

# Inhaltsverzeichnis

**Vorwort des Übersetzers ..... 11**

**Vorwort der Autorin ..... 12**

**Einführung ..... 13**

  

**Teil I    Theoretische Ableitung**

**1    Die Vorstellungskraft und die Veränderung der Person ..... 17**

**2    Selbstachtung – eine Quelle unseres Lernens ..... 19**

    Elemente von Selbstachtung ..... 20

    Ich kenne mich selbst ..... 21

    Ich im Zusammenhang mit anderen ..... 21

    Ich akzeptiere mich, wie ich bin ..... 21

    Ich bin mit meiner körperlichen Erscheinung im Reinen ..... 21

    Ich drücke mich aus ..... 22

    Ich vertraue mir ..... 22

    Ich bin mir meiner selbst bewusst ..... 22

**3    Welche Rolle kann die Schule spielen? ..... 25**

**4    Kinder mit Sprech- und Sprachschwierigkeiten ..... 27**

**5    Unsere Rolle als Trainer ..... 29**

**6    Erläuterungen zu unserer Trainerrolle ..... 31**

    Wie organisieren wir unsere Aktivitäten? ..... 32

    Brainstorming ..... 32

    Umsetzungen ..... 32

    Arbeit mit Gruppen ..... 32

    Arbeit mit Bildern ..... 33

    Bilderbücher machen ..... 34

    Material ..... 34

    Ein Gedanke zum Schluss ..... 34

## Teil II Das Trainingsprogramm

|                                                |        |
|------------------------------------------------|--------|
| <b>1 Wie wir anfangen</b> .....                | 37     |
| Was sind Fantasiebilder? .....                 | 38     |
| Wir entdecken Schätze, die in uns liegen ..... | 40     |
| Sterne für meinen Fortschritt .....            | 42     |
| Was ich können möchte .....                    | 46     |
| Ich stelle mir eine Schokoladentorte vor ..... | 48     |
| Ich rede mit meiner Katze .....                | 50     |
| Ich werde eine Katze .....                     | 52     |
| <br><b>2 Wer bin ich?</b> .....                | <br>55 |
| Der Zauberspiegel.....                         | 56     |
| Wenn ich ein Tier wäre .....                   | 58     |
| Wie man Menschen beschreiben kann.....         | 60     |
| Meine Gruppe .....                             | 62     |
| Jemand beschreibt mich.....                    | 64     |
| Mein bester Freund beschreibt mich .....       | 66     |
| Wir sind verschieden .....                     | 68     |
| Was wir gemeinsam haben .....                  | 70     |
| Wir verändern uns.....                         | 72     |
| Umtausch möglich .....                         | 74     |
| Was ich bei mir am meisten mag .....           | 76     |
| Leute, die mir wichtig sind .....              | 78     |
| Mein Schaufenster .....                        | 80     |
| <br><b>3 Gefühle und Gefährten</b> .....       | <br>83 |
| Unsere Freunde .....                           | 84     |
| Wie wir uns bekannt machen.....                | 86     |
| Wie ein Wesen von einem anderen Stern .....    | 88     |
| Unsere Gefühle .....                           | 90     |
| Noch mehr Gefühle .....                        | 92     |
| Wechselnde Gefühle .....                       | 94     |
| Gefühle sind Farben.....                       | 96     |
| Jemanden aufziehen.....                        | 98     |
| Immer noch aufziehen .....                     | 100    |
| Im Zauberspiegel .....                         | 102    |
| Wie man Freunde gewinnt .....                  | 104    |
| Ein Haus der Freundschaft .....                | 106    |
| Was macht einen guten Freund aus?.....         | 108    |
| Teilen können.....                             | 110    |
| Wenn es kriselt.....                           | 112    |
| Freunde sind mehr .....                        | 114    |

