

Was mich STARK macht!

Sich selbst und seinen Wert zu kennen, macht uns Menschen glücklich und zufrieden. Wie wir sind und was aus uns wird, ist nicht Schicksal, sondern ist davon abhängig, wie wir mit guten und schlechten Erlebnissen umgehen.

Kein Mensch ist perfekt und keiner von uns kann alles! Wichtig ist, dass man aus seinen Erfahrungen lernt und weiß, welche Stärken man daraus entwickelt hat. Jede dieser neuen Stärken ist ein weiteres Werkzeug in unserem Werkzeugkoffer, um zukünftige Herausforderungen gut lösen zu können. Gerade die Trennung Deiner Eltern verlangt viel von Dir ab und Du wirst sehen, dass Du auch in dieser schwierigen Zeit neue Seiten an Dir kennen lernst. Deshalb ist nun die Zeit, Dich selbst zu loben!



Was macht mich STARK?

Notiere Dir in diesen drei Spalten Deine persönlichen Stärken. Wir haben Dir dazu auch eine Liste an Stärken und positiven Eigenschaften auf den nächsten Seiten als Ideenquelle beigefügt. Merke Dir: Es geht nicht darum möglichst viele positive Eigenschaften zu finden, sondern mehr darum, zu sehen, dass auch bereits wenige Stärken, die Stimmung deutlich heben können.

Welche Stärken habe ich bisher in meinem Leben entwickelt?	Welche Stärken sind durch die Trennung meiner Eltern dazu gekommen?	Welche Stärken möchte ich in Zukunft noch entwickeln?
☼ _____	☼ _____	☼ _____
☼ _____	☼ _____	☼ _____
☼ _____	☼ _____	☼ _____
☼ _____	☼ _____	☼ _____
☼ _____	☼ _____	☼ _____
☼ ...	☼ ...	☼ ...

Gefördert vom:

Ich achte auf meine Bedürfnisse.	Ich bin anständig.	Ich bin aufgeschlossen.
Ich bin ausdauernd.	Ich bin authentisch / echt.	Ich bin aufmerksam.
Ich bin anpassungsfähig.	Ich bin begabt.	Ich bin belastbar.
Ich bin bescheiden.	Ich bin begeisterungsfähig.	Ich bin clever.
Ich bin diplomatisch.	Ich bin diszipliniert.	Ich bin dankbar.
Ich bin ehrlich.	Ich bin eigenständig.	Ich bin einsichtig.
Ich bin entgegenkommend.	Ich bin erfinderisch.	Ich bin ehrgeizig.
Ich bin einfühlsam.	Ich bin einfallsreich.	Ich bin engagiert.
Ich bin energiegeladen.	Ich bin fleißig.	Ich bin freundlich.
Ich bin fürsorglich.	Ich bin fair.	Ich bin fantasievoll.
Ich bin fröhlich.	Ich bin flexibel.	Ich bin familiär.
Ich bin gastfreundlich.	Ich bin geduldig.	Ich bin gefühlvoll.
Ich bin gelassen.	Ich bin genau.	Ich bin gepflegt.
Ich bin gesprächig.	Ich bin gewissenhaft.	Ich bin gerecht.
Ich bin gut informiert.	Ich bin hilfsbereit.	Ich bin hübsch.
Ich bin humorvoll.	Ich bin harmoniebedürftig.	Ich bin herzlich.
Ich bin höflich.	Ich bin intelligent.	Ich bin interessiert.
Ich bin ideenreich.	Ich bin kompromissbereit.	Ich bin kreativ.
Ich bin kritikfähig.	Ich bin künstlerisch begabt.	Ich bin kontaktfreudig.
Ich bin kooperativ.	Ich bin lebenslustig.	Ich bin lernwillig.
Ich bin lustig.	Ich bin liebevoll.	Ich bin liebenswürdig.
Ich bin leistungsfähig.	Ich bin musikalisch begabt.	Ich bin mutig.
Ich bin mitfühlend.	Ich bin motiviert.	Ich bin naturverbunden.
Ich bin neugierig.	Ich bin nett.	Ich suche Nähe zu anderen.
Ich bin nachdenklich.	Ich bin offen (z.B. für Neues).	Ich bin ordentlich.
Ich bin optimistisch.	Ich bin organisiert.	Ich habe Power.
Ich bin politisch interessiert.	Ich bin schlagfertig.	Ich bin sensibel.
Ich bin sorgfältig.	Ich bin sozial engagiert.	Ich bin sparsam.
Ich bin sportlich.	Ich bin sympathisch.	Ich bin stressresistent.
Ich bin selbstständig.	Ich bin spontan.	Ich bin taktvoll.
Ich bin teamfähig.	Ich bin tierlieb.	Ich bin tolerant.

Gefördert vom:

Ich bin treu.	Ich bin tiefgründig.	Ich bin unkompliziert.
Ich bin unbefangen.	Ich bin unternehmerisch.	Ich bin verantwortungsbewusst.
Ich bin verlässlich.	Ich bin vernünftig.	Ich bin verschwiegen.
Ich bin vertrauenswürdig.	Ich bin versöhnlich.	Ich bin verständnisvoll.
Ich bin verzeihend.	Ich bin warmherzig.	Ich bin witzig.
Ich bin weltoffen.	Ich bin wertschätzend.	Ich bin wissbegierig.
Ich bin zuvorkommend.	Ich bin zuverlässig.	Ich bin zärtlich.
Ich bin zielbewusst.	Ich kann gut zuhören.	...

Wortsammlung angelehnt an:

Grasmann, D. & Euler, F. (2019). *Therapie-Tools: Aggressives und expansives Verhalten im Kindes- und Jugendalter*. Weinheim: Beltz.

Chmielewski, F. & Hanning, S. (2021). *Therapie-Tools: Selbstwert*. Weinheim: Beltz.