

# Arbeitsblatt

## Wo spüre ich was?

### 1. Weißt du, wo du Hunger, Sattsein, Lust/Appetit, Vollsein und Durst in deinem Körper fühlst?

Markiere mit einem Stift die jeweiligen Körperstellen und setze den Anfangsbuchstaben daneben.

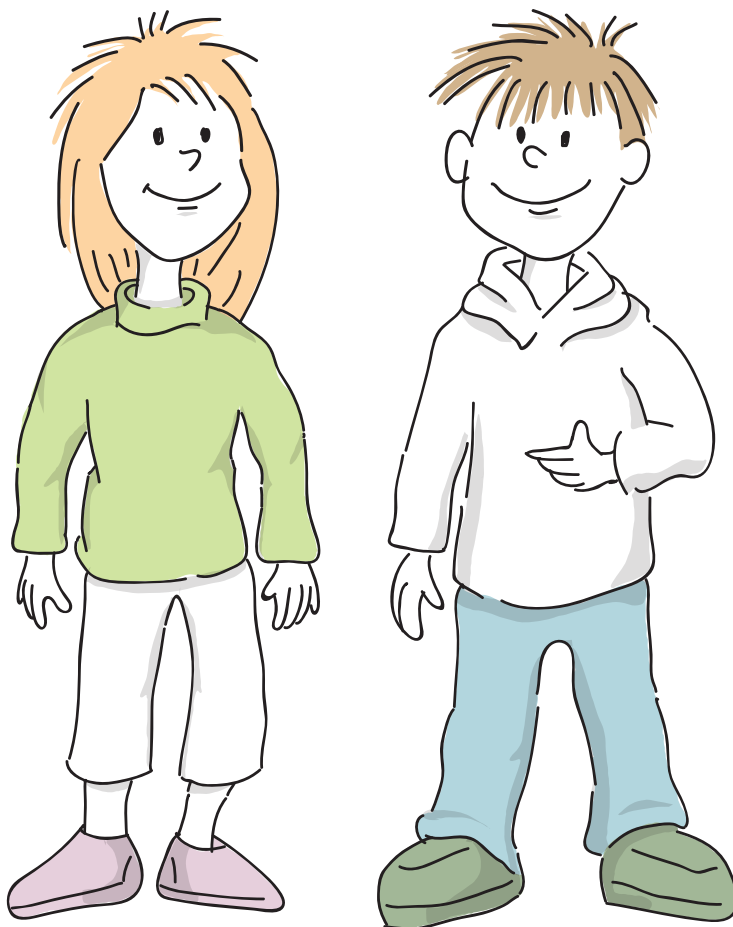
**H** Hunger

**S** Sattsein

**L** Lust, Appetit

**V** Vollsein

**D** Durst



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hadel

### 2. Vervollständige die Sätze:

Hunger ist für mich, wenn .....

Sattsein ist für mich, wenn .....

Lust oder Appetit ist für mich, wenn .....

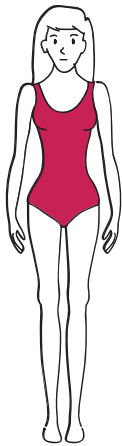
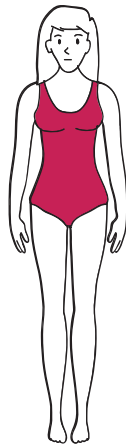
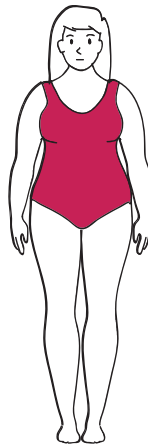
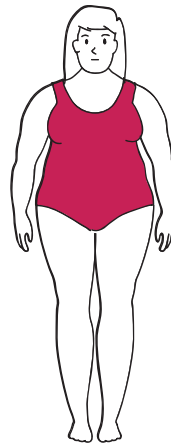
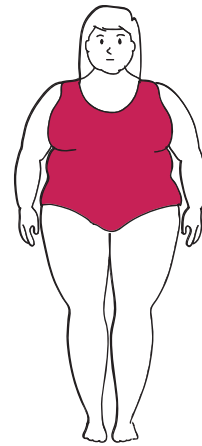
Voll bin ich, wenn .....

Durst spüre ich, wenn .....

# Arbeitsblatt

## Das bin ich – Mädchen

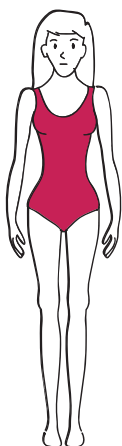
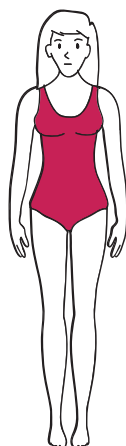
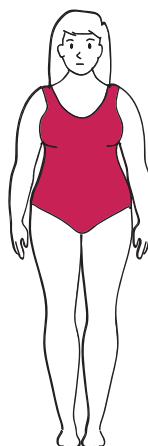
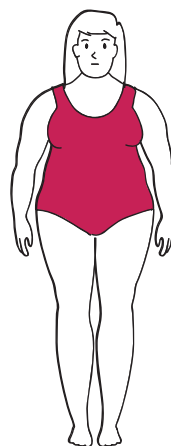
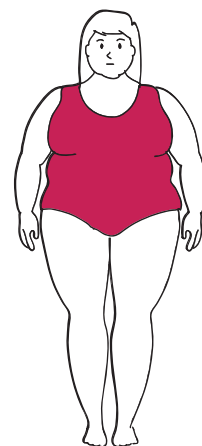
Wähle die Figur, der du **im Moment** am ähnlichsten siehst, und kreuze sie an.

**1****2****3****4****5**

Schreibe auf, was dir gut gefällt, und markiere auf der Figur, was dir nicht gefällt.

.....

Markiere die Figur, der du **nach der Schulung** am ähnlichsten sehen möchtest.

**1****2****3****4****5**

Wozu wäre deine Wunschfigur gut?

.....

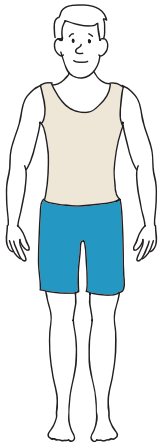
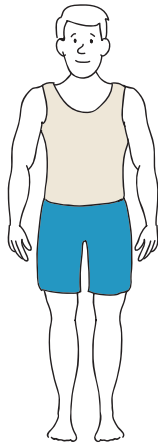
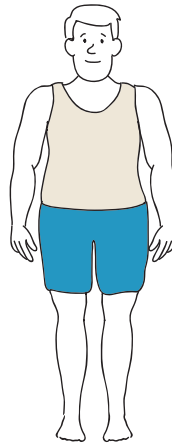
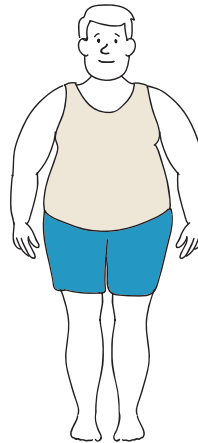
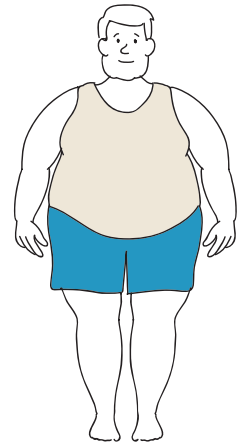
Ist dein Ziel realistisch/machbar?

.....

# Arbeitsblatt

## Das bin ich – Jungen

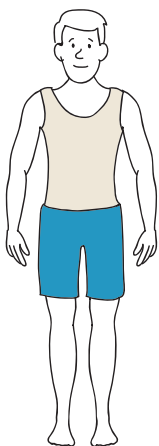
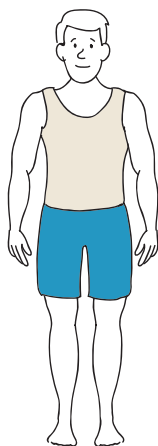
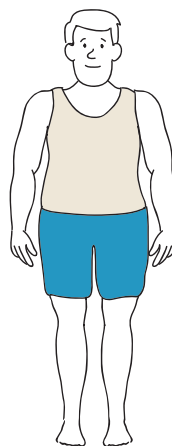
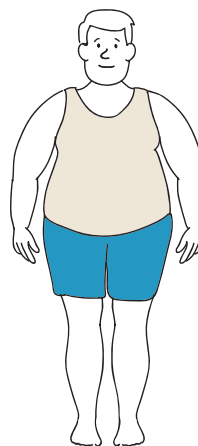
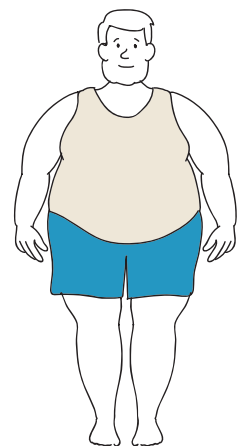
Wähle die Figur, der du **im Moment** am ähnlichsten siehst, und kreuze sie an.

**1****2****3****4****5**

Schreibe auf, was dir gut gefällt, und markiere auf der Figur, was dir nicht gefällt.

.....

Markiere die Figur, der du **nach der Schulung** am ähnlichsten sehen möchtest.

**1****2****3****4****5**

Wozu wäre deine Wunschfigur gut?

