

Online-Materialien-Übersicht

Online-Materialien zu »Superstark, superschnell und supermutig«-Mix-Max für die Stärkenarbeit mit Kindern in Psychotherapie und Beratung

Die Online-Materialien lassen sich gut als Hausaufgabe und/oder Ergänzung Ihrer Arbeit mit den »Superstark ...«-Karten einsetzen.

- (1) Übersicht aller Superheld:innen mit möglichen Eigenschaften und Zuschreibungen, die in der Therapie angesprochen werden können
- (2) Weitere Anwendungsmöglichkeiten für die Arbeit mit den »Superstark ...«-Karten
- (3) Anwendungsmöglichkeiten für die Arbeit mit Familien/Bezugssystemen und für die Arbeit mit Gruppen
- (4) Superhelden-Imaginationsübung
- (5) Kopiervorlage mit den Originalmaßen und Markierungen für die Übergänge (z.B. zwischen Kopf und Hals, Hals und Körper usw.) zum Ausschneiden, um eine eigene Superheldin oder eigene Superheldenteil(e) zu malen, um diese dann mit den Original-Superhelden-Teilen zu einem eigenen, neuen Superhelden zu kombinieren.
- (6) Superhelden-Steckbrief
- (7) Rahmen für eigene Superheld:innen. Hier gibt es einige A4-Vorlagen mit schönen Zier-Rahmen, in die ganz eigene Superheldinnen und -helden ohne jegliche Vorlagen gezeichnet werden können.
- (8) Bastelanleitung. Die Bastelanleitung für eigene Superheld:innen. Hier finden Sie die Bastelanleitung zum Ausdrucken, wenn Sie diese dem Kind oder den Bezugspersonen mitgeben möchten.
- (9) Superhelden-Beobachtungsplan

Hier finden Sie eine Übersicht aller 16 Superheldinnen und -helden, sowie exemplarische Beispiele für deren positive Eigenschaften. Diese Übersicht kann Ihnen beispielsweise helfen, wenn Sie mit Ihren Patienten und Patientinnen die Eigenschaften erarbeiten wollen und diese selbst nicht so viele Ideen einbringen.

Bild	Name	Eigenschaften
	Superheldin	stark, kann fliegen, klug, mutig, kann hoch und weit springen, ist schnell, kann super hören, ist fast unverwundbar, hat Röntgen-, Mikroskop- und Teleskopblick
	Elf	hat ein gutes Auge, kann gut zielen und treffen, ist unsterblich, immun gegen Krankheiten, ist eng mit der Natur verbunden, kann heilen, kann sich gut tarnen, kann mit Tieren sprechen und steht für Diversität
	Ritterin	mutig, hat viel Kraft, ist groß, kräftig, stark, kann gut kämpfen, ist gut gepanzert und geschützt, treu, solidarisch, ehrlich, hält immer zu einem, gibt nie auf
	Zauberer	kann zaubern, kann Zaubertränke herstellen, kann sehr alt werden, weiß viel über Natur, Technik und Wissenschaft, kennt sich gut mit Pflanzen aus, schlau, weise, achtsam, kann manchmal in die Zukunft gucken
	Detektivin	schlau, kann gut nachdenken, kombinieren, versteht Zusammenhänge, behält immer die Ruhe und den Überblick, ist ausdauernd, lässt sich nicht von anderen beeinflussen
	Gummi/Flummi	sportlich, flink, schnell, kann Akrobatik, guter Teamplayer, kann sich verändern, ist elastisch, widerstandsfähig gegen Hitze, Kälte und physische Gewalt
	Die magische M.	elegant, stark, selbstbewusst, voll innerer Stärke, mutig, unabhängig, Teamplayer und Anführerin, loyal, mächtig, hat einen magischen Stab
	Der Unsichtbare	unsichtbar, anpassungsfähig, geschickt, kann mit unsichtbarer Energie auch andere Menschen, Objekte oder Tiere unsichtbar machen, kann sich gut vor Angriffen schützen

	Jedine	weise, intelligent, mit magischen Kräften ausgestattet, kämpft für Gerechtigkeit, Frieden und Harmonie
	Astronaut	intelligent, mutig, klug, anpassungsfähig, kann gut mit Technik umgehen, schwindelfrei, körperlich belastbar, kennt sich in Naturwissenschaften und Mathe gut aus, hat Ausdauer, ist tolerant, geschickt, kann sich gut Dinge merken, hat ein gutes räumliches Denkvermögen
	Schäinji	stark, mutig, furchtlos, tapfer, wechselt die Gestalt, kann sich verwandeln, kann gut springen, kann Unterwasser atmen, ist immun gegen psychische Angriffe, Körper ist widerstandsfähig und heilt schnell
	Transformierer	Verwandlungskünstler, mutig, stark, guter Jäger, schnell, guter Kämpfer, kann gut hören, kann fliegen, ist bewaffnet
	Ocean	Element Wasser, kann sich gut schützen, ist stark, schnell, wendig, schlau, kann gut schwimmen, kann unter Wasser atmen, hören und sehen, hat magische Fähigkeiten (kann Wasser gefrieren lassen oder zu Wellen machen), steht für Freiheit und Schönheit, ist empathisch
	Ninja	stark, clever, Beschützer, mutig, beeindruckend, kann gut mit dem Schwert umgehen, kann sich gut verstecken und tarnen, ist treu, tapfer, kann sich gut anschleichen, ist geschickt, kann spurlos verschwinden, ist unverwundbar, kann nicht besiegt werden
	Arachna-Girl	mutig, unbekannte getarnte Person, schwindelfrei, Kletterkönigin, gute Beobachterin, ist stark, super schnell, hat Ausdauer, ist sehr beweglich, hat gute Reflexe, ist akrobatisch, kennt sich in der Wissenschaft aus
	The Animal	mutig, weise, stark, ausdauernd, kann gut klettern, hören, riechen, ist schnell, kann sich mit allen Tieren unterhalten, ist gut gepanzert und geschützt, fühlt sich sowohl im Wald und in allen anderen Geländen wohl, nacht- und tagaktiv

- ▶ Geben Sie Ihren Patient:innen einen Superhelden an die Hand, der als Glücksbringer, Talisman, Mutmacher, Verstärker und/oder auch Unterstützung in vielen Situationen helfen kann.
- ▶ Fragen Sie mithilfe der Karten noch konkreter und gezielter nach bereits vorhandenen und auch erwünschten Kräften und Fähigkeiten Ihrer Patient:innen.
- ▶ Nutzen Sie die Karten auch zur Exploration rund um das Thema Ressourcen.
- ▶ Explorieren Sie leichter die möglicherweise bereits früher erfolgreich eingesetzten und genutzten Kräfte und positiven Eigenschaften und/oder Ressourcen Ihrer Patient:innen.
- ▶ Klären Sie gemeinsam mit Ihren Patient:innen, ob und welche Fähigkeiten oder Kräfte für sie funktionieren oder welche ihnen bereits bekannt sind.
- ▶ Nutzen Sie die »Superstark ...«-Karten als Hilfestellung für sich selbst und/oder Ihre Patient:innen, um sich einen Überblick über die riesige Auswahl an Kräften, Fähigkeiten und Zuschreibungen von Superhelden zu verschaffen.
- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie einzelne Kartenmotive als Erinnerung, Mutmacher, Motivation oder auch als Gedankenstütze mit nach Hause.
- ▶ Fördern Sie das Selbsthilfepotenzial Ihrer Patient:innen, indem diese den ausgewählten Superhelden als Erinnerung für zukünftige Aktivitäten einsetzen.
- ▶ Nutzen Sie die verschiedenen Superheldinnen und -helden und deren mögliche Fähigkeiten und Kräfte zur schnelleren Visualisierung, Erinnerung und Aktivierung.
- ▶ Sie können die Karten auch im Rahmen von Gruppenarbeiten nutzen. Auch hier können gemeinsame Gespräche über die unterschiedlichen Fähigkeiten und positiven Aktivitäten ein Baustein für ein besseres Miteinander und Verständnis sein. Stellen Sie gemeinsam ein Superhelden-Gruppen-Team zusammen!
- ▶ Arbeiten Sie auch unter Einbezug des gesamten Körpers, indem Sie beispielsweise die Superposen nachmachen und sich beispielsweise wie ein Transformer hinstellen und diese Pose therapeutisch nutzen.
- ▶ Genauso können Sie auch die Geräusche der Superhelden erarbeiten, nachmachen und therapeutisch nutzen.
- ▶ Sie können die dargestellten Attribute der Superhelden in Ihre Arbeit mit Figuren einbeziehen.
- ▶ Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem/r Patient:in, in welchen Situationen sein/ihr Superheld:in zum Einsatz kommen und ihm/ihr helfen kann (z.B. im Kindergarten, in der Schule, bei der Bewältigung einer schwierigen Aufgabe, auf dem Nachhauseweg, bei einer Klassenfahrt usw.).
- ▶ Rollenspiele, bei denen der Einsatz der Superheldin geübt werden kann, können ebenfalls hilfreich sein. So kann z.B. gemeinsam geübt werden, wie die Patientin in der Schulklasse sitzt und sich traut sich zu melden, während sie die eigene Superheldin visualisiert.

Für weitere Ideen siehe auch Kreative Techniken für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (Gräßer & Hovermann, 2018).

Tipps für die Arbeit mit Gruppen

Die »Superstark ...«-Karten lassen sich auf vielfältige Weise mit kleineren und größeren Gruppen nutzen.

- ▶ Nutzen Sie die Vielfalt der Bilder auf den Vorderseiten der Karten und legen Sie diese in die Mitte des Gruppenraums, sodass diese für alle sichtbar sind. Lassen Sie jedes Gruppenmitglied eine/n eigene/n Superheld:in zusammenstellen, die/der die eigenen Fähigkeiten gut darstellt, und lassen Sie die Person erklären, warum.
- ▶ Nutzen Sie die einzelnen Superhelden der Gruppenmitglieder und entwickeln gemeinsam eine »Superhelden-Bande« für die ganze Gruppe. Hier können Sie gut die Stärken der einzelnen Kinder/Jugendlichen hervorheben und wie diese zur Gesamtstärke der Gruppe beitragen.
- ▶ Sie können auch mit der Gruppe eine gemeinsame Superheldin erstellen lassen.
- ▶ Lassen Sie in Kleingruppen einzelne Kleingruppen-Superhelden erarbeiten und anschließend im Plenum vorstellen.
- ▶ Zur weiteren Vertiefung lassen sich die einzelnen Superheldinnen auch prima pantomimisch darstellen und erraten oder alle Kinder laufen wie die/der jeweilige Superheld:in durch den Raum. Sie können auch gemeinsam bestimmte starke Posen der einzelnen Superhelden nutzen.
- ▶ Genauso lassen sich die einzelnen Superheld:innen auch als kreatives Kleingruppeneinteilungs-Tool nutzen. Wenn Sie z.B. 6 Kleingruppen aus je 4 Mitgliedern bilden wollen, suchen Sie sich 6 vollständige Superhelden heraus und geben diese in einen Beutel. Lassen Sie dann jedes Gruppenmitglied eines der Körperteile aus dem Beutel ziehen. Danach müssen sich die kompletten Superheldinnen untereinander finden und können dann in die gewünschte Kleingruppenarbeit einsteigen.

