

180 stärkende
Kartenimpulse

Scholz

Ressourcen- und Zielewerkstatt

für Kinder und Jugendliche

tatkräftig

zu

selbstbewusst
reflektiert

andere
Lachen bringen

unfallsreich
kreativ

Gefühle zeigen
und ansprechen

BELTZ

Spielvarianten
+ 37 Übungen

Scholz

Ressourcen- und Zielewerkstatt

für Kinder und Jugendliche

tatkräftig

zu

selbstbewusst
reflektiert

ande

Lachen bringen

unfallsreich
kreativ

Gefühle zeigen
und ansprechen

BELTZ

Stärken benennen • Komplimente schenken • Ziele finden

Alter	ab 8 und ab 12 Jahre, sortierbar
Bereiche	farbsortiert in <ul style="list-style-type: none">▶ Fähigkeiten und Handlungskompetenzen▶ Begriffe zur Beschreibung von verschiedenen Facetten der Persönlichkeit
Spieler:innen	2–8
Spielzeit	ca. 10 bis 40 Minuten, schnell einsetzbar und variantenreich
Spielumfang	180 Karten, mit je 3 Karten zum Selbstbeschriften und zum Sortieren
Extras	<ul style="list-style-type: none">▶ ergänzende 37 Übungen zum Thema Stärken und Ziele▶ 3 Sortierkarten und eine Gruppenkarte zum Download und Ausdruck▶ zahlreiche Spielvarianten

Willkommen in der Welt der Stärken und Kompetenzen!

Dieses Kartenset inspiriert zum Entdecken und Weiterentwickeln eigener Stärken. Spielerisch geht es darum, die eigene Fülle an positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und auch Einstellungen und Verhaltensgewohnheiten wahrzunehmen, zu benennen, aber auch die Stärken anderer zu erkunden und ihnen Komplimente zu schenken.

Oftmals fällt es Kindern und Jugendlichen schwer, ihre eigenen Stärken zu sehen und zu beschreiben, insbesondere wenn sie sich in einer schwierigen Phase befinden. Dieses Kartenset macht es einfach, die Selbstwahrnehmung zu verändern und den Blick für Stärken anderer zu schärfen. Es stärkt das Vertrauen in die eigene Weiterentwicklung und Veränderung, inspiriert sich dafür Ziele zu setzen und damit Voraussetzungen für persönliches Wachstum zu fördern.

Selbstwertgefühl stärken und Ziele erreichen

Auf spielerische Weise unterstützt das Kartenset Beratungs-, Therapie- und Coachingprozesse. Mit zahlreichen Beispielen, Vertiefungsfragen und Übungen regen die Karten zum Austausch an und eignen sich hervorragend für den Beziehungsaufbau und die Prozessbegleitung.

Das Kartenset kann Kinder und Jugendliche dabei unterstützen,

- ▶ persönliche Ressourcen wahrzunehmen,
- ▶ sich als wertvoll zu erleben und ein Kompetenzgefühl zu entwickeln,
- ▶ das Wohlbefinden und die Selbstachtung zu stärken,
- ▶ ein selbstakzeptierendes, selbstsicheres und zielgerichtetes Verhalten zu fördern,
- ▶ Reflexionsprozesse anzuregen,
- ▶ die Gefühls- und Gedankenwelt besser zu verstehen,
- ▶ eine intensive Auseinandersetzung mit Themen anzustoßen.

Anwendungsbreite

Das interaktive Kartenset richtet sich an alle, die mit Kindern und Jugendlichen psychotherapeutisch oder pädagogisch arbeiten. Es hat sich sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting sehr gut bewährt. Einzelne Kartenimpulse oder Kopien können ausgewählt und mitgegeben werden, um in Erinnerung zu bleiben.

Flexibler Einsatz. Das Kartenset ist für Runden von zwei bis acht Personen konzipiert. Einzelne Karten können auch als Einstieg oder zur Begleitung von Such- und Lösungsprozessen ausgewählt und besprochen werden.

Praktisch und bewährt. Das Spiel »Ressourcen- und Zielwerkstatt« basiert auf den bewährten Memo-Schatzkisten und dem Gefühlsklavier sowie der Gefühlspalette des Grüner-Peter-Verlags. Eine Auswahl an Impulsen wurde weiterentwickelt und optimiert.

Ideen für den Einsatz in der Praxis

Praxis. Die Karten haben sich bewährt, um locker ins Gespräch zu kommen und Beziehungen aufzubauen, positive Resonanz zu explorieren und zu erleben, Stress zu reduzieren und Impulse für Weiterentwicklung und Zielsetzung zu geben.

