

# Register Materialsammlung

## Ziele

- 1 Soziale Kompetenzen erwerben und Ausbauen
- 2 Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung verbessern
- 3 Umgang mit Konflikten und Problemen
- 4 Ressourcen aufbauen

## Themen

ID	Titel	Sozialmedizin	Angst	Depression	Funktionelle Beschwerden	Beziehungsprobleme	Probleme am Arbeitsplatz	Erfolg/Misserfolg	Veränderungen	Organisatorisches	Ziele 1-4	Art (Erklärungsmodell, Arbeitsblatt, Anekdote, Hausaufgabe, Methode)
1	Selbstreflexion_Logbuch									•	2	H,M
2	Agenda									•	1	M
3	Steckbrief									•	1	A,M
4	Joining									•	1	M
5	Vorstellungsrunde									•	1	M
6	Erwartungen									•	2	A,M
7	Gruppenregeln									•	1	M
8	Notfallplan		•	•							2	A,H,M
9	Blitzlicht/Resterunde									•	2	M
10	Kuchdiagramm								•		2,3,4	A,H,M
11	WOOP_Umgang mit Veränderungen					•	•	•	•		1,2,3,4	E
12	Tagesstruktur/Ausgleich		•	•	•					•	2,4	A,H
13	Teilhabe						•	•	•		2,3,4	E
14	Entstehung von psychischen Erkrankungen	•	•	•							2	E,H
15	Entstehung von funktionellen Beschwerden	•	•	•	•						2	E
16	Somatoforme Störungen	•			•						2	E
17	Warnsignale	•	•	•							2,4	A,M
18	Warnsignale Selbsttest	•	•	•							2,4	A,H,M
19	Beanspruchung und Ressourcenwaage	•	•	•	•						2,4	E,M
20	Vier Ohren Modell					•	•				1,2,3,4	E
21	Eisbergmodell					•	•				1,2,3,4	E
22	Anekdote „Das streitende Paar“					•			•		1,2,3	An
23	Sechs Phasen der Problemanalyse					•	•		•		2,3	E,H,M
24	Prokrastination/ Aufschiebeverhalten								•		2,3	E
25	Unterscheidungsübung von selbstsicherem, aggressiven o. unsicherem Verhalten					•	•				1,2,3	A,H
26	Grundbedürfnisse nach Grawe		•	•	•	•	•	•	•		2,3,4	E,M
27	Die Geschichte der Frösche							•	•		2,4	An
28	Selbstwirksamkeitserleben							•	•		3,4	E
29	Faktoren Selbstwirksamkeit					•	•	•	•		2,3,4	E,M
30	Erfolgskurve (Selbstwirksamkeit)							•			2,3,4	A
31	Selbsttest_Selbstwirksamkeit		•	•	•	•	•	•	•		2,4	A,H
32	Anekdote_Die Brücke					•	•				1,3	An
33	Prozess Vergebung					•	•				1,3	E
34	Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz						•	•	•		2,3	M

# Register Materialsammlung

## Ziele

- 1 Soziale Kompetenzen erwerben und Ausbauen
- 2 Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung verbessern
- 3 Umgang mit Konflikten und Problemen
- 4 Ressourcen aufbauen

