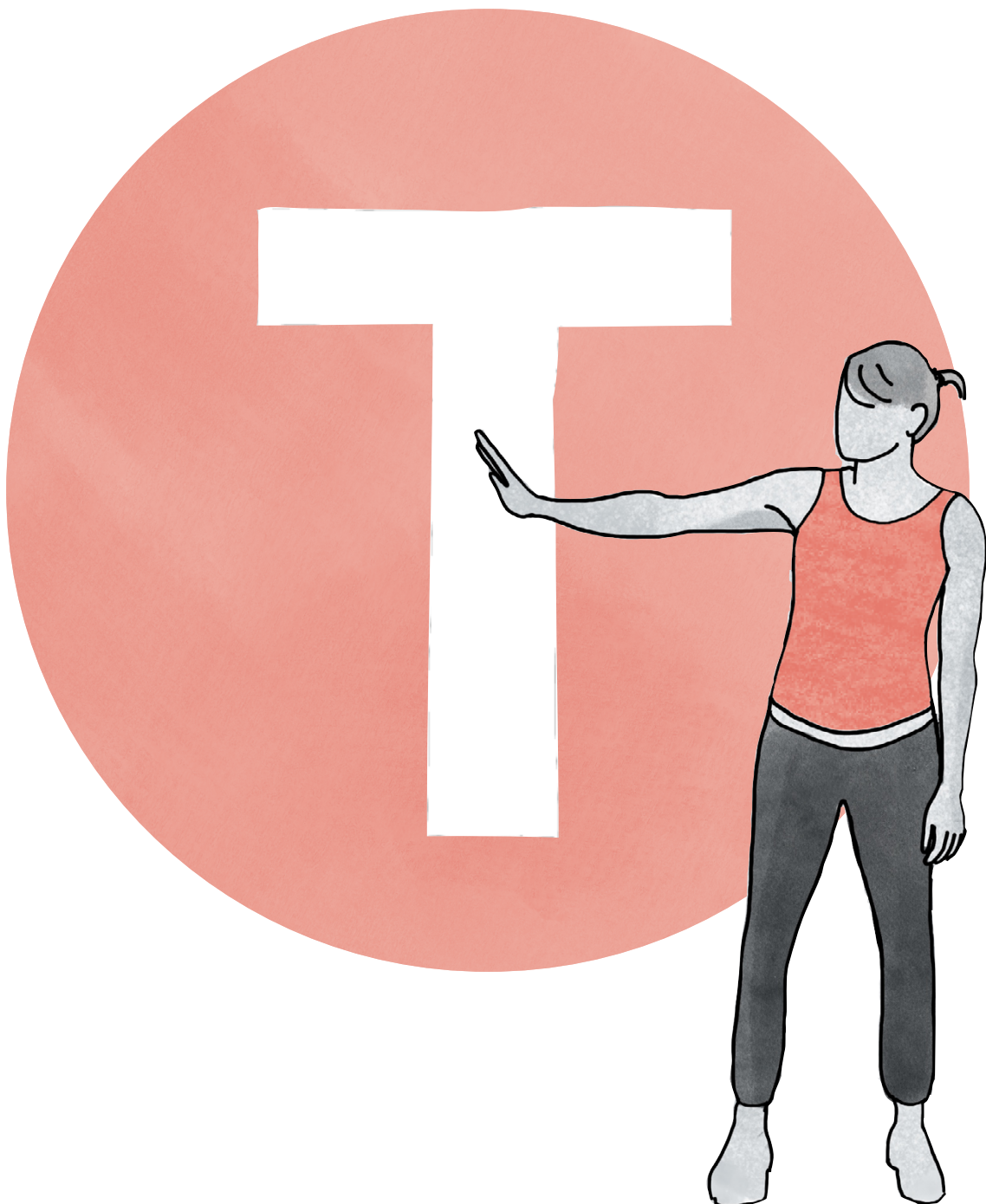


TAKE A STEP BACK
NIMM ABSTAND VON DEINEN
NEGATIVEN GEDANKEN!

