

“

## Wie war dein Tag?

### Gesprächseinleitung

**So sehr wir uns um unsere Lieben kümmern, manchmal ist es schwierig, gute Gespräche mit Teenagern oder jungen Erwachsene zu beginnen.**

Diese Gesprächseinleitungen können Ihnen dabei helfen. Klicken Sie auf „Los geht's“, um eine Frage zu finden, die zu interessanten Gesprächen führen und Ein-Wort-Antworten vermeiden kann.



Sie fragen sich  
wahrscheinlich, wo  
Sie beginnen sollen



# **SIE** haben unsere Unterstützung

**Ziehen Sie optimalen Nutzen  
aus Ihrem Optum EAP-Angebot  
(Employee Assistance Program, EAP).**

---

Besuchen Sie **[livewell.optum.com](https://livewell.optum.com)**, um sich  
über die Ihnen zur Verfügung stehenden  
Ressourcen zu informieren.



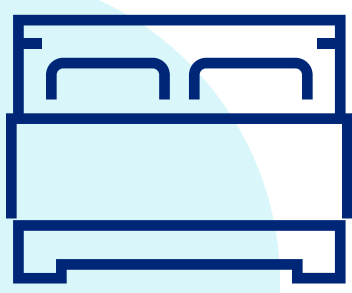
# Wann warst du das letzte Mal 🙄 ?

Wir alle sind manchmal traurig. Wenn sich eine Ihnen nahestehende Person jedoch häufig traurig, hoffnungslos oder reizbar fühlt, könnte das ein Anzeichen von Depression sein. Auch verminderte Freude an Aktivitäten sowie veränderte Schlaf- und Essgewohnheiten können Anzeichen dafür sein.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



# Was tust du, wenn du nachts nicht schlafen kannst?

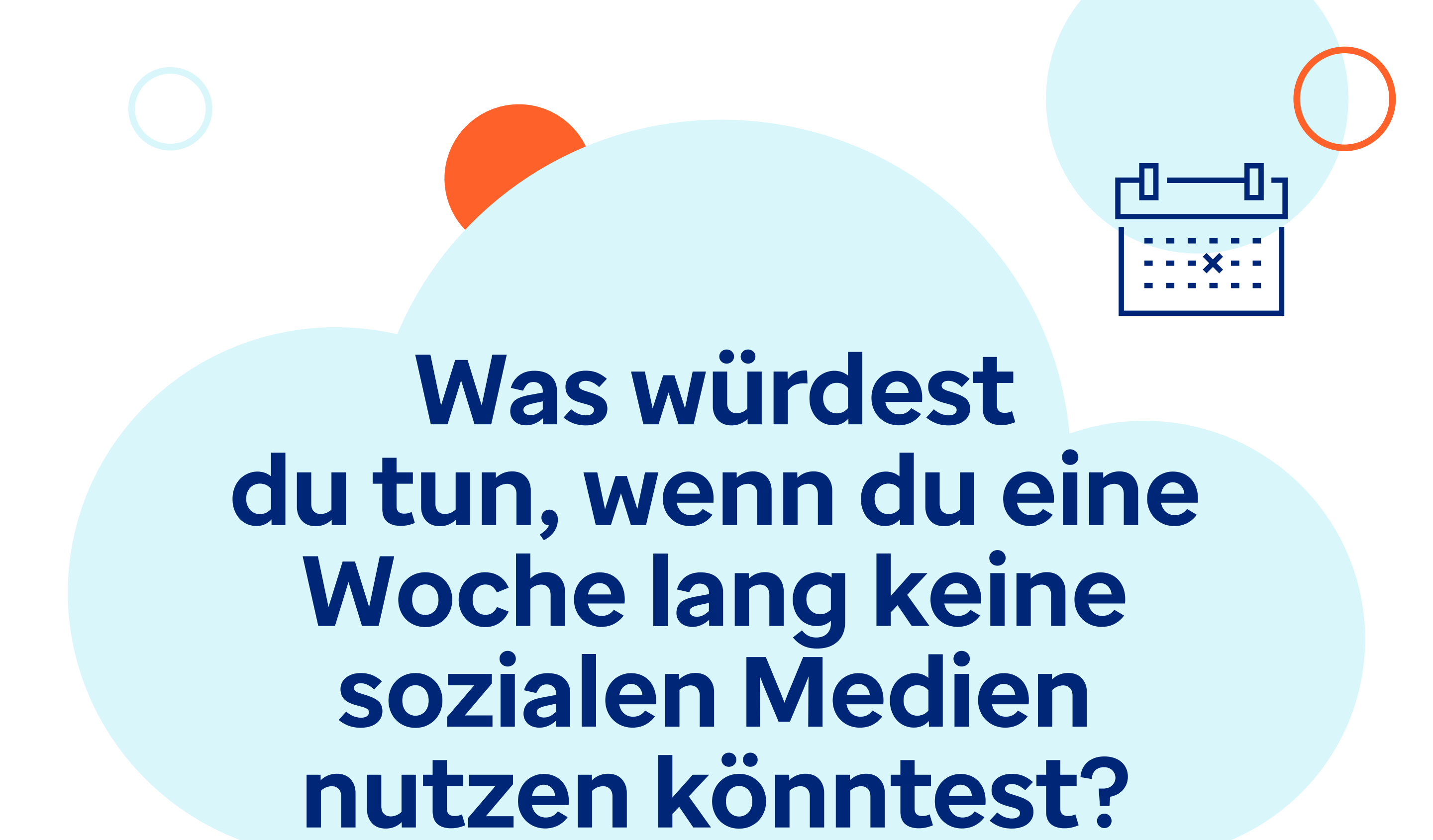


Ausreichend Schlaf ist für Teenager und Erwachsene gleichermaßen wichtig. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen über gesunde Lebensgewohnheiten, wie z. B. das Handy nachts aus dem Schlafzimmer zu verbannen und frühzeitig ins Bett zu gehen, um ausgeruht zur Schule zu gehen.

