

VORWORT	4
METHODISCH-DIDAKTISCHER KOMMENTAR	5
ICH – DAS BIN ICH	10
Gesprächskreis – Meine Vorlieben und Abneigungen	10
Mein Wohlfühlort	13
Ratespiel – Was andere über mich denken	18
Ich habe einen Namen	21
Mein Name hat eine Bedeutung	23
Mein Name hat eine Geschichte	24
Mein Name als Akronym	26
Mein Name ist groß und bunt	28
Mein Name in Schwarz-Weiß: Gestaltung mit Mustern	30
Fotomemory – Bilder meiner Vergangenheit	34
Ich entdecke mein Gesicht	37
Eine Collage über mich	40
Seifenblasen – Meine Wünsche	43
ICH – STÄRKEN UND SCHWÄCHEN	46
Gesprächskreis – Ich kann gut	46
Mein Krafttier	47
Mein fast perfektes Tier	50
Auch Superhelden und -heldinnen haben Schwächen	52
Meine Familie macht mich stark	55
Meine Liste voller Stärken	59
Meine Stärken-Check-Karte	61
Mein Stärken-Anhänger	63
Meine Schwächen – Ein Teil von mir	65
In meiner Schwäche steckt auch Stärke	67
ICH – KÖRPER UND BEDÜRFNISSE	70
Was mein Körper braucht – Atmen	70
Was mein Körper braucht – Trinken	71
Was mein Körper braucht – Schlafen	72
Was mein Körper braucht – Essen	75
Was mein Körper braucht – Bewegung	78
Das Wasser meines Lebens	79
Stopp – Mein Bedürfnis nach Ruhe	82
Meine Entspannungszeiten und Rituale	85
Embodiment – Ich nutze die Verbindung von Körper und Geist	89
Ich trainiere mein Gehirn	90
Ich kann mir etwas merken	94
ANHANG	
Literaturverzeichnis / Internetquellen	96