

Life Event Blumenstrauß¹

Ziele

- » Förderung des Perspektivenwechsels Richtung Optimismus und Zuversicht
- » Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein

Material & Vorbereitung

- » Ca. 2 Meter Schnur oder Zierband (Lebenslinie)
- » Stoffblumen und kleine Steine
- » Papier
- » Farbstifte

Durchführung

- » ca. 40 Minuten

Die/der Jugendliche legt ihre/seine Lebenslinie mit Blumen für positive und Steine für negative Erlebnisse. In der Intervention wird besonders den Blumen Beachtung geschenkt und dadurch die/der Jugendliche gestärkt.

Zunächst werden für jedes positive Erlebnis eine Blume und für jedes negative Erlebnis ein Stein chronologisch auf die Lebenslinie gelegt. Die/der Jugendliche muss sich nicht dazu äußern. Man erklärt, dass man heute den Blumen besonders Aufmerksamkeit schenken möchte. Die/der Jugendliche holt eine Blume nach der anderen, erklärt kurz um welches Erlebnis es sich handelt und legt sie zu einem „Blumenstrauß“ auf den Tisch.



Anschließend zeichnet die/der Jugendliche ihren/seinen Blumenstrauß auf ein Blatt Papier, mit einem Stichwort für jede Blume. Nun werden zusätzliche Blumen hinzugefügt und gemeinsam darüber nachgedacht, was die/der Jugendliche in der Zukunft noch für schöne Sachen erleben wird und wie sie/er dazu beitragen kann.

¹ Quelle: Härter, R, Poncet, R., Tombez, C. & Zesiger, N. (2014). Ressourcenaktivierung in der beraterisch-therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Reflexion

- » Wie ist das Verhältnis zwischen Steinen und Blumen? (Schutz- bzw. Risikofaktoren)
- » Welche Kraft und Energie zieht man aus positiven Ereignissen?
- » Was hat dazu beigetragen, dass die Blumen blühen konnten?
- » Wie können positive Erlebnisse in Zukunft verstärkt werden?
- » Welche kleinen Ziele können in diese Richtung gesetzt werden?

Hinweise & Varianten

An Stelle der Lebenslinie kann auch ein kürzerer Zeitraum als Referenz verwendet werden, z.B. „Wie hast du die Zeit seit dem letzten Lockdown erlebt?“

Sieben Dinge im Raum

Ziele

- » Förderung des Perspektivenwechsels
- » Förderung von Akzeptanz
- » Nutzen von Körpersignalen um Veränderung auf körperlicher Ebene einzuleiten

Material & Vorbereitung

- » Kein Material notwendig

Durchführung

- » ca. 5 Minuten

Die Übung kann sehr gut als Teil einer Pause oder Unterbrechung eingesetzt werden. Die Jugendlichen werden gebeten, sieben rote Dinge in dem Raum zu suchen, in dem sie sich gerade befinden. Dazu können sie aufstehen, durch den Raum gehen oder einfach den Blick kreisen lassen. Auftrag ist es diese sieben roten Dinge im Gedächtnis zu behalten.

Nach der Pause/Unterbrechung kehren alle zurück, in der Erwartung über diese sieben roten Dinge zu berichten. Die Spielleitung fordert jedoch dazu auf über sieben grüne Dinge zu berichten, die man gefunden hat.

Nun ist die Verwirrung meist groß, dies kann gut als Anlass für eine gemeinsame Reflexion genutzt werden.

Anmerkung: Unser Hirn ist es gewohnt sich auf etwas Bestimmtes zu fokussieren. Unsere Vorstellungskraft siegt dabei immer über den sogenannten Verstand. Daher taucht z.B. sofort der rosarote Elefant auf, wenn die Aufforderung lautet „Denke nicht an einen rosaroten Elefanten“. Mit der Fokussierung auf rote Dinge verengen wir unseren Blickwinkel und beachten nicht mehr die vielen blauen, grünen oder weißen Dinge, die es sonst noch im Raum gibt.

