

Family Coaching
Center
Schlegel GmbH

Für coole Kids und ihre Eltern

Anti-Langeweile-Heft

CHILLS MAL
IT'S OKAY

Tipps und Tricks

Deine Gedanken

leichter Lernen

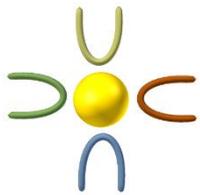
Hallo zusammen

Das Projekt Wädi stark - Wädi dihei hat mich angefragt, ob ich Lust und Ideen habe, welche ich Kinder und Eltern zur Verfügung stellen kann, um diese spezielle Zeit kreativ zu füllen.

Ich freue mich sehr, euch Ausschnitte aus meinem Coachingbegleitheft für Kinder und Jugendliche zur Verfügung zu stellen.

Viel Spass wünsche ich euch von Herzen

Daniela Schlegel



Family Coaching Center
Schlegel GmbH

Eintrachtstrasse 11
8820 Wädenswil

Tel. 043 541 81 68

www.fam-coaching.ch

daniela.schlegel@fam-coaching.ch

Wähle Deine Einstellung zum Leben

Was fällt Dir an diesen Bildern auf?

Was sagen Dir diese Bilder?



Ich treffe meine eigene Entscheidung wie ich durchs Leben gehen möchte. Will ich mich ärgern über die Eltern, Lehrer, Freunde, Nachbarn?

Oder kann ich mich fragen:

Hey was ist mir heute gut gelungen, mit wem hatte ich tolle Gespräche, was habe ich heute Schönes erlebt. Diese Dinge beeinflussen meine Stimmung und ich fühle mich besser.

Triff ab heute und sofort deine eigene Entscheidung und Einstellung zum Leben!

Schreibe 3 Dinge auf, was Dir heute gut gelungen ist, was Dir Freude bereitet hat, was Dir gut gefallen hat:

Datum

Datum

Datum

Datum

Datum

Datum

Arbeiten mit beiden Gehirnhälften

Rechts-Links Konflikt

Schau auf die Liste und sage **die Farbe** des Wortes laut!

Gelb

Blau

Orange

Schwarz

Rot

Grün

Lila

Blau

Gelb

Orange

Grün

Schwarz

Blau

Rot

Lila

Grün

Blau

Orange

Deine rechte Gehirnhälfte versucht die Farbe zu nennen und Deine linke Gehirnhälfte probiert das Wort zu lesen.

Welche Seite / Hälfte ist stärker?

Viel Spass!

Anagramm zum Thema

Wer bin ich / was macht mich als Person aus

Nenne Begriffe, Hobbies, Dinge, die Dich als Person ausmachen, die Du magst, die Anfangsbuchstaben entnimmst Du aus Deinem Namen

Dies als Beispiel. Nimm ein Blatt und schreibe Deinen Namen genauso hin.

M	M
A	U
X	S
I	T
M	E
I	R
L	
I	
A	
N	

Was macht Dir sonst noch Spass und Freude im Leben?

Was bedeutet der Sinn des Lebens für Dich?

Schreibe Deine Gedanken auf, wenn Du magst

Wenn ich mich jeden Tag darauf konzentriere, was mir gut gelungen ist, was mir gefällt, mich aufstellt, mir Freude bereitet, trainiere ich mein Hirn dazu, den Fokus auf die positiven Dinge im Leben zu legen.

Zähle jeden Abend vor dem ins Bett gehen mindestens 3 Momente auf, die Dir gut getan haben.

Datum

Datum

Datum

Datum

Datum

Putze Dir heute die Zähne mit der anderen Hand und beobachte, wie sich das anfühlt?

An was denkst Du, wenn Du Deinen Lieblingssong hörst?

Beschreibe Deinen Lieblingsort?

