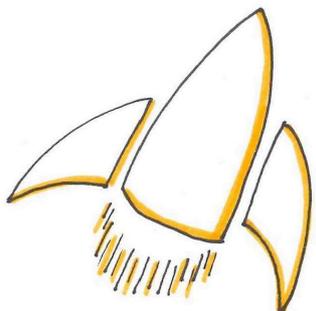
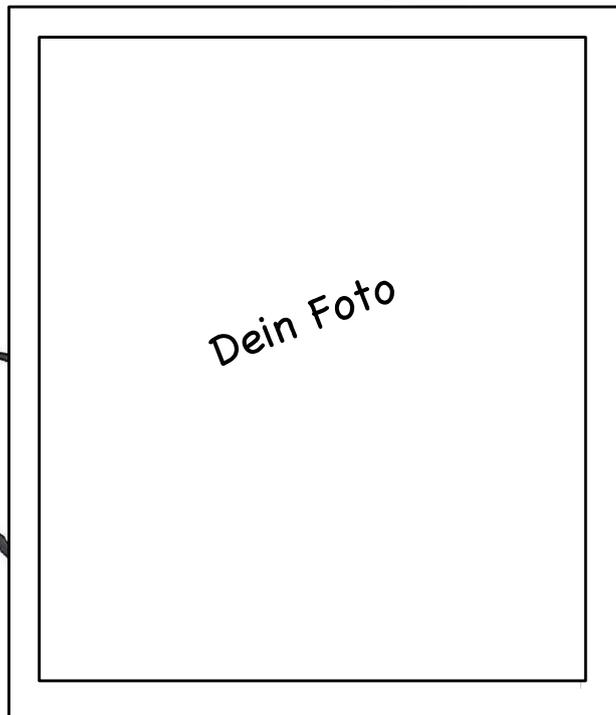
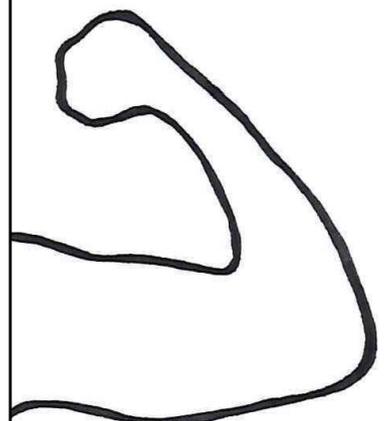
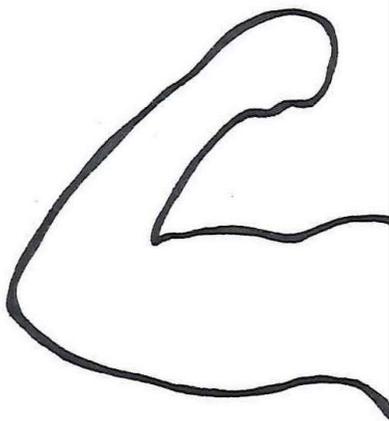
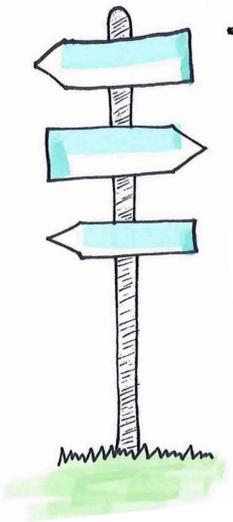
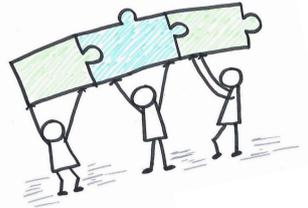


DU
bist
VERDAMMT
STARK!

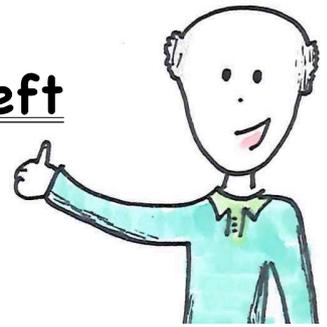


Name: _____





Dein Weg zur Resilienz mit dem Heft „DU bist VERDAMMT STARK!“



Dieses Heft wird dich dabei unterstützen, stark und widerstandsfähig zu werden. Klingt kompliziert? Keine Sorge, wir machen es gemeinsam ganz einfach!

