



Felicitas Bergmann

# Cool bleiben!

Das Spiel zu Stresserleben und Stressbewältigung von Kindern und Jugendlichen



Hannes wird von Mathilda bedrängt, weil sie mit ihm zusammen sein möchte.

Welcher Gedanke kann ihm helfen, mit der Situation umzugehen?

- Ich darf „Nein“ sagen.
- Meine Bedürfnisse zählen genauso wie die der anderen.
- Ich muss es nicht allen recht machen.

Madita zweifelt an sich selbst, wenn sie all die scheinbar perfekten Menschen auf Social Media sieht. Sie verordnet sich dann eine Social Media-Pause.

Was denkst du darüber?

Mach mit beiden Händen eine Faust und öffne diese dann langsam. Stell dir vor, dass du dabei ein unangenehmes Gefühl ein wenig löst.



## Bestellschein

Hiermit bestelle ich  
.....Exemplar(e)

**Cool bleiben!**

zum Einzelpreis von € 88,-  
plus Versand

Zahlung nach Rechnungseingang  
bei Lieferung.

Ich bestelle gemäß der allgemeinen  
Geschäftsbedingungen, abrufbar  
unter: [www.mvsv.de](http://www.mvsv.de)

Name.....

Einrichtung.....

Beruf.....

Straße.....

PLZ / Ort.....

Datum..... Unterschrift.....



# Cool bleiben!

Viele Jugendliche sind immer wieder innerem oder äußerem Stress ausgesetzt. Das kann positiver Eustress sein, wie z. B. eine aufgeregte Verliebtheit, oder negativ erlebter Distress, wie z. B. die Nervosität vor einer gefürchteten Prüfung. Während der anregende Eustress Kinder und Jugendliche dazu anspricht, ihre Kompetenzen zu aktivieren und sich proaktiv zu engagieren, wirkt Distress energieraubend und kann über längere Zeit zu psychischen und physischen Belastungen führen.

Die Inhalte kindlichen und jugendlichen Distress-Erlebens lassen sich folgenden Bereichen zuordnen: Innerer Stress, Entwicklungsbedingter Stress, Lebensbereichsspezifischer Stress, Alltagsstress sowohl Stress infolge kritischer Lebensereignisse.

**Cool bleiben!** ermöglicht es psychotherapeutischen und pädagogischen Praktiker:innen, in einer für ihre Klient:innen entspannten Spielsituation etwas über deren aktuelles Stresserleben zu erfahren sowie deren individuelle Stressbewältigungskompetenz zu aktivieren und weiterzuentwickeln. Das Spiel kann sowohl zu diagnostischen als auch zu therapeutischen Zwecken mit Einzelnen und mit Gruppen eingesetzt werden.

Im Fokus des Spiels stehen die folgenden Ziele:

- Individuelles Stresserleben verstehen und darüber kommunizieren
- Die eigenen Ressourcen zur Stressbewältigung kennenlernen und erweitern
- Die Erfahrung machen, dass auch andere von ähnlichen Stressoren betroffen sind und man damit nicht alleine ist
- Wahlmöglichkeiten im Umgang mit Stress kennenlernen und über Handlungsmodelle die eigenen Handlungsspielräume erweitern
- Erlebte Hilflosigkeit verringern und mehr Selbstwirksamkeit und Selbstsicherheit entwickeln

Das Spiel folgt den Konzepten bekannter Brettspiele, wie dem Erreichen eines Ziels mit einer Spielfigur und dem Gewinnen von Chips. So sind die Spielregeln intuitiv verständlich und der Fokus kann auf die therapeutisch relevanten Inhalte gerichtet werden. Die Drehscheibe sorgt als Zufallselement für Spaß und Spannung und damit für die Förderung der Spielmotivation.

Das Spiel umfasst 160 Spielkarten mit Fallvignetten, Fragen zu eigenen Bewältigungskompetenzen und

Lösungsideen sowie Mini-Aktionen mit Atem- und Bewegungsübungen und kleinen Gedankenexperimenten.

## Spielinhalt

- Spielbrett mit Drehscheibe und Drehpfeil
- 6 Spielfiguren
- 1 Würfel
- 100 Spielchips
- 160 Spielkarten

Spielalter: 10 - 18 Jahre

Spieler:innen: 2 - 6

## Bestellen

### Onlineshop:

[www.mvsv.de](http://www.mvsv.de)

### Post:

Manfred Vogt Spieleverlag  
Norddeutsches Institut für  
Kurzzeittherapie NIK  
Außer der Schleifmühle 40  
D-28203 Bremen

### Fon:

0421 – 579 57 68

### Fax:

0421 – 579 57 69

### e-mail:

[spieleinfo@mvsv.de](mailto:spieleinfo@mvsv.de)

