

**Alles,
was dich
bewegt!**
jugendservice.at

A person in a red shirt and black pants stands at the end of a long wooden boardwalk, with their arms outstretched. The boardwalk is flanked by wooden railings and leads towards a sunset over a body of water. The sky is filled with soft, orange and pink clouds.

Mein Kraftbuch

JugendService






Mein Kraftbuch

Dein ganz persönliches Kraftbuch soll dich dabei unterstützen, deine Aufmerksamkeit auf das Positive im Leben zu richten und auf schöne Momente, die du festhalten kannst.

Oft fällt es uns schwer das Gute in unserem Leben und an uns selbst wahrzunehmen, unsere Stärken und Talente, unsere Kraftquellen etc., gerade wenn es uns vielleicht nicht so gut geht. Nimm dir die nächsten Wochen immer wieder ein paar Minuten Zeit, um vielleicht abends – bevor du ins Bett gehst – eine Seite auszufüllen oder eine Übung auszuprobieren.

In schwierigen und belastenden Momenten kannst du dann in deinem Buch stöbern wie in einer Schatztruhe und darüber staunen, welche Schätze in dir stecken und um dich herum zu finden sind.

Wir wollen dir dabei helfen auf deine psychische Balance zu schauen, dich stark zu machen, bewusst nach Angenehmem Ausschau zu halten und vielleicht die eine oder andere Einstellung zu überdenken.

JugendService 

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber: Amt der Oö. Landesregierung,
Direktion Kultur und Gesellschaft, Abteilung Gesellschaft, JugendService
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz, Tel.: +43 732 665544
E-Mail: jugendservice@ooe.gv.at, www.jugendservice.at
Leitung: Mag. Christian Mülleder; Redaktion: Mag.ª Ingrid Klement
Fotos: Land Oö, Adobe Stock, shutterstock
Grafik: Fischer; Druck: BTS Druckkompetenz GmbH
Dezember 2023
Informationen zum Datenschutz findest Du unter:
www.jugendservice.at/datenschutz

 @4youcard

 /Jugendservice.at

*Tue nichts, um andere
zu beeindrucken.
Tue es, um dich selbst
glücklich zu machen.*

Zeit für mich

Sammele Aktivitäten, die dir gut tun und Spaß machen, und tu sie regelmäßig, auch an schlechten Tagen:

Was könnte dir gut tun? Kreuze es an und ergänze:

- Sich mit Freundinnen / Freunden treffen
- Musik hören
- Ein Buch lesen
- Ein Bild malen
- Einen Spaziergang machen
- Etwas Gutes essen
- Einen lustigen / spannenden / ... Film anschauen
- Ein entspanntes Bad nehmen
- Eine Atemübung machen
- Einen lieben Menschen anrufen
- Einfach nichts tun
- Singen
- Sport treiben
- Zeit für Körperpflege nehmen
- Einen Ausflug machen
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

JUST breathe

Atemübung

Atemübungen helfen dir, schnell zur Ruhe zu kommen und deine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Du kannst sie überall anwenden: An der Bushaltestelle, vor dem Einschlafen, vor einer Prüfung oder einem Vorstellungsgespräch, wenn es dir nicht gut geht, du dich gestresst oder traurig fühlst oder dir einfach nur eine kurze Auszeit gönnen möchtest.

Setz dich aufrecht auf einen Stuhl oder lege dich auf den Rücken und konzentriere dich beim Atmen auf das gleichmäßige Ein- und Ausströmen der Luft. Beobachte dabei auch, wie sich die Bauchdecke beim Ausatmen senkt und beim Einatmen hebt.

Versuche, dass du 4 Sekunden einatmest, dann den Atem kurz anhältst und dann 5 Sekunden ausatmest. Also:

➔ Einatmen 1...2...3...4...

➔ Luft anhalten...

➔ Ausatmen 1...2...3...4...5...

Wiederhole diese Atemübung so lange du möchtest.

Jeder Tag ist ein neuer Anfang. Atme, lächle und leg los!

Meine Kraftquellen

Entdecke immer wieder neue Fähigkeiten und Talente in dir. Mach dir bewusst, wie viele Menschen dich mögen, lieben, für die du wichtig bist, deren Leben du schöner machst, einfach weil es dich gibt! Fülle aus und ergänze, wenn dir später wieder was einfällt.