Spielende. Die Karten unterstützen dabei,

- ▶ Wahrnehmungsperspektiven zu wechseln,
- ▶ Kreativität, Problemlösungsfähigkeit und Facettenreichtum zu erkennen,
- ▶ sich als wertvoll zu erleben und ein Kompetenzgefühl zu entwickeln,
- ▶ Motivation aufzubauen und Ansatzpunkte für Veränderung zu erkennen,
- ▶ selbstakzeptierendes, selbstsicheres und zielgerichtetes Verhalten zu fördern.

Gruppen. Das Kartenset eignet sich besonders gut in Gruppenprozessen,

- ▶ um positive Gruppengefühle zu schaffen und Kontaktfreude zu fördern,
- ▶ zum Üben wertschätzender Kommunikation und zum Zeigen von Bestätigung und Zuneigung,
- ▶ beim Entwickeln von sozialen Fähigkeiten wie Mitgefühl, Toleranz und Empathie,
- ▶ als Eisbrecher für das lockere Ankommen und die Integration in Gruppen und für Inklusionsprozesse.

Stärken • Komplimente • Ziele: 3 sich ergänzende Anwendungsbereiche

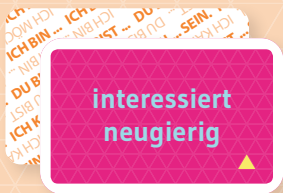
(1) Stärken benennen und verinnerlichen

Ich bin ...

Ich kann ...

Ich kann ... sein.

Warum ist es bedeutsam, eigene Stärken zu kennen? Das Bewusstwerden der eigenen Stärken, Fähigkeiten und Talente ist ein Schlüssel zum Aufbau eines positiven Selbstbildes. Sich selbst wertschätzen zu können, schafft eine Grundlage, um eigenes Potenzial auszuschöpfen, sich zu motivieren, Ziele zu setzen und Veränderungen anzustreben.



Die passenden Satzanfänge auf der Rückseite werden durch den jeweiligen Kartentext ergänzt.

Aus der Vielzahl der Beispiele können die Spielenden auswählen, welche einzigartigen Stärken und Fähigkeiten sie bereits besitzen und bei sich selbst erkennen. So kann eine Liste ihrer Stärken entstehen. Im Verlauf des Begleitprozesses wird die Anzahl der Karten und das Bewusstsein für ihre Stärken erweitert. Es entsteht ein vielfältiger Pool an Stärken.

Vertiefende **Fragen für den Austausch**:

- ▶ In welchen Situationen habe ich diese Stärke bei mir bemerkt?
- ▶ Welche meiner Stärken sind mir im Moment am wichtigsten?
- ▶ Welche Stärken kann ich in diesen Tagen besonders gut gebrauchen?
- ▶ Welche vorhandenen Stärken unterstützen mich bei welchen Herausforderungen?

Vertiefende **Fragen für den Austausch**, wenn die gezogene Karte teilweise eine Stärke ist:

- ▶ In welchen Situationen kann ich diese Stärke öfter zeigen oder häufiger einsetzen?
- ▶ Möchte ich diese Stärke ausbauen? Wie kann ich diese Stärke üben oder trainieren? Was brauche ich dafür? Wie fange ich es an?
- ▶ Welche Stärken kann ich mir von anderen Personen abschauen?

(2) Komplimente schenken und Wertschätzung kultivieren

Du bist ...

Du kannst ...

Du kannst ... sein.

Lob und Komplimente sind ein wichtiger Bestandteil positiver zwischenmenschlicher Beziehungen. Sich über Stärken auszutauschen, schafft einen Zusammenhalt, der Vielfalt und Einzigartigkeit anerkennt und Toleranz sowie Respekt gegenüber anderen fördert. Durch die Perspektiven anderer und das Stärkenfeedback können wir ein tieferes Verständnis füreinander entwickeln und von den Erfahrungen der anderen lernen.

Lob anzunehmen und sich darüber zu freuen, sowie Lob und Komplimente zu geben, hat eine starke ermutigende und motivierende Wirkung. Es fördert soziale und kommunikative Kompetenzen wie Zuhören, Empathie, das Respektieren von Meinungen, das Geben von Feedback und gegenseitige Unterstützung.

In Gruppen und Teamprojekten kann dies zu einer gut abgestimmten und effektiven Zusammenarbeit führen, in der jede:r individuelle Stärken einbringt und gemeinsam bessere Ergebnisse erzielt werden.



