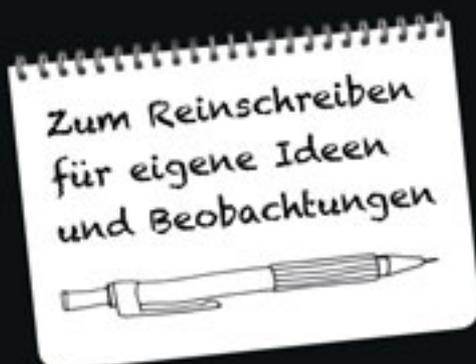


SKILLS

TRAINING

EXPRESS

**Mit den besten
Skillsübungen
rasch zum Erfolg**





Ist Achtsamkeit für dich noch ein Fremdwort und willst du deine Sinne schärfen? Stehst du unter Stress und kommst du dadurch in unangenehme Situationen? Möchtest du deine Gefühle besser verstehen und steuern?

Vielleicht hast du bereits einige Dinge ausprobiert, doch das Richtige war noch nicht dabei. Wenn du für einen neuen Weg bereit bist, lies dieses Handbuch. Es führt dich im Express-Modus durch das bewährte Skillstraining. So wirst du rasch ans Ziel kommen und nebenbei deinen Selbstwert magisch steigern. Lerne, Schattierungen des Lebens zu erkennen und zu akzeptieren.

Schreibe deine eigenen Ideen und Beobachtungen direkt ins Handbuch!

Entwickelt von Belinda, der ärztlichen Leiterin einer Universitätsklinik, und Sigrun, der für Skillstraining zertifizierten Psychologin.



