Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

AWARENESS-WORKBOOK

IDEEN FÜR DEINEN ALLTAG

WILLKOMMEN BEI DIR SELBST

WIE GEHT ES DIR WIRKLICH?

Vielleicht hast du dir diese Frage schon oft gestellt.
Vielleicht antwortest du meistens mit „gut“, „alles okay“ oder „geht so“,
ohne wirklich darüber nachzudenken, wie es dir gerade geht.
Manchmal ist es gar nicht so einfach, die eigenen Gefühle zu verstehen.
Vielleicht fühlst du dich gleichzeitig glücklich und traurig, bist gestresst,
obwohl eigentlich alles gut läuft, oder spürst, dass dich etwas beschäftigt,
ohne genau zu wissen, was es ist.

Unser Alltag ist oft voller Eindrücke, Erwartungen und Herausforderungen.
Schule, Ausbildung, Studium, Freundschaften, Familie, Social Media und die Frage,
wie die eigene Zukunft aussehen soll, können ganz schön viel Raum einnehmen.
Dabei vergessen wir manchmal, innezuhalten und uns selbst zuzuhören.

Genau hier beginnt Awareness.
Awareness bedeutet Bewusstsein oder Achtsamkeit.
In diesem Workbook geht es vor allem darum, ein Bewusstsein für dich selbst,
deine Gefühle, deine Gedanken und deine Bedürfnisse zu entwickeln.
Es bedeutet, genauer hinzuschauen, wahrzunehmen, was in dir passiert, und besser zu verstehen,
warum du dich in bestimmten Situationen so fühlst, wie du dich fühlst.
Es geht darum, dich selbst kennenzulernen – nicht nur an den Tagen, an denen du dich gut fühlst,
sondern auch dann, wenn du unsicher bist, zweifelst oder nicht weiterweißt.
Denn du bist mehr als das, was andere Menschen in dir sehen.
Du bist mehr als deine Leistungen, deine Noten, dein Aussehen oder die Erwartungen,
die an dich gestellt werden.
Du bist ein Mensch mit eigenen Gedanken, Gefühlen, Wünschen, Grenzen und Bedürfnissen.
Und all das verdient Aufmerksamkeit.

MENTAL HEALTH BESCHREIBT, WIE ES UNS INNERLICH GEHT
UND WIE WIR MIT UNSEREN GEDANKEN, GEFÜHLEN
UND HERAUSFORDERUNGEN UMGEHEN.
DAZU GEHÖRT NICHT NUR, SICH GUT ZU FÜHLEN,
SONDERN AUCH, SCHWIERIGE ZEITEN ZU BEWÄLTIGEN
UND SICH UNTERSTÜTZUNG ZU HOLEN.

AWARENESS BEDEUTET, DIE EIGENEN GEDANKEN,
GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE BEWUSST WAHRZUNEHMEN,
OHNE SIE SOFORT ZU BEWERTEN.
SIE HILFT UNS, BESSER ZU VERSTEHEN,
WAS IN UNS VORGEHT
UND WAS WIR GERADE BRAUCHEN.

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEIN WORKBOOK

DEIN GANZ PERSÖNLICHER RAUM

Dieses Workbook soll dir dabei helfen, dich selbst besser kennenzulernen
und deine mentale Gesundheit bewusster wahrzunehmen.
Auf den folgenden Seiten findest du Fragen, Übungen und kleine Impulse,
die dich dazu einladen, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen.
Du wirst dich mit deinen Gefühlen, deinen Gedanken, deinen Stärken und
deinen Bedürfnissen beschäftigen. Du kannst herausfinden, was dir Energie gibt,
wie du mit Stress umgehen möchtest und welche Menschen dich unterstützen können.

Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch.
Du musst nicht jede Frage beantworten.
Du musst nichts aufschreiben, das du nicht teilen möchtest.
Und du musst auch nicht sofort eine Lösung für alles finden.
Manche Übungen werden dir vielleicht leichtfallen.
Andere könnten dich zum Nachdenken bringen.
Vielleicht entdeckst du neue Seiten an dir oder erkennst, dass du bestimmte Dinge
schon lange intuitiv richtig machst.

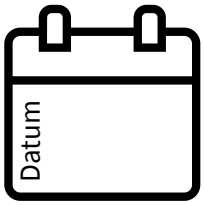
Nutze dieses Workbook so, wie es sich für dich gut anfühlt.
Schreibe, zeichne, male, kreuze an oder nimm dir einfach einen Moment Zeit,
um über eine Frage nachzudenken.
Du kannst Seiten überspringen, später wieder zurückkommen
oder eine Übung mehrfach bearbeiten.

Dieses Heft ist kein Test und keine Bewertung.
Es ist eine Einladung, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken.
Denn je besser du dich selbst kennenlernst, desto eher kannst du erkennen,
was du brauchst, was dir wichtig ist und was dich in deinem Leben unterstützen kann.
Und vielleicht ist das eine der wichtigsten Erkenntnisse,
die du aus diesem Workbook mitnehmen kannst:

DU MUSST NICHT ERST JEMAND ANDERES WERDEN,
UM GUT FÜR DICH SELBST SORGEN ZU DÜRFEN.
DU DARFST HEUTE DAMIT ANFANGEN,
DIR SELBST MIT VERSTÄNDNIS,
RESPEKT UND FREUNDLICHKEIT ZU BEGEGNEN.

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEIN PERSÖNLICHER CHECK-IN



WIE FÜHLST DU DICH GERADE?

- gut
- neugierig
- ruhig
- gestresst
- erschöpft
- glücklich
- traurig
- ängstlich
- überfordert
- Ich weiß es gerade nicht.

WAS BESCHÄFTIGT DICH GERADE AM MEISTEN?

WAS SIND GERADE DEINE GRÖSSTEN WÜNSCHE?

WELCHE SCHRITTE ODER ENTSCHEIDUNGEN STEHEN IN NÄCHSTER ZEIT BEI DIR AN?

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEIN JAHR IN PIXELN

MOOD-TRACKER

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit, um wahrzunehmen, wie du dich fühlst.
Wähle das Gefühl aus, das am besten zu deiner Stimmung passt – ganz ohne Bewertung.
So kannst du mit der Zeit besser erkennen, was deine Stimmung beeinflusst und was dir guttut.

WIE HAST DU DICH HEUTE ÜBERWIEGEND GEFÜHLT?