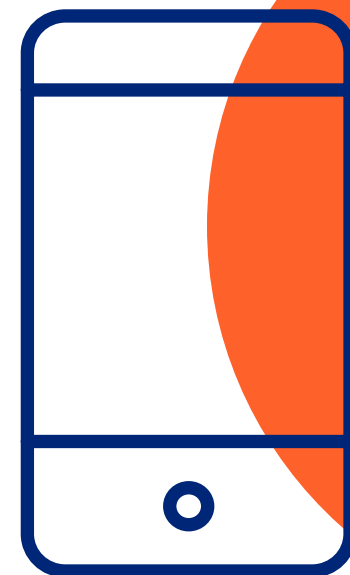
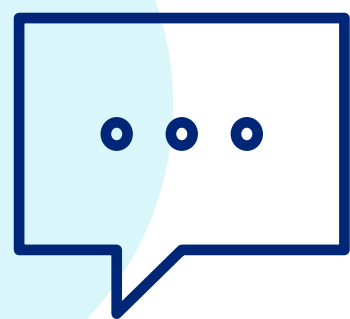


# Was ist dein Lieblingsgericht? Und warum?

Ernährung ist für Menschen aller Altersgruppen wichtig, einschließlich im Wachstum befindliche Teenager. Wenn bei Ihrem Teenager die Gedanken jedoch nur noch um das Thema Essen kreisen, d. h. was und wann man essen sollte, könnte dies ein Anzeichen für eine Essstörung sein.



# Was würdest du tun, wenn du eine Woche lang keine sozialen Medien nutzen könntest?



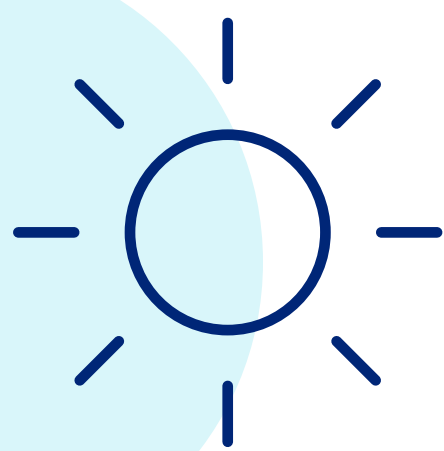
Soziale Medien können bei manchen Menschen dazu führen, dass sie ängstlich auf Anerkennung bedacht sind. Sie fühlen sich von den ständigen Mitteilungen überwältigt und haben Angst, etwas zu verpassen.<sup>1</sup> Zudem begünstigt die häufige Nutzung von Instagram gerade bei jungen Frauen die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper sowie Angststörung, Depression und geringes Selbstwertgefühl.<sup>2</sup>

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/).

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).



# Wann hast du dich das letzte Mal richtig glücklich gefühlt?

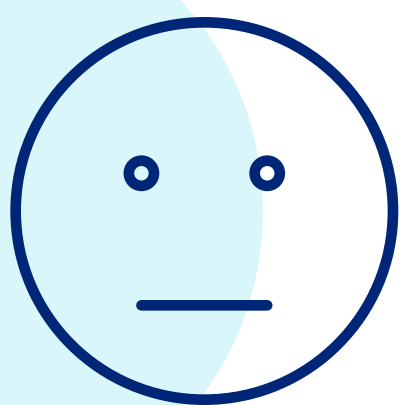


Ständiges Glücklichein ist nicht realistisch. Wir alle haben schlechte Tage. Aber wenn Teenager oder junge Erwachsene über einen längeren Zeitraum traurig sind, könnte das ein Anzeichen von Depression sein. Andere Anzeichen sind Reizbarkeit, Schlafstörungen oder zu viel Schlaf, Schuldgefühle oder ein Gefühl der Wertlosigkeit.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.

