

# Teil 5.

## Mein Verhalten.



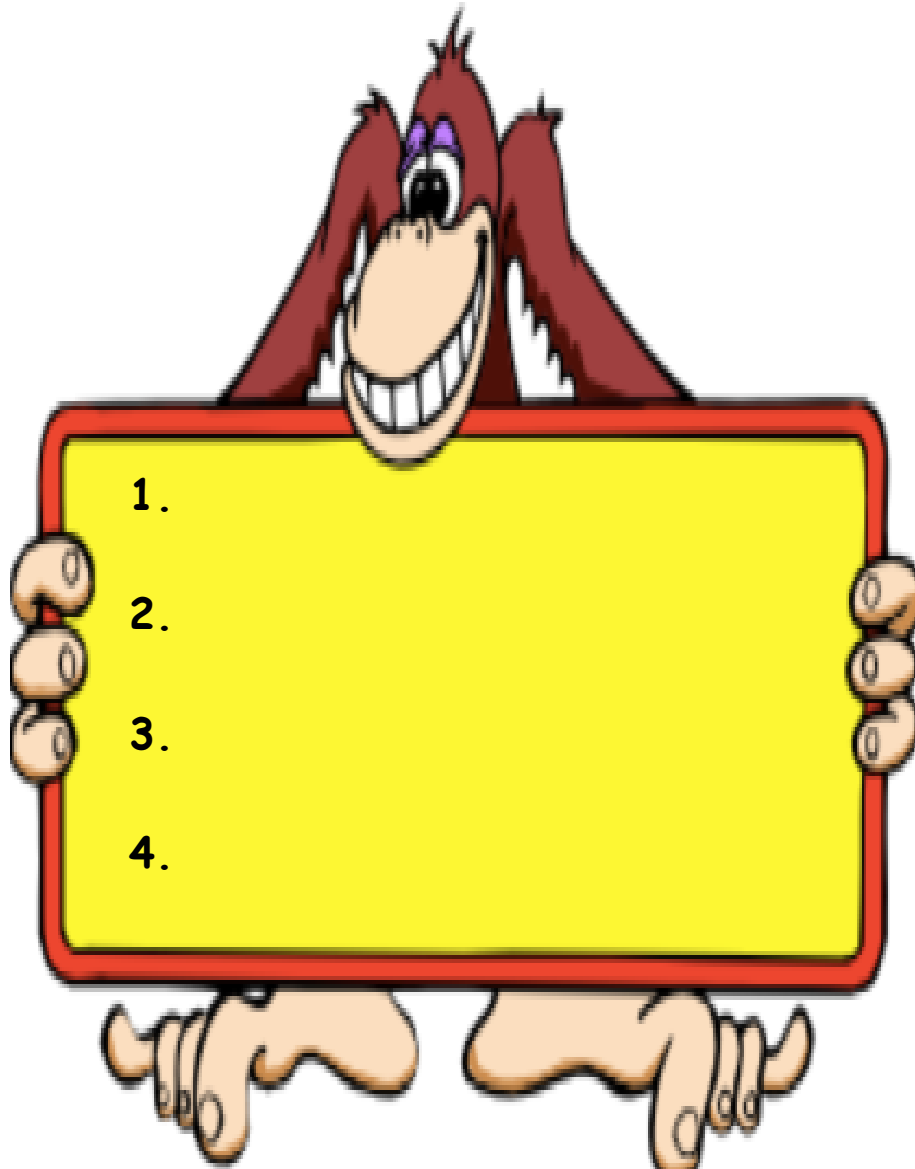
## Mein Verhalten.



Verhalten bedeutet einfach 'die Sachen die ich mache'.