Die passenden Satzanfänge auf der Rückseite werden durch den jeweiligen Kartentext ergänzt.

Hier können die Spielenden aus der Vielzahl an Beispielen auswählen, welche Stärken und Eigenschaften sie bei den anderen wahrnehmen. Oft erkennen wir durch die Perspektiven die eigenen Stärken und anderen werden deren Stärken bewusster. Dabei ist die Anzahl der Stärkenkarten, die jemand hat, nicht entscheidend (es ist kein Wettbewerb), sondern das ehrliche Kompliment und die wechselseitige Rückmeldung.

Vertiefende Fragen für den stärkenden Austausch und **Wertschätzung im Gruppensetting:**

- ▶ Welche Stärken schätzt du an dir selbst?
- ▶ Was bewunderst du an anderen in der Gruppe?
- ▶ Welche Fähigkeit würdest du gerne von jemandem hier lernen?
- ▶ Welche deiner Fähigkeiten würdest du gerne weitergeben?
- ▶ Was ist eine Fähigkeit, die du in letzter Zeit entwickelt hast?
- ▶ Wie nutzt du deine Stärken im Alltag?
- ▶ Welche neuen Kompetenzen möchtest du erwerben?
- ▶ Wer in der Gruppe inspiriert dich und warum?
- ▶ Welche gemeinsame Stärke hat unsere Gruppe?
- ▶ Wie können wir uns gegenseitig unterstützen, um unsere Fähigkeiten zu verbessern?

(3) Ziele finden und erreichen

Ich möchte ... sein.

Ich möchte ... können.

Ziele können auf unseren Stärken basieren, die bereits vorhanden sind, oder auf Stärken, die wir noch entwickeln möchten. Wie ein Leitfaden helfen sie uns, die erforderlichen Schritte zu identifizieren und motivieren uns, auf diesem Weg voranzuschreiten.

Wenn Kinder und Jugendliche ihre Stärken kennen und wissen, dass sie bestimmte Fähigkeiten besitzen, die ihnen helfen Herausforderungen anzugehen, sind sie motivierter und haben ein gewisses Vertrauen, ihre Ziele zu erreichen und zu meistern. Stärkenbewusstsein verdeutlicht ihnen die persönlichen Möglichkeiten, die für einen nächsten Schritt notwendig sind.



Hier können die Spielenden aus einer Vielzahl von Beispielen schöpfen und ihre Ziele planen. Es reichen einige wesentliche Karten aus, vielleicht drei Zielekarten, von denen sich dann Schritte ableiten lassen.

Vertiefende **Fragen für den zielgerichteten Austausch**, wenn die gezogene Karte noch keine vorhandene Stärke ist:

- ▶ Wofür kann ich diese Stärke gut gebrauchen?
Wann könnte diese Stärke wichtig werden?
Was sind konkrete Situationen?
- ▶ Wie möchte ich diese Stärke entwickeln oder üben?
Was brauche ich dafür?
Welche meiner vorhandenen Stärken und Fähigkeiten unterstützen mich dabei?
Wie fange ich es an?
Was ist der erste oder nächste Schritt?
- ▶ Wie werde ich mich fühlen, wenn ich dieses Ziel erreicht habe?
- ▶ Was kann mich langfristig motivieren, an meinem Ziel dranzubleiben?
- ▶ Wie sieht ein erster Erfolg aus und wie kann ich diesen messen?
- ▶ Wie kann ich mit Hindernissen auf dem Weg zu meinem Ziel umgehen?
- ▶ Falls ich mein Ziel nicht sofort erreiche, welche Lernerfahrungen kann ich auf dem Weg sammeln?

Themenbereiche und Farbskala

Die Karten können bei Bedarf zu Themenbereichen sortiert werden. Zur thematischen Orientierung dienen die Hintergrundfarben der Kartentexte. Da die meisten Karten mehrere Themenbereiche umfassen, können die Anwender:innen eine individuelle Zuordnung treffen. Für eine gezielte Anwendung lassen sich zwei Hauptbereiche unterscheiden:

Fähigkeiten und Handlungskompetenzen

Bereiche und Kartenanzahl je Farbe	
Soziale Kompetenz und Umgangsformen	14
Kreative Hobbys und aktive Freizeitgestaltung	14
Aspekte der analytischen Fähigkeiten, der praktischen und technischen Fertigkeiten und des kreativen Ausdrucks	12
Aspekte die mit Planung, Zielsetzung, Selbstorganisation und effektiver Arbeitsweise verbunden sind	1 10
Aspekte der zwischenmenschlichen Kommunikation, des Respekts, der Konfliktlösung	11
Aspekte von Selbstfürsorge und emotionaler Intelligenz	8