|          |                                                       |            |
|----------|-------------------------------------------------------|------------|
|          | Schau wieder in den Zauberspiegel .....               | 116        |
| <b>4</b> | <b>Im Großen und Ganzen bin ich okay .....</b>        | <b>119</b> |
|          | Siegerehrung .....                                    | 120        |
|          | Woran ich künftig arbeiten werde.....                 | 124        |
|          | Worin ich jetzt schon spitze bin .....                | 126        |
|          | Zutrauen .....                                        | 128        |
|          | Zutrauen ist ein starkes Tier.....                    | 130        |
|          | Einmal hab ich's gewagt .....                         | 132        |
|          | „Preis“ kommt von „preisen“ .....                     | 134        |
|          | Der Blick in den Zauberspiegel .....                  | 136        |
| <b>5</b> | <b>Ich pass auf mich auf .....</b>                    | <b>139</b> |
|          | Gefühle .....                                         | 140        |
|          | Spannungen .....                                      | 142        |
|          | Ent-Spannungen.....                                   | 144        |
|          | Ein Garten guter Gefühle.....                         | 146        |
|          | Entspanntes Atmen .....                               | 148        |
|          | Jeden Tag pass ich auf mich auf .....                 | 152        |
|          | Der perfekte Tag .....                                | 154        |
|          | Ein Baum, der Sorgen nimmt .....                      | 156        |
|          | Was geschieht mit den Sorgen? .....                   | 158        |
| <b>6</b> | <b>Sprechen ist eine Kunst .....</b>                  | <b>161</b> |
|          | Wir reden miteinander .....                           | 162        |
|          | Wir hören uns zu.....                                 | 164        |
|          | Sich unterhalten ist ein wechselseitiger Prozess..... | 166        |
|          | Sich ansehen .....                                    | 168        |
|          | Guter Augenkontakt.....                               | 170        |
|          | Körpersprache.....                                    | 172        |
|          | In einer Gruppe sprechen.....                         | 174        |
|          | Ich höre mich reden .....                             | 176        |
| <b>7</b> | <b>Probleme lösen .....</b>                           | <b>179</b> |
|          | Auf der Suche nach einem Bild .....                   | 182        |
|          | Gib dem Problem eine Gestalt .....                    | 184        |
|          | Mit seinem Problem sprechen .....                     | 186        |
|          | Was kannst du tun? .....                              | 188        |
|          | Ein Problem weniger .....                             | 190        |
|          | Probleme, die uns verwirren .....                     | 192        |

|                                          |            |
|------------------------------------------|------------|
| <b>8 Ziele setzen .....</b>              | <b>197</b> |
| Ziele setzen .....                       | 198        |
| Ein Flug mit der Zeitmaschine .....      | 200        |
| Die Botschaft aus der Zukunft .....      | 202        |
| Wege zum Erfolg .....                    | 204        |
| Protokolle über schrittweise Ziele ..... | 206        |
| Werkzeugkasten, um weiterzukommen .....  | 208        |
| Das Diplom .....                         | 210        |

## **Anhang**

|                                                                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Anhang 1: Selbstevaluation .....                                                                                               | 215 |
| Anhang 2: Checkliste für mögliche Anzeichen von mangelndem Selbstwertgefühl<br>und damit verbundener Angst/Ängstlichkeit ..... | 217 |
| Anhang 3: Wie wir als Erwachsene die Selbstachtung von Kindern unterstützen<br>können .....                                    | 218 |
| Anhang 4: Wie man seine eigene Selbstachtung aufbaut .....                                                                     | 219 |
| Anhang 5: Einige Hinweise zur Entspannung .....                                                                                | 220 |
| Anhang 6: Bilderbücher für Sechs- bis Achtjährige .....                                                                        | 222 |

|                        |            |
|------------------------|------------|
| <b>Literatur .....</b> | <b>223</b> |
|------------------------|------------|