.....

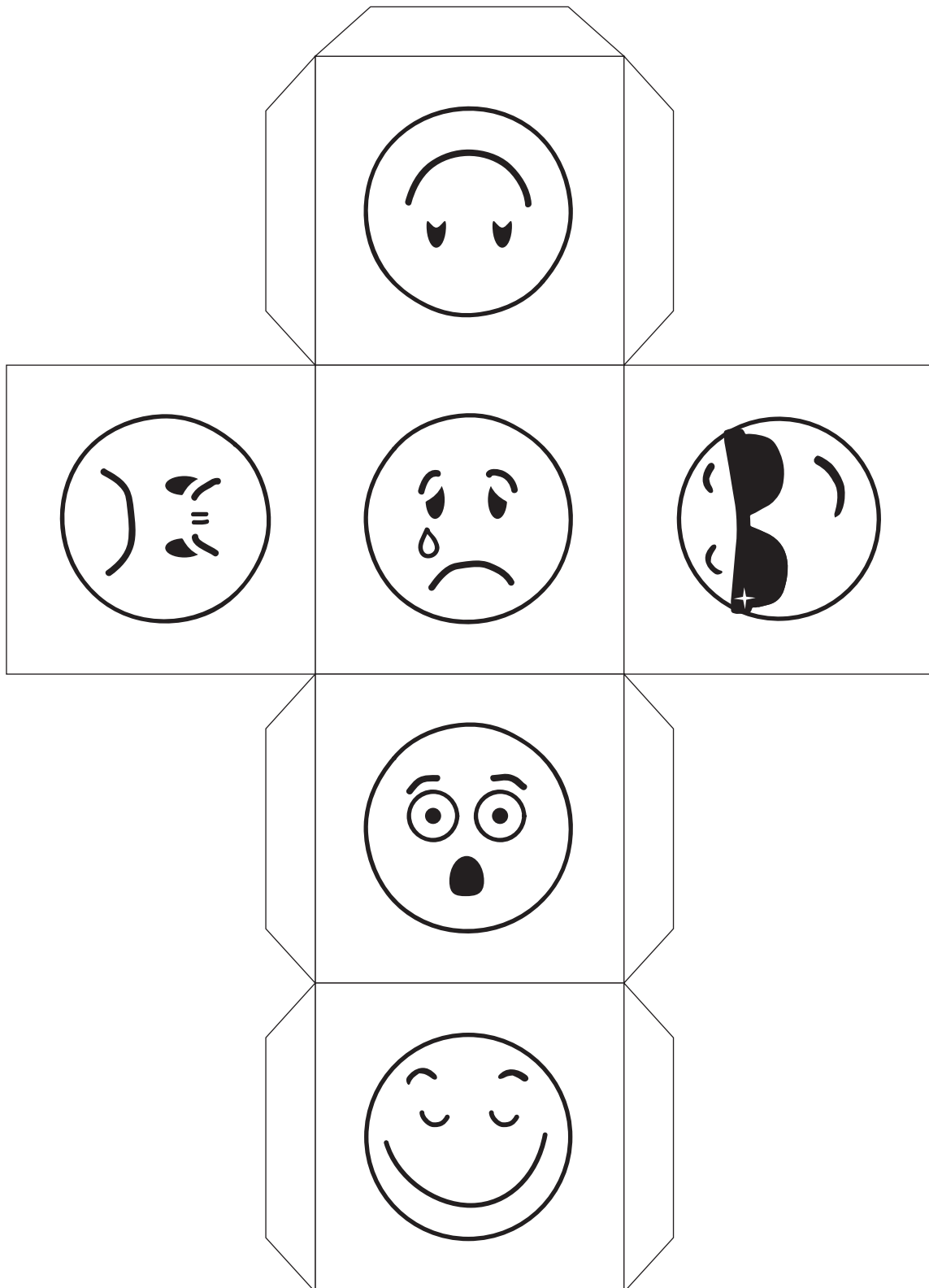
Ist dein Ziel realistisch/machbar?

.....

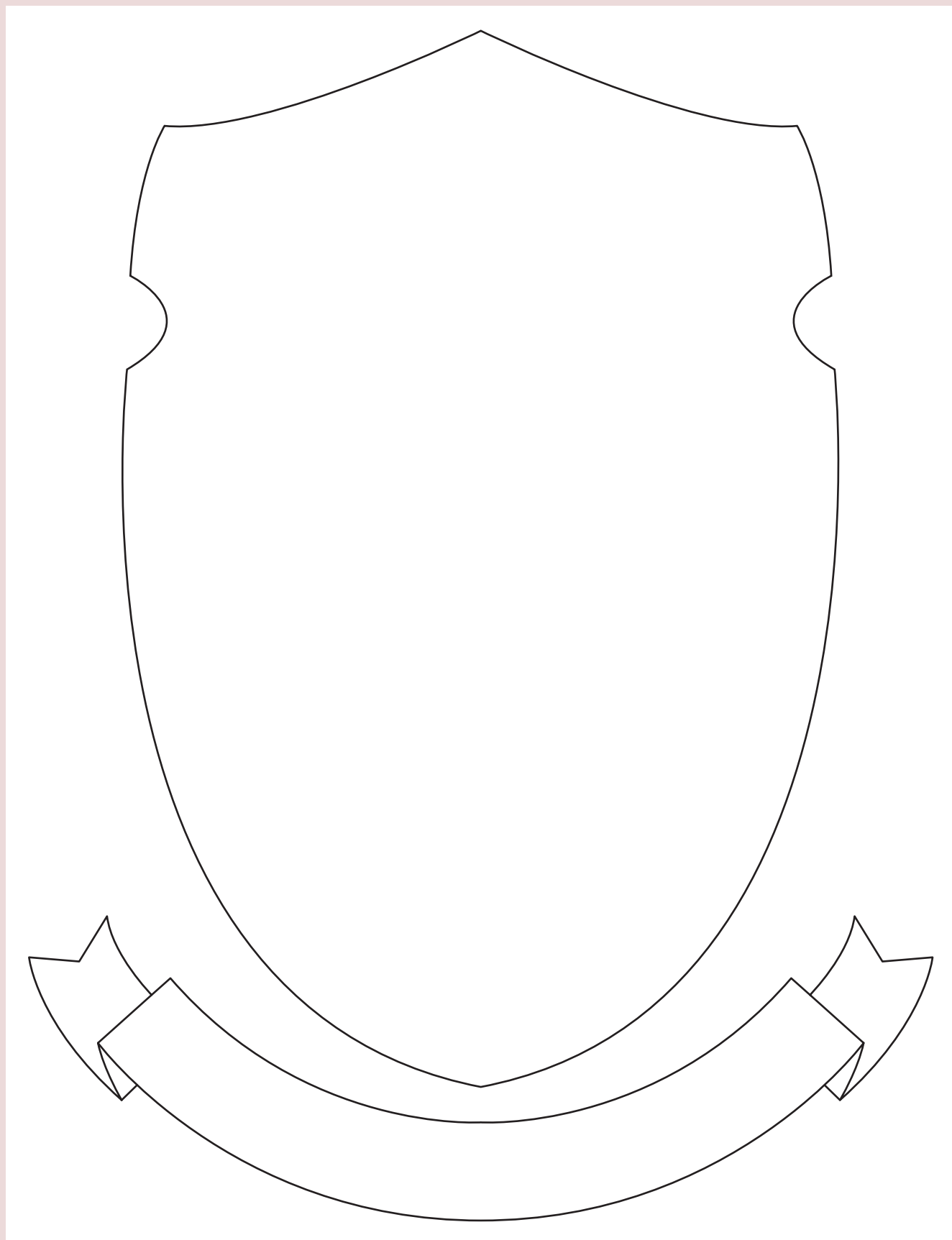
# Arbeitsblatt

## Emoji-Würfel

Vorlage ausdrucken, auf Pappe aufkleben, zuschneiden, knicken und kleben – fertig!



# Arbeitsblatt Familienlogo



# Arbeitsblatt

## Was ich an dir mag

Was ich an dir mag,

:



**Vielen Dank!**

# Arbeitsblatt

## Erziehung damals und heute

**1. Welche Verhaltensweisen und Erziehungsstrategien haben Sie in Ihrer Ursprungsfamilie als besonders hilfreich und sinnvoll erlebt?**

---

---

---

---

**2. Mit welchen Verhaltensweisen und Erziehungsstrategien hatten Sie in Ihrer jetzigen eigenen Familie bisher die besten Erfolge?**

---

---

---

---

**3. Welche dieser bewährten Verhaltensweisen werden Sie bis zu unserem nächsten Treffen weiter nutzen? Was genau nehmen Sie sich vor?**

---

---

---

---

# Arbeitsblatt

## Mein Essverhalten – PRO und KONTRA

Trage hier die kurzfristigen und langfristigen Folgen und Konsequenzen deines bisherigen Essverhaltens ein.

### 1. Die kurzfristigen Folgen:

Was habe ich im Moment davon, wenn ich so weiter esse wie bisher?



### 2. Die langfristigen Folgen:

Was habe ich auf Dauer davon, wenn ich so weiter esse wie bisher?





# Arbeitsblatt

## Meine Bewegung – PRO und KONTRA

Trage hier die kurzfristigen und langfristigen Folgen  
deines bisherigen Bewegungsverhaltens ein.