Begriffe, die verschiedene Facetten der Persönlichkeit und Eigenschaften beschreiben:

Bereiche und Kartenanzahl je Farbe			
zwischenmenschliche, soziale und kommunikative Aspekte	9	11	6
emotionale Zustände und Verhaltensweisen	11	10	
Aspekte der persönlichen Effektivität, Arbeitsmoral, Organisation und der intellektuellen Fähigkeiten	5	7	6
Aspekte körperlicher Fitness, künstlerischen Talents, allgemeiner Lebendigkeit und Attraktivität	4	7	5
Aspekte der Individualität, Nützlichkeit und Unabhängigkeit	10		
intellektuelle, praktische und Leistungsaspekte	6		
Aspekte einer ethischen, offenen und umweltbewussten Lebenseinstellung	4		
Selbstmanagement und Verantwortungsbewusstsein	3		

Die Ressourcen- und Zielewerkstatt ist geöffnet! Spielanleitung

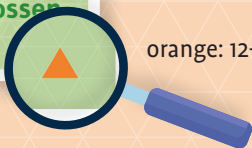
Das Spiel kann mit allen 180 Karten gespielt werden. Es ist auch möglich, vor Spielbeginn eine Auswahl an Karten zusammenzustellen, die auf das Kind, den Jugendlichen oder die Gruppenteilnehmer:innen abgestimmt ist.

Altersbereiche

Das Kartenset ist in zwei empfohlene Altersbereiche unterteilt, die durch ein farbiges Dreieck gekennzeichnet sind:



gelb: 8–99 Jahre



orange: 12–99 Jahre

Drei Blankokarten können individuell mit Stärken oder Fähigkeiten beschriftet oder als freie Karten mitgespielt werden. Wer eine freie Karte zieht, kann sich eine auflockernde Übung ausdenken (z.B. räkeln, strecken, tiefe Atemzüge, eine Grimasse ziehen, einen Witz erzählen) oder eine mitspielende Person darum bitten.

Karte zum Selbstbeschriften



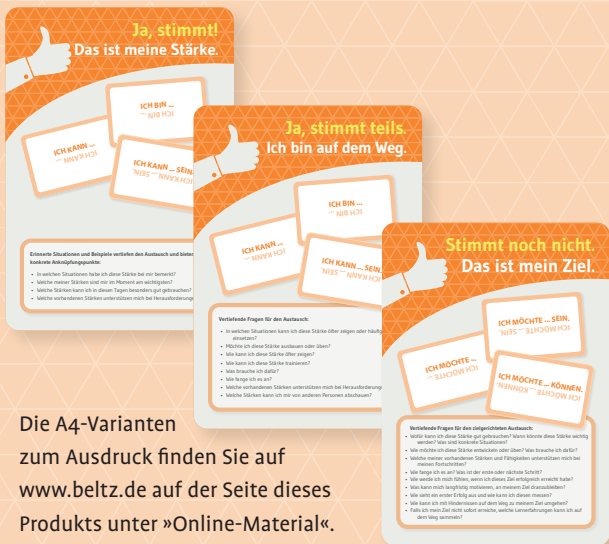
Spielbeginn

Die ausgewählten Karten werden gut gemischt und mit der Schriftseite nach unten im Stapel oder frei z.B. auf einen Tisch gelegt. Eine Person beginnt das Spiel und deckt eine Karte auf, wählt einen passenden Satzanfang auf der Rückseite und liest diesen sowie die Vorderseite laut vor. Wenn es dabei um eigene Stärken oder Fähigkeiten geht, kann von einer erlebten Situation berichtet werden, in der diese Stärke bei sich beobachtet wurde. Gespielt wird reihum. Ist die letzte Karte aufgedeckt, ist das Spiel beendet.

Spielvarianten

Bei der Anwendung der Karten steht die vertiefte Auseinandersetzung mit der jeweiligen Thematik im Vordergrund. Es ist sinnvoll, sich ausreichend Zeit zu geben, um die Kartenimpulse wirken zu lassen. Einige wenige Karten können ein Gespräch gestalten.

Stärken sortieren. Die 3 Sortierkarten aus diesem Set oder die A4-Varianten zum Download und Ausdruck sind gut sichtbar auf dem Tisch ausgelegt.