5 positive Eigenschaften

Meine Ziele

Familie

Das esse ich gerne

Das tut mir gut

Da hab ich mich glücklich gefühlt

Freundeskreis

Das kann ich gut

Das macht mir Spaß

Das mag ich an mir

Diese Bewegung mag ich

Das möchte ich ausprobieren

Da war ich erfolgreich

Stell dir vor, du bist schon lange gut so, wie du bist - und du merkst es nur nicht.

Mutmacher-Sätze

Glaubenssätze sind innere Überzeugungen, Meinungen, Einstellungen, an die wir glauben und die wir für wahr halten. Sie prägen nicht nur unsere Wahrnehmung, sondern auch unser Denken, Fühlen und Handeln. Manche davon mindern unseren Selbstwert und lösen negative Emotionen in uns aus.

Es kann dir Kraft schenken, dich ermutigen und in schwierigen Zeiten unterstützen, wenn du sie erkennst und positiv in Mutmacher-Sätze umformulierst. Überlege dir, was würdest du zur besten Freundin oder zum besten Freund sagen und sprich so mit dir selber. Je häufiger wir einen Gedanken denken, umso selbstverständlicher wird er sich auch einstellen. Hier einige Beispiele:

Mut ist nicht immer ein lautes Gebrüll. Manchmal ist es auch eine leise Stimme am Ende des Tages, die spricht: Morgen versuche ich es wieder.
(Mary Anne Rademacher)

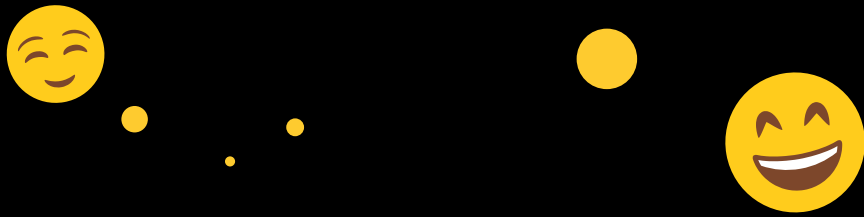
Statt	Mutmacher-Sätze
Ich muss perfekt sein	Ich darf Fehler machen Ich gebe mein Bestes und achte auf mich
Alle müssen mich mögen	Nicht alle müssen mich mögen Ich muss es nicht allen recht machen Ich bin liebenswert so, wie ich bin
Ich bin nicht gut genug	Ich bin gut so, wie ich bin Ich gebe mein Bestes
Ich werde nur geliebt, wenn ich Leistung bringe	Ich bin liebenswert, so, wie ich bin Ich gebe mein Bestes und achte auf mich
Ich muss durchhalten	Ich darf mich auch ausruhen und entspannen. Ich habe meine Grenzen und das ist gut
Ich kann das nicht	Ich werde das schon schaffen Ich vertraue auf mich
Das geht sicher schief	Das wird schon klappen Ich weiß, ich kann das schaffen
Schon wieder Fehler gemacht	Durch Fehler lerne ich Ich bin okay, trotz Fehler
Ich muss das alleine schaffen	Ich darf um Hilfe / Unterstützung bitten Ich darf auch einmal Schwäche zeigen

Meine persönlichen Mutmacher-Sätze

1.

2.

3.



LACHE!

Beim Lachen schüttet dein Körper Glückshormone (Endorphine) aus, das senkt automatisch deinen Stresspegel. Schau dir doch mal wieder eine lustige Serie und witzige Videos an oder greife zu einem humorvollen Buch. Auch dein Hund oder deine Katze können dich zum einen oder anderen Lacher bringen.

„Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!“
(Astrid Lindgren)



Was ich an mir mag!

Schreibe für jeden Buchstaben eine positive Eigenschaft, die du an dir selbst magst.
Der Buchstabe kann am Anfang des Wortes stehen, aber auch im Wort sein,

z. B.: A wie aufmerksam

A wie

B wie

C wie

D wie

E wie

F wie

G wie

H wie

I wie

J wie

K wie

L wie

M wie

Be your
own kind of
beautiful.

N wie

O wie

P wie

Q wie

R wie

S wie

T wie

U wie

V wie

W wie

X wie

Y wie

Z wie





Meditatives Gehen

Bei einer Gehmeditation wird jeder Schritt genau beobachtet. Dieses achtsame Gehen fördert die Entspannung und sorgt für mehr Ruhe und Gelassenheit. Es geht nur um dich und den Moment.

Change your thoughts and
you will change your world.

Wie funktioniert das?

