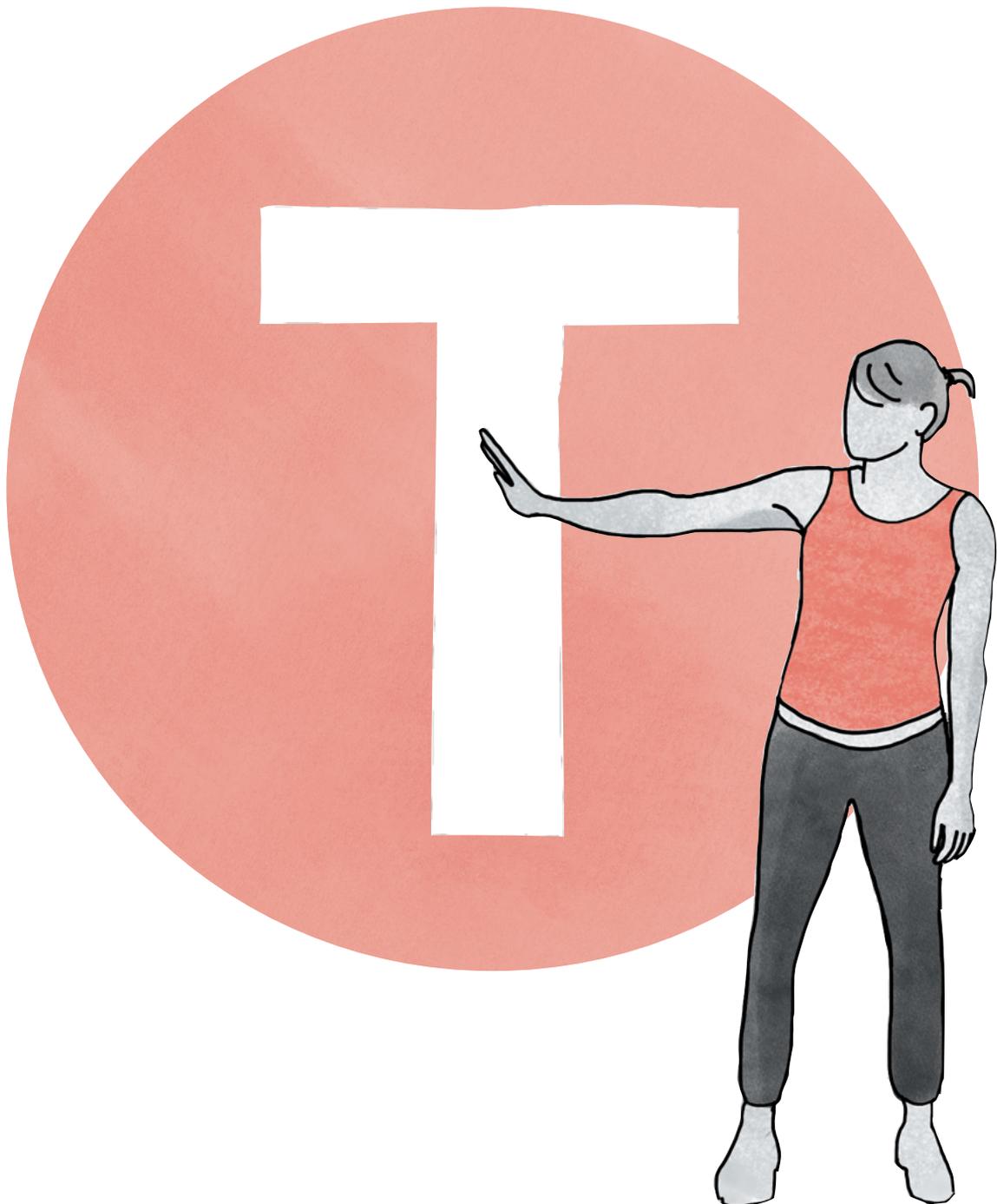


TAKE A STEP BACK
NIMM ABSTAND VON DEINEN
NEGATIVEN GEDANKEN!



