



Stolzes Herz

Hintergrundgedanken für die Eltern

In unserer Leistungsgesellschaft geht es oft darum, dass wir immer besser und immer schneller werden und so immer mehr schaffen. Dadurch gerät oft das in den Fokus, was wir bisher nicht können und was wir erreichen wollen.

Wir dürfen uns aber auch mal aus dem Hamsterrad rausnehmen und auf unsere Stärken schauen. Wir alle können schon sehr viel sehr gut und haben alles Recht, darauf stolz zu sein. Diese Sichtweise lehrt uns, mit dem, was wir haben, zufrieden zu sein und uns so, wie wir sind, zu lieben. Das ist übrigens ein stabiles Fundament, um Großes zu erreichen und dabei Stress zu vermeiden. Dieses Spiel unterstützt dabei, den Fokus auf die eigenen Stärken zu legen.

Aufbau des Spielfeldes

Für dieses Spiel braucht ihr ein großes Herz, das ihr zum Beispiel aus einem alten Karton ausschneiden könnt. Dieses Herz könnt ihr kreativ gestalten. Zusätzlich braucht ihr dicke Stifte, um dieses Herz, euer *stolzes Herz*, zu beschriften.

Jede Person, die das Spiel spielen möchte, sollte sich ein eigenes *stolzes Herz* basteln.

Spielablauf

Stellt euch die Fragen: „Worauf bin ich eigentlich stolz? Was kann ich richtig gut?“ und schreibt eure Antworten auf euer *stolzes Herz*.

Je nach Alter könnt ihr entscheiden, wann ihr euch die Frage immer stellen möchtet. Für jüngere Kinder empfehlen wir, dass sie einmal am Tag, z.B. vor dem zu Bett gehen, gemeinsam mit ihren Eltern über ihre Stärken nachdenken. Ältere Kinder können ihr Herz immer wieder beschriften oder bemalen, wenn ihnen eine Idee kommt. Wir empfehlen aber auch hier den Austausch mit den Eltern oder mit größeren Geschwistern.

Ihr könnt euer Herz dann gut sichtbar aufhängen oder an einem sicheren Ort aufbewahren und es hervorholen, wenn es euch nicht so gut geht und ihr starke Gefühle und Gedanken benötigt.