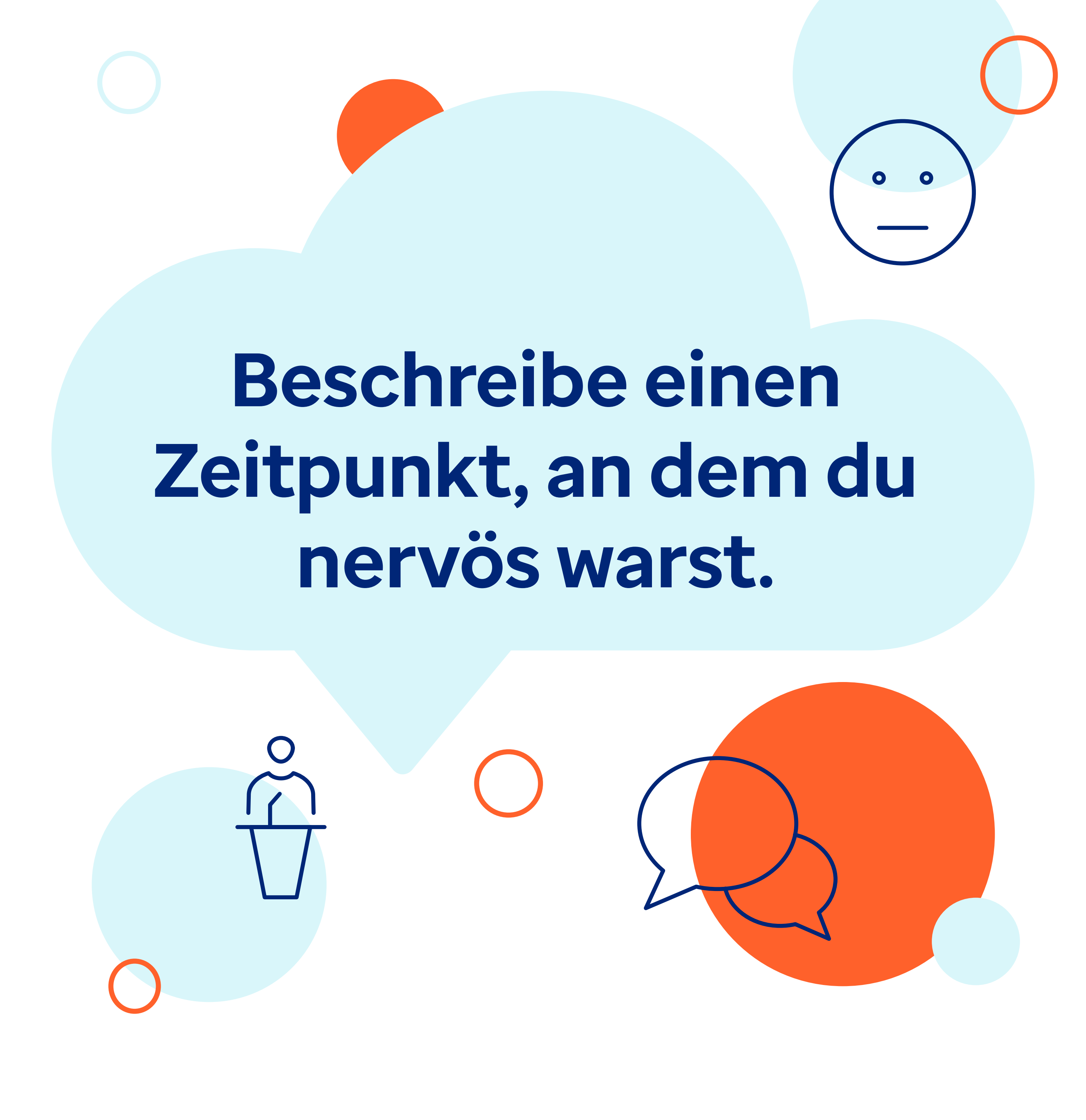


# Verhältst du dich Zuhause anders als an anderen Orten?

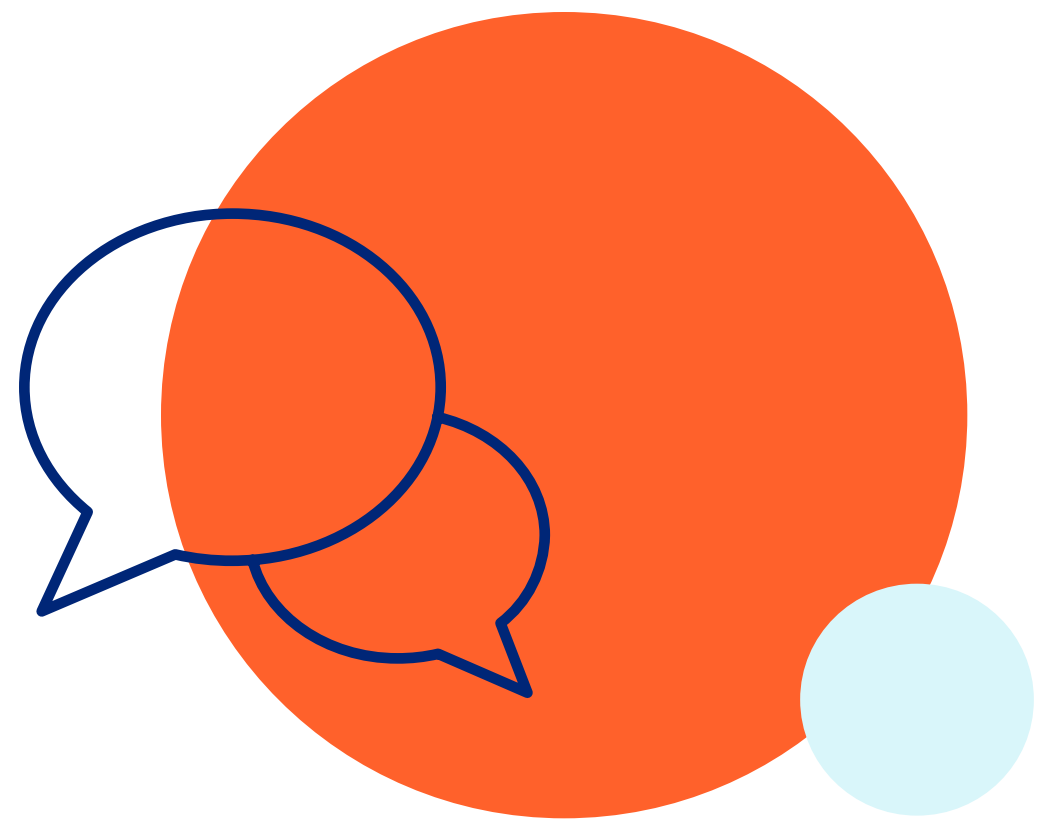


Es ist oftmals sinnvoll, unser Verhalten an die jeweilige Situation anzupassen, z. B. professionell im Berufsleben und ausgelassener mit Freunden. Dennoch ist es wichtig, unser authentisches Ich zu finden und zu wissen, dass uns unsere Einzigartigkeit stark macht.






# Beschreibe einen Zeitpunkt, an dem du nervös warst.



Egal, ob wir eine Präsentation vor der Klasse halten oder etwas Neues ausprobieren, wir alle werden manchmal nervös. Wenn man jedoch häufig nervös ist – generell oder in bestimmten Situationen – könnte es sich um ein Anzeichen einer Angststörung handeln.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.



