

120 Kartenimpulse
für ein aufrichtiges
Selbstbild

Scholz

Selbstakzeptanz- Schatzkiste

für Kinder und Jugendliche



Scholz
Selbstakzeptanz-Schatzkiste
für Kinder und Jugendliche

BELTZ

Sich selbst ein guter Freund sein!



Ein akzeptierender, liebevoller Umgang mit sich selbst fördert das Wohlbefinden und ist ein Schutzschild gegen psychische Belastungen.

Mit diesem Kartenset begeben sich Kinder und Jugendliche gemeinsam mit dem/der Spielleiter*in auf Schatzsuche. Im spielerischen Setting werden sie durch Fragen und handlungsorientierte Impulse dazu angeregt, sich ihres Selbstbildes bewusst zu werden, um alle Aspekte der eigenen Person, Stärken und Schwächen anzuerkennen und akzeptieren zu lernen. Dabei können Veränderungsprozesse auf der Ebene der Gedanken, des Körpers, des Handelns, des Sozialverhaltens und der Gefühle initiiert, begleitet und vertieft werden. Die Kartentexte eröffnen die Themenbereiche

- ▶ Selbstverständnis,
- ▶ Gefühle und deren Regulierung,
- ▶ Beziehungsgestaltung,
- ▶ Handeln und Selbstbestimmung,
- ▶ Gedankenkultur,
- ▶ Entwicklungsziele, Potenziale und Motivation.

Das Kartenset wurde gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen entwickelt und optimiert. Es ist ein erfahrungsfundiertes, ressourcen- und lösungsorientiertes, in der Praxis bewährtes und flexibel anwendbares Diagnose- und Therapiewerkzeug. Die Impulskarten sind therapieschulenübergreifend im pädagogischen und psychologischen Kontext einsetzbar und knüpfen konzeptionell an die bekannten »Stärken-Schatzkisten« (Scholz, 2018, Beltz) und »Selbstfürsorge-Schatzkisten« (Scholz, 2020, Beltz) an.

Das Kartenset ist eine Einladung, ein realistisches Bild von sich und seinen lebensgeschichtlichen Potenzialen wahrzunehmen, zu nutzen und zu entwickeln. Gefördert wird das Agieren als selbstverantwortliche, zugewandte und flexible Person, die auch Kritik konstruktiv nutzen kann. Dabei berücksichtigen die Impulse zur Selbstakzeptanz Aspekte der Person, des sozialen Kontextes und des gesellschaftlichen Umfeldes.

Die Karten sind farbenfroh gestaltet und Kernworte hervorgehoben. So prägen sich die Inhalte leicht ein und ein ganzheitliches Lernen wird gefördert. Die Kartentexte sind selbsterklärend und geben dennoch Spielraum zur Interpretation und Vertiefung.

Die Selbstakzeptanz-Karten unterstützen dabei,

- ▶ diagnostische Fragestellungen zu ergründen,
- ▶ die Erlebens-, Gefühls- und Gedankenwelt der Spieler*innen besser zu verstehen,
- ▶ Authentizität, Selbstachtung, Autonomie und Wohlbefinden zu stärken,
- ▶ Reflexionsprozesse anzustoßen und die intensive Auseinandersetzung mit einem Thema zu fördern,
- ▶ selbstakzeptierende, wohlwollende Handlungsimpulse zu vermitteln und zu setzen,
- ▶ das Interesse am Experimentieren, der Veränderung zu wecken.

Anwendungsbreite. Das Kartenset wendet sich sowohl an Einsteiger*innen als auch erfahrene Mitarbeiter*innen in allen Bereichen professioneller Begleitung und Förderung von Kindern und Jugendlichen. Das Set kann genutzt werden von Psychologischen und Ärztlichen Psychotherapeut*innen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen, Pädagog*innen und Sozialarbeiter*innen, Coaches, Supervisor*innen und Teilnehmer*innen von psychotherapeutischen Ausbil-



dungen. Sowohl in Einzel- als auch in Gruppensituationen haben sich die Selbstakzeptanz-Karten sehr gut bewährt. Beim Mitspielen kann der/die Spielleiter*in eine anbietende und begleitende Rolle übernehmen und eigene Erfahrungen einbringen, ohne belehrend zu sein. Einzelne Impulskarten oder Kopien können ausgewählt und mitgegeben werden, um in Erinnerung zu bleiben.

Flexibler Einsatz. Bei Spielen kann die »Selbstakzeptanz-Schatzkiste« in Runden von zwei bis acht Mitspieler*innen genutzt werden. Einzelne Karten oder Themenbereiche des Sets können aber auch zum Einstieg oder prozessbegleitend als Impulsgeber für Such- und Lösungsprozesse ausgewählt und besprochen werden.

Praktisch und bewährt. Die »Selbstakzeptanz-Schatzkisten« basieren auf den bewährten Memo-Schatzkisten des Grüner-Peter-Verlags. Eine Auswahl der Karten wurde weiterentwickelt, optimiert und um Impulse für eine gelingende Selbstannahme erweitert.

Ideen für den Einsatz in der Praxis

Praxis. Die Selbstakzeptanz-Karten haben sich bewährt,

- ▶ um locker ins Gespräch zu kommen und eine Beziehung zu vertiefen,
- ▶ um positive und herausfordernde Resonanz zu explorieren und zu erleben,
- ▶ um an die Situation der Spielenden anzuknüpfen,
- ▶ um Impulse für die Weiterentwicklung hinsichtlich der Selbstakzeptanz zu geben,
- ▶ um einen stetigen Wachstums- und Reifungsprozess reflektierend und konfrontierend zu begleiten.



Einzelne Spieler. Die Selbstakzeptanz-Karten unterstützen die Spieler*innen dabei,

- ▶ Wahrnehmungsperspektiven zu wechseln,
- ▶ vielfältige Gedanken und Gefühle zu erleben,
- ▶ Kreativität, Problemlösungsfähigkeit und Facettenreichtum der eigenen Person zu erkennen,
- ▶ Motivation aufzubauen und Ansatzpunkte für Veränderung zu erkennen.

Gruppen. Die Selbstakzeptanz-Karten eignen sich in Gruppenprozessen besonders

- ▶ als Inspiration und Ideengeber für das Brainstorming,
- ▶ um Potenziale, Fähigkeiten, das bisherige und angestrebte Selbstbild der Gruppenteilnehmer deutlich zu machen und in wertschätzenden Austausch zu gehen,
- ▶ im Kontext von Selbsterfahrung und Biografiearbeit.

Das Spiel kann beginnen! – Spielanleitung

Spielvorbereitung. Das Spiel ist mit allen 120 Karten möglich. Es können aber auch vor Spielbeginn Karten ausgewählt und zu einem auf das Kind, den/die Jugendliche*n oder die Gruppenteilnehmer*innen abgestimmten Spiel-Set zusammengestellt werden. Die Karten dieser »Selbstakzeptanz-Schatzkiste« sind in drei empfohlene Altersbereiche eingeteilt. Diese sind durch eine farbige Wabe gekennzeichnet.



- ⬜ weiß: 8–99 Jahre
- 🟡 gelb: 11–99 Jahre
- 🟠 orange: 14–99 Jahre

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.

Selbstverständnis, Selbstbewusstsein, Werte, Sinn und Identifikation

Die Karten dieses Themenbereiches fokussieren persönliche Überzeugungen, Norm- und Wertvorstellungen und berücksichtigen dabei auch den sozialen Kontext und das gesellschaftliche Umfeld. Sie regen zu Perspektivwechsel und Perspektiverweiterung an. Die Impulse können die Spieler*innen veranlassen, Eigenwahrnehmung, Freundlichkeit, Respekt, Güte für sich selbst, Authentizität, Selbstachtung und Autonomie zu stärken sowie Selbstkritik, Nachsicht und Verständnis zu entwickeln.



Was r
mich
Leb

W
br
ich
Wille

Was wollte
ich **werden**,
als ich jünger



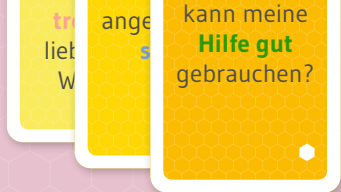
Gefühlswahrnehmung und -äußerung, Gefühlsregulierung

Diese Kartenimpulse sind Hilfe zur Kommunikation über Intuition, inneres Erleben und Bedürfnisse. Die Emotions- und Sinneswahrnehmung und deren Äußerung kann eine selbstmitfühlende, wohlwollende innere Haltung fördern. Die Karten unterstützen dabei, das emotionale Erleben zu verstehen und ggf. zu lindern und zu überwinden. Sie ermutigen dazu, die Situation, Erlebtes, Überwältigendes und sich selbst anzunehmen, sowie Bewältigungskompetenzen zu entwickeln und zu nutzen.



Beziehungsgestaltung, Zugehörigkeit

Diese Karten thematisieren beziehungs gestaltende Einstellungen, Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Sie unterstützen beim Nachdenken über Selbst- und Fremdbild. Sie können Kompetenzen wie Empathie, Mitgefühl und Rücksichtnahme als Voraussetzung für ein funktionierendes soziales Zusammenleben und Verständigung aktivieren und fördern.



Handeln und Selbstbestimmung

Diese Karten enthalten Anregungen, mit denen sich bisherige Handlungsmuster überprüfen, überwinden und gezielt Interventionen entwickeln lassen. Diese können im Alltag angewendet und vertieft werden. Die Spieler*innen profitieren u. a. von der Wissensvermittlung, der Kreativität, dem Initiieren von Aktivitäten und damit der Entwicklung von Handlungsvielfalt.



Gedankenkultur

Die Karten dieses Themenbereichs bieten Anlässe für Gespräche zu gedanklichen Prozessen, Denkgewohnheiten, sowohl zu logisch-analytischem als auch zu komplementärem Denken und Verstehen. Sie ermöglichen es, unerwartete Perspektiven einzunehmen, verschiedene Ursachen (z. B. interne und externe, temporäre und permanente Ursachen) zu erkennen, Wertungen zu relativieren und somit der Wirklichkeit nahe zu kommen.





Entwicklungsziele, Potenziale und Motivation

Selbstakzeptanz schließt Änderung und Entwicklung mit ein. Die durch Karten dieses Themenbereiches angeregte Introspektion berücksichtigt den aktuellen Entwicklungsstand der Spieler*innen. Sie ermöglicht, die persönliche Vielfalt und Kraft zu entdecken, greift Motivierendes und Hemmendes auf. Ressourcen und Perspektiven werden aufgezeigt.

Spielbeginn. Um einem Kind oder Jugendlichen das Thema Selbstakzeptanz näher zu bringen, können einleitende Worte motivierend sein:

»Wer bist du wirklich? Stell dir vor, du bist dir selbst der beste Freund und hast dich gern, so wie du bist, mit all deinen Stärken und Schwächen. Mit dieser Schatzkiste gehst du auf eine Entdeckungsreise und kannst deine Gedanken, Gefühle, Handlungen aus vielen Blickwinkeln verstehen. Du bekommst Ideen, etwas zu ändern. Das Beste ist: Wenn du dich selbst akzeptieren kannst, ist das so, als ob du innerlich lächelst. Und weil du innerlich lächelst, lächelt plötzlich die Welt mit dir.«

Die ausgewählten Karten werden gut gemischt und mit der Schriftseite nach unten im Stapel oder frei z.B. auf einen Tisch gelegt. Ein*e Spieler*in beginnt und deckt eine Karte auf. Er/Sie liest die Karte laut vor, beantwortet die Fragen oder ergänzt die Satzanfänge. Dann ist der/die Nächste an der Reihe.

Ist die letzte Karte aufgedeckt, ist das Spiel beendet.

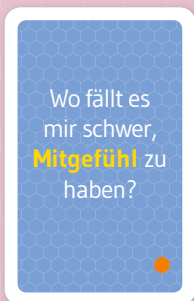
Spielvarianten

Beim Spiel mit den 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.

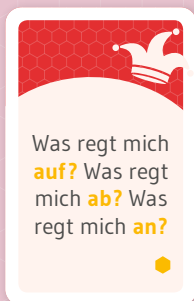
Punktesammeln: Joker-, Erkenntnis- und Superkarten

Zur Motivation können Kinder und Jugendliche Punkte sammeln. Anspornend kann das Sammeln der Joker-, Erkenntnis- und Superkarten sein. Sie erfordern gründliches Nachdenken, Erörtern und Austausch. Auf den Erkenntniskarten finden sich Behauptungen, die zu diskutieren sind.

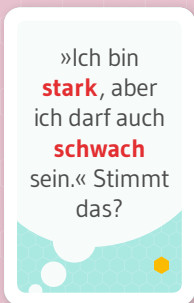
Wer die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel.



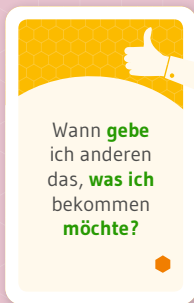
Einfache Karte
= 1 Punkt



Joker-Karte
= 2 Punkte



Erkenntnis-Karte
= 2 Punkte



Super-Karte
= 5 Punkte

Drei leere Joker-Karten können individuell beschriftet werden oder sie werden als freie Joker-Karten mitgespielt. Mit ihnen ist jede Frage erlaubt. Wer die freie Joker-Karte zieht, kann sich selbst eine Frage stellen oder einen Mitspieler darum bitten.



Freie Joker-Karte zum Selbstbeschriften
= 2 Punkte

Mein Buffet

Alle Karten liegen offen. Jede*r Spieler*in sucht sich drei bis fünf Karten zu einem Begriff oder Thema aus, das ihn/sie anspricht. Darüber tauschen sich die Spielenden aus.

Ich bin du

Zieht der/die Spielleiter*in eine Karte, versetzt er/sie sich in die Rolle des anderen und beantwortet an dessen Stelle die Fragen. Es folgt ein Austausch zur Stimmigkeit der Antwort. Bei dieser Variante braucht sich der/die Spielleiter*in kaum selbst zu offenbaren.

Themenbereich

Vonseiten des/der Spielleiter*in werden Karten vorsortiert, um bestimmte Themen zu besprechen.

Gruppenrunde – drei Aufgedeckte

Jeweils drei Karten liegen aufgedeckt neben dem Kartenstapel. Der/Die Spieler*in zieht eine weitere Karte und entscheidet, welche der vier Karten er/sie beantwortet. Diese Spielvariante ist dynamischer. Die wartenden Mitspieler*innen können sich gedanklich mit den aufgedeckten Kartenimpulsen beschäftigen.

Einladung: Beim Spiel mit den Selbstakzeptanz-Karten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

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 Falk Peter Scholz 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 Gefühls-wahrnehmung erschienen.



Hinweis und Empfehlung des Autors:

»Achtung, dieses Kartenset hat Nebenwirkungen: Es konfrontiert! Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um auf Basis einer gestärkten Beziehung die tiefergehende Wirkung der Kartenimpulse für die Weiterentwicklung nutzbar zu machen. Auf drei leeren Jokerkarten können eigene (Lieblings-)Impulse in das Set integriert werden.«

Spielerisch lernt es sich leichter

Die Schatzkisten sind eine spielerische Fundgrube und eröffnen ein Spektrum an Impulsen zum gemeinsamen Austausch. Als aufbauende Spielereihe konzipiert, wird dieses Kartenset durch die Selbstakzeptanz-Schatzkiste für Therapie und Beratung für Jugendliche und Erwachsene des Altersbereiches 16 bis 99 Jahre (Scholz, 2021, Beltz) ergänzt.

Selbstakzeptanz-Schatzkiste für Therapie und Beratung

120 Karten mit 20-seitigem
Booklet in stabiler Box
GTIN 4019172100889



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2021
www.beltz.de

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

GTIN 4019172100896