

# BÄRENSTARKE TOOLBOX FÜR ELTERN & KINDER

## Komplimente-Box

### **BENÖTIGTE MATERIALIEN:**

leere Zettel, Stifte, leere Box

### **BITTE BEACHTEN:**

Lass dein Kind selbst aufschreiben, was es schon alles geschafft hat.

### **LERNEFFEKTE**

“Man kann viel, wenn man sich nur recht viel zutraut“  
(Friedrich von Humboldt)

Mithilfe dieser Übung kann dein Kind die persönliche Überzeugung entwickeln, selbst schwierige Aufgaben, Herausforderungen oder Probleme durch eigenes Handeln wirksam bewältigen zu können.

### **ABLAUF**

Dein Kind soll sich selbst ein Kompliment machen.

Lass es (immer mal wieder) jeweils einen Zettel für jede Sache schreiben, die es an sich mag oder die dein Kind gut gemacht hat.

Diese Zettel sammelst du dann in einer geheimen Box (z. B. in einem Schuhkarton).

Wenn dein Kind mal traurig ist, kann es in diese Box hineingreifen und sich dann selbst daran erinnern, wie super es ist.