

120 Impulskarten für ein
starkes Selbstwertgefühl für
Kinder und Jugendliche

Scholz

Stark, strong, güçlü

Die Stärken-Schatzkiste auf Arabisch, Deutsch,
Englisch, Farsi, Russisch, Türkisch und Ukrainisch



BELTZ

Spielend leicht Stärken entdecken!

Mit diesem Kartenset begeben sich Kinder und Jugendliche gemeinsam mit dem/der Spielleiter:in auf Schatzsuche – nach ihren individuellen Stärken. Im spielerischen Setting werden sie durch ressourcenorientierte Fragen und positive Impulse dazu angeregt, in der Therapie oder Beratung über ihre Stärken zu sprechen und diese für die Bewältigung von Problemen nutzbar zu machen.

Die Beschäftigung mit den Karten verdeutlicht positive Eigenschaften, Neigungen, Einstellungen und Verhaltensgewohnheiten. So können Selbstwertgefühl, Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung als Voraussetzungen für persönliches Wachstum gefördert werden.

Psychotherapie, Beratung und Coaching sind dabei in besonderer Weise auf die gelungene sprachliche Verständigung angewiesen. Sie stiftet Vertrauen, fördert die Offenheit und erleichtert die Beziehungsgestaltung. In der Arbeit mit Klient:innen und Angehörigen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, kann dieses Kartenset ein geeignetes Werkzeug für muttersprachlich gestützte Gespräche sein. Es ermöglicht einen lebensweltlichen

Zugang und lädt zugleich ein, kulturelle Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede zu entdecken und interkulturelle Kompetenz zu entwickeln. In diesem Prozess bietet sich die Gelegenheit, neben dem Gesagten auch auf die nonverbalen Signale und emotionalen Reaktionen zu achten. Alle Beteiligten können sich gleichsam als Expert:innen und Lernende erleben und die Beziehungsebene vertiefen.

Es ist wichtig, dass wir uns verstehen!



Die Karten sind farbenfroh gestaltet, 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 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 Erlebens-, Gefühls- und Gedankenwelt der Spieler:innen besser zu verstehen,
- ▶ das Wohlbefinden und die Selbstachtung zu stärken und persönliche Ressourcen wahrzunehmen,
- ▶ Reflexionsprozesse anzustoßen und die intensive Auseinandersetzung mit einem Thema zu fördern.

Anwendungsbreite. Das Kartenset wendet sich sowohl an Einsteiger:innen als auch an erfahrene Mitarbeiter:innen in allen Bereichen professioneller Begleitung und Förderung von Kindern und Jugendlichen. Das Set kann genutzt werden von Psychologischen und Ärztlichen Psychotherapeutinnen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Pädagoginnen und Sozialarbeitern, Coaches, Supervisoren und Teilnehmerinnen von psychotherapeutischen Ausbildungen. Sowohl in Einzel- als auch in Gruppensituationen haben sich die Stärken-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 »Stärken-Schatzkiste« in Runden von zwei bis acht Mitspieler:innen genutzt werden. Einzelne Karten können aber auch zum Einstieg oder prozessbegleitend als Impulsgeber für Such- und Lösungsprozesse ausgewählt und besprochen werden.

Mehrsprachigkeit. Die Stärken sind auf allen Karten aufgeführt in

- ▶ Deutsch
- ▶ Englisch
- ▶ Arabisch
- ▶ Ukrainisch
- ▶ Türkisch
- ▶ Farsi
- ▶ Russisch



Ideen für den Einsatz in der Praxis

Praxis. Die Stärken-Karten haben sich bewährt,

- ▶ um auch in mehrsprachlichen Situationen locker ins Gespräch zu kommen und eine Beziehung aufzubauen,
- ▶ um positive Resonanz zu explorieren und zu erleben,
- ▶ um an die Situation der Spielenden anzuknüpfen,
- ▶ um Stress zu reduzieren,
- ▶ um Impulse für die Weiterentwicklung der Selbstfürsorge zu geben,
- ▶ in der niedrigschwelligen Arbeit im sozialen Umfeld.

Spieler. Die Stärken-Karten unterstützen die Spieler:innen dabei,

- ▶ 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

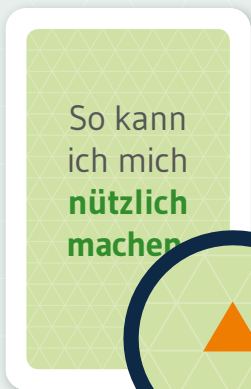
- ▶ als Inspiration und Ideengeber für das Brainstorming,
- ▶ um interkulturelle Impulse zu setzen,
- ▶ um Potenziale, Stärken und Fähigkeiten der Gruppenteilnehmer deutlich zu machen und in wertschätzenden Austausch zu gehen,
- ▶ um Kompetenzen für ein funktionierendes soziales Zusammenleben und Verständigung zu aktivieren und zu fördern,
- ▶ im Kontext von Selbsterfahrung und Biografiearbeit.

Familiengespräche, Hausbesuche. Die Stärkenkarten öffnen den Zugang zu Sprache und Kultur des Gegenübers.



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 »Stärken-Schatzkiste« sind in drei empfohlene Altersbereiche eingeteilt. Diese sind durch ein farbiges Dreieck gekennzeichnet.



- ▲ weiß: 7–99 Jahre
- ▲ gelb: 11–99 Jahre
- ▲ orange: 15–99 Jahre

Spielbeginn. Die ausgewählten Karten werden gut gemischt auf einen Stapel oder frei z.B. auf einen Tisch gelegt. Ein Spieler beginnt und nimmt sich eine Karte. Er liest die Karte laut vor, beantwortet die Fragen oder ergänzt die Satzanfänge. Dann ist der/die Nächste an der Reihe.

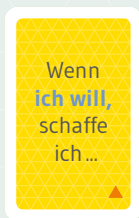
Ist die letzte Karte aufgedeckt, ist das Spiel beendet.

Spielvarianten

Beim Spiel mit den Karten steht die vertiefte Auseinandersetzung 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- und Superkarten. Zur Motivation können Kinder und Jugendliche Punkte sammeln. Anspornend ist das Sammeln der Joker- und Superkarten. Sie erfordern gründliches Nachdenken, Erörtern und Austausch.

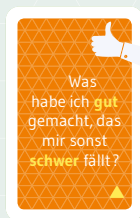
Wer die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel.



Einfache Karte
= 1 Punkt



Joker-Karte
= 2 Punkte



Super-Karte
= 5 Punkte

Drei leere Joker-Karten. Diese 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 aufgedeckt. 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 Stärken-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 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 Gefühls-wahrnehmung erschienen.



Hinweis und Empfehlung des Autors:

»Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, mit Ihren Klienten über die Fragen und Impulse in Beziehung zu gehen und einen tiefen Prozess wirken zu lassen. Sie werden die kraftvollen Anregungen zu schätzen wissen! Auf drei leeren Jokerkarten können eigene (Lieblings-)Impulse in das Set integriert werden.«

Die Schatzkisten-Reihe

Das vorliegende Spiel zum Thema Stärken ist die Grundlage der »Schatzkisten«-Reihe. Es wird fortgesetzt durch die »Selbstfürsorge-Schatzkiste« sowie die »Selbstakzeptanz-Schatzkiste« und ergänzt durch die entsprechenden Ausgaben für Jugendliche und Erwachsene.

Die Schatzkisten-Reihe wurde gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen entwickelt und optimiert. Die Impulskarten sind therapieschulenübergreifend im pädagogischen und psychologischen Kontext nutzbar.

Die Schatzkisten-Reihe fokussiert mit einem ressourcenorientierten Ansatz auf die Wechselbeziehung von

Selbstwert, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz. Diese drei Faktoren sind in therapeutischen und beraterischen Prozessen zentral. Die Kartenimpulse basieren auf bewährten Methoden der Psychotherapie und therapeutischer Erfahrung des Autors, sie können leicht an Patientenmerkmale, Phasen und Prozesse angepasst werden und können ein Grundstock für die praktische Arbeit in Psychotherapie, Beratung, Coaching und Supervision sein.

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 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.

Eine englische Version dieses Booklets können Sie sich auf der Produktdetailseite auf [beltz.de](https://www.beltz.de) kostenfrei herunterladen.

You can download an English version of this booklet free of charge from the product details page on [beltz.de](https://www.beltz.de).



Selbstfürsorge-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche

120 Karten mit 20-seitigem
Booklet in stabiler Box
GTIN 4019172100292



Selbstakzeptanz-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche

120 Karten mit 20-seitigem
Booklet in stabiler Box
GTIN 4019172100896



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2023
www.beltz.de

Herstellung: Myriam Frericks
Druck: ParioPrint, Krakow
Printed in Poland

GTIN 4019172101275

Was
beruhigt
mich ?



What calms me?

ماذا يهدئني؟

Що мене заспокоює?

Beni ne sakinleştirir?

چه چیزی مرا آرام می کند؟

Что меня успокаивает?

Ich bin
neugierig
auf...

I'm curious about ...

... لدي فضول بشأن

Мені цікаво ...

Şunu merak ediyorum:

... من کنجکاوهستم برای

Мне интересно ...





Damit
es mir
gut geht,
brauche
ich ...

To be well, I need ...

لكي أكون بخير ، أحتاج ...

Щоб мені було добре, мені
потрібно ...

Kendimi iyi hissetmek için ...
ihtiyacım var.

برای اینکه حالم خوب باشد، نیاز دارم که...

Чтобы мне было хорошо,
мне нужно ...

Darauf
freue
ich mich ...

I'm looking forward to this ...

سأكون سعيدا بهذا

Я з нетерпінням чекаю ...

Şunu dört gözle bekliyorum:

از این خوشحال می شوم که ...

Я с нетерпением жду ...