

ZEICHNE DEINE GEFÜHLE

Zeichne auf einem leeren Blatt Papier auf, wie du dich gerade fühlst. Die Zeichnung muss nichts Konkretes darstellen. Verwende die Formen, Linien, Farben oder Kringel, die deinen Emotionen entsprechen.

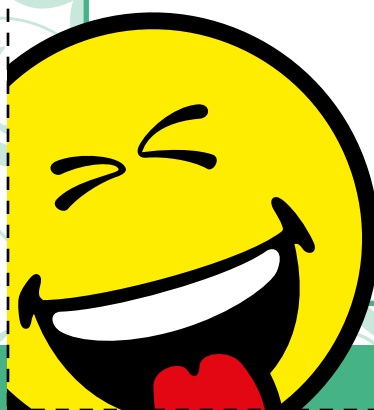


Welche Farben und Formen zeigen an, wie du dich gerade fühlst?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LASS ES RAUS

Zeige mit deiner Mimik wie dein Tag bisher läuft. Zeige die Emotionen, die du gefühlt hast. Stelle deine Emotionen übertrieben dar, damit jeder deutlich versteht, worum es sich bei deiner Mimik handelt.

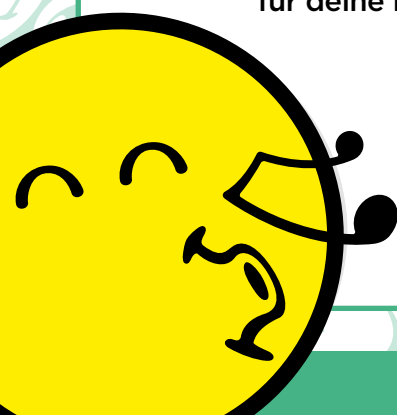
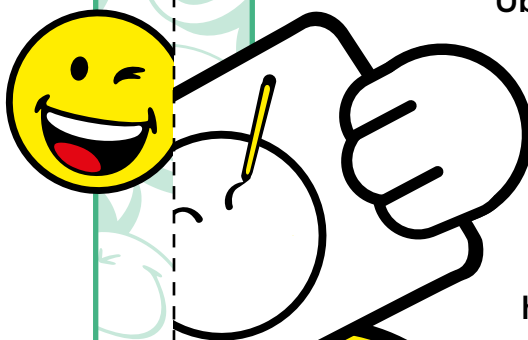


Animiere deine Freunde und Familie dazu, mitzumachen und dir ihre Mimiken zu zeigen!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ERSTELLE EINE FRÖHLICHE PLAYLIST

Stelle eine Liste mit Liedern zusammen, die dich zum Lächeln bringen oder deine Laune verbessern. Speichere diese Lieder dann in einer fröhlichen Playlist. Teile die Playlist mit deiner Familie und deinen Freunden und frag sie nach weiteren Empfehlungen für deine Playlist.

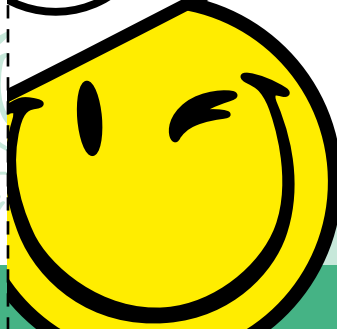


Was ist dein absolutes Gute-Laune-Lied?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ENTWERFE DEINEN EIGENEN SMILEY

Zeichne einen Smiley, um zu zeigen, wie du dich fühlst. Überlege dir gut, wie die Augen und der Mund aussehen sollten und, ob dein Smiley irgendwelche Accessoires haben sollte.



Wie würdest du deinen Smiley nennen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BAU DEIN EIGENES SCHLAGZEUG

Sammele ein paar Töpfe, Pfannen oder alte und leere Verpackungen zusammen. Benutze ein paar alte Metall- oder Holzlöffel zum Trommeln und erstelle dein ganz persönliches Schlagzeug-Solo. Spiel dein Schlagzeug-Solo deiner

Familie oder deinen
Freunden vor

oder nimm es
auf und zeig
es ihnen.



Welches
Geräusch
gefällt dir am
besten?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

SINGE UND SCHREI

Musik und Geräusche zu machen ist eine gute Möglichkeit, unsere Gefühle zu zeigen, ohne die richtigen Worte finden zu müssen. Kannst du ein Lied erfinden, das du singst - oder schreist - um alles herauszulassen?



Kannst du ein
Lied erfinden
und vortragen?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

SEI DEIN EIGENER SUPERHELD

Jeder hat vor irgendetwas Angst. Wirklich, jeder! Überleg dir etwas, wovor du Angst hast, und schreibe eine Geschichte, in der du ein Superheld bist, der diese Angst mithilfe einer Superkraft überwindet. Wenn du dann das nächste Mal Angst hast oder dich deiner Angst stellen musst, erinnere dich daran, wie es sich angefühlt hat, deine Ängste in der Geschichte zu bezwingen.



Teile deine
Geschichte mit
deiner Familie

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

GESCHICHTE NEU SCHREIBEN

Denk an ein Ereignis, das dich verärgert hat oder dir peinlich war. Nun stell dir vor, du könntest in der Zeit zurückreisen und das Ereignis verändern. Was würdest du daran ändern? Wie würde es ablaufen, wenn das Ereignis das schönste Erlebnis wäre, das du je hattest? Schreibe oder erzähle die Geschichte des Ereignisses, aber verändere sie, um ihr ein neues Ende zu geben.



Welche
Geschichte
aus deinem
Leben würdest
du gern
verändern?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

MÄRCHENHAFTER ANFANG

Denk an eines deiner Lieblingsmärchen, das du gut kennst, wie z. B. Aschenputtel oder Aladdin. Stell dir vor, das Ende der Geschichte wäre der der Anfang einer neuen Geschichte. Du wurdest darum gebeten, die Fortsetzung zu schreiben. Wie würde diese ablaufen?

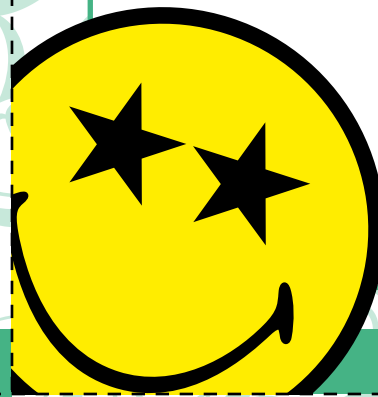


Wie passiert nach dem glücklichen Ende?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MAGISCHES OBJEKT

Stell dir vor, etwas in deinem Zuhause oder etwas, das du besitzt, hat magische Kräfte. Was würde es machen? Wie würdest du es verwenden? Denk dir eine Geschichte aus, in der du dein magisches Objekt verwendest, um etwas Gutes zu tun.



Was macht ein Objekt zu einem magischen Objekt?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SCHMERZ- PORTRÄT

Zeichne auf, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du traurig bist oder Schmerzen hast. Wo tut es weh? Welche Farbe hat der Schmerz? Zeichne im Anschluss ein Bild davon, wie du den Schmerz loswirst.



Welche Farbe hat dein Schmerz heute?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LIEBE(R) MALEN

Denk an jemanden, den du gern hast. Zeige mithilfe einer Zeichnung, deine Gefühle für diese Person. Was wirst du auf dem Papier zeichnen? Welche Farben wirst du benutzen? Wie wirst du die Person zeichnen? Du musst deine Person nicht genau abbilden, zeig einfach deine Gefühle für sie.



Wer verdient heute ein Geschenk deiner Liebe?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ZEIT ZUM REIMEN

Such nach so vielen Reimwörtern wie möglich für die folgenden Begriffe:

HAUS HUND KATZE
TASCHE FAHNE

Kannst du aus den aufgeschriebenen Wörtern ein gereimtes Gedicht erfinden, das eine Geschichte erzählt? Du musst nicht alle deine Wörter oder irgendeines dieser Wörter verwenden.

Kannst du dauerhaft in Reimen sprechen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

RAP- ATTACKE

Erfinde einen Rap-Song über deinen typischen Tag oder ein bestimmtes Ereignis in deinem Leben und beschreibe, wie du dich bei bestimmten Dingen fühlst. Achte darauf, dass jede Zeile die gleiche Zählzeit hat und sich jedes Zeilenpaar reimt. Es macht nichts, wenn sich einige Zeilen nicht reimen, aber versuche, ein A/A/B/B-Reimmuster zu erzeugen.