Ähnlich geht es uns auf sprachlicher Ebene: Wenn wir andauernd „Krise“, „Problem“, „Schwierigkeiten“ hören, tauchen dazu innere Bilder auf, die in der Regel mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind. Da unser Gehirn sowieso permanent Ausschau nach Gefahren hält ist es dann umso schwieriger wieder positive und aufbauende Gedanken zu finden.

**Reflexion**

- » Warum ist es so schwierig den eigenen Fokus wieder zu verändern?
- » Welche Situationen kenne ich, wo ich voreingenommen einen „Tunnelblick“ hatte?
- » Welche unerwarteten und überraschenden Wendungen hat man selbst bereits erlebt?
- » Wie kann ich im Alltag tun um den Blick auf verschiedene Dinge oder Themen nicht zu verfestigen?

**Hinweise & Varianten**

Problem- und Lösungsgymnastik¹

Ziele

- » Förderung des Perspektivenwechsels
- » Förderung der Selbstwirksamkeit
- » Nutzen von Körpersignalen um Veränderung auf körperlicher Ebene einzuleiten

Material & Vorbereitung

- » Kein Material notwendig

Durchführung

- » ca. 5 bis 10 Minuten

Die/der Jugendliche wird gebeten, eine Körperhaltung einzunehmen, die zum Problem passt (Haltung, Blickrichtung, Atmung, Spannung). Es kann auch ein zur Situation passender Ton, Ausruf oder Geräusch gesucht werden.

Die/der Jugendliche soll nun eine Haltung einnehmen, die zum Lösungszustand passt.

Auch hier wieder: Haltung, Blickrichtung, Atmung, Spannung, Geräusch

Jetzt wird von einem Zustand in den anderen gewechselt, im Sinne einer Gymnastikübung. Um die Gymnastik zu intensivieren wird sowohl die Problem- wie auch die Lösungshaltung um eine Stufe verstärkt und beobachtet, welche Unterschiede sich auf körperlicher Ebene einstellen, wenn die Lösungshaltung eingenommen wird.

Diese Übung ermöglicht Jugendlichen sofort ihre Selbstwirksamkeit zu erfahren.

, diese Gymnastik zuhause einzuüben.

Reflexion

- » Wie fühlen sich die beiden Zustände an?
- » Welchen Unterschied nehme ich in der Lösungshaltung wahr?
- » Welche Ideen für Veränderung entstehen in der Lösungshaltung?
- » Wann und wo kann ich die Lösungshaltung am besten einüben?

Hinweise & Varianten

¹ Quelle: Steiner, T. Lösungsfokussierte Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Lehrpersonen

Meine Freudenliste¹

Ziele

- » Wahrnehmung personaler und sozialer Ressourcen
- » Förderung eines positiven Selbstkonzeptes
- » Förderung der Genussfähigkeit

Material & Vorbereitung

- » A4-Blatt oder Kopiervorlage
- » Stift

Durchführung

Im Alltag werden wir immer wieder mit negativen Ereignissen, Herausforderungen, Misserfolgen oder unangenehmen Gefühlen konfrontiert. Es kann passieren, dass wir uns dadurch in manchen Situationen oder an manchen Tagen nicht mehr denk- und handlungsfähig fühlen und das Gefühl auftritt in einer Negativ-Spirale festzuhängen. Um aus diesem Zustand wieder herauszukommen brauchen wir die bewusste Wahrnehmung der kleinen Freuden im Alltag, die unsere Stimmung wieder verbessern können. Die Freudenliste sollte in Zukunft als „Survival-Kit“ an schwierigen Tagen dienen und sollte an einem gut sichtbaren Ort platziert werden.

Jede Person bekommt ein A4-Blatt und einen Stift.

Anleitung: *„Gehe gedanklich deinen Tages- und Wochenablauf von morgens bis abends durch. Woran erfreust du dich? Was tust du gerne? Was bringt dich in eine gute Stimmung? Denke an alles, was du während des Tages oder der Woche siehst, hörst, riechst, schmeckst oder spürst. Achte hierbei besonders auf die Kleinigkeiten. Notiere dir alle Dinge auf deinem Blatt Papier.“*

Reflexion

- » Was macht dir Freude? Was verbindest du damit?
- » Welche Gefühle werden dadurch ausgelöst?
- » Wo im Alltag erlebst du diese Freuden?

