



## Leitfaden: Changers für Teens

### Das psychologische Autosuggestivum / das Zauber-/Wunder-Mittel für Jugendliche

Nachdem Du in SMARTer Art und Weise über die zu entwickelnden Veränderungen / Ziele und benötigten Fähigkeiten gesprochen hast, leite die **Changers** Intervention ein:

#### Die Wundermittelfrage:

Angenommen, nur mal angenommen, es gäbe ein (Wunder-/Zauber-)Mittel, das Du einnehmen könntest ... und mal angenommen dieses Mittel würde Dir helfen, die besprochenen Probleme ganz leicht zu loszuwerden ... hättest Du Lust es zu nehmen? **[Ja.]**  
OK, dann habe ich etwas für Dich ... Zeig eine Dose, ein paar Changers, erkläre das Prinzip: Wir werden jetzt zusammen Dein ganz eigenes Mittel entwickeln und zwar das sieht so aus...  
!!! Sprich aus, dass es nur aus Esspapier und essbarer Farbe besteht.!!! Falls passend, sag ‚offenes Placebo‘ und erkläre: Placeboeffekte nicht nur psychisch, sondern physiologisch nachweisbar: Stoffwechsel, Hormone, Neurotransmitter, Hirnaktivität. Und: auch offene Placebos helfen nachweislich bei vielen Themen gut u.a. Depressionen, Migräne, ADHS, Reizdarmsyndrom, Heuschnupfen, ... .

Changers sind kleine runde Plättchen aus Esspapier, die mit einem Bild oder Worten bedruckt und dann eingenommen werden. Sie helfen Deinem Gehirn sich an das Gute, an Deine Ziele zu erinnern und Dich mit Deinen Stärken und Fähigkeiten zu verbinden.

#### Bereit? Womit starten?

Bist Du bereit? **[Ja.]**

Womit möchtest Du starten? Mit dem Bild/Symbol, dem Namen oder den Wirkungen?

#### Das Bild

Wenn Du an [Ziel / Veränderung / Fähigkeit] denkst, welches Bild / Symbol kommt Dir in den Sinn? (z.B. aus der Natur [Tier, Pflanze, Landschaft] oder eine Farbe, Form, Situation, ein Satz, ...)

#### Name + Zusatz + Zahl

Was wäre ein guter Name für Dein Mittel?

Wenn Dein/e Klient:in Schwierigkeiten hat einen Namen zu finden, hilf ihr/ihm auf die Sprünge und albere ein wenig mit ihm/ihr über mögliche Namen:

Solche (Arznei-)Mittel enden oft auf: ‚in‘ / ‚phen‘ / ‚zym‘ / ‚al‘ / ‚xan‘ / ‚en‘ / ‚ax‘ / ‚ex‘ / ‚med‘ ...

Man könnte es lateinisch /englisch klingen lassen (Nutze [google translate](https://www.google.com/training/image) / [deepl](https://www.deepl.com/), gib ggf. Beispiele)

Die meisten Mittel haben einen Zusatz: akut / retard / forte / complex / plus / depot / express.

Der Zusatz kann auch ein Wort sein, das nur für Dich bestimmt ist, z.B. federleicht, superstark

Und Du kannst auch eine Zahl dazuschreiben (Wirkstärke): 400 / 800 / 1000 / 2000 ...

#### Wirkungen

Welche drei (Haupt-)Wirkungen hat Mittel XY? (steigert / fördert / macht ...)

- 1.
- 2.
- 3.



### Nebenwirkungen

Alle Mittel haben ja Nebenwirkungen ... Dein Changer / (Zauber-/Wunder-)Mittel hat aber nur positive NW ... Welche drei positiven NW hat es? (so als coolen Nebeneffekt / ,nice to have' / ,on top')

- 1.
- 2.
- 3.

### Langzeitwirkungen

Welche drei positiven Langzeitwirkungen hat es?

Angenommen wir sehen uns in \_\_ Wochen / Monaten wieder und Dein Changer / (Zauber-/Wunder-)Mittel XY hat richtig gut gewirkt und Du nimmst es nicht mehr, weil Du es gar nicht mehr brauchst, ... was wird in \_\_ Wochen anders sein? Welche guten Langzeiteffekte wirst Du / werden Deine Eltern / Freunde / Lehrer ... sehen?

- 1.
- 2.
- 3.

### Dosierung / Einnahmezeitraum

\_\_ / \_\_ / \_\_ /

Wann und wie oft (pro Tag) wirst Du Dein Mittel XY einnehmen, damit es richtig gut wirkt? Vielleicht gibt es besondere Momente, wo Du es einmal extra brauchst („nach Bedarf“)? Und was glaubst Du, wie lange (Tage / Wochen) wirst Du es nehmen, damit es gut wirkt und Du dann es nicht mehr brauchst?

### Einnahmeprozedur

Wo steht Deine Dose? Und wie genau nimmst Du sie ein? Ganz fix oder langsam mit Ruhe?

### Überdosierung

Angenommen Du nimmst, ohne es zu wollen, 2-3 Stück auf einmal, ... was könnte bestenfalls / schlimmstenfalls passieren, wenn Du zu viel genommen hast? 😊

### grafisches (Symbolbild als Hintergrund) oder medizinisches Etikett

medizinisch → Farbstreifen: rot, grau, grün, orange, blau, gelb, purpurrot, schwarz?

Andere Farben auf Anfrage ins Kommentarfeld zur Bestellung schreiben.

### Abschluss:

- Vereinbaren, wie die Dose zur Klient:in kommt (Versand oder Übergabe)
- Wichtig: Bitte einnehmen wie besprochen! Wie verbleiben wir? Nächster Termin?
- Bestellung auf: [www.mind-changers.de/pro](http://www.mind-changers.de/pro)

Hinweis bei Bestellung, ob grafisches Etikett (Symbolbild als Hintergrund) oder medizinisch. w