- großartig
- okay
- traurig
- wütend
- schlecht
- erschöpft

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

STRESS

UND WARUM RESSOURCEN SO WICHTIG SIND

Das Fass stellt deine Vulnerabilität dar.
Also wie schnell du verletzt oder gestresst bist.
Manche Menschen haben von Natur aus ein kleines Fass (höhere Vulnerabilität), andere ein großes (geringere Vulnerabilität).
Das Fass wird durch Belastungen (Zeitdruck, Konflikte, negative Lebensereignisse) gefüllt.
Wenn das Fass kurz vorm Überlaufen ist oder bereits überläuft, kann das zu Unwohlsein und Überforderung führen.
Ressourcen sind ein Ablassventil.
Über diese Ressourcen kann die Belastung reguliert oder gesenkt werden.
Deshalb ist es wichtig, dass du deine eigenen Ressourcen kennst und sie einsetzen kannst.

BELASTUNGEN



RESSOURCEN

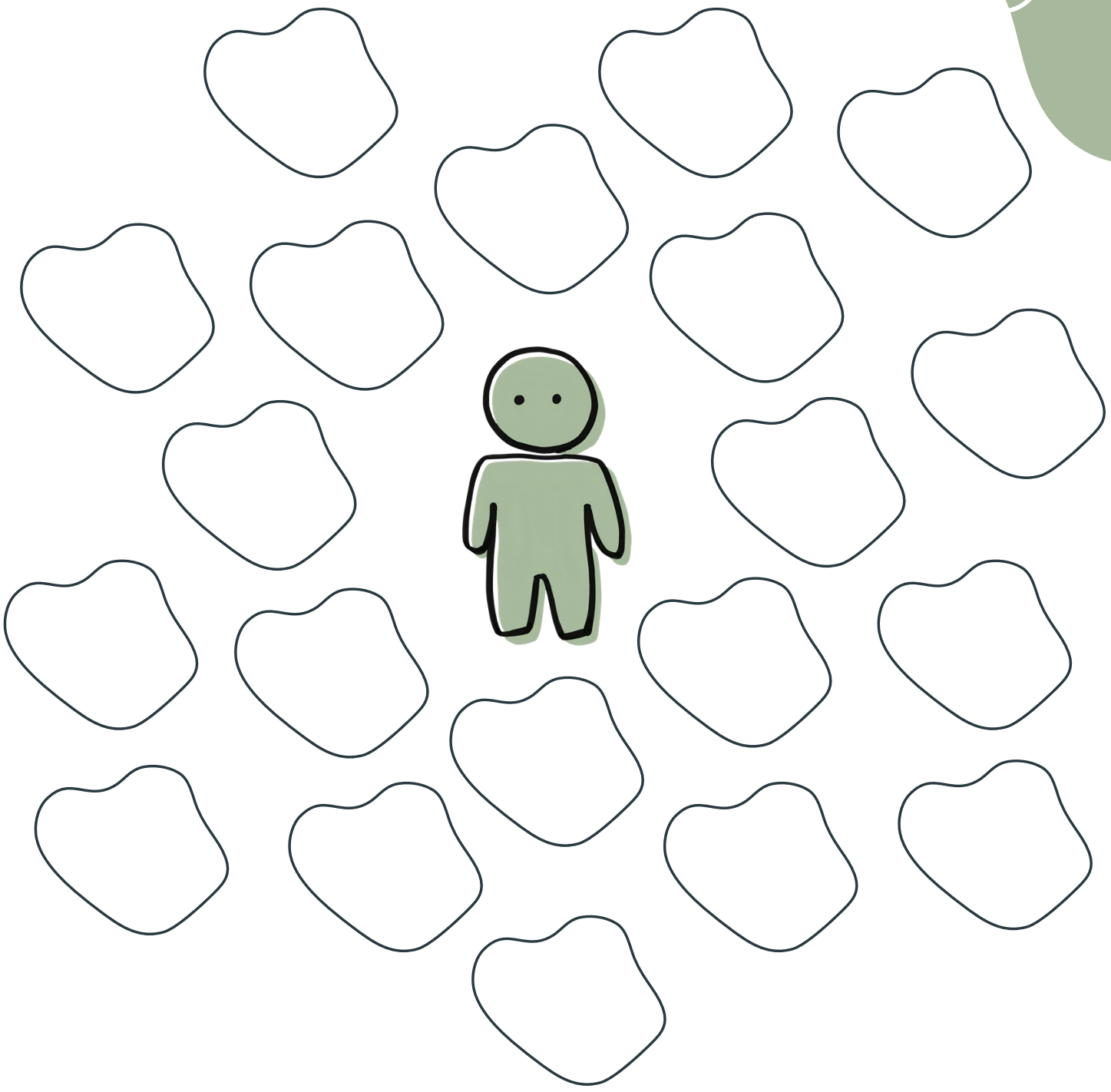
JE MEHR UND JE EFFEKTIVER EINE PERSON IHRE RESSOURCEN NUTZT, DESTO LEICHTER FÄLLT DAS „AUFDREHEN“ DES HAHNS UND DESTO BESSER KÖNNEN BELASTUNGEN ABFLIESSEN, BEVOR DAS FASS ÜBERLÄUFT.
SO KANN BELASTUNG KONTROLLIERT ODER ABGEBAUT WERDEN, BEVOR DAS FASS ÜBERLÄUFT. DIE FÄHIGKEIT, DIESEN HAHN ZU NUTZEN, IST EIN ZENTRALER ASPEKT DER INDIVIDUELLEN STRESSKOMPETENZ.

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEIN NETZWERK

WER IST FÜR DICH DA?

An wen kannst du dich wenden, wenn es dir nicht gut geht?
Hier kannst du die Namen der Menschen eintragen und dich in schwierigen Situationen daran erinnern, dass du nicht alles alleine schaffen musst.



Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEIN SICHERER ORT

WAS GIBT DIR SICHERHEIT?

Wie sollte ein Ort sein, an dem du dich sicher fühlst?
Notiere, was dir für diesen Ort wichtig ist.

Wie sieht dein sicherer Ort aus?

Wo befindet sich dein sicherer Ort?

Welche Menschen sind dort?



Wie riecht es an deinem sicheren Ort?

Was muss es dort auf jeden Fall geben?

Was siehst du, wenn du aus dem Fenster schaust?

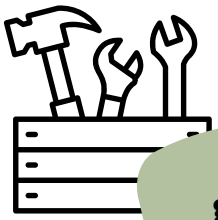
Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEINE TOOL-BOX

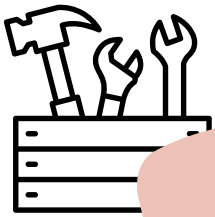
WAS HILFT DIR?

Jeder Mensch braucht unterschiedliche Dinge, um sich wohlzufühlen und schwierige Situationen zu bewältigen.
Deine persönliche Toolbox enthält Strategien, die dir helfen können, wenn du gestresst, traurig, ängstlich oder überfordert bist.
Nicht jede Strategie funktioniert immer. Du darfst ausprobieren, was zu dir passt.