Tipps für die Arbeit mit Familien/Bezugssystemen

Neben der Arbeit mit Kinder-Gruppen können Sie natürlich auch mit dem Bezugssystem zusammenarbeiten und beispielsweise die ganze Familie/das Bezugssystem miteinbeziehen. Hier gibt es ebenfalls viele Variationsmöglichkeiten, wie z. B.:

- ▶ ein Superhelden-Stammbaum
- ▶ einen Familien-Superhelden oder eine Familien-Superheldin
- ▶ pro Familien-Mitglied eine/n Superheld:in, was als Teil eines gemeinsamen Familien-Superhelden-Teams fungieren kann
- ▶ usw.

Eine der schönsten Imaginationsübungen zum Thema Superheld:innen finden Sie hier. Probieren Sie es doch gleich einmal selbst oder mit Ihren Patient:innen aus! Die Superhelden-Imaginationsübung eignet sich sehr gut zum Einstieg in die Arbeit mit den »Superstark ...«-Karten.

Hinweis: Bitte passen Sie den Text in der Ansprache so an, wie es für Ihren Patienten bzw. Ihre Patientin passend ist.

Meine Superheldin/Mein Superheld/Mein:e Superheld:in

Schließe deine Augen und überlege dir, welcher Superheld für dich für Kraft, Mut, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Stärke steht. Das kann vielleicht eine Figur sein, die du kennst und die es schon gibt oder ein Fantasiewesen oder -tier oder ein Wesen aus einer anderen Welt, das sich aus unterschiedlichen Eigenschaften und Materien zusammensetzt.

Wenn du nun deinen Superhelden gefunden hast, die/der alle positiven Eigenschaften, die für dich wichtig sind, verkörpert, stell dir dein Superwesen einmal ganz genau vor. Wie groß ist es, welche Form hat es, welche Farbe hat es, wie fühlt es sich an, hat es einen eigenen Geruch, hat es eine besondere Kleidung an oder eine besondere Frisur oder Kopfbedeckung? Guck dir dein Superwesen ganz genau von allen Seiten an und präg dir ihr oder sein Aussehen ganz genau ein.

Wenn du deinen Superhelden jetzt ganz genau vor Augen hast, überlege dir, warum er oder sie für dich für all diese positiven Eigenschaften steht. Vielleicht ist es das Aussehen, die Bewegungen, das Auftreten, die Körpergröße oder etwas ganz anderes ... denk mal ganz genau darüber nach.

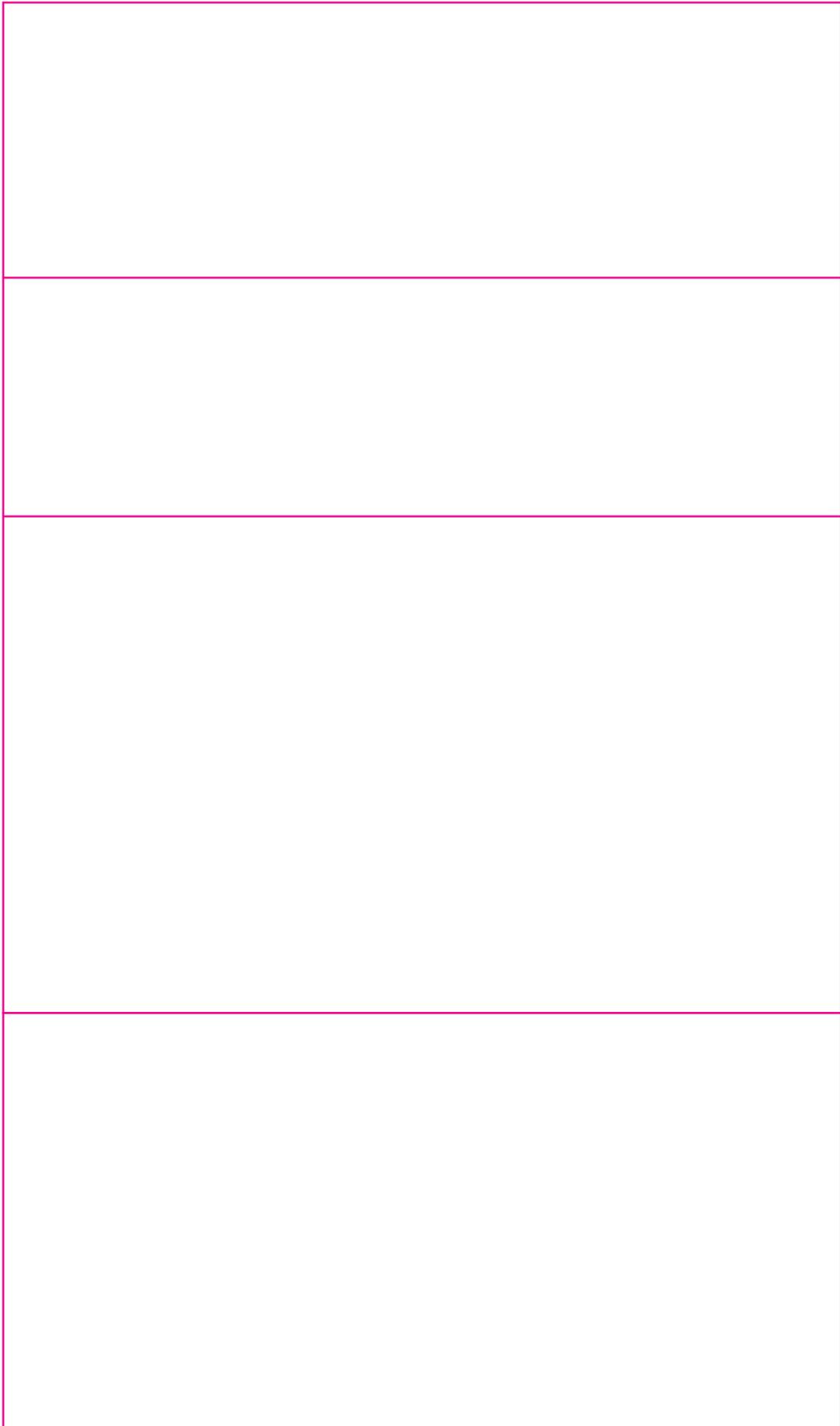
Stell dir nun vor, wie du ganz dicht an deinen Superhelden herangehst, berühre ihn und werde für einen Moment eins mit ihm. Spürst du, wie all seine Kräfte und positiven Eigenschaften in dich übergehen? Genieße dieses Gefühl und nimm all die positiven Eigenschaften deines Superhelden mit, wenn du dich wieder von ihm verabschiedest.