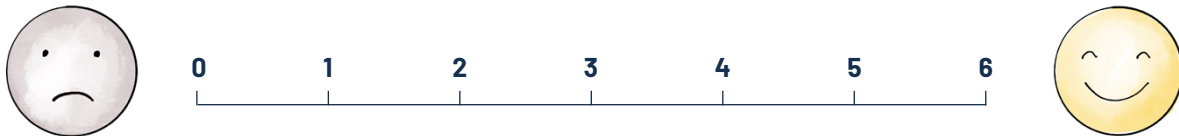


Let's start!

Manchmal macht es keinen Spass, etwas zu trainieren oder zu üben. So geht es jedem! Du kannst aber jeden Tag wieder entscheiden, ob Du neue Wege gehen und Deine neuen Skills ausprobieren willst. Und allein dafür, dass Du auch bei dieser Sitzung wieder dabei bist, kannst Du stolz sein und dir auf die Schulter klopfen!

Check in – Wie geht es Dir jetzt gerade?

Kreuze auf der Skala an, wie du dich momentan fühlst.



Konntest Du eine der Übungen machen, um mehr im Hier und Jetzt zu sein? Was war Dein persönlicher Diamant-Augenblick in dieser Woche? Willst Du anderen darüber berichten?

In der letzten Sitzung ging es darum, wie Emotionen entstehen und dass unsere Gedanken eine Rolle spielen, wie wir uns fühlen. Besonders wenn wir gestresst sind, tauchen Gedanken und Gefühle blitzschnell auf. Beschreibe mit dem **ABC** eine stressige Situation, die du erlebt hast, und überlege was Du gedacht und gefühlt hast.

A AUSLÖSENDE SITUATION

Was ist passiert?
Beschreibe die
SITUATION:

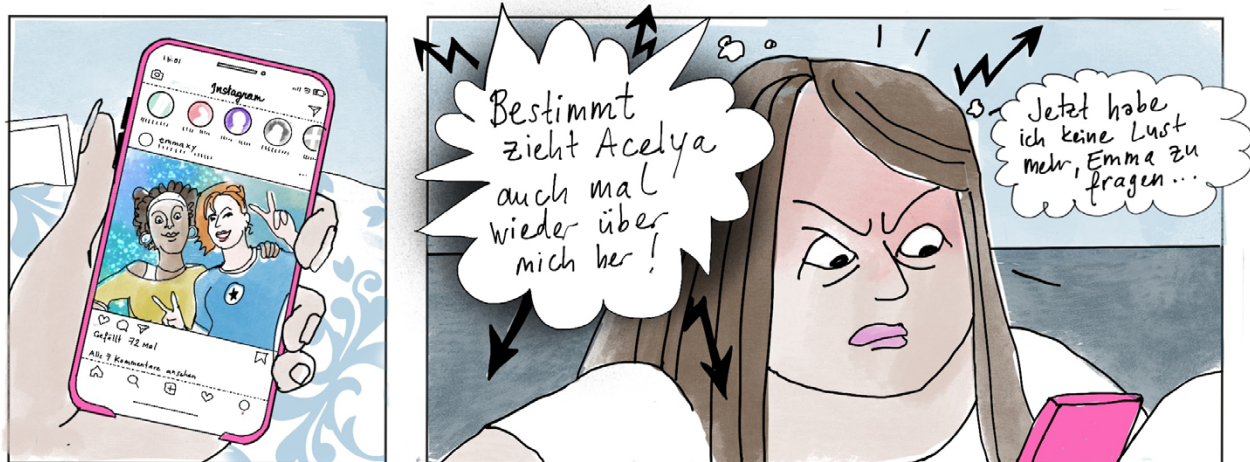
B BEWERTUNG

Was habe ich in der
Situation gedacht?
GEDANKE:

C KONSEQUENZEN

Was habe ich gefühlt?
GEFÜHL:

SARA UND DIE VERPASSTE CHANCE



Welcher Gedanke beeinflusst, dass sich Sara richtig schlecht fühlt?
Was könnte Sara denken, dass sie sich besser fühlt?

Wie Du schon weisst, entstehen Emotionen ja nicht «einfach so». Das hat auch die Geschichte von Sara gezeigt...