Die A4-Varianten zum Ausdruck finden Sie auf www.beltz.de auf der Seite dieses Produkts unter »Online-Material«.

Mit dem Spielbeginn deckt eine Person eine Karte auf, liest sie laut vor und ordnet den Begriff einer der Sortierkarten zu. Es entstehen drei Sortierstapel: »Ja, trifft zu«, »Trifft teils zu« und »Trifft noch nicht zu«. Ist das Beispiel kein relevantes Thema, wird die Karte beiseite gelegt. Die Fragen auf den Sortierkarten regen zur Vertiefung und zum Austausch an. Gespielt wird reihum. Ist die letzte Karte aufgedeckt, ist das Spiel beendet.

Themenbereich – Mein Buffet. Die spielleitende Person sortiert Karten vor, um bestimmte Themen zu besprechen. Alle Karten liegen offen. Alle Mitspielenden suchen sich drei bis fünf Karten zu einem ansprechenden Begriff oder Thema aus. Darüber tauschen sich die Spielenden aus.

Ich bin du. Die spielleitende Person zieht eine Karte, versetzt sich in die Rolle des anderen und ordnet an dessen Stelle die Karte zum Sortierstapel. Es folgt ein Austausch zur Stimmigkeit der Auswahl.

Gruppenrunde – drei Aufgedeckte. Jeweils drei Karten liegen aufgedeckt neben dem Kartenstapel. Die spielende Person zieht eine weitere Karte und entscheidet, welche der vier Karten angesprochen wird. Diese Spielvariante ist dynamischer. Die wartenden Mitspielenden können sich gedanklich mit den aufgedeckten Kartenimpulsen beschäftigen.



A4-Blatt zum Download und Ausdruck

Einladung. Beim Spiel mit den Karten der »Ressourcen- und Zielewerkstatt« sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Viel Freude beim Spielen!

Ergänzende Übungen und Anregungen zum Entdecken und Weiterentwickeln eigener Stärken

Zur einfachen Nutzung sind die folgenden Übungsanleitungen in direkter Ansprache für Ihre Klient:innen formuliert.

Hier sind 21 einfache und wirkungsvolle Übungen für den Alltag. Probiere verschiedene Übungen aus, um deine Stärken zu entdecken, besser zu nutzen und weiterzuentwickeln. Finde heraus, welche Übungen dir am meisten Spaß machen und am besten helfen. Bei all diesen Übungen ist es wichtig, geduldig und liebevoll mit dir selbst zu sein und dranzubleiben. Viel Spaß!



Eignung ab 8 Jahren



Eignung ab 12 Jahren



Einsatz auch im Gruppensetting



Meine Stärkenliste: Schreibe deine positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Erfolge auf. Hänge die Liste an einen sichtbaren Platz. Nutze ggf. Karten aus dem Kartenset. Ergänze die Liste regelmäßig. Überlege, wie jeder Punkt dir im Alltag hilft und sich auswirkt.



10 Finger, 10 Stärken: Welche 10 Stärken, eine, zu jedem deiner Finger, fallen dir ein? Wie wäre es mit einem Stärken-Vortrag vor einer Gruppe? Fordere dich selbst heraus, indem du vor einer Gruppe sprichst, während du Blickkontakt hältst, langsam, laut und deutlich sprichst. Bist du bereit, erhöht auf einem Podest, vielleicht mit einem Spiel-Mikrofon über deine Stärken zu sprechen? Applaus! Du bist jetzt »Stärken-Meister:in«!



Stärken-Interview: Interviewe dich selbst und andere zu deinen Stärken und Fähigkeiten. Bitte Freunde und Familie um ehrliches Feedback und notiere ihre wertvollen Rückmeldungen. Was hast du über dich erfahren?



Stärken-Tier: Wähle ein Tier, das deine Stärken repräsentiert (z.B. ein Löwe für Stärke oder eine Biene für Fleiß). Stelle dir dieses Tier in allen Einzelheiten vor und betrachte es als Symbol für deine eigenen Fähigkeiten.



Das Stärken-Tagebuch: Notiere täglich, was dir gut gelungen ist und welche Stärken du dabei eingesetzt hast. Du kannst auch Zeichnungen oder kleine Andenken an die Situation hinzufügen.



Stärken-Selfies: Mache regelmäßig Selfies von dir in Momenten, in denen du dich stark und selbstbewusst fühlst. Speichere die Bilder in einem Album und betrachte sie, wenn du eine Erinnerung an deine Stärken benötigst.