Was ist Resilienz?

Resilienz ist die Fähigkeit, sich nach schwierigen Zeiten wieder aufzurichten – wie ein Ball, der immer wieder zurückspringt.



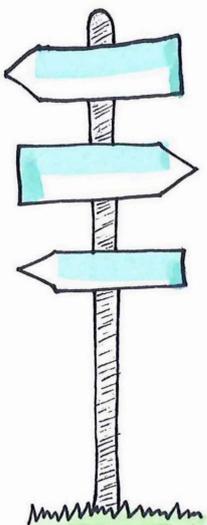
Warum ist Resilienz so wichtig?

Manchmal passieren unangenehme Dinge, wie:

- Streit oder Gewalt
- Trennungen
- Verlust eines geliebten Menschen
- Unfälle oder Krankheiten



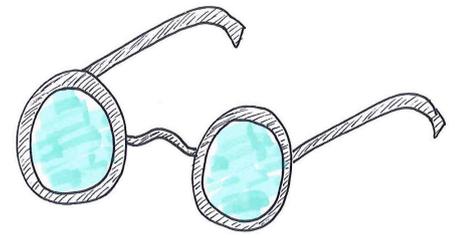
Resilienz hilft dir dabei, mit diesen Herausforderungen umzugehen und gesunde Wege zu finden, mit deinen Gefühlen und Problemen umzugehen. Wenn du resilient bist, kannst du negative Gefühle besser bewältigen bzw. einen besseren Umgang damit finden und vermeidest die Entwicklung ungesunder Gewohnheiten, wie z.B. übermäßiges oder zu wenig Essen, exzessives Zocken oder den Konsum von Alkohol und/oder weiteren Drogen.



Wie wirst du resilient?

Resilienz ist wie ein Muskel, den du trainieren kannst. In diesem Heft findest du viele spannende Übungen und Spiele, die dir dabei helfen, deine Resilienz zu stärken!

Viel Spaß mit diesem Heft!



Inhalt

KAPITEL 1 – RESILIENZ: WAS HEIßT DAS FÜR DICH? .. 5

| | |
|---|---|
| GEDANKENSAMMLER RESILIENZ | 6 |
| VERDAMMT STARKE FILM-/BUCH-CHARAKTERE | 7 |
| GEDICHT, GESCHICHTE ODER SONG | 8 |

KAPITEL 2 – LIEBE DICH SELBST: POSITIVE SELBSTWAHRNEHMUNG 9

| | |
|--------------------------------|----|
| TADAAA, DASS BIN ICH! | 10 |
| WAS MACHT MICH BESONDERS?..... | 11 |
| BAUM DER STÄRKEN | 12 |
| MIR GEFÄLLT AN DIR, | 13 |
| COLLAGE ÜBER MICH..... | 14 |
| AFFIRMATIONEN | 16 |
| SELBSTWERT-GLAS | 18 |
| MEIN KÖRPERBILD | 19 |
| AUSZEIT: TIC-TAC-TOE | 20 |

KAPITEL 3 – MACH DAS BESTE AUS JEDEM TAG: POSITIVES MINDSET 21

| | |
|--|----|
| MUTAUSBRUCH | 22 |
| STIMMUNGSSMILEY..... | 23 |
| MOMENTESAMMLER..... | 26 |
| EIN SONG FÜR ALLE GEFÜHLSLAGEN..... | 27 |
| AUSZEIT: ABSCHALTEN & EINFACH MAL KRITZELN | 28 |

KAPITEL 4 – PROBLEME? KEIN STRESS: SO FINDEST DU LÖSUNGEN! 29

| | |
|---|----|
| TRÜBETAGEBRIEF | 30 |
| NOTFALL-PASS | 31 |
| KLAVIERSTÜCK DER MÖGLICHKEITEN..... | 32 |
| BERUHIGENDE ATEMÜBUNG | 33 |
| PROBLEM AUF DEN KOPF STELLEN..... | 34 |
| PROBLEM AUF DEN KOPF STELLEN – BEISPIEL | 35 |
| MEINE PERSÖNLICHE NOTFALLKISTE | 36 |
| WOHLFÜHL-ORT | 38 |