Beschreibe Deinen Style

Suche die Zahlenkombination: 18539

154548798313132146879779794653134844187987944562577854121
239856921470231853910078458956578945685859632012540213657
447895110235620232147455665321654879832103216125478845296
523311475162012358520149769663241058984411257611000235541
203699658901232556465791853965498700133226655998145487841
010255648764136574673046571476512354612378465128456120441
454165845845685468545854694463258520582630652635632002185
390582653258787879765132125699953310044787534679871304157
468140147853412014810324321310013241112254779780775441321
485786451208764185394574841210447855214487451204735114687
150421487101540151014687412045121202587498746512397874654
361871351035147685741014857403217102174104141324165784321
051853941587302125412036996589012325564657981331654987001
332266559981454878410102556487641365185390465714765123546
123784651284561204414541658458456854685458546944632585205
826306526356320026523205826532587878797651321256999533100
447875346798713041574681401478534120148103241853900132411
122547797807754413214857864512087645132045748412104478552
144874512047351146871504214871015401510146541203699658901
853956465798133165498700133226655998145487841010255648764
136574673046571476512354612378465128456120441454165845845
685468545854694463258521853930652635632002652320582653258
787879765132125699953310044787534185391304157468140147853
412014810318539310013241112254779780775441321485786451208
764513204574841210447855214487451204735114687150421487101
540151014654120369965890123255646579813316549870013322665
599814548784101018539876413657467304657147651235461237846
512845612044145416584584568546854581853946325852058263065

Tipps und Tricks

Mit Stiften ein X legen

Wenn ich in der Schule bei einer Prüfung mit Stiften ein X vor mich hinlege und draufschaue, verbinden sich meine Hirnhälften und ich kann mich wieder besser konzentrieren.

Grosse Anspannung

Ich setze mich auf einen Stuhl und fasse mit beiden Händen den Sitz und ziehe nach oben. So kann ich Druck – Anspannung raus lassen und werde ruhiger.

Wirkung nach Aussen – Körperhaltung

Kopf gerade – Schultern nach hinten – gerade Haltung – Blickkontakt – laut und deutlich sprechen. So wirke ich mutig und klar, stark, signalisiere ich kann mich wehren und weiss was ich will.

Kommunikation

Ich rede immer in der Ich-Form. So ist klar, dass das meine Gedanken und Gefühle sind. So kühle ich einen Konflikt ab und heize ihn nicht auf, da ich nicht im Du bin und jemanden beschuldige.

Bitte lies diesen Text vor dem Einschlafen

Wunschfilm zum guten Prüfungsverlauf

Stell Dir vor, du sitzt bei deiner Prüfung. Du weißt, du bist gut vorbereitet und es ist ein positives Gefühl zu spüren, dass du dich Woche für Woche verbesserst und erfolgreicher bist.

Du bekommst deine Prüfungsaufgaben. Ruhig liest du die erste Aufgabe. Es ist einfach für dich sie zu lösen. So geht es weiter. Du bist konzentriert bei der Sache und arbeitest dich ruhig durch. Du liegst gut in der Zeit, dein Arbeitstempo stimmt. Bis zum Schluss hast du alle Aufgaben in der gegebenen Zeit gelöst und du kannst mit gutem Gewissen deine Arbeit abgeben.

So gehst du mit Selbstsicherheit durch die ganze Prüfung und wunderst dich ein bisschen über die unglaubliche Ruhe, die du in dir spürst.

Je mehr Aufgaben du hinter dir hast, umso mehr macht sich Leichtigkeit in dir breit. Immer mehr Last fällt von dir ab. Du bist stolz und fühlst dich glücklich. Dein Einsatz hat sich gelohnt. Bald kannst du die Früchte deiner Anstrengungen ernten. Bis zum Schluss hältst du durch und als alles geschafft ist, machst du einen Freudensprung. In Gedanken umarmst du die ganze Welt!

Du hast es geschafft und alles ist gut gegangen.

Du bist einfach glücklich

Lieber Vater, was denkst du über mich? Bitte schreibe auf,
was Dir an mir gefällt, danke.

Dankesliste

Welchen Menschen möchte ich gerne danke sagen und wofür

Diese Sätze machen mir Mut und geben mir Kraft

Ich bin gut genug

Ich kann es schaffen

Ich kann erfolgreich sein

Ich bin in Ordnung so wie ich bin

Ich bin stark

Ich habe getan was ich konnte

Ich bin wertvoll

Ich bin gesund

Ich kann ich selbst sein

Ich kann erreichen was ich will

Egal was andere sagen ich bin ok so wie ich bin

Ich bin wichtig

Ich bin liebenswert

Ich bin ein guter Mensch

Ich weiss was ich will

Schreibe Deine Kraftsätze – Mutsätze auf
Achte darauf, dass Du keine Verneinungen drin hast, also
positiv formulierte Sätze schreibst

Überfliege den Text und streiche die Worte zum Thema

Sport an:

FKALSKFUSSBALLDNSIEIDKAEKKCKKKEKIOHHUHEUIOICHEKTURNENALI
CIEKAKHUYSUBRIPWÜYIOFVHIEKEISLAUFENUPIYKAYXSWISKURMYELSK
IFAHRENAICNEISÄSIXEKXLHANDBALLURXISKEKXWPQUERSYALESXIEHCZE
HZEJMUYIKTANZENWIKALIDUZESNUDIALÜWIDOSALYKDIXUMESIXSVOL
LEYBALLSKDICKYUEMLKAOBLANGLAUFENUUIISOÜYKSSXEIJSKIYSMYIDUE
MUGHTMAHBOXENIYIEÖLACHELÄCIXHEMSCHWIMMENIKKAMKDICIHE
NMAÜSOEIHMDHJEUNWANDERNNOIUUCMEMAINNCUMEUUSENCJIHH
ÜÖAOICKEKAOPSDUFHLEKJRFECHTENICKKLASMCIENEICMTENNISKCIAE
KLJADSIFUEWÜRJKDSFJEWUIUREOWÜQRJOGGENIEOICXHFAEWRPEO
WRUODFJALÖDSFJPEOIRUQWFASLDKJFQEPIOWEWQOJQÖLKMPOFUQ
RRLJLEICHTATHLETIKIEAWOURQADLFNFAÖSLDFUJEQWPTURMSRING
ENIERQLKSDJFÖLEKJRQO3WIERUQIJTISCHTENNISDAOPEWIUAASDÖLF
UAWEOPRVELOFAHRENALSDRUAEWOPIRÖLKASDUEWORALSKFITNESS
TRAININGALÖKSEJRAPEWOIRQPFAÖLSDRKJAWEPROUSPRINGSEILENAL
ÖASEURQPWOETUQWKARATELÖAEURQWPRUQAKLJFOÖERJUDOLKAE
URPABALLETJALEURQRURULLSCHUHLAUFENALÖKSUEAWOIURHIPPH
OPPALÖEURPEWQUKLETTERNLAERUQPOEWIRULKXJRUDERNALÖKRQE
PORUQUEKUNSTTURNENLKAEURQPOWIRAOIUERPQOSQUASHAÖLKRU
EWPQORALGEHENAÖLERQWURQWÜPERQWÜRIDÜOERUNIHOCKEYOE
AWIURQBADMINGTONAOPQEIWUODSALKUEWOIGOLFENEIAODASFEÖ
LRKJKJSTEPPTANZOWEIRUASYKJEWINDEALELÖKASKDJEIRUDERNALÖK
UERIAPSODBERGSTEIGENDIAEWRLAQEEMOTOCROSSLKAJERIRAQEQIR
UÜEWIRBIKENKLASUEWPORULAKOEWIURPILATESEOPITUREWRUKEDR
JFASDLFJBOWLINGAIEURPWRUQWERCURLINGALKUQAEPowiURQERW
UOAJEISSTOCKSCHIESSENAOPSUIRQWERUBOGENSCHIESSENAPOEIUR2
QEIU4INLINESKATENRQEWOIREWQRODKEICKEKASDOPIUEREUROIEUW
ROAJDKLEITRIATHLONALKEAUPORUQEROBASKETBALLLÖDARTAÖLEKIU

Buchstabensalat

NEOSN

DONM

AFTELNE

ERIFNE

LBLA

NSECONINSHEN

AEPUS

TEFNPERGRNOE

LAKLESNSGREA

UBMLE

OADEHBES



☺	
☺ ☺	
☺ ☺ ☺	
☺ ☺ ☺	
☺ ☺ ☺	
☺ ☺ ☺	

Wenn Du alles erledigt hast, was anfällt, dann darfst Du Dich belohnen. Schreibe in die langen Kästchen, was Du Dir gönnst, wenn Du zum Beispiel die Hausaufgaben erledigt hast....

Du nimmst einen Würfel und gönnst Dir bei der gewürfelten 1 zum Beispiel abmachen mit Freunden

2 Eis essen

3 Computer Zeit

und so weiter

Liebe Mutter, was denkst du über mich? Bitte schreibe auf, was Dir an mir gefällt, danke.

Meine Ziele und Wünsche für die nahe Zukunft

Was ich Erwachsenen schon immer sagen wollte

Schreibe Deine Erfolge auf: