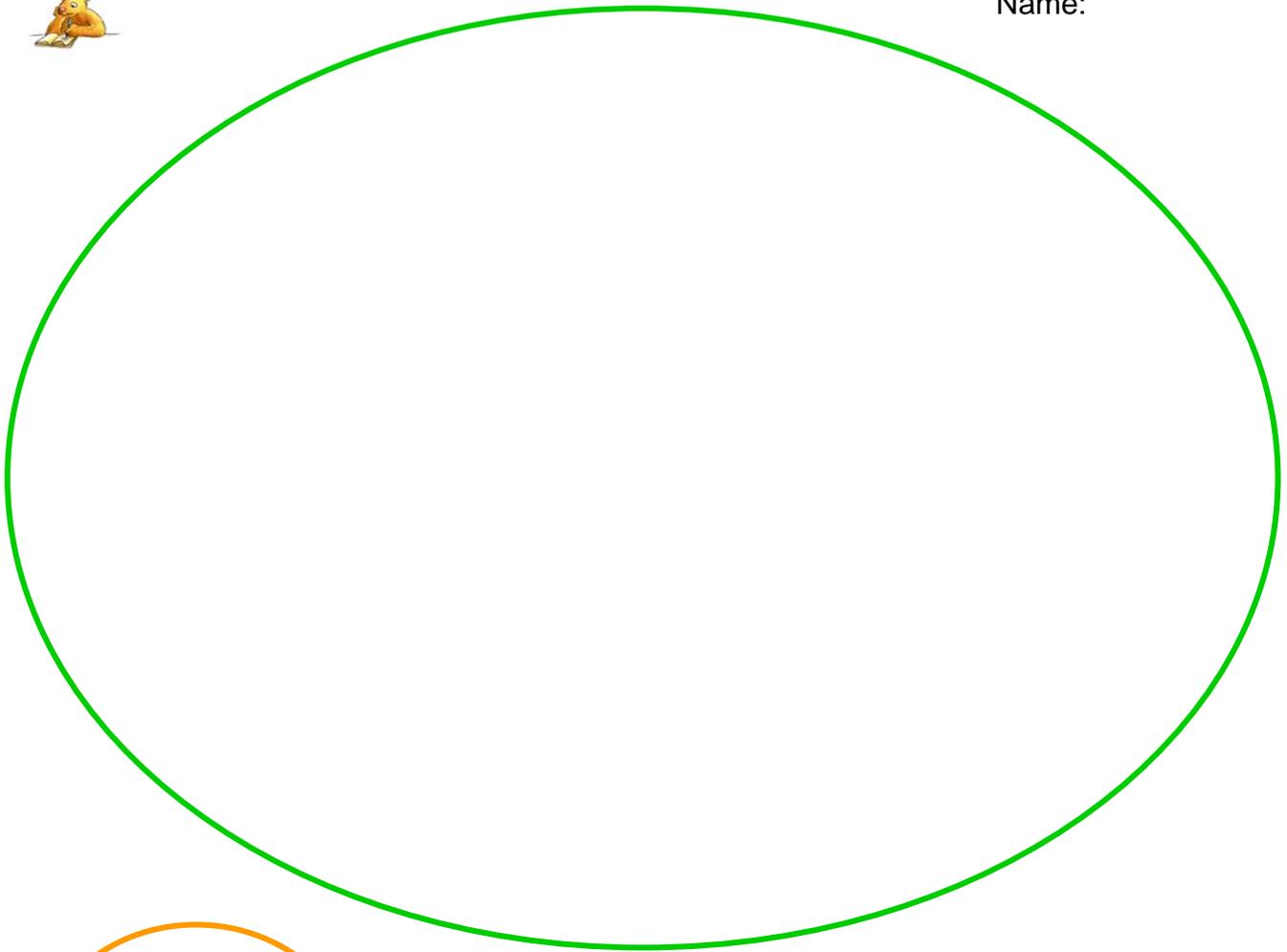


Datum:

2.2.8d



Name:



Was kann ich
Gutes für
mich tun?



Überlege, was dir wirklich guttut,
und schreibe bis zum nächsten
Mal deine Ideen in die
Denkblase, damit wir darüber
sprechen können!



BABELUGA



UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN



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

Lernziel: Raus aus dem Teufelskreis!

Themenbereich: Stimmungen, Gefühle, psychosoziale Einflussfaktoren

Abb. 2.2.8d: Was kann ich Gutes für mich tun?

Zielgruppe: Kinder ab der Grundschule, Jugendliche.

Ziel: Die Kinder bzw. Jugendlichen sollen nachdenken und -spüren, was ihnen ein Wohlgefühl verschafft, und darüber mit dem Therapeuten ins Gespräch kommen; dabei sollen ungünstige Strategien entdeckt («Es tut mir gut, mich vor dem Fernseher zu entspannen») und neue Annäherungsziele und günstigere «Wohlfühlstrategien» aufgebaut werden.

Beschreibung/Durchführung/Nachbesprechung: Das Blatt wird als Hausaufgabe mitgegeben, die Kinder/Jugendlichen sollen alles aufschreiben, was ihnen zur Frage einfällt. In der Baustellen-Teamarbeit wird mit ihnen diskutiert, was Wohlgefühl, Spaß und Entspannung sind und wie man sie erreichen kann. Gibt es gute eigene Strategien, werden diese hervorgehoben, überwiegen ungünstige, werden Alternativen erarbeitet.



BABELUGA