Stärken-Timeline: Erstelle eine Zeitachse deines Lebens und markiere darauf Momente, in denen du besonders stolz auf dich warst oder Erfolge erzielt hast. Reflektiere über die Stärken, die du dabei genutzt hast, und wie sie dich zu dem gemacht haben, was du heute bist. Schreibe eine Geschichte darüber.



Stärken-Komplimente-Box: Schreibe Komplimente und positive Rückmeldungen zu deinen Stärken auf Zettel und sammle diese in einer Box. Lies diese regelmäßig durch, um dich an deine Stärken zu erinnern und dich inspirieren und ermutigen zu lassen.



Stärken-Schatzsuche: Achte bewusst im Alltag auf Momente, in denen du deine Stärken einsetzt. Sei es beim Lösen eines Problems, wenn du einem Freund hilfst oder beim Überwinden einer Herausforderung. Reflektiere darüber, welche Stärken du wie weiterentwickelt hast.



Stärken-Komplimente-Dusche: Stell dir vor, du stehst unter einer warmen Dusche. Die anderen in der Gruppe sagen dir, was du gut kannst und was deine Stärken sind. Es fühlt sich an, als ob diese positiven Worte dich wie warmes Wasser umhüllen.



Stärken-Figur: Zeichne den Umriss einer Person auf ein großes Blatt Papier. Schreibe alle Stärken, die du z.B. heute, in der letzten Woche, im letzten Monat oder im letzten Jahr gezeigt oder dazugewonnen hast, in diese Figur. Verwende je eine andere Stiftfarbe, um alle Stärken hinzuzufügen, die noch

in dir schlummern, die du dir noch mehr wünschst oder die dein perfekter Zwilling hätte.



10 Bohnen: Am Morgen hast du 10 Bohnen in deiner Hosentasche. Jedes Mal, wenn dir tagsüber etwas gelingt oder Freude bereitet, steckst du eine Bohne davon in die andere Hosentasche. Am Abend zählst du, wie viele kleine Erfolge du hattest und erinnerst dich vor dem Schlafen an die Situationen.



Stärken-Kreativitätssession: Setze dich an einen ruhigen Ort und nutze deine kreative Seite, um deine Stärken zu zeigen. Male, zeichne, schreibe oder gestalte etwas, das deine Fähigkeiten und Erfolge darstellt.



Selbstlob-Ritual: Nimm dir täglich Zeit, um dich selbst zu loben. Erkenne deine Erfolge und Stärken laut oder in Gedanken an. Verknüpfe dies mit einer alltäglichen Handlung, wie dem Zähneputzen oder dem Blick in den Spiegel.



Stärken-Reminder: Platziere kleine Notizen mit Stärken-Affirmationen an Orten, die du regelmäßig siehst, wie zum Beispiel auf dem Badezimmer-Spiegel oder dem Schreibtisch. Zum Beispiel: »Ich bin mutig und kann neue Herausforderungen meistern.« »Ich bin ein guter Freund und helfe anderen gerne.« »Ich kann gut zuhören und verstehe andere.« »Ich bin kreativ und finde tolle Lösungen.« »Ich lerne jeden Tag und werde immer besser.«



Stärken-Symbol: Wähle ein Symbol, das deine Stärken repräsentiert, und trage es bei dir (z.B. ein Armband oder eine Kette). Berühre es regelmäßig, um dich daran zu erinnern, welche Kräfte in dir schlummern. Du kannst auch ein Symbol aus der Natur sammeln oder etwas basteln.



Stärken-Geste: Wähle eine Geste oder Handlung, die deine Stärken repräsentiert (z.B. Faust ballen für Entschlossenheit). Führe diese Geste regelmäßig aus, um dich selbst daran zu erinnern, welche Stärken du besitzt.



Stärken-Tage-Challenge: Fordere dich selbst heraus und wähle regelmäßig einen Tag aus, an dem du bewusst eine Stärke in den Vordergrund stellst und sie gezielt einsetzt, um Herausforderungen zu meistern oder Ziele zu erreichen. Verbinde das gern mit einer Affirmation, einem Symbol oder einer Geste. Notiere, wie es dir gelungen ist und welche positiven Auswirkungen es hatte.



Stärken-Collage: Erstelle eine Collage mit Bildern, Zitaten und Symbolen, die deine Stärken repräsentieren. Hänge sie an einen Ort, an dem du sie täglich sehen kannst, und lasse dich von ihr inspirieren.



