

Inhalt

1. Echt stark: erfolgreich mit sich und anderen umgehen	9
2. Spiele und Übungen als pädagogische Möglichkeit	12
3. Spiele und Übungen zum Stark-Werden und Stark-Sein	15
Was heißt hier ‚stark‘?	15
1. Das ABC der Stärke	16
2. Sich stark fühlen ist wie	16
3. Ein starker Gegenstand	17
4. Bilderrätsel	18
5. Wortketten	19
6. Ansichtskarten zeichnen	19
7. Glückstopf	19
8. Drei starke Ecken	20
9. Starkes Ende	21
10. Ab- und Zugeben	21
11. Reihum-Geschichte	22
12. Starke Gedichte	22
13. Stärken und Schwächen literarisch	23
14. Starke Sprüche klopfen	23
15. Starke Körpersprache	24
16. Ein starker Mensch	25
17. Was Frauen und Männer stark macht	25
18. Starke Frauen und starke Männer	26
19. Mein starkes Wunschbild	26
20. Starke Interviews	27

Die eigenen Stärken kennen lernen	29
21. Ich bin die starke Stefanie	30
22. Das kann ich gut	31
23. Ich kann – ich kann nicht	31
24. Ich mache gern	32
25. Ich kann etwas und das gefällt mir	32
26. Ich bin – ich kann – ich habe	33
27. Ich bin stolz auf mich	34
28. Ich mag an mir	34
29. Meine Stärken – meine Schwächen	34
30. Ein starkes Modell	36
31. Mein Name – mein Programm	36
32. Ich-Texte	37
33. Starke Elfchen	38
34. Ich habe mich im Blick	39
35. Sich im eigenen Körper wohl fühlen	41
36. Meine starke Familie	42
37. Reise zu den eigenen Stärken	43
38. Gute Gefühle	43
39. Freundschaftliches Interview	44
40. Heißer Stuhl	45
41. Starke Kreisgespräche	45
42. Ich bin gerne ein Mädchen – ich bin gerne ein Junge ...	46
43. Mädchen und Jungen spielen starke Rollen	47
44. Eigenwerbung	47
45. Wunsch und Wirklichkeit	48
46. Das bin ich	49
47. Mein persönliches Wappen	50
48. Gesammelte Stärken	51
An Stärke gewinnen – Stärke zeigen	52
49. Schwäche abschütteln	53
50. Schwäche wegdrücken	53
51. Sich stark träumen	53
52. Selbstbestärkung	55
53. Superfrau und Supermann	56

54. Mein Zauberfinger	58
55. Schwache Seiten	58
56. Wenn ich einen Zauberstab hätte ... I	59
57. Wenn ich einen Zauberstab hätte ... II	59
58. Komplimente und Kritik	61
59. Starke Geschichten	62
60. Spießrutenlauf	62
61. Selbstsicher auftreten	63
62. Stehen wie ein Baum	64
63. Werbekampagne	65
64. Starke Vorträge	65
65. Ich-Botschaften	66
66. Nein-Sagen	67
67. Ja und Nein	68
68. Klartext reden	68
69. Ich will	69
70. Gute Ausreden	69
71. Selbstbehauptung spielt eine Rolle	70
72. Sich nichts gefallen lassen	71
73. Ehrenkodex	72
74. Gruppendruck aushalten	72
75. Anderssein	73
76. Geschafft	74
77. Ziele setzen	75
78. Reise in die Zukunft	76
79. Das Positive entdecken	76
80. Dreimal täglich: Ich vertraue auf mich	78
81. Stopp-Signale	78
82. Visualisieren	79
83. Eigenlob	80
84. Selbstverpflichtung	81
Gemeinsam stark	83
85. Rückendrücken	84
86. Blinde Schlange	85
87. Gemeinsam aufstehen	85

88.	Stabiles Wechselspiel	86
89.	Vertrauenskreis	86
90.	Bleistifte balancieren	87
91.	Ein Himmel voller Luftballons	88
92.	Kettenreaktion	88
93.	Starke Drillinge	89
94.	Schiffbrüchig	90
95.	Begegnung auf schmaler Brücke	90
96.	Eisscholle	91
97.	Kooperativer Marathon	92
98.	5 gegen 1	92
99.	Hör-Collage: So sind wir	93
100.	Lauter starke Leute	94
101.	Fünf Fragen	95
102.	Heinzeln	96
103.	Piktogramme	96
104.	Kooperative Spielregeln erfinden	97
105.	Rotationstheater	98
106.	Starkes Puzzle	98
107.	Schaufenster gestalten	99
108.	Gemeinsam sind wir stark	99
109.	Konflikte gemeinsam lösen	100
110.	Aufgabenverteilung	101
111.	An Stärke gewonnen	102