## Themen

ID	Titel	Sozialmedizin	Angst	Depression	Funktionelle Beschwerden	Beziehungsprobleme	Probleme am Arbeitsplatz	Erfolg/Misserfolg	Veränderungen	Organisatorisches	Ziele 1-4	Art (Erklärungsmodell, Arbeitsblatt, Anekdote, Hausaufgabe, Methode)
35	Belastungs-Beanspruchungsmodell am Arbeitsplatz						•				2,3,4	E
36	Arbeitsfähigkeiten						•				2,4	E,M
37	Mobbingverhalten						•				3	A
38	Mobbing Beispiele						•				3,4	M
39	Steckbrief Mobbing						•				3,4	A,M
40	Umgang mit Emotionen		•	•		•	•	•			1,2,3,4	E
41	Krisenverarbeitungsmodell Schuchardt								•		3,4	E
42	Burnout Phasen			•	•	•	•	•	•		3,4	E,M
43	Stufen der Konflikt Eskalation (Glasl)					•	•				1,2,3,4	E,M
44	Töpfe füllen_Ressourcen sammeln		•	•	•	•	•	•	•		4	A,H
45	Ressourcenkiste		•	•	•	•	•	•	•		1,2,3,4	A,M
46	Kofferbild		•	•	•	•	•	•	•		1,2,3,4	A,M
47	Partnerschaftliche Gesprächsführung					•	•				1,2,3	M
48	Wahrnehmung					•	•				2	M
49	Psychische Erkrankung und Arbeitsplatz		•	•			•				1,3,4	M
50	Ressourcenwaage		•	•	•	•	•	•	•		1,2,3,4	M
51	Thema Depression			•							3,4	M
52	Entstehung Depression			•							3,4	E,M
53	Gesundheitsprojekt		•	•	•				•		4	A,H,M
54	Ressourcenblume		•	•	•	•	•	•	•		4	A,H,M
55	Thema Angst		•								4	M
56	Entstehungsfaktoren Angst		•								3,4	E,M
57	Tagebuch Angst		•								2	H
58	Schlafstörungen		•	•	•						2,3	E
59	Schlafhygiene		•	•	•						2,3	E,H
60	Gesunde Lebensführung		•	•	•						2,4	E,H
61	Anekdote Elefantenausbildung								•		1,2	An
62	Neun Punkte Problem					•	•	•	•		2,3,4	A,H
63	Kurze Entspannung PMR		•	•	•	•	•				4	H
64	Stressampel		•	•	•	•	•	•	•		2,3,4	E,A,H
65	Anekdote Die Palme		•	•	•	•	•	•	•		2,3,4	An
66	Anekdote Wenig Platz		•	•	•	•	•	•	•		2,3,4	An
67	Artikel Unglück Gegenteil von Glück		•	•	•	•	•	•	•		2,3,4	An
68	Persönliches Glück		•	•	•	•	•	•	•		2,3,4	A,M
69	Resilienz		•	•	•	•	•	•	•		1,2,3,4	E,A,H

# Register Materialsammlung

## Ziele

- 1 Soziale Kompetenzen erwerben und Ausbauen
- 2 Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung verbessern
- 3 Umgang mit Konflikten und Problemen
- 4 Ressourcen aufbauen

## Themen

ID	Titel	Themen						Erfolg/Misserfolg	Veränderungen	Organisatorisches	Ziele 1-4	Art (Erklärungsmodell, Arbeitsblatt, Anekdote, Hausaufgabe, Methode)
		Sozialmedizin	Angst	Depression	Funktionelle Beschwerden	Beziehungsprobleme	Probleme am Arbeitsplatz					
70	Anekdote Kamel und Nadel		•	•	•	•	•	•	•		1,2,3,4	An
71	Checkliste Innere Antreiber					•	•	•	•		2,3,4	A,H
72	Focusing					•	•	•			4	E
73	Kommunikationsstile					•	•				1,2,3	E,M
74	Methode der unlösbaren Probleme		•	•	•	•	•	•	•		1,2,3,4	M
75	PSI Theorie - Personal System Interaction							•	•		2,3	E
76	Modell sozialer Interaktion					•	•				1,2	E
77	Überlebensregel					•	•				1,2	E,A,M
78	Umgang mit Wut und Kränkung		•	•		•	•	•			1,2,3,4	E
79	Entscheidungen treffen								•		1,2	M
80	Anekdote Das Leben							•			2,4	An,H
81	Anekdote Die wichtigen Dinge im Leben					•					2,4	An
82	Genuss		•	•	•	•	•				2,4	H,M
83	Liste der angenehmen Erlebnisse		•	•	•	•	•				2,4	A,H
84	Positiver Tagesrückblick									•	2	M
85	Abschluss									•	1	H,M
86	Vademekum/Rückblick									•	2	M
87	Vision über mich									•	2	H,M
88	Abschiedsritual									•	1	M
89	Rückblick und Ausschau									•	1	H,M