

**Ein Arbeitsheft zur
kognitiv-behavioralen
Verhaltenstherapie für
Kinder und Jugendliche**



**Gary O' Reilly, University College Dublin.
Übersetzt von: Grace O' Malley & Dennis Schnitger**



Hallo und willkommen!

Mein Name ist Freakiger Fred und ich bin dein Führer. Es ist meine Aufgabe dir dieses Arbeitsheft vorzustellen.

Es hat die folgenden Teile:

	Page
Teil 1. Wie ich mich selbst sehe	3
Teil 2. Meine Familie	10
Teil 3. Die Geschichte meines Lebens... Die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft	21
Teil 4. Meine Gefühle ausdrücken	35
Teil 5. Die Dinge, die ich tue	52
Teil 6. Klar denken	62
Teil 7. Kommunikationsfähigkeiten	80
Teil 8. Gute Zeiten	91
Teil 9. Lernen sich auszuruhen	98
Teil 10. Lernen Ärger zu überdenken	105
Teil 11. Probleme lösen	123

In den ersten drei Teilen des Hefts wirst du gebeten etwas von dir, deiner Familie und deiner Lebensgeschichte zu erzählen. Ab dem vierten Teil geht es darum verschiedene Fähigkeiten zu erlernen, wie das Ausdrücken von Gefühlen, das Planen guter Zeiten oder das Umgehen mit Ärger.

Beim Bearbeiten dieses Arbeitshefts hoffen wir das du:

1. Spaß hast.
2. Etwas über dich selbst lernst.
3. Über dein Leben sowie die guten und schlechten Erlebnisse die du gemacht hast nachdenkst.
4. Dich deiner Stärken bewusst wirst.
5. Dich der Menschen in deinem Umfeld bewusst wirst, die dich unterstützen.
6. Praktische Fähigkeiten erlernst, die du einsetzen kannst um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.
7. Anfängst über positive Veränderungen nachzudenken, die du an deinem Leben machen kannst.

Wenn dich die eine oder andere von den oben genannten Sachen interessiert, kannst du mit deinem Arbeitsheft anfangen indem du deinen Namen und das heutige Datum einträgst.

Name: _____ Datum: _____

Auf deinem Weg durch das Arbeitsheft gibt es viele interessante Persönlichkeiten für dich zum Kennenlernen, wollen wir dir gerne vorstellen...



Gleich fängst du mit Teil 1 an. Dabei wirst du gebeten dich selbst zu beschreiben. Wenn du damit fertig bist, wirst du gebeten von deiner Beschreibung das auszuwählen was dir am besten an dir gefällt.

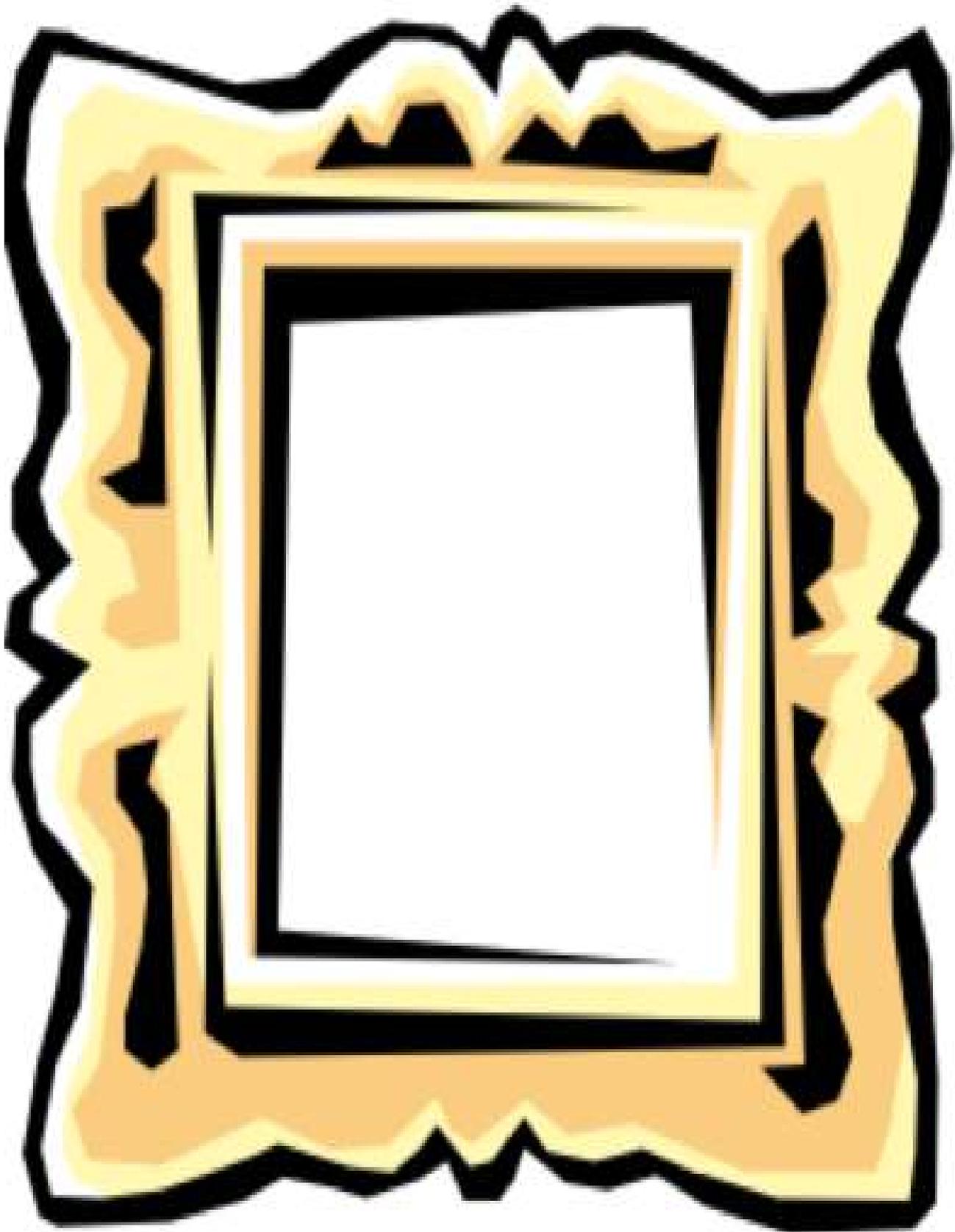
Viel Glück und viel Spaß dabei...

Teil 1.

Wie ich mich selbst
sehe.



Zeichne ein Bild von dir:

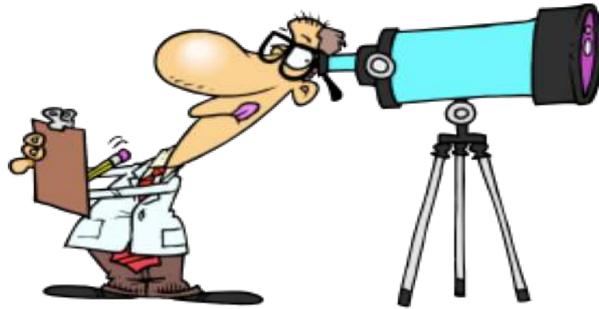


Wie ich mich selbst sehe.



Beschreibe dich selbst, als wärest du die Hauptperson in einem Buch oder Film. Tu so als würdest du dies einem Freund erzählen der sehr verständnisvoll ist und dich sehr gut kennt, vielleicht kennt er dich so gut wie kein anderer. Du kannst deine Beschreibung hier aufschreiben oder sie jemandem erzählen und fragen ob er sie für dich aufschreibt, wenn dir das lieber ist...

Wie andere mich sehen.



Manchmal sehen uns andere anders als wir uns selbst sehen. In diesem Abschnitt würden wir gerne, dass du darüber nachdenkst, wie dich andere Leute wahrnehmen.

Wie sehen dich deine Eltern?

Wenn du Brüder oder Schwestern hast, wie sehen die dich?

Wie sehen dich deine Freunde?

Wenn du zur Schule gehst, wie sehen dich die anderen Schüler?

Wenn du zur Schule gehst, wie sehen dich die Lehrer?



Was glaubst du, welche Dinge, mögen Leute am meisten an dir?



Wie ich mich selbst sehe.

Nachdem ich diesen Teil meines Heftes fertig gestellt habe, denke ich, dass die fünf besten Dinge an mir sind...

1

2

3

4

5

Warum schaust du dir diese Seite nicht mal an, wenn du dich unsicher über dich selbst fühlst!