Kannst du mit deinen Worten freundliche, positive Gefühle vermitteln?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

PERFEKTER PLANET

Stell dir vor, du würdest deinen perfekten Planeten entwerfen. Wie würde er aussehen? Welche anderen Lebensformen gäbe es dort? Wie funktioniert deine Welt? Wer kontrolliert sie? Denk dir Figuren aus und erfinde eine Geschichte, um sie in einem Theaterstück, einem Film oder einem Cartoon zu zeigen.

Kannst du dein perfektes Paradies entwerfen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

CARTOON- BOOM

Ein Comic-Streifen ist eine Reihe von Bildern, die eine Geschichte erzählen. In einem Cartoon kann alles passieren. Es kann so phantasievoll sein wie du möchtest. Zeichne über ein Ereignis in deinem Leben, das nicht gut ausgegangen ist, aber gib dem Ganzen in deinem Cartoon ein anderes fröhlicheres Ende.

Kannst du deine Gefühle im Stil deiner Bilder zeigen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ANSPANNEN UND ENTSPANNEN

1. Leg dich auf den Rücken und schließ die Augen.
2. Spanne jeden Muskel deines Körpers so fest an, wie du kannst.
3. Balle deine Hände zu Fäusten.
4. Presse deine Zehen und Füße fest zusammen.
5. Spanne deine Beine, deinen Po, deinen Körper und deine Arme an, sodass sie wie versteinert sind.
6. Verziehe dein Gesicht und spanne deinen Nacken an.
7. Lass nun all die Anspannung los, lass deine Muskeln schlaff werden und **ENTSPANNE DICH!**



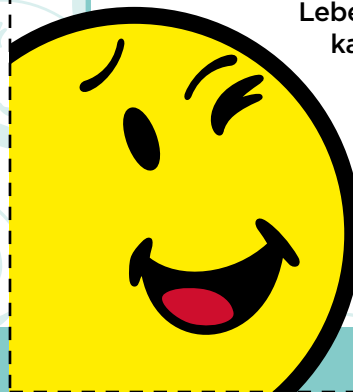
Achte darauf, wie sich dein Körper während dieser Übung anfühlt.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

WILDE SAFARI

Mach einen Spaziergang durch deinen Garten oder einen öffentlichen Park. Zähle all die verschiedenen wild lebenden Tiere und Insekten, die du sehen kannst. Wie viele verschiedene Lebewesen kannst du sehen, die laufen, krabbeln, schwimmen oder fliegen? Halte Ausschau in Hecken, Bäumen, unter Blättern und im Gras.

Kennst du die Namen all der Lebewesen, die du sehen kannst?



Achte dabei nicht nur auf das, was du siehst, sondern auch auf die Geräusche und Gerüche.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

5, 4, 3, 2, 1

Atme tief durch und zähle fünf Dinge, die du sehen, vier Dinge, die du berühren, drei Dinge, die du hören, zwei Dinge, die du riechen und Ding, dass du schmecken kannst.



Wende diese Technik immer dann an, wenn du dich ängstlich fühlst.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SEI ACHTSAM

Achtsamkeit ist eine wunderbares Erlebnis. Sitze still und achte genau auf das, was um dich herum in diesem Moment passiert. Nutze alle fünf Sinne.

Sage dir selbst

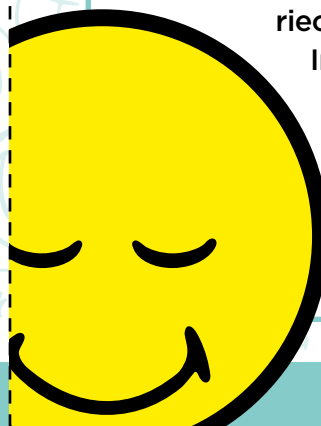
In diesem Moment sehe ich ...

In diesem Moment höre ich ...

In diesem Moment berühre ich ...

In diesem Moment rieche ich...

In diesem Moment fühle ich...



Mach diese Übung allein oder zusammen mit deiner Familie!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

NIMM DIR ZEIT ZUM
FÜHLEN

Aktivitäten zum Verständnis
und zur Bewältigung
von Emotionen.

REGENBOGEN- ATMUNG

Stell dir vor, du stehst oder liegst in der Mitte eines großen Regenbogens. Atme tief ein und stell dir vor, du atmest dabei die Farbe Rot des Regenbogens ein. Hebe die Arme beim Einatmen über den Kopf. Senke die Arme beim Ausatmen seitlich ab. Wiederhole die Einatmung und hebe die Arme, während du dir vorstellst, jede Farbe des Regenbogens einzusatmen: Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo, Violett.



Fühlt sich eine der Farben besser an als die anderen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

NIMM DIR ZEIT ZUM
FÜHLEN

Aktivitäten zum Verständnis
und zur Bewältigung
von Emotionen.

ACHTSAMES ZUHÖREN

1. Lausche aufmerksam den Geräuschen um dich herum.
2. Wie viele unterschiedliche Geräusche kannst du hören?
3. Schreib es auf.
4. Welche Geräusche kommen und gehen abwechselnd? Und welche sind dauerhaft zu hören?
5. Gehe nun an einen anderen Raum oder Platz. Sind die Geräusche hier anders?
6. Stell dir vor, du bist eine Eule und gehst auf eine Klang-Safari, um neue Geräusche zu finden und herauszufinden, woher die Geräusche kommen.



Kannst du die Stille zwischen den Geräuschen hören?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

NIMM DIR ZEIT ZUM
FÜHLEN

Aktivitäten zum Verständnis
und zur Bewältigung
von Emotionen.

WERDE AKTIV

Jeder von uns ist ab und zu frustriert. Manchmal können wir es nicht zeigen, aber wir sollten dann auch nicht an unserem Ärger festhalten. Eine gute Möglichkeit, um Wut loszuwerden, ist aktiv zu sein. Versuche, Sternsprünge zu machen, zu laufen, zu tanzen und mit deinen Füßen zu stampfen. Manchmal hilft es auch, an einem sicheren Ort zu schreien oder es kann helfen, mit den Händen zu klatschen.



Kannst du verhindern, wütend zu werden?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

NIMM DIR ZEIT ZUM
FÜHLEN

Aktivitäten zum Verständnis
und zur Bewältigung
von Emotionen.

WERDE LAUT

Aus voller Kehle zu schreien oder zu singen hilft, überschüssige Energie und Frustration abzubauen und macht dich glücklicher. Aber achte darauf, dass du niemanden verärgerst, wenn du es tust!



Welches Lied eignet sich gut, um zu singen, wenn man wütend ist?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

GESCHMACKSTEST

Nimm dir ein Stück Obst, Kuchen oder Schokolade und nimm einen kleinen Bissen. Kauge den Bissen mindestens 20 Mal. Bewege das Essen in deinem Mund hin und her. Wie fühlt sich das an? Wonach schmeckt es? Verändert sich der Geschmack, je mehr du kausst? Vergiss nicht, zu schlucken! Wiederhole den Vorgang, bis du mit dem Essen fertig bist.



Wie verändert sich der Geschmack, wenn du dir die Nase zuhältst?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

SPANNUNGS- KÖRPER-SCAN

Sitz oder lieg in einer bequemen Position. Achte darauf, wie sich dein Kopf und dein Gesicht anfühlen. Falls du Spannung fühlst, versuch diese zu lösen. Entspanne deine Schultern. Spüre, ob deine Arme oder Hände angespannt sind and falls ja, versuch auch diese Spannung zu lösen. Scanne die Vorder- und Rückseite deines Körpers. Löse jede Anspannung. Achte auf jegliche Art von Anspannung in deinen Oberschenkeln oder Waden. Entspanne deine Beine. Entspanne deine Füße. Nimm einen tiefen Atemzug und entspanne alle deine Muskeln.



Wie sehr kannst du dich entspannen?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

SEIFENBLASEN- ATMUNG

Nimm einen tiefen Atemzug, der deine Lungen komplett füllt. Stell dir vor, du pustest große Seifenblasen durch eine Seifenblasenschlinge. Puste ganz langsam und sanft durch den Mund aus, um die Blasen zu machen. Stell dir vor, wie die Blasen davonschweben und deine Sorgen forttragen.



Kannst du spüren, wie deine Sorgen davonschweben?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

WEG DAMIT

Notiere auf einem Zettel alle Dinge, die du gern an dir selbst verändern würdest. Schmeiß den Zettel weg. Diese Dinge sind nun fort. Schreibe nun eine Liste mit Dingen, die du an dir magst.



Kannst du dich so akzeptieren, wie du bist?