Hinweise & Varianten

Es kann statt einer Liste auch ein Sammelglas verwendet werden. Dabei werden alle Ereignisse, Kleinigkeiten und Dinge, welche einem Freude bereiten auf einen Zettel aufgeschrieben und in einem Glas gesammelt. Das Glas kann in regelmäßigen Abständen geleert und die Zettel durchgelesen werden.

Kopiervorlagen (siehe Anhang)

- » Kopiervorlage „Meine Freudenliste“

¹ Quelle: angelehnt an Heller, Jutta (2017): Das wirft mich nicht um. Mit Resilienz stark durchs Leben gehen. 4.Aufl., München: Kösel.

Symbol für eigene Stärken¹

Ziele

- » Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein
- » Eigene Stärken erlebbar machen

Material & Vorbereitung

- » Gegenstände nach persönlicher Wahl

Durchführung

- » ca. 10 Minuten

Die/der Jugendliche wird gebeten drei bis fünf Gegenstände zu suchen, die jeweils für eine persönliche Stärke stehen, z.B. ein kleiner Ball für „ich kann gut Fußball spielen“, ein Bleistift für „Ich kann gut zeichnen“ etc.

Die erwachsene Bezugsperson versucht herauszufinden, welche Stärke sich hinter dem jeweiligen Gegenstand verbirgt. Dazu kann entweder direkt geraten werden oder es können Fragen gestellt werden, die mit Ja oder Nein beantwortet werden (z.B. „Hat es etwas mit der Schule zu tun?“)

Reflexion

- » Welche Stärken sind einem selbst bewusst?
- » Welche Stärken nehmen andere an einem wahr?
- » Wie gut kenne ich die Stärken von anderen?

Hinweise & Varianten

Die Gegenstände und Symbole können auch für **Erfolgserebnisse** verwendet werden, d.h. Situationen und Ereignisse, die in letzter Zeit erfolgreich gelaufen sind, z.B. für ein tolles Tor beim Fußball ein Ball, für eine gut gemachte Aufgabe ein Bleistift. Falls die Erziehungsberechtigten anwesend sind, können auch diese Symbole für Dinge suchen, die die/der Jugendliche aus ihrer Sicht gut gemacht hat.

¹ Quelle: Steiner, T. Lösungsfokussierte Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Lehrpersonen

Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche¹

🎯 Ziele

- » spielerischer Zugang zu den Ressourcen und Problemlösungsstrategien von Kindern und Jugendlichen
- » Förderung der Kommunikation über eigene Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten
- » Förderung des Selbstwerts und der Selbstwirksamkeit

✅ Material & Vorbereitung

- » Kartenset „Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche“ (Beltz Verlag)

⚙️ Durchführung

Ein Kartenspiel für Einzel- und Gruppensetting, gegliedert in drei Altersgruppen ab 7, ab 11, und ab 15 Jahren. 120 Karten mit kurzen Fragen und Impulsen regen spielerisch dazu an, sich über Ressourcen auszutauschen und die Wahrnehmung wie auch Benennung von Stärken und Fähigkeiten zu fördern.



¹ Quelle: Falk Peter Scholz (2018): Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche. 1.Aufl., o.O. Beltz

Power Hände¹

🎯 Ziele

- » Förderung von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein
- » Förderung des Körperbewusstseins und der Selbstfürsorge

✅ Material & Vorbereitung

- » Papier
- » Bunte Stifte

⚙️ Durchführung

- » ca. 10 Minuten

Die/der Jugendliche zeichnet die Umrisse von beiden Händen auf ein Blatt Papier. Für jeden Finger findet man im gemeinsamen Gespräch etwas, was die/der Jugendliche gut kann. Die 10 Stärken und Ressourcen werden auf der gezeichneten Hand aufgeschrieben, der jeweilige Finger (z.B. die Kuppe) mit einer Farbe nach Wahl gestaltet.