	Wenig Bewegung	Viel Bewegung
<b>1. Die kurzfristigen Folgen:</b> Was habe ich im Moment davon, wenn ich mich wenig oder viel bewege?		

	Wenig Bewegung	Viel Bewegung
<b>2. Die langfristigen Folgen:</b> Was habe ich auf Dauer davon, wenn ich mich wenig oder viel bewege?		

# Arbeitsblatt Vier Körbe

**Roter Limit-Korb:**

Verhaltensweisen, die für Sie inakzeptabel sind, weil sich Ihr Kind damit selbst und anderen schadet, und die einer sofortigen Änderung bedürfen.

---

---

**Gelber Kompromiss-Korb:**

Verhaltensweisen, die Ihrer Meinung nach schwierig und schädlich sind, die deshalb in der näheren Zukunft geändert werden sollten.

---

---

**Blauer Akzeptanz-Korb:**

Verhaltensweisen, die unerwünscht, aber dennoch für Sie akzeptabel (zum Beispiel alterstypisch „nervige“) sind.

---

---

---

**Grüner Bewahrungskorb:**

Erwünschte Verhaltensweisen, die Sie oder andere an Ihrem Kind schätzen und die Sie fördern möchten.

---

---

---

---

## Arbeitsblatt Fußabdrücke



# Arbeitsblatt

## Zuversichtsbarometer



# Arbeitsblatt Gedanken-Landkarte

- › Welche Dinge sind in Ihrer Familie wichtig, wenn es um die Adipositas Ihres Kindes geht?
- › Was müssen Sie beachten, bevor sich etwas verändern kann?
- › Welche Faktoren spielen in Ihrer Familie eine Rolle?
- › Wer ist daran beteiligt, dass es so ist, wie es ist?
- › Welche Dinge, Erfahrungen, Gewohnheiten sind relevant?

Anschließend kennzeichnen Sie, was wie wichtig ist: Wichtige Dinge bekommen einen großen Kreis, weniger wichtige einen kleineren. Benutzen Sie gegebenenfalls auch verschiedene Farben!

Vielleicht gibt es auch noch andere sehr wichtige Dinge in Ihrem Leben, die mit der Adipositas nicht direkt zu tun haben, aber wichtig zu erwähnen sind. Diese sollten mit einem Kasten umrandet werden.

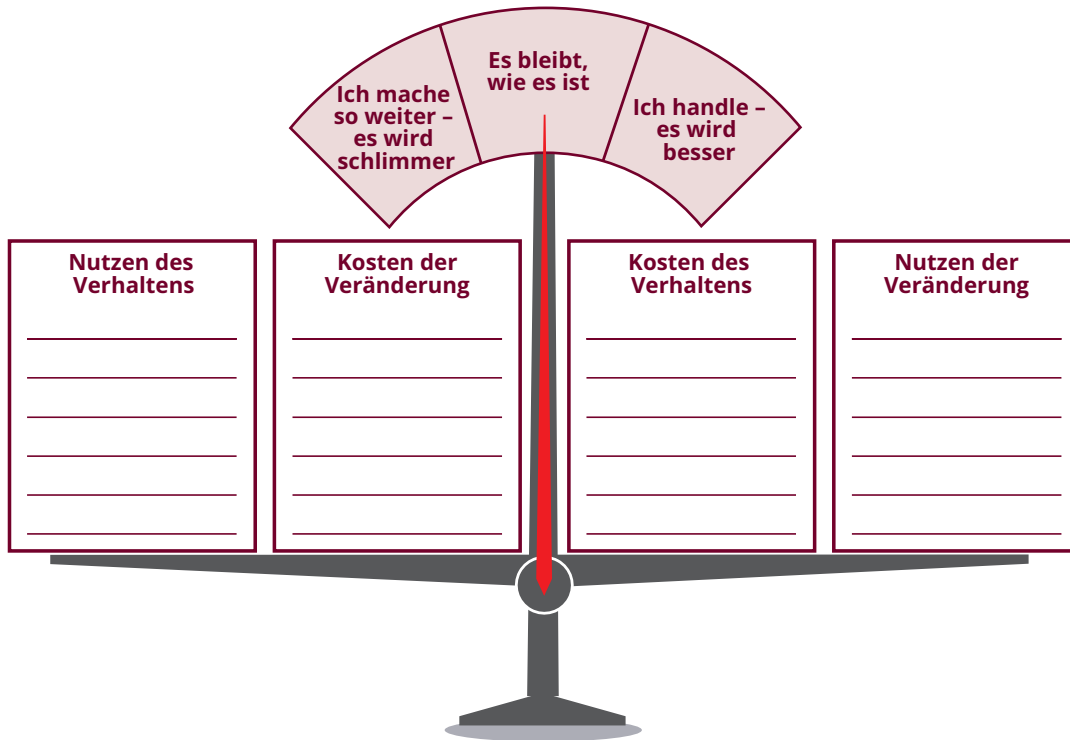
Schreiben und zeichnen Sie diese Dinge als **persönliche Gedanken-Landkarte** auf das Arbeitsblatt:

## Persönliche Gedanken-Landkarte:

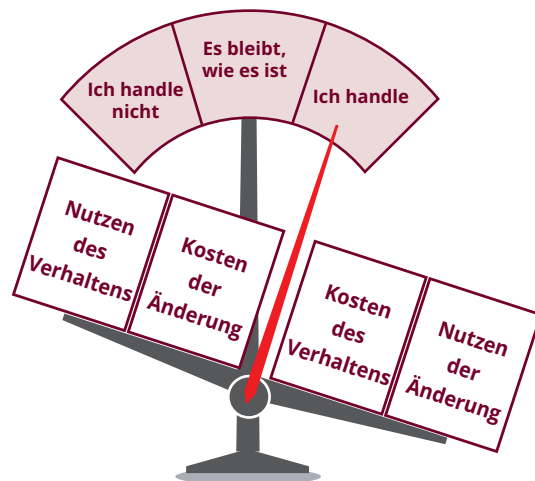
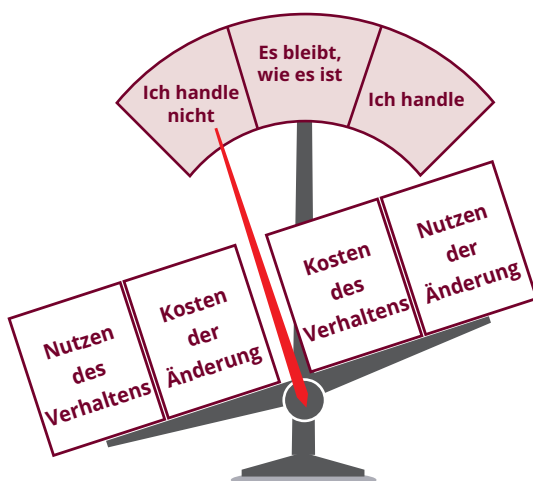
## Arbeitsblatt

## Ambivalenz-Waage

Bitte tragen Sie ein, welche Vor- und Nachteile es für Sie im Moment gibt:



Bitte ankreuzen: So sieht meine Waage im Moment aus



# Arbeitsblatt Medienwürfel

Vorlage ausdrucken, auf Pappe aufkleben, zuschneiden, knicken und kleben – fertig!



# Arbeitsblatt Heute schon ... ?

Bitte versuchen Sie, für sich selbst möglichst genau folgende Fragen zu beantworten:

Wann habe ich zuletzt ...	Datum	von – bis
... ferngeschaut?		
... soziale Netzwerke besucht?		
... telefoniert?		
... im Internet gesurft?		
... online geshoppt?		
... Handyspiele gespielt?		
... PC-Spiele gespielt?		
... Videos geschaut?		
... Textnachrichten geschrieben?		
... Spielekonsole gespielt?		
.....		

Überlegen Sie nun einmal für Ihr Kind:

Wann hat mein Kind zuletzt ...	Datum	von – bis
... ferngeschaut?		
... soziale Netzwerke besucht?		
... telefoniert?		
... im Internet gesurft?		
... online geshoppt?		
... Handyspiele gespielt?		
... PC-Spiele gespielt?		
... Videos geschaut?		
... Textnachrichten geschrieben?		
... Spielekonsole gespielt?		
.....		



## Arbeitsblatt

# Empfehlungen zur Mediennutzung – Handreichung für Eltern

Medienzeiten und -Inhalte sollten an das Alter, den individuellen Reifegrad und die Persönlichkeit des Kindes/Jugendlichen angepasst werden.

Allgemeine Empfehlungen

(► [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de), [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info), [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)) nennen folgende Medienzeiten pro Tag als Anhaltspunkte (50, 51):

Alter	TV, DVD, Video, Computer, Spiele, Tablets, Smartphones
<b>0–3 Jahre</b>	Am besten gar nicht (0 Minuten)
<b>3–6 Jahre</b>	Insgesamt max. 30 Minuten pro Tag
<b>6–11 Jahre</b>	Insgesamt max. 60 Minuten pro Tag
<b>Ab 12 Jahre</b>	Insgesamt max. 120 Minuten pro Tag

- ✓ Die erwachsenen Bezugspersonen sollten die Effekte des Medienkonsums auf ihr Kind sensibel beobachten. Wirkt es zum Beispiel gereizt, aggressiv, ängstlich, unaufmerksam, überfordert oder teilnahmslos, sollten die Inhalte und Nutzungszeiten überprüft und geändert werden. Dies gilt auch, wenn die Nutzung die allgemeinen Empfehlungen nicht überschritten hat.
- ✓ In den Kinderzimmern sollten keine Geräte zur freien Nutzung stehen.
- ✓ Sitzende inaktive Zeiten sollten reduziert werden. Lange Filme können zum Beispiel durch Bewegungspausen unterbrochen oder je nach Alter aufgeteilt werden.
- ✓ Nutzen Sie Sicherheitseinstellungen und kindgerechte Inhaltsfilter im Internet.
- ✓ Steuern Sie die Medienzeiten: Es gibt „Off-Zeiten“, da sind der Fernseher und das Handy aus, und das Beisammensein hat Vorrang, beispielsweise beim Essen.
- ✓ Achten Sie auf gute Bildschirmqualität mit augenschonender Frequenz ab 70 Hertz und einer guten Platzierung und Entfernung des Bildschirms.
- ✓ Achten Sie auf die angemessene Lautstärke und darauf, ob das Gerät über eine Lautstärkebegrenzung verfügt.
- ✓ Nutzen Sie die Medien gemeinsam für Dinge und Themen, die für Sie und Ihre Familie unterstützend sind.
- ✓ Lassen Sie sich Dinge von Ihren Kindern zeigen und erklären. Seien sie im Kontakt.
- ✓ Reduzieren Sie die automatische, gewohnheitsmäßige Mediennutzung.
- ✓ Seien Sie selbstkritisch und ein Vorbild für Ihre Kinder.
- ✓ Informieren Sie sich über günstiges Mediennutzungsverhalten und aktualisieren Sie Ihren Wissensstand, denn das Medienangebot entwickelt und verändert sich laufend.

# Arbeitsblatt

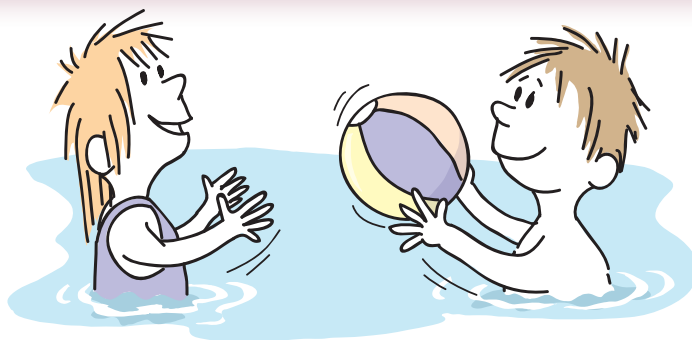
## Was tun in der Freizeit?

**Was gibt es in Deiner Nähe?** (z. B. Schwimmbad, Skaterpark, Bauernhof, Musikschule, Abenteuerspielplatz, Bücherei, Wald, Tierheim, Kletterpark, Eisbahn, Sportverein ...)

**Was interessiert Dich? Frage vielleicht auch Deine Freunde oder Eltern!**

Trage ein:

	Verein/Gruppe	Termin	Treffpunkt	Tätigkeit
<b>Was?</b>				
<b>Wo?</b>				



**Suche Dir eine Aktivität aus:** .....  
**und finde heraus:** .....

- › Öffnungszeiten: .....
- › Was kostet der Eintritt (in Euro)? .....
- › Brauche ich dafür etwas Besonderes? .....
- › Welche Regeln gelten dort? .....
- › Müssen meine Eltern mir helfen? .....
- › Möchte ich jemanden mitnehmen? Wenn ja, wen? .....

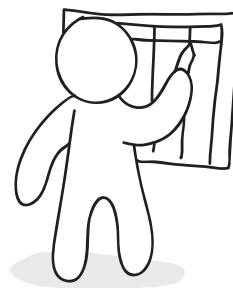
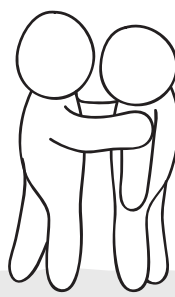
- › Welche anderen Ideen hast Du, was Du gerne in Deiner Freizeit machen möchtest?
- › Was kannst Du vielleicht einfach zu Hause machen?    › Was möchtest Du gerne ausprobieren?

.....

.....

.....

# Arbeitsblatt Stresskiller



**Welche Stresskiller nutzen Sie bereits?  
Woran möchten Sie weiterarbeiten?**

**Kenne und nutze ich**

**Könnte ich mir gut  
für mich vorstellen**

1. Alles halb so schlimm!

2. Ich denke an etwas anderes.

3. Erst einmal einen Plan machen.

4. Ich muss mich in den Griff kriegen.

5. Ich entspanne mich erstmal.

6. Ich mache mir Mut.

7. Ich bitte jemanden um Hilfe.

8. Ich habe doch keinen Stress!

9. Nach einer Pause geht alles besser.

# Arbeitsblatt

## Meine Anti-Stress-Karten

Um sich in stressigen Situationen leichter zu beruhigen, sind Anweisungen hilfreich.  
Geben Sie sich selbst solche Anweisungen! Kleben Sie Vorder- und Rückseite der Karten zusammen.  
Auf der fünften Karte ist Platz für eigene Anweisungen.



Ich mache mir  
Mut.



Ich entspanne  
mich erstmal.



Ich bitte  
jemanden  
um Hilfe.



Nach einer Pause  
geht alles besser.



.....  
.....  
.....



# Arbeitsblatt

## Unterstützerplan

1. Innenkreis: meine engsten Familienmitglieder, meine besten Freundinnen und Freunde
2. Kreis: meine engen, nahen Familienmitglieder, meine Freundinnen und Freunde, gute Bekannte, Nachbarn etc.
3. Außenkreis: entfernte Verwandte, entfernte Bekannte, Nachbarn, Kollegen etc.

3

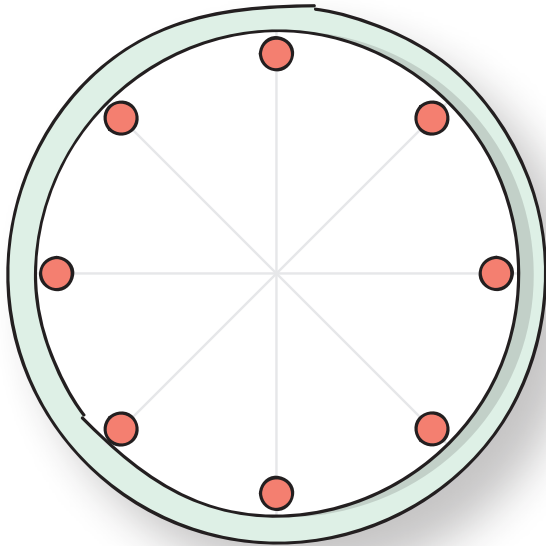
2

1

# Arbeitsblatt „Wo bleibt nur meine Zeit?“

## Wir backen unseren Zeitkuchen

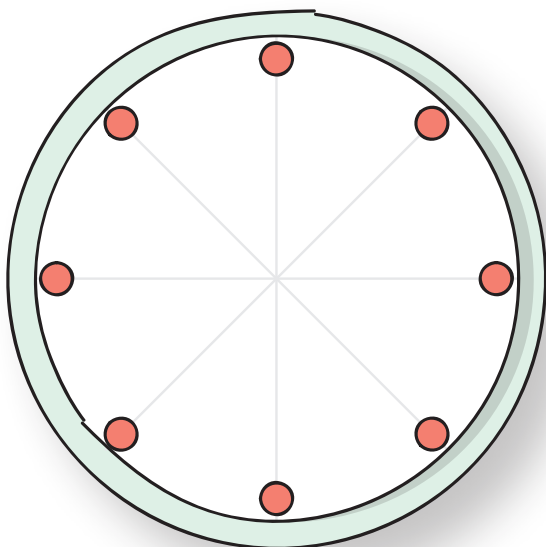
Diese Kuchen stellen die wache Zeit Ihres Tages dar.



### 1. So verbringe ich meine Zeit.

Überlegen Sie nun, welche Zeit Sie tagsüber mit welchen Beschäftigungen verbringen.

Teilen Sie zunächst grob ein in: Zeit für die Arbeit, die Familie und sich selbst. Danach unterteilen Sie jedes Kuchenstück weiter, zum Beispiel in Büroarbeit, Hausarbeit (putzen, einkaufen, kochen).



### 2. So möchte ich meine Zeit verteilen.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Zeiten beliebig planen.

Womit würden Sie den Tag verbringen?

### 3. Was werden Sie als Erstes bei Ihrer Zeiteinteilung ändern?

# Arbeitsblatt Zeitmanagement

1. Notieren Sie alle Aufgaben und Aktivitäten, die Sie heute und morgen erledigen müssen oder wollen, auf Karten und ordnen Sie diese nach Wichtigkeit und Dringlichkeit in das Eisenhower-Schema ein.
2. Mit welcher Aufgabe wollen Sie beginnen?  
Wer kann Ihnen welche Aufgaben abnehmen?