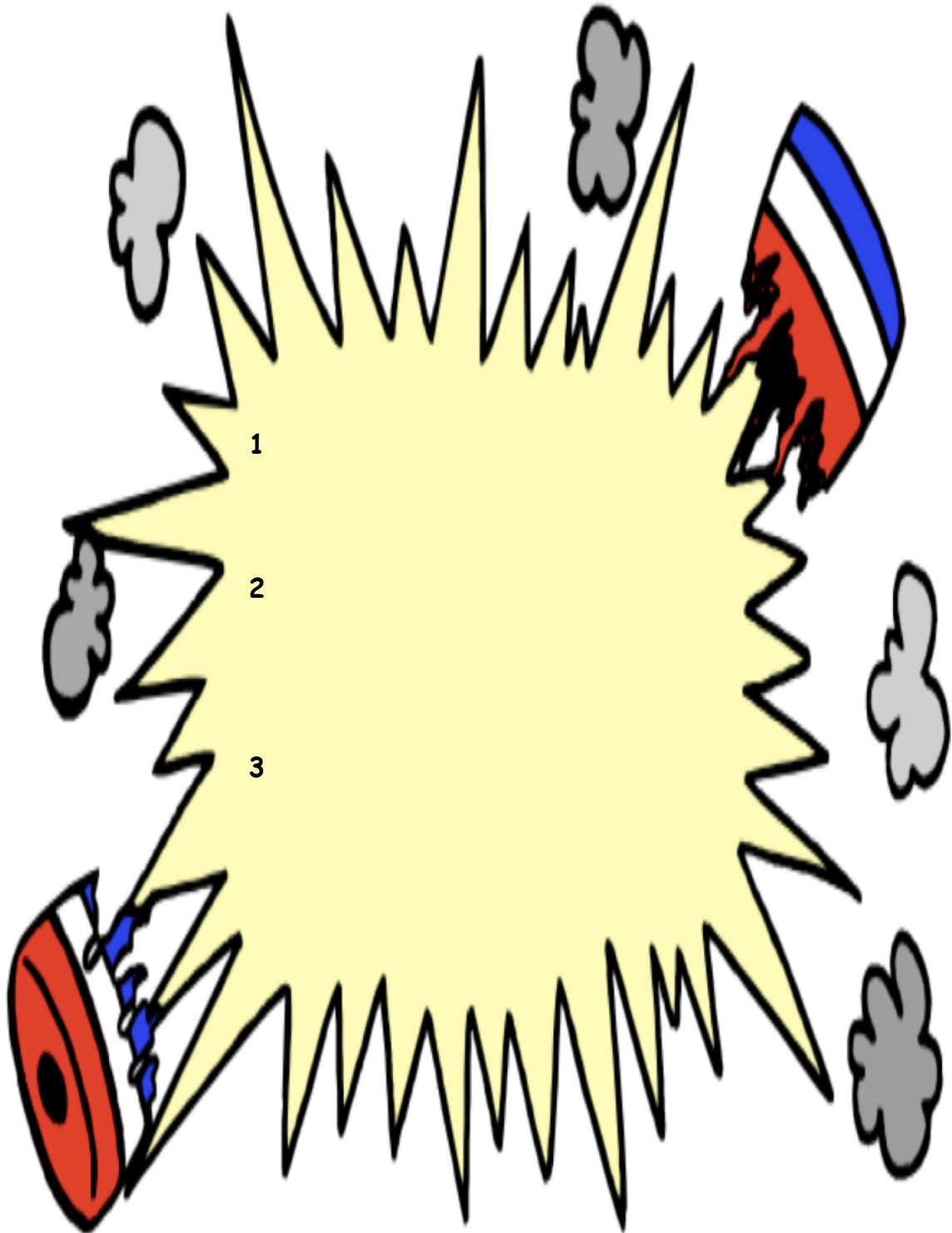
Die Sachen die du machst können gut sein oder Probleme für dich, und andere verursachen...

Mache eine Liste von Dingen die du getan hast, von denen du denkst das sie gut waren.



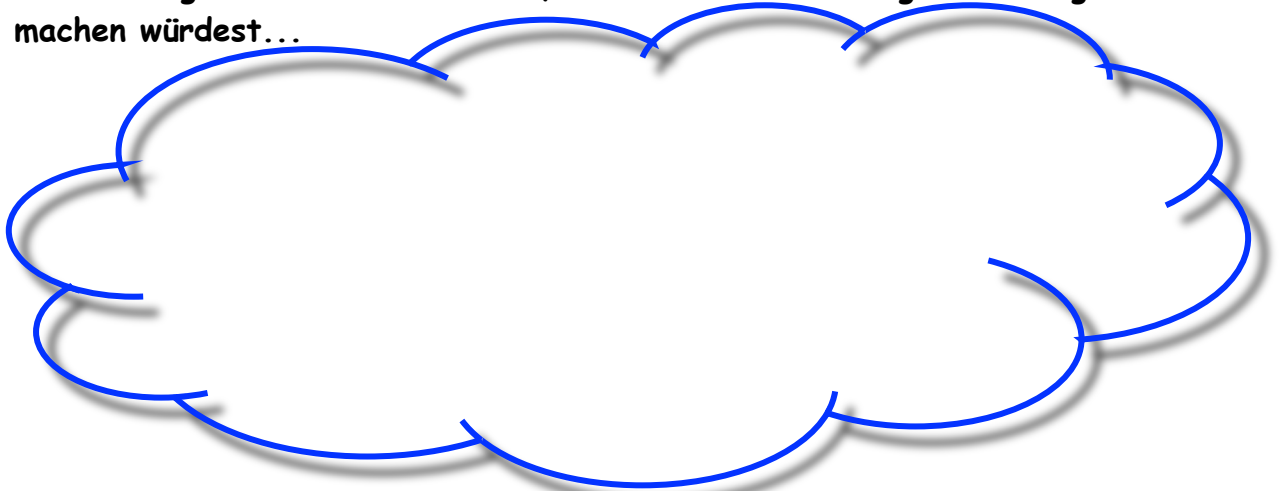
## Mein Verhalten.

