

**BELTZ**

Scholz

# Ich bin gut zu mir!

Selbstfürsorge-Schatzkiste  
für Kinder und Jugendliche

120 Impuls-Karten  
für eine gelingende  
Selbstfürsorge

**Ich bin gut zu mir!**  
Selbstfürsorge-Schatzkiste  
für Kinder und Jugendliche



**BELTZ**



Leseprobe aus Scholz, Ich bin gut zu mir!,

ISBN 4019172100292

© 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100292>

## **Spielend leicht besser für sich sorgen!**



Mit diesem Kartenset begeben sich Kinder und Jugendliche gemeinsam mit dem Spielleiter oder der Spielleiterin auf Schatzsuche nach ihren individuellen Möglichkeiten zur Selbstfürsorge. Im spielerischen Setting werden sie durch Reflexionsfragen und handlungsorientierte Impulse dazu angeregt, über Strategien der Selbstfürsorge zu sprechen, diese zu aktivieren, weiterzuentwickeln und für die Alltags- und Krisenbewältigung zu nutzen.

Das Kartenset wurde gemeinsam mit Kindern und Jugendlichen entwickelt und optimiert. Es ist ein erfahrungsfundiertes, ressourcen- und lösungsorientiertes, in der Praxis bewährtes und flexibel anwendbares Diagnose- und Therapiewerkzeug. Die Impulskarten sind therapieschulenübergreifend im pädagogischen und psychologischen Kontext einsetzbar.

Die Schatzkisten der Selbstfürsorge knüpfen konzeptionell an den bekannten Stärken-Schatzkisten (Scholz, 2018, Beltz Verlag) an. Eine gelingende Selbstfürsorge stärkt wiederum Autonomie, Selbstachtung und Selbstwert.

Wer Herausforderungen des Alltags mit fürsorglichem Handeln begegnet, fördert sein Wohlbefinden und beugt Stress und Erschöpfung vor. Um auch Schwellensituationen, Krisen und Probleme bewältigen und meistern zu können, hilft das Kartenset den Spielerinnen und Spielern dabei, selbstfürsorgliche unterstützende Gewohnheiten zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln. Dabei können Veränderungsprozesse auf der Ebene der Gedanken, des Körpers, des Handelns, des Sozialverhaltens und der Gefühle initiiert, begleitet und vertieft werden. Folglich eröffnen die Kartentexte reflexiv und handlungspraktisch die Themenbereiche

- ▶ Alltags- und Krisenbewältigung,
- ▶ emotionale Balance,
- ▶ Selbstbewusstsein,
- ▶ Zugehörigkeit und Beziehungsgestaltung,
- ▶ Handeln und Selbstbestimmung,
- ▶ Gedankenkultur und
- ▶ Freundschaft zum eigenen Körper.

Dabei berücksichtigen die Impulse zur Selbstfürsorge Aspekte der Person, des sozialen Kontextes und des gesellschaftlichen Umfeldes.

Die Beschäftigung mit den Karten veranschaulicht neben Bedürfnissen, Potenzialen, Einstellungen und Verhaltensgewohnheiten auch zur wohlwollenden Selbststeuerung erforderliche Kompetenzen und Praktiken. Das Kartenset ist eine Einladung, kurz- und langfristig gut für sich zu sorgen und Flexibilität zu entwickeln, zu ergründen und zu experimentieren, um selbstfürsorglich handeln zu können. So werden Resilienz, Selbstwirksamkeit, Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung als Voraussetzungen für persönliches Wachstum gefördert.

Die Karten sind farbenfroh gestaltet und Kernworte hervorgehoben. So prägen sich die Inhalte leicht ein und ein ganzheitliches Lernen wird gefördert. Die Kartentexte sind selbsterklärend und geben dennoch Spielraum zur Interpretation und Vertiefung.



Die Selbstfürsorge-Karten unterstützen dabei,

- ▶ diagnostische Fragestellungen zu ergründen,
- ▶ die Erlebens-, Gefühls- und Gedankenwelt der Spielerinnen und Spieler besser zu verstehen,
- ▶ das Wohlbefinden und die Selbstachtung zu stärken und persönliche Potenziale wahrzunehmen,
- ▶ Reflexionsprozesse anzustoßen,
- ▶ die intensive Auseinandersetzung mit einem Thema zu fördern und
- ▶ selbstfürsorgende Handlungsimpulse zu vermitteln und zu setzen.

