

## BS24 Eigene Stärken

SK			SSV	ADHS+SSV	
----	---	---	-----	----------	---

**Ziel:** Schulung von Selbstbeobachtung, Förderung positiver Selbstinstruktionen, Selbstbewertung und angemessener Handlungskompetenzen

**Materialien:** BS24, Stifte

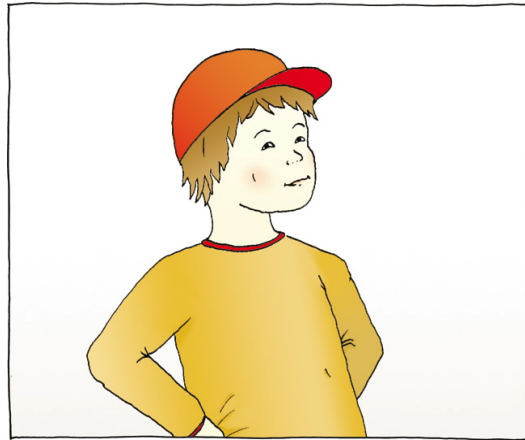
**Durchführung:** Es erfolgt eine kurze Einleitung (siehe Arbeitsblatt). Die Kinder schreiben in das vorgegebene Formular (siehe Vorlage auf CD) eigene Stärken (Aufgabenstellung: Was könnt ihr besonders gut? Gibt es etwas, was ihr besser könnt als andere? Gibt es eine Stärke von euch, die andere schon mal gelobt oder bewundert haben?). Im Anschluss werden diese in der großen Runde besprochen.

**Besprechungsvorschläge:** Wie leicht/schwer war es, Stärken aufzuschreiben? Auf welche Stärken sind die Kinder besonders stolz? Wie finden die Anderen die Stärken? Warum kann es wichtig sein, dass man sich seiner Stärken bewusst ist?

**Hinweise:** Kindern mit niedrigem Selbstbewusstsein oder geringen Kompetenzen fällt es oft schwer, eigene Stärken zu benennen. Hier hilft der Hinweis, dass alles, was keine Probleme bereitet oder wofür ein Kind keine Unterstützung benötigt, bereits Stärken sein können. Auch können die anderen Kinder befragt werden, ob ihnen ergänzend Stärken aufgefallen sind.

Jüngeren Kindern fällt das Schreiben bisweilen noch schwer. Sie können alternativ auch Bilder, die die Stärken charakterisieren, malen.

## Meine Stärken



Selbstbewusste Kinder kennen ihre Stärken und wissen, auf welche Fähigkeiten sie sich verlassen können. Das Wissen um eigene Talente macht sie stolz und steigert ihr Selbstvertrauen. Und das ist wiederum wichtig, damit sie eigene Interessen vertreten oder ihre Bedürfnisse und Kritik angemessen sagen können. Auch dann, wenn sie Ärger haben, ist es wichtig, dass sie wissen, auf welche Eigenschaften sie bauen können. Ein Kind, dass zum Beispiel gelernt hat, sein Anliegen in ruhiger und sachlicher Stimme vorzutragen, weiß: „Ich kann mich auf meine Fähigkeit verlassen. Ich kann ruhig bleiben, in normalem Ton sprechen, Blickkontakt halten und sagen, was mich stört! Ich bin ein toller Konfliktlöser!“.

Selbstbewusstsein muss natürlich oft erst geübt werden. Und genau das sollst du jetzt tun!

Schreib mal auf dem Arbeitsblatt auf, welches deine Stärken sind (das können Spiele sein, bei denen du oft gewinnst, eine Sportart sein, in der du erfolgreich bist, das kann ein Fach in der Schule sein, das dir leichtfällt; eine äußerliche Eigenschaft sein, die du an dir magst, eine Eigenart, für die dich andere besonders mögen ...).



This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it's resting on a surface.

©  SpringerWienNewYork &   
D. Grasmann, C. Stadler „Verhaltenstherapeutisches Intensivtraining zur Reduktion von Aggression“