Was hilft dir ...



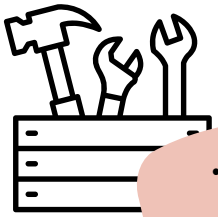
... wenn du gestresst bist?



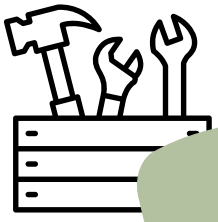
... wenn du traurig bist?



... wenn du wütend bist?



... wenn du an dir zweifelst?



... wenn du einsam bist?

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEINE TOOL-BOX

GANZ PRAKTISCH

Manchmal kann es hilfreich sein, die Dinge, die du in schwierigen Situationen gebrauchen kannst, alle an einem Ort zu haben. Hier findest du Beispiele dafür, was das für Dinge sein könnten. Außerdem kannst du deine ganz persönlichen Tools hinzufügen.

In deiner Tool-Box können zum Beispiel Ausmalbilder, Fidget-Toys, dein Lieblingsbuch, saure Bonbons oder Sudokus sein. Aber auch alles andere, was dir hilft, sollte darin Platz finden.



Alles das, was du hier gesammelt hast, kannst du jetzt ganz praktisch zusammenpacken, sodass du immer direkt Zugriff auf die Dinge hast, die dir gut tun.

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

WOFÜR BIST DU DANKBAR?

DAS POSITIVE WAHRNEHMEN

Oft erinnern wir uns viel mehr an negative Dinge als an positive.
Nimm dir eine Woche Zeit, um dich auf das Positive zu konzentrieren.
Nimm dir jeden Abend kurz Zeit und überlege dir drei Dinge, für die du an dem Tag dankbar bist.

Tag 1

Tag 7



Tag 2

Tag 6

Tag 3

Tag 4

Tag 5

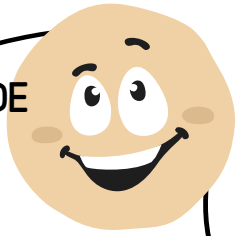
Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEINE GEFÜHLSLANDKARTE

WELCHE GEFÜHLE KENNST DU?

Beschreibe oder zeichne zu jedem Gefühl eine Situation, in der du das Gefühl erlebt hast.
Überlege dir, welche der Gefühle für dich besonders schwierig auszuhalten sind und was dir in diesen Situationen geholfen hat oder helfen könnte.

FREUDE

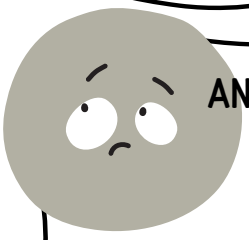




TRAURIGKEIT



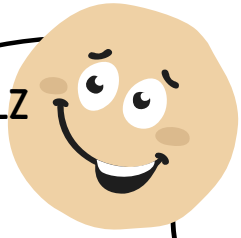
WUT



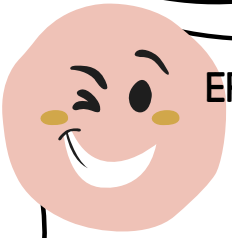
ANGST



SCHAM



STOLZ



ERLEICHTERUNG



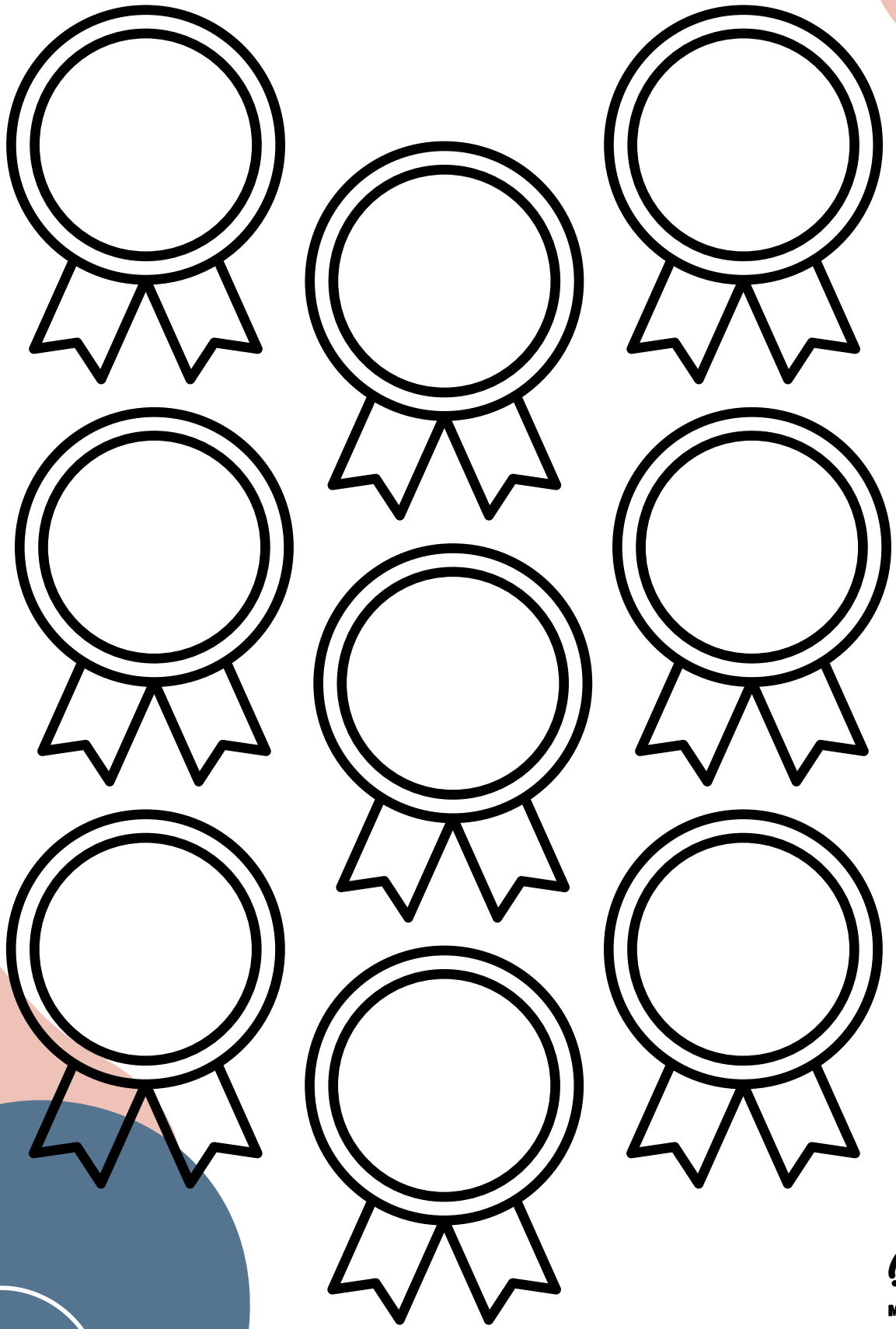
ÜBERRASCHUNG

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEINE ERFOLGSSAMMLUNG

WAS IST DIR GELUNGEN?