SMILEY
WORLD

EMOTICONS FOR A

MEDITATION DER LIEBE & GÜTE

Setz dich an einen ruhigen Ort und sag zu dir selbst: „Lass mich sicher sein“, „Lass mich gesund sein“, „Lass mich glücklich sein“, und stell dir vor, du schickst dir selbst Liebe und Güte. Denke nun an jemanden oder etwas, das dir am Herzen liegt, und sende Liebe und Güte, während du die Worte „Mögest du in Sicherheit sein“, „Mögest du gesund sein“, „Mögest du glücklich sein“ wiederholst. Nimm wahr, wie du dich fühlst, nachdem du die beiden Übungen jeweils 2 Minuten lang gemacht hast.



Kannst du selbst deinen Feinden liebevolle Güte senden? Sie brauchen es vielleicht sogar mehr als deine Freunde.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

STIMMUNGS- SKULPTUR

Sammele in einem Garten oder Park Stöcker, Blätter und Steine, oder such etwas in deinem Zuhause, das niemand für eine oder zwei Stunden vermissen wird. Ordne die gefundenen Objekte so an, dass sie ein Gesicht oder eine Skulptur ergeben, die deine Gefühle zeigt.



Kannst du Objekte aufeinander balancieren, um deine Skulptur größer zu machen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

AFFIRMATIVE ERZÄHLUNG

Wähle eine der folgenden Affirmationen und wiederhole sie immer wieder für dich selbst. Sieh dabei in einen Spiegel. Schreib dir Affirmation auf ein Blatt Papier und platziere dieses an einem Ort, an dem du es jeden Tag sehen kannst. Ich bin gütig, stark und mutig. Ich gebe jeden Tag mein Bestes. Ich habe die Freiheit zu bestimmen, wer ich sein will. Alles geht vorüber. Alles wird gut. Ich behandle jeden behutsam, auch mich selbst. Mein Leben wird jeden Tag besser.



Kannst du dir eine passende Affirmation für deine Situation ausdenken?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ROSINEN- SENSATION

Nimm eine Rosine oder ein Stück Trockenobst in die Hand. Betrachte sie nun, als hättest du noch nie so etwas gesehen. Nimm jedes Detail wahr. Berühre sie mit geschlossenen Augen, um die Struktur besser wahrzunehmen. Riech daran. Nimm wahr, wie dein Körper auf den Geruch reagiert. Nimm sie in den Mund, ohne darauf zu kauen. Fühl sie mit der Zunge. Nimm den Geschmack wahr, indem du langsam anfängst zu kauen. Achte darauf, wo sich die Rosine in deinem Mund befindet. Beobachte, was passiert, wenn du anfängst zu kauen und wenn du weiterkaut. Nimm den Geschmack und die Textur im Mund wahr und beobachte, wie sie sich mit der Zeit verändern. Schlucke den Bissen herunter, sobald du merkst, dass dein Körper es dir sagt. Ühle, wie die Rosine in deinen Magen wandert, und nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt.



Wie viele andere Lebensmittel kannst du vollständig wahrnehmen, bevor du sie isst?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BALANCE

Du kannst das Spiel alleine oder mit anderen spielen. Falls du es mit anderen zusammen spielst, wechselt euch ab, um die Balance zu halten und euch gegenseitig die Zeit zu messen. Diejenigen, die gerade nicht balancieren, können sich bewegen und versuchen, die balancierende Person zum Lachen zu bringen und das Gleichgewicht zu verlieren, aber sie dürfen sie nicht berühren!

1. Richte deinen Blick auf einen Punkt, der direkt vor dir liegt.
2. Stell dich auf ein Bein.
3. Fange an die Sekunden zu zählen, um zu sehen, wie lange du die Balance halten kannst.
4. Schließe deine Augen, um die Aufgabe schwieriger zu machen.
5. Versuche nun auf dem anderen Bein zu balancieren. Schaffst du es nun länger?
6. Beruhige dich und vertiefe deine Atmung. Fällt es dir leichter, die Balance zu halten?



Was bringt dich aus dem Gleichgewicht?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MÜNZ-TOPF

Du kannst das Spiel alleine oder mit anderen spielen.

1. Sammle mindestens 5 Münzen und lege sie in einen Topf.
2. Nimm nun eine der Münzen heraus und schau sie dir ganz genau von beiden Seiten an. Betrachte sie im Detail.
3. Leg die Münze wieder zurück in den Topf.
4. Schüttele den Topf.
5. Kannst du deine Münze wiederfinden?



Schaust du nur oder siehst du genau hin?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

REISEFÜHRER

Geh durch dein Zuhause, deinen Garten, deine Nachbarschaft oder einen Park und tu so, als wärst du ein Reiseführer, der eine Gruppe von Menschen herumführt. Zeige die Sehenswürdigkeiten, Besonderheiten und die besten oder schönsten Plätze. Lasse alles interessant klingen.



Was würdest du dir am liebsten angucken?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SIMON SAGT

Spielt in einer Gruppe das Spiel „Simon sagt“. Einer ist der Spielleiter. Der Leiter gibt Anweisungen, die die Gruppe befolgen muss - aber NUR, wenn der Leiter die Anweisung mit „Simon sagt“ beginnt. Zum Beispiel: „Simon sagt, legt eure Hände auf den Kopf“ bedeutet, dass die Gruppe ihre Hände auf den Kopf legen soll. Wenn der Spielleiter eine Anweisung ohne die Worte „Simon sagt“ am Anfang gibt, darf die Gruppe dieser Anweisung NICHT nachkommen.

Wenn jemand eine Aktion ausführt, ohne am Anfang „Simon sagt“ zu hören, scheidet er aus dem Spiel aus. Die letzte Person, die übrig bleibt, gewinnt das Spiel.

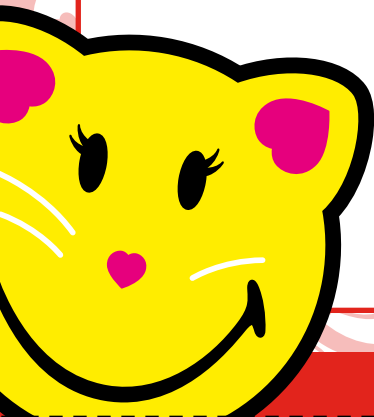


Hörst du immer genau auf die Anweisungen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

WELCHES TIER BIN ICH?

Wähle ein Tier. Stell dir vor oder sieh dir an, wie es sich bewegt. Versuche dich so wie das Tier zu bewegen. Falls möglich, mach es vor einer Gruppe und schau, ob sie erraten, welches Tier du bist.

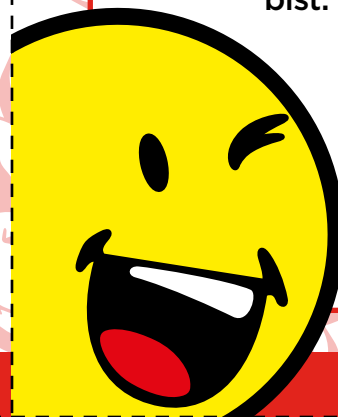


Welche
Geräusche
macht dein
Tier?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EINEN FREUND IMITIEREN

Denke an jemanden, den du kennst. Stell dir vor oder sieh dir an, wie er oder sie sich bewegt. Wie läuft die Person, wie hält sie ihren Kopf, wie bewegt sie ihre Arme? Versuche dich so wie sie zu bewegen. Falls möglich, mach es vor einer Gruppe und schau, ob sie erraten, wer du bist. Bleib dabei freundlich!

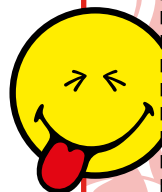


Was sind deine
einzigartigen
Eigenschaften?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

WITZIGE WENDUNG

Was ist das Lustigste, das dir in letzter Zeit passiert ist? Kannst du daraus eine lustige Geschichte machen? Konzentriere dich auf die seltsamsten Stellen und übertreibe die Emotionen, das Geschehen und die Reaktionen der Leute, wenn es dadurch lustiger wird. Erzähle jemandem deine Geschichte und beobachte, ob sie die Person zum Lachen bringt.

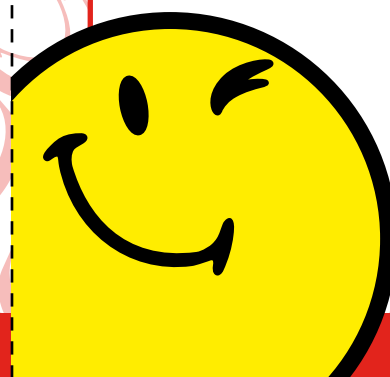


Wie kannst du
dein Gesicht
nutzen, um eine
Geschichte
lustiger zu
erzählen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

ZEIT FÜR PANTOMIME

Stell dir vor, du bist ein Pantomime, der entdeckt, dass er in einer unsichtbaren Kiste gefangen ist. Stelle dar, wie du herausfindest, dass du in einer Box bist. Probiere verschiedene Dinge, um aus der Box herauszukommen. Was wirst du tun, um dich endgültig zu befreien?