Wenn du magst, kannst du deinem Superhelden auch einen eigenen Namen geben.

Und es ist jetzt gut für dich zu wissen, dass dein Superheld von nun an dein ständiger Begleiter ist. Und wann immer du das Gefühl hast, du verlierst deinen Mut oder bist total gestresst, werde wieder eins mit ihm und tanke neue Kraft und Energie von ihm oder nimm ihn mit in eine für dich schwierige Situation, vielleicht die nächste Klassenarbeit in der Schule. Schau einfach, wann du ihn brauchst oder wann du Lust hast, ihn bei dir zu haben und rufe ihn dann zu dir. Das Gute ist, dass keiner deinen Superhelden sehen kann und du ihn immer dabei hast.

Vielleicht gibt es deinen Superhelden auch als kleines Modell/Spielzeugfigur, dann kannst du ihn tatsächlich in deiner Hosentasche mitnehmen oder du malst ein Bild von deinem Superhelden.

(nach Gräßer & Hovermann, 2020)



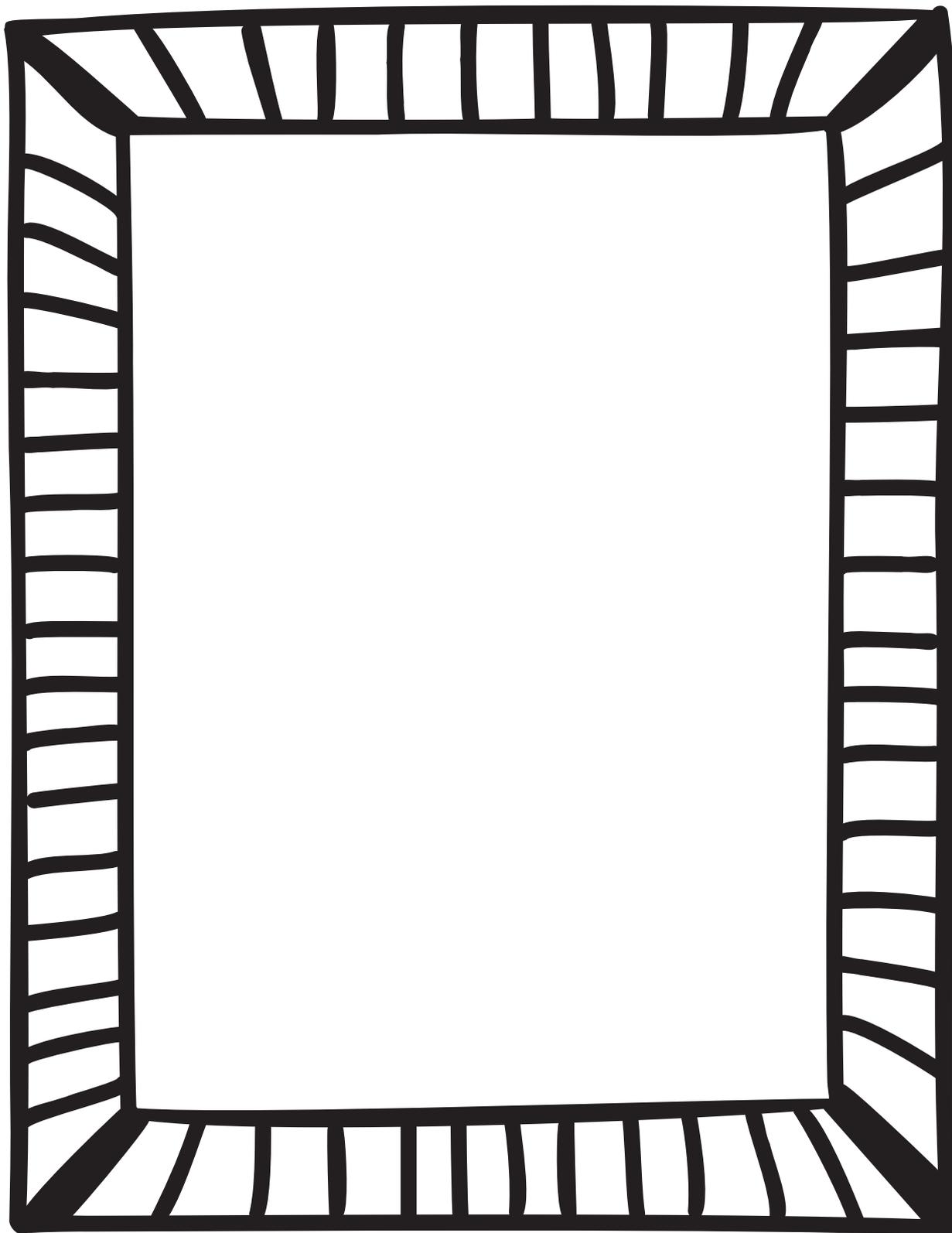
Hier kannst du die wichtigsten Informationen zu deiner Superheldin oder deinem Superhelden aufschreiben und ein Bild von deiner Superhelden-Figur malen.