Es sind unsere Gedanken, die beeinflussen, wie wir uns fühlen. Für unsere Gedanken und Bewertungen ist unser Gehirn verantwortlich. Es arbeitet ohne Pause, Tag und Nacht. Im Gehirn werden fast ununterbrochen Gedanken produziert (etwa 70.000 pro Tag!), um Situationen zu analysieren oder uns auf neue Gegebenheiten vorzubereiten. Dabei macht unser Gehirn auch manchmal Fehler oder falsche Vorhersagen. Unser Gehirn ist also eine Art **Gedankenfabrik**.

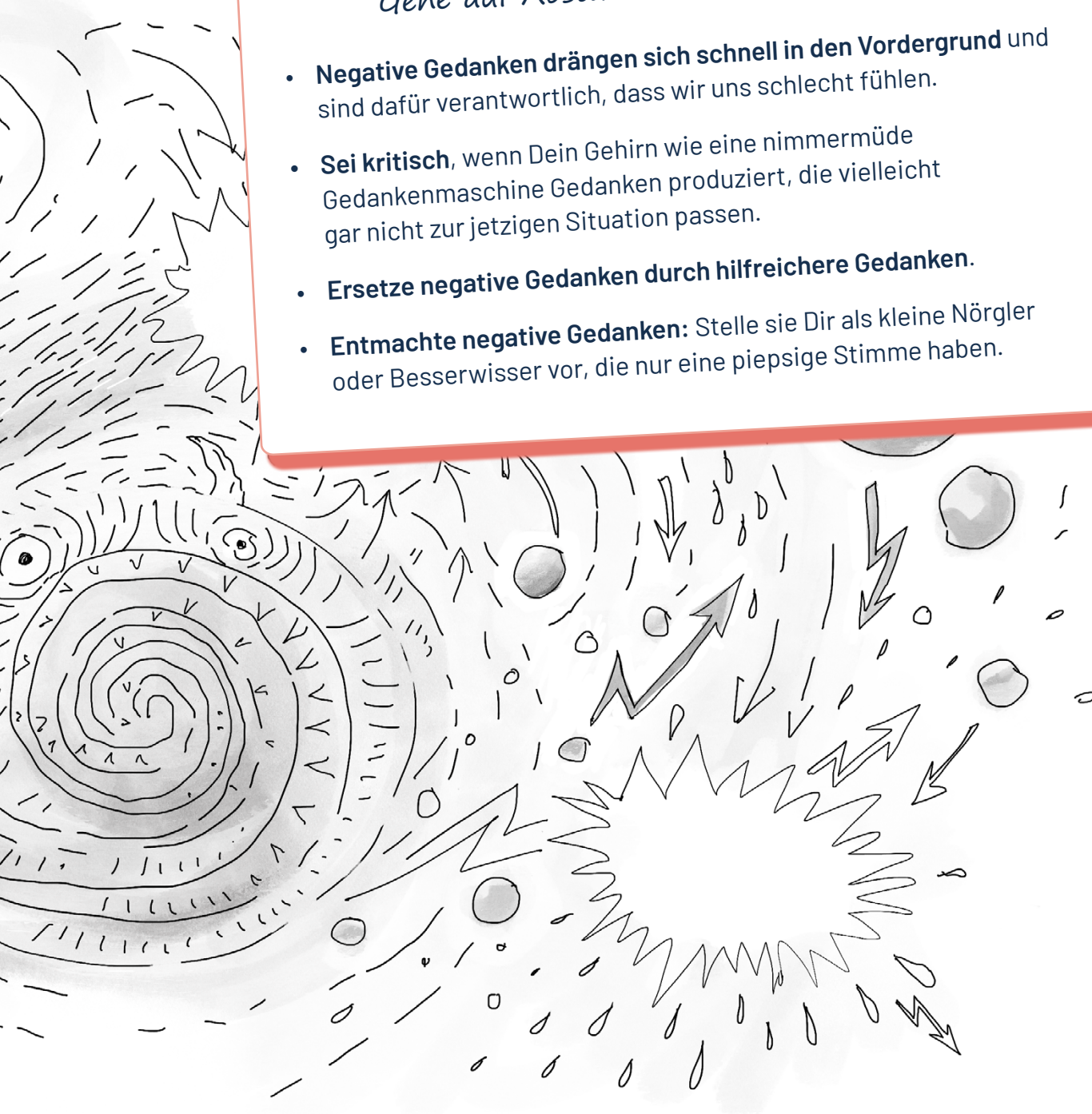


Diese Gedankenmaschine beurteilt also, was passiert und ob etwas gut oder schlecht für uns ist. Die Bewertung kann bei jedem Menschen anders sein, aber manchmal ist es sinnvoll, auf Abstand zu seinen Gedanken zu gehen.