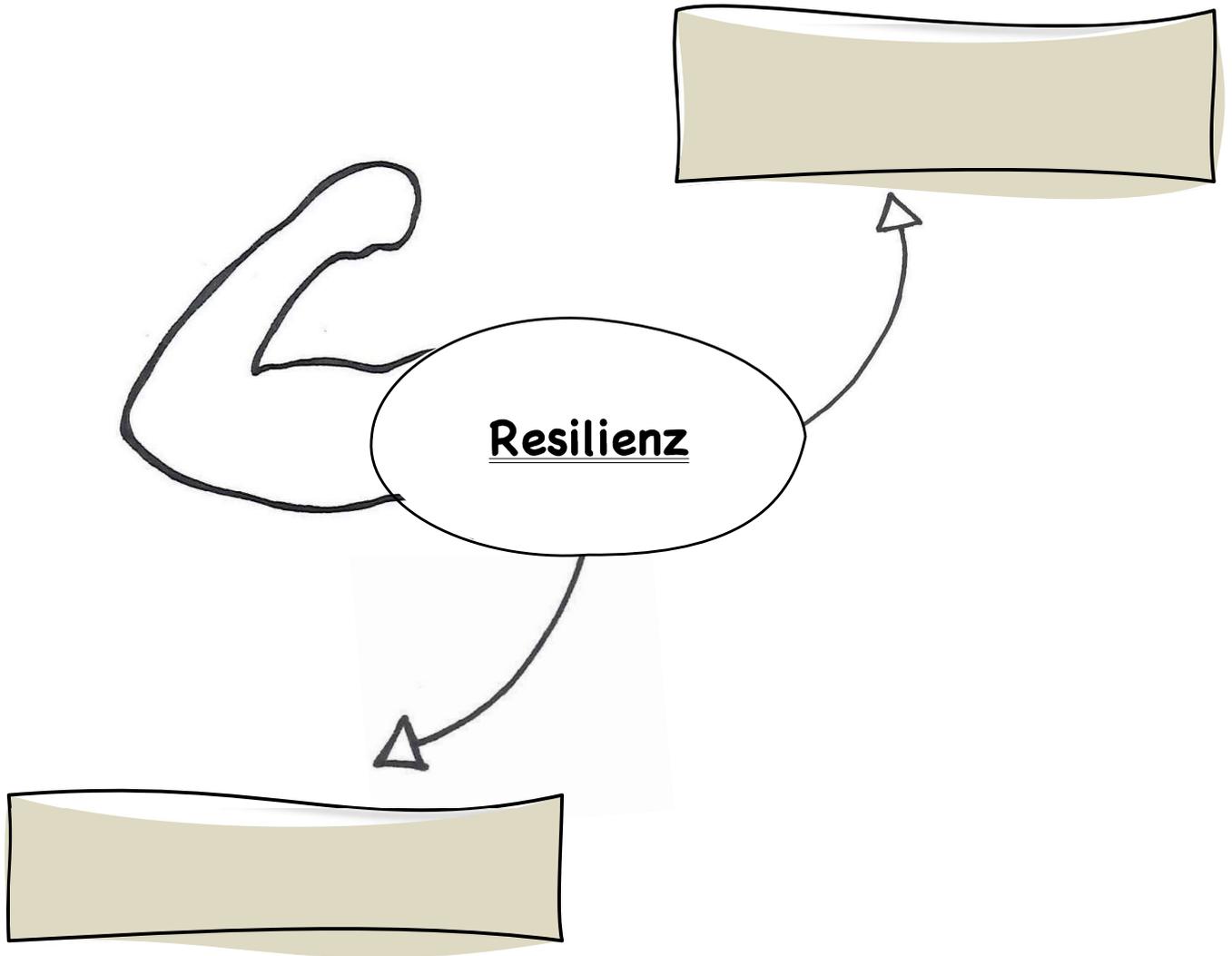
| | |
|---|-----------|
| AUSZEIT: KONFLIKT-RÄTSEL..... | 40 |
| KAPITEL 5 – DEIN UNTERSTÜTZUNGSTEAM: FAMILIE, FREUNDE & CO. | 41 |
| VISITENKARTEN..... | 42 |
| FREUNDE FÜRS LEBEN | 43 |
| NETZWERKKARTE – HEUTE | 44 |
| NETZWERKKARTE – EIN HALBES JAHR SPÄTER..... | 45 |
| AUSZEIT: EINFACH MAL ALLES VON DER SEELE SCHREIBEN | 46 |
| KAPITEL 6 – BEREIT FÜR DIE ZUKUNFT: DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE..... | 47 |
| MEIN KLEINER ZUKUNFTS-ACHTGEBER | 48 |
| ZUKUNFTSVISIONEN | 49 |
| MEINE ZWISCHENSCHRITTE ZUM ZIEL | 50 |
| STADT.LAND.FLUSS. MAL ANDERS | 52 |
| AUSZEIT: MANDALA | 54 |
| KAPITEL 7 – DAS GROßE FINALE: ALLES WICHTIGE IM ÜBERBLICK | 55 |
| DAS STEHAUF-MÄNNCHEN/-FRAUCHEN | 56 |
| DEIN FEEDBACK ZÄHLT!!! UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE..... | 58 |

