, die sie haben, in die Kästchen geschrieben; schließlich werden alternative Ideen gesammelt. Die Veränderungsaufgabe für zu Hause ist die Anwendung der gefundenen neuen Strategien, der Umsetzung wird in weiteren Gesprächen nachgegangen.