## Die Eisenhower-Methode



# Arbeitsblatt

## Damit eine gute Verständigung in der Familie gelingt

1. Sprechen Sie in Ich-Botschaften, indem Sie eigene Gefühle und eigene Ansichten mitteilen.
2. Üben Sie sich in ruhigem und aktivem Zuhören, stellen Sie – wenn nötig – Verständnisfragen.
3. Vermeiden Sie Vorwürfe wie „Du bist ...!“, „Du hast ...!“.
4. Unterlassen Sie Beleidigungen. Führen Sie Gespräche nur dann, wenn kein Streit vorliegt.
5. Vermeiden Sie Gespräche, in denen Sie Ihren Kindern deutlich machen wollen: „Ich bin der Boss!“
6. Machen Sie bei Konflikten das Gesagte an konkreten Situationen fest, keine Verallgemeinerungen.
7. Nehmen Sie aktuelle Situationen als Gesprächsinhalt und nicht weit zurückliegende.
8. Sprechen Sie sowohl eigene Bedürfnisse als auch Bedürfnisse des anderen an.

### Was können Sie für eine gute Eltern-Kind-Beziehung tun?

- › **Loben Sie erwünschtes Verhalten.**  
Beschreiben Sie dabei genau, was Sie gut finden. Seien Sie aber unbedingt ehrlich (echt).
- › **Führen Sie tägliche Gespräche mit ihren Kindern.** Ideal ist der Abend, um den Tag zu reflektieren. Fragen Ihrer Kinder sind wichtig, auch wenn sie wiederholt gestellt werden.
- › **Schenken Sie Aufmerksamkeit und Zeit, zeigen Sie Zuneigung.** Dies ist wichtig im Gespräch, im Körperkontakt, in der Aufmerksamkeit, beim Nachfragen.
- › **Zeigen Sie Ihrem Kind Interesse an seinem Tagesablauf** durch Nachfragen, Austausch, aber nicht durch massive, rigide Kontrolle.
- › **Konfliktsituationen lassen sich entschärfen** durch das Anerkennen der Bedürfnisse des Kindes und indem Sie eigene Bedürfnisse äußern und akzeptieren.



© BLE, Illustrationen: Thorsten Hardel



# Arbeitsblatt

## In unserer Familie gibt es Regeln

1. Welche Regeln gibt es in Ihrer Familie? Nennen Sie Beispiele.

---

---

---

2. Wer achtet darauf, dass die Regeln eingehalten werden?

---

---

---

3. Was passiert, wenn ein Familienmitglied die Regeln verletzt? Nennen Sie Beispiele.

---

---

---

4. Welche Regeln haben Sie in Ihrer Familie in Bezug auf das Essen?

---

---

---

5. Wer achtet darauf, dass sie eingehalten werden?

---

---

---

6. Was passiert, wenn ein Familienmitglied diese Regeln verletzt? Nennen Sie Beispiele.

---

---

---

7. Was glauben Sie, welche Chance hat Ihr Kind, sein Ess-, Bewegungs- und Freizeitverhalten zu verändern, wenn Sie es nicht tun?

---

---

---

# Arbeitsblatt

## Möglichkeiten für ein geregeltes Familienleben

### Regeln für das Zusammenleben sollten

- › fair sein,
- › gut einzuhalten sein,
- › nicht zu viele sein,
- › positiv formuliert sein,
- › für alle Familienmitglieder gelten bzw. es sollte genau definiert sein, wann und für wen sie gelten,
- › im Familienrat festgelegt werden.

### Formulieren Sie Ihre wichtigsten Regeln für das Zusammenleben:

---

---

---

---

---

---

---

### Konsequenzen oder Strafen

- › Strafen sind rückwärts gerichtet und für Kinder häufig nicht nachvollziehbar, insbesondere aber nicht vorhersehbar.
- › Konsequenzen werden angekündigt. Bevor sie gelten, muss zumindest eine Chance der Verhaltensänderung möglich sein. Sie sind nachvollziehbar, vereinbart, logisch, inhalts- und zeitnah.

### Grundregeln des Familienrats

- › Er tagt regelmäßig, zum Beispiel einmal wöchentlich und/oder bei Bedarf. Jeder darf den Familienrat einberufen.
- › Alle Familienmitglieder sind gleichberechtigt.
- › Die Kinder werden altersangemessen beteiligt.
- › Es spricht immer nur einer, jeder kommt zu Wort, die anderen hören zu.
- › Sprachregeln: ruhige Sprache, keine Beschimpfungen, keine Handgreiflichkeiten, kein beleidigter Rückzug.
- › Entscheidungen werden, wenn möglich, im Einvernehmen getroffen.
- › Jeder darf Kritik äußern, aber sachlich; alles darf gesagt werden.
- › Entscheidungen werden schriftlich festgehalten und von allen – wie bei einem Vertrag – unterschrieben.

Wie könnte ein Familienrat in Ihrer Familie eingeführt werden?

---

---

---

---

Welche anderen Möglichkeiten sehen Sie, sich in Ihrer Familie über Regeln des Zusammenlebens zu verständigen?

---

---

---

---

# Arbeitsblatt

## Möglichkeiten für ein geregeltes Ess- und Bewegungsverhalten in unserer Familie

Bitte beantworten Sie folgende Fragen schriftlich und bringen Sie das Blatt mit zum Elterngespräch bzw. zur nächsten Elternschulung.

1. Was läuft gut zu Hause?

2. Was muss Ihrer Ansicht nach verbessert werden? Formulieren Sie daraus Ziele, die Sie erreichen möchten.

3. Suchen Sie sich eine oder mehrere (max. 3) Verhaltensweisen aus (Ernährung, Bewegung) und setzen Sie sich mit Ihrem Kind (oder im Familienrat) zusammen. Welches Verhalten haben Sie ausgewählt? Beschreiben Sie es für jeden unmissverständlich (Sinnvoll sind nur sich wiederholende Verhaltensweisen.).

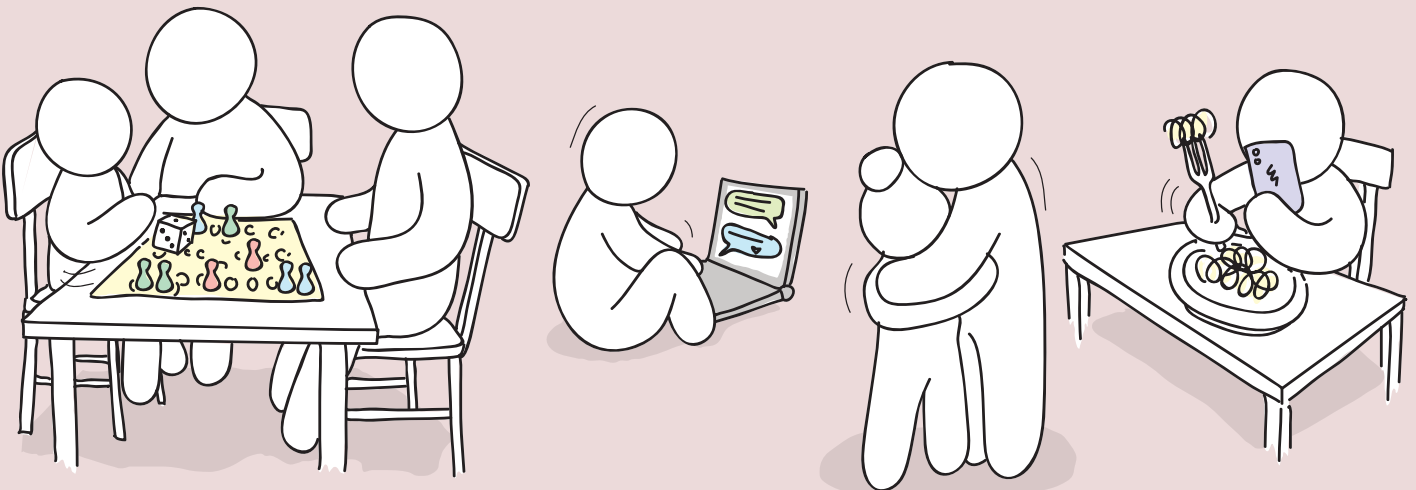
4. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was zu tun ist, um diese Verhaltensweisen dauerhaft durchzuführen. Beachten Sie dabei:

- › Gibt es Rahmenbedingungen, die die Durchführung oder Kontrolle erschweren?
- › Welche Unterstützung, Erinnerung, Begleitung benötigt Ihr Kind?
- › Was kann als Anreiz in Aussicht gestellt werden, sodass diese Verhaltensweise erfolgreich umgesetzt werden kann (kein materieller Verstärker, kein Essen)?
- › Was passiert, wenn die Vereinbarung nicht eingehalten wird? Welche Konsequenz wird dazu vereinbart?
- › In welcher Art kann überprüft werden, ob die vereinbarte Regel zur Verhaltensweise eingehalten worden ist (zum Beispiel Punkteplan, Strichliste)?

