

120 Impuls-Karten
für ein starkes
Selbstwertgefühl

Scholz

Stärken-Schatzkiste für Therapie und Beratung

**Tausend
Dank!**

Wem könnte
ich das sagen?

Wem
VERTRAUE
ich mich an?

Wer
VERTRAUT
mir?

An mir ist
einzigartig
und
liebenswert

WODURCH
ERLEBE ICH

meine
kreative

Seite?

BELTZ

Jeder kann etwas anderes gut und besser!

Die Stärken-Schatzkiste bietet Gelegenheit zur spielerischen Selbsterforschung. Mit den 120 Karten lernen die Spieler, eigene Potenziale zu erkennen und das Bewusstsein für sich selbst, für Ressourcen, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu stärken.



Die Beschäftigung mit den Karten fördert Selbstwahrnehmung, Selbstverständnis und Selbstwertgefühl und kann damit der persönlichen Entwicklung Impulse geben.

Die Karten sind farbenfroh und mit markierten Kernwörtern gestaltet. So prägen sich die Inhalte der Aussagen leicht ein und ein ganzheitliches Lernen wird gefördert.

Die Stärken-Schatzkiste dient der effektiven spielerischen Unterstützung des Beratungs- und Therapieprozesses. Textsequenzen und Vertiefungsfragen regen zum Austausch an und können zum Beziehungseinstieg oder zur Prozessbegleitung genutzt werden.

Die Stärkenkarten unterstützen dabei:

- ▶ diagnostische Fragestellungen zu ergründen
- ▶ die Erlebnis-, Gefühls- und Gedankenwelt der Spieler besser zu verstehen
- ▶ das Wohlbefinden und die Selbstachtung zu stärken und persönliche Ressourcen wahrzunehmen
- ▶ Reflexionsprozesse anzustoßen
- ▶ die intensive Auseinandersetzung mit einem Thema zu fördern

Anwendungsbreite. Das Kartenset eignet sich für alle Bereiche der professionellen Begleitung und Förderung wie ambulante Praxen und stationäre Einrichtungen für Psychotherapie und Psychiatrie, Beratungsstellen, Einrichtungen der Jugend- und Familienhilfe, Coaching, Teamentwicklung etc. Die Stärkenkarten sind sowohl für den Einsatz in Einzel- als auch in Gruppensituationen sehr gut geeignet.

Flexibler Einsatz. Die Karten der Stärken-Schatzkiste sind für gemeinsame Spiele von 2–8 Personen konzipiert. Einzelne Karten können aber auch gezielt als prozessbegleitende Impulsgeber ausgewählt und besprochen werden.

Praktisch und bewährt. Die Karten-Sets der Stärken-Schatzkisten basieren auf den praxisbewährten Memo-Schatzkisten des grünerPeter-Verlages. Eine Auswahl der besten Fragen und Karten wurde weiterentwickelt, optimiert und um zusätzliche 91 Kartenimpulse für ein starkes Selbstwertgefühl erweitert.

Ideen für den Einsatz in der Praxis

Praxis. Die Stärken-Karten haben sich in der Praxis bewährt:

- ▶ um locker ins Gespräch zu kommen und Beziehung aufzubauen
- ▶ zum Explorieren, Erleben einer positiven Resonanz
- ▶ zum Anknüpfen an die Situation der Spielenden
- ▶ in ihrer stressreduzierenden Wirkung
- ▶ um Impulse für die Weiterentwicklung hinsichtlich Selbstfürsorge zu geben

Spieler. Die Stärken-Karten können die einzelnen Spieler dabei unterstützen:

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

Gruppen. Die Stärken-Karten eignen sich in Gruppenprozessen besonders:

- ▶ für das Brainstorming
- ▶ um Potenziale, Stärken und Fähigkeiten der Gruppenmitglieder deutlich zu machen und wertschätzende Rückmeldungen zu geben

Spielanleitung

Spielvorbereitung. Das Spiel ist mit allen 120 Karten möglich. Eine Möglichkeit ist auch, vor Spielbeginn Karten gezielt auszuwählen und zu einem auf die Spieler abgestimmten Spiel-Set zusammenzustellen.

Spielbeginn. Die ausgewählten Karten werden gut gemischt und mit der Schriftseite nach unten im Stapel oder frei z.B. auf einen Tisch gelegt. Ein Spieler beginnt und deckt eine Karte auf. Er liest die Karte laut vor, beantwortet die Fragen oder ergänzt die Satzanfänge. Dann ist der Nächste an der Reihe. Ist die letzte Karte aufgedeckt, ist das Spiel beendet. Jetzt zählt jeder Spieler die Punkte seiner Karten zusammen.



Einfache Karten
= 1 Punkt



Joker-Karte
= 2 Punkte



Super-Karte
= 5 Punkte

Joker- und Superkarten. Anspornend ist das Sammeln der Joker- und Superkarten. Sie erfordern gründliches Nachdenken, Erörtern und Austauschen.

Wer die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel.

Drei Joker-Karten können mit eigenen Fragen und Ideen beschriftet werden. Im Spiel können sie als freie Joker-Karten mitgespielt werden. Mit ihnen ist jede Frage erlaubt.

Wer die freie Joker-Karte zieht, kann jede Frage stellen.



Freie Joker-Karte zum Selbstbeschriften
= 2 Punkte

Der Kreativität sind beim Einsatz der Stärkenkarten keine Grenzen gesetzt.

Spielvarianten

Mein Buffet. Alle Karten liegen offen. Jeder Spieler sucht sich drei bis fünf Karten zu einem Begriff oder Thema aus, das ihn anspricht. Darüber tauschen sich die Spieler aus.

Ich bin Du. Zieht der Spielleiter eine Karte, versetzt er 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 Spielleiter kaum selbst zu offenbaren.

Themenbereich. Vom Spielleiter werden Karten vorsortiert, um bestimmte Themen zu besprechen.





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

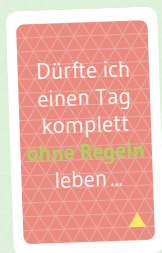
Seit 2012 entwickelt Falk Peter Scholz Materialien für Beratung, Coaching und Therapie. In seinem Verlag grünerPeter (www.gruenerpeter.com) sind Memo-Spiele zu den Themen Stärken, Mut, Freunde, Wut, Zielplanung, Lebensfreude sowie Materialien zur Gefühls-wahrnehmung erschienen.

Spielerisch lernt es sich leichter

Kartenspiele machen Spielern verschiedenen Alters viel Spaß. Als Ergänzung dieses Kartensets bietet sich die »Stärken-Schatzkiste für Kinder- und Jugendliche« an. Die unterschiedlichen Altersbereiche sind durch farbige Auswahl dreiecke auf den Karten leicht sortierbar:



weißes Dreieck – empfohlener
Altersbereich: 7–99 Jahre



gelbes Dreieck – empfohlener
Altersbereich: 11–99 Jahre



oranges Dreieck – empfohlener
Altersbereich: 15–99 Jahre



Falk Peter Scholz

Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche

120 Karten mit 12-seitigem Booklet in stabiler Box,

Kartenformat 15,2 x 10,7 cm

GTIN 4019172100018

Was kannst du besonders gut? Welche Dinge sind dir wichtig? Wofür kannst du dich begeistern? Was mögen deine Freunde an dir?

Das Entdecken eigener Stärken fördert das Selbstwertgefühl. Das Kartenspiel für die psychologische und pädagogische Praxis unterstützt das Wahrnehmen und Benennen von Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Auf 120 Karten regen kurze Fragen und Impulse spielerisch dazu an, sich über Ressourcen auszutauschen und diese für die Problembewältigung nutzbar zu machen. Spielfreude, Begeisterung und neue Sichtweisen kommen dabei nicht zu kurz.

Das Kartenspiel für das Einzel- und Gruppensetting ist in drei Altersgruppen ab 7, ab 11 und ab 15 Jahren gegliedert – denn das Entdecken von Stärken macht sicher in jedem Alter Spaß!



©Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2018
www.beltz.de

Lektorat: Anne-Marie Stöhr
Herstellung: Uta Euler
Gestaltung der Karten: grünerPETER Verlag
Druck: Pario Print, Krakow
Printed in Poland

GTIN 4019172100001

Wann ist in
meinem Alltag

Musik,
Freude,
Tanz?



ICH
BIN MIR
treu
GEBLIEBEN
BEI...



Wie
würde ich etwas
Großes,
Unvergessliches
beginnen?



Das
gibt mir

Hoffnung...