

Bärenstarke Toolbox für Eltern & Kinder

RESILIENZ-ZEITSTRAHL

BITTE BEACHTEN:

Du als Mama oder Papa kannst diese Übung für dich alleine machen oder auch gemeinsam mit deinem Kind oder Jugendlichen. Vielleicht entdeckt ihr ja auch Strategien, die typisch für eure Familie sind oder die ihr gemeinsam miteinander einmal ausprobieren könnt.

LERNEFFEKTE

Mit dem Resilienz-Zeitstrahl wirst du dir deiner Krisenkompetenzen bewusst. Je klarer uns diese sind, desto schneller und konstruktiver können wir bei der nächsten Krise reagieren.

ABLAUF

1.Schritt: Schnappe dir ein Blatt Papier und einen Stift und male einen Zeitstrahl von deiner Geburt bis heute auf. Trage dort die kleinen und großen Krisen deines Lebens ein. Was hat dich traurig gemacht, erschüttert, verunsichert oder verletzt? Das kann die Scheidung der Eltern als du 4 Jahre alt warst sein. Das können aber auch die neue Schulklasse sein, in die du gekommen bist, ein Verlust, eine Krankheit, eine traumatische Erfahrung, Arbeitslosigkeit, geplatzte Träume oder eine längere Stressphase.

2.Schritt: Versuche mal in Risiko- und in Schutzfaktoren zu denken. Versuche also rückblickend zu verstehen, was alles zu den Krisen beigetragen hat, sie verstärkt hat oder dazu geführt hat, dass sie so mächtig werden konnten.

3.Schritt: Versuche rückblickend zu verstehen, was dir damals Kraft gegeben hat. Denke da bewusst an innere Faktoren (wie z.B. deinen Charakter, dein Wissen, deine Überzeugungen, deine Fertigkeiten und dein Handeln) und an äußere Faktoren (wie z.B. Menschen, die dich unterstützt haben, Vorbilder, die du hattest, Informationen, die du bekommen hast). Schreibe dir alle stärkenden Aspekte auf dein Blatt und frage dich bewusst, wieso dich diese Erlebnisse oder Ereignisse stärker gemacht haben. Vielleicht erkennst du ein Muster, eine Art persönliches Erfolgsgeheimnis, das du unbewusst genutzt hast.