**edition
riedenburg**
editionriedenburg.at

BAND 27
SOWAS!
SOWAS-Buch.de



9 783990 821138

ISBN 978-3-99082-113-8

SKILLS

TRAINING

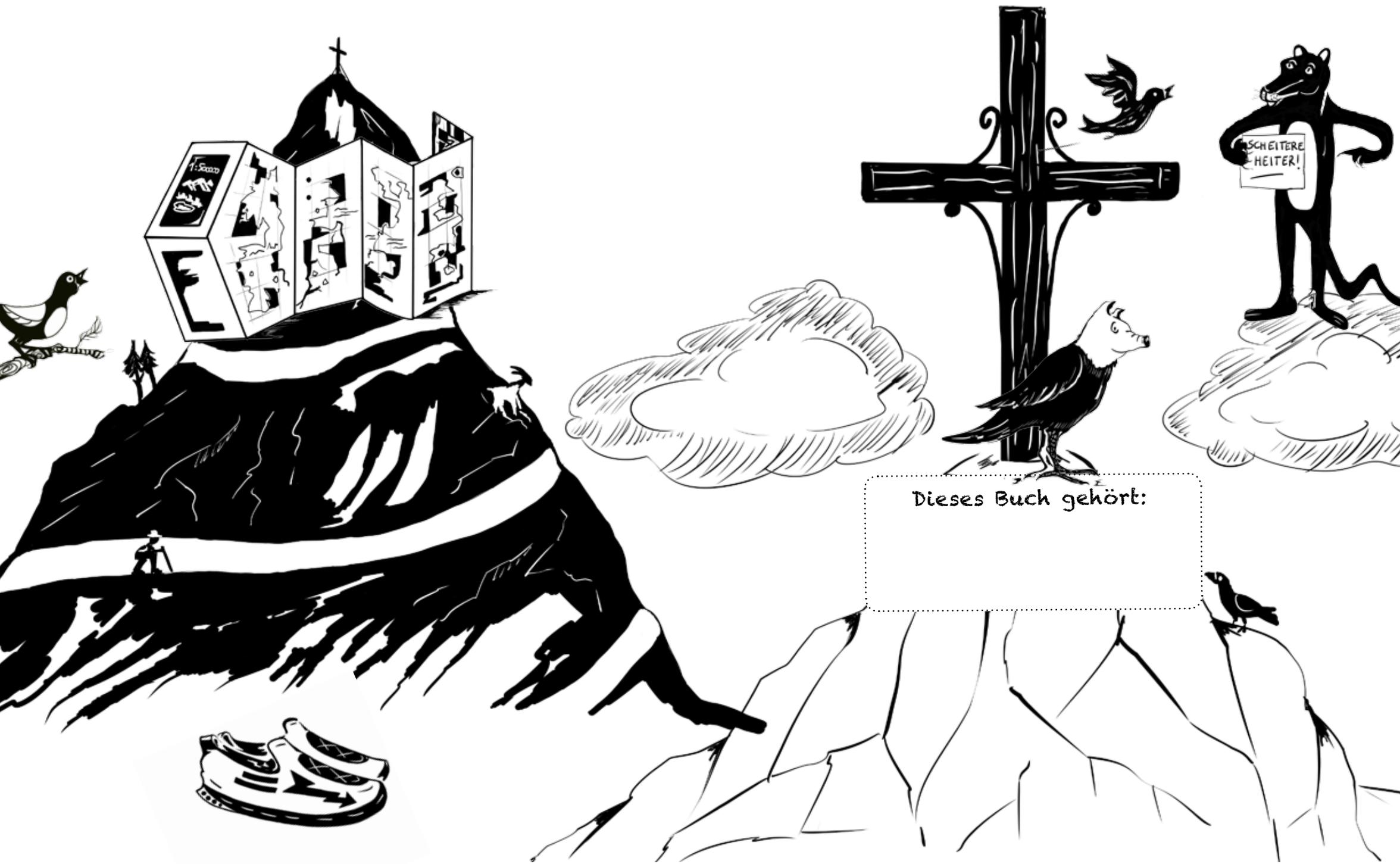
EXPRESS

**Mit den besten
Skillsübungen
rasch zum Erfolg**



Zum Reinschreiben
für eigene Ideen
und Beobachtungen





Dieses Buch gehört:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
 Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt/Ärztin, Psychologe/Psychologin oder Psychotherapeut/Psychotherapeutin.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Danksagung

Ein herzliches Danke an Nicole Rieser für ihre zauberhafte Organisationslogistik.

I. Auflage	August 2022
© 2022	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Illustrationen	© Angelika Suppan
	Notizblock: Olenapoll/shutterstock.com; Zettelchen: webreg30380/shutterstock.com; verschiedene Schreibgeräte: lutute/shutterstock.com

Lektorat	Dr. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-113-8



Kennst du das auch?

9

Geht es dir ähnlich?

10

Celine, die gehänselt wird	11
Emily, die wütend ist	12
Thomas, der Angst vor Prüfungen hat	14
Anna, die gemein ist	16
Aisha, die eine Grenze überschreitet	18
Jakob, der sich nicht Nein-Sagen traut	20
Marie, die stiehlt	22
Hanna, die belogen wird	24
Florian, der angibt	26

Skillstraining für mehr Achtsamkeit

28

Hilf dir: Sei achtsamer	29
Hilf dir: Schärfte deine Sinne	31
Höre bewusst	31
Spüre bewusst	33
Rieche bewusst	35
Schmecke bewusst	36
Entdecke Neues	37
Handle wohlüberlegt	38
Mache Eins nach dem anderen	40



5

Skillstraining für bessere Stressbewältigung	42
Was stresst dich?	42
Wo spürst du Stress?	44
Hilf dir: Beruhige dich selbst	48
Stress-Killer: Konzentriere dich auf etwas Anderes	48
Stress-Killer: Probiere etwas Neues aus	50
Stress-Killer: Schenk dir gute Gefühle	52
Stress-Killer: Bring jemanden zum Lächeln	54
Stress-Killer: Komm in Schwung	56
Stress-Killer: Mache eine Traumreise	58
Stress-Killer: Baue eine Mauer	60
Stress-Killer: Verwöhne dich	62
Stress-Killer: Verbessere den Augenblick	64
Stress-Killer: Erfolge verbuchen	66
Skillstraining für deinen neuen Weg	68
Bist du innerlich bereit?	71
Wir müssen nur wollen!	72
Skillstraining für deine Gefühle	78
Hilf dir: Gefühle sind wie ein Blumenstrauß	78
Hilf dir: Verwirrt sein ist ok	80
Hilf dir: Stärke deine Gefühle	81
Hilf dir: Lies Gefühle	85
Hilf dir: Verbinde Gefühle mit Erfahrungen	88
Hilf dir: Nimm der Emotion die Macht	90
Wer handelt wie?	92
Hilf dir: Schütze dich vor Verwundbarkeit	94

Skillstraining für das Gute und Schöne	98
Hilf dir: Mach einen Gegenteiltag	102
Hilf dir: Irren ist menschlich	104
Hilf dir: Der Ich-Satz-Trick	107
Hilf dir: Scheitere heiter	108
Skillstraining für den Gipfelsieg	110
Sei der Hauptact in deinem Leben	120
Versuche nun ein kleines Experiment	121
Sieh dein Gegenüber	124
Sei emotional verbunden	127
Skillstraining mit Erfolg: So ging es weiter	131
Wo stehst du jetzt?	133



KENNST DU DAS AUCH?

Du bist unzufrieden. Mit dir selbst und dem, was dir so in deinem Leben passiert ist. Nur zu gern möchtest du un-schöne Erfahrungen abschütteln und selbstbewusster und gelassener auf andere zugehen. Vielleicht möchtest du dich in bestimmten Situationen sogar völlig anders als jetzt verhalten?

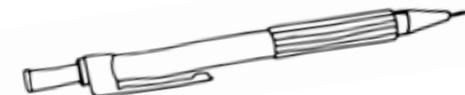
Du bist bereit, weißt aber noch nicht, wie du es anstellen sollst? Wir helfen dir! Seite für Seite stellen wir dir Möglichkeiten vor, wie du achtsamer mit dir umgehen und deine Gefühle richtig deuten und steuern kannst. Wir liefern auch Ideen, wie du Phasen starker Anspannung meisterst, ohne dir selbst zu schaden. Nebenbei erfährst du, wie du besser mit anderen klarkommst und bestehende Freundschaften bewahrst oder sogar offener für neue wirst.