- ✓ Suche dir einen ruhigen Ort am Wasser, im Wald, im Park, in der Wohnung etc. aus.
- ✓ Gehe mit langsamen Schritten auf und ab, im Kreis oder einfach herum.
- ✓ Konzentriere dich bewusst nur auf deine Füße, deine Gehbewegungen und auf deinen Atem. Was spürst du? Wie ist der Untergrund? Wie ist die Luft, die du atmest?
- ✓ Wenn deine Gedanken abschweifen, lenke die Aufmerksamkeit wieder auf den Geh- und Atemvorgang.

Übe das idealerweise mehrere Minuten lang, wenn du dich gestresst fühlst.

Tipp: Probiere diese Übung am besten barfuß aus!

Schreibmeditation – Morgenseiten

Morgenseiten (Morning Pages) sind eine tägliche Schreibmethode, bei der es nicht notwendig ist, gut oder fehlerfrei zu schreiben. Du kannst damit dein Gehirn morgens leeren, deinen Geist von störenden und negativen Gedanken befreien, deine eigenen Gedanken und Emotionen schreibend besser kennenlernen, neue Perspektiven entwickeln und deine Kreativität und Konzentration verbessern.

So geht's:

Du reservierst dir morgens 20 - 30 Minuten Schreibzeit, stellst also deinen Wecker früher und legst dir Stift und ein Notizheft DIN A4 auf den Nachttisch oder deinen Frühstückstisch.

Gleich morgens nach dem Aufstehen schreibst du zwei bis drei DIN-A4-Seiten handschriftlich einfach drauf los, ohne dir Gedanken über Thema und Stil zu machen. Banalitäten, Jammereien, Wiederholungen und Unsinn sind nicht nur erlaubt, sondern gut. Bring einfach nur deinen Gedankenstrom auf Papier. Nichts, was du aufschreibst ist richtig oder falsch. Es gibt keine Regeln, du darfst ohne Beachtung von Rechtschreibung und Grammatik Sorgen niederschreiben, dich über ein Thema, eine Person auslassen, Alltägliches, Träume, Ideen etc. einfach niederschreiben.

Nach zwei bis drei Seiten beendest du die Übung und legst den Stift weg. **Wichtig ist dabei, dass du das Aufgeschriebene anschließend nicht liest, damit dein innerer Kritiker dann nicht aktiv wird.** Wenn du morgens überhaupt nicht schreiben kannst, probiere eine andere Schreibzeit aus (mittags oder abends) und halte diese dann aber regelmäßig ein.

Versuche es ein paar Tage und lass dich von der Länge der Seiten (2 bis 3 DIN A4-Seiten) nicht abschrecken. Nachdem nur dein Gedankenstrom festgehalten wird, sind drei Seiten schnell gefüllt. Es ist auch möglich, nur halbe Sätze oder Stichworte aufzuschreiben.

Achte auf deine Gedanken –
sie sind der Anfang deiner Taten.
(Buddha)



Ernährung

Gerade wenn es einem nicht so gut geht, neigt man dazu, ungesund zu essen, sich Energydrinks oder Kaffee in großen Mengen zuzuführen und damit den Körper zusätzlich zu belasten. Wenn du dich gestresst fühlst, solltest du lieber viel Wasser trinken und dich mit Obst, Gemüse und Vollkornprodukten gesund ernähren.

Gleichzeitig kann man sich mit seinem Lieblingsessen auch mal etwas Gutes tun. Nimm dir Zeit dafür, genieße es und nimm es ganz bewusst zu dir.

Meine Lieblingsgerichte:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Mache, was du für richtig hältst. Es wird immer jemanden geben, der anders denkt.
(Michelle Obama)

Treat yourself as you would treat a good friend.
(Kristin Neff)

Glücksmomente im Glas

Dazu brauchst du: Glas mit Schraubverschluss, Papier, Stift

Bastel- & Geschenk-Tipp

Anleitung:

Zuerst suchst du dir ein schönes **Einmachglas** aus. Wenn du möchtest, kannst du einen **Anhänger aus Papier** mit der Aufschrift „**Glücksglas**“ basteln und ihn z. B. mit einem **Satin- oder Kordelband** um das Glücksglas binden.

Dann kannst du bereits mit deinen ersten Glücksmomenten beginnen.

Schreibe ein oder mehrere kurze **Stichwörter** auf einen kleinen Zettel aus weißem Papier, rolle diesen zusammen oder falte ihn und leg ihn ins Glas. Wenn du dabei **verschiedene Muster und Farben** verwendest, sieht dein Glücksglas besonders schön aus.