Perspektivwechsel, Umdeuten: Deine Schwächen können gleichsam Stärken sein und umgekehrt: Schreibe drei deiner vermeintlichen Schwächen auf und betrachte, was daran eine Stärke sein kann: z.B.: - Perfektionismus (Stärke: hohe Ansprüche)

an sich selbst, Schwäche: übermäßiger Druck und Selbstkritik); Sensibilität (Stärke: Empathie und Feingefühl, Schwäche: Überempfindlichkeit und Verletzlichkeit); Ungeduld (Stärke: hohe Motivation und Energie, Schwäche: Impulsivität und mangelnde Ausdauer)



Rollenspiele: Spiele Situationen durch, in denen du deine Stärken einsetzen musst, wechsele die Rollen und Perspektiven. Reflektiere anschließend darüber und wiederhole es.

Ergänzende Übungen und Anregungen, um Ziele zu finden und zu erreichen

Fordere dich regelmäßig heraus, indem du neue Fähigkeiten lernst und Dinge ausprobierst, die du noch nicht gemacht hast. Überlege dir, in welchen Bereichen du besser werden möchtest und setze dir klare Ziele, die deine Stärken nutzen und weiterentwickeln.

Hier sind 16 besonders wirksame Übungen, um deine Ziele zu finden, zu erreichen und den Fokus zu behalten. Wähle die Übungen, die am besten zu dir passen und integriere sie in deinen Alltag, um deinen Fortschritt zu unterstützen. Sei dabei geduldig und liebevoll zu dir. Akzeptiere, dass es Höhen und Tiefen geben wird, während du deine Ziele erreichen und wachsen wirst.



Wünscheliste: Schreibe eine Liste deiner Wünsche und Ziele auf. Wähle den Zeitraum, sei es für das nächste Jahr, die nächste

Woche oder den folgenden Tag. Nutze diese Liste als Orientierung, überprüfe sie regelmäßig und füge neue Wünsche hinzu.


Zielcollage gestalten: Sammle Bilder, Zeitschriftenauschnitte oder Drucke aus dem Internet, die deine Ziele, Wünsche und Träume veranschaulichen. Klebe sie auf ein Blatt Papier oder eine Leinwand und erstelle so eine visuelle Darstellung deiner Ziele.

Visualisierung der Zielerreichung: Schließe die Augen und stelle dir genau vor, wie du deine Ziele erreichst und deine Stärken erfolgreich einsetzt. Lass dieses Bild so lebendig wie möglich entstehen. Wie fühlst du dich dabei?


Vertrag mit sich selbst: Schreibe einen Vertrag mit dir selbst, indem du deine Ziele und die erforderlichen Schritte festlegst. Unterschreibe ihn und platziere ihn an einem Ort, wo du ihn regelmäßig siehst.

Kleine Schritte, Freude am Fortschritt feiern: Teile deine Ziele in kleine, machbare Schritte auf: Denke groß und gehe kleine Schritte. Jeder Schritt bringt dich deinem Ziel näher. Feiere kleine Erfolge und wichtige Meilensteine, die du erreichst. Belohne dich für deine Anstrengungen, mache etwas Besonderes und sei stolz auf das, was du erreicht hast.



To-do-Listen: Führe täglich eine »To-do-Liste« mit Aufgaben. Setze Prioritäten. Streiche erledigte Aufgaben ab.




Weg und Ziel erfahrbar machen: Wähle deine wichtigsten Ziele aus, schreibe jedes Ziel auf ein A-5-Blatt. Verteile sie im Raum oder entlang einer Linie. Nimm eine Position im Raum ein, die deiner aktuellen Entfernung vom Ziel entspricht. Überlege, was du brauchst und was dich noch hindert, um den nächsten Schritt in Richtung Ziel zu gehen. Stell dich auf den Zielpunkt oder so, als hättest du den nächsten Schritt bereits gemacht. Spüre in dich hinein und nimm die Veränderungen wahr.




Motivationsbrief aus der Zukunft: Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Selbst, als hättest du deine Ziele bereits erreicht. Beschreibe, wie stolz du darauf bist und welche Stärken und Fähigkeiten dir dabei geholfen haben, Hindernisse zu überwinden.



Motivationsposter: Gestalte ein Motivationsposter mit inspirierenden Zitaten, Bildern und Zielen. Hänge es an einem Ort auf, wo du es regelmäßig siehst, um deine Motivation zu steigern.



Motivationspodcasts und Videos: Lass dich inspirieren von Podcasts, TED-Talks, Videos oder Audiobüchern zu Themen, die mit deinen Zielen und Interessen verbunden sind.



