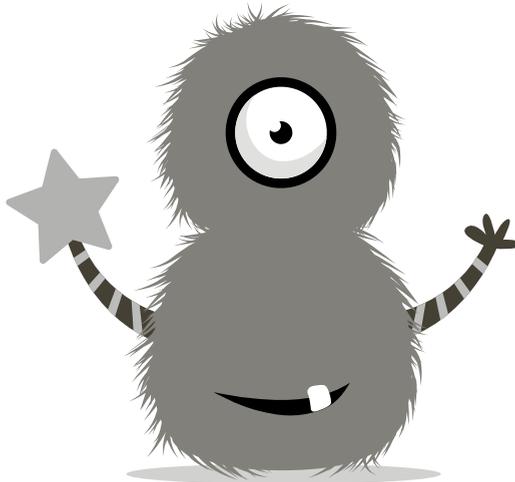


Poppy O'Neill

Ich bin super, so wie ich bin

Das Mitmachbuch zur Stärkung des
Selbstbewusstseins

Aus dem Englischen von Melanie Schirdewahn



YES



INHALT



| | |
|--|----|
| Vorwort | 8 |
| Einleitung für Eltern und Betreuende | 9 |
| Sie sind nicht allein | 9 |
| Anzeichen für ein geringes Selbstwertgefühl | 10 |
| Sprechen Sie miteinander! | 11 |
| Erste Schritte | 12 |
| Wie umgehen mit diesem Buch – Einleitung für Kinder | 13 |
| Bopp, das Monster | 14 |
| | |
| TEIL I: SELBSTWERTGEFÜHL? WAS IST DAS EIGENTLICH? | 15 |
| Wie siehst du dich selbst? | 15 |
| <i>Übung: Über mich</i> | 16 |
| <i>Übung: Deshalb bin ich super</i> | 18 |
| <i>Übung: Meine Schatzkiste</i> | 21 |
| Was sind Gefühle? | 22 |
| <i>Übung: Was fühlst du gerade?</i> | 23 |
| <i>Übung: Meditation</i> | 25 |
| Gutes oder schlechtes Selbstwertgefühl? | 28 |
| <i>Übung: Bestimme dein Selbstwertgefühl!</i> | 30 |
| | |
| TEIL 2: SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN | 32 |
| <i>Übung: Was gibt dir ein gutes Gefühl?</i> | 34 |
| <i>Übung: Was gibt dir ein schlechtes Gefühl?</i> | 35 |
| <i>Übung: Achte auf deine Gedanken!</i> | 36 |
| Achtsamkeit | 39 |
| Probier es aus! | 40 |
| Das stärkt dein Selbstwertgefühl | 43 |
| Jeder Mensch ist anders | 44 |
| <i>Übung: Deine Freunde</i> | 45 |

© 2022 des Titel- und Inhaltsverzeichnis von Poppy O'Neill (ISBN 978-3-96905-174-0)
 by/ies Publishing – Pascal Beelenstein & Oliver Kühn GfR
 Nähere Informationen unter: www.iespublishing.de

| | |
|--|----|
| Wie man echte Freunde erkennt | 46 |
| <i>Übung: Was für ein Freund oder eine Freundin bin ich?</i> | 47 |
| <i>Übung: Ich bin super!</i> | 50 |
| Welche Dinge schwächen dein Selbstwertgefühl? | 51 |
| Wie kannst du ein schlechtes Selbstwertgefühl verbessern? | 51 |
| Woher kommt das Selbstwertgefühl? | 53 |

TEIL 3: NEGATIVE GEDANKEN VERÄNDERN 58

| | |
|--|-----|
| Welche negativen Gedanken hast du? | 59 |
| <i>Übung: Wahr oder falsch?</i> | 60 |
| Erlebnisse aus der Vergangenheit | 62 |
| Umgang mit negativen Gedanken | 62 |
| Denkfehler | 62 |
| Verändere deine Gedanken! | 65 |
| Verwandle negative Gedanken in positive! | 66 |
| <i>Übung: Meine positiven Gedanken</i> | 67 |
| <i>Übung: Schritt für Schritt</i> | 69 |
| <i>Übung: Mein Glücksglas</i> | 73 |
| Sei nett zu dir selbst! | 75 |
| Ändere dein Verhalten! | 75 |
| Ein Schritt nach dem anderen | 77 |
| <i>Übung: Kleine Schritte</i> | 79 |
| Ungesundes Verhalten | 82 |
| Situationen vermeiden | 86 |
| Dinge verbergen | 88 |
| Perfektionistisches Verhalten | 90 |
| Passives Verhalten | 93 |
| Aggressives Verhalten | 99 |
| Streben nach Aufmerksamkeit | 104 |

TEIL 4: PASS AUF DICH AUF! 108

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Zeit zu entspannen | 108 |
| Anspannung und Entspannung | 109 |
| <i>Übung: Baum-Atmung</i> | 110 |

© 2022 des Titels „Ich bin super, so wie ich bin“ von Poppy O'Neill (ISBN 978-3-96905-174-0)
 by Yes-Publishing – Pascale Breitenstein & Oliver Kuhn GmbH
 Nähere Informationen unter: www.yes-publishing.de

| | |
|---|------------|
| Übung: Was hilft dir, dich zu entspannen? | 111 |
| Übung: Krickelkrakel | 114 |
| Sorgen. | 115 |
| Vergleich dich nicht mit anderen! | 116 |
| Sei einfach du selbst! | 116 |
| Übung: Ich kann gut | 117 |
| Unterschiedliche Meinungen | 120 |
| Übung: Ich weiß Bescheid. | 123 |
| Übung: Mit welchen drei Wörtern würden Freunde dich beschreiben? | 124 |
| Tu was für dich! | 125 |
| Übung: Wie aktiv bist du? | 125 |
| Gesund essen | 127 |
| Übung: Was ist dein Lieblingsobst und -gemüse? | 127 |
| Wasser ist toll! | 128 |
| Übung: Mein Schlafzimmer. | 129 |
| Übung: Einschlafen. | 130 |
| Liebe deinen Körper! | 131 |
| Spieglein, Spieglein | 131 |
| Es gibt keine perfekten Menschen. | 132 |
| Übung: Ich mag mich! | 135 |
| TEIL 5: ZUKUNFTSPLÄNE | 136 |
| Freu dich auf deine schöne Zukunft! | 136 |
| Übung: Meine Zukunftspläne | 137 |
| Du bist nicht allein | 139 |
| Du hast es geschafft | 140 |
| Für Eltern: So können Sie Ihrem Kind bei der Stärkung des Selbstwertgefühls helfen | 141 |
| Weitere Hinweise. | 142 |
| Buchempfehlungen | 143 |
| Bildnachweis | 143 |