Am Ende des Buches kennst du dich viel besser und bist mit jeder Menge Skills vertraut, die dein Leben angenehmer machen.

Lies dieses Buch in der Reihenfolge, die dir gefällt. Schau dir das Inhaltsverzeichnis an oder blättere einfach mal durch. Ziemlich sicher landest du bei einem Thema, das dich im Moment besonders interessiert.

Nimm dir Zeit und halte deinen Stift parat. Denn dieses Buch ist mehr als ein Buch. Du kannst nämlich deine Gedanken zu jedem Thema direkt reinschreiben und es so zu deinem persönlichen Handbuch machen.



GEHT ES DIR ÄHNLICH?

Kommst du dir blöd vor oder fühlst du dich allein und unverstanden mit dem, was du erlebt hast?

Hier findest du verschiedene Geschichten, die uns Jugendliche in deinem Alter erzählt haben. Sie wurden gekränkt, zurückgewiesen, fühlten sich missverstanden oder sind durch etwas verunsichert worden. All das hat häufig weitreichende Folgen.

Vielleicht war es bei dir auch so. Oder so ähnlich ...



Celine, die gehänselt wird

Celine wird von den Jungen in der Klasse gehänselt. Das macht sie traurig und sie muss weinen. Vor allem die Jungen finden es lustig, wenn Celine weint. Celine schämt sich deshalb und fragt sich, was mit ihr nicht stimmt. Sie findet keinen Grund. Irgendwann fühlt sich Celine selbst immer unwohler. Sie zieht sich zurück. Die Lehrer beklagen ihre fehlende Mitarbeit.

Kennst du jemanden, der wie Celine gehänselt oder gemobbt wurde oder gemobbt wird?

Ja

Nein

Wie ist es mit dir? Kennst du das auch von dir?

Ja

Nein



Wie denkst du über Personen, die sich über andere lustig machen und gemein zu ihnen sind?



Emily, die wütend ist

Emily ist ein fröhliches Mädchen. Sie kümmert sich gerne um andere und ist eine gute und treue Freundin. Emily hat aber auch eine sehr wilde und streitlustige Art. Ihre Freundinnen wenden sich deshalb immer wieder von ihr ab. Das macht Emily traurig und wütend. Doch Emilys Wut macht dann noch mehr kaputt.

Kennst du jemanden, der zwei so extrem unterschiedliche Seiten wie Emily hat?

Ja

Nein

Was ist supergut und superblöd an Freunden, Freundinnen wie Emily?



Was könnte Emily lernen, damit ihre Wut nicht noch mehr kaputt macht?

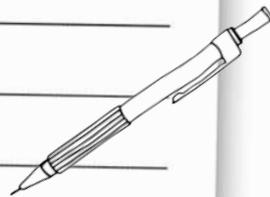


Wie ist es mit dir? Kennst du das auch von dir?