TAKE A STEP BACK

Gehe auf Abstand zu Deinen Gedanken!

- **Negative Gedanken drängen sich schnell in den Vordergrund** und sind dafür verantwortlich, dass wir uns schlecht fühlen.
- **Sei kritisch**, wenn Dein Gehirn wie eine nimmermüde Gedankenmaschine Gedanken produziert, die vielleicht gar nicht zur jetzigen Situation passen.
- **Ersetze negative Gedanken durch hilfreichere Gedanken.**
- **Entmachte negative Gedanken:** Stelle sie Dir als kleine Nörgler oder Besserwisser vor, die nur eine piepsige Stimme haben.



Das **ABC** der Gefühle

In dieser Sitzung lernen wir das **ABC der Gefühle** noch genauer kennen. Wie Du schon weisst, kannst Du mit dem ABC beschreiben, welche Bedeutung Gedanken für Deine Gefühle haben. Du kannst verschiedene Teilschritte unterscheiden, um Deine Gefühle, aber letztendlich auch Dein Verhalten besser zu verstehen.

A > AUSLÖSER — SITUATION

Was ist passiert?
Beschreibe die
SITUATION.

B > BEWERTUNG

Wie bewertest Du die Situation? Welche
GEDANKEN gehen Dir durch den Kopf?
Wenn Deine Gedanken eine Stimme
hätten, was würden sie sagen?

C > KONSEQUENZEN — GEFÜHLE UND VERHALTEN

Was folgt aus Deiner Bewertung?
Welche **GEFÜHLE** hast Du?
Wie hast Du Dich **VERHALTEN**?

Wie Du etwas bewertest, hat nicht nur Konsequenzen auf Deine Gefühle, sondern auch darauf, wie Du reagieren wirst.

Du kannst deshalb im ABC bei den Konsequenzen ergänzen, wie Du Dich in der Situation verhalten hast. Und Du kannst überlegen, ob die Situation für Dich gut oder nicht gut ausgegangen ist. Zum Beispiel kann es sich kurzfristig gut anfühlen, seinen Ärger an anderen Menschen oder Dingen auszulassen. Langfristig kann das aber zu weiterem Frust führen, wenn dadurch Freundschaften oder Dinge kaputtgehen.

Und wie ist es bei Sara? Welche Gedanken und Gefühle haben dazu geführt, dass Sara nicht mehr das macht, was sie eigentlich wollte. Weisst du warum der Comic «Sara und die verpasste Chance» heisst.

Was könnte für Sara hilfreich sein? Ergänze das **ABC** rechts.

AUSLÖSENDE SITUATION

A

Was ist passiert?
Beschreibe die SITUATION:

BEWERTUNG

B

Was hat Sara in der Situation gedacht?
GEDANKE:

KONSEQUENZEN

C

Was hat Sara gefühlt?
GEFÜHL:

Was habe ich gemacht?
VERHALTEN:

Könnte Sara die Situation
auch anders bewerten?



Was könnte Sara tun, um
das zu erreichen, was ihr
wichtig ist?