Anschließend legt die/der Jugendliche die Fingerspitzen aneinander, so dass ein Haus mit einem Schutzdach entsteht. Das Schutzdach wird als Ankerbewegung über den Kopf gelegt, um die Kraft der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten über sich zu spüren. Mit dieser Bewegung können jederzeit die eigenen Stärken abgerufen werden. Die Bewegung kann auch für andere unsichtbar ausgeführt werden.

🔍 Reflexion

- » Welche Stärken sind einem selbst bewusst?
- » Welche Stärken nehmen andere an einem wahr?
- » Was hat dazu beigetragen, dass diese Stärken entwickelt werden konnten?
- » In welchen Situationen ist es besonders wichtig auf das Schutzdach zurückzugreifen?

¹ Quelle: Steiner, T. & Berg, I. K. (2011). Handbuch Lösungsorientiertes Arbeiten mit Kindern. Heidelberg: Carl-Auer Verlag

Hinweise und Varianten

Hakini Mudra²

Das Schutzdach entspricht von seiner Form auch dem sog. Hakini Mudra. Mudras sind sanfte Fingerübungen mit großer Wirkung. Vor allem für Meditationen sind bestimmte Hand- und Fingerhaltungen eine harmonische Ergänzung. Mudras helfen die Aufmerksamkeit zu zentrieren, zur Ruhe zu kommen und die Atmung zu vertiefen.

In diesem Fall werden die Fingerspitzen vor der Brust aneinandergelegt. Das Hakini Mudra wird ein bis zwei Minuten in dieser Position gehalten, dabei wird ruhig weiter geatmet. Man kann die Augen schließen und sich etwas vorstellen, was man mit Balance verbindet.

Ein Hakini-Mudra aktiviert die rechte Gehirnhälfte und eignet sich sehr gut zum Beispiel bei intensiven Lern- und Arbeitsphasen, da es die Aufnahmefähigkeit fördert und gleichzeitig den Geist wach und klar macht.

Finger Qi Gong³

Für diese Übung werden die Hände ähnlich gehalten, die Fingerspitzen berühren sich, allerdings ist die Haltung des Dachs weniger spitz. Man beginnt mit den beiden Daumen zu kreisen, wie beim Daumen drehen. Dabei soll die Bewegung aus dem untersten Daumengelenk kommen. Es bewegt sich immer nur ein Fingerpaar, die anderen berühren sich die ganze Zeit an den Fingerspitzen. Die/der Jugendliche kreist neunmal in die gleiche Richtung (im Uhrzeigersinn) mit dem Daumen und wechselt dann auf das nächste Fingerpaar. So lässt man alle Fingerpaare kreisen, bis auch die kleinen Finger bewegt wurden. Anschließend geht die Übung wieder rückwärts, indem die/der Jugendliche nun die Fingerpaare in die andere Richtung (gegen den Uhrzeigersinn) kreisen lässt. Diese Übung steigert die Flexibilität in den Fingern und verbindet zudem rechte und linke Gehirnhälfte miteinander, was sich positiv auf die Konzentration auswirkt.

² Quelle: Lichter, U. (2020). Toolbox Resilienz-Basics

³ Quelle: <https://www.merkur-startup.de/gruenderwissen/train-the-trainer-finger-qigong/>

Stress Release¹

Ziele

- » Förderung der Selbstfürsorge
- » Einleiten von Veränderung auf körperlicher Ebene

Material & Vorbereitung

- » Kein Material notwendig

Durchführung

- » ca. 5 Minuten

Die Jugendliche um Erlaubnis fragen, ob sie berührt werden mag. Sie soll eine bequeme Sitzhaltung einnehmen, mit geradem Rücken und beiden Füßen am Boden, die Augen geschlossen.

Die Bezugsperson legt eine Hand flach auf die Stirn der Jugendlichen, die andere flach über die Mitte ihres Hinterkopfes. Dabei schließt die Jugendliche die Augen und atmet ruhig, tief und gleichmäßig. Sie soll an das Ereignis denken, das gerade Stress, Sorgen oder Angst bereitet und diese Thema im Geiste anschauen. Wichtig ist, nichts wegzudrücken, auch die unangenehmen Bilder hochkommen und vor dem inneren Auge vorbeiziehen zu lassen. Dabei hält die Bezugsperson Stirn und Hinterkopf mit beiden Händen weiter und lässt die Jugendliche gleichmäßig weiteratmen.