Was kannst
du sonst noch
pantomimisch
darstellen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MACH DEN CLOWN

Stell dir vor, du bist ein Clown im Zirkus und du musst etwas suchen, das du verloren hast aber eigentlich trägst du es sogar (z. B. einen Hut, Schal oder eine Sonnenbrille auf deinem Kopf). Zeige, wie du dich fühlst, während du denkst, dass du dein Lieblingsstück verloren hast, es nicht finden kannst und es dann schließlich doch findest.



Hat dein Clown ein lustiges Outfit oder ein bemaltes Gesicht?



SCHLAG MIT ZEUG

Sammle eine Vielzahl harter, hohler Gegenstände, die nicht zerbrechlich sind. Schlage diese mit einem Metallöffel, einem Holzlöffel oder deinen Händen. Wie hören sie sich jeweils an? Schlage einen Gegenstand in einem bestimmten Rhythmus an. Kannst du ein zweites Objekt mit einem anderen Rhythmus anschlagen? Kannst du andere Personen dazu bringen, mit dir zusammen auf weitere Gegenstände zu klopfen, mit Rhythmen, die zusammenpassen?



Welche Rhythmen klingen fröhlich, traurig oder beängstigend?



SMILEY SELBSTPORTRÄT

Schau in einen Spiegel und stelle mit deinem Gesicht die unten abgebildeten Smileys dar. Welches Gesicht passt am besten zu deinen Gefühlen? Schau in einen Spiegel und zeichne dein Gesicht mit den Gefühlen, die du empfindest. Wähle Farben, Formen und Materialien, die zu deiner Stimmung passen.



Wie genau weißt du, wie du aussiehst, wenn du verschiedene Dinge fühlst?



ZEIG HERZ

Lege deinen Mittelfinger auf die Innenseite deines Handgelenks. Kannst du einen Puls fühlen? Zähle, wie oft dein Herz in 1 Minute schlägt. Laufe 5 Minuten lang Treppen hoch und runter oder laufe draußen. Zähle, wie oft dein Herz in 1 Minute schlägt. Wie schnell kann sich dein Herz nach der Übung wieder normalisieren? Hilft tiefes Atmen?

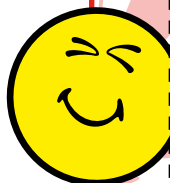


Was lässt dein Herz schneller schlagen?



WASSER-STAFFEL

Du kannst das Spiel alleine oder mit anderen spielen. Falls du allein bist, fülle einen großen Löffel mit Wasser und teste, wie weit du gehen kannst, ohne einen Tropfen zu verschütten. Wenn du zwei gleich große Löffel hast, kannst du mit einem Freund ein Wettrennen veranstalten, um zu sehen, wer schneller ist, ohne zu kleckern. Falls du viele Löffel und viele Freunde hast, kannst du auch zwei Teams bilden und jeder Person einen gleich großen Löffel geben. Befülle einen Löffel mit Wasser und gib das Wasser an den leeren Löffel der nächsten Person weiter, bis alle in deinem Team das Wasser weitergegeben haben. Das Team, das am Ende das meiste Wasser in seinem Löffel hat, gewinnt.



Kannst du bzw. ihr das Ganze noch lustiger gestalten, indem ihr eine Treppe rauf und runter geht?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

KLEIDE DAS STÜCK

Nimm dir 1 bis 6 Kleidungsstücke und finde eine neue Art, sie zu tragen. Kannst du die Ärmel oder Hosen hochkrempeln - oder einen Gürtel oder Schal hinzufügen, um einen neuen Look zu erzeugen? Nimm wahr, wie du dich mit verschiedenen Kleidungsstücken und Stilen fühlst. Verändert sich das Aussehen und das Empfinden, wenn man ein und dasselbe Hemd auf unterschiedliche Weise trägt? Welcher Stil gefällt dir am besten?



In welcher Kleidung fühlst du dich am wohlsten?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

WER BIN ICH?

Dieses Spiel spielt man am besten mit anderen zusammen. Bitte jemanden, dir den Namen einer berühmten Person oder einer Filmfigur zu nennen, die du kennst, schreibe den Namen auf und klebe ihn auf deinen Rücken. Jeder, dem ein Name gegeben wurde, muss dann erraten, wer er ist, indem er anderen Leuten Fragen über die Persönlichkeit, Nationalität, Fähigkeiten usw. der Person stellt. Die befragten Personen können nur mit Ja oder Nein antworten. Du musst mithilfe möglichst weniger Fragen herausfinden, wer du bist.



Wer willst du sein?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MUSIKALISCHE STATUR

Dieses Spiel spielt man am besten mit anderen zusammen. Suche jemanden, der die Rolle des DJs übernimmt, um die Musik zu starten und zu stoppen. Spiel deine Lieblingsmusik, sobald der DJ sie stoppt, musst du in deiner Position verharren.

Wenn du dich bewegst, während die Musik angehalten wird, scheidest du aus dem Spiel aus.



Zeig deine besten Tanzbewegungen!

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BIETE HILFE AN

Jemandem zu helfen, kann sich gut anfühlen. Frag einen Freund oder ein Familienmitglied, ob du ihnen bei etwas helfen kannst. Solange du selbst nicht in Gefahr bist, kannst du einem Fremden helfen, indem du ihm die Tür aufhältst oder ihm beim Tragen seiner Einkäufe hilfst.



Wie oft
kannst du Tag
jemandem
helfen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

BITTE LÄCHELN!

Lächeln steigert die stimmungsaufhellenden Chemikalien im Gehirn. Schau dich selbst im Spiegel an und lächle. Probiere ein breites Lächeln, ein leichtes Lächeln, ein Lächeln, bei dem du deine Zähne zeigst, und eines, bei dem dein Mund geschlossen ist. Wie auch immer du lächelst ... du bist schön!



Kannst du
dein Lächeln
jemandem
zeigen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SPRICH MIT JEMANDEM

Der Kontakt mit anderen hilft dir, dich besser zu fühlen, egal ob es sich dabei um ein persönliches Treffen, ein Gespräch am Telefon oder einen Online-Chat handelt. Nimm dir die Zeit, ein Gespräch mit jemandem zu führen, den du liebst oder verehrst. Du könntest sogar unsere Gesprächskarten „Nimm dir Zeit zum Reden“ verwenden, um das Gespräch zu beginnen.



Mit wem
würdest
du dich
heute gerne
unterhalten?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LEBE IM HIER UND JETZT

Verlangsame deine Atmung und mache jeden Atemzug ein bisschen länger. Achte darauf, was du im gegenwärtigen Moment sehen, hören und fühlen kannst. Dies wird dir dabei helfen, dich zu beruhigen.



Was kannst
du in deinem
Körper
spüren?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SPENDE ETWAS

Wenn man jemandem in Not etwas schenkt oder Geld an eine Wohltätigkeitsorganisation spendet, kann man sich tatsächlich besser fühlen. Es kann dir das Gefühl geben, etwas zu bedeuten und dass du mit deinen kleinen Taten etwas bewirken kannst. Suche nach Dingen, die du nicht mehr brauchst und die du zu einem Wohltätigkeitsladen bringen oder an jemanden verschenken kannst, der sie besser gebrauchen kann.

Was kannst du einer anderen Person geben, um ihr zu helfen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SCHLAF GUT

Guter Schlaf jede Nacht ist wichtig, um bei guter Laune zu bleiben. Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und aufzuwachen, damit dein Körper in einen regelmäßigen Rhythmus kommt. Was kannst du vor dem Schlafengehen tun, um besser schlafen zu können?

Um wie viel Uhr wirst du heute ins Bett gehen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SEI AKTIV

Bewegung ist für Körper und Geist enorm förderlich. Regelmäßige Bewegung, die dich mindestens dreimal pro Woche außer Atem bringt, macht glücklicher.

1. Bewerte deine jetzige Laune auf einer Skala von 1-10.
2. Springe, laufe oder mache Burpees - 10 Minuten lang.
3. Bewerte deine jetzige Laune auf einer Skala von 1-10. Fühlst du dich nach der Übung besser?

Was sind deine Lieblingssportarten?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

HÖRE MUSIK

Musik kann deine Stimmung schnell heben. Sie hilft dabei, Schmerzen und Stress zu lindern und sogar dabei, das Herz gesund zu halten. Das Abspielen von Liedern, die dich an eine glückliche Zeit erinnern, kann schöne Erinnerungen wecken. Welches Lied kannst du anhören oder singen, um dich besser zu fühlen?