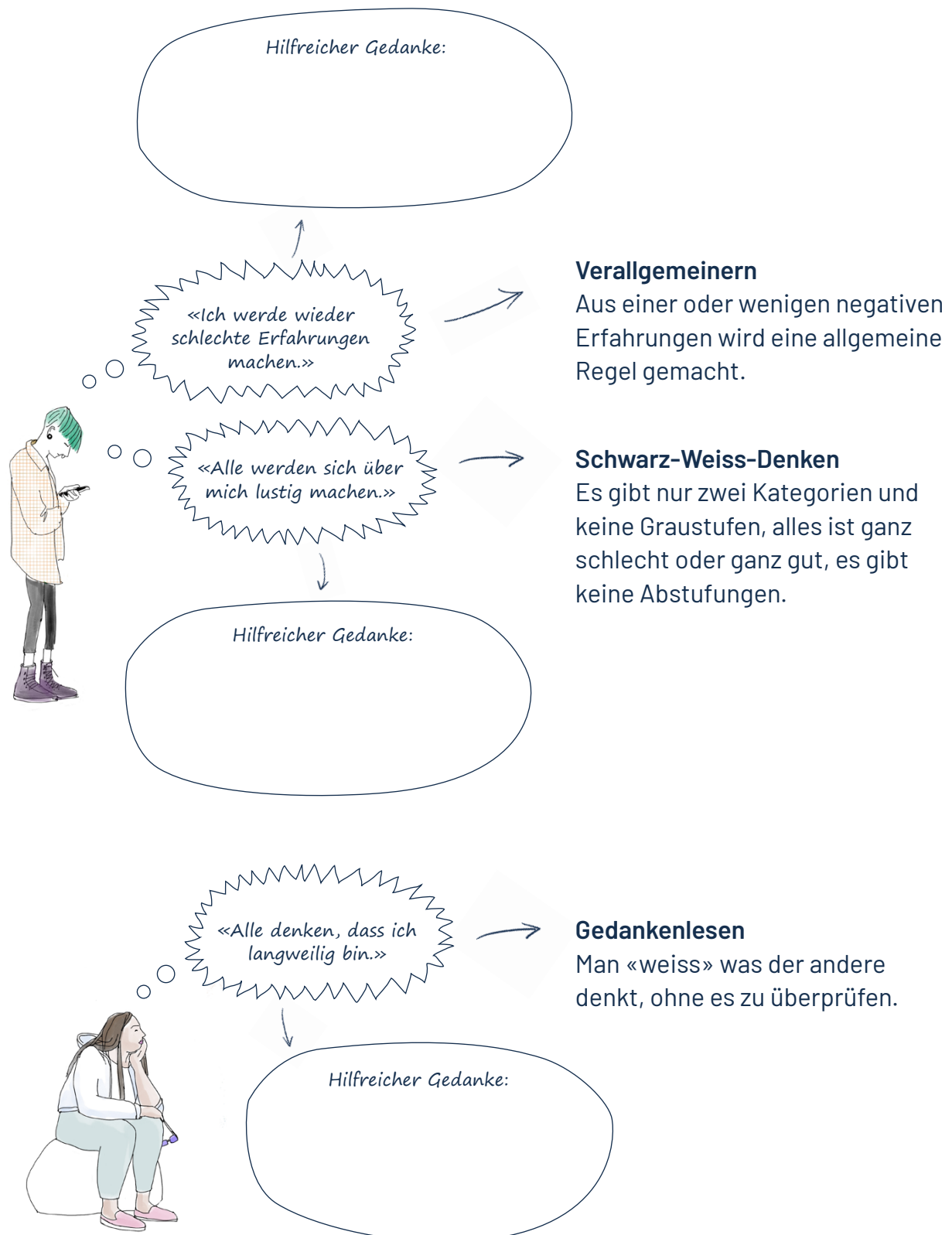
HILFREICHER GEDANKE

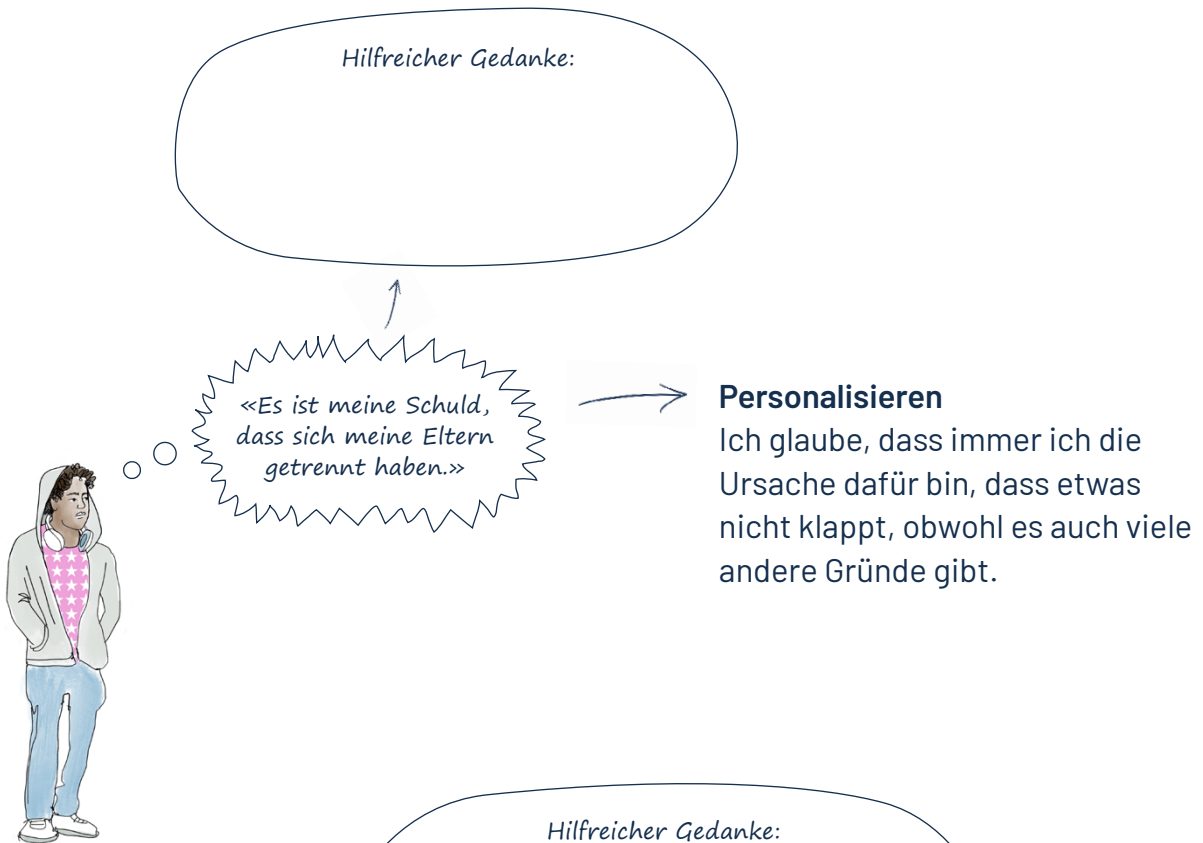
KONSEQUENZEN

HILFREICHES VERHALTEN

Kannst Du Gedankenfehler ersetzen?

Gedankenfehler sind wie Giftsätze. Sie schwirren uns durch den Kopf und führen dazu, dass wir uns schlecht fühlen. Kannst Du helfen, die Gedankenfehler von David, Acelya, Esra, Luca und Sara durch hilfreiche Gedanken zu ersetzen?