Denke an kleine und große Erfolge aus deinem Leben.
Es müssen keine außergewöhnlichen Leistungen sein.
Hier darfst du diese Erfolge sammeln.

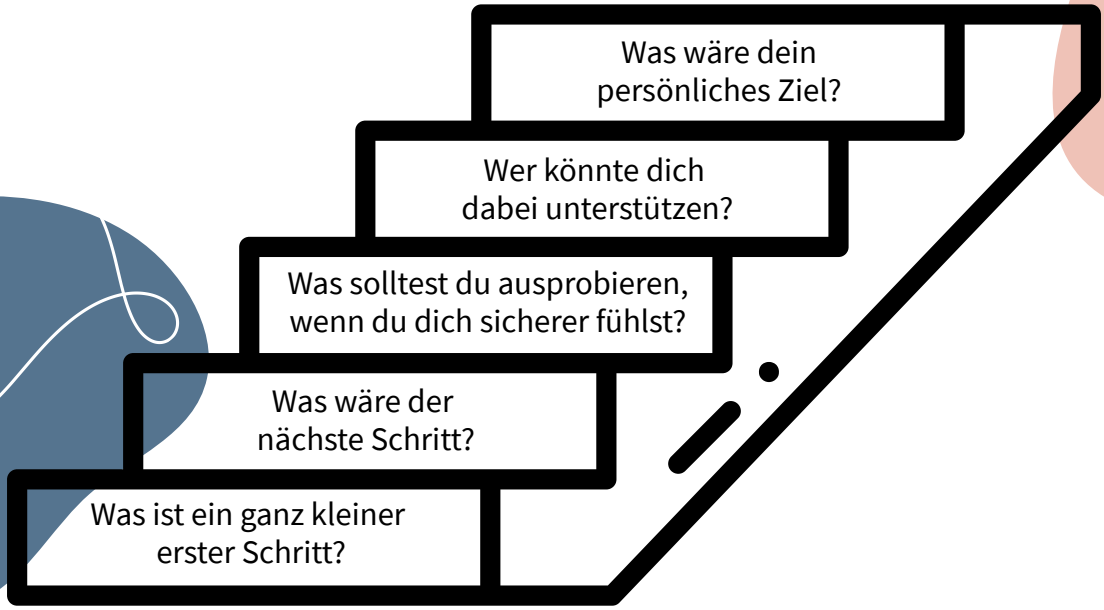


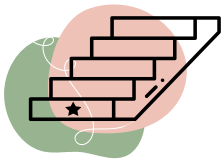
Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

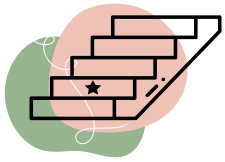
DEINE MUT-TREPPE

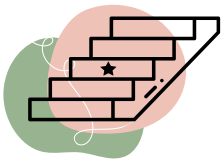
WIE KANN DEIN NÄCHSTER SCHRITT GELINGEN?

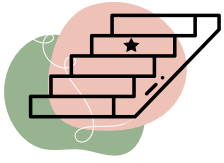
Wähle etwas, das du gerne tun würdest, dich aber noch nicht ganz traust.
Notiere dir dann an der Treppe, wie deine nächsten Schritte aussehen könnten.

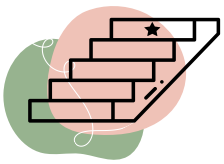










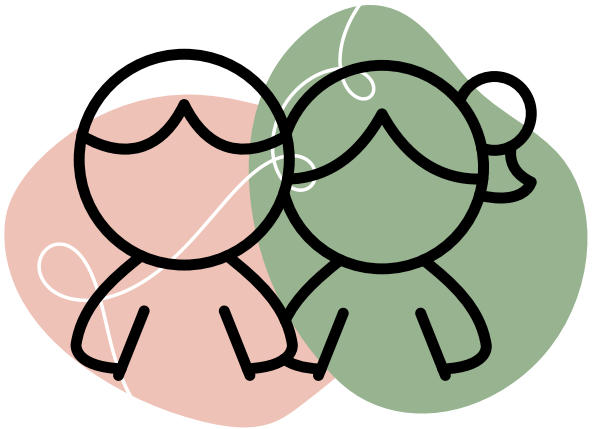


Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

AN FRÜHER ZURÜCK DENKEN

WAS HAST DU ALS KIND GERNE GEMACHT?

Stell dir vor, du könntest nochmal all die Dinge tun, die dir als Kind Spaß gemacht haben.
Sammel hier, was das war und überlege, ob etwas dabei ist, was du nochmal ausprobieren könntest.



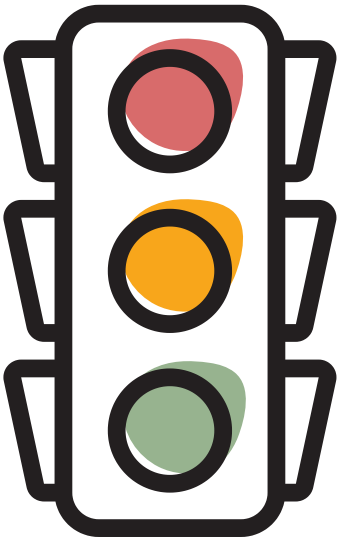
Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEINE STRESS-AMPEL

WAS HILFT DIR IN STRESSIGEN SITUATIONEN?

Stress entsteht, wenn wir das Gefühl haben, dass die Anforderungen einer Situation unsere eigenen Möglichkeiten übersteigen.
Vielleicht kennst du das vor einer Prüfung, bei Streit mit Freunden oder wenn du viele Aufgaben gleichzeitig erledigen musst.
Stress ist nicht grundsätzlich schlecht. Er kann uns kurzfristig helfen, aufmerksam zu sein. Wenn er jedoch dauerhaft anhält, kann er uns erschöpfen.
Deshalb ist es wichtig, die eigenen Stresssignale zu erkennen und herauszufinden, was uns entlastet.

WAS STRESST DICH?



ICH BIN ÜBERFORDERT.

Meine Warnsignale:
Das brauche ich jetzt:

ICH BRAUCHE EINE PAUSE.

Meine Warnsignale:
Das hilft mir:

ICH FÜHLE MICH AUSGEGLICHEN.