**Anwendungsbreite.** Das Kartenset eignet sich für alle Bereiche der professionellen Begleitung und Förderung wie ambulante Praxen und stationäre Einrichtungen für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -psychiatrie, Einrichtungen der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe, Beratungsstellen etc. Die Selbstfürsorge-Karten haben sich sowohl in Einzel- als auch in Gruppensituationen sehr gut bewährt.

Die Selbstfürsorge-Schatzkiste dient der effektiven Unterstützung von Therapie, Coaching oder Beratung. Textsequenzen und Vertiefungsfragen regen zum Austausch an und können zum thematischen Einstieg oder zur Prozessbegleitung genutzt werden. Das Mitspielen des Spielleiters bzw. der Spielleiterin und das Einbringen eigener Erfahrungen gelingt dabei beispielhaft, ohne belehrend zu sein. Kopien der Karten können direkt als verankernde Hausaufgabe oder zum Handlungsexperiment mitgegeben werden.

**Flexibler Einsatz.** Die Karten der Selbstfürsorge-Schatzkiste sind für gemeinsame Spiele von 2 bis 8 Personen konzipiert. Einzelne Karten oder Themenbereiche des Kartensets können aber auch gezielt prozessbegleitend als Impulsgeber ausgewählt und besprochen werden.

**Praktisch und bewährt.** Die Kartensets der Selbstfürsorge-Schatzkisten basieren auf den praxisbewährten Memo-Schatzkisten des Grüner-Peter-Verlags. Eine Auswahl der Karten wurde weiterentwickelt, optimiert und um zusätzliche 72 Kartenimpulse für ein starkes Wohlbefinden erweitert.

## Ideen für den Einsatz in der Praxis

**Praxis.** Die Selbstfürsorge-Karten haben sich bewährt,

- ▶ um locker ins Gespräch zu kommen und eine Beziehung aufzubauen,
- ▶ um positive Resonanz zu explorieren und zu erleben,
- ▶ um an die Situation der Spielenden anzuknüpfen,
- ▶ um Stress zu reduzieren,
- ▶ um Impulse für die Weiterentwicklung hinsichtlich der Selbstfürsorge zu geben.



**Einzelne Spieler.** Die Selbstfürsorge-Karten unterstützen die Spieler dabei,

- ▶ Wahrnehmungsperspektiven zu wechseln,
- ▶ Gedanken und Gefühle positiv zu erleben,
- ▶ Kreativität, Problemlösungsfähigkeit und Facettenreichtum der eigenen Person zu erkennen,
- ▶ Motivation aufzubauen und Ansatzpunkte für Veränderung zu erkennen.

**Gruppen.** Die Selbstfürsorge-Karten eignen sich in Gruppenprozessen besonders

- ▶ für das Brainstorming,
- ▶ um Potenziale, Fähigkeiten, bisherige und angestrebte Strategien der Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer deutlich zu machen und in wertschätzenden Austausch zu gehen,
- ▶ zum Ansporn und zur Reflexion der Umsetzung von Vorhaben.

## Das Spiel kann beginnen! – Spielanleitung

**Spielvorbereitung.** Das Spiel ist mit allen 120 Karten möglich. Es besteht aber auch die Möglichkeit, vor Spielbeginn Karten auszuwählen und zu einem auf das Kind, den Jugendlichen oder die Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer abgestimmten Spiel-Set zusammenzustellen. Die Karten dieser Selbstfürsorge-Schatzkiste sind in drei empfohlene Altersbereiche eingeteilt. Diese sind durch eine farbige Raute gekennzeichnet.



- ◇ weiß: 8–99 Jahre
- ◇ gelb: 11–99 Jahre
- ◇ orange: 14–99 Jahre



## Themenbereiche und Farbskala

Die Karten können bei Bedarf zu Themenbereichen sortiert werden. Zur groben thematischen Orientierung dienen die Hintergrundfarben der Kartentexte. Da die meisten Karten mehrere Themenbereiche umfassen, können die Anwender eine individuelle Zuordnung treffen.

### Fähigkeiten und deren Einsatz zur Alltags- und Krisenbewältigung, Strategien

Die Schatzkiste beinhaltet neben Vertiefungsfragen und Lösungsideen zum gemeinsamen Austausch Impulskarten, welche die Spielerinnen und Spieler bewegen, neue Strategien im Spiel auszuprobieren und in den Alltag zu integrieren. Die Spielerinnen und Spieler können neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln und Kompetenzen erlangen, um dysfunktionale Zustände zu korrigieren und Belastungen aktiv zu bewältigen.



## Gefühlswahrnehmung und -äußerung sowie deren Regulierung, Bedürfnisse, emotionale Balance

Die Karten in diesem Bereich sind Hilfe zur Kommunikation über Bedürfnisse und inneres Erleben. Sie unterstützen dabei, das emotionale Erleben zu verstehen, ggf. zu lindern und aktiv zu überwinden. Sie ermutigen dazu, die Situation und sich selbst anzunehmen sowie Bewältigungskompetenzen zu entwickeln und zu nutzen.



## Selbstbewusstsein, Werte, Ziele, Sinn und Identifikation

Die durch Karten dieses Themenbereiches angeregte Introspektion berücksichtigt den aktuellen Entwicklungsstand der Spielerinnen und Spieler. Sie ermöglicht, die persönliche Vielfalt und Kraft zu entdecken, greift Motivierendes und Hemmendes, Norm- und Wertvorstellungen auf. Ressourcen und Lösungswege werden aufgezeigt.





## Zugehörigkeit und Beziehungsgestaltung, Nähe und Miteinander, Freunde

Bei diesen Karten liegt für die Spielerinnen und Spieler der Fokus auf dem Forschen nach Gemeinsamkeiten, nach der Balance zwischen Nehmen und Geben. Die Kartenimpulse unterstützen beim Nachdenken über Selbst- und Fremdbild. Sie thematisieren beziehungs-gestaltende Einstellungen, Überzeugungen und Werte-vorstellungen, Vertrauen und Verständnis.



## Handeln und Selbstbestimmung, Aktivität

Diese Karten enthalten Anregungen, mit denen sich gezielt Interventionen entwickeln lassen. Diese können im Alltag angewendet und vertieft werden. Die Spielerinnen und Spieler profitieren u.a. von der Wissens-vermittlung, dem Aufbau positiver Aktivitäten und der Entwicklung von Problemlösestrategien.





## Gedankenkultur, mentale Stärke

Die Karten dieses Themenbereichs bieten Anlässe für Gespräche zu gedanklichen Prozessen wie Selbstwahrnehmung, Selbstverständnis und Selbstentwicklung.

Bei dieser Karte ist Irritation erwünscht, denn der »Felher« verankert wirkungsvoll die Aussage der Karte.



## Freundschaft zum eigenen Körper

Diese Karten veranlassen die Spielerinnen und Spieler, über ihre Körperwahrnehmung, ihr körperbezogenes Verhalten und dessen Folgen nachzudenken. Dies kann eine Grundlage für Vereinbarungen zur Regulation körperlicher Bedürfnisse schaffen und Anlass für Aufgaben zum Thema Selbstfürsorge sein.



**Spielbeginn.** Um einem Kind oder Jugendlichen das Thema Selbstfürsorge näher zu bringen, können einleitende Worte motivierend sein:

»Stell dir vor, es geht dir gut und das hast du selbst gemacht! Diese Schatzkiste zeigt dir, wie du dich immer öfter gut fühlen kannst. Wäre es nicht interessant, wie Gedanken und Gefühle sich verändern können, wie du so handeln kannst, dass du dich mit dir, deinem Körper und mit anderen wohler fühlst? Und das Beste ist: Selbstfürsorge macht Spaß!«

Die ausgewählten Karten werden gut gemischt und mit der Schriftseite nach unten im Stapel oder frei z.B. auf einen Tisch gelegt. Ein Spieler beginnt und deckt eine Karte auf. Er liest die Karte laut vor, beantwortet die Fragen oder ergänzt die Satzanfänge. Dann ist der Nächste an der Reihe.

Ist die letzte Karte aufgedeckt, ist das Spiel beendet. Jetzt zählt jeder Spieler die Punkte seiner Karten zusammen.

## Joker-, Erkenntnis- und Superkarten: Punktesammeln

Anspornend ist das Sammeln der Joker-, Erkenntnis- und Superkarten. Sie erfordern gründliches Nachdenken, Erörtern und Austausch. Auf den Erkenntniskarten finden sich Behauptungen, die zu diskutieren sind. Ein Merkmal der Erkenntniskarten sind die thematisch vertiefenden Icons.



Einfache Karte  
= 1 Punkt

Joker-Karte  
= 2 Punkte

Erkenntnis-Karte  
= 2 Punkte

Super-Karte  
= 5 Punkte

Wer die meisten Punkte hat, gewinnt das Spiel.

**Drei leere Joker-Karten** können mit eigenen Fragen und Ideen beschriftet werden oder sie werden als freie Joker-Karten mitgespielt. Mit ihnen ist jede Frage erlaubt. Wer die freie Joker-Karte zieht, kann sich selbst eine Frage stellen oder einen Mitspieler darum bitten.



Freie Joker-Karte zum Selbstbeschriften  
= 2 Punkte

## Spielvarianten

**Mein Buffet.** Alle Karten liegen offen. Jeder Spieler sucht sich drei bis fünf Karten zu einem Begriff oder Thema aus, das ihn anspricht. Darüber tauschen sich die Spieler aus.

**Ich bin du.** Zieht der Spielleiter eine Karte, versetzt er sich in die Rolle des anderen und beantwortet an dessen Stelle die Fragen. Es folgt ein Austausch zur Stimmigkeit der Antwort. Bei dieser Variante braucht sich der Spielleiter kaum selbst zu offenbaren.

**Themenbereich.** Vom Spielleiter werden Karten vorsortiert, um bestimmte Themen zu besprechen.

**Gruppenrunde.** Jeweils drei Karten liegen aufgedeckt neben dem Kartenstapel. Der Spieler oder die Spielerin zieht eine weitere Karte und entscheidet, welche der vier Karten er oder sie beantwortet. Diese Spielvariante ist dynamischer. Die wartenden Mitspielerinnen und Mitspieler können sich gedanklich mit den aufgedeckten Kartenimpulsen beschäftigen.

Beim Spiel mit den Selbstfürsorge-Karten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

## Über den Autor

**Falk Peter Scholz** arbeitet seit 2010 als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut sowie als systemischer Paar- und Familientherapeut in eigener Lehrpraxis in Dresden. Zuvor war er über zehn Jahre als Leiter einer Jugendberatungsstelle tätig.

Seit 2012 entwickelt Falk Peter Scholz Materialien für Beratung, Coaching und Therapie.

In seinem Verlag grünerPETER

([www.gruenerpeter.com](http://www.gruenerpeter.com))

sind Memo-Spiele zu den Themen Stärken, Mut, Freunde, Wut, Zielplanung, Lebensfreude sowie Materialien zur Gefühls-wahrnehmung erschienen.



## Empfehlung des Autors:

»Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, mit Ihren Klientinnen und Klienten über die Fragen und Impulse in Beziehung zu gehen und einen tiefen Prozess wirken zu lassen. Sie werden die kraftvollen Anregungen zu schätzen wissen! Auf drei leeren Jokerkarten können eigene (Lieblings-)Impulse in das Set integriert werden.«

## Spielerisch lernt es sich leichter

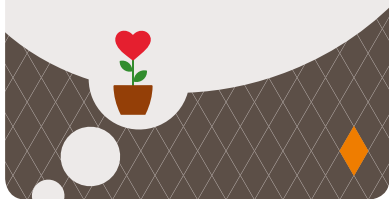
Die Schatzkisten sind eine spielerische Fundgrube und eröffnen ein Spektrum an Impulsen zum gemeinsamen Austausch. Als aufbauende Spielereihe konzipiert, wird dieses Kartenset durch die Selbstfürsorge-Schatzkiste für Therapie und Beratung für Jugendliche und Erwachsene des Altersbereiches 16 bis 99 Jahre (Scholz, 2020, Beltz Verlag) ergänzt.

**Selbstfürsorge-Schatzkiste  
für Therapie und Beratung**  
120 Karten mit 20-seitigem  
Booklet in stabiler Box  
GTIN 4019172100308



»Mein Körper  
**gehört mir,**  
ich behandle  
ihn gut.«

Stimmt das ?



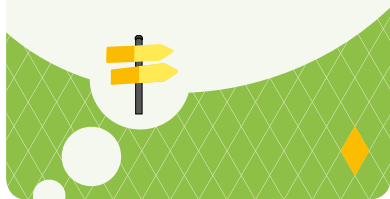
»Nur wer selbst  
**nachdenkt,**  
wird schlau.«

Stimmt das ?



»Wer sich auf  
den Weg macht,  
**kommt weiter.**«

Stimmt das ?



Auf welcher  
meiner  
**Stärken**  
kann ich  
**aufbauen?**



Das schalte  
ich ab, **um**  
**abzuschalten...**



Was ist  
wichtiger, als  
**gut zu sich**  
selbst zu sein ?



An mir ist  
**(un)vollkommen**  
schön ...