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

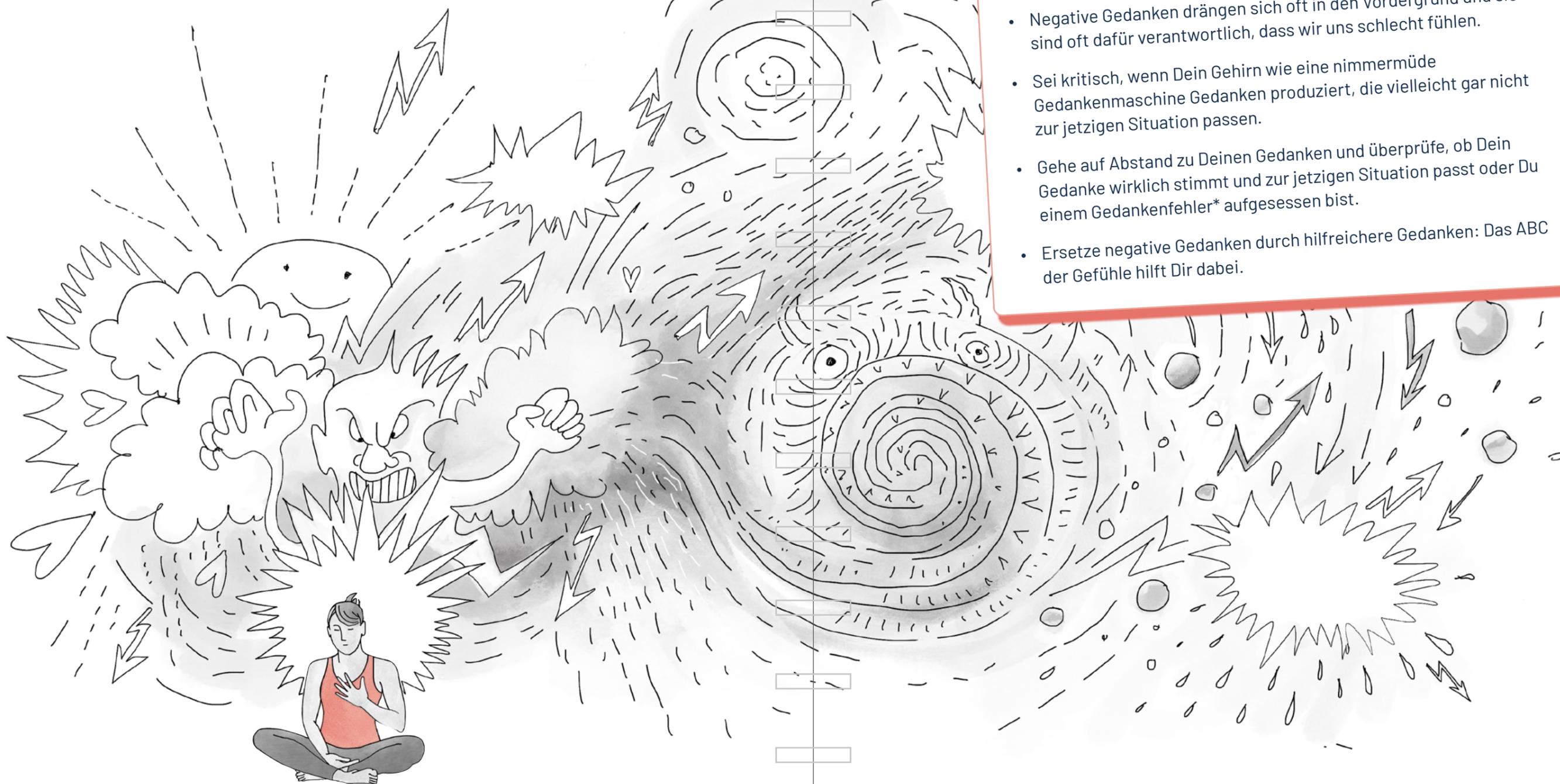
Es sind unsere Gedanken, die beeinflussen, wie wir uns fühlen. Für unsere Gedanken und Bewertungen ist unser Gehirn verantwortlich. Es arbeitet ohne Pause, Tag und Nacht. Da im Gehirn fast ununterbrochen Gedanken produziert werden (etwa 70 000 pro Tag!), nennen wir das Gehirn in START NOW auch **Gedankenmaschine**.

