

BÄRENSTARKE TOOLBOX FÜR ELTERN & KINDER

Ressourcenkarten

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

leere Zettel, Stifte, rote und weiße Legosteine

BITTE BEACHTEN:

Lass dein Gegenüber die Ideen & Lösungen entwickeln. Du fragst nur nach und lenkst damit die Aufmerksamkeit deines Gegenübers in Richtung Ressourcen.

LERNEFFEKTE

Dein Gegenüber lernt, dass er/ sie selbst Einfluss darauf nehmen kann, wie es ihm/ ihr geht. Das Freilegen von Ressourcen und der Bewältigungsstrategien, die bei Punkt 4 gemeinsam erarbeitet werden konnten, werden nun auch bei schwierigen Situationen und Lebensumständen einfach mal ausprobiert. Wichtig dabei: Dein(e) Partner/in und/ oder dein(e) Kind(er) entwickeln selbst die kreativen Verknüpfungen, wie es leichter gehen könnte durch geschicktes Nach-Fragen.

ABLAUF

1. Stell deinem Gegenüber die Frage "Was hat dir die letzten Tage richtig Spaß gemacht, dir Kraft gegeben und was gar nicht?". Alle Antworten notiert ihr einzeln auf die leeren Zettel.
2. Lass nun dein Gegenüber alle Zettel so sortieren, dass alle positiv erlebten Aufgaben & Erlebnisse untereinander liegen und alle negativen Aufgaben & Erlebnisse ebenso.
3. Dein Gegenüber soll nun mithilfe der Lego-Steine eine Gewichtung vornehmen. Die Anzahl der blauen Legosteine zeigt auf, wie viel die notierten Aufgaben & Erfahrungen Spaß gemacht haben (1 blauer Lego-Stein: wenig Spass; 10 blaue Lego-Steine: viel Spaß). Die Anzahl der roten Legosteine macht sichtbar, wie viel die notierten Aufgaben, Erlebnisse und Erfahrungen gestresst haben (1 roter Lego-Stein: wenig Stress; 10 rote Lego-Steine: viel Stress).
4. Nun nehmt ihr die Kärtchen mit den blauen Lego-Steinen näher unter die Lupe und zwar mithilfe der Fragen "Wie kriegst du das hin, dass dir das Spaß macht oder Kraft spendet?"
5. Nun nehmt ihr die Kärtchen mit den roten Lego-Steinen näher unter die Lupe und zwar mithilfe der Fragen "Was müsste passieren, dass die darauf notierte Tätigkeit, Aufgabe 1-2 blaue Bausteine bekommt?" und "Welche Ressourcen könntest du anzapfen, um damit besser klarzukommen?"