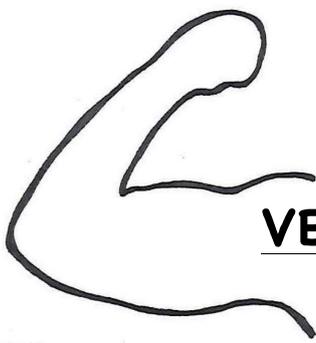
Kapitel 1 – Resilienz: Was heißt das für dich?

Erfahre, was Resilienz bedeutet und warum sie für dein Leben so wichtig ist. Lerne, wie du Herausforderungen besser meistern und immer wieder aufstehen kannst, egal wie oft du fällst.

Gedankensammler Resilienz

Schreibe alles auf, was dir zu dem Begriff Resilienz einfällt.





VERDAMMT STARKE Film-/Buch-Charaktere



Harry Potter: Trotz des Verlusts seiner Eltern und vielen Herausforderungen in der Zauberwelt gibt er nie auf und kämpft immer weiter.

Wichtige Unterstützung: Hermine & Ron

Pippi Langstrumpf: Sie lebt ganz alleine in der Villa Kunterbunt, meistert ihren Alltag mit Mut und hat immer Spaß dabei.

Wichtige Unterstützung: Annika & Tommy



Bibi Blocksberg: Auch wenn ihre Zaubersprüche manchmal schiefgehen, findet sie immer eine Lösung und lässt sich nicht unterkriegen.

Wichtige Unterstützung: Barbara & Bernhard Blocksberg, Marita, Florian, Moni, Tina, Schubia, Flauipai & Karla Kolumna

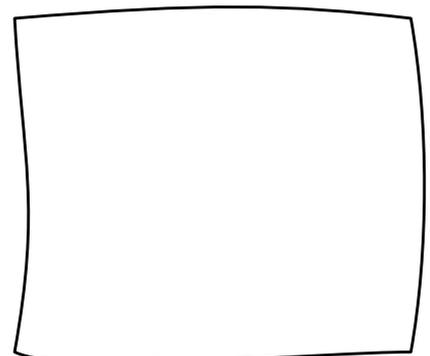
Anna aus „Die Eiskönigin“: Sie gibt nie auf, auch als ihre Schwester Elsa sie fortschickt und alles einfriert. Sie bleibt tapfer und rettet das Königreich.

Wichtige Unterstützung: Olaf, Sven, Kristoff



Auf wen kannst du zählen? Wer unterstützt dich?

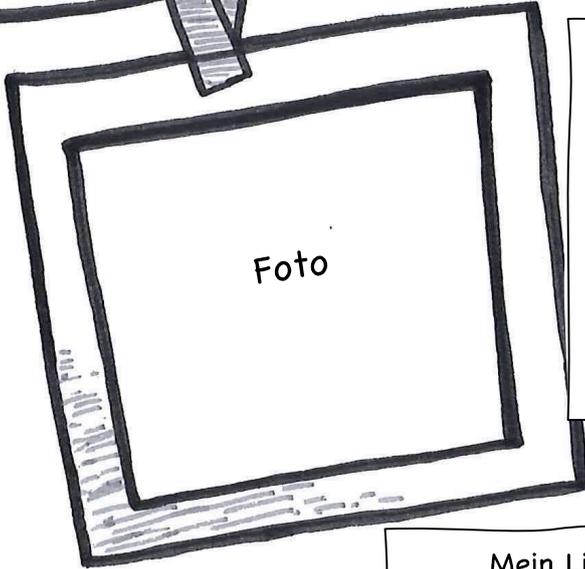
Kennst du weitere VERDAMMT STARKE Beispiele?