Steckbrief	
Mein Superheld/Meine Superheldin heißt:	
Mein Superheld/Meine Superheldin ist ... Jahre alt:	
Mein Superheld/Meine Superheldin ist... groß:	
So hört sich mein Superheld/meine Superheldin an:	
So sieht der Fußabdruck meines Superhelden/meiner Superheldin aus:	
Das isst mein Superheld/meine Superheldin gerne:	
Das isst mein Superheld/meine Superheldin gar nicht gerne:	
Das ist die Lieblingsfarbe meines Superhelden/meiner Superheldin:	
Das kann mein Superheld/meine Superheldin alles:	
Das sind die zusätzlichen geheimen Kräfte meines Superhelden/meiner Superheldin:	
So hilft mir mein Superheld/meine Superheldin:	
Das sind die Freunde meines Superhelden/meiner Superheldin:	
Hier ist mein Superheld/meine Superheldin am liebsten unterwegs:	
Das musst du unbedingt auch noch über meinen Superhelden/meine Superheldin wissen:	

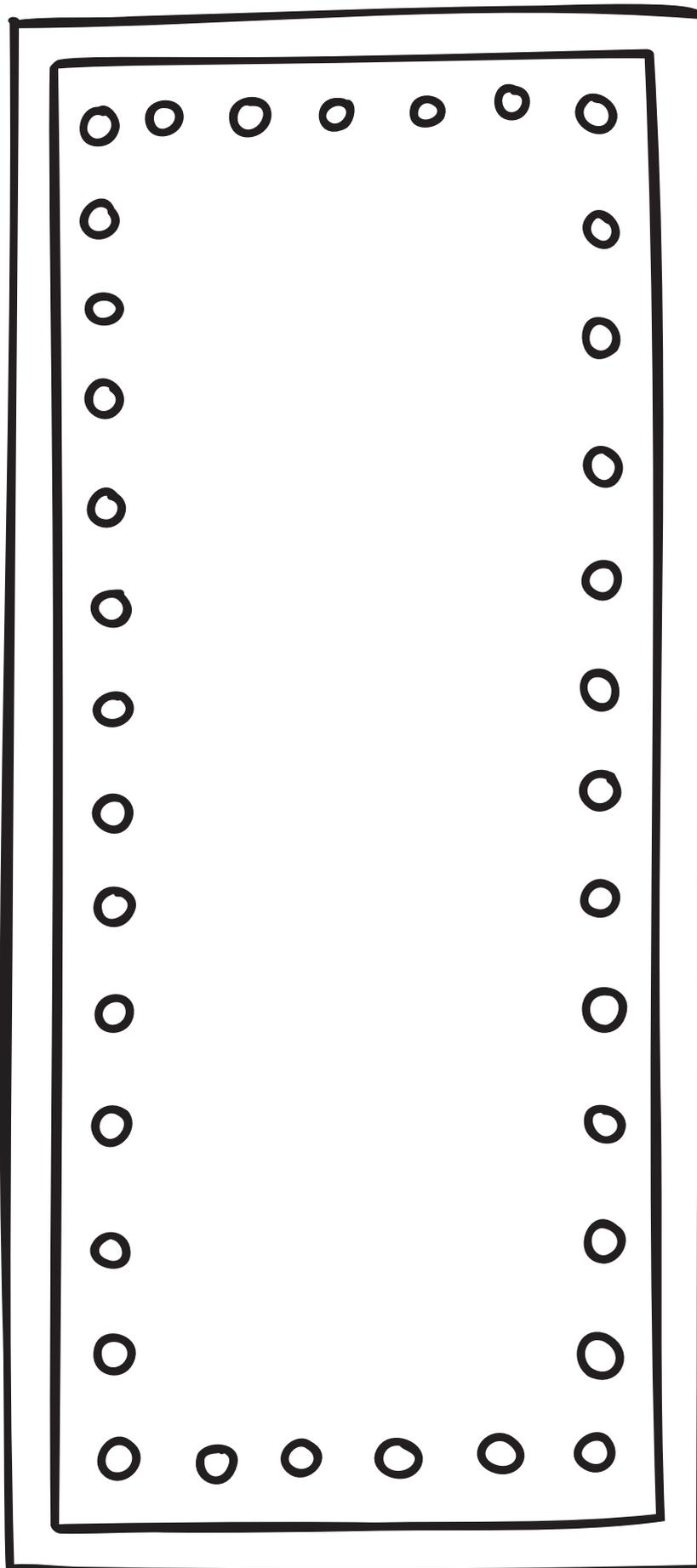
So sieht mein Superheld/meine Superheldin aus:

Hier gibt es einige A4-Vorlagen mit schönen Zier-Rahmen, in die ganz eigene Superhelden ohne jegliche Vorlagen gezeichnet werden können.