5. Jeder in der Runde muss einverstanden sein. Schreiben Sie die Vereinbarung auf und jeder unterschreibt.

6. Gemeinsam wird nach einer Woche überprüft, inwieweit die Vereinbarung eingehalten worden ist.

7. Seien Sie ein gutes Vorbild!

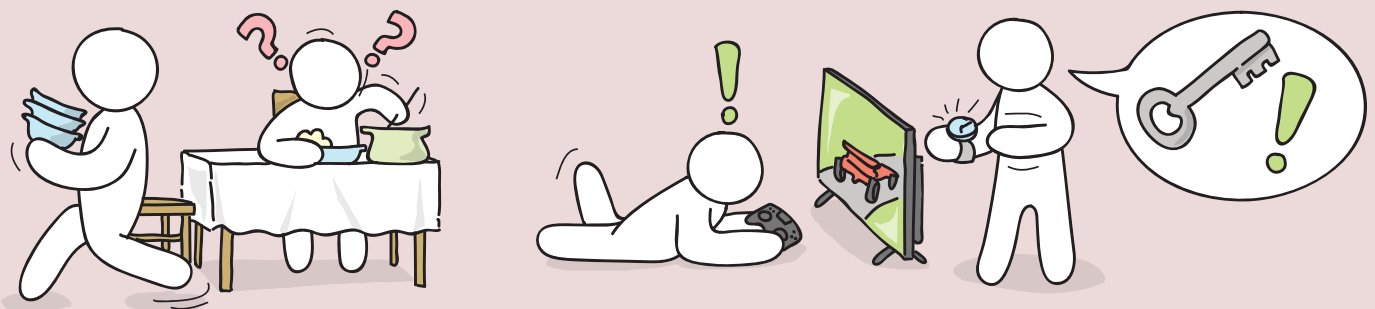


# Arbeitsblatt

## Was in schwierigen Erziehungssituationen möglich ist

**Bitte beantworten Sie folgende Fragen schriftlich und bringen Sie das Blatt mit zum Elterngespräch bzw. zur nächsten Elternschulung.**

1. Wählen Sie eine entspannte Situation mit ausreichend Zeit und besprechen Sie mit Ihrem Kind, worüber Sie sich Sorgen machen. Treffen Sie mit Ihrem Kind eine Vereinbarung, die die Wünsche aller berücksichtigt (auch wenn Sie sich als Eltern nicht in allen Dingen durchsetzen können).
2. Vereinbaren Sie mit dem Kind, welche Hilfestellungen es von Ihnen benötigt. Dies können Zeichen, kurze Blicke, Berührungen oder Schlüsselworte sein, die Ihr Kind an die Abmachung erinnern.
3. Sollte Ihr Kind in den Problemsituationen unwillig auf diese vereinbarten Hilfestellungen reagieren, ignorieren Sie dies und bleiben exakt bei der Vereinbarung; wiederholen Sie also auch dann die Hilfestellung, wenn Ihr Kind in allen vereinbarten Situationen vorher ablehnend reagiert hat.  
Loben Sie Ihr Kind kurz, wenn es (auch nach wiederholten Schwierigkeiten) versucht, die Vereinbarung einzuhalten.
4. Vereinbaren Sie einen Zeitraum (zum Beispiel eine Woche), für den diese Absprache gilt. Reflektieren Sie anschließend gemeinsam, ob das anvisierte Ziel erreicht wurde. Wenn nicht: Was war hinderlich? Was hat den Erfolg verhindert? Hier kann sich wieder eine neue Vereinbarung anschließen.
5. Kommentieren Sie in der Laufzeit der Vereinbarung nur durch Lob das Einhalten der Vereinbarung seitens Ihres Kindes. Reagieren Sie auf das Nichteinhalten mit Schweigen und Ignorieren.  
Zum Beispiel könnten Sie, wenn alle das Essen beendet haben und Ihr Kind sich noch etwas auflädt, schon aufstehen und den Tisch abräumen (aber ohne Kommentar!).
6. Sollten Sie Ihr Kind mit einer Belohnung anspornen wollen, beachten Sie:
  - › Jede Vereinbarung, die ohne Belohnung klappt, ist hilfreicher, da sie mehr Freiwilligkeit voraussetzt.
  - › Belohnt werden sollte das Bemühen, nicht der Erfolg (beispielsweise Gewichtsabnahme).
  - › Wählen Sie Belohnungen mit sozialem Hintergrund aus wie gemeinsame Unternehmungen. Diese sollten für Sie leicht umsetzbar sein.
  - › Denn: Was Sie versprechen, müssen Sie einhalten! Warum sollte sich Ihr Kind sonst an Vereinbarungen mit Ihnen halten?!



**Der Erfolg der Vereinbarung liegt nicht darin, dass Ihr Kind alles korrekt und in Ihrem Sinne macht, sondern**

- › dass Sie – was Ihren Anteil angeht – fest und konsequent an der Vereinbarung festhalten,
- › jeden noch so kleinen Versuch zur Umsetzung seitens Ihres Kindes unterstützen und loben,
- › Abweichungen konsequent ignorieren,
- › Eskalationen (zum Beispiel Streitigkeiten) vermeiden.

# Arbeitsblatt

## Mein Trainingsvertrag

### MEIN TRAININGSVERTRAG

Ich nehme an der Schulung mit anderen Teilnehmern aus der Gruppe teil und möchte, dass es mir hier gut geht.

Damit ich mich hier wohlfühle, halte ich mich an Vereinbarungen, mit denen es mir leichter gelingen kann, an meinen Wünschen und Zielen zu arbeiten.

- › Ich komme pünktlich zu unseren Gruppentreffen.
- › Ich habe meine Unterlagen dabei.
- › Ich werde mitarbeiten, so gut es geht.
- › Ich halte mich an die Vereinbarungen, die wir gemeinsam erarbeitet haben:

1. ....

2. ....

3. ....

.....  
Ort, Datum

.....  
Unterschrift

.....  
Unterschrift Trainer

# Arbeitsblatt

## Merkblatt zur Ankündigung

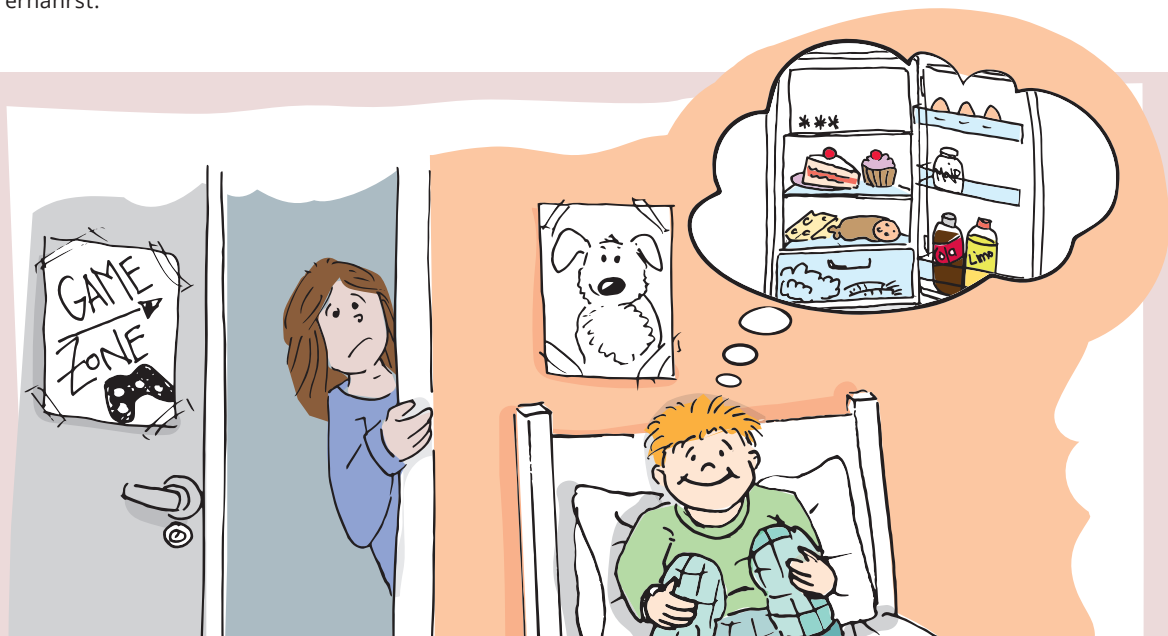
### Eltern teilen ihrem Kind mit,

- › dass sie mit der Verhaltensweise nicht mehr einverstanden sind und diese nicht mehr tragen,
- › was sie als Eltern tun werden, damit diese Verhaltensweise seltener auftritt,
- › dass sie verpflichtet sind, alles in ihren Möglichkeiten Stehende zu tun, damit ihr Kind gesund bleibt, nicht mehr geärgert wird, sein Ziel erreicht ...,
- › dass sie ihr Kind respektieren und lieben.

### Vorbereitung und Durchführung einer Ankündigung

Kurze und wenige Sätze aussprechen/aufschreiben:

1. Objektive Tatsachen verwenden, zum Beispiel: „Wir können nicht mehr dulden, dass du den Kühlschrank plünderst.“
2. Positive, wertfreie Formulierungen wählen, Verurteilungen vermeiden, beispielsweise: „Uns ist es wichtig, dass wir regelmäßig und gemeinsam die Mahlzeiten einnehmen.“
3. Kräftiges und entschlossenes Sprechen, Stehen, Blickkontakt suchen etc., zum Beispiel: „Deshalb wollen und können wir das so nicht mehr weitermachen. Wir möchten diese Situation verändern.“
4. Nicht im Affekt etwas beschließen. „Wir haben darüber nachgedacht und werden mit dir genau besprechen, wann du dir etwas aus dem Kühlschrank nehmen kannst.“
5. Beziehungsgeste: „Wir tun all dies, weil wir dich lieben und dich darin unterstützen möchten, dass du dich gesund ernährst.“



### Weitere Hinweise:

- › Kein Raum für ein Gespräch (den gibt es erst, wenn eine konstruktive Kommunikationsatmosphäre herrscht).
- › Sich nicht auf die Reaktion und das Verhalten des Kindes konzentrieren, sondern auf die Ankündigung.
- › Machtspielen keinen Raum geben.
- › Mögliche Reaktionen vorher durchdenken, Eskalation vermeiden/verhindern.