Ja

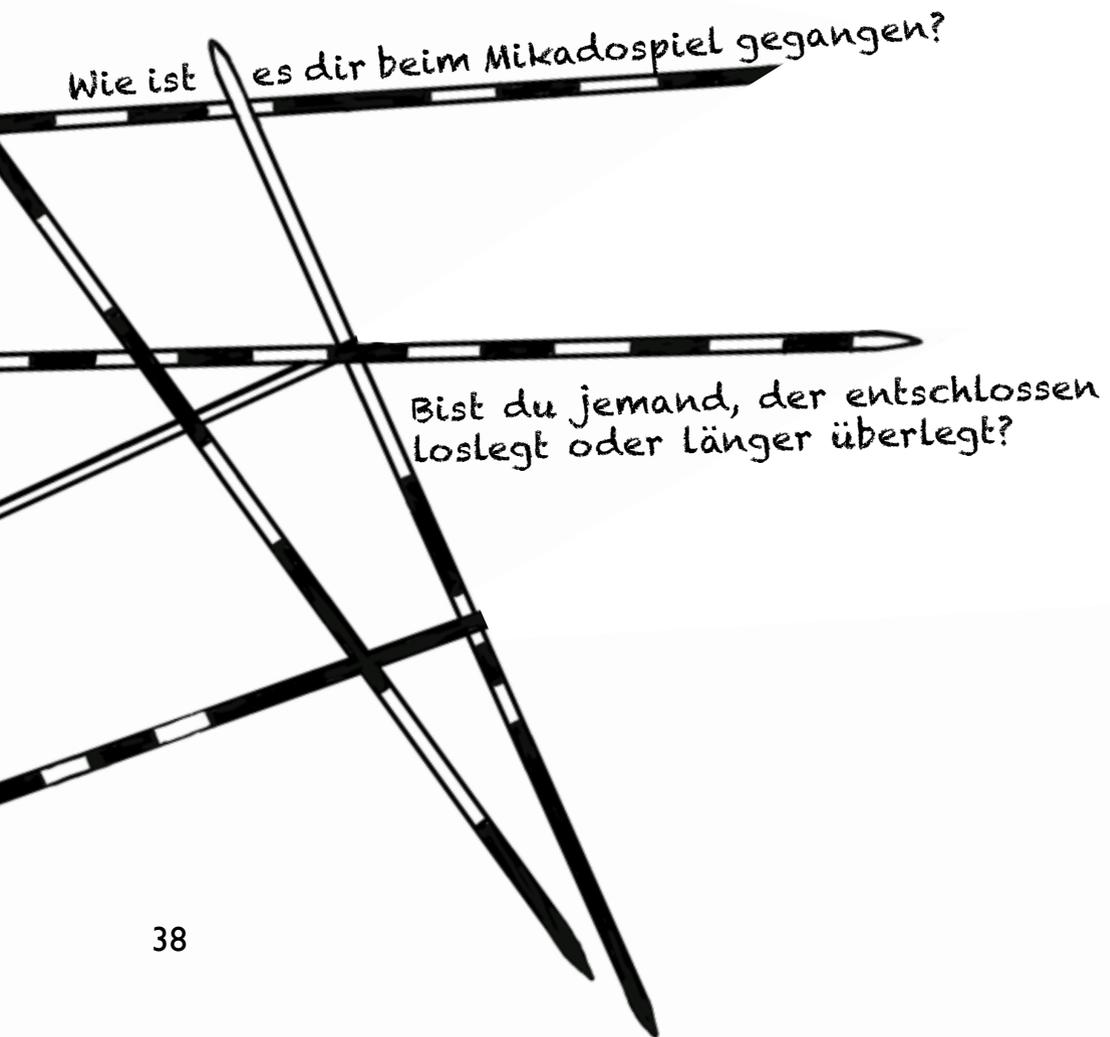
Nein

Bei ja, schreibe deine eigene Erfahrung hier auf.

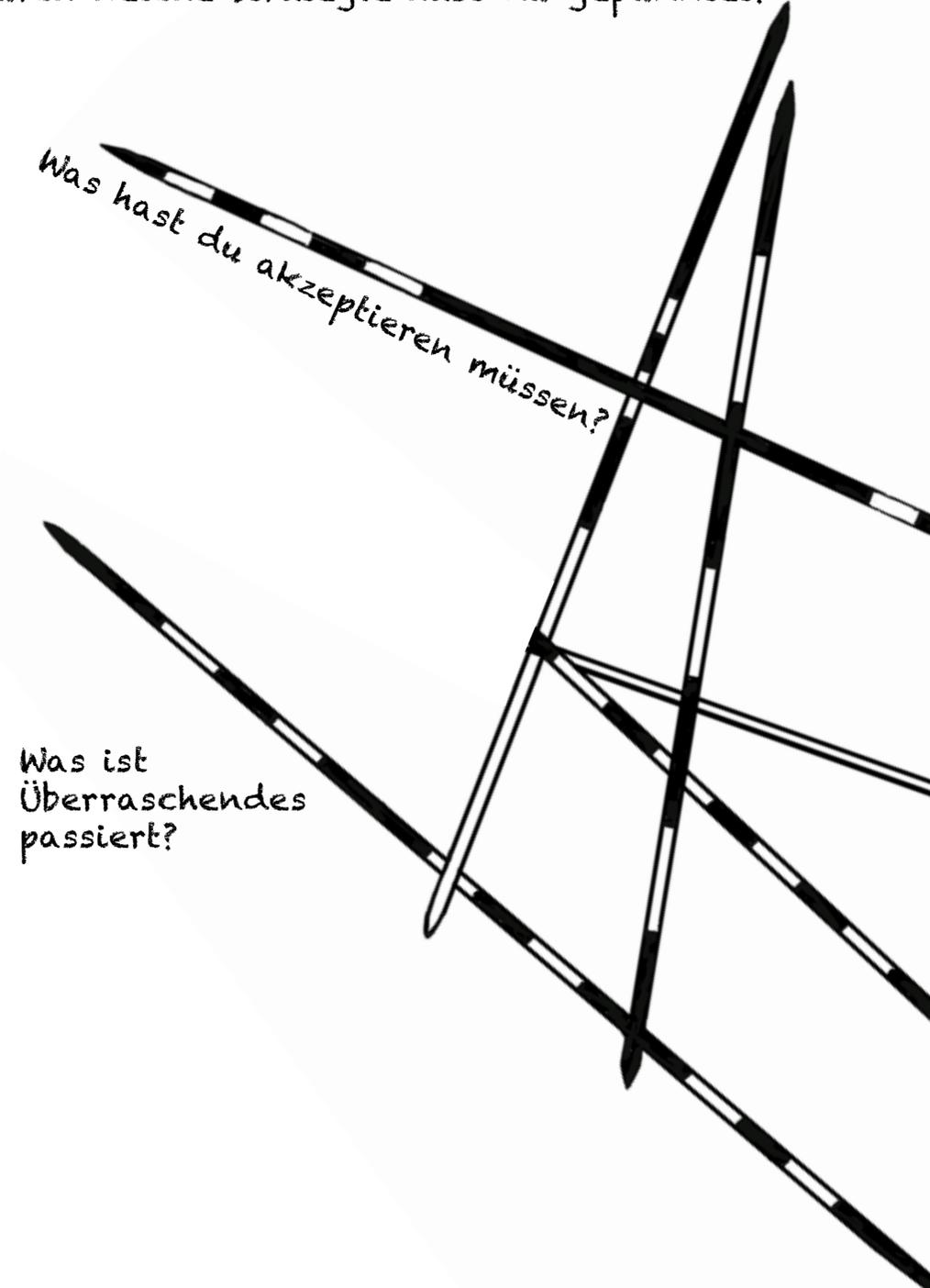


Handle wohlüberlegt

Versuche dich beim Mikadospiel. Denn hier musst du genau beobachten, wie die Stäbchen liegen, und bedacht vorgehen. Manchmal ist es nötig, ein Stäbchen geschickt wegzurollen oder unter den Stab zu zielen und ihn entschlossen hochzuwerfen. Das Leben ähnelt dem Mikadospiel: Mal erscheint es schier unmöglich, einen erfolgreichen Zug zu machen, und manchmal geht alles spielend leicht von der Hand.



Durch welche Strategie hast du gepunktet?



Mache Eins nach dem anderen

Probiere aus, an einem Tag nur eine Sache nach der anderen zu machen. Verzichte bewusst auf Gleichzeitigkeit. Esse nur, anstatt zu essen und währenddessen auch am Smartphone zu sein. Gehe nur, anstatt dich beim Gehen zu unterhalten. Widme dich völlig deinem Gegenüber, wenn du dich unterhältst. Räume nur dein Zimmer auf, ohne nebenbei Fernsehen zu schauen. Putze dir nur die Zähne, ohne gleichzeitig Radio zu hören.

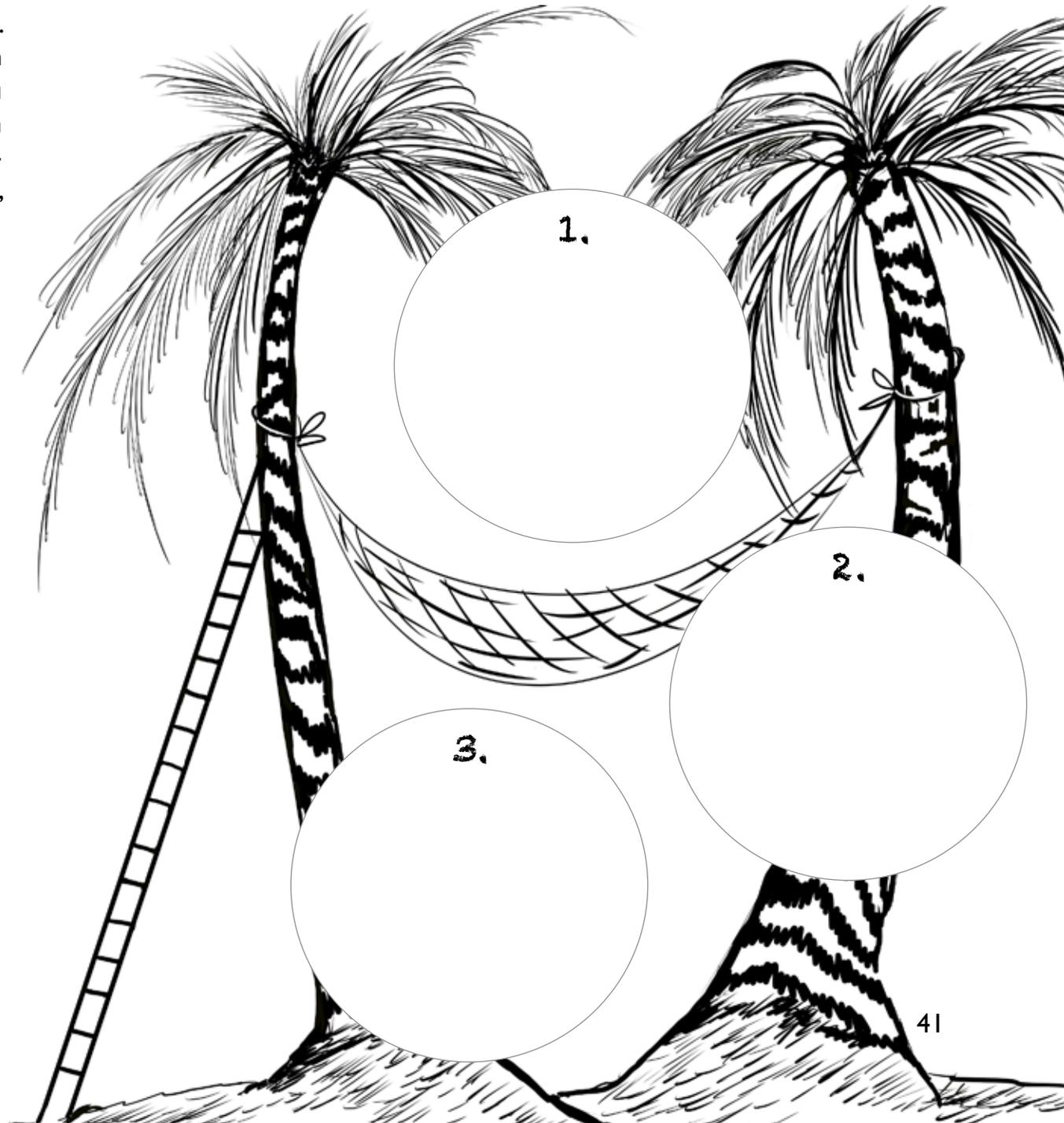


40

Wie ist es dir dabei gegangen?

Was hast du beobachtet?

Es gibt viele Wege, Achtsamkeit zu erleben
und mit sich achtsam zu sein.
Was sind deine bevorzugten Wege?



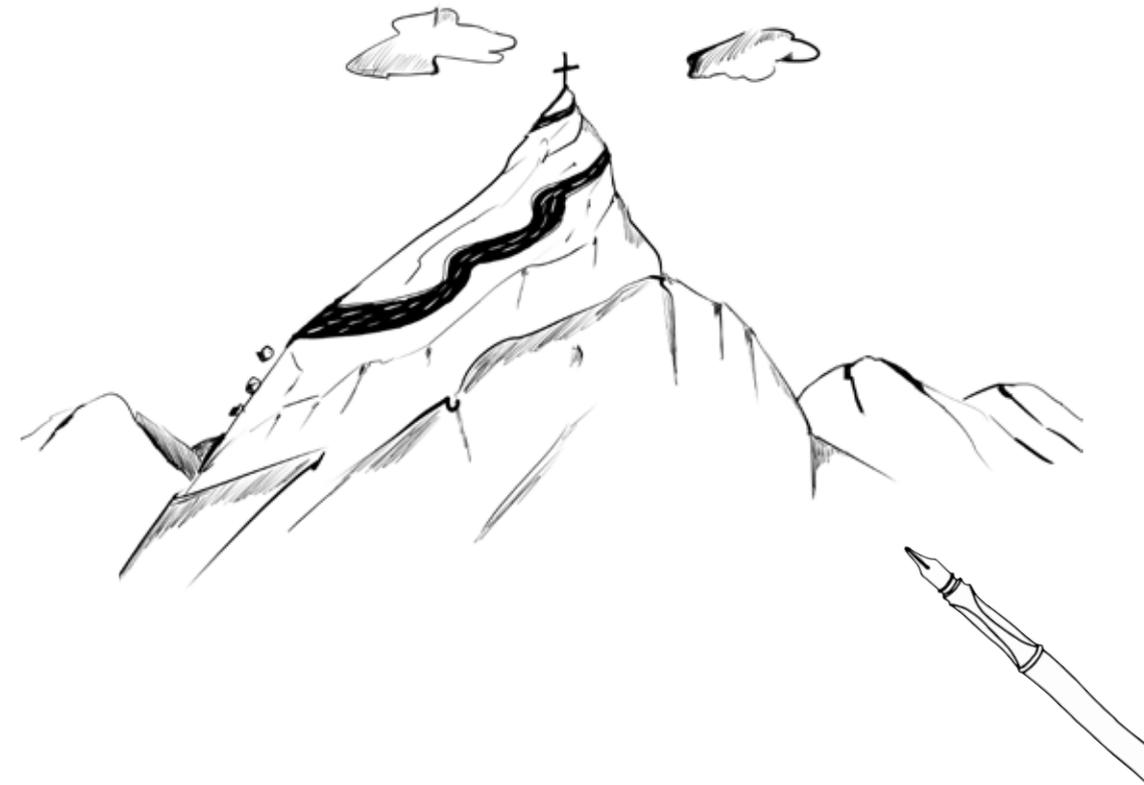
41

SKILLSTRAINING FÜR BESSERE STRESSBEWÄLTIGUNG

Überforderung erzeugt Stress und Stress ist eine komplizierte Sache. Doch überhaupt keinen Stress zu haben ist auch nicht unbedingt das Beste. Es gibt nämlich auch guten Stress, wie zum Beispiel die Vorbereitung auf ein Fest oder eine Aufführung. Zwar sind alle unter Druck, aber sie freuen sich darauf und danach fühlt es sich richtig gut an. Es gibt aber auch schlechten Stress, wie Stress in der Schule oder Streit mit Freunden oder Eltern.

Was stresst dich?

Stress kann so massiv wie ein riesiger Berg erlebt werden.



Schreibe daher in das Bergpanorama,
welche Dinge dich stressen.
Denke an deine Familie, deine
Freunde, die Schule/Ausbildung
oder deine Freizeit.
Ein hoher Berg steht für ein hohes
Stresslevel.



Bist du gestresst, dann stelle zuerst einmal fest, was gerade läuft.

Was stresst dich gerade?

Wie sehr stresst es dich?



Was möchtest du am liebsten sofort tun?

Was fällt dir an deiner Situation noch auf, wenn du etwas länger nachdenkst?

Wie könntest du noch handeln?



Hilf dir: Beruhige dich selbst

Wir haben für dich ein paar Strategien, wie du dein Stresslevel senken kannst. Probiere sie aus und schreibe dann deine Erfahrungen damit auf.

Stress-Killer: Konzentriere dich auf etwas Anderes

Denke an etwas, das dich runterkommen lässt. Spiele zum Beispiel mit dir selbst „Stadt, Land, Fluss“. Gehe gedanklich das Alphabet durch. Stoppe bei einem bestimmten Buchstaben und versuche, hierfür eine Stadt, ein Land, einen Fluss oder ein Gewässer, ein Tier, einen Namen, eine Berühmtheit und einen Beruf zu finden.

Du kannst ebenso ein Quiz oder ein Sudoku lösen, Hauptsache du bist gedanklich gefordert, nur eben nicht von deinem Problem.



Worauf hast du dich konzentriert?

Wie gut hast du dich damit beruhigen können?



0

10

gar nicht gut

sehr gut

48

Worauf könntest du dich das nächste Mal konzentrieren?



49

Vielleicht ärgerst du dich über jemanden, obwohl du die Person prinzipiell gerne magst. Wenn dir die Beziehung zu der Person wichtig ist, versuche es einmal damit, mit der Person trotzdem in Kontakt zu bleiben und dir zu überlegen, ob nicht beide Meinungen nebeneinander stehenbleiben können. Vielleicht schafft ihr es, das Thema des Streits zu verlassen und einfach zu akzeptieren, dass ihr in dieser Sache nicht einer Meinung seid, in anderen Dingen aber schon.



An dieser Stelle ist es wichtig zu betonen, dass du dich nicht selbst aufgeben und schon gar nicht etwas akzeptieren sollst, was deine persönlichen Grenzen überschreitet. Du sollst sogar deine Meinung und Grenzen anerkennen. Aber man kann auch die Meinungen und Grenzen anderer erkennen und akzeptieren. Es gibt nicht nur schwarz und weiß und du weißt bereits, dass das Gefühlsleben bunt ist.



Hilf dir: Der Ich-Satz-Trick

Wichtig ist vor allem, dass die Person weiß, wie und was du fühlst. Probiere den Ich-Satz-Trick: Dabei formulierst du in Ich-Sätzen, wie du dich fühlst.



Was hat dich verärgert?

Ich ...

Wie packst du deinen Ärger in einen Satz?

Ich bin darüber verärgert, dass ...

Hast du die betroffene Person angesprochen und ihr von deinem Ärger erzählt?

Ja

Nein

Falls ja: Wie schwer ist es dir gefallen?



Wie hat es deinen Tag verändert?

Hilf dir: Scheitere heiter

Und weil etwas wie ein Gegenteiltag oder der Versuch, mit anderen auf eine neue Weise zu sprechen, ein Experiment ist, kann es auch schiefgehen. Wichtig ist, das Scheitern mit Humor und Gelassenheit zu nehmen.



Denke an einen weisen Mönch oder eine schöne Fee. Beide versuchen, das Beste zu vermitteln, aber wer ihre Geschenke nicht annehmen kann, bringt sie nicht aus der Ruhe.

Was ist schiefgegangen?

Wie findest du das?

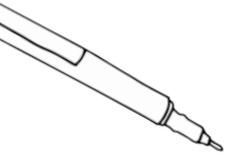
0 gar nicht ok 10 total ok

108

Was ist das Beste, das du über dich, den Gegenteiltag und den Ich-Satz-Trick sagen kannst?



Autorinnen und Illustratorin



Belinda ist Kinder- und Jugendpsychiaterin. Sie leitet die Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapeutische Medizin am Uniklinikum Salzburg. Mit viel Freude arbeitet sie seit über 20 Jahren mit Kindern und Jugendlichen, denen sie mit Rat und Tat zur Seite stehen darf.



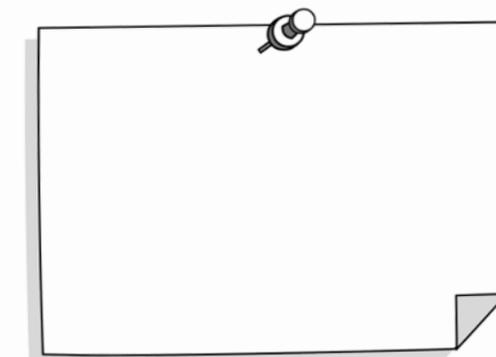
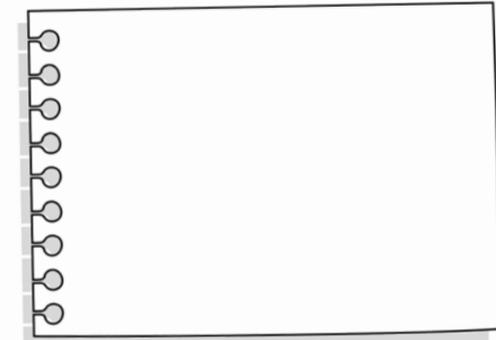
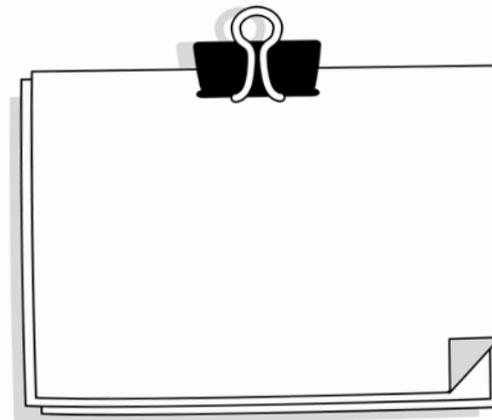
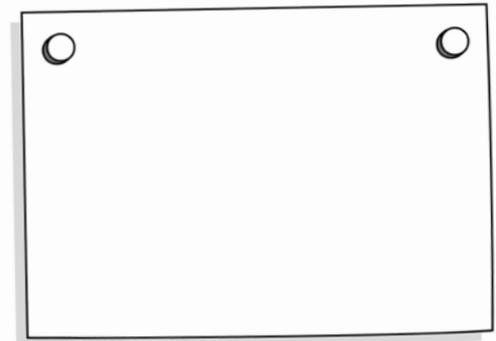
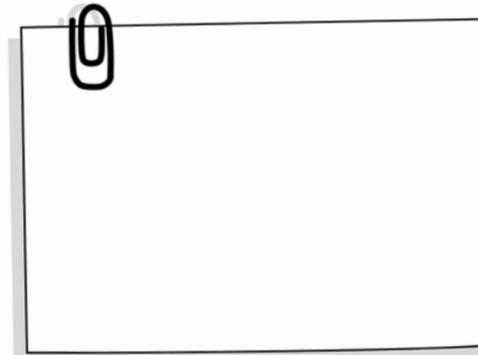
Sigrun hat 2008 bei der edition riedenburg die Buchreihe „SOWAS!“ gegründet. Sie ist Klinische Psychologin und Systemische Familientherapeutin am Uniklinikum Salzburg. Mit ihren Büchern und als Skills-trainerin hilft sie Kindern und Jugendlichen, ihre Probleme loszuwerden oder besser mit Unveränderlichem klarzukommen. sigruneder.com

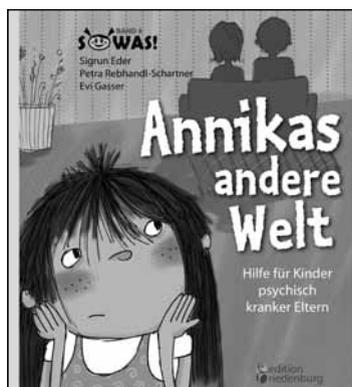


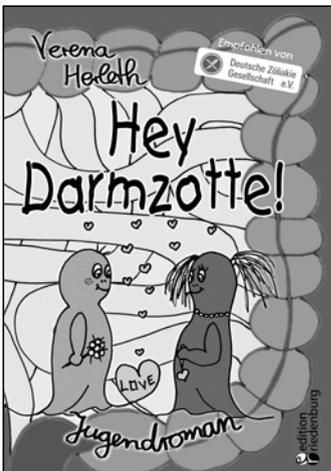
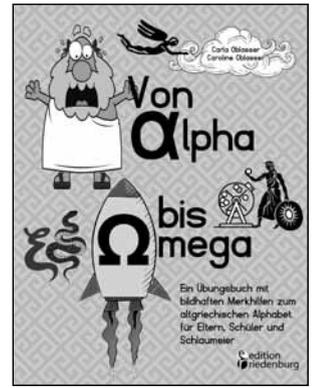
Angelika entdeckte schon früh ihre Begeisterung für kreatives Schaffen in den Bereichen Musik und Malerei. In ihrem Psychologiestudium spezialisierte sie sich auf Musikpsychologie und betreibt eine Mobile Musikschule in Wien und Tirol. Der bildenden Kunst ist sie als ausstellende Künstlerin dennoch treu geblieben. farben-formen-fantasien.com



Notizen







Dein Verlag.

editionriedenburg.at