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

Beurteile negative Gedanken mit Abstand!

- Negative Gedanken drängen sich oft in den Vordergrund und sie sind oft 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.
- Gehe auf Abstand zu Deinen Gedanken und überprüfe, ob Dein Gedanke wirklich stimmt und zur jetzigen Situation passt oder Du einem Gedankenfehler* aufgefressen bist.
- Ersetze negative Gedanken durch hilfreichere Gedanken: Das ABC der Gefühle hilft Dir dabei.

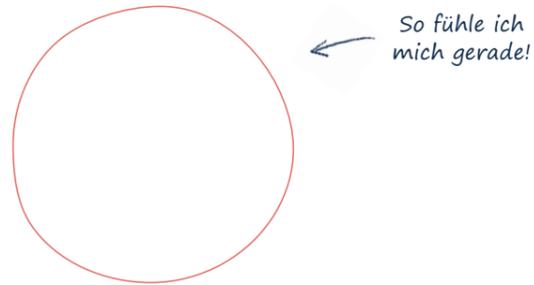


Let's start!

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 willst 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?

Wenn Du möchtest, dann zeichne ein Gesicht in das leere Smiley.



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?

Vielleicht hast Du auch noch einen Tip, wie es Dir gelingt herunterzufahren?

Wenn Du möchtest – hier ist Platz für Notizen.

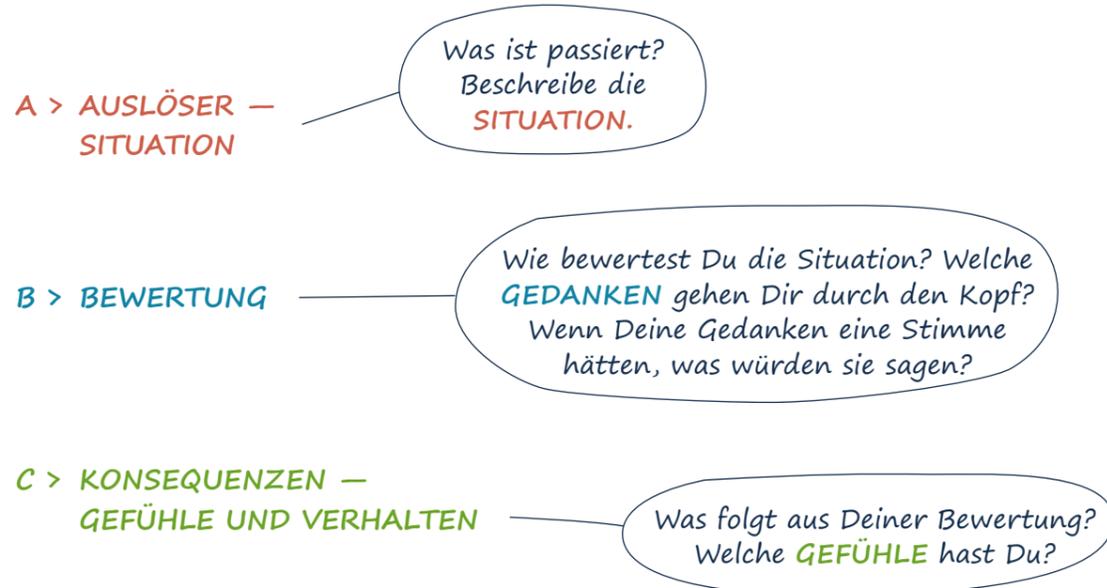
SARA UND DIE VERPASSTE CHANCE



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

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.