Nach einer Weile sollten die unangenehmen Gefühle verblassen und sich mehr und mehr innere Ruhe einstellen. Der Stress baut sich ab.

Die Bezugsperson lässt dann die Hände sinken, die Jugendliche öffnet die Augen und atmet tief aus.

Reflexion

- » Welche Veränderungen sind spürbar?
- » In welchen Bereichen meines Körpers spüre ich Entspannung und Ruhe?
- » Wie kann ich im Alltag bei stressigen Situationen runterkommen?
- » Was hilft mir noch um meine körperliche Resilienz zu stärken?

¹ Quelle: Lichter, U. (2020). Toolbox Resilienz-Basics

**Hinweise & Varianten**

Diese Übung aus dem Bereich der Kinesiologie kann man auch gut bei sich selbst anwenden.

Mein Ressourcenteam¹

Ziele

- » Förderung von sozialer Unterstützung
- » Bewusstmachung von sozialen Ressourcen im eigenen Umfeld
- » Förderung von Entwicklungsperspektiven und Lösungsansätzen

Material & Vorbereitung

- » Papier
- » Stifte
- » Evtl. Sessel (Variation)

Durchführung

- » ca. 30 Minuten

Durch die Zusammenstellung eines Helfer-Teams lernen Jugendliche ihre persönlichen Helfer in schwierigen Situationen zur Unterstützung beizuziehen. In einem ersten Schritt wird „das Problem“ genau exploriert. Dann werden vier Helfer ausgesucht, die Fähigkeiten besitzen, welche zur Bewältigung der schwierigen Situation beitragen können. Diese werden auf einem großen Blatt Papier gezeichnet oder mit einem passenden Bildmotiv versehen. Die/der Jugendliche formuliert für jeden Helfer Tipps und stärkende Aussagen, welche diese ihm geben könnten, und schreibt diese neben dem jeweiligen Helfer.

1. Helfer: Die/der Jugendliche selber, aber drei (oder fünf) Jahre älter als heute
2. Helfer: Eine Person aus dem Familien- oder Freundeskreis
3. Helfer: Eine Figur aus dem öffentlichen Leben: z.B. eine Heldin, ein Idol oder ein Vorbild aus Sport, Kultur, Film, Comic, Politik oder Literatur
4. Helfer: Ein Tier oder Lieblingstier

Anschließend schaut man sich die ursprüngliche Problemsituation wieder an und versucht dabei, sein Helferteam zu aktivieren. Welche Tipps sind besonders nützlich? Was ist jetzt anders? Die/der Jugendliche kann sich auch eine passende Körperbewegung / Haltung ausdenken, die dabei helfen soll, an das Helferteam in einer kritischen Situation zu erinnern und dieses zu aktivieren (z.B. eine Faust oder eine Berührung des Bauches oder des Knies etc.).

¹ Quelle: Härter, R, Poncet, R., Tombez, C. & Zesiger, N. (2014). Ressourcenaktivierung in der beraterisch-therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Beispiel zum Thema COVID-19
Ich in 5 Jahren

„Nutze den Tag, es könnte immer dein letzter sein.“



Fotos: Pixabay

Meine Mutter

„Jede Krise geht wieder vorüber.“


Nelson Mandela

„Schwierigkeiten brechen manche Menschen, und andere machen sie erst zu Menschen.“


Kater

„Sei etwas fauler und nimm dir Zeit für dich.“



Reflexion

- » Welche Ressourcen sind einem bewusstgeworden?
- » Welche Helfer sind für das momentane Problem besonders wichtig?
- » In welchen schwierigen Situationen haben die Helfer bereits unterstützt?
- » Welcher kleine Schritt könnte das jetzige Problem leichter machen?


Hinweise & Varianten

Die Übung kann in einem ausreichend großen Raum auch mit Sesseln durchgeführt werden. Dabei wird jedem Helfer ein Sessel zugeteilt. Die/der Jugendliche ordnet die Sesseln so an, dass es stimmig ist und schließt dann bei Bedarf die Augen. Die erwachsene Bezugsperson geht nun von Sessel zu Sessel und wiederholt jeweils zweimal, was die Helfer sagen wollen. Dabei gilt es möglichst wortwörtlich die Formulierungen der/des Jugendlichen zu verwenden.