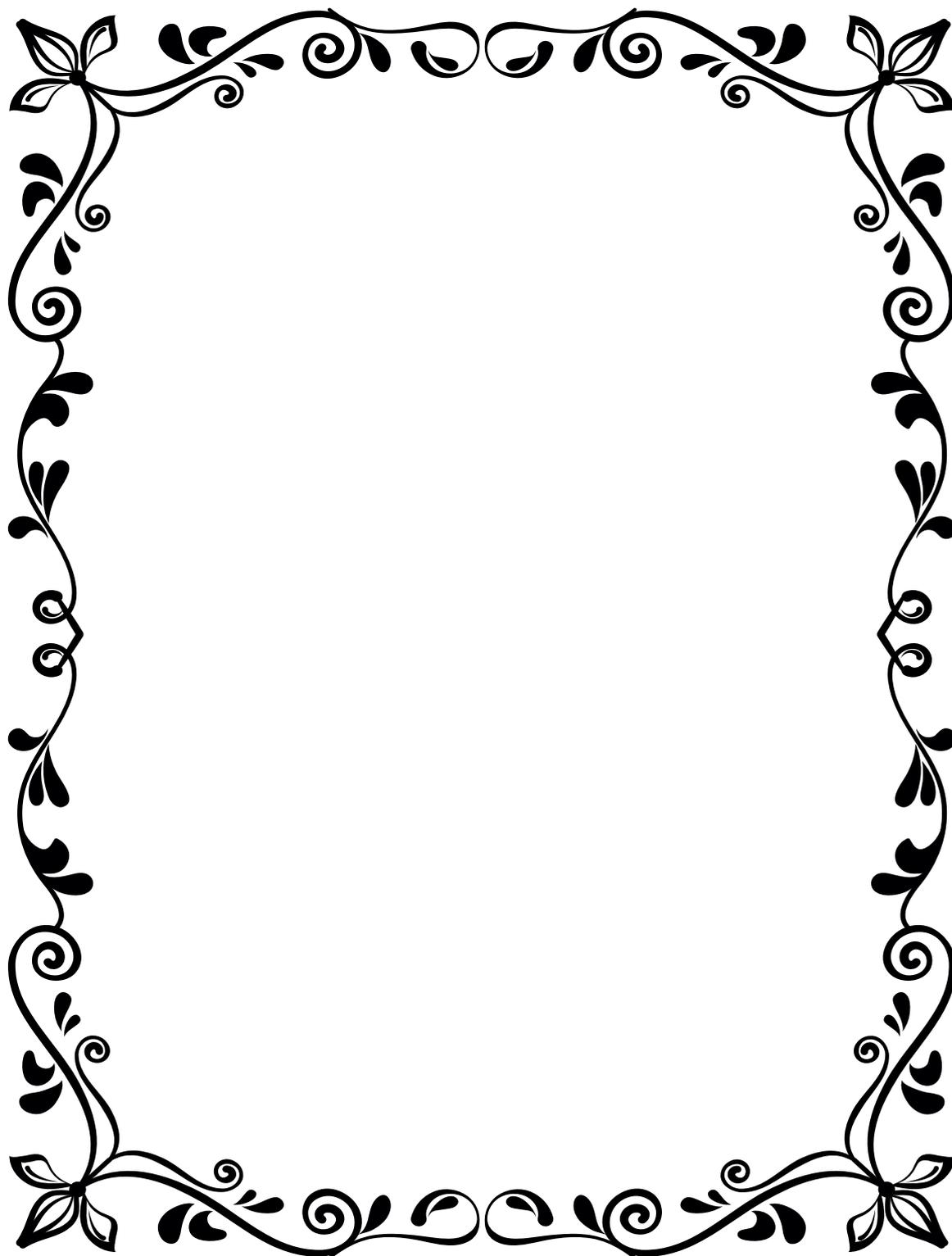
So sieht mein Superheld/meine Superheldin aus



