

Daniel Seiler

**Die 50 besten Spiele zur
Selbstfürsorge**

für 14- bis 18-Jährige

**DON
BOSCO**

MiniSpielothek

15,5 x 10,3, 76 Seiten,
Klebebindung, inkl. Playlists für
das Musikkapitel
ISBN: 978-3-7698-2558-9
€ 7,50 (D) / € 7,80 (A) /
sFr 10,30 (CH)

Daniel Seiler

Die 50 besten Spiele zur Selbstfürsorge. Für 14- bis 18-Jährige

**In stressigen Phasen zur Ruhe kommen: Wertvolle Anregungen und
Spiele für Jugendliche**

Der Leistungsdruck in der weiterführenden Schule, während der Ausbildung oder im Studium kann enorm sein. Umso wichtiger, dass Heranwachsende früh Prioritäten setzen, ihre Ressourcen einteilen und regelmäßige Auszeiten in ihren Alltag integrieren. In 50 ausgewählten Übungen und pädagogischen Spielen lernen Jugendliche ab 14 Jahren nicht nur wirksame Entspannungstechniken kennen. Sie erfahren auch, wie sie Selbstfürsorge in ihrer täglichen Routine verankern und neue Kraft und Energie finden.

- Ein Wegweiser zu mehr Selbstfürsorge: Übungen, Projekte und Spiele für Jugendgruppen
- Der Hektik des Alltags entfliehen: Digital Detox, Naturerlebnisse und Musik zum Entspannen
- Wertschätzung und Selbstliebe lernen: So bin ich, und so nehme ich mich an
- 50 praxisbezogene Ideen für die tägliche Arbeit von Sozialpädagogen, Gruppen- und Jugendleitern
- Inklusive Online-Bonusmaterial mit Playlists und weiterführenden Links

Wer bin ich? Von der Selbstakzeptanz zur Selbstwirksamkeit

Grundvertrauen in die eigenen Fähigkeiten hilft, schwierige Zeiten leichter zu überstehen. In abwechslungsreichen Gruppenspielen lernen junge Menschen ihre individuellen Stärken und Schwächen besser kennen. Selbstakzeptanz und Selbstliebe bilden das Fundament für eine starke Persönlichkeit, die weiß, was ihr guttut und welche Ziele sie erreichen kann.

Ob kurze Entspannungsübungen, Gemeinschaftsspiele, die das Selbstbewusstsein stärken oder Projekte für mehr Selbstwirksamkeit: Dieses Buch aus der MiniSpielothek-Reihe bietet praxisnahe Anregungen, die sich schnell und einfach in die Tat umsetzen lassen.

Empfohlenes Alter: 14 bis 18 Jahre



Daniel Seiler

Daniel Seiler lebt für gute Jugendarbeit. Er war viele Jahre im BDKJ aktiv, war Pressereferent bei der Deutschen Pfadfinderschaft und arbeitet nun freiberuflich als Blogger, Autor und Social-Media-Redakteur, u.a. für seinen Jugendleiter-Blog.

Bezugsmöglichkeiten

Alle Titel von Don Bosco Medien erhalten Sie in Ihrer Buchhandlung, im Onlinehandel oder direkt auf donbosco-medien.de. Telefonische Bestellannahme: + 49 / 89 / 4 80 08 – 3 30 (Mo. – Do.: 9:00 bis 17:00 Uhr und Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr). Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an.

Presse

Coverabbildungen, Autorenfotos, weiterführende Produkt- und Autoreninformationen, Kontakt zu Autoren und Rezensionsexemplare fordern Sie bitte hier an:

presse@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 48

Lizenzen und Foreign Rights

Abdruckgenehmigungen richten Sie bitte an: rechte@donbosco-medien.de

Inlandslizenzanfragen und Foreign Rights richten Sie bitte an: rights@donbosco-medien.de

Wiederverkäufer

Verlagsauslieferungen

D: AZB Auslieferungszentrum Bercker, mireille.spenrath@azb.de, Tel. 0 28 32 / 9 29 -2 91

A: Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH, bestellung@mohrmorawa.at, Tel. 01 / 6 80 14 – 0

CH: Balmer Bücherdienst AG, info@balmer-bd.ch, Tel. 055 / 4 18 89 89

Innendienst

Für Coverabbildungen, Titeldatensätze, Konditionen, Kontakt zum Außendienst, Büchertische und Veranstaltungen nehmen Sie bitte Kontakt auf mit:

vertrieb@donbosco-medien.de, Tel. +49 / 89 / 4 80 08 - 3 45