Woran merke ich das?
Was tut mir gut?

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

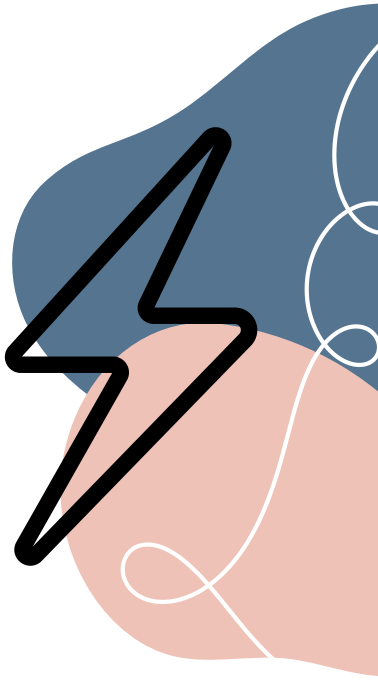
DEINE ENERGIEBILANZ

WAS SIND DEINE ENERGIEGEBER UND ENERGIERÄUBER?

Manche Situationen geben uns Energie, andere kosten uns viel Kraft.
Vielleicht fühlst du dich nach einem Treffen mit Freunden voller Energie.
Vielleicht bist du nach einem langen Schultag erschöpft. Beides ist in Ordnung.
Wenn du deine persönlichen Energiegeber und Energieräuber kennst, kannst du deinen Alltag bewusster gestalten.

ENERGIESPENDER

Dinge, die dir Kraft geben:



ENERGIERÄUBER

Dinge, die dir Kraft rauben:

Welche Energiespender möchtest du häufiger in deinen Alltag einbauen?

Gibt es Energieräuber, die du reduzieren kannst?

Was kannst du tun, wenn du gerade wenig Energie hast?

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

DEIN RESSOURCENRUCKSACK

WAS KANN DIR IN SCHWIERIGEN ZEITEN HELFEN?

Stell dir vor, du kannst einen Rucksack packen mit Dingen, die dir in schwierigen Zeiten helfen.
Hier kannst du notieren, welche Dinge das in welchem Bereich sein können.

MENSCHEN,
DENEN ICH VERTRAUE

ERINNERUNGEN,
DIE MIR KRAFT GEBEN



FÄHIGKEITEN,
AUF DIE ICH ZURÜCKGREIFEN
KANN

SÄTZE, DIE
MICH ERMUTIGEN

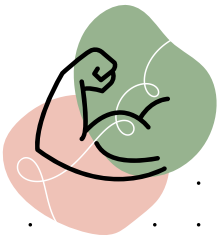
AKTIVITÄTEN,
DIE MIR GUT TUN

Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

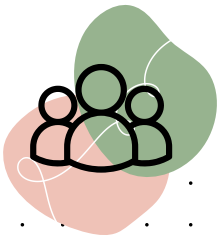
DEINE RESSOURCENKARTE

WORAUF KANNST DU ZURÜCKGREIFEN?

Hier kannst du deine Ressourcen, die du im Workbook erarbeitet hast, sammeln, um alles auf einen Blick zusammen zu haben.



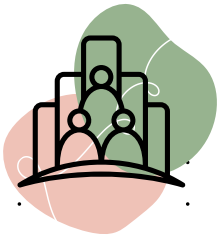
PERSÖNLICHE RESSOURCEN (DEINE STÄRKEN)



SOZIALE RESSOURCEN (MENSCHEN, DIE DIR GUT TUN)



MATERIELLE RESSOURCEN (DINGE, DIE DU HAST)



SOZIALRAUMRESSOURCEN (INSTITUTIONEN, DIE DIR HELFEN KÖNNEN)

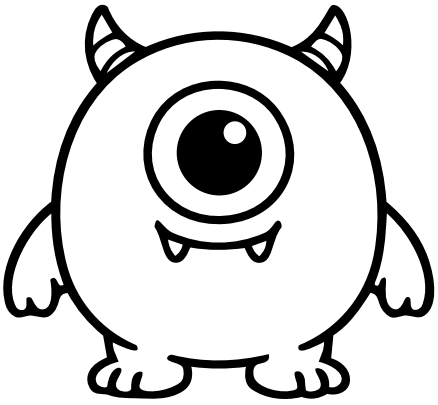
Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

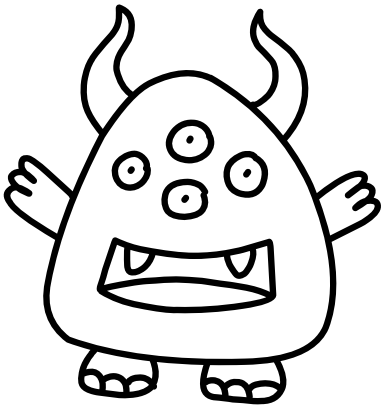
AUSMALBILDER

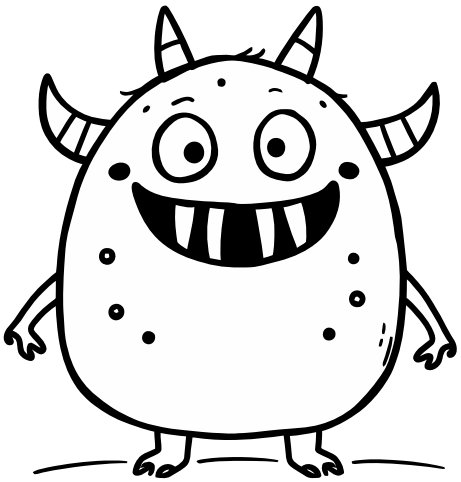
EINFACH MAL NE PAUSE MACHEN

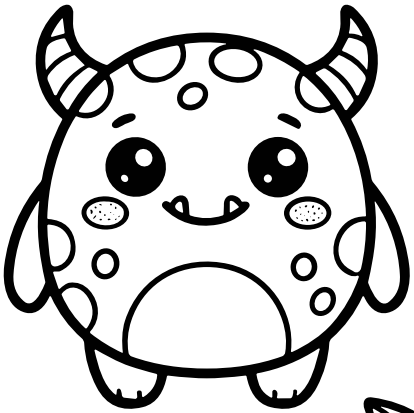
SÜSSE MONSTER

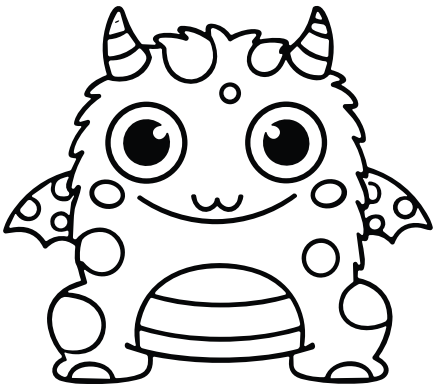




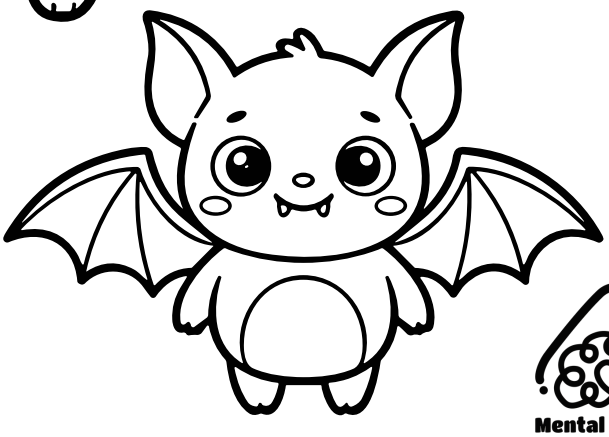








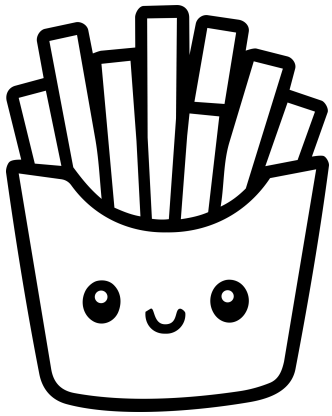


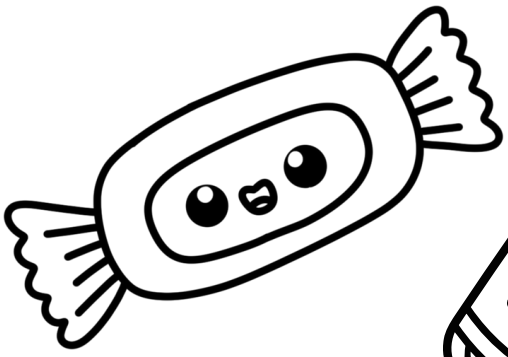


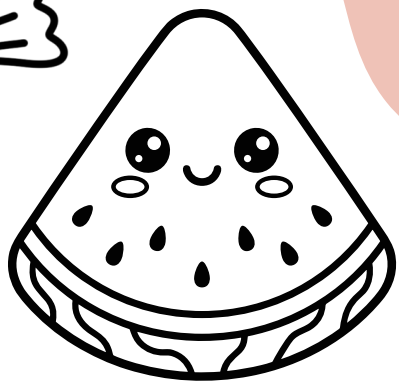
Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

AUSMALBILDER

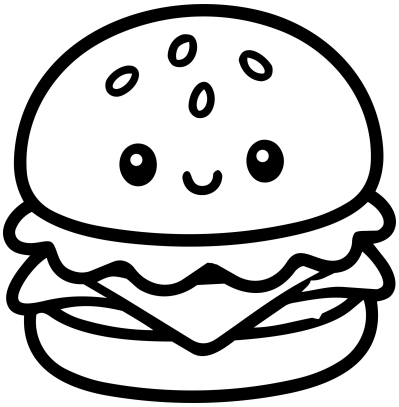
EINFACH MAL NE PAUSE MACHEN



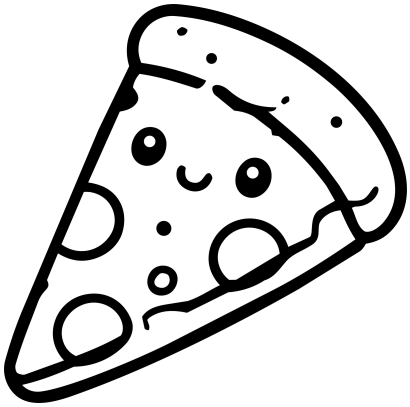


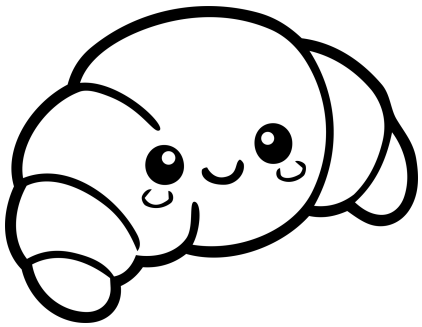


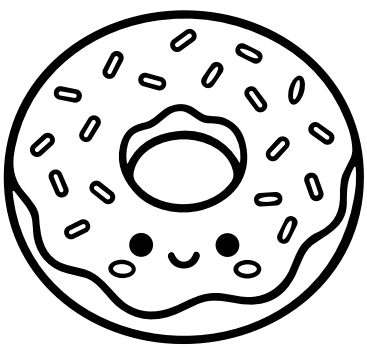
FRÖHLICHES ESSEN



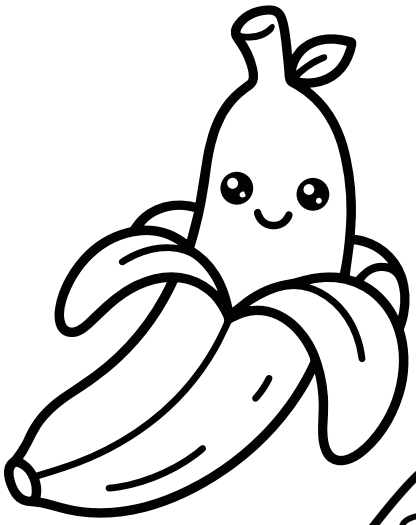








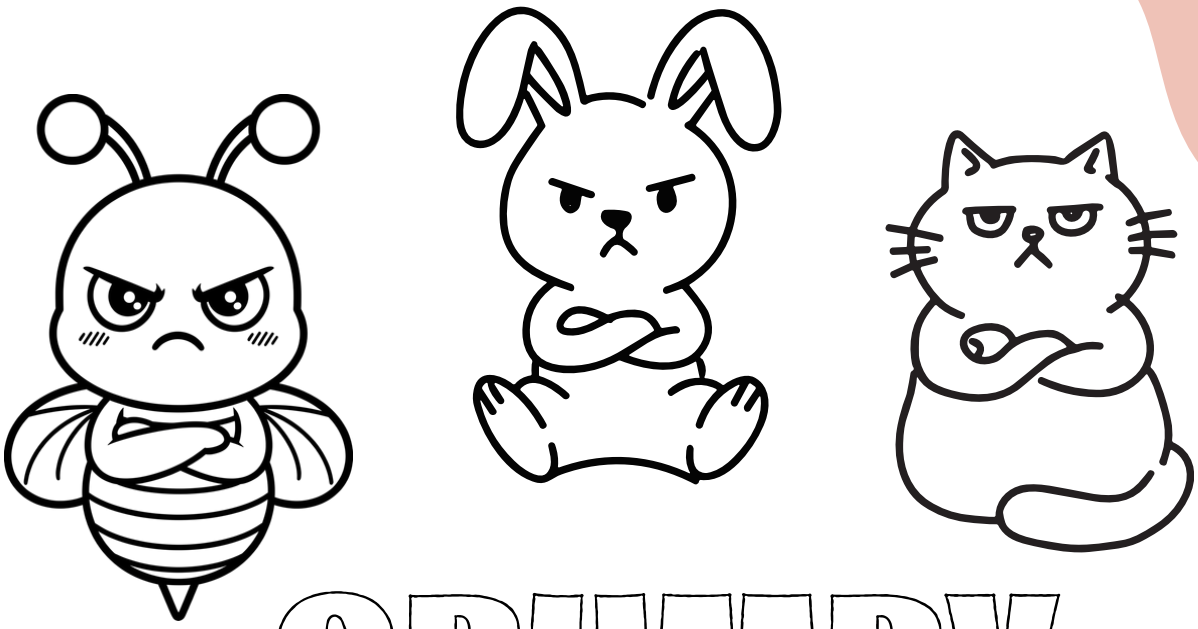




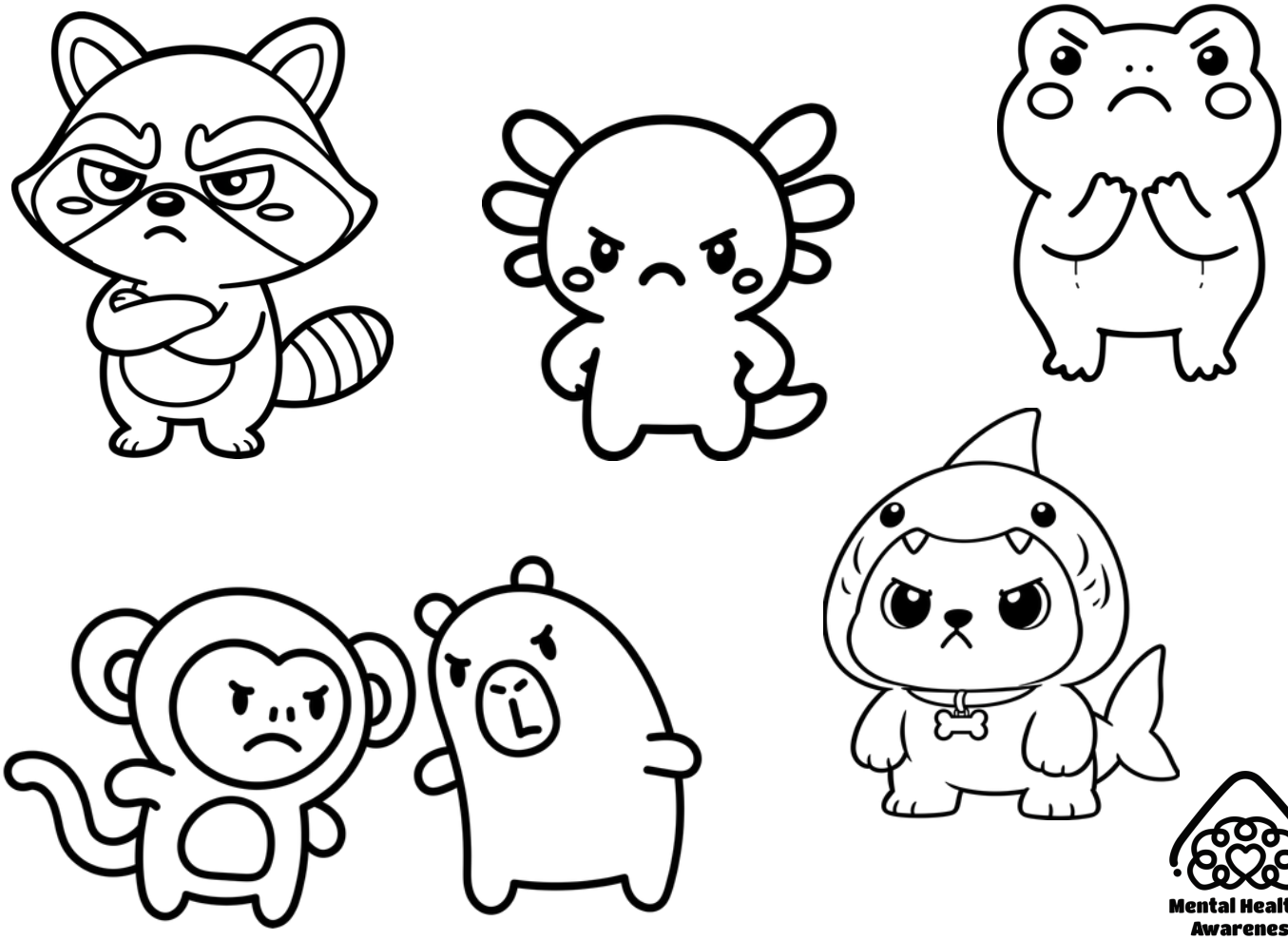
Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