# Worüber machst du dir derzeit am meisten Sorgen?

Jeder Mensch hat manchmal Sorgen, aber anhaltende Sorgen können ein Anzeichen für eine Angststörung sein.<sup>1</sup> Wenn Sie den Verdacht hegen, dass eine Ihnen nahestehende Person davon betroffen ist, bieten Sie ihr Unterstützung an. Eine gesunde Ernährung, körperliche Bewegung, ausreichend Schlaf und Achtsamkeit können ebenfalls zur psychischen Gesundheit beitragen.<sup>2</sup>

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. [who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health](http://who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health). Accessed December 7, 2021.

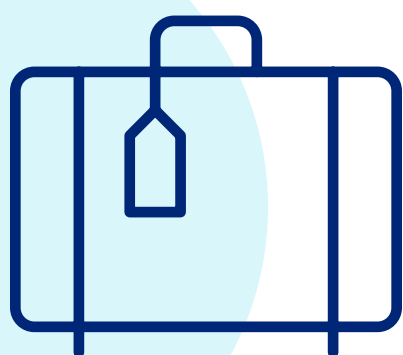


# Wofür bist du heute dankbar?



Wenn wir uns auf das besinnen, wofür wir dankbar sind, fühlen wir uns besser. Ermutigen Sie Ihre Angehörigen dazu, sich morgens oder abends im Bett zu fragen, wofür sie dankbar sind. Fassen Sie in einer Woche nach und fragen Sie, ob sie sich anders fühlen.

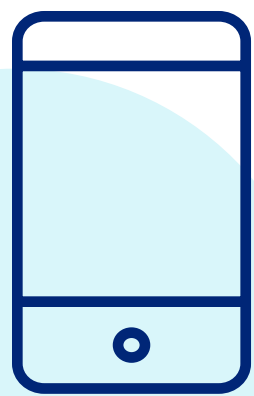
# Was schätzt du am meisten?



Wir alle schätzen unterschiedliche Dinge. Für manche sind Beziehungen – und vielleicht Erinnerungstücke daran – wichtig. Für andere wiederum haben Anschaffungen einen hohem Stellenwert. Bitten Sie Ihre Angehörigen kurz darüber nachzudenken, was ihnen am meisten am Herzen liegt.



# Mit welcher Gewohnheit würdest du am liebsten brechen?




Manche Gewohnheiten sind großartig, z. B. das Praktizieren von Dankbarkeit oder regelmäßige körperliche Bewegung. Andere wiederum, wie Rauchen oder Dampfen, sind gesundheitsschädlich. Wenn Ihr Teenager oder junger Erwachsener mit einer Gewohnheit brechen möchte, bitten Sie ihn auf Faktoren zu achten, die diese Aktivität auslösen, und versuchen Sie den Auslöser zu entfernen.

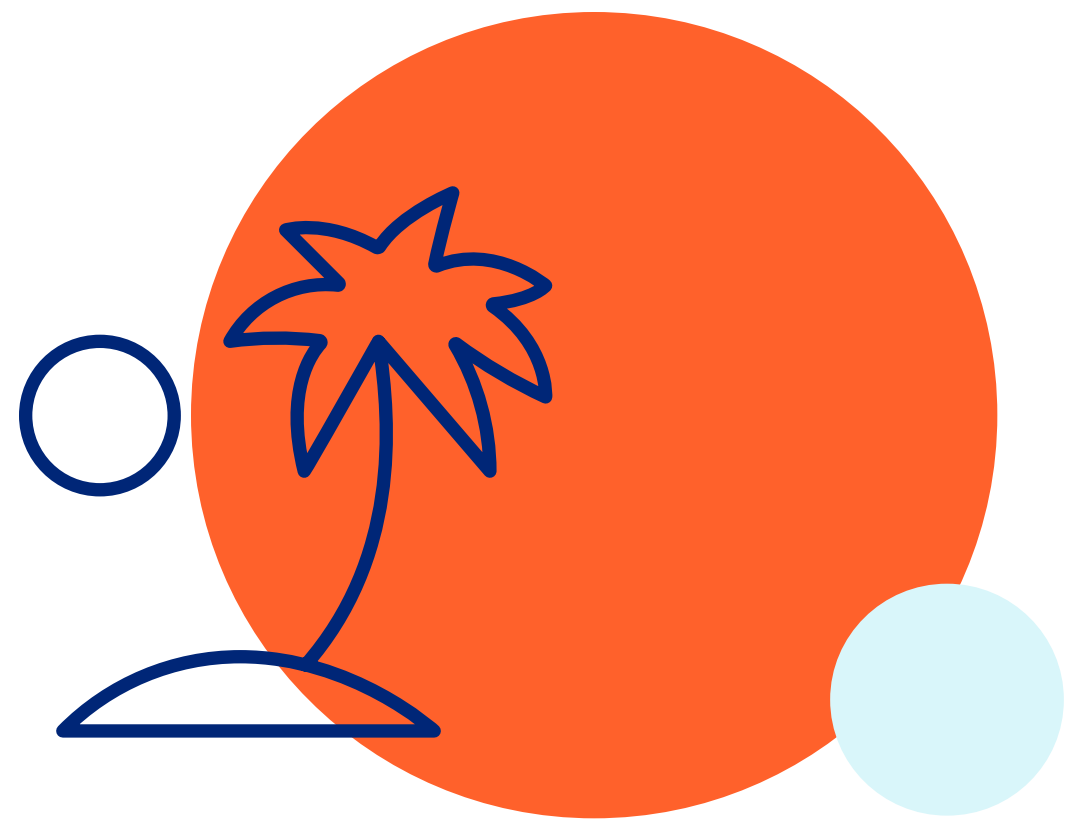
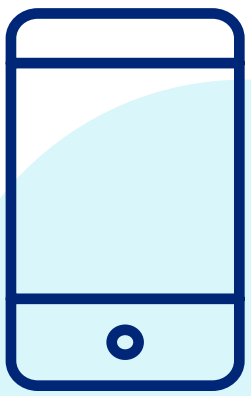


# Für was würdest du viral gehen?

Gruppenzwang kann durchaus positiv sein, wenn sich Freunde gegenseitig dazu ermutigen, ihre guten Noten aufrechtzuerhalten oder Aktivitäten auszuüben, die ihnen Spaß machen. Wenn Teenager andere jedoch unter Druck setzen, der zu riskantem Verhalten führt, wie z. B. zu schnelles Fahren, Alkoholkonsum oder die Schule schwänzen, ist dies definitiv negativ.



