

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
 Teil I Theoretischer und praktischer Hintergrund	
1 Die Vorstellungskraft und die Veränderung der Person	15
Die Beziehung zwischen Selbstbild und Selbstachtung	15
Jugendalter und Selbstachtung	17
Die Pyramide der Grundbedürfnisse nach Maslow	18
Was bedeutet geringe Selbstachtung?	19
Die Vorteile einer „gesunden Selbstachtung“	20
Die Grundlagen entwickelter Selbstachtung	21
Selbsterkenntnis	21
Ich selbst und die anderen	21
Annehmen meiner selbst	22
Selbstvertrauen	22
Selbstausdruck	22
Selbstbewusstsein	22
Selbstverständnis	23
Weiterführende Literatur	23
 2 Selbstachtung und der Prozess unserer Veränderung	25
Was meine ich mit Veränderung?	25
Was macht Veränderungen so schwierig?	27
Verlust des Vertrauten	27
Drohende Zukunft	27
Furcht	27
Angst	27
Schuld	28
Weiterführende Literatur	29
 3 Die Arbeit mit inneren Bildern	31
Was sind innere Bilder?	31
Was ist Imagework?	33
Ich fasse zusammen	35
Weiterführende Literatur	35
 4 Wie ich Fertigkeiten lehre	37
Weiterführende Literatur	38

5 Die Arbeit mit Gruppen	39
Wie man eine Gruppe organisiert	40
Die äußere Situation der Gruppentreffen	40
Der äußere Rahmen der Gruppenarbeit	41
Räumlichkeiten	41
Pausen	41
Die Rolle der Trainerin	41
Sorgen Sie für sich selbst	44
Entwicklung von Gruppenregeln	44
Die Aufwärmphase	45
Die Anfangsphase	45
Check-In	46
Schlusrunde	47
Entwicklung der Gruppenarbeit über die Zeit	47
Weiterführende Literatur	48
Selbstevaluation des Gruppenprozesses	49

Teil II Leitfaden für die Gruppenarbeit

Einführung	53
1 Es geht los!	55
2 Was ist Selbstachtung?	59
3 Wer bin ich?	65
4 Selbstwahrnehmung	69
5 Ich will mich ändern!	73
6 Sich selbst annehmen	77
7 Das Selbst und die anderen	81
8 Sich selbst zur Sprache bringen	87
9 Mit Stress umgehen	93
10 Kreatives Problemlösen	97
11 Das Setzen und Erreichen von Zielen	101
12 Und los gehts!	103

Teil III Informations- und Übungsblätter

Informationsblatt 1A:	Einführung	107
Übungsblatt 1.1:	Wir lernen uns kennen	108
Übungsblatt 1.2:	Namen behalten	109
Übungsblatt 1.3:	Ich und diese Gruppe	110
Übungsblatt 1.4:	Gruppenregeln	111
Übungsblatt 1.5:	Gefühle und Erwartungen	112
Informationsblatt 1B:	Wie kann ich am meisten von diesem Programm profitieren?	113
Informationsblatt 2A:	Selbstkonzept und Selbstachtung	114
Informationsblatt 2B:	Einzelne Bereiche unserer Selbstachtung	115
Übungsblatt 2.1:	Einzelne Bereiche unserer Selbstachtung	116
Übungsblatt 2.2:	Spiel mit dir!	117
Übungsblatt 2.3:	Erwartungen	118
Übungsblatt 2.4:	Warum sollten wir unsere Selbstachtung steigern?	119
Übungsblatt 2.5:	Mach dir ein Bild deiner Selbstachtung	120
Übungsblatt 2.6:	Meine persönliche Checkliste	121
Übungsblatt 2.7:	Meine Selbstachtung als Eisberg	123
Übungsblatt 2.8:	Den Sack zubinden	124
Übungsblatt 3.1:	Wer bin ich?	125
Übungsblatt 3.2:	Personenbeschreibung	126
Übungsblatt 3.3:	Stell dir dich als Bild vor	127
Übungsblatt 3.4:	Mein Lebensweg	129
Übungsblatt 3.5:	Auf der Suche nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden	130
Übungsblatt 3.6:	Ich, meine Familie und die Leute um uns herum	131
Übungsblatt 3.7:	Zusammenfassung	132
Informationsblatt 4A:	Nimm dich selbst wahr!	133
Übungsblatt 4.1:	Focusing	134
Informationsblatt 4B:	Wie wir Gefühle wahrnehmen	137
Übungsblatt 4.2:	Wie ich meine Gefühle ausdrücke	138
Übungsblatt 4.3:	Wie ich mich in einen anderen Zustand versetze	139
Übungsblatt 4.4:	Zusammenfassung	140
Informationsblatt 5A:	Die theoretischen Grundlagen unseres Trainingsprogramms	141
Übungsblatt 5.1:	Was bedeutet es, wenn wir Dinge an uns ändern?	142
Übungsblatt 5.2:	Auf der Suche nach früheren Veränderungen	147
Übungsblatt 5.3:	Änderungsmotivation	148
Übungsblatt 5.4:	Behalten, kaufen oder verkaufen?	149
Übungsblatt 5.5:	Selbstverpflichtung	150
Informationsblatt 5B:	Widerstände gegen Veränderungen	151
Übungsblatt 5.6:	Arbeit an Vermeidungshaltungen	152
Informationsblatt 5C:	Desensibilisierung	153