# Arbeitsblatt

## Verschiedene Wege, einen Konflikt zu lösen

### Weg des Haifisches

<b>Denken</b>	Ich will ein möglichst großes Stück vom Kuchen und setze alle mir möglichen Mittel ein, um es zu bekommen – was der oder die andere will, ist mir egal. Ich nehme keine Rücksicht.
<b>Wer bekommt was?</b>	Ein Geschwisterteil bekommt die Apfelsine. Der andere Geschwisterteil geht leer aus.
<b>Bedeutung</b>	Einer gewinnt, der andere verliert.

### Weg der Schildkröte

<b>Denken</b>	Ich will keinen Streit. Ich lasse mich auf keine Auseinandersetzung ein. Ich gehe dem Streit am liebsten aus dem Weg.
<b>Wer bekommt was?</b>	Wenn beide Geschwister so denken, bekommt keiner die Apfelsine.
<b>Bedeutung</b>	Beide verlieren.

### Weg des Fuchses

<b>Denken</b>	Wenn ich etwas hergebe und der andere auch, dann bekommen wir beide etwas und es gibt auch keinen Streit. Wir müssen beide nachgeben.
<b>Wer bekommt was?</b>	Die Apfelsine wird geteilt. Beide Geschwister bekommen eine halbe Apfelsine.
<b>Bedeutung</b>	Beide gewinnen etwas, beide verlieren etwas (Kompromiss).

### Weg des Teddybärs

<b>Denken</b>	Ich streite mich doch nicht um so eine Kleinigkeit. Ich verzichte einfach, der Klügere gibt schließlich nach.
<b>Wer bekommt was?</b>	Der eine Geschwisterteil bekommt die Apfelsine. Der andere Geschwisterteil verzichtet.
<b>Bedeutung</b>	Einer gewinnt, der andere verliert.

### Weg der Eule

<b>Denken</b>	Ich will möglichst viel bekommen, aber ich will auch, dass der oder die andere möglichst viel bekommt. Wir suchen gemeinsam danach, wie wir das Problem lösen können.
<b>Wer bekommt was?</b>	Ein Geschwisterteil bekommt das Fruchtfleisch, weil er ein Glas Saft trinken will. Der andere Geschwisterteil bekommt die Schale, weil er einen Kuchen backen will und die Schale für das Aroma braucht.
<b>Bedeutung</b>	Beide gewinnen.

# Arbeitsblatt Rollenkarten



**OPFER**

**TÄTER**

**MITLÄUFER**

**ZUSCHAUER**

**WEGGUCKER**

**ANSTIFTER**

**ELTERN**

**LEHRER**



## Arbeitsblatt Situationskarten



„Ich bin im Sport-  
unterricht und sitze  
allein auf der Bank  
...“

„Ich bin auf dem  
Schulhof und muss an  
ein paar Schülern aus  
der Nachbarklasse  
vorbei ...“

„Ich warte auf den  
Bus, und zwei andere  
schauen mich die  
ganze Zeit an ...“

„Ich sitze in meinem  
Zimmer und habe  
Angst vor dem  
nächsten Schultag ...“

„Ich bin allein zu  
Hause, niemand  
ist da, mit dem  
ich darüber reden  
kann ...“

„Ich gehe am  
Lehrerzimmer vorbei,  
aber ich traue mich  
nicht, etwas zu  
sagen ...“

# Arbeitsblatt Engelkarten



Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

Mein Engel sagt:



.....

.....

.....

# Arbeitsblatt Situationskarten



**Im Bus zeigt jemand auf Benjamin und lacht laut.**

**Welche Gefühle hat Benjamin?  
Warum?**

**Sabine kann sich die Hose nicht kaufen. Sie ist ihr zu eng.**

**Welche Gefühle hat Sabine?  
Warum?**

**Vera gewinnt beim Sportfest zum ersten Mal eine Urkunde.**

**Welche Gefühle hat Vera?  
Warum?**

**Sebastian möchte gern in eine Band eintreten, wird aber nicht aufgenommen.**

**Welche Gefühle hat Sebastian?  
Warum?**

**Tom findet einen 20-Euro-Schein.**

**Welche Gefühle hat Tom?  
Warum?**

**Sabine traut sich, das Solo beim Schulkonzert zu singen.**

**Welche Gefühle hat Sabine?  
Warum?**

**Svenjas beste Freundin redet auf einmal nicht mehr mit ihr.**

**Welche Gefühle hat Svenja?  
Warum?**

**Ein Freund bittet Jens, ihm etwas beizubringen, was er besonders gut kann.**

**Welche Gefühle hat Jens?  
Warum?**

**Marco weiß, wer die Schul-WCs unter Wasser gesetzt hat, verrät es aber nicht.**

**Welche Gefühle hat Marco?  
Warum?**

**Als Lara ihrer besten Freundin etwas erzählt, hören plötzlich alle zu.**

**Welche Gefühle hat Lara?  
Warum?**

**Die Sitznachbarin kleckert mit Kakao, und ein brauner Fleck landet auf Miriams Deutschheft.**

**Welche Gefühle hat Miriam?  
Warum?**

**Mirco sitzt schon seit 1 Stunde über der Matheaufgabe.**

**Welche Gefühle hat Mirco?  
Warum?**

# Arbeitsblatt

## So mach ich's

1. Welche Unterstützung benötige ich beim Abnehmen? Welche Situationen sind für mich schwierig?

---

---

---

---

---

---

---

2. Wer in meinem Freundeskreis und in der Familie wäre aus meiner Sicht bereit, mich beim Abnehmen zu unterstützen?

---

---

---

---

---

---

---

3. In welcher Form könnte er/sie mich unterstützen?

---

---

---

---

---

---

---

4. Wann möchte ich um Hilfe bitten? Womit möchte ich beginnen?

---

---

---

---

---

---

---

## Arbeitsblatt

## Baustellen-Arbeitsbogen



da muss ich noch viel dran verändern

läuft noch nicht so gut

läuft schon ganz gut

Getränke

Süßigkeiten, Fastfood, Snacks

Bewegung im Alltag

Portionsgröße und Essmenge

Lebensmittelauswahl

Regelmäßiger Sport

Fernsehen, Computer, Handy ...

Mahlzeitenhäufigkeit, Zwischendurchessen

Mein aktuelles Baustellenthema:

Ich kann das schaffen

Ich will das schaffen

## Arbeitsblatt

## Soll-Wert-Bogen

Mein aktuelles Baustellenthema:



**Getränke:**  
Wasser,  
ungesüßter Tee,  
max. 1 Glas Saft  
pro Tag



**Lebensmittelauswahl:**  
wenig Fett und Zucker,  
täglich viel frisches  
Gemüse und Obst  
entsprechend  
Ernährungspyramide



**Süßigkeiten und  
salzige  
Knabbersachen:**  
1 Handvoll pro Tag,  
Fast Food  
1- bis 2-mal im Monat




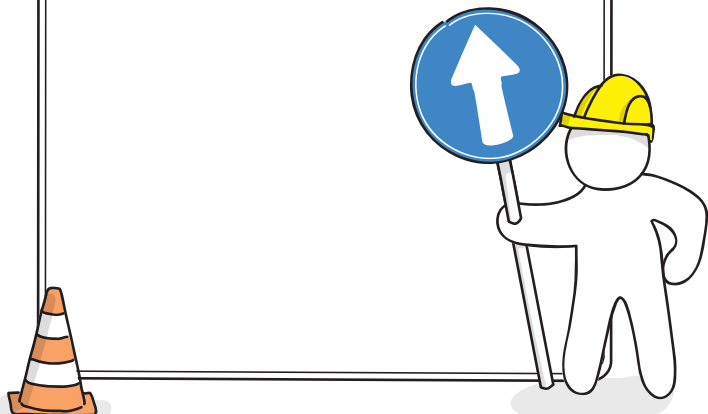
**Sport:**  
2- bis 3-mal  
pro Woche



**Portionsgröße und  
Essmenge:**  
eine  
Kinder/Jugendlichen-  
portion



**Alltags- und  
Freizeitaktivität:**  
mindestens  
90 Minuten  
pro Tag


**Mahlzeiten:**  
Regelmäßig und  
gemeinsam,  
ohne Ablenkung  
(kein TV etc.)



**Umgang mit Medien:**  
altersangemessen  
begrenzt durch Eltern  
(siehe Infoblatt Eltern)

# Arbeitsblatt

## Checkliste für ein gutes Ziel

---

✓ **Ein Verbot ist kein Ziel!**

Ich formuliere mein Ziel immer positiv. Sätze wie „Ich esse nichts Süßes mehr!“ lassen mich nur noch an Süßigkeiten denken.

---

✓ **Meins ist meins!**

Meine Mutter will dies, meine Freunde sagen das, mein Arzt meint jenes ... Ratschläge sind hilfreich, aber mein Ziel setze ich mir selbst!

---

✓ **The best time is now ...**

Morgen ist ein guter Tag zum Starten? Nein! Die ersten Schritte auf mein Ziel zu mache ich jetzt und plane genau, wann ich mein Ziel erreicht haben möchte.

---

✓ **Machbar oder nicht?**

Nur realistische und klare Ziele motivieren mich, dranzubleiben. Also formuliere ich konkret, was ich wann erreichen möchte.