Was ist dein absolutes Gute-Laune-Lied?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

SCHWING DAS TANZBEIN

Tanzen hält nicht nur fit, sondern hebt auch die Stimmung und hilft dir, deine Gefühle besser wahrzunehmen. Es spielt keine Rolle, wie du tanzt. Sei so albern und wild, wie du möchtest. Spiele, singe, schreie oder summe ein Lied und tanz ein bisschen!



Kannst du einen lustigen Tanz erfinden, der andere zum Lachen bringt?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

MEDITIERE

Meditation baut nicht nur Stress ab, sondern steigert zudem auch die Zufriedenheit, Konzentration und das Gedächtnis. Es gibt viele Möglichkeiten zu meditieren. Probiere die folgenden aus, und finde eine Art, die sich für dich eignet.

- Richte deinen Fokus auf einen Baum oder eine Kerze.
- Wiederhole ein Wort, das dich entspannt, immer und immer wieder.
- Zähle deine Atemzüge und versuche an nichts anderes zu denken.
- Beobachte, wie deine Atemzüge oder Gedanken kommen und gehen.
- Versuche, jeden Muskel in deinem Körper zu entspannen.
- Nimm eine der „Nimm dir Zeit zum Fühlen“-Karten für mehr Ideen.



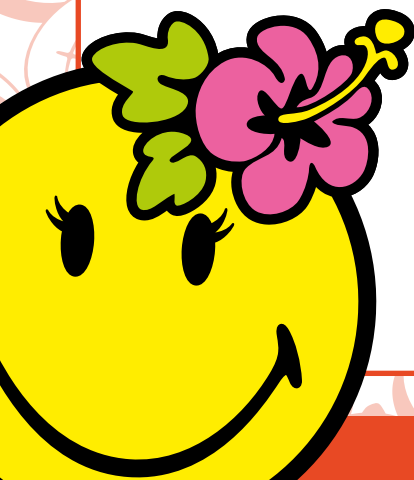
Achte auf all die Anspannungen in deinem Körper und lass sie los.

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

NATURWUNDER

Der Aufenthalt in der Natur, vor allem in Bäumen, tut sowohl deinem Gehirn als auch deinem Körper gut. Kannst du Zeit in einem Park oder Garten verbringen? Kannst du dir eine Pflanze besorgen, um die du dich kümmerst? Finde heraus, was in deiner Gegend zu dieser Jahreszeit wächst, und

schau, ob du einen Samen einpflanzen und wachsen lassen kannst.



Wann kannst du heute nach draußen gehen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

FREIWILLIGE VOR

Freiwilligen-Engagement hilft nicht nur anderen Menschen, sondern nachweislich auch der freiwilligen Person selbst. Man tut nicht nur etwas, das einem wichtig ist, sondern fühlt sich dadurch auch erfüllt, erlernt neue Fähigkeiten oder findet Freunde, denen dieselben Dinge wichtig sind wie einem selbst. Du kannst selbst so etwas Einfaches wie Müll-Sammeln in deiner Nachbarschaft für 5 Minuten versuchen.

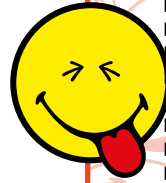


Wem oder wobei würdest du gerne helfen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LACHE

Beim Lachen werden chemische Stoffe freigesetzt, die Glücksgefühle steigern und Stress abbauen. Du musst nicht mal über einen Witz lachen, um davon zu profitieren. Versuche einfach jetzt zu lachen. Ja, genau, einfach so, über nichts. Fühlt es sich albern an und bringt dich tatsächlich zum Lachen? Mach die Übung gemeinsam mit einem Freund. Gemeinsames Lachen verbindet - und stärkt Freundschaften.



Kannst du dir einen Witz ausdenken, der andere zum Lachen bringt?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

LIES EIN BUCH

Lesen ist gut für das Gehirn: Es baut Stress ab, verbessert die Laune und kann sogar dazu beitragen, dass man länger lebt. Was gibt es daran nicht zu mögen? Es gibt Millionen von Geschichten da draußen? Finde eine, die dir gefällt und flüchte für eine Pause in ein Buch.



Welche Art von Geschichten magst du?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

VERSUCH ETWAS NEUES

Gibt es ein Musikinstrument, das du schon immer spielen wolltest, einen Ort in deiner Nachbarschaft, den du schon immer erkunden wolltest oder eine Sportart, die du probieren möchtest? Etwas auszuprobieren, was man noch nie gemacht hat, kann dein Selbstvertrauen stärken und deine Stimmung heben. Selbst ein einfaches Übungsvideo aus dem Internet kann dir dabei helfen, dich besser zu fühlen.



Gibt es etwas, das du schon immer einmal ausprobieren wolltest?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EIN PLATZ AN DER SONNE

Zu viel Sonneneinstrahlung ist definitiv gefährlich, vor allem mittags, aber ein bisschen Sonne am Tag ist gut für die Stimmung, die Knochen und das Immunsystem. Wenn die Sonne an deinem Wohnort gerade nicht scheint, geh einfach bei Tageslicht ein wenig spazieren. Es ist eine schnelle, kostenlose Art, die Stimmung zu heben und dein Gehirn glücklicher zu stimmen.



Was ist deine Lieblingsjahreszeit?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

NIMM DIR ZEIT ZUM
NACHDENKEN

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

ZIELE SETZEN

Notiere 3 Ziele: Eines für die nächste Woche,
eines für den nächsten Monat und eines für das
nächste Jahr.

Mein Ziel: _____

Ich erreiche mein Ziel bis

[In welcher Zeit wirst du es erreichen?]

Um mein Ziel zu erreichen, muss ich

[Welche Schritte musst du unternehmen,
um dein Ziel zu erreichen?]



NIMM DIR ZEIT ZUM
NACHDENKEN

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

PLANE, DICH GUT ZU FÜHLEN

Verschiedene Aktivitäten können
unsere Gefühle auf unterschiedliche
Weise beeinflussen

Bei welchen Aktivitäten fühlst du dich:

energiegeladen **ruhig** **glücklich**

geliebt **motiviert** **interessiert**

gesund

Entscheide, wie du dich fühlen
möchtest und tue etwas, das dir
dabei hilft dich so zu
fühlen.



Wie stellst
du dir dein
ideales Leben
in einem Jahr
vor?

Kannst du deine
Woche so planen,
dass du all die
Dinge fühlst,
die du fühlen
möchtest?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

NIMM DIR ZEIT ZUM
NACHDENKEN

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

FINDE DIE ZEIT

Weißt du, wie du deine Zeit verbringst?
Gibt es etwas, das du schon immer tun
wolltest, aber von dem du dachtest,
du hättest keine Zeit dafür? Schau
dir deinen wöchentlichen Plan an
und stelle fest, was du jeden Tag
mit deiner Zeit machst. Kannst du
weniger Zeit vor dem Fernseher oder
mit Computerspielen verbringen und
mehr Zeit in deine Fähigkeiten, dein
Gehirn oder deine Beziehungen
investieren?



Wie möchtest
du deine
Freizeit
gestalten?

NIMM DIR ZEIT ZUM
NACHDENKEN

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

ERLERNE EINE NEUE FÄHIGKEIT

Neue Dinge zu lernen ist gut für unser Gehirn,
denn es hilft uns dabei, andere Dinge schneller zu
lernen. Außerdem hilft es uns dabei, uns glücklicher
und selbstbewusster zu fühlen. Finde eine neue
Fähigkeit, die du erlernen möchtest und finde
heraus, wie man sie erlernt, indem du dir Videos im
Internet ansiehst, darüber liest oder mit jemandem
sprichst, der dir helfen kann.

Du könntest Folgendes erlernen:

Jonglieren **einen neuen Tanz**

Gedichte schreiben oder rappen

stricken oder nähen

Origami basteln oder zeichnen

einen Kickflip auf deinem

Skateboard machen

ein neues Musikinstrument spielen

eine andere Sprache sprechen



Was würdest
du gern
lernen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

ÜBE, PRIORITÄTEN ZU SETZEN

Prioritäten zu setzen bedeutet zu wissen, welche Aufgabe man zuerst erledigen muss. Schreibe auf, was du in dieser Woche zu tun hast, und setze Prioritäten auf deiner Aufgabenliste, um sicherzustellen, dass du die wichtigsten und dringenden Dinge pünktlich erledigst. **ACHTUNG!** Es ist nicht so einfach, die Aufgaben in der Reihenfolge zu erledigen, in der sie fällig sind, denn manche Aufgaben dauern länger als andere und brauchen mehr Zeit, die man im Voraus planen muss. Achte zudem darauf, dass du wichtige, aber nicht dringende Aufgaben wie Sport und Treffen mit Freunden nicht immer verschiebst.



Was ist heute
das Wichtigste
was du zu tun
hast?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

SEI DANKBAR

Jede Beziehung, die wir mit einer Person haben, ist unterschiedlich. Ein Freund eignet sich vielleicht gut zum Fußballspielen, aber nicht, um mit ihm über ein Problem zu sprechen. Ein anderer kann hingegen gut mit Gefühlen umgehen und uns helfen, interessiert sich aber nicht für Fußball. Erstelle eine Liste mit all deinen Freunden und Familienmitgliedern in deinem Leben. Mit wem kannst du über welche Dinge reden? Was machst du gerne mit welchen Personen? Wähle zwei Personen auf deiner Liste, die dir besonders am Herzen liegen, und danke ihnen für ihre Freundschaft.



Mit wem kannst
du jemanden
zum Zuhören
brauchst?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

MACH PLATZ

Manchmal behalten wir Dinge, die wir nicht mehr brauchen - zum Beispiel einen Pullover, der nicht mehr passt, eine Uhr, die nicht mehr funktioniert, oder ein Bild, das wir nie fertiggestellt haben. Wenn wir von Dingen umgeben sind, die wir nicht benutzen, an die wir schlechte Erinnerungen haben oder die uns an unerledigte Aufgaben erinnern, kann das dem Gehirn Energie entziehen. Behalte die Dinge, die dir wirklich wichtig sind, aber schaffe Ordnung in deinem Zuhause - und damit auch in deinem Kopf, indem du:

- Klamotten, Spielzeug und Dinge, die du nicht mehr benutzt, spendest oder an Freunde verschenkst
- kaputte Dinge reparierst oder reparieren lässt
- so viel wie möglich recycelst
 - Dinge wegwirfst, die nicht mehr wiederverwendet, recycelt oder repariert werden können.



Wovon kannst
du dich heute
trennen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

DEINE LEISTUNG VORHERSAGEN

Weißt du, wie lange du für alltägliche Dinge wie Anziehen, Zähneputzen oder den Weg zu einem Freund brauchst? Versuche beim nächsten Mal Folgendes:

1. Schau auf die Uhr oder stell einen Timer ein.
2. Schätze, wie lange du brauchst.
3. Führe die Aktivität aus.
4. Stoppe sobald du fertig bist den Timer oder schau auf die Uhr.
5. Wie nah lag die tatsächliche an der geschätzten Zeit? Mit der Zeit solltest du immer besser einschätzen können, wie lange du für die Erledigung von Aufgaben brauchst.



Kannst du Wege
finden, um deine
alltäglichen
Aufgaben
schneller zu
erledigen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

SCHAFFE ORDNUNG

Wenn alles, was du besitzt, einen festen Platz hat, musst du nie lange danach suchen. Ordentlich zu sein, spart einem Zeit, beim Suchen von Dingen. Hat alles in deinem Raum einen festen Platz? Falls nicht, solltest du deine Sachen zunächst kategorisieren. Sobald du alles sortiert hast, solltest du für jede Kategorie eine große Kiste besorgen. Lege beispielsweise alle Stifte in die eine, und alle Computerspiele in eine andere Kiste. Du kannst alte Müsli- oder Schuhkartons gestalten, aber vergiss nicht, jeden Karton zu beschriften, damit du weißt, wo du nach welchen Dingen suchen musst.



Wie fühlst du dich, wenn alles um dich herum aufgeräumt ist?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

ALLE ZEICHEN AUF ERFOLG

Gibt es eine Fähigkeit, die du gerne beherrschen würdest? Sag dir selbst, dass du es zwar jetzt noch nicht kannst, aber wenn du es lernst und regelmäßig übst, wirst du es schaffen. Wenn es schwierig wird, gib nicht auf. Wenn du einen Fehler machst, lerne daraus. Wenn du nicht weiter kommst, bitte jemanden um Rat, der sich auskennt. Wenn wir uns selbst herausfordern, wachsen unsere Fähigkeiten und unser Selbstvertrauen. Notiere die Schritte, die du unternehmen könntest, um eine neue Fähigkeit zu erlernen oder etwas zu optimieren, was du gerne besser machen würdest.



Was kannst du noch nicht?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

STOLZ HERAUSSCHREITEN

Worauf bist du stolz in deinem Leben? Du kannst auf die kleinen Herausforderungen, die du gemeistert hast, ebenso stolz sein wie auf die großen Projekte, die du abgeschlossen hast, oder die Preise, die du gewonnen hast. Hast du weiter gemacht, als etwas schwierig wurde? Haben Sie sich selbst herausgefordert, etwas Neues auszuprobieren? Warst du mutig, als du Angst hattest? Hast du dich in einer schwierigen Situation offen ausgesprochen, obwohl es dir schwer gefallen ist? Hast du dich gegen Mobbing gewährt/ eingesetzt? Erstelle eine Liste von Dingen, auf die du stolz sein kannst, und sei stolz auf dich!



Worauf bist du heute stolz?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

MACH DICH GROß

Sitzen oder Stehen mit geradem Rücken kann im Vergleich zum Bücken Stress reduzieren, die Stimmung verbessern und das Selbstvertrauen stärken. Verbessere deine Körperhaltung, indem du dich auf einen Stuhl setzt und beide Füße flach auf den Boden stellst. Stell dir vor, du wirst an einem Faden an deinem Kopf hochgezogen. Entspanne deine Schultern (roll sie herum, um sie zu lockern) und atme tief ein. Fühlt sich dein Körper anders an? Hat sich deine Laune verändert? Wie kann man sich daran erinnern, aufrecht zu sitzen oder zu gehen?



Wie fühlt sich dein Körper jetzt an? Wie könntest du dich besser fühlen?

EMOTICONS FOR A SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

ARBEITE DARAUFG HIN

Weißt du welchen Beruf du ausüben möchtest?
Weißt du, was du dazu brauchst? Befolge diese
Schritte, um deinen Traumjob zu bekommen:

1. Schreibe alle deine Fähigkeiten auf.
2. Schreibe auf, was du gerne machst.
3. Schreibe auf, an welchen Orten du gern bist (draußen, am Wasser, in einer warmen Umgebung).
4. Informiere dich über Berufe, in denen du deine Fähigkeiten einsetzen und Dinge tun kannst, die du gerne tust, an Orten, an denen du gerne bist.
5. Finde heraus, wie du dich für deinen Wunschberuf ausbilden lassen kannst.
6. Finde heraus, worauf du dich konzentrieren musst oder ob du etwas anders machen musst, um die Stelle zu bekommen, die du willst.



Wie würde
für dich der
perfekte Beruf
aussehen?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

STELL DICH ZUR REDE

Hast du jemals darauf geachtet, wie du selbst mit dir sprichst? Was sagst du dir selbst, wenn du gestresst bist? Wie sprichst du zu dir selbst, wenn dich etwas verärgert? Versuche, auf die Dinge zu achten, die du in deinem Kopf sagst, und sie in positive, ermutigende Worte umzuwandeln:

- Ich schaffe das!
- Ich habe mich bemüht
- Ich kann daraus lernen
- Ich weiß, wie ich mit meinen Gefühlen umgehen muss
- Ich atme tief ein und finde zur Ruhe



Was musst du
heute von dir
selbst hören?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

LENKE DEINE ENERGIE

Achte darauf, wie viel Energie du zu verschiedenen Zeiten des Tages hast. Fällt es dir morgens leichter, dich zu konzentrieren, oder kannst du später besser arbeiten? Wann ist dir nach Bewegung zumute? Achte darauf, wie sich dein Energielevel im Laufe des Tages verändert, und plane deine Arbeit, Pausen und Freizeit dementsprechend.



Wann arbeitest
du am besten?

EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

Zu planende Aktivitäten,
die das Beste aus deinem
Leben herausholen

KOMM VORAN

Es ist sehr verlockend, Dinge aufzuschieben, die wir nicht tun wollen. Aber wenn wir so weitermachen, haben wir am Ende immer mehr zu tun und weniger Zeit, die Dinge gut zu erledigen. Wenn du also die Zeit hast, solltest du die Dinge, die du tun musst, jetzt erledigen, damit du in Zukunft weniger zu tun hast und entspannter sein kannst. Wie viele Aufgaben kannst du heute erledigen?

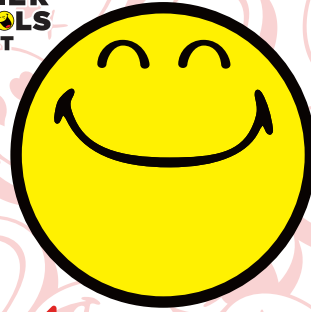


Was kannst du
heute schon tun,
damit du morgen
weniger zu
erledigen hast?

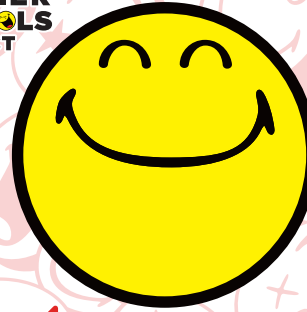
EMOTICONS FOR A
SMILEY WORLD

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Sei motivierend, indem du die Menschen danach fragst, was für ein Leben sie in der Zukunft leben möchten. Da wir alle sehr beschäftigt sind, kann es schwierig sein, über die nächsten fünf Minuten hinauszudenken – geschweige denn, langfristig zu planen. Die Menschen auf eine positive Art und Weise nach ihren Zielen zu fragen kann ihnen helfen, sich ihre Zukunft vorzustellen und zu erkennen, welche Schritte nötig sein könnten, um diese Zukunft zu erreichen. Stelle Folgefragen, um ihnen beim Planen der Schritte zu helfen, die zum Erreichen ihrer Ziele notwendig sind.



**Wo in deinem Land
oder auf der Welt
möchtest du Leben?**



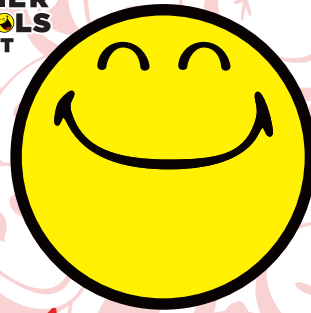
**Welche Jobs hättest du
gern in der Zukunft?
Warum denkst du, dass
sie dir gefallen würden?**



**Wenn du jedes Ziel
erreichen könntest,
welches würdest du
wählen?**



**Wie sieht ein perfekter
Tag für dich aus?**



**Wenn du drei Wünsche
frei hättest, was würdest
du dir wünschen?
(Du darfst dir kein Geld
oder einen weiteren
Wunsch wünschen!)**



**Welchen Teil einer für
dich typischen Woche
magst du am meisten?**



**Was kannst du
am besten?**



Was machst du am liebsten?
Warum?



Mit wem arbeitest du gerne zusammen?
Warum?



Was würdest du an der Welt am liebsten ändern?



Was machst du nicht gerne und würdest es nicht als Job machen?



Welche drei Wörter beschreiben dich deiner Meinung nach am besten?



Wie stellst du dir dein ideales Leben in fünf Jahren vor? Und in 10 oder 20 Jahren?



Was ist das Beste, was dir bisher passiert ist?
Warum war es das Beste?



Was ist das Schlimmste, was dir bisher passiert ist?
Was hast du daraus gelernt?

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Menschen, die an sich selbst glauben, sind glücklicher – aber Selbstbewusstsein ist eine Fähigkeit, die immer weiter trainiert werden muss.

Selbstbewusstsein kann aufgebaut werden, indem wir anderen helfen, ihre Stärken anzuerkennen und ihre Schwächen zu akzeptieren. Indem wir ihre Fähigkeiten und Kompetenzen identifizieren und uns an die Beispiele zum Überwinden von Hindernissen erinnern, können die Personen erkennen, dass sie ihre Talente sinnvoll nutzen können.



**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Auf was, das du kürzlich
getan hast, bist du am
stolzesten?**

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Schreibe drei Dinge auf,
die du gut kannst.**

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Was kannst du tun, um
in der Welt etwas zu
bewegen?**

KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Was könntest du
jemandem beibringen?**

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Welche Probleme oder
schwierige Situationen
hast du bewältigt?**

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Denke an mindestens
drei Dinge, die du heute
getan hast und die dir
gutgetan haben.**

**THE
HAPPIER
SCHOLS
PROJECT**



**Was magst du an deinem
Körper oder deinem
Aussehen am liebsten?**

KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD

KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN

EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD



Wofür hast du
Komplimente bekommen
oder wofür hat sich
jemand bei dir bedankt?



Schreibe drei Dinge auf,
die du an dir magst.



Wann hast du zum letzten
Mal hart gearbeitet?
Beglückwünsche dich für
deine Mühe!



Was kannst du heute, das
du vor einem Jahr noch
nicht konntest?



Denke an mindestens
eine Sache, die dir
leichtfällt, aber andere
schwierig finden
könnten.



Denke an jemanden,
den du gern hast und der
selbstbewusst ist. Was
kannst du tun, um mehr
wie diese Person zu sein?



Wen kennst du, der dir
helfen könnte, ein Ziel zu
erreichen?



Singe oder spiele ein
Lied, das dir ein Gefühl
von Selbstbewusstsein
gibt.

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Kreativ zu sein und deine Fantasie zu nutzen, kann die Laune heben.

Kreativität wurde von der Organisation World Economic Forum als dritt wichtigste Fähigkeit von Angestellten eingestuft.

Entfange deine Kreativität, indem du diese Fragen beantwortest.



Wenn du ein Buch schreiben würdest, worum ginge es darin?



Welche Farbe ist die fröhlichste? Warum findest du sie fröhlich?



Wenn du 1.000 € gewinnen würdest, wofür würdest du sie ausgeben?



Wenn du ein T-Shirt entwerfen könntest, was wäre darauf abgebildet?



Was ist die eine Sache, die du nicht kannst, aber gerne können würdest?



Wenn dir jemand ein leeres Blatt Papier geben würde, was würdest du damit machen?



Wenn Haustiere sprechen könnten, was denkst du, würden sie sagen?



Was würde deiner Meinung nach passieren, wenn alle vergessen würden, wie man Wörter und Sprache verwendet?

Wenn du alles tun könntest, was würdest du tun, um die Welt zu einem fröhlicheren Ort zu machen?

Wenn du einen Song darüber schreiben würdest, wie du dich gerade fühlst, wie würdest du ihn nennen?
Wie würde er klingen?

Wenn du etwas erfinden könntest, das dir das Leben erleichtert, was wäre es?



Beschreibe dein Leben in einem Satz aus sieben Wörtern.

Wenn du die Zeit zurückdrehen und eine Sache ändern könntest, was wäre das?

Wie glaubst du wäre es, unter Wasser zu leben?

Wie viele verschiedene Dinge kannst du mit einer Büroklammer anstellen?

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Menschen, die ihre Gefühle verstehen und mit ihnen umgehen können, sind glücklicher, gesünder und erfolgreicher. Du kannst die emotionale Intelligenz anderer fördern, indem du ihnen hilfst, sich ihrer Gefühle bewusst zu werden und sie zu verstehen. Sobald die Gefühle identifiziert und akzeptiert wurden, können die entsprechenden Methoden angewandt werden, um mit ihnen umzugehen. Wenn wir unseren Gefühlen auf den Grund gehen und lernen, auf gesunde Art und Weise mit ihnen umzugehen, können wir auch verstehen, warum negative Gefühle aufkommen und wie wir besser mit anderen interagieren können.



**Wie fühlt sich dein
Körper an, wenn du
wütend bist?**



**Wie könntest du dich
dazu zwingen, dich
deinen Ängsten zu
stellen?**



**Was tust du, um dich
besser zu fühlen, wenn
du traurig bist?**



**Wie munterst du
jemanden auf, der
traurig ist?**



**Was ist das Peinlichste,
was dir jemals passiert
ist? Was ist danach
passiert?**



**Was macht dich
glücklich?**



**Mit wem sprichst du
darüber oder was tust du,
wenn du verstimmt bist?**



Was bringt dich zum Lachen?



Was tust du, um dich zu beruhigen, wenn du wütend bist?



Wie schaffst du es, Dinge zu tun, auf die du keine Lust hast?



Wie wirkt sich Musik auf deine Stimmung aus? Rufen verschiedene Arten von Musik verschiedene Gefühle bei dir hervor?



Wenn dich jemand zurechtweist oder bezüglich etwas, das du falsch gemacht hast, belehrt, wie reagierst du deiner Meinung nach am besten?



Wenn du deinen Fehler gemacht oder jemanden verletzt hast, was tust du?



Wenn etwas nicht so läuft wie du wolltest, was tust du, um dich besser zu fühlen?



Wie fühlst du dich, wenn dich jemand beschimpft oder schlecht über dich spricht?

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Kinder neigen zu, sich als einzig wichtige Person wahrzunehmen. Wenn du sie jedoch bittest, darüber nachzudenken, wie sich andere in einer bestimmten Situation fühlen könnten, kann dies ihre empathischen Fähigkeiten fördern.

Menschen, die die Gedanken und Gefühle anderer verstehen, können besser darauf reagieren, besser kommunizieren sowie bessere Manager:innen und sogar Freund:innen sein.