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 Konsequenzen Deines Verhaltens für Dich gut oder nicht gut waren, also wie die Geschichte für Dich ausgegangen ist. Zum Beispiel kann es sich kurzfristig gut anfühlen, seinen Ärger an anderen Menschen oder Dingen aus zu lassen. Langfristig kann das aber zu weiterem Frust führen, wenn dadurch Freundschaften oder Dinge kaputtgehen.

Die Geschichte von Sara zeigt, dass sich Sara von ihren negativen Gedanken beherrschen lässt. **Wie beeinflusst ihre Bewertung ihre Gefühle? Welche Auswirkung hat ihre Bewertung auf ihr Verhalten (kurzfristig) und auf ihre Freundschaft mit Emma (langfristig)?** Wenn Du diese Frage klären kannst, weisst Du auch, warum die Geschichte «Sara und die verpasste Chance heisst»

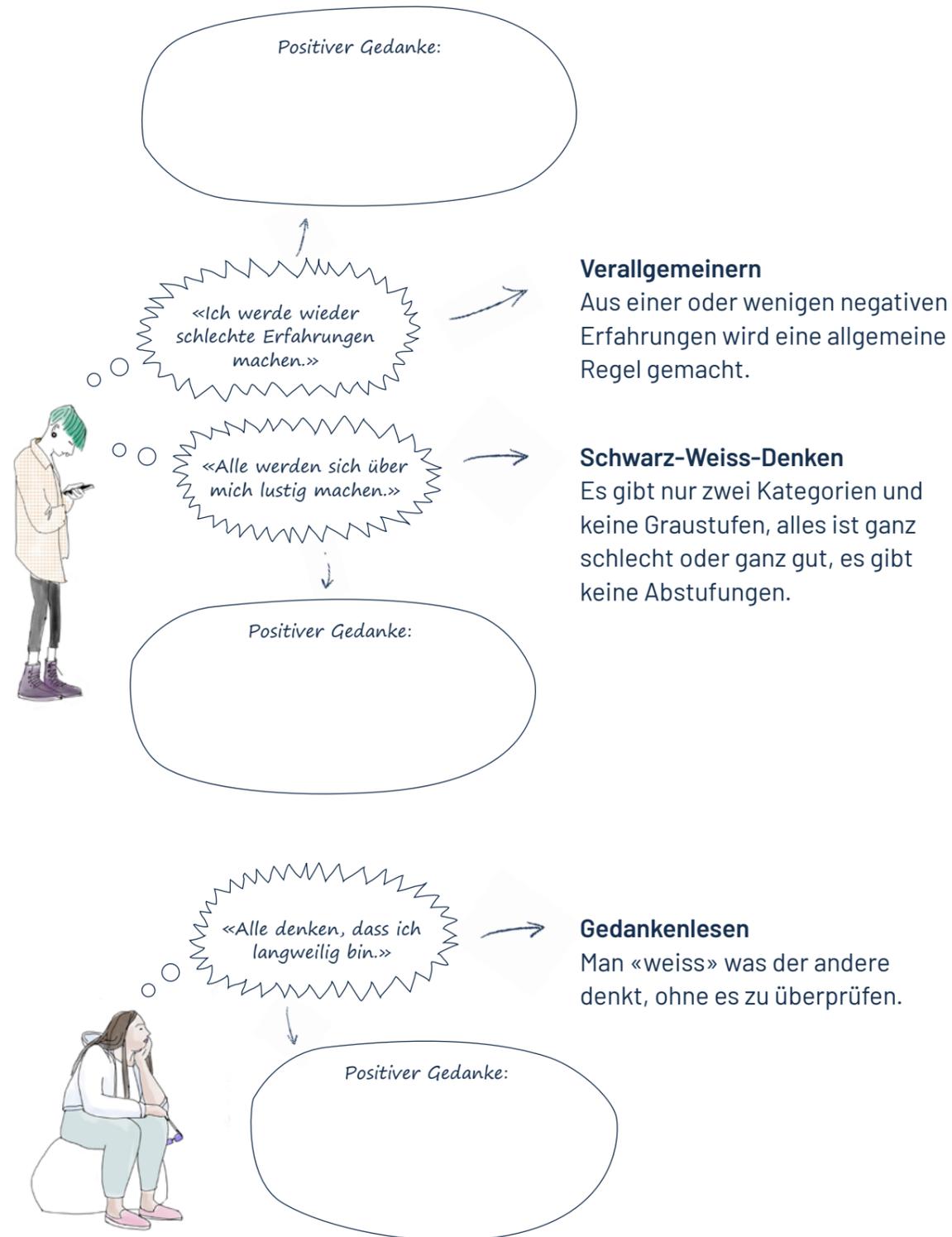
Mache auf der rechten Seite das **ABC der Gefühle** für Saras Geschichte:

Vertical line of 15 empty rectangular boxes for writing notes.

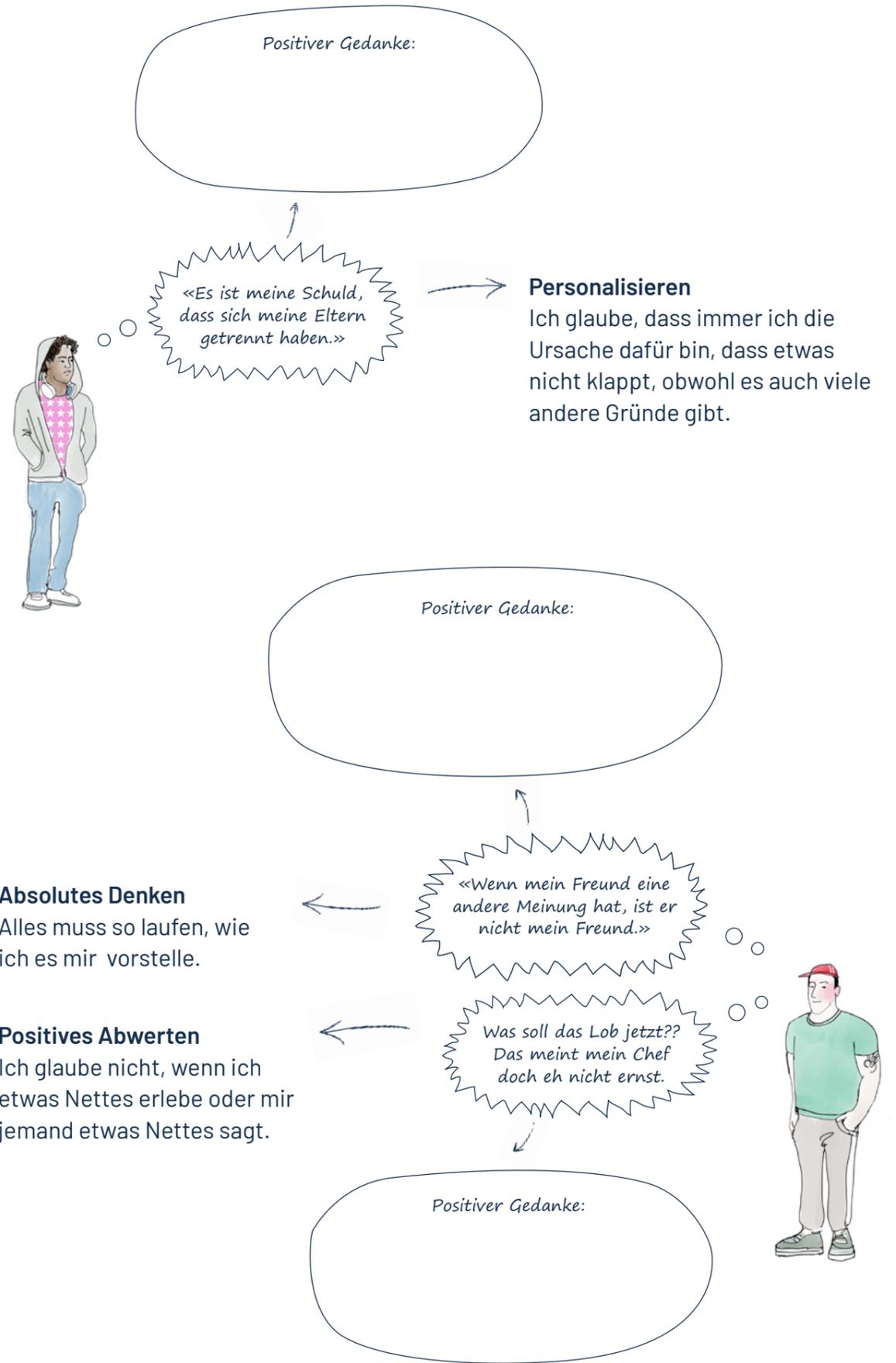
A AUSLÖSER	B BEWERTUNG	C KONSEQUENZEN
<p>Was ist passiert? Beschreibe die SITUATION.</p> <p>Sara sieht, dass Emma mit Acelya zusammen ist.</p>	<p>Wie hast Sara gedacht? Beschreibe Deine GEDANKEN.</p>	<p>Wie hat sich Sara gefühlt? Beschreibe Ihre GEFÜHLE.</p> <p>Was hat sie gemacht?</p>
<p>Könnte Sara die Situation auch anders bewerten?</p> <p>Fülle die rechten Spalten aus, um zu beschreiben, was Sara stattdessen denken könnte.</p>	<p>Welcher Gedanke könnte hilfreich sein, damit sich Sara besser fühlt?</p>	<p>War das Ergebnis positiv oder negativ?</p> <p>Wie würde sich Sara mit diesem Gedanken fühlen?</p>