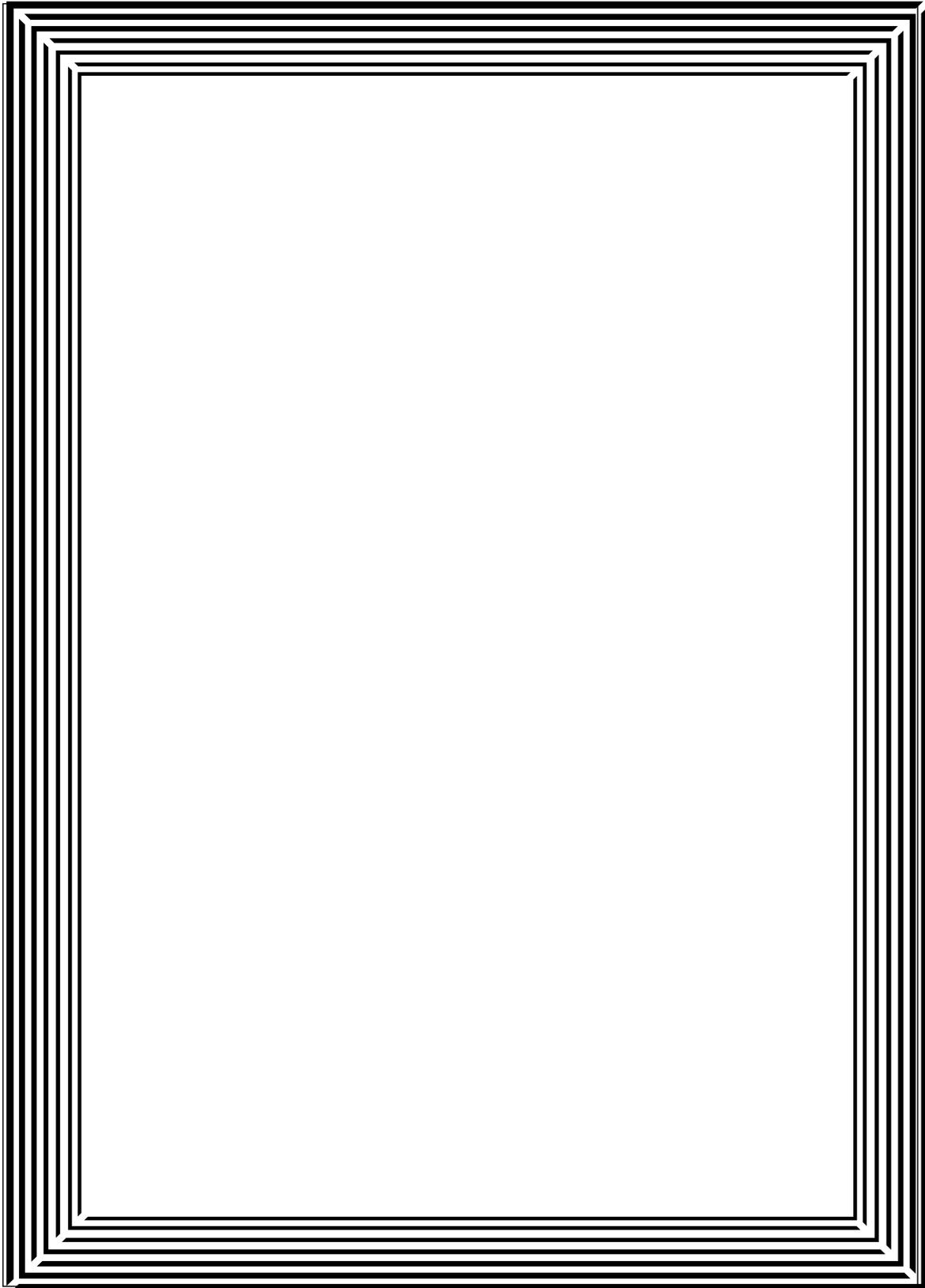
So sieht mein Superheld/meine Superheldin aus



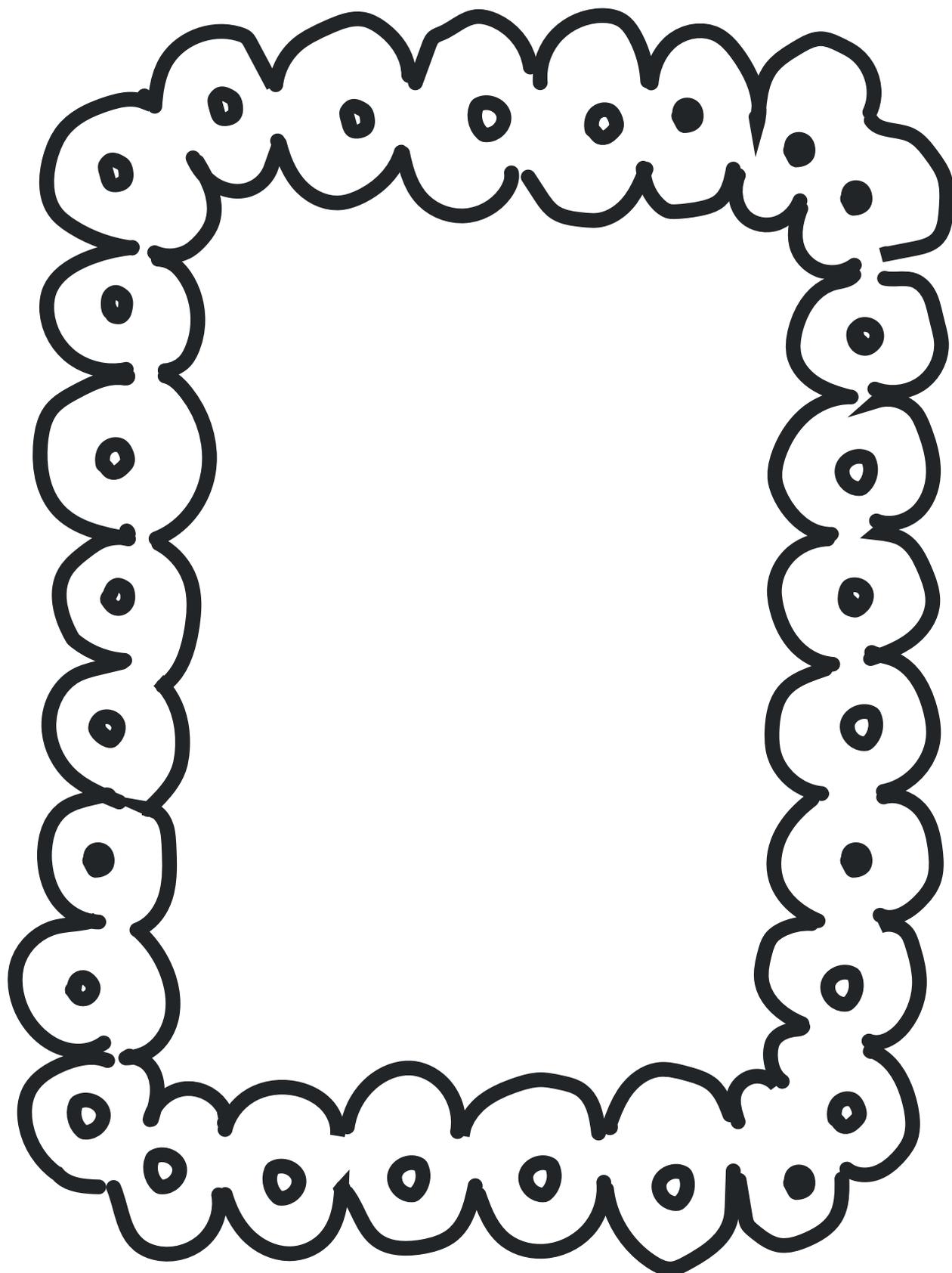
So sieht mein Superheld/meine Superheldin aus



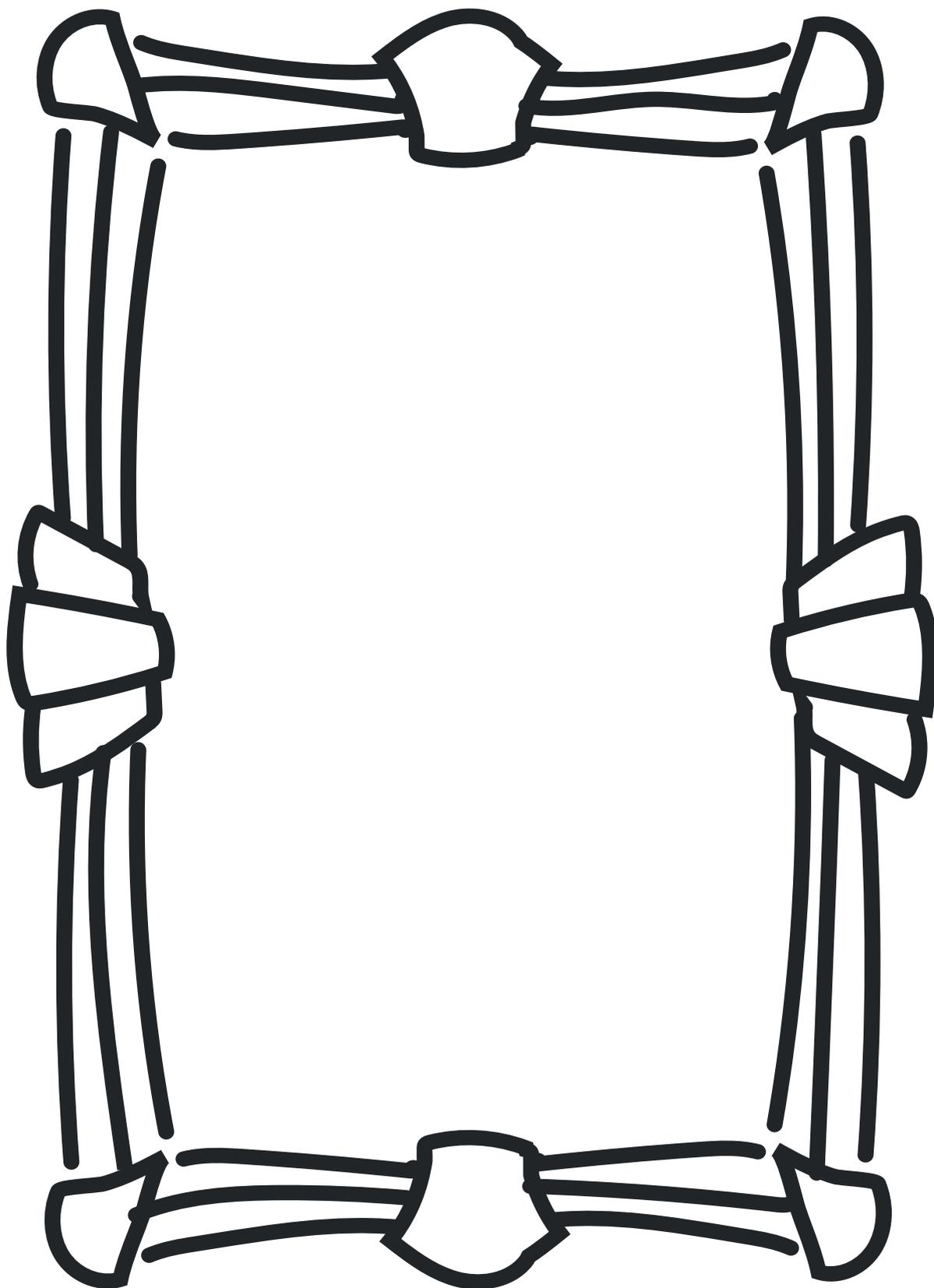
So sieht mein Superheld/meine Superheldin aus