Das machst du nun für **jeden Moment, an dem du dich gut gefühlt hast**, vom ausgiebigen Kaffee-Klatsch mit der besten Freundin bis hin zu einer guten Note, einem beruflichen Erfolg, einem Ausflug, einer Veranstaltung, einem schönen Moment – hier sind dir keine Grenzen gesetzt. Du kannst natürlich auch Eintrittskarten von Konzerten, Kino etc. darin sammeln.

Ein kleiner Tipp:

Schön verziert ist dieses Glücksglas ein originelles Geschenk für den nächsten Geburtstag oder Weihnachten.

Du kannst dein Glücksglas auch zu Jahresbeginn starten, um dann am Ende des Jahres nochmal die schönen Momente Revue passieren zu lassen.

...und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.
(Astrid Lindgren)



WOCHENPLAN – WOHLFÜHLMOMENTE

Nimm dir in der kommenden Woche möglichst jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um eine Frage für dich zu beantworten. Du kannst diese Übung auch über längere Zeit machen, wenn du dir die Fragen einfach auf einem Zettel beantwortest und dann in dein Buch legst. Weitere Wochenpläne kannst du auch auf unserer Homepage finden: Downloaden, ausdrucken und weiterschreiben.

Je regelmäßiger du das machst, desto größer ist der Effekt.

TAG 1

WAS HAT MIR HEUTE FREUDE GEMACHT?

1. _____
2. _____
3. _____

TAG 2

WAS HABE ICH HEUTE AKTIV NUR FÜR MICH GEMACHT?

1. _____
2. _____
3. _____

TAG 3

WORÜBER BIN ICH HEUTE STOLZ?

1. _____
2. _____
3. _____

„Welchen Tag haben wir?“ fragte Puuh.
„Es ist heute“, sagte Ferkel.
„Mein Lieblingstag!“ sagte Puuh.
(Winnie Puuh)

TAG 4

WELCHE SCHÖNEN MOMENTE HABE ICH HEUTE ERLEBT?

1. _____
2. _____
3. _____



TAG 5

WORÜBER HABE ICH HEUTE GELACHT?

1. _____
2. _____
3. _____

TAG 6

WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?

WAS MÖCHTE ICH MORGEN FÜR MICH MACHEN?

1. _____
2. _____
3. _____



MEINE TRÄUME, WÜNSCHE UND ZIELE

WUNSCHLISTE

Mach heute zu dem
Anfang von allem,
was du willst - fang
einfach an.

Wir alle haben sie - Träume, Wünsche, Ziele. Sammle auf einer Liste deine Lebensziele, die du in naher oder ferner Zukunft verwirklichen möchtest. Es spielt dabei keine Rolle, ob es Reiseziele, berufliche oder familiäre Ziele, materielle Wünsche, persönliche Eigenschaften etc. sind.

Es darf alles sein, was du in deinem Leben einmal TUN möchtest, wer oder was du einmal SEIN möchtest, was du einmal HABEN möchtest.

Alles ist in unseren Wünschen und Träumen möglich, auch wenn manches nicht erreichbar ist und ein Wunsch oder Traum bleibt.

Fang an und lass die Liste wachsen ...

- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★
- ★

Was mache ich mit Wut, Zorn & Co?

Es ist ganz normal, dass du manchmal Gefühle, wie Wut, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Neid, Angst etc. verspürst. Wir empfinden sie meist als negativ und/oder schmerzhaft und wollen sie nicht haben oder schämen uns dafür. Aber Gefühle sind an sich nicht „böse“ oder „schlecht“. Verurteile dich also nicht für deine Gedanken und Gefühle, sie sind ok. Gib ihnen einfach die Erlaubnis da zu sein. Vielleicht hilft dir ja folgende Übung besser mit ihnen umzugehen.

Schreib auf einen Zettel alles, was dich gerade belastet, was dich bewegt, was dich aktuell wütend oder zornig macht. Benenne vielleicht auch, wie es dir geht, welche Gefühle du gerade bei dir wahrnimmst. Schreib einfach alle Gedanken auf, die kommen.

Wenn du das Gefühl hast fertig zu sein, kannst du den Zettel zerknüllen oder zerreißen und in einen Papierkorb werfen.

Wiederhole diese Übung, wann immer dir danach ist.



Stars can't shine
without darkness.