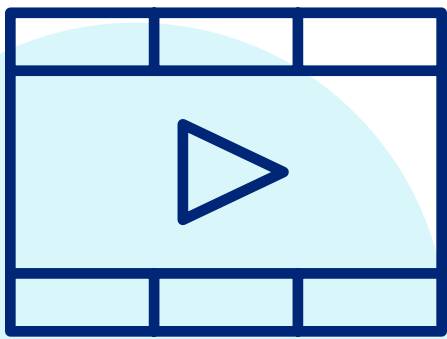
**Du bist auf einer Insel  
gestrandet. Wem  
schickst du als Erstes  
eine SMS? Warum?**



Egal, ob es sich um einen wirklichen Notfall oder eine Alltagssituation handelt, ein gutes Unterstützungssystem ist von großer Bedeutung. Stellen Sie sicher, dass Ihre Angehörigen wissen, welchen Freunden, Familienmitgliedern oder Fachkräften sie vertrauen können.



# Welches Buch, Lied oder welcher Film hat bei dir zuletzt Emotionen ausgelöst?



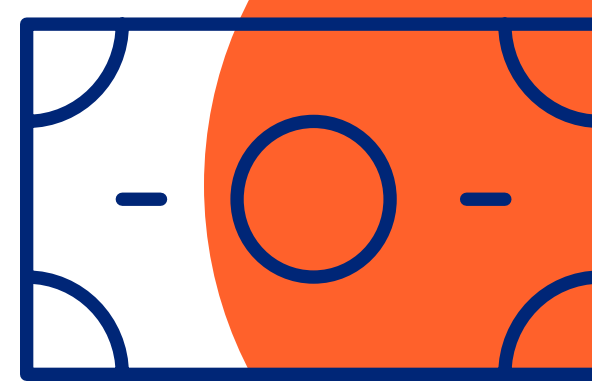
Wir alle durchleben unterschiedliche Emotionen: Glück, Traurigkeit, Frustration, Wut und vieles mehr. Indem wir lernen, unsere Emotionen zu verstehen und zu steuern, können wir unser Leben erheblich beeinflussen.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). 17. November 2021. Zugriff am 7. Dezember 2021.





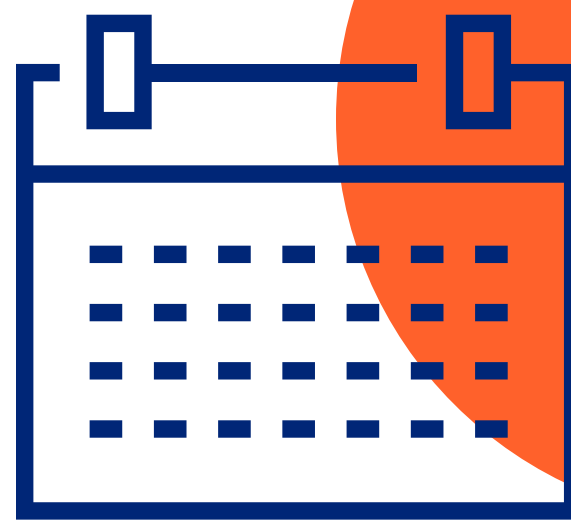
## Was würdest du tun, wenn du 100 Euro finden würdest?



Das Treffen intelligenter finanzieller Entscheidungen im Erwachsenenalter hat oftmals seinen Ursprung in der Vermittlung von Finanzwissen in den Teenagerjahren. Erklären Sie Ihrem Teenager, wie wichtig Geldverdienen, Ausgabeplanung und das Sparen für kurz- und langfristige Ziele ist. Machen Sie ihm klar, wie Darlehen und das Zahlen mit Kreditkarten funktionieren.



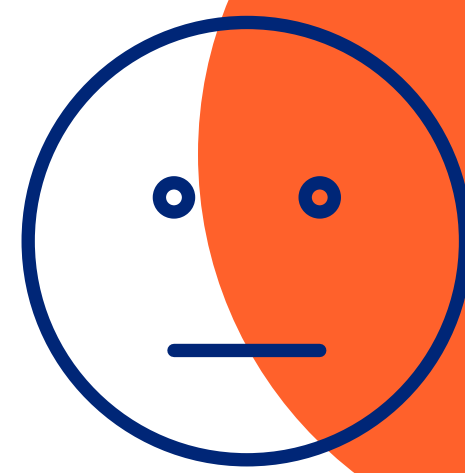
**Welches Ziel hoffst du,  
in einigen Jahren  
zu erreichen?**



Die meisten Teenagern kennen die Frage „Was willst du später einmal werden?“ Diese Frage kann auf Teenager, die sich nicht sicher sind, eine einschüchternde Wirkung haben und Stress auslösen. Sich Ziele zu setzen und zu überlegen, wie man diese erreichen kann, ist zwar großartig, dennoch sollten Sie die jungen Leute nicht zu stark unter Druck setzen.



# Welches Emoji drückt deine heutige Stimmung aus?




Denken Sie an das letzte Mal, als Sie jemand gefragt hat: „Wie geht es Ihnen?“ Wahrscheinlich haben Sie geantwortet: „Mir geht es gut.“ Aber die Wahrheit ist, dass es uns nicht immer gut geht. Manchmal sind wir fröhlich, wütend, traurig, nervös, frustriert und vieles mehr. Machen Sie Ihrem Teenager oder jungen Erwachsenen klar, dass es in Ordnung ist, seine tatsächlichen Gefühle zuzugeben und bei Bedarf um Hilfe zu bitten.



## Was kann ich tun, um dich besser zu unterstützen?



Eltern sein ist schwer. Ein Teenager zu sein auch. Gehen Sie offen miteinander um und sagen Sie ehrlich, was Sie brauchen, damit Sie sich unterstützt fühlen. Das wird Ihnen zunächst wahrscheinlich nicht leicht fallen, aber es kann die Beziehung stärken und das kann in den kommenden Jahren von zunehmender Bedeutung sein.



# Warum glaubst du, ein guter Freund zu sein?




Vertrauen, Ehrlichkeit, gegenseitiger Respekt, gute Kommunikation... Was macht einen guten Freund und einen guten Menschen aus? Stellen Sie sicher, dass Ihre Angehörigen verstehen, wie man gesunde, auf Respekt basierende Beziehungen, auswählt.

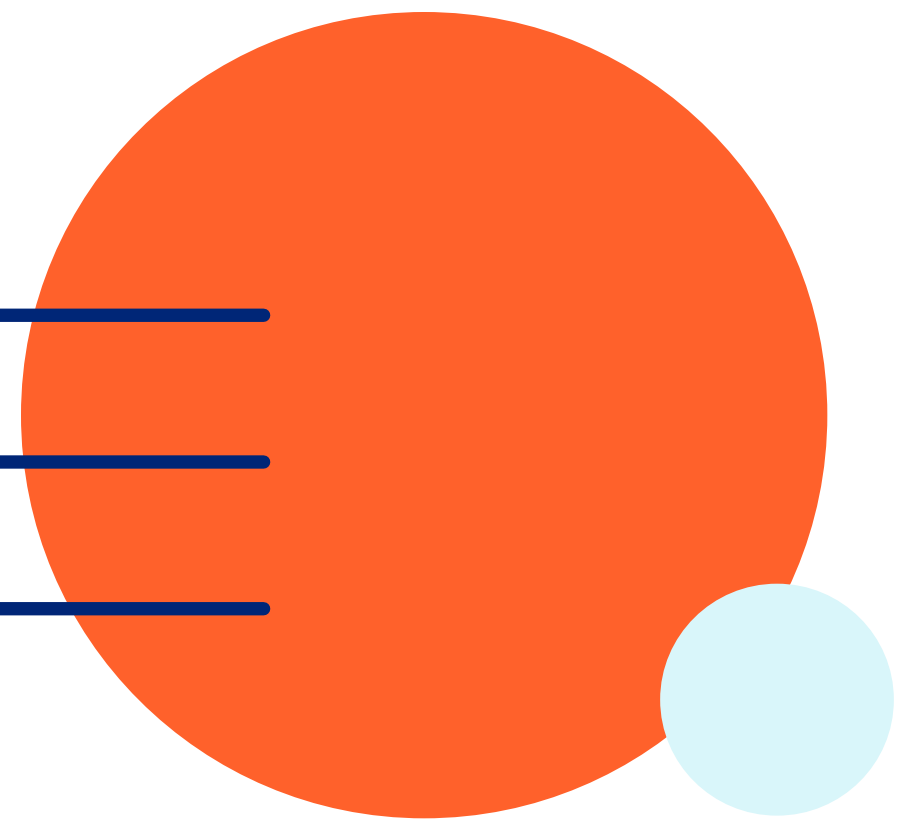
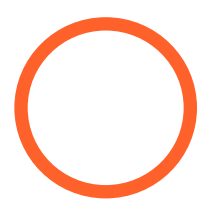


# Was ist das Peinlichstes, das ich tue?


Der Aufbau einer positiven, von Offenheit geprägten Beziehung mit Ihrem Teenager ist wichtig. Dazu gehört der offene Umgang mit unterschiedlichen Ansichten, richtiges Zuhören und Rücksichtnahme auf die Gefühle des Teenagers.




# Wozu möchtest du wesentliche motivierter sein?



Selbst bei großen Zielen ist es nicht immer leicht, sich selbst zu motivieren. Fragen Sie Ihren Angehörigen was ihn motiviert. Intrinsische Motivation bedeutet, dass wir eine Tätigkeit ausüben, weil sie uns persönlich Spaß macht und Freude bereitet. Extrinsische Motivation bedeutet, wir tun etwas, um belohnt zu werden oder Strafen zu vermeiden. Beide Motivationsarten können uns helfen, unsere Ziele zu erreichen. Konzentrieren Sie sich dabei jedoch auf die positiven Gründe.



## Was magst du an dir am liebsten? Was am wenigsten?

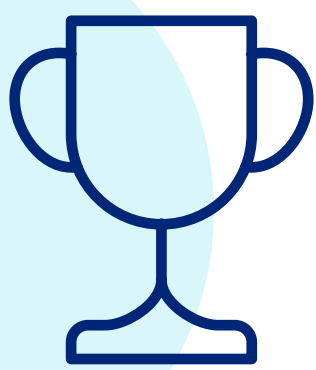


Selbstachtung bedeutet, dass man sich selbst schätzt und respektiert. Ermutigen Sie Ihren Angehörigen, an alle seine guten Charakterzüge zu denken. Dies kann ihm helfen, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln und sich den Anforderungen in der Schule, auf der Arbeit und in anderen Lebensbereichen gewachsen zu fühlen.