## **Übersicht der Arbeitsblätter**

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Arbeitsblatt 1: Was sind Fantasiebilder .....                  | 39 |
| Arbeitsblatt 2: Wir entdecken Schätze, die in uns liegen ..... | 41 |
| Arbeitsblatt 3: Sterne für meinen Fortschritt .....            | 44 |
| Arbeitsblatt 4: Was ich können möchte .....                    | 47 |
| Arbeitsblatt 5: Ich stelle mir eine Schokoladentorte vor ..... | 49 |
| Arbeitsblatt 6: Ich rede mit meiner Katze .....                | 51 |
| Arbeitsblatt 7: Ich werde eine Katze .....                     | 53 |
| Arbeitsblatt 8: Der Zauberspiegel .....                        | 57 |
| Arbeitsblatt 9: Wenn ich ein Tier wäre .....                   | 59 |
| Arbeitsblatt 10: Wie man Menschen beschreiben kann .....       | 61 |
| Arbeitsblatt 11: Meine Gruppe .....                            | 63 |
| Arbeitsblatt 12: Jemand beschreibt mich .....                  | 65 |
| Arbeitsblatt 13: Mein bester Freund beschreibt mich .....      | 67 |
| Arbeitsblatt 14: Wir sind verschieden .....                    | 69 |
| Arbeitsblatt 15: Was wir gemeinsam haben .....                 | 71 |
| Arbeitsblatt 16: Wir verändern uns .....                       | 73 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Arbeitsblatt 17: Umtausch möglich .....                     | 75  |
| Arbeitsblatt 18: Was ich bei mir am meisten mag .....       | 77  |
| Arbeitsblatt 19: Leute, die mir wichtig sind .....          | 79  |
| Arbeitsblatt 20: Mein Schaufenster .....                    | 81  |
| Arbeitsblatt 21: Unsere Freunde .....                       | 85  |
| Arbeitsblatt 22: Wie wir uns bekannt machen .....           | 87  |
| Arbeitsblatt 23: Wie ein Wesen von einem anderen Stern..... | 89  |
| Arbeitsblatt 24: Unsere Gefühle .....                       | 91  |
| Arbeitsblatt 25: Noch mehr Gefühle.....                     | 93  |
| Arbeitsblatt 26: Wechselnde Gefühle .....                   | 95  |
| Arbeitsblatt 27: Gefühle sind Farben.....                   | 97  |
| Arbeitsblatt 28: Jemanden aufziehen .....                   | 99  |
| Arbeitsblatt 29: Immer noch aufziehen .....                 | 101 |
| Arbeitsblatt 30: Im Zauberspiegel .....                     | 103 |
| Arbeitsblatt 31: Wie man Freunde gewinnt .....              | 105 |
| Arbeitsblatt 32: Ein Haus der Freundschaft.....             | 107 |
| Arbeitsblatt 33: Was macht einen guten Freund aus.....      | 109 |
| Arbeitsblatt 34: Teilen können .....                        | 111 |
| Arbeitsblatt 35: Wenn es kriselt .....                      | 113 |
| Arbeitsblatt 36: Freunde sind mehr.....                     | 115 |
| Arbeitsblatt 37: Schau wieder in den Zauberspiegel .....    | 117 |
| Arbeitsblatt 38: Siegerehrung .....                         | 122 |
| Arbeitsblatt 39: Woran ich künftig arbeiten werde.....      | 125 |
| Arbeitsblatt 40: Worin ich jetzt schon spitze bin .....     | 127 |
| Arbeitsblatt 41: Zutrauen .....                             | 129 |
| Arbeitsblatt 40: Zutrauen ist ein starkes Tier.....         | 131 |
| Arbeitsblatt 41: Einmal hab ich's gewagt .....              | 133 |
| Arbeitsblatt 42: „Preis“ kommt von „preisen“ .....          | 135 |
| Arbeitsblatt 43: Der Blick in den Zauberspiegel .....       | 137 |
| Arbeitsblatt 44: Gefühle .....                              | 141 |
| Arbeitsblatt 45: Spannungen.....                            | 143 |
| Arbeitsblatt 46: Ent-Spannungen.....                        | 145 |
| Arbeitsblatt 47: Ein Garten guter Gefühle .....             | 147 |
| Arbeitsblatt 48: Entspanntes Atmen (1).....                 | 149 |
| Arbeitsblatt 49: Entspanntes Atmen (2).....                 | 150 |
| Arbeitsblatt 50: Jeden Tag pass ich auf mich auf .....      | 153 |
| Arbeitsblatt 51: Der perfekte Tag .....                     | 155 |
| Arbeitsblatt 52: Ein Baum, der Sorgen nimmt .....           | 157 |
| Arbeitsblatt 53: Was geschieht mit den Sorgen? .....        | 159 |
| Arbeitsblatt 54: Der Zauberspiegel.....                     | 160 |
| Arbeitsblatt 55: Wir reden miteinander .....                | 163 |
| Arbeitsblatt 56: Wir hören uns zu .....                     | 165 |

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Arbeitsblatt 57: Sich unterhalten ist ein wechselseitiger Prozess ..... | 167 |
| Arbeitsblatt 58: Sich ansehen .....                                     | 169 |
| Arbeitsblatt 59: Guter Augenkontakt .....                               | 171 |
| Arbeitsblatt 60: Körpersprache .....                                    | 173 |
| Arbeitsblatt 61: In einer Gruppe sprechen .....                         | 175 |
| Arbeitsblatt 62: Ich höre mich reden .....                              | 177 |
| Arbeitsblatt 63: Probleme lösen .....                                   | 181 |
| Arbeitsblatt 64: Auf der Suche nach einem Bild .....                    | 183 |
| Arbeitsblatt 65: Gib dem Problem eine Gestalt .....                     | 185 |
| Arbeitsblatt 66: Mit seinem Problem sprechen .....                      | 187 |
| Arbeitsblatt 67: Was kannst du tun? .....                               | 189 |
| Arbeitsblatt 68: Ein Problem weniger .....                              | 191 |
| Arbeitsblatt 69: Probleme, die uns verwirren .....                      | 193 |
| Arbeitsblatt 70: Erfolge .....                                          | 195 |
| Arbeitsblatt 71: Ziele setzen .....                                     | 199 |
| Arbeitsblatt 72: Ein Flug mit der Zeitmaschine .....                    | 201 |
| Arbeitsblatt 73: Die Botschaft aus der Zukunft .....                    | 203 |
| Arbeitsblatt 74: Wege zum Erfolg .....                                  | 205 |
| Arbeitsblatt 75: Protokolle über schrittweise Ziele .....               | 207 |
| Arbeitsblatt 76: Werkzeugkasten, um weiterzukommen .....                | 209 |
| Arbeitsblatt 77: Das Diplom .....                                       | 211 |