AUSMALBILDER

EINFACH MAL NE PAUSE MACHEN



GRUMPY ANIMALS



Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

AUSMALBILDER

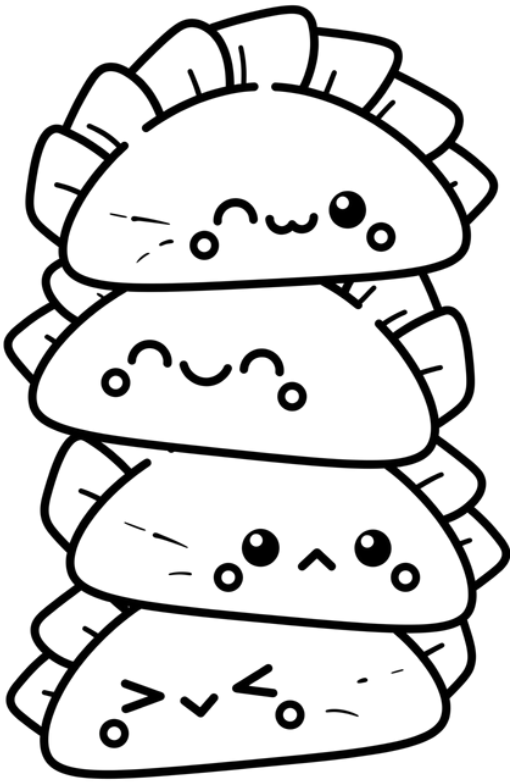
EINFACH MAL NE PAUSE MACHEN

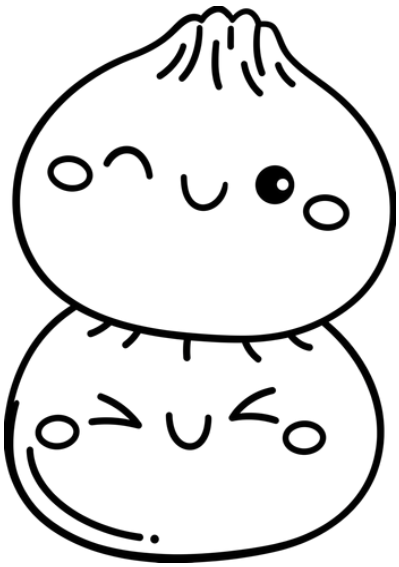




GLÜCKLICHE DUMPLINGS

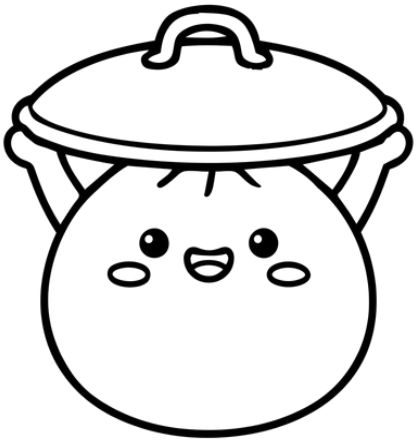
in verschiedenen Lebenssituationen

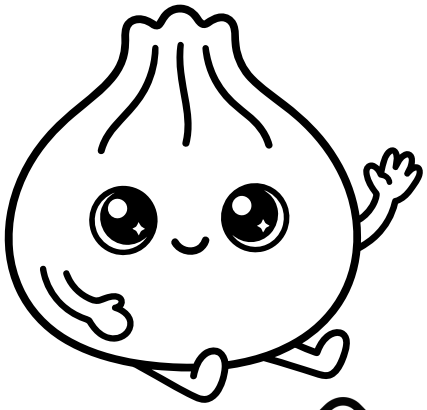








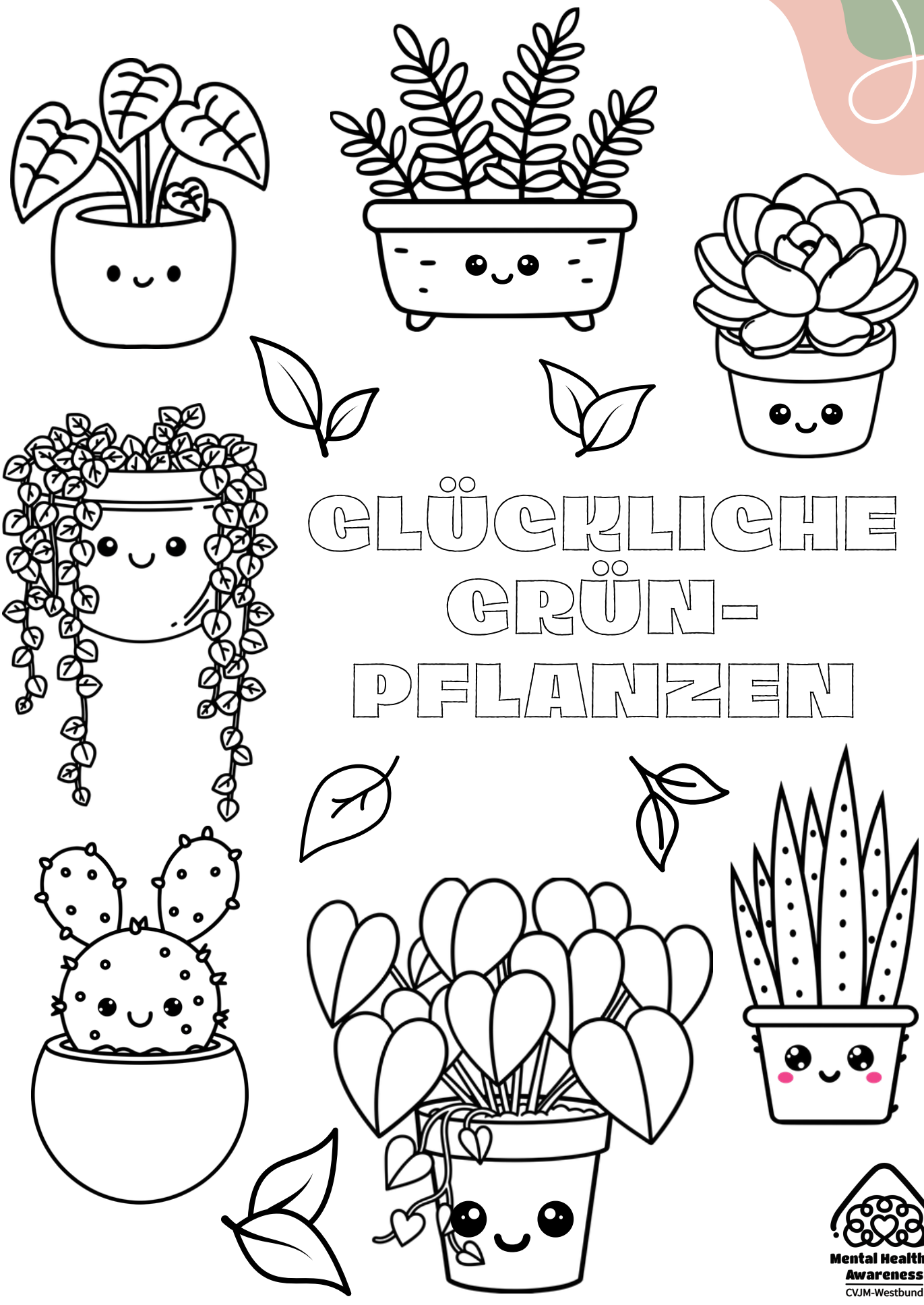




Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

AUSMALBILDER

EINFACH MAL NE PAUSE MACHEN



Mental Health & Awareness
CVJM-Westbund

LINKS UND TIPPS

Homepage des Arbeitsbereiches
https://www.cvjm-westbund.de/mentalhealth

Mental-Health-Begleiter des CVJM-Gesamtverbandes
https://cvjm-mental-health.app/



Die **Body2Brain-App** kann dir dabei helfen, zur Ruhe zu kommen.
Du findest sie im Apple AppStore und im Google PlayStore.

CVJM-Westbund e. V.
Bundeshöhe 6
42285 Wuppertal
www.cvjm-westbund.de