

140 stärkende
Kartenimpulse

Scholz

Ressourcen- und Zielewerkstatt

für Therapie und Beratung

Konsens herstellen,
Konflikte lösen

vertrauensvoll
zuversichtlich

aufbauend
ermutigend

ideenreich
innovativ

Umarmungen
geben und
empfangen

BELTZ

Willkommen in der Welt der Stärken und Kompetenzen!

Dieses Kartenset inspiriert dazu, eigene Stärken zu entdecken und weiterzuentwickeln. Auf spielerische Weise geht es darum, die Vielfalt an positiven Eigenschaften, Fähigkeiten sowie Einstellungen und Verhaltensgewohnheiten wahrzunehmen und zu benennen. Gleichzeitig lädt es dazu ein, die Stärken anderer zu erkunden und ihnen Komplimente zu schenken.

Oftmals fällt es schwer, eigene Stärken zu erkennen und zu beschreiben, insbesondere in herausfordernden Phasen. Dieses Kartenset erleichtert es, die Selbstwahrnehmung zu verändern und den Blick für die Stärken anderer zu schärfen. Es stärkt das Vertrauen in die eigene Weiterentwicklung und Veränderung, inspiriert dazu, sich Ziele zu setzen und fördert so die Voraussetzungen für persönliches Wachstum.

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 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 wichtigen Themen anzustoßen.

Anwendungsbreite

Das interaktive Kartenset richtet sich an alle, die mit Erwachsenen 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 nachhaltig 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. Die »Ressourcen- und Zielewerkstatt« basiert auf den bewährten Memo-Schatzkisten und 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.

Berufsbezogene Anwendung. Das Kartenset eignet sich

- ▶ für Coaching- und Mentoringprozesse,
- ▶ zur Teamentwicklung und zum Etablieren einer konstruktiven Feedbackkultur,
- ▶ zur Zielsetzung und Motivation und dem Aufbau von Teamidentität.

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 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.



zugewandt
herzlich

veränderte
Bedingungen
akzeptieren und
kreativ nutzen

unkonventionell
freidenkend

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 Personen ihre eigenen Stärken kennen und wissen, dass sie über bestimmte Fähigkeiten verfügen, die ihnen helfen, Herausforderungen anzugehen, sind sie motivierter und haben das Vertrauen, ihre Ziele zu erreichen und zu bewältigen. Das Bewusstsein für die eigenen Stärken verdeutlicht ihnen die persönlichen Möglichkeiten, die erforderlich sind, um den nächsten Schritt zu gehen.



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		
Aspekte der sozialen und emotionalen Kompetenz	8	
Führungs- und Unternehmerqualitäten, Management	5	3
Kommunikative Kompetenz und Konfliktmanagement	5	
Flexibilität, Problemlösungsfähigkeit und Entscheidungskompetenz	5	
Interkulturelle Aspekte und Dialogbereitschaft	4	
Aspekte des Wohlbefindens und des kreativen Ausdrucks	4	

Begriffe, die verschiedene Facetten der Persönlichkeit und Eigenschaften beschreiben:

Bereiche und Kartenanzahl je Farbe			
Aspekte der sozialen Verbundenheit, Empathie und Fürsorglichkeit	10	8	11
Aspekte der beruflichen Exzellenz und der persönlichen Integrität und Entwicklung	5	10	9
emotionale Zustände und Verhaltensweisen	7	9	
Aspekte körperlicher und geistiger Vitalität, Attraktivität und Sinnlichkeit	5	3	
Aspekte der Authentizität und Ausstrahlung	8		
Kulturelle Bildung und Weltoffenheit	7		
Fachkompetenz und Eigenständigkeit	5		
Ausrichtung und Zielorientierung	3		

Die Ressourcen- und Zielewerkstatt ist geöffnet! Spielanleitung

Das Spiel kann mit allen 140 Karten gespielt werden. Es ist auch möglich, vor Spielbeginn eine Auswahl an Karten zusammenzustellen, die auf die einzelne Person oder die Gruppenteilnehmer:innen abgestimmt ist.

Altersbereich

Dieses Kartenset ist für den Altersbereich 16-99 Jahre geeignet und durch ein grünes Dreieck gekennzeichnet.



Als Ergänzung dieses Kartensets bietet sich für die Altersbereiche 8-99 Jahre und 12-99 Jahre das Kartenset »Ressourcen- und Zielewerkstatt für Kinder und Jugendliche« (Beltz, 2024) an.

Drei Blankokarten können individuell mit Stärken oder Fähigkeiten beschriftet oder als freie Karten mitgespielt werden. Wer eine freie Karte zieht, kann eine auflockernde Übung vorschlagen (zum Beispiel sich zu räkeln, zu strecken, tief durchzuatmen, eine Grimasse zu ziehen oder einen Witz zu erzählen) oder eine mitspielende Person darum bitten.