---

✓ **Komplizenschaft**

Mit Hilfe geht es leichter. Ich weihe meine Eltern, Freunde oder andere, die mir wichtig sind, in mein Ziel ein und bitte sie, mich zu unterstützen.

---

✓ **Das ist es mir wert ...**

Was bin ich bereit zu investieren, um mein Ziel zu erreichen? Denn wie meistens gilt auch hier: Von nichts kommt nichts.

---

✓ **Ziel erreicht – und dann?**

Worauf freue ich mich am meisten, wenn ich das Ziel erreicht habe?

---

**Und deshalb lautet mein Ziel:**

.....

.....

.....

# Arbeitsblatt So wird es sein!

## So ist es heute:

Ich wiege .....

Klebe hier ein Foto ein, auf dem  
du dich magst!

## So wird es nach der Schulung sein:

Ich wiege .....

Male oder beschreibe, wie du nach der Schulung aussehen wirst.

Ich schaffe das, weil

.....

.....

.....

## Schritt für Schritt zum Ziel

Wer nichts ändert, kommt nicht zum Ziel.

Also werde ich ...

### Ernährung

1. ....

2. ....

3. ....

### Bewegung

1. ....

2. ....

3. ....

### Freizeit

1. ....

2. ....

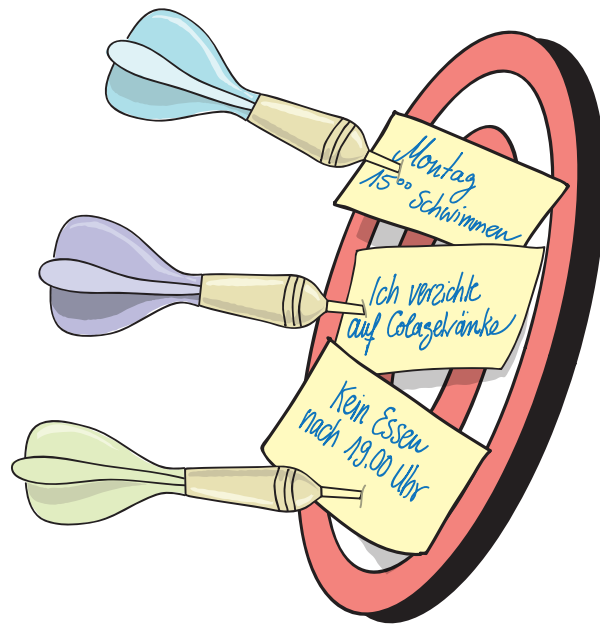
3. ....



# Arbeitsblatt Ziele wirksam formulieren

Hier hast du die Möglichkeit, dir über dein Ziel klar zu werden und es so zu formulieren, dass es zu dir passt. Dazu ein paar Hilfen und Gedanken:

1. **Formuliere dein Ziel positiv.**
2. **Bedenke, dass du es kontrollierst.**
3. **Lass dich von deinem Ziel positiv motivieren.**
4. **Formuliere dein Ziel in deiner Muttersprache.**
5. **Tausche dich mit vertrauten Menschen über dein Ziel aus.**



Nun denke an all das Gute, was du dir von deinem Ziel versprichst:

- › Fühlst du dich gut mit deiner Zielformulierung?
- › Macht dir deine Zielformulierung Spaß?
- › Bereichert dieses Ziel dein Leben?
- › Freust du dich darauf, dein Ziel umzusetzen und damit jetzt zu beginnen?
- › Wenn du dir vorstellst, du hättest dein Ziel erreicht, wie fühlst du dich dann?

Und nun nimm dir Zeit für dich und deine Umwelt:

- › Wer darf von deinem Ziel erfahren?
- › Mit wem möchtest du an deinem Ziel arbeiten? Wer darf dir helfen?

Dein Ziel und die Konsequenzen:

- › Woran wirst du erkennen, dass du dein Ziel erreicht hast?
- › Was wird dein Gewinn sein, und wie äußert er sich?

**Zielkorrektur: Gibt es Bedenken? Formuliere hier dein Ziel:**

.....

.....

.....

# Arbeitsblatt

## Etappenziele entwickeln

Nicht alles, was wir uns vornehmen, können wir auf einmal erreichen.  
Mein aktuelles Baustellenthema heißt:

---

---

---

Und dafür werde ich Folgendes tun:

Ich gehe meinem Baustellenthema in kleinen Schritten (Etappen) entgegen und beginne mit dem Ziel, das mir für mein Baustellenthema den schnellsten Erfolg verspricht. Ich beschreibe mein **Etappenziel** so genau wie möglich:

- › Es ist realistisch.
- › Es ist nicht zu hochgesteckt.
- › Es ist im Alltag zu erreichen.
- › Ich will mein **Etappenziel** sofort umsetzen. Es heißt:

---

---

---

Diese persönlichen Stärken helfen mir, mein Ziel zu erreichen:

---

---

---

Unterstützen kann mich:

---

---

---

Dadurch fühle ich mich:

---




---

---

Ist der Anfang mal gemacht, wird schnell an den nächsten Schritt gedacht!

## Arbeitsblatt

## Erinnerungshilfen – So verstärke ich mein Ziel

Erinnerungshilfe aus meinem Alltag	Zeitraum, in dem ich sie ausprobieren möchte:	Zufriedenheit damit, wie es funktioniert hat:
<p>Musik</p> 		
<p>Klingelton</p> 		
<p>Kleidung</p> 		
<p>Gegenstand</p> 		
<p>Person</p> 		
<p>Situation</p> 		

# Arbeitsblatt

## Mein Rucksack



1. Was brauche ich, um mein Ziel zu erreichen?

.....

.....

2. Für welche Hindernisse und Stolpersteinen muss ich gerüstet sein?

.....

.....

3. Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften will ich noch erwerben oder entwickeln?

.....

.....

4. Was habe ich schon/kann ich schon?

.....

.....

5. Was und wer kann mir bei Hindernissen und Stolpersteinen helfen?

.....

.....

6. Wer aus meiner Umgebung darf mich darauf hinweisen, wenn ich vom Weg abgekommen bin?

.....

.....

7. Wie kann es leichter gehen?

.....

.....

8. Was kann ich tun, wenn ich mein Ziel aus den Augen verloren habe?

.....

.....

# Arbeitsblatt

## Mein „Wenn-dann-Plan“

Du hast schon ein gutes Ziel vor Augen und dafür bereits erste Schritte unternommen und Veränderungen erreicht. Bei all der Anstrengung merkst du vielleicht, dass es nicht immer einfach ist, deine Vorsätze auf der Zielgeraden umzusetzen. Das ist normal. Damit du weiterhin erfolgreich bleibst, soll dir ein **Wenn-dann-Plan** helfen.

Dieser Plan besteht – wie es der Name schon sagt – aus einem **Wenn** und einem **Dann**.

› Überlege:

1. **Welche Situation** bereitet dir Schwierigkeiten, wenn du dein Ziel umsetzen willst?
2. **Welche Möglichkeit** hast du, um bei deinem Ziel zu bleiben?

› Schreibe auf:

Immer **WENN ...**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**DANN ...**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lies dir deinen **Wenn-dann-Plan** dreimal durch und teile ihn der Gruppe mit.

# Arbeitsblatt Ausrutscher erlaubt

Es ist nicht immer leicht, sich an alle Regeln und Vorsätze zu halten. Hin und wieder passieren einem Ausrutscher, das gehört zum Leben dazu.

## Die Frage ist aber:

- › Wie fühle ich mich, wenn es zu so einem Ausrutscher kommt?
- › Wie bewerte ich den Ausrutscher?
- › Wie mache ich hinterher weiter?

## Kennst du Beispiele?

## Nun plane nach dem Motto: Genießen erwünscht – aber richtig!

Überlege eine Situation, in der ein Ausrutscher passieren könnte:



Wo und mit wem wird dieser Ausrutscher stattfinden?



Welches Essen wird dich dabei verführen?



Wie wirst du dich dabei fühlen?



Was bedeutet das

› für die nächsten Tage? › für eine nächste, ähnliche Situation?

**Nicht der Ausrutscher ist das Problem, sondern wie ich damit umgehe.**

# Arbeitsblatt Was nun?

Trage in die Liste ein, was deine Schritte in den nächsten drei Monaten sein werden.

Was willst du tun?	Wie setzt du das um?
<input type="checkbox"/> Mich im Alltag mehr bewegen	Wie, wo, wann, was?
<input type="checkbox"/> Auch selbst mal kochen oder etwas zubereiten	Was zum Beispiel?
<input type="checkbox"/> Andere über Ernährung informieren	Wen, worüber, womit?
<input type="checkbox"/> Meine Freizeit abwechslungsreicher gestalten	Wie, was?
<input type="checkbox"/> Bei Problemen mit jemandem sprechen	Mit wem? Thema?
<input type="checkbox"/> Mir auch mal was gönnen (außer Essen)	Wann, was?
<input type="checkbox"/> Jeden Tag viel trinken	Wie viel, wie schaffst du das?
<input type="checkbox"/> Reichlich Obst essen	Wie schaffst du das?
<input type="checkbox"/> In einen Sportverein eintreten	Welchen? Wann? Wo?
<input type="checkbox"/> Mir noch mehr Infos besorgen	Wann, wo, wie?

Weitere Anmerkungen: