

Inhalt

Einleitung	9
I. Neurologie der Adoleszenz.	9
II. Die Aufgaben der Gruppenleitung	14
 Kapitel 1: Identität	23
Mein Foto.	24
Collage.	25
Hallo, so bin ich!	26
Wenn ich ein Tier wäre	28
Gute Erinnerungen.	29
Selbstbild	30
Sorgen	32
Höhepunkte	33
Wie mich andere sehen	34
Mein ideales Selbstbild	36
Körperbild 1	38
Körperbild 2	40
Wertebogen «Körperbild 2»	41
Stimmen in meinem Kopf	42
Mein Schatten	44
Mein innerer Kritiker	45
 Kapitel 2: Familie und Freunde	47
Mein Bild von mir als Kind	48
Gruppenbild mit Freunden.	49
Liebe	50
Wertebogen «Liebe»	51
Familienclan.	52
Wertebogen «Familienclan»	53
Brief an die Mutter	54
Das Aquarium	56
Familiengedicht	57
Der Brief vom Himmel	59
Familiengötter	60
Der Apfel fällt nicht weit	62
Wertebogen «Der Apfel fällt nicht weit...»	63

Meine Clique	64
Wertebogen «Meine Clique»	65
Soziale Intelligenz	67
Wertebogen «Soziale Intelligenz»	68
Idealer Freund/ideale Freundin	71
Fragen und Antworten	73
 Kapitel 3: Emotionale Kompetenz	 75
Was geht mir durch den Kopf?	76
Empfindlichkeiten	77
Wenn ein Gefühl fehlt	78
Schmerzen	80
Entscheidungen	81
Emotionale Autobiografie	82
Mein Leben als Tier	83
Wut und Ärger	84
Wertebogen «Wut und Ärger»	85
Ärgerprävention	86
Wertebogen «Ärgerprävention»	87
Ärger entschärfen	89
Depression	91
Ein schmerzlicher Verlust	94
Wertebogen «Ein schmerzlicher Verlust»	95
Abschied nehmen	96
Verluste	98
Einen Verlust untersuchen	100
Wertebogen «Auswirkung von Verlusten»	101
Trauer	103
Wertebogen «Trauer»	104
Stress	105
Wertebogen «Stress»	106
Zur Ruhe kommen	107
Ängste und Befürchtungen	109
Wertebogen «Ängste und Befürchtungen»	110
Graffitiwand	111
Wertschätzung	112
Gute Erinnerungen	113
Alkohol und Drogen	115

Wertebogen «Alkohol und Drogen»	116
Ein Brief von meinem Schutzengel	118
Sex	120
Wertebogen «Sex»	121
Verletzungen	122
Wertebogen «Verletzungen»	123
 Kapitel 4: Verantwortung	125
Selbstständig werden	126
Wertebogen «Selbstständig werden»	128
Zurückblicken, um voranzukommen	129
Drei goldene Äpfel	130
Das geflügelte Pferd	132
Helden	134
Fehler sind okay	135
Kooperation	136
Vergebung	137
Meine Werte	139
Wertebogen «Meine Werte»	140
Bekenntnisse	141
Wertebogen «Bekenntnisse»	142
 Kapitel 5: Meine Zukunft	143
Erfolg	144
Wertebogen «Erfolg»	145
Jetzt	146
Wertebogen «Jetzt»	147
Morgen	148
Sterben	149
Wertebogen «Sterben»	150
Einsamer Strand	151
Hinter dem Wasserfall	154
Der Sprung	156
Hoffnung	159
Wertebogen «Hoffnung»	160
Ziele und Werte	161
Wertebogen «Ziele und Werte»	162
Weiß Magie	163

Die Schlüssel	164
Das letzte Jahr	165
Wertebogen «Das letzte Jahr»	166
Philosophie der Hoffnung	168
Wertebogen «Hoffnungstest»	169
Glaube und Zweifel	170
Wertebogen «Glaube und Zweifel»	171
Inspiration	172
Metaphern	173
Blockade auflösen	175
Das Jahr im Rückblick	177
Höhepunkte	178
Herausforderungen	179
Das neue Jahr	180
Das Ziel	181
Von der Vergangenheit lernen	182
Wertebogen «Von der Vergangenheit lernen»	183
Anregende Träume	184
Heldenreise	185
Perspektivwechsel	187
Drei Freunde	188
Was bringt mich voran?	190
Wertebogen «Was bringt mich voran?»	191