Mach eine Liste von Dingen die du getan hast, von denen du denkst das sie Probleme für dich oder andere verursacht haben....

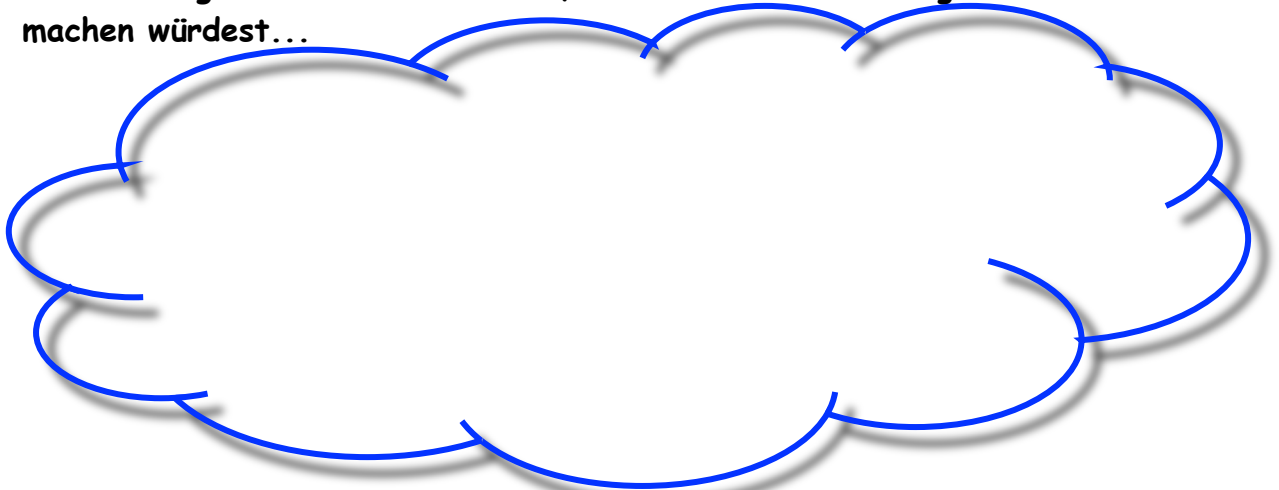


## Mein Verhalten ändern.

Gibt es irgendwelches Verhalten, das du in Zukunft gerne weniger machen würdest...



Gibt es irgendwelches Verhalten, das du in Zukunft gerne öfter machen würdest...



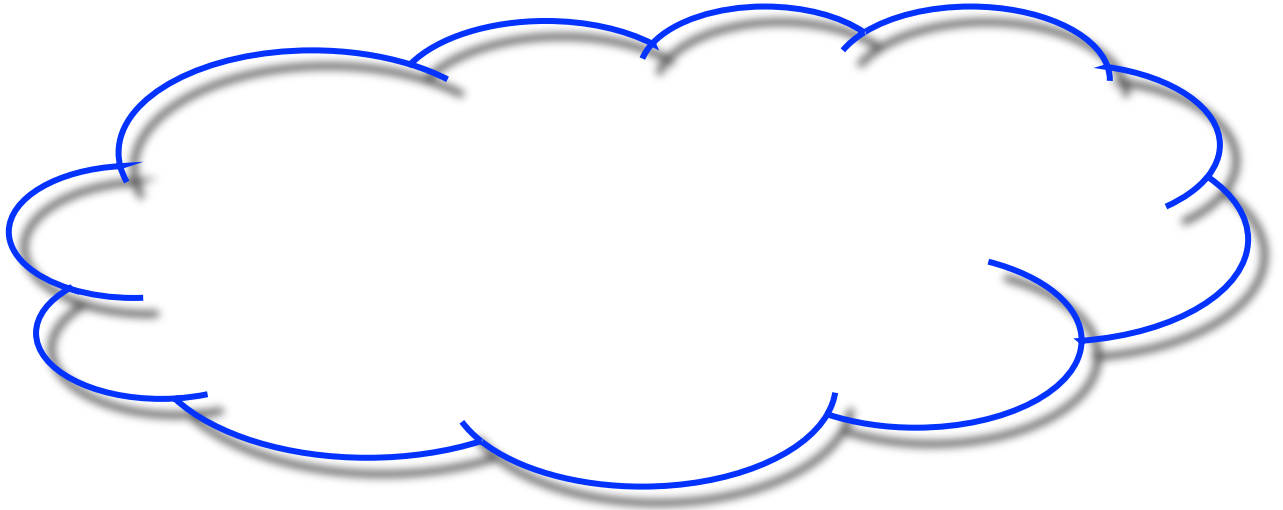
**Was würdest du dir wünschen, das deine Familie es täte, um dich beim Ändern deines Verhaltens zu unterstützen.**