Power Pose¹

Ziele

- » Förderung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen auf körperlicher Ebene
- » Förderung des Körperbewusstseins

Material & Vorbereitung

kein Material erforderlich

Durchführung

- » ca. 5 Minuten

Die Teilnehmer*innen stellen sich aufrecht hin. Der Kopf wird gehoben, das Kinn leicht angehoben. Der Brustkorb wird aufgerichtet und die Schultern nach hinten unten gezogen. Im Anschluss wird eine Körperhaltung eingenommen, die von den Teilnehmer*innen als kraftvoll und machtvoll empfunden wird. Jede Person kann seine High Power Pose finden, eine Körperhaltung, welche einem Kraft und Selbstbewusstsein bringt.

Alternativ können auch Power Posen vorgeschlagen und vorgezeigt werden.

Beispiele für Power Posen:

- Der Performer: Stellt euch hüftbreit hin. Den Oberkörper aufrichten, Schultern zurück und Brust herausstrecken. Kopf und Kinn etwas nach oben ausrichten. Streckt eure Arme in die Luft und formt mit den Armen ein „V“ – so wie es Sportler tun, wenn sie als Sieger über die Ziellinie kommen.
- Wonderwoman: Stellt euch hüftbreit hin. Den Oberkörper aufrichten, Schultern zurück und Brust herausstrecken. Kopf und Kinn etwas nach oben ausrichten. Die Hände auf die Hüften legen bzw. in die Hüften stemmen.

Die **jeweilige Power Pose wird zwei Minuten** gehalten. Diese Körperhaltung kann im eigenen Zimmer, auf der Toilette, hinter dem Schreibtisch oder im Fahrstuhl eingenommen werden. Es ist eine gute Möglichkeit, sich selbst positiv zu beeinflussen, wenn herausfordernde Gespräche, Prüfungen oder andere Situationen, in denen man sich unwohl fühlt, bevorstehen.

¹ Quelle: Amy Cuddy: Ihre Körpersprache beeinflusst, wer sie sind; TEDGlobal2012; siehe https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?language=de

Reflexion

- » Wie hat sich die Pose für dich angefühlt?
- » Hat sich durch das Einnehmen dieser Körperhaltung etwas für dich verändert?
- » Welche Power Pose ist für dich besonders hilfreich?
- » Fällt dir eine Situation ein, in der es für dich hilfreich sein kann, diese Pose einzunehmen?

Hinweise & Varianten

Um die Wirkung der sogenannten High Power Pose (die oben geschilderten, kraftvollen Körperhaltungen) besser spürbar zu machen, können davor auch Low Power Poses (jene Körperhaltungen, bei denen wir uns klein machen und in uns zusammengesackt sind) eingenommen werden.

Zur Reflexion wird dann der Unterschied zwischen den Low und den High Power Posen besprochen. Hierbei empfiehlt es sich, mit der High Power Pose abzuschließen.

Laut der amerikanischen Forscherin Amy Cuddy beeinflussen unsere Körpersprache und unsere Körperhaltung wer wir sind und wie uns andere Menschen wahrnehmen. Unsere nonverbalen Aktionen bestimmen auch, wie wir über uns selbst denken und fühlen. Dieses Denken und Fühlen können wir wiederum durch das Einnehmen von Körperhaltungen beeinflussen. Laut Amy Cuddy verändert der Körper das Bewusstsein, das Bewusstsein verändert unser Verhalten und unser Verhalten verändert unsere Ergebnisse. Somit können kleine Modifikationen zu großen Veränderungen führen. Amy Cuddy spricht in diesem Zusammenhang von High Power Poses, also von Machtpositionen, bei denen man eine weite, raumeinnehmende, offene und kraftvolle Körperhaltung einnimmt. Diese Posen führen zu einem Anstieg des Testosteronspiegels und einer Abnahme des Cortisolspiegels.