**Warum ist es schlecht,
ein Versprechen zu
brechen?**



**Kannst du dich daran
erinnern, wann du
zum letzten Mal
jemanden zum Lächeln
gebracht hast?**



**Wie glaubst du, fühlen
sich andere, wenn du
nett zu ihnen bist?**



**Wenn du jemanden
nicht magst, weißt du,
wieso? Ist es, weil er/sie
so ist wie du oder weil
er/sie anders ist?**



**Warum denkst
du, stehlen einige
Menschen?**



**Wie kannst du jemanden
trösten, der traurig ist?**



**Wenn du jemanden
von einer Aktivität
ausschließt, wie glaubst
du, fühlt sich die Person?**



Wenn du etwas getan hast, dass eine:n Freund:in verstimmt hat, was könntest du tun, um es wiedergutzumachen?

Welche Fragen beantwortest du nicht gerne? Glaubst du, es geht allen so?

Welches Gefühl ist für dich am unangenehmsten? Scham, Wut, Angst oder ein anderes Gefühl? Glaubst du, es geht allen so?

Welche Arten von Gesprächen sind für dich am unangenehmsten: Um Hilfe bitten, einen Fehler eingestehen, oder eine andere Art von Gespräch? Glaubst du, es geht allen so?



Wenn sich jemand nicht äußert, woher kannst du wissen, wie er/sie sich fühlt?

Gibt es jemandem, bei dem du dich hättest entschuldigen sollen? Ist es jetzt zu spät, sich zu entschuldigen?

Auf wen warst du neidisch und warum glaubst du, dass du neidisch warst?

Wovor hast du am meisten Angst? Glaubst du, jede:r hat dich gleichen Ängste?

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Ein Gefühl der Zugehörigkeit ist für alle von Bedeutung: Jeder:r möchte ein wichtiger Teil einer Familie oder Gruppe sein.

Darüber zu sprechen, wie sich deine Familie dabei fühlt, Zeit miteinander zu verbringen und welche Rolle jede:r einnimmt, kann allen helfen, sich einander näher zu fühlen.



Was magst du an deiner Familie am liebsten?



Wenn drei Regeln für deine Familie aufstellen könntest, welche wären es?



Was ist deine liebste Familientradition?



Was findest du, solltet ihr als Familie öfter tun?



Was ist deine schönste Erinnerung an etwas, das du mit deiner Familie erlebt hast?



Was ist das Beste daran, ein Kind zu sein?



Was ist oder war dein Lieblingsspielzeug?



Woran hast du zuerst
gedacht, als du heute
Morgen aufgewacht bist?

Wo bist du am liebsten?

Was findest du, ist die
wichtigste Eigenschaft,
die eine Person haben
kann?

Wer ist dein:e beste:r
Freund:in? Warum?



Wenn du jemandem
in deiner Familie
Superkräfte geben
könntest, welche wären
das und warum?

Wenn du eine Zeitkapsel
vergraben würdest, was
würdest du hineingeben?

Wenn du dich jederzeit
unsichtbar machen
könntest, was
würdest du tun?

Wenn du in die
Vergangenheit reisen
könntest, in welche
Zeit würdest du dich
versetzen?

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Es ist wissenschaftlich bewiesen,
dass Dankbarkeit viele Vorteile hat,
darunter gesteigerte Zufriedenheit
und Gesundheit sowie stärkere
Beziehungen.

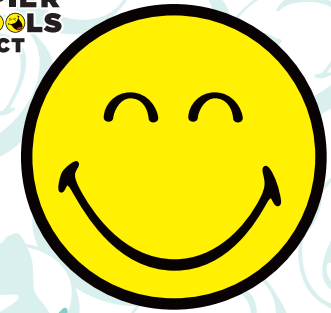
Dankbarkeit kann schlicht und
einfach mit dem Stellen
der richtigen Fragen
beginnen.



**Denke an drei Dinge,
für die du heute
dankbar bist.**



**Nenne drei Dinge, die du
nicht brauchst, aber froh
bist, sie zu haben.**



**Worüber beschwerten wir uns oft,
obwohl wir glücklich sein können,
es zu haben? Beispielsweise:
Regnerische Tage sind wichtig,
damit die Pflanzen wachsen und
die Tiere trinken können.**



**Welche ist die eine
Sache, ohne die du nicht
leben könntest?**



**Was hast du, das jemand
anders vielleicht haben
möchte oder was ihn/sie
neidisch machen könnte?**



**Wer oder was hat dich
zum letzten Mal zum
Lächeln oder Lachen
gebracht?**



**Welche Dinge, die du im
Alltag verwendest, siehst du
als selbstverständlich an?
Beispielsweise ein Telefon
oder einen Ofen.**



Was hast du in letzter Zeit unternommen, das dir Spaß gemacht hat?



Welche Person war zuletzt nett zu dir?



Was magst du am liebsten an deinem Zuhause oder Stadtviertel?



Worauf freust du dich?



Wofür bist du bezüglich deines Körpers und deiner Gesundheit dankbar?



Auf was, das du kürzlich getan hast, bist du am stolzesten?



Wann hast du dich heute am wohlsten gefühlt?



Wer macht dich glücklich oder kümmert sich um dich?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Das Gespräch steht still? Nutze diese Tipps, um das Gespräch fortzuführen. Frage nach weiteren Details: Zum Beispiel, was davor oder danach passiert ist oder wie sich die Personen gefühlt haben - so hältst du das Gespräch am Laufen und sorgst dafür, dass es tiefergründiger wird. Stelle offene Fragen, um zu wiederholen und klarzustellen, was du gehört hast, um zu zeigen, dass du zuhörst und die andere Person verstehst. Indem du Blickkontakt aufnimmst oder nickst, zeigst du, dass du am Gespräch teilnimmst und es interessant findest.



**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Was ist danach passiert?

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Was kannst du mir noch
darüber erzählen?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



Wie ist das passiert?

**KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Was war das Beste
daran?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Was hast du daraus
gelernt?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Was war das
Schwierigste daran?**

**THE
HAPPIER
SCHOOLS
PROJECT**



**Was war das
Merkwürdigste, das
passiert ist?**

**KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**

**KARTEN ZUM
SELBSTBEWUSSTSEIN**

**EMOTICONS FOR A
SMILEY
WORLD**



Ist noch etwas Anderes passiert?



Was ist davor passiert?



Ich habe etwas Ähnliches erlebt.
Mir ist Folgendes passiert ...



Wer hatte es während des Ereignisses am schwersten und wer hatte Spaß?



Wie hast du dich dabei gefühlt?



Wie fühlst du dich jetzt?



War noch jemand dabei?



Warum denkst du, ist das passiert?

**NIMM DIR DIE ZEIT
ZUM REDEN!**

Zu wissen, was wichtig ist, hilft dir, die Entscheidungen zu treffen und Maßnahmen zu ergreifen.

Deine Werte zu identifizieren und zu erkennen, was dir am wichtigsten ist, ist ein wichtiger Teil des Erwachsenwerdens. Deine Werte können sich im Laufe deines Lebens auch verändern. Bei diesen Fragen geht es um Ethik und bestimmte Werte, aber die Antworten können von dem jeweiligen Kontext und der Person abhängen. Stelle Folgefragen, um zu erfahren, ob verschiedene Situationen oder Beispiele zu verschiedenen Antworten führen können.



**Wenn jemand weniger
hat als du, solltest du
das, was du hast, mit
der Person teilen?**



**Ist das Schummeln in der
Schule oder beim Sport
immer schlecht?**



**Ist es jemals in Ordnung,
zu stehlen?**



**Würdest du dich anders
verhalten, wenn du
wüsstest, dass dich niemand
verurteilen würde?**



**Sind Notlügen in
Ordnung, um jemanden
zu erfreuen oder nicht
zu verletzen?**



Was macht dich wütend?



**Wenn du eine Sache
an der Welt verbessern
könntest, was wäre das?**



Wenn dir ein:e Freund:in von etwas Geheimem erzählt, dass er/sie getan hat, um einem/einer anderen Freund:in wehzutun, was würdest du tun?

Wenn sich jemand über deine:n Freund:in lustig macht, was würdest du tun?

Wenn du mitbekommst, dass jemand drangsaliert oder beleidigt wird, was würdest du tun?

Hast du dich jemals für jemand anderen eingesetzt? Wie hast du dich dabei gefühlt?



Wann hast du zuletzt jemandem geholfen?

Wen bewunderst du? Warum bewunderst du die Person?

Wie würde für dich die perfekte Welt aussehen?

Über welche Art von Dingen streitest du dich?