Beratung & Therapie

Hier findest du:

1. Notfallnummern – Beratung rund um die Uhr
2. Onlineberatung
3. Infos zur Suche nach einer Psychotherapie

Suchst du Beratungsstellen zu einem anderen Thema (z.B. Arbeitssuche, Sucht, Rechtsfragen)? Dann melde dich im JugendService in deiner Nähe

➔ www.jugendservice.at/infostores

oder schau auf unsere Website zum Thema psychische Gesundheit



➔ jugendservice.at/für-dich-da

1. Notfallnummern – Beratung rund um die Uhr

Rat auf Draht

Tel.: 147 /// rataufdraht.at

Für: Kinder, Jugendliche und ihre Bezugspersonen

Telefonseelsorge

Tel.: 142 /// telefonseelsorge.at

Für: Alle in einer schwierigen Lebenssituation

Krisenhilfe Oberösterreich

Tel.: 0732 21 77 /// krisenhilfeooe.at

Für: Alle in einer schwierigen Lebenssituation

2. Onlineberatung

Onlineberatung JugendService
jugendservice.at/onlineberatung

3. Suche nach einer Psychotherapie

Clearingstelle für Psychotherapie PROGES
Tel.: 0800 202 533

Unterstützung bei der Suche nach einem kostenlosen Psychotherapieplatz

Projekt „Gesund aus der Krise“

gesundausderkrise.at

Kostenlose Psychotherapie bzw. psychologische Beratung für Kinder und Jugendliche

Oberösterreichischer Landesverband für Psychotherapie

ooelp.at/angebote/fuer-patientinnen

Liste von Psychotherapeuten und -innen in OÖ

Unterstützung bei der Suche nach Psychotherapeuten und -innen in deinem Bezirk bekommst du in deinem **JugendService-Infostore:**
jugendservice.at/infostores

JugendService des Landes OÖ

4021 Linz, Bahnhofplatz 1 /// Telefon: 0732 66 55 44
Mo - Do: 13:00 - 17:00 Uhr, Fr. 09:00 - 14:00 Uhr
jugendservice@ooe.gv.at

JugendService Braunau

5280 Braunau, Salzburger Vorstadt 13
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15910
jugendservice-braunau@ooe.gv.at

JugendService Eferding

4070 Eferding, Schmiedstraße 18
Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15911
jugendservice-eferding@ooe.gv.at

JugendService Freistadt

4240 Freistadt, Pfarrgasse 9
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15912
jugendservice-freistadt@ooe.gv.at

JugendService Gmunden

4810 Gmunden, Marktplatz 21
Mi + Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15913
jugendservice-gmunden@ooe.gv.at

JugendService Grieskirchen

4710 Grieskirchen, Roßmarkt 10
Mo, Di, Do: 14.00 - 17.00 Uhr
Mi: 09.00 - 12.00 Uhr
0664 60072 15914
jugendservice-grieskirchen@ooe.gv.at

JugendService Kirchdorf

4560 Kirchdorf, Krankenhausstraße 1
Mo + Mi: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15915
jugendservice-kirchdorf@ooe.gv.at

JugendService Perg

4320 Perg, Johann-Paur Straße 1
Mo + Mi: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15917
jugendservice-perg@ooe.gv.at

JugendService Ried

4910 Ried, Roßmarkt 9
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15918
jugendservice-ried@ooe.gv.at

JugendService Rohrbach

4150 Rohrbach-Berg, Stadtplatz 28
Mi - Fr: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15919
jugendservice-rohrbach@ooe.gv.at

JugendService Schärding

4780 Schärding, Ludwig-Pflegl-G. 12
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15920
jugendservice-schaerding@ooe.gv.at

JugendService Steyr

4400 Steyr, Bahnhofstraße 1
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15921
jugendservice-steyr@ooe.gv.at

JugendService Vöcklabruck

4840 Vöcklabruck, Parkstraße 2a
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15923
jugendservice-voecklabruck@ooe.gv.at

JugendService Wels

4600 Wels, Vogelweiderstraße 5
Mo - Do: 14.00 - 17.00 Uhr
0664 60072 15924
jugendservice-wels@ooe.gv.at

Alles, was dich bewegt!
jugendservice.at

info stores
14 x in OÖ




Die 4youCard ist dein Schlüssel zu tollen Vorteilen und Top-Events in ganz Oberösterreich

Hol dir deine 4youCard!
Auf jugendservice.at, 4youcard.at oder direkt im JugendService in deiner Nähe!

We were born to be real
not to be perfect.

**Alles,
was dich
bewegt!**
jugendservice.at

 @4youcard

 /jugendservice.at