

80 Karten für Leichtigkeit,
Klarheit und innere Stärke

Scholz

Im Handgepäck

Übungen und Impulse
für Kinder und Jugendliche



BELTZ

Übungen und Impulse für Leichtigkeit, Klarheit und innere Stärke

Für wen	Kinder und Jugendliche ab etwa 6 Jahren in Begleitung Erwachsener
Aufbau	▶ praxiserprobtes Übungssystem ▶ umfasst zehn Themenbereiche ▶ 80 Karten inklusive Übungen zur Stabilisierung & Krisenregulation
Anwendung & Dauer	▶ für Einzel-, Familien-, Gruppen- und Begleitsituationen ▶ kurze, flexible Impulse – ca. 2–20 Minuten pro Übung ▶ in Therapie, Beratung, Pädagogik sowie im Familienalltag
Wirkung	Fördert Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und emotionale Balance
Besonderheiten	▶ flexibel kombinierbar ▶ farbcodierte Themenfelder zur schnellen Orientierung ▶ Übersichtstabellen hier im Booklet

1 Willkommen und Einführung

Dieses Kartenset richtet sich an Eltern, Fachkräfte und andere Begleitpersonen. Es lädt dazu ein, gemeinsam innezuhalten und Kinder und Jugendliche in stärkenden Erfahrungen zu begleiten – in der Familie, in Schule und Pädagogik sowie in therapeutischen und beratenden Kontexten. Die Karten lassen sich als kurze Impulse, Gesprächsanlässe oder methodische Unterstützung nutzen.

Die Übungen eröffnen einfache Zugänge zu wichtigen Entwicklungsfeldern des Aufwachsens: den Tag strukturieren, den eigenen Körper spüren, Gefühle verstehen und regulieren, Beziehungen gestalten und den eigenen Weg entdecken.

Viele Impulse wirken über Bewegung, Körperwahrnehmung, Humor oder Vorstellungskraft. Andere unterstützen dabei, Gedanken zu ordnen, Mut zu entwickeln oder schwierige Situationen ruhiger zu bewältigen. Es geht nicht um Richtig oder Falsch, sondern um Erfahrung, Ausprobieren und gemeinsames Entdecken – manchmal spielerisch, manchmal nachdenklich, oft überraschend einfach. So entsteht eine Entwicklungsreise.

Die Karten verbinden Einflüsse aus verschiedenen therapeutischen und pädagogischen Ansätzen – unter anderem aus Achtsamkeit, Verhaltenstherapie, systemischer Arbeit, Embodiment, Resilienzforschung sowie Zugängen über Spiel und kreativen Ausdruck. Alle Impulse wurden praxisnah weiterentwickelt: kurz, klar und leicht im Alltag umsetzbar.

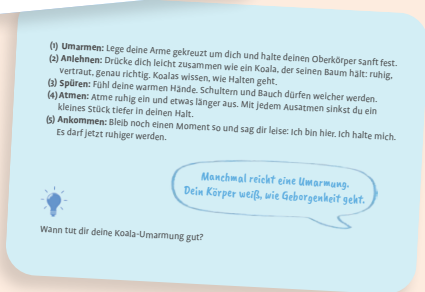
Die Übungen wirken auch präventiv: Sie stärken Selbstwahrnehmung, emotionale Stabilität und innere Orientierung – wichtige Grundlagen für ein gesundes Aufwachsen.

Das Kartenset ist ein Reiseführer für neue Wege. Kinder und Jugendliche erleben – wie wir alle – leichte und schwere Momente. Die Karten erinnern daran, dass in jedem Menschen Fähigkeiten liegen, Herausforderungen zu begegnen und daran zu wachsen. Die Übungen laden dazu ein, gemeinsam neu zu schauen – neugierig, offen und im Vertrauen in die eigene Stärke den nächsten Schritt zu gehen.

Wichtig: Dieses Kartenset kann pädagogische, beratende oder therapeutische Prozesse unterstützen – es ersetzt sie jedoch nicht. In belastenden Situationen oder Krisen ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche professionelle Hilfe erhalten.

2 Aufbau des Kartensets

Jede Karte ist klar gegliedert und im Alltag gut handhabbar, ob in Familie, Schule oder Praxis. Die Themenbereiche sind farblich gekennzeichnet und mit passenden Symbolen versehen, sodass eine schnelle Orientierung möglich ist.



Aufbau der Karten

Vorderseite

- ▶ Farbfläche und Symbol des Themenbereiches
- ▶ Übungsnummer
- ▶ Titel der Übung
- ▶ Wirkungssatz
- ▶ Altersempfehlung
- ▶ Dauer der Übung
- ▶ Schwierigkeitsgrad: leicht • → mittel •• → vertieft •••
- ▶ Setting: Einzel 👤, Paar/Gruppe 👥
- ▶ 💎 bei Karten zur Stabilisierung & Krisenregulation

Rückseite

- ▶ Übungsanleitung
- ▶ Motivationsimpuls in der Sprechblase
- ▶ 💡 Vertiefende Frage

So entsteht ein Aufbau, der Erfahrung und Erkenntnis zugleich anspricht:

Hören – Ausprobieren – Spüren – Entdecken

Themenbereiche im Überblick

Jeder Bereich steht für ein eigenes Entwicklungsfeld. Gemeinsam bilden sie ein Übungssystem, das von Tagesrhythmus über Achtsamkeit, Freundschaften und Lernen bis zu Identität und kreativem Selbstausdruck führt:

Themenbereich und Farbfläche mit Symbol	
(1) Tagesrhythmus & kleine Rituale	
(2) Energie, Bewegung & Körperkraft	
(3) Stärken, Mut & Selbstwirksamkeit	
(4) Selbstfürsorge, Wohlgefühl & Sicherheit	
(5) Achtsamkeit, Wahrnehmung & Klarheit	
(6) Gefühle fühlen & regulieren	
(7) Freundschaft, Familie & Verbundenheit	
(8) Wachstum, Lernen & Veränderung	
(9) Werte, Identität & Orientierung	
(10) Kreativität & Ausdruck	

Diamant-Symbolkarten. Stabilisierung und Krisenregulation zieht sich durch alle Themenbereiche und unterstützt in Momenten, in denen Ruhe, Halt oder Sicherheit gebraucht werden – akut wie vorbeugend. Karten mit Diamantsymbol  weisen darauf hin.