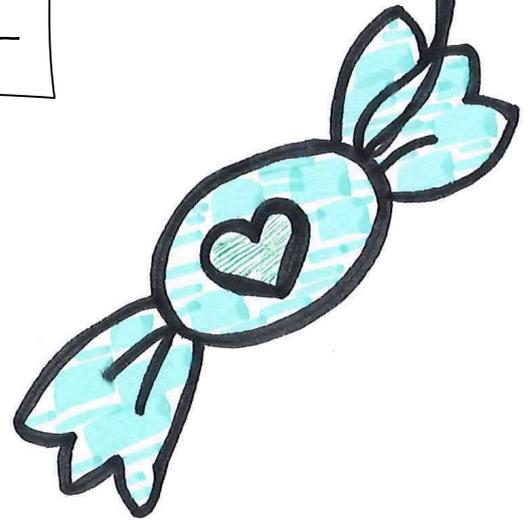
Kapitel 2 - Liebe dich selbst: Positive Selbstwahrnehmung

Es ist wichtig, sich selbst zu lieben. Lerne, wie du dich besser akzeptierst und schätzt. Erhalte Tipps, wie du dein Selbstbewusstsein stärken kannst und dir selber gegenüber positiv eingestellt bleibst.

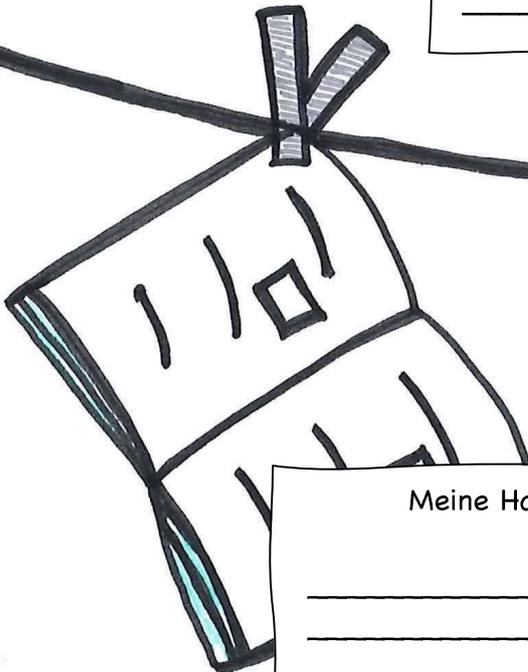
Tadaaa, dass bin ich!



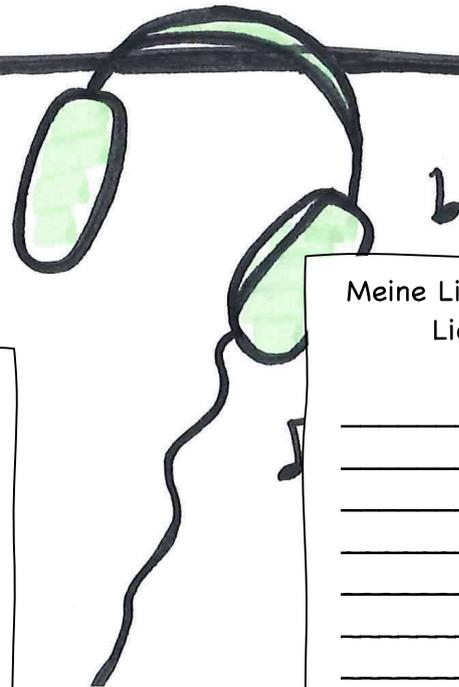
Hier wohne ich:



Mein Lieblingsessen:

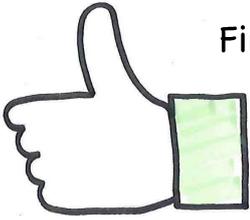


Meine Hobbys:



Meine Lieblingsband, meine
Lieblingssongs:

Was macht mich besonders?



Finde mindestens drei Symbole für Dinge, die du gerne magst/machst und skizziere sie:

Finde mindestens drei Symbole für Dinge, die du überhaupt nicht magst und skizziere sie:

