

## Anleitung: „Persönliche Schatztruhe“



### Vorbereitung:

- Holzkistchen oder große Einmachgläser oder ähnliche Behälter bereitstellen
- Kreativmaterial, wie Stifte, Verzierungen, Aufkleber, Bänder, etc. bereitstellen

### Durchführung:

- Stell dir vor, dass das deine **persönliche Schatztruhe** wird, die randvoll mit schönen und wertvollen Dingen gefüllt ist. Was macht diese Kiste so besonders? Welche Schätze würdest Du in deine Schatztruhe hineinlegen?
- Hier ein paar Ideen:
  - Dinge, die für dich eine ganz besondere Bedeutung haben, vielleicht ein Brief von deiner besten Freundin, deinem besten Freund, eine Muschel, die du am Strand gefunden hast, eine Eintrittskarte von einem Konzert oder Kinobesuch
  - Fotos, die dich an schöne Erlebnisse oder Menschen, die du gerne hast erinnern
  - deine Lieblingsmusik oder ein Hörspiel, das dich zum Lachen bringt, eine coole Sprachnachricht, ein Kompliment das du bekommen hast
  - dein Lieblingsduft in einem kleinen Fläschchen, ein Teebeutel von deinem Lieblingstee
  - ein Stein, eine Murmel, die sich schön anfühlt
  - dein Lieblingsbuch, ein Comic, Gedichte oder gute hilfreiche Gedanken
- Du kannst auch alles hineintun, wofür du dankbar bist und aufschreiben, was dir **Gutes oder Schönes** täglich passiert ist
- Schreibe dir dafür jeden Tag mind. zwei Sachen auf, die an diesem Tag gut geklappt haben
- Überlege dir, was du dazu beigetragen hast, dass etwas gut gelaufen ist. Warst du vielleicht mutig, weil du jemandem geholfen hast. Warst du vielleicht fleißig und hast es so geschafft, deine Hausaufgaben schnell fertig zu bekommen oder hast dein Zimmer aufgeräumt.
- Du kannst auch deine Freunde, Geschwister oder deine Eltern fragen, was sie meinen, was dir gut gelungen ist
- All diese positiven Dinge schreibst du dir einzeln auf Zettel auf und steckst sie mit in deine Schatztruhe. Du wirst sehen, wie diese sich mit der Zeit immer mehr füllt
- Und wenn du einen schlechten Tag hast, fischst du einfach einen oder mehrere Zettel heraus und liest selbst, was du für ein toller Mensch bist und was du alles Tolles kannst.
- Vergiss nicht, dir jeden Tag etwas aufzuschreiben. Wenn dir das anfangs schwerfällt, wird es, wenn du es trotzdem weitermachst, dir jeden Tag etwas einfacher fallen.

aus Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche, Gräber u. Hovermann, BELTZ 2020