3 Anwendung in der Praxis

Das Kartenset *Im Handgepäck für Kinder und Jugendliche* ist vielseitig einsetzbar – im Familienalltag, in Pädagogik, Beratung, Therapie oder Gruppenangeboten. Mit etwas Zeit und in einem ruhigen Tempo gewinnen die Impulse an Wirkung.

Möglichkeiten der Anwendung

- (1) Karte ziehen: spontaner Impuls für den Moment
- (2) Karte auswählen: passend zu Situation, Thema oder Stimmung
- (3) Karten kombinieren: z.B. Bewegung, Wahrnehmung und Abschluss verbinden
- (4) Karte wiederholen: als kleines Ritual – morgens, zwischendurch oder am Abend

1

Mein Wort für den Tag

Ein Wort am Morgen ist ein roter Faden für den Tag.

8+



1 Tag



- (1) **Morgenlicht:** Geh ans Fenster. Nimm das Licht wahr – so, wie es heute ist.
- (2) **Atmen:** Atme dreimal ruhig ein, als würdest du Licht einatmen. Ein kleines Lächeln ist erlaubt.
- (3) **Tageswort:** Wähle ein Wort für heute, z.B. ruhig, freundlich, mutig, offen. Nimm das erste, das auftaucht – es passt oft genau. Du kannst dein Wort auch unsichtbar auf deine Handfläche »schreiben«.
- (4) **Start-Geste:** Mach eine kleine Bewegung zu deinem Wort: strecken, Schultern lockern, Hand aufs Herz.
- (5) **Tages-Anker:** Ruf dein Wort im Laufe des Tages immer mal wieder innerlich ab und wiederhole die Geste. Zieh dabei die Mundwinkel etwas hoch oder flüstere dein Wort ganz leise – nur für dich.
- (6) **Spüren:** Nimm einen tiefen Atemzug. Du bist wach und klar.



Dein Wort erinnert dich
an deine Richtung.

In welchen Momenten kann es dich besonders stärken?

14

Gleichgewicht halten

Spüre, was dich stabil hält –
und wo Entlastung gut tut.

12+



6 Min.



- (1) **Ankommen:** Spüre beide Füße fest auf dem Boden. Atme ruhig ein und aus.
- (2) **Gewicht:** Stehe aufrecht und lege ein schweres Buch mittig auf deinen Kopf.
- (3) **Balance:** Geh langsam los. Dann etwas schneller oder ruckartig. Spüre, wie du dein Gleichgewicht hältst, und was dich ins Wanken bringt. Halte inne.
- (4) **Übertragung:** Was balancierst du gerade im Alltag? Was fühlt sich leicht an, was zu schwer? Was trägst du freiwillig und was darf geteilt oder abgelegt werden?
- (5) **Ablegen:** Nimm das Buch ab und lege es beiseite. Spüre den Unterschied. Dein Kopf wird frei. Deine Schultern werden beweglicher.
- (6) **Schulterflügel:** Lass die Schultern sanft nach hinten gleiten, als würden leichte Flügel wachsen. Bewege sie locker vor, zurück und kreisend. Mit jeder Bewegung entsteht mehr Weite. Sag dir: Ich kann tragen und ich darf loslassen.
- (7) **Abschluss:** Spüre Kopf, Nacken und deinen festen Stand. Atme bewusst ein.



*Balance heißt:
tragen und loslassen können.*

Was verändert sich, wenn du dir erlaubst, Unterstützung anzunehmen?



Wenn es mir schlecht geht ...

Besonders in schweren Momenten darfst du
freundlich zu dir bleiben und dich selbst halten.

10+


5 Min.



- (1) **Ankommen:** Spüre den Boden unter deinen Füßen. Atme ruhig ein und aus. So, wie es gerade ist, darfst du da sein.
- (2) **Hand auflegen:** Leg eine Hand auf dein Herz. Spüre die Wärme. Du bist bei dir.
- (3) **Freundlicher Satz:** Sag dir leise: Mir geht es gerade nicht gut – und ich darf jetzt lieb zu mir sein. Lass den Satz wirken. Du darfst ihn spüren oder einfach hören.
- (4) **Sicheres Bild:** Stell dir vor, du bist weich und sicher gebettet, wie in einem warmen Kissen.
- (5) **Wohlfühlmoment:** Vielleicht hältst du eine warme Tasse Kakao in den Händen oder hörst leise Musik.
- (6) **Humor und Annahme:** Sag dir: Der Moment ist schwierig – nicht ich.
- (7) **Abschluss:** Sag dir freundlich: Ich bin da für mich. Ich bin es mir wert. Atme ruhig.



*Du darfst dir Gutes tun –
auch wenn es ganz klein ist.*

Was würde dir jetzt ein kleines Stück Erleichterung bringen?



Ich bin nicht falsch

Auch wenn dich andere ausschließen,
bleibt dein Wert bei dir.

8+



6 Min.



71

Ich weiß, was ich will

Wenn du deine Werte spürst,
kannst du klarer entscheiden.

12+



8 Min.