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 positivere Gedanken zu ersetzen?

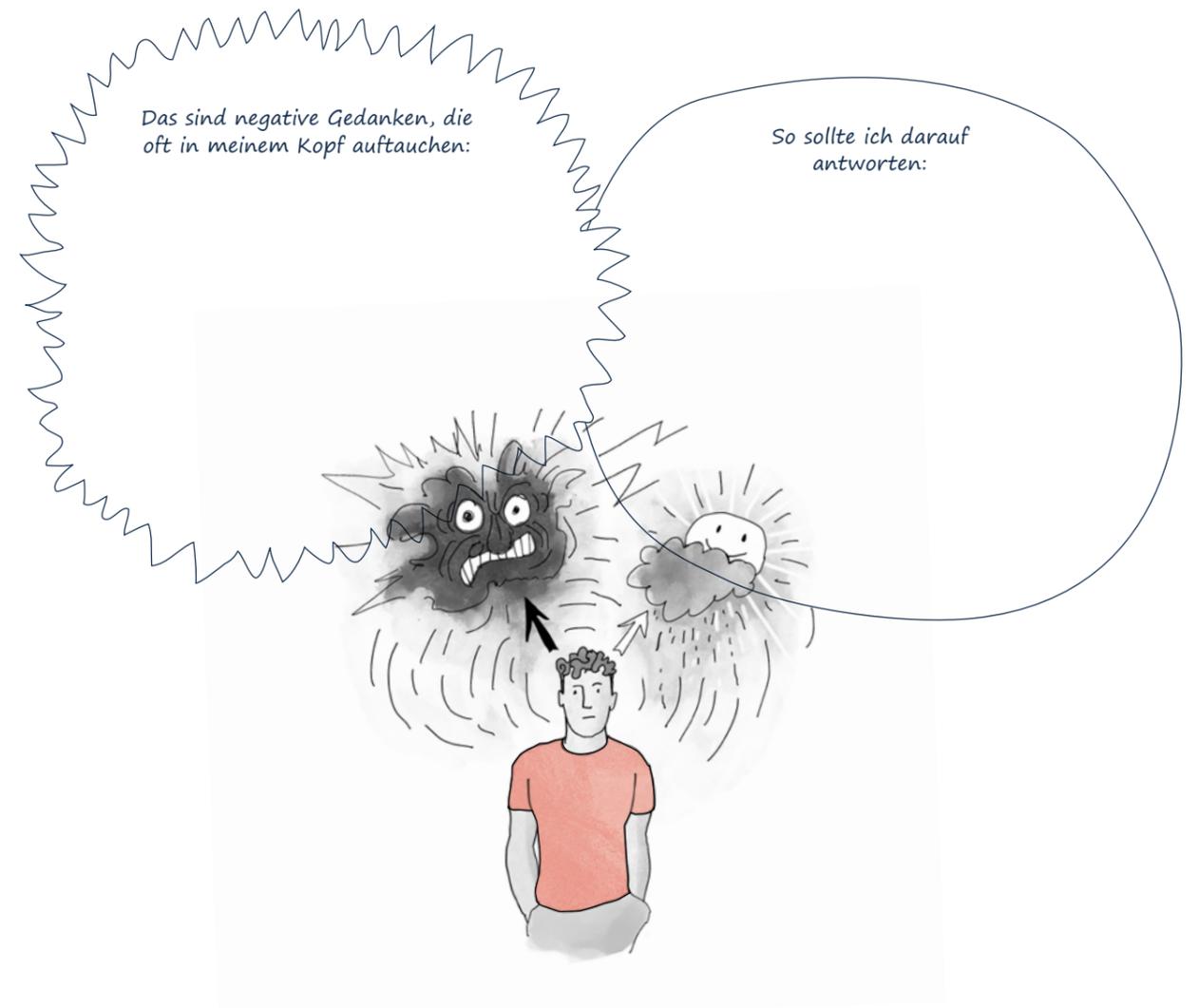


A vertical column of 15 empty rectangular boxes for writing notes.





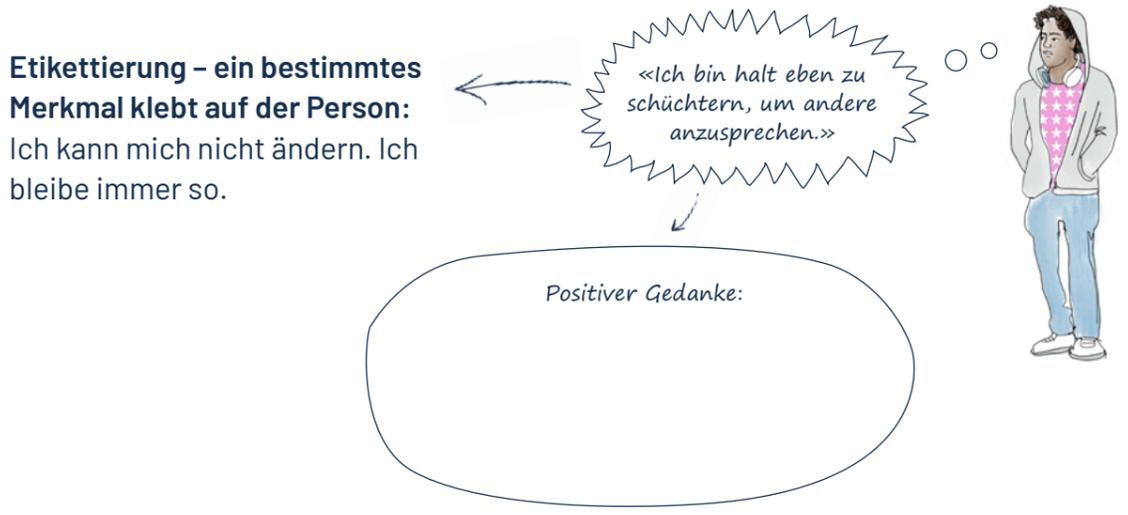
LIFE - Übung: Negative Gedanken entmachten Mein Anti-Giftsatz



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.

A vertical column of 20 empty rectangular boxes for writing notes.



Bonusmaterial: Wenn Du mehr machen willst ...

-  **Film: Unterwegs im Hier und Jetzt und ein Film zum ABC**
-  **Achtsamkeitsübung:**
Tritt einen Schritt zurück: Abstand von negativen Gedanken
-  **Du kannst ein Quiz zum ABC machen**

Feedback: Wie war die Sitzung für Dich?   

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.»