Übungsblatt 5.7:	Desensibilisierung	154
Übungsblatt 5.8:	Risiken eingehen	156
Übungsblatt 5.9:	Das ABC der Veränderungen	157
Übungsblatt 5.10:	Zusammenfassung	159
Informationsblatt 6A:	Der Teufelskreis	160
Übungsblatt 6.1:	Selbstgespräche, die uns niederdrücken	161
Übungsblatt 6.2:	Analyse einer schwierigen Situation	162
Übungsblatt 6.3:	Laufende Arbeiten	163
Übungsblatt 6.4:	Da war doch was	164
Übungsblatt 6.5:	Personentausch	165
Übungsblatt 6.6:	Zusammenfassung	166
Informationsblatt 7A:	Selbstachtung innerhalb von Beziehungen	167
Übungsblatt 7.1:	In eine andere Rolle schlüpfen	168
Übungsblatt 7.2:	Expertengespräch	169
Informationsblatt 7B:	Was heißt das: „sich zur Geltung bringen“?	171
Übungsblatt 7.3:	Die Schokoladendiskussion	172
Informationsblatt 7C:	Was ich beachten sollte, um mich zur Geltung zu bringen	173
Übungsblatt 7.4:	Lernen, Nein zu sagen	174
Übungsblatt 7.5:	Kritik einstecken können	175
Übungsblatt 7.6:	Auf Lob reagieren	178
Übungsblatt 7.7:	Zusammenfassung	179
Informationsblatt 8A:	Gesprächsfertigkeiten	180
Übungsblatt 8.1:	Was alles dazu gehört	181
Übungsblatt 8.2:	Augenkontakt	182
Übungsblatt 8.3:	Ins Gespräch kommen	184
Übungsblatt 8.4:	Zuhören können	185
Übungsblatt 8.5:	In Verbindung bleiben	186
Übungsblatt 8.6:	Pausen machen	187
Übungsblatt 8.7:	Ein Gespräch beenden	188
Übungsblatt 8.8:	Zusammenfassung	189
Informationsblatt 9A:	Was macht mir Druck?	190
Übungsblatt 9.1:	Was bereitet mir Stress?	191
Informationsblatt 9B:	Was bewirkt Stress?	192
Übungsblatt 9.2:	Wie reagiert der Körper auf Stress?	193
Informationsblatt 9C:	Wie reagiert mein Körper auf Stress?	194
Übungsblatt 9.3:	Was können wir tun?	195
Übungsblatt 9.4:	Copingstrategien	196
Übungsblatt 9.5:	Prioritäten setzen und Reihenfolgen festlegen	199
Übungsblatt 9.6:	Körperhaltung	200
Übungsblatt 9.7:	Die Atemtechnik	201
Informationsblatt 9D:	Ein- und ausatmen	202
Informationsblatt 9E:	Wirkungsvolle Entspannung	203
Übungsblatt 9.8:	Die tägliche Entspannungsroutine	204

Übungsblatt 9.9:	Führen Sie Tagebuch!	205
Übungsblatt 9.10:	Handlungsplan	206
Übungsblatt 9.11:	Zusammenfassung	207
Informationsblatt 10A:	Kreatives Problemlösen	208
Übungsblatt 10.1:	Wie wir normalerweise Probleme lösen	209
Übungsblatt 10.2:	Kreative Problemlösungen	210
Übungsblatt 10.3:	Problemfixiert oder lösungsorientiert?	211
Übungsblatt 10.4:	Die Routine hinter sich lassen	214
Übungsblatt 10.5:	Zusammenfassung	215
Informationsblatt 11A:	Das Setzen und Erreichen von Zielen	216
Übungsblatt 11.1:	Fang endlich an!	217
Übungsblatt 11.2:	Leitlinien	218
Übungsblatt 11.3:	Mach dir ein Bild!	219
Übungsblatt 11.4:	Schritt für Schritt	220
Übungsblatt 11.5:	Voranschreiten – nicht zurückblicken!	221
Übungsblatt 11.6:	Zusammenfassung	223
Informationsblatt 12A:	Was hilft – was hindert?	224
Übungsblatt 12.1:	Bei der Stange bleiben	225
Übungsblatt 12.2:	Rückschläge einstecken	226
Übungsblatt 12.3:	Nimm dein Leben in die Hand!	227
Übungsblatt 12.4:	Feuere dich an!	228
Übungsblatt 12.5:	Ein Brief an mich	229
Übungsblatt 12.6:	Bilanz ziehen	231