# Auf was bist du stolz?



Es ist wichtig, dass wir stolz darauf sind, was wir tun und wer wir sind. Ermutigen Sie die jungen Leute, sich selbst und ihre Errungenschaften zu feiern. Das muss nichts Großartiges sein, wie z. B. die Teilnahme an einem Marathonlauf oder einen Studienplatz zu bekommen. Wir sollten auch auf alltägliche Handlungen stolz sein, wie z. B. ein guter Freund zu sein oder anderen zu helfen.



# Was war das Schwierigste, das du jemals getan hast?



Egal, ob es sich um das Erreichen eines sportlichen Ziels, den Mut vor einem Publikum zu singen oder den Verlust eines geliebten Menschen handelt, wir alle stehen vor großen Herausforderung – manchen stellen wir uns freiwillig, andere müssen wir gezwungenermaßen bewältigen. Ermutigen Sie Ihren Angehörigen, alle überwundenen Herausforderungen und wozu sie in Zukunft fähig sind, zu feiern.




# Wovor hast du am meisten Angst?

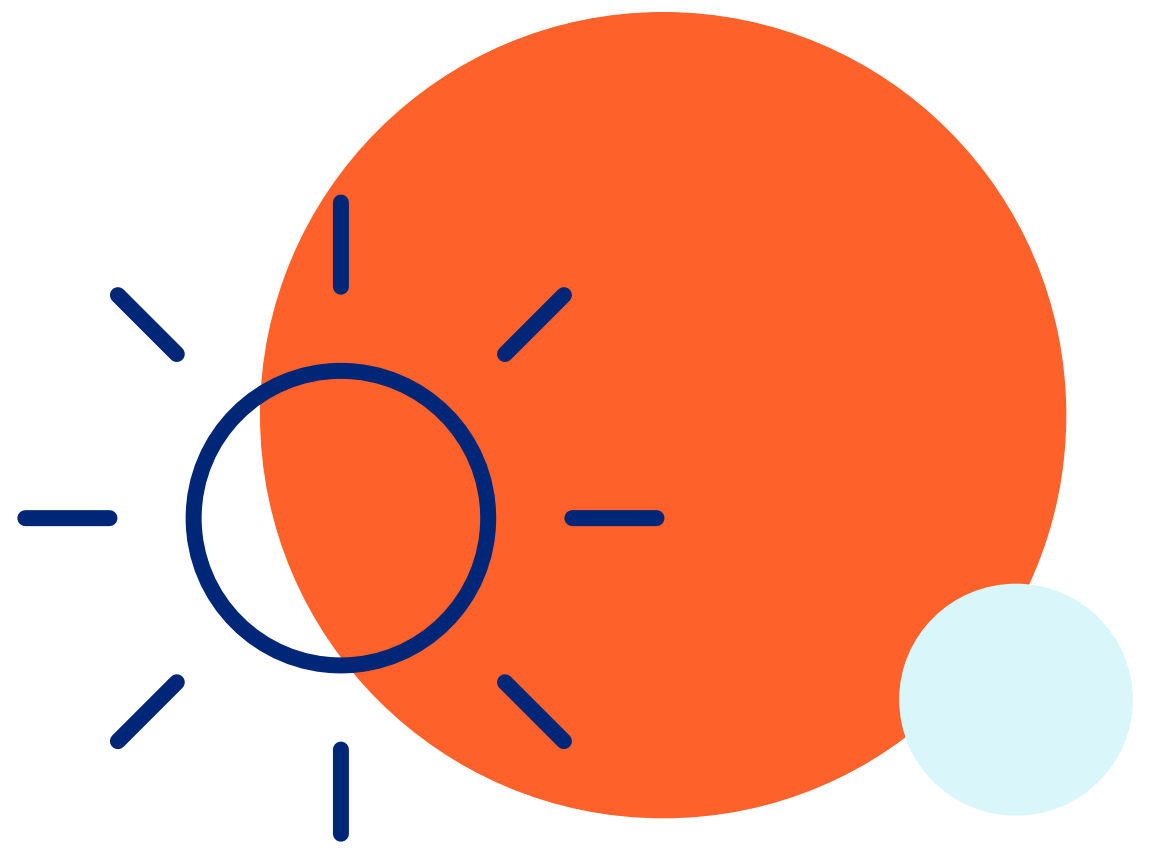


Schlangen. Fliegen. Reden in der Öffentlichkeit. Höhen. Viele von uns fürchten sich vor etwas. Ängste sind in der Regel nicht schädlich. Wenn Ihr Teenager oder junger Erwachsener aber etwas unter allen Umständen aus dem Weg geht, könnte es sich um eine Phobie handeln, d. h. um eine sehr starke, langanhaltende Angst. Da die meisten Phobien behandelt werden können, sollen Sie Ihren Angehörigen ermutigen, um Hilfe zu bitten.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Zugriff am 7. Dezember 2021.

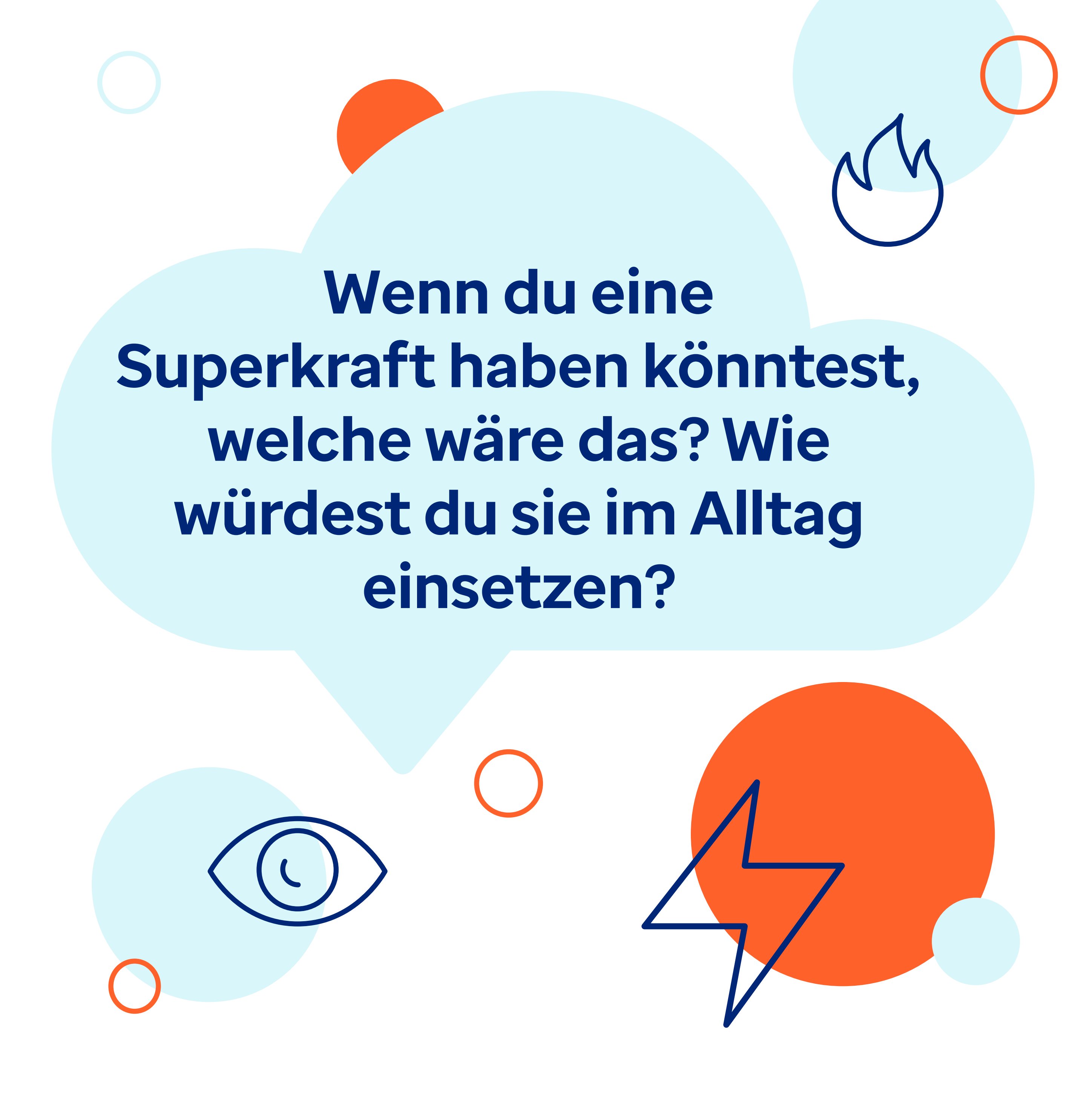


# Wann warst du zum letzten Mal freundlich oder hast bei anderen eine freundliche Handlung gesehen?




Anderen gegenüber freundlich zu sein, hat nicht nur eine positive Wirkung auf die betroffenen Personen. Sie kann auch unsere eigene Lebensfreude fördern, unser Wohlbefinden verbessern und unserer körperlichen Gesundheit zu Gute kommen.<sup>1</sup> Ermuntern Sie Ihr Kind, jeden Tag Möglichkeiten zu finden, freundlich zu anderen zu sein. Kleine Freundlichkeiten, die soziale Kontakte umfassen, wie z. B. die Tür offen halten oder mit jemanden eine Mahlzeit zu teilen, können mehr Vorteile haben, als anonyme oder Online-Freundlichkeiten.<sup>1</sup>

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association. [apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Zugriff am 20. Oktober 2021.

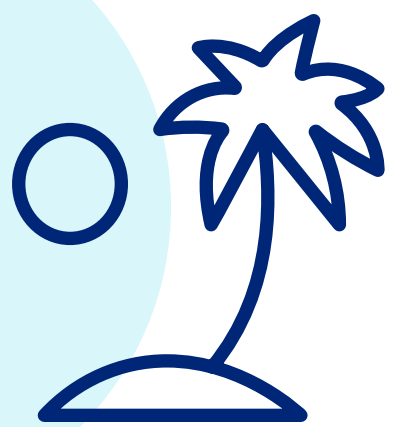


**Wenn du eine  
Superkraft haben könntest,  
welche wäre das? Wie  
würdest du sie im Alltag  
einsetzen?**

Wir können zwar nicht fliegen, unsichtbar werden oder einige der anderen tollen Dinge tun, die wir in Comicbüchern oder Superheldenfilmen sehen, aber wir alle haben großartige persönliche Fähigkeiten und Charakterzüge. Nehmen Sie sich einen Moment, um Ihrem Angehörigen beizubringen, seine eigenen Stärken und die Stärken anderer zu schätzen.



**Wie würde ein  
perfekter Tag für dich  
aussehen, von dem Moment,  
in dem du aufwachst, bis du  
abends ins Bett gehst?**



Ein perfekter Tag lässt sich wahrscheinlich nur schwer realisieren. Aber es ist wichtig, dass wir uns jeden Tag etwas Zeit für Dinge nehmen, die uns Freude bereiten und unserer Gesundheit zuträglich sind. Sagen Sie Ihren Familienmitgliedern, dass sie auf ausreichend Schlaf achten sollten. Stellen Sie sicher, dass sie Zeit für sich selbst nehmen, um zu lesen, sich mit Freunden zu treffen, zu musizieren oder etwas anderes zu unternehmen, was ihnen Spaß macht.