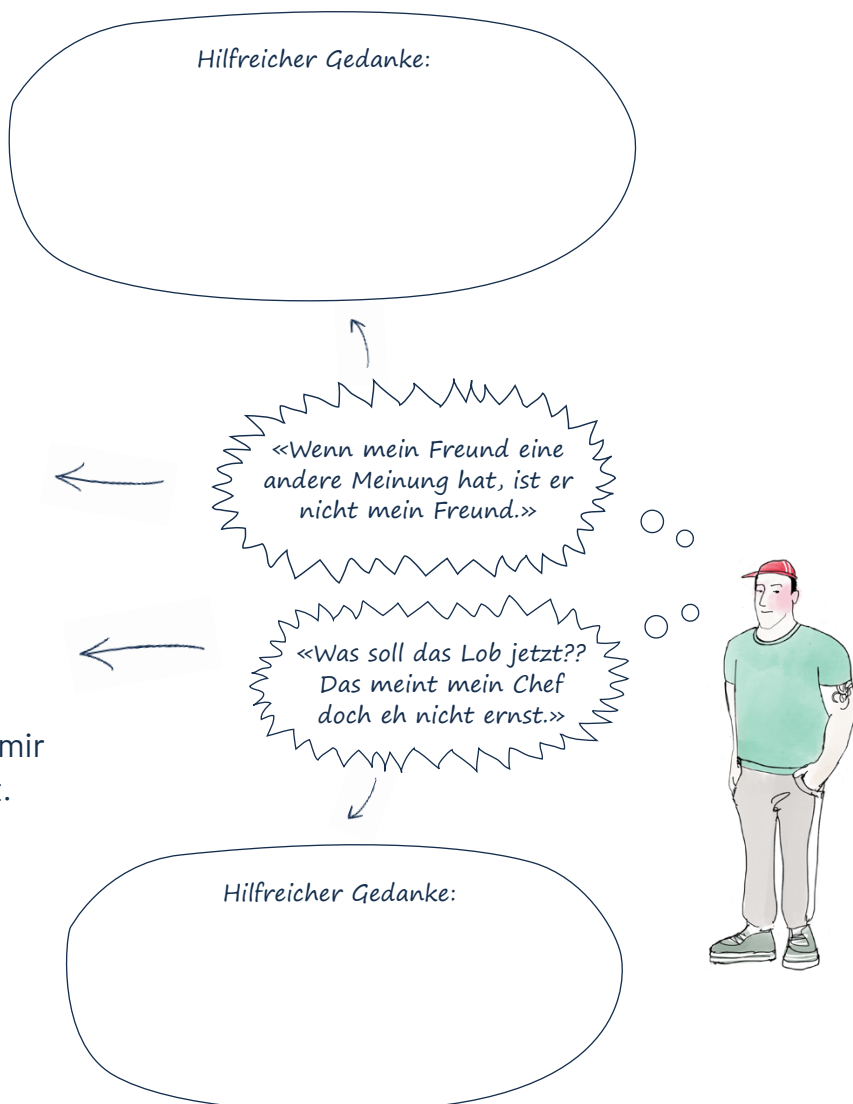


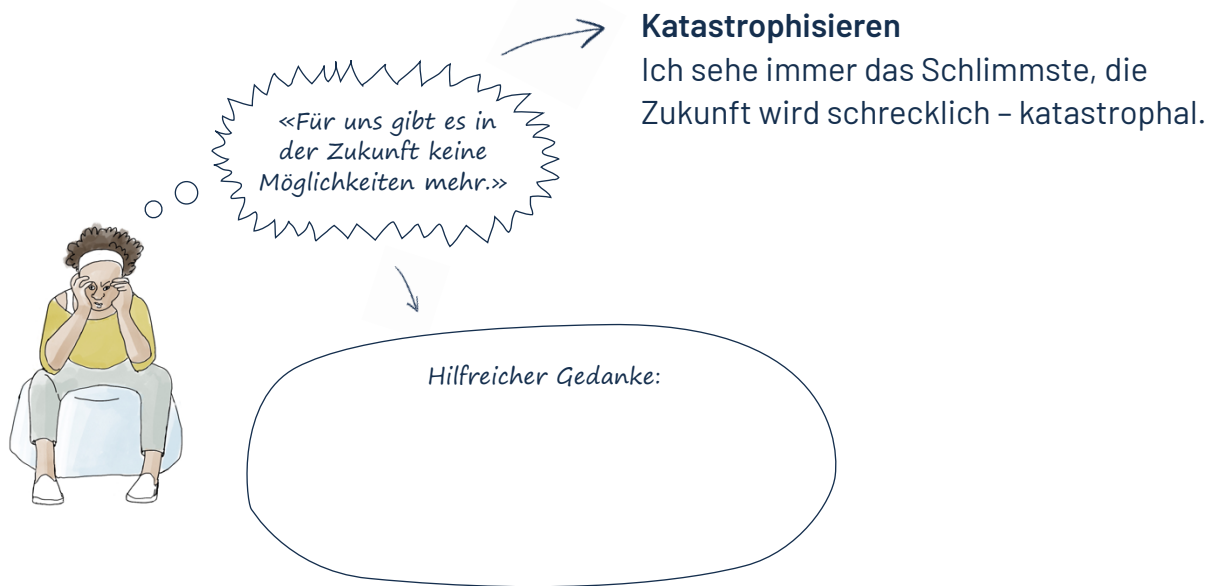
Absolutes Denken

Alles muss so laufen, wie ich es mir vorstelle.