Karte zum Selbstbeschriften



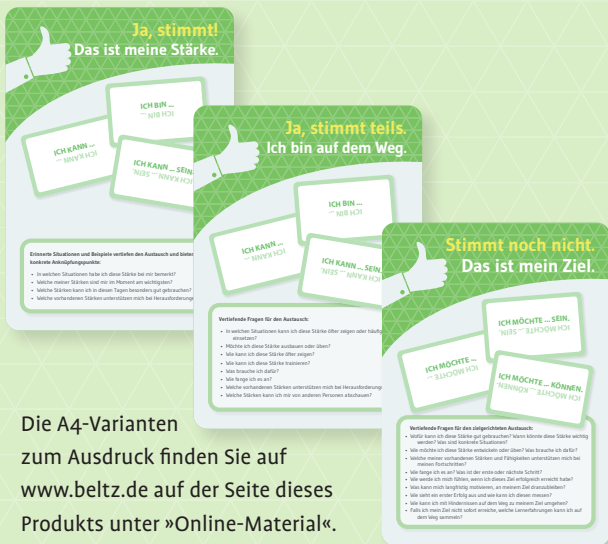
Spielbeginn

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 der »Ressourcen- und Zielwerkstatt« 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 17 einfache und wirkungsvolle Übungen, um im Alltag Ihre Stärken und Fähigkeiten wahrzunehmen, zu verinnerlichen und weiterzuentwickeln. Probieren Sie verschiedene Methoden aus und finden Sie heraus, welche Ihnen am meisten Spaß machen und am besten helfen können. Es ist wichtig, geduldig und liebevoll mit sich selbst zu sein und dranzubleiben.

Viel Freude beim Entdecken und Nutzen Ihrer Stärken!

Stärkeninventar: Schreiben Sie Ihre positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Erfolge auf. Hängen Sie die Liste an einen sichtbaren Platz. Nutzen Sie ggf. Karten aus dem Kartenset. Ergänzen Sie die Liste regelmäßig. Reflektieren Sie, wie jeder Punkt Ihnen im Alltag hilft und sich auswirkt.

Das Stärken-Tagebuch: Halten Sie jeden Abend schriftlich fest, welche kleinen oder großen Erfolge Sie an diesem Tag erlebt haben. Welche Stärken haben Sie genutzt, ausgebaut oder dazugewonnen?

Stärken-Meditation: Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief ein und aus. Stellen Sie sich vor, von einem warmen Licht umgeben zu sein, das Ihre Stärken und positiven Eigenschaften verstärkt. Spüren Sie bewusst die Verbindung zu Ihren Stärken und verinnerlichen Sie dieses Gefühl.

Stärken-Timeline: Erstellen Sie eine Zeitachse Ihres Lebens und markieren Sie Momente, auf die Sie besonders stolz sind oder in denen Sie Erfolge erzielt haben. Reflektieren Sie über die Stärken, die Sie dabei eingesetzt haben, und wie diese Sie geprägt haben. Schreiben Sie eine Geschichte darüber.

Stärken-Komplimente-Box: Schreiben Sie Komplimente und positive Rückmeldungen zu Ihren Stärken auf Zettel und sammeln Sie diese in einer Box. Lesen Sie diese regelmäßig, um sich an Ihre Stärken zu erinnern und sich inspirieren und ermutigen zu lassen.

Starker Tag-Morgenroutine: Beginnen Sie den Tag mit einer kurzen Routine, in der Sie Ihre Stärken visualisieren und positive Affirmationen aussprechen. Machen Sie sich bewusst, welche Stärken Sie besitzen und wie Sie diese im Laufe des Tages einsetzen können. Dies hilft Ihnen, positiv und selbstbewusst in den Tag zu starten.

Stärken-Komplimente-Dusche



(Gruppensetting):

Stellen Sie sich vor, Sie stehen unter einer warmen Dusche. Die anderen in der Gruppe sagen Ihnen, was Sie gut können und welche Stärken Sie haben. Diese positiven Worte umhüllen Sie wie warmes Wasser.

Stärken-Mentoring: Suchen Sie sich eine Mentorin oder einen Mentor, der Ihre Stärken erkennt und fördert. Treffen Sie sich regelmäßig, um über Ihre Ziele und Herausforderungen zu sprechen und wie Ihre Stärken dabei helfen können.

Stärken-Visualisierung: Schließen Sie die Augen und visualisieren Sie sich selbst in verschiedenen Situationen, in denen Sie Ihre Stärken voll ausspielen können. Spüren Sie die positive Energie und Selbstsicherheit, die damit einhergeht.

Stärken-Schatzsuche: Achten Sie bewusst im Alltag auf Momente, in denen Sie Ihre Stärken einsetzen. Sei es beim Lösen eines Problems, wenn Sie einem Freund helfen oder beim Überwinden einer Herausforderung. Reflektieren Sie darüber, welche Stärken Sie wie weiterentwickelt haben.

Selbstlob-Ritual: Nehmen Sie sich täglich Zeit, um sich selbst zu loben. Erkennen Sie Ihre Erfolge und Stärken laut oder in Gedanken an. Verknüpfen Sie dies mit einer alltäglichen Handlung, wie dem Zähneputzen oder dem Blick in den Spiegel.

Stärken-Reminder: Platzieren Sie kleine Notizen mit Stärken-Affirmationen an Orten, die Sie regelmäßig sehen, wie zum Beispiel am Badezimmerspiegel oder Schreibtisch. Zum Beispiel: »Ich bin mutig und meistere neue Herausforderungen.« »Ich bin ein guter Freund und helfe 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: Wählen Sie ein Symbol, das Ihre Stärken repräsentiert, und tragen Sie es bei sich (z.B. ein Armband oder eine Kette). Berühren Sie es regelmäßig, um sich daran zu erinnern, welche Kräfte in Ihnen schlummern. Sie können auch ein Symbol aus der Natur sammeln oder etwas basteln.

Stärken-Geste: Wählen Sie eine Geste oder Handlung, die Ihre Stärken repräsentiert (z.B. Faust ballen für Entschlossenheit). Führen Sie diese Geste regelmäßig aus, um sich daran zu erinnern, welche Stärken Sie besitzen.

Stärken-Tage-Challenge: Fordern Sie sich selbst heraus und wählen Sie regelmäßig einen Tag, an dem Sie bewusst eine Stärke in den Vordergrund stellen und gezielt einsetzen, um Herausforderungen zu meistern oder Ziele zu erreichen. Verbinden Sie dies gern mit einer Affirmation, einem Symbol oder einer Geste. Notieren Sie, wie es Ihnen gelungen ist und welche positiven Auswirkungen es hatte.

Perspektivwechsel, Umdeuten: Ihre Schwächen können gleichsam Stärken sein und umgekehrt. Schreiben Sie drei Ihrer vermeintlichen Schwächen auf und überlegen Sie, was daran eine Stärke sein kann. Zum Beispiel:

- ▶ **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: Spielen Sie Situationen durch, in denen Sie Ihre Stärken einsetzen müssen. Wechseln Sie dabei die Rollen und Perspektiven. Reflektieren Sie anschließend darüber und wiederholen Sie es.

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

Fordern Sie sich regelmäßig heraus, indem Sie neue Fähigkeiten erlernen und außerhalb Ihrer Komfortzone handeln. Identifizieren Sie Wachstumsbereiche und setzen Sie sich klare Ziele, die Ihre Stärken nutzen und weiterentwickeln. Hier sind 16 besonders wirksame Übungen, die Ihnen helfen können, den Fokus zu behalten und ihre Ziele zu erreichen. Wählen Sie die Übungen, die am besten zu Ihnen passen, und integrieren Sie sie regelmäßig in Ihren Alltag, um Ihren Fortschritt zu unterstützen. Seien Sie dabei geduldig und liebevoll zu sich selbst. Akzeptieren Sie, dass es Höhen und Tiefen geben wird, während Sie Ihre Ziele erreichen und wachsen.

Visualisierung der Zielerreichung: Stellen Sie sich detailliert vor, wie Sie Ihre Ziele erreichen und Ihre Stärken erfolgreich einsetzen. Lassen Sie dieses Bild so intensiv wie möglich entstehen. Spüren Sie die Emotionen, die mit dem Erreichen des Ziels verbunden sind.

Die 5-Warum-Methode: Wenn Sie sich ein Ziel setzen, fragen Sie sich fünfmal hintereinander »Warum?«, um die tieferliegenden Gründe und Motivationen für dieses Ziel zu identifizieren. Diese Methode hilft Ihnen dabei, Ihre Ziele auf einen Kernwert oder ein grundlegendes Bedürfnis zurückzuführen, was Ihre Entschlossenheit stärken kann.

Motivationsbrief: Schreiben Sie einen Brief an Ihr zukünftiges Selbst, in dem Sie Ihre Ziele, Träume und Wünsche festhalten. Beschreiben Sie, wie stolz Sie sein werden, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben, und welche Stärken und Fähigkeiten Ihnen dabei geholfen haben, Hindernisse zu überwinden.

Vertrag mit sich selbst: Schreiben Sie einen Vertrag mit sich selbst, in dem Sie sich verpflichten, bestimmte Ziele zu erreichen und die nötigen Schritte zu unternehmen. Unterschreiben Sie den Vertrag und legen Sie ihn an einen Ort, an dem Sie ihn regelmäßig sehen.

Prioritätenliste erstellen: Erstellen Sie eine Liste Ihrer lang-, mittel- und kurzfristigen Ziele und ordnen Sie diese nach Wichtigkeit. Arbeiten Sie systematisch an den wichtigsten Zielen. Legen Sie Erledigungstermine und Zeitblöcke fest, managen Sie Ihre Zeit effektiv und minimieren Sie Ablenkungen.

Mindset-Übungen mit positiven Affirmationen: Wiederholen Sie täglich positive Affirmationen, die Sie ermutigen, an sich selbst zu glauben und Ihre Ziele zu erreichen. Sagen Sie diese laut vor dem Spiegel oder schreiben Sie sie auf Zettel und platzieren Sie diese an verschiedenen Orten.

To-do-Listen führen: Führen Sie täglich eine To-do-Liste mit den Aufgaben, die Sie erledigen möchten. Setzen Sie Prioritäten und streichen Sie Aufgaben ab, sobald Sie sie erledigt haben.

Kreatives Schreiben: Verwenden Sie kreatives Schreiben, um sich in die Zukunft zu versetzen und aus der Perspektive Ihre Ziele bereits erreicht zu haben. Schreiben Sie Geschichten oder Briefe aus dieser Zukunft, um Ihre Motivation zu stärken und den Fokus auf Ihre Ziele zu lenken.

Motivationsposter: Gestalten Sie Ihr eigenes Motivationsposter mit inspirierenden Zitaten, Bildern und persönlichen Zielen. Hängen Sie dieses Poster an einem Ort auf, an dem Sie es regelmäßig sehen, um Ihre Motivation zu steigern.

Podcasts und Audiobücher: Lassen Sie sich regelmäßig inspirieren von Podcasts, TED-Talks, Videos oder Audiobüchern zu Themen, die mit Ihren Zielen und Interessen verbunden sind. Nutzen Sie Gelegenheiten beim Gehen, Kochen oder Autofahren, um neue Ideen zu sammeln und Ihre Motivation zu stärken.

Power-Posen: Nehmen Sie vor wichtigen Aufgaben oder Meetings eine selbstbewusste Körperhaltung ein. Power-Posen können Ihr Selbstvertrauen stärken und Ihnen helfen, fokussiert und entschlossen zu bleiben.

Rollenspiele zur Zielerreichung: Spielen Sie in Rollenspielen verschiedene Szenarien durch, wie Sie Ihre Ziele erreichen können. Dies hilft Strategien zu entwickeln und sich auf mögliche Herausforderungen vorzubereiten.

Körperliche Aktivität: Integrieren Sie regelmäßig körperliche Aktivitäten wie Yoga oder Sport in Ihren Alltag. Sie helfen Ihnen, Stress abzubauen, fit zu bleiben und Ihren Geist zu beleben. Nutzen Sie diese Zeit, um neue Energie zu tanken und sich auf Ihre Ziele zu konzentrieren.

Achtsamkeitsübungen: Integrieren Sie achtsame Praktiken wie Atemübungen, kurze Meditationen oder bewusstes Essen in Ihren Alltag. Diese Übungen helfen Ihnen, Ihren Geist zu beruhigen und den Fokus zu lenken.

Fortschrittstracking: Verwenden Sie ein Fortschritts-tracking-System wie ein Diagramm, eine Tabelle oder eine App, um Ihren Fortschritt visuell zu verfolgen. Damit können Sie Ihre Erfolge dokumentieren und motiviert bleiben.

Selbstbelohnungssystem: Richten Sie ein Selbstbelohnungssystem ein, um sich für das Erreichen von Meilensteinen oder Zielen zu belohnen und um sich zu motivieren und durchzuhalten. Bestimmen Sie im Vorfeld, welche Belohnungen Sie sich verdienen, und halten Sie sich daran.

Weiter geht's

Das vorliegende Kartenset zum Thema Stärken, Komplimente und Ziele ist eine Grundlage der »Schatzkisten«-Reihe. Als aufbauende Materialreihe konzipiert, wird dieses Kartenset durch die Selbstfürsorge-Schatzkiste (Scholz, 2020, Beltz) und die Selbstakzeptanz-Schatzkiste (Scholz, 2021, Beltz) jeweils für Erwachsene und Jugendliche für den Altersbereich ab 16 Jahren ergänzt.



Selbstfürsorge-Schatzkiste
für Therapie und Beratung
120 Karten mit 20-seitigem
Booklet in stabiler Box

Selbstakzeptanz-Schatzkiste
für Therapie und Beratung
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 4019172102081

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?



anderen in
schwierigen
Situationen helfen





Scharfsinnig geistreich





ICH MÖCHTE ... ICH BIN ... DU BIST ...
ICH KANN ... DU KANNST ... SEIN ...
ICH MÖCHTE ... ICH BIN ... DU BIST ...