Erfolgsjournal: Halte täglich deine Erfolge, Fortschritte und Erfahrungen in einem speziellen Erfolgsjournal, einer App oder einem Tagebuch fest. Notiere, was gut gelaufen ist und was du aus Herausforderungen gelernt hast. Das hilft dir, dich auf das Positive zu konzentrieren und deine Motivation zu steigern.



Nutze **positive Selbstgespräche**, um dich selbst zu ermutigen und deine Motivation hochzuhalten. Sprich liebevoll zu dir selbst, besonders wenn du vor Herausforderungen stehst. Du kannst auch positive Affirmationen nutzen, schreibe sie auf kleine Zettel, die du an verschiedenen Orten platzierst. Zum Beispiel: »Ich kann vieles schaffen, wenn ich es versuche.« »Ich kann mutig und stark sein.« »Jeder Schritt bringt mich meinem Ziel näher.« »Ich lerne aus meinen Fehlern und werde besser.« »Ich glaube an mich und meine Fähigkeiten.«



Power-Posen anwenden: Wenn wichtige Aufgaben oder Treffen anstehen, solltest du eine selbstbewusste Körperhaltung einnehmen. Power-Posen können dein Selbstvertrauen stärken und helfen dir, dich zu konzentrieren und mutig zu sein.



Fortschrittstracking: Benutze ein Fortschrittstracking-System wie ein Diagramm, eine Tabelle oder eine App, um deinen Fortschritt zu sehen. Das hilft dir, deine Erfolge zu merken und motiviert zu bleiben.



Richte ein **Belohnungssystem** ein, um erreichte Ziele zu feiern. Punkte sammeln und gegen Belohnungen eintauschen hilft dir, motiviert zu bleiben und dranzubleiben. Plane im Voraus, welche Belohnungen du dir verdienen möchtest, und halte dich daran.



Rollenspiele: Spiele in Rollenspielen verschiedene Szenarien durch, wie du deine Ziele erreichen kannst. Das hilft dir, Strategien zu entwickeln und dich auf Herausforderungen vorzubereiten.

Spielerisch lernt es sich leichter

Das vorliegende Spiel zum Thema Stärken, Komplimente und Ziele ist eine Grundlage der »Schatzkisten«-Reihe. Als aufbauende Spielereihe konzipiert, wird dieses Kartenset durch die Selbstfürsorge-Schatzkiste »Ich bin gut zu mir!« (Scholz, 2020, Beltz) und die Selbstakzeptanz-Schatzkiste (Scholz, 2021, Beltz) jeweils für Kinder und Jugendliche für die Altersbereiche ab 8, ab 11 und ab 14 Jahren ergänzt.



Selbstfürsorge-Schatzkiste
für Kinder und Jugendliche
120 Karten mit 20-seitigem
Booklet in stabiler Box

Selbstakzeptanz-Schatzkiste
für Kinder und Jugendliche
120 Karten mit 20-seitigem
Booklet in stabiler Box



Über den Autor

Falk Peter Scholz arbeitet seit 2010 als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut sowie als systemischer Paar- und Familientherapeut in eigener Lehrpraxis in Dresden. Zuvor war er über zehn Jahre als Leiter einer Jugendberatungsstelle tätig.

Seit 2012 entwickelt er Materialien für Beratung, Coaching und Therapie.

In seinem Verlag grünerPETER (www.gruenerpeter.com) sind Memo-Spiele zu den Themen Stärken, Mut, Freunde, Wut, Zielplanung, Lebensfreude sowie Materialien zur Gefühlswahrnehmung erschienen.



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2025
www.beltz.de; service@beltz.de

Gestaltung: grünerPETER Verlag
Lektorat: Andrea Glomb
Herstellung: Uta Euler
Druck: Pario Print, Krakow
Printed in Poland

GTIN 4019172102098



Stimmt noch nicht. Das ist mein Ziel.

Für welche Situationen kann
ich diese Stärke gut gebrauchen?
Wie möchte ich diese Stärke entwickeln
oder üben? Was brauche ich dafür?
Wie fange ich es an?





Ja, stimmt! Das ist meine Stärke.

Was kann ich tun oder was müsste ich lassen, um diese Stärke zu bewahren und zu pflegen?

Wie kann mich diese Stärke beim Erreichen meiner Ziele unterstützen?



Ja, stimmt teils. Ich bin auf dem Weg.



Möchte ich diese
Stärke ausbauen oder üben?

Wie kann ich diese Stärke öfter zeigen?

Was brauche ich dafür?

Wie fange ich es an?



Artikel schreiben