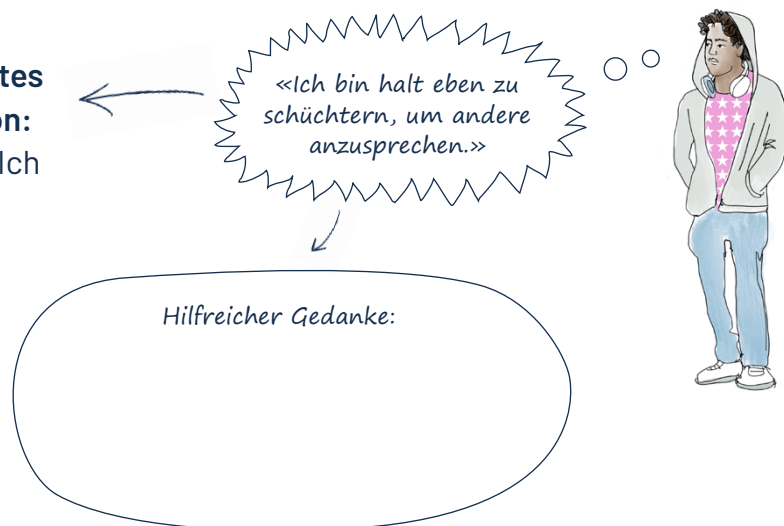
Positives Abwerten

Ich glaube nicht, wenn ich etwas Nettes erlebe oder mir jemand etwas Nettes sagt.





Etikettierung – ein bestimmtes Merkmal klebt auf der Person:
Ich kann mich nicht ändern. Ich bleibe immer so.



BONUSMATERIAL



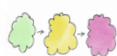
Film:

1. Negative Gedanken und Emotionen loswerden



Achtsamkeitsübung:

1. Das Fliessband der Gedanken
2. Farbenspiel



1.



2.



Du kannst ein Quiz zum ABC machen



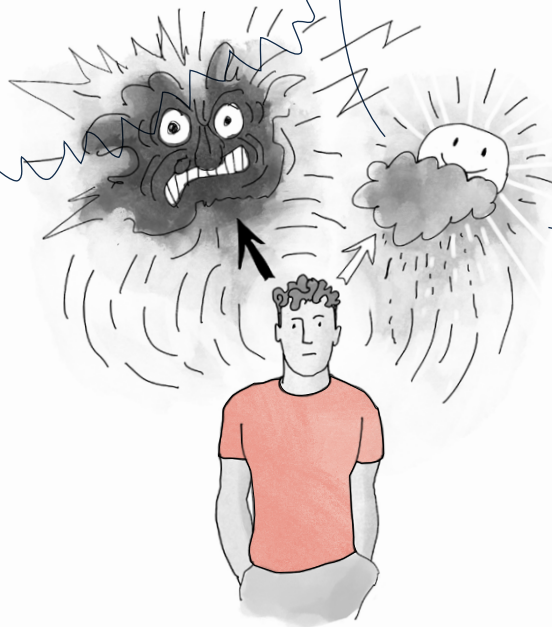
LIFE - Übung: Negative Gedanken entmachten

Mein Anti-Giftsatz



Das sind negative Gedanken, die oft in meinem Kopf auftauchen:

So sollte ich darauf antworten:



Das ist mein wichtigster Anti-Giftsatz:

Schreib Dir diesen Anti-Giftsatz auf und hab ihn bei Dir! Zum Beispiel als Notiz im Handy oder in Deinem Portemonnaie. Lies ihn, wenn Dir Dein Giftsatz mal wieder zu lange in Deinem Kopf herumschwirrt.

Erfahrungen

Welche Erfahrungen haben andere Jugendliche mit **TAKE A STEP BACK** gemacht?

«Es hilft mir, Sachen aus der Vogelperspektive zu betrachten, aus der Entfernung. Alles ist ganz klein... wie alle voll im Stress sind und verrückt am rumstressen und ich bin oben mit grossem Abstand.»