Ich würde mir wünschen das meine Mutter...

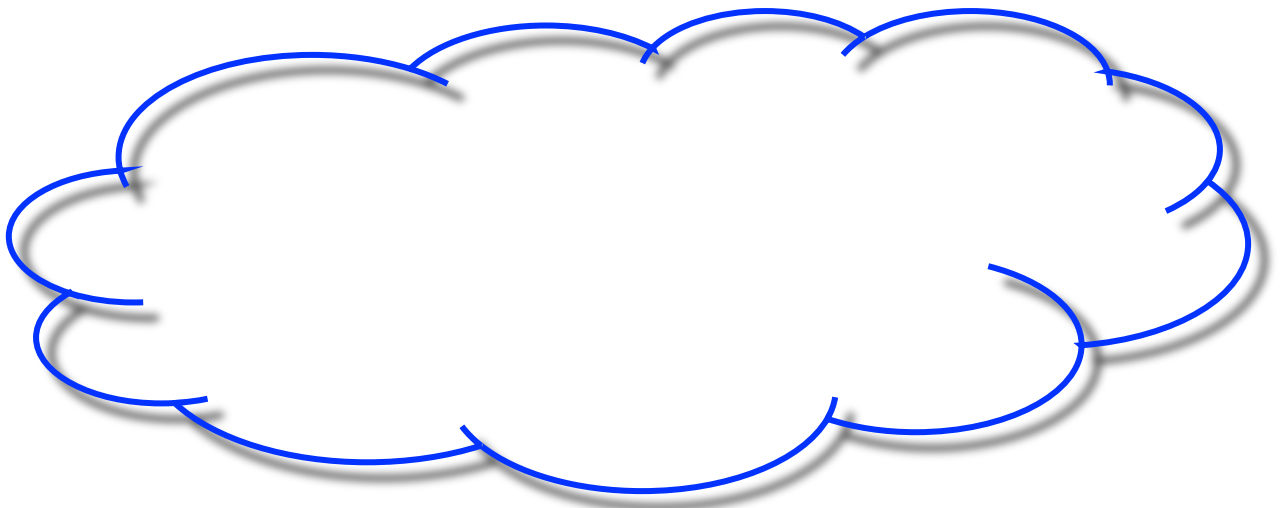


## **Mein Verhalten ändern.**

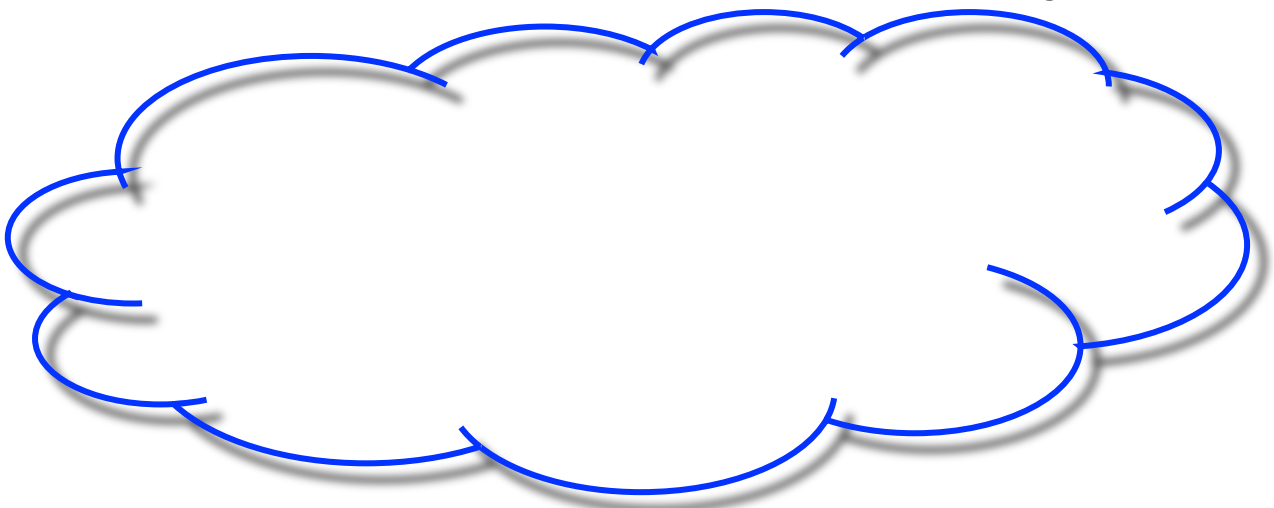
**Ich würde mir wünschen das mein Vater...**



**Ich würde mir wünschen das die anderen in meiner Familie...**

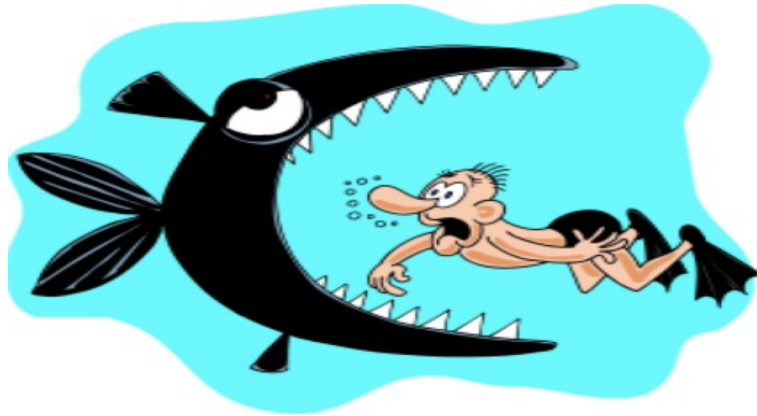


**Ich würde mir wünschen, das die anderen Leute die mir wichtig sind...**



## Mein Verhalten: Impulskontrolle.

Manchmal tun wir Dinge ohne richtig über die Konsequenzen nachzudenken. Wenn das passiert, nennt man das „impulsives Verhalten“.



Kannst du einige wichtige Situationen beschreiben, in denen du etwas getan hast ohne genug darüber nachzudenken, was danach passieren würde?

## Mein Verhalten: Impulskontrolle.



Was kannst du machen um dich zu STOPPEN und NACHZUDENKEN  
bevor du etwas impulsives tust?

Der mysteriöse Fall von erstaunlichen positiven Veränderungen in deinem Verhalten.

Doktor Watsons Herausforderung...



Dr. Watson war der Partner des weltberühmten Superdetektivs Sherlock Holmes. Holmes konnte jeden Fall lösen, weil er immer kleine Hinweise bemerkte, die es ihm ermöglichten jedes Rätsel zu lösen. Watson auf der anderen Seite, hat nicht so viel bemerkt wie Holmes und war oft erstaunt, wenn der Detektiv einen Fall löste.

Wenn sich Eltern oder andere wichtige Leute in unserem Leben Sorgen über uns machen, vergessen sie manchmal die positiven Dinge zu bemerken die wir tun. Dr. Watsons Herausforderung ist so gestaltet, dass sie dir hilft, solltest du dieses Problem haben. Hier ist, was du tun musst:

1. Such dir jemand aus den du wieder dazu bringen möchtest, wieder die guten Dinge die du tust zu bemerken.
2. Such dir drei positive Dinge aus, die du in der nächsten Woche tun wirst. Schreib diese Dinge hier auf:

A.

B.

C.



### Dr. Watsons Herausforderung.

3. Sag der anderen Person, dass du in der nächsten Woche drei positive Dinge tun wirst und dass die Herausforderung für sie darin besteht, herauszufinden welche diese Dinge sind.
4. Wenn die Woche um ist, setz dich mit der anderen Person hin und sag ihr, sie soll dir sagen, was sie denkt was die drei Dinge waren.
5. Sag der Person Bescheid wie gut sie die Herausforderung geschafft haben. War sie ein Spürhund wie Sherlock oder waren sie nicht so aufmerksam wie Dr. Watson!

Beim Jupiter, Watson alter Junge, obwohl dies unser bisher schwierigster Fall war, Ich glaube, ich habe ihn gelöst!



## Mein Verhalten.

Nach dem Bearbeiten dieses Teils des Arbeitshefts  
denke ich, dass die wichtigsten Dinge über mein  
Verhalten sind...

