

# RESSOURCENÜBUNGEN

Ressourcen sind Faktoren, die Dich und Dein Kind in einer Situation stärken können. Jeder Mensch hat Ressourcen, die mehr oder weniger aktiviert sind.

Ressourcen dienen der Unterstützung und Weiterentwicklung. Ziel der Ressourcen Übungen ist es, dass jeder sich (wieder) seinen Stärken bewusst wird. Die Wörter Ressourcen und Stärken werden synonym verwendet.

## Übung

### Stärken-Hände

- Auf einem DIN A4 Zettel werden die Handumrisse aufgemalt
- Auf jedem Finger wird eine Stärke, die Dein Kind hat, aufgeschrieben.
- Wenn Dein Kind sich seine Finger anschaut, wird es ihn an seine Stärke erinnern.

## Benötigtes Material

- DIN A4 blanko Zettel
- 2 Hände
- Blei - und Bunstift

Alternative: Du kannst für jede Stärke einen farbigen Punkt nehmen und diesen auf die reale Hände malen. So hat Dein Kind diese Stärke immer bei sich - bis zum nächsten Händewaschen.

### Ressourcen-Baum

- Auf dem Blatt Papiert wird der Umriss eines Baums gemalt.
- In die Baumkrone werden die Erfolge reingeschrieben.
- In dem Baumstamm werden die Stärken festgehalten.
- In den Wurzeln werden die Ressourcen eingetragen, die ihnen Kraft und Energie gibt, z.B. bestimmte Personen, Gedanken, Tätigkeiten.

- DIN A4 blanko Zettel
- Stift

### Stärken-Stein

- Das Kind bemalt den Stein nach seinen eigenen Vorstellungen.
- Dieser Stein soll Deinem Kind helfen, in schwierigen Situationen an sich selbst zu glauben. Immer wenn sie Ihren Stärken Stein berührt, soll es sich daran erinnern, wie einzigartig toll es ist und was es alles schon geschafft haben.

- Stein
- Stifte