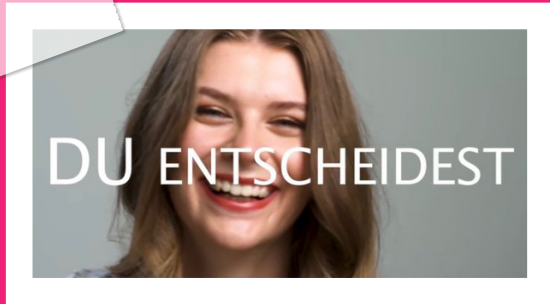




Vieles um dich herum kannst du nicht beeinflussen, deine Reaktion darauf aber schon – die Kinder- und Jugendtherapeutin Miriam Hoff erklärt in ihrem neuen Buch, wie das funktioniert!

„JUGENDLICHE SIND HEUTZUTAGE MIT VIEL UNSICHERHEIT KONFRONTIERT.“



„Aus der passiven Angst müssen wir es schaffen, in eine Selbstbestimmtheit zurückzukommen.“

MIND IS MAGIC

Die aktuelle Lage in Europa mit Krieg in der Ukraine und Corona beschäftigt uns alle. Durch die Unsicherheit, die diese Ereignisse mit sich bringen, fühlen sich viele Menschen überfordert und gelähmt. „Wir werden in den ambulanten Praxen überrollt von Anfragen,“ berichtet die approbierte Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche Miriam Hoff. Um Jugendlichen schnelle Tipps zu geben, wie sie sich in Stresssituationen verhalten können, postet die ehemalige Miss Germany auf ihren TikTok- und YouTube-Kanälen regelmäßig hilfreiche Hacks und Quick Relax-Tools aus verschiedenen Therapie-richtungen.

Schnelle Hilfe

Miriam Hoffs neues Buch „Mind is Magic“ ist ein Best-of aus den kleinen Übungen, die schon vielen Patient:innen in ihrer Praxis geholfen haben. Es beinhaltet aber auch Tools, die man auf ihren Social Media-Kanälen finden kann. Das Buch spricht Jugendliche an, die keine Diagnose haben, die aber trotzdem unter Ängsten und Zweifeln leiden. Eine psychiatrische Diagnose und einen Therapieplatz zu bekommen, ist mit zahlreichen Hürden verbunden. „In der Regel bekommt man vom Hausarzt eine Überweisung an einen Therapeuten, der eine Diagnose stellen muss, damit dann die Kasse eine Therapie bewilligt. Allerdings scheitert es oft schon daran, dass man zur Diagnosestellung keinen Termin bekommt und ohne die Bewilligung der Kasse bekommt man nicht so leicht einen Platz. Die Plätze sind

KENNST DU DAS? Du steckst mal wieder im Overthinking fest und kommst aus der negativen Gedankenspirale nicht mehr raus. Vor dem Referat morgen hast du blanke Panik und nach einem Blick auf Instagram fühlst du dich nicht gut genug und dir kommt dein eigenes Leben viel langweiliger als das der anderen vor. Damit bist du nicht alleine! Die Kinder- und Jugendtherapeutin Miriam Hoff kennt diese Sorgen aus ihrer Praxis und hilft dir mit ihren Magic Tools dabei, deine Gedanken mit vielen Tricks und Übungen ganz einfach ins Positive zu lenken. So findest du in diesem Buch Unterstützung für die folgenden Bereiche deines Lebens:

- dein inneres Mindset
- dein Körperbild
- deine Beziehung zu anderen
- deine Zukunftspläne

Auf diese Weise kannst du deine Ängste und Selbstzweifel überwinden, um endlich wieder an dich zu glauben und das zu entdecken, was in dir steckt.

Deine MÄDCHEN verlost 3 Exemplare des Buches. Die Teilnahmebedingungen findest du auf S. 58.

knapp und zum Teil auf bis zu zwei Jahre ausgebucht, weil es nicht genug Therapeuten gibt. Es ist also ein ziemlicher Teufelskreis.“ Und genau hier setzt das Buch an.

Der Name ist Programm

Der Titel bringt es kurz und prägnant auf den Punkt: „Wenn du es schaffst, deine Gedanken zu steuern, dann kannst du Magie in deinem Leben bewirken und alles erreichen, was du willst. Mit einem optimistischen Mindset können wir viel Positives bewirken.“ Eine der Übungen im Buch ist beispielsweise, zu versuchen, sich durch die Augen einer wohlwollenden Person zu betrachten. Wenn man sich mal bewusst macht, was andere an einem schätzen, fällt es leichter, seine guten Seiten anzunehmen. Anstatt sich auf seine Unzulänglichkeiten zu konzentrieren, sollte man lernen, sich über positive Aspekte zu freuen und sie zu betonen. Außerdem sollte man seinen Kleiderschrank ausmisten und Sachen aussortieren, in denen man sich nicht wohlfühlt. In Kleidern, die man mit schönen Situationen assoziiert, fühlt man sich dafür gleich viel besser. Auch für die generelle Unsicherheit bezüglich des Kriegs in der Ukraine hat Miriam Hoff einen Tipp: „Wer sich ohnmächtig und hilflos fühlt, sollte versuchen zu überlegen, was man selbst aktuell tun kann. Zum Beispiel indem man in der Schule einen Flohmarkt organisiert oder einen Kuchenverkauf und den Erlös dann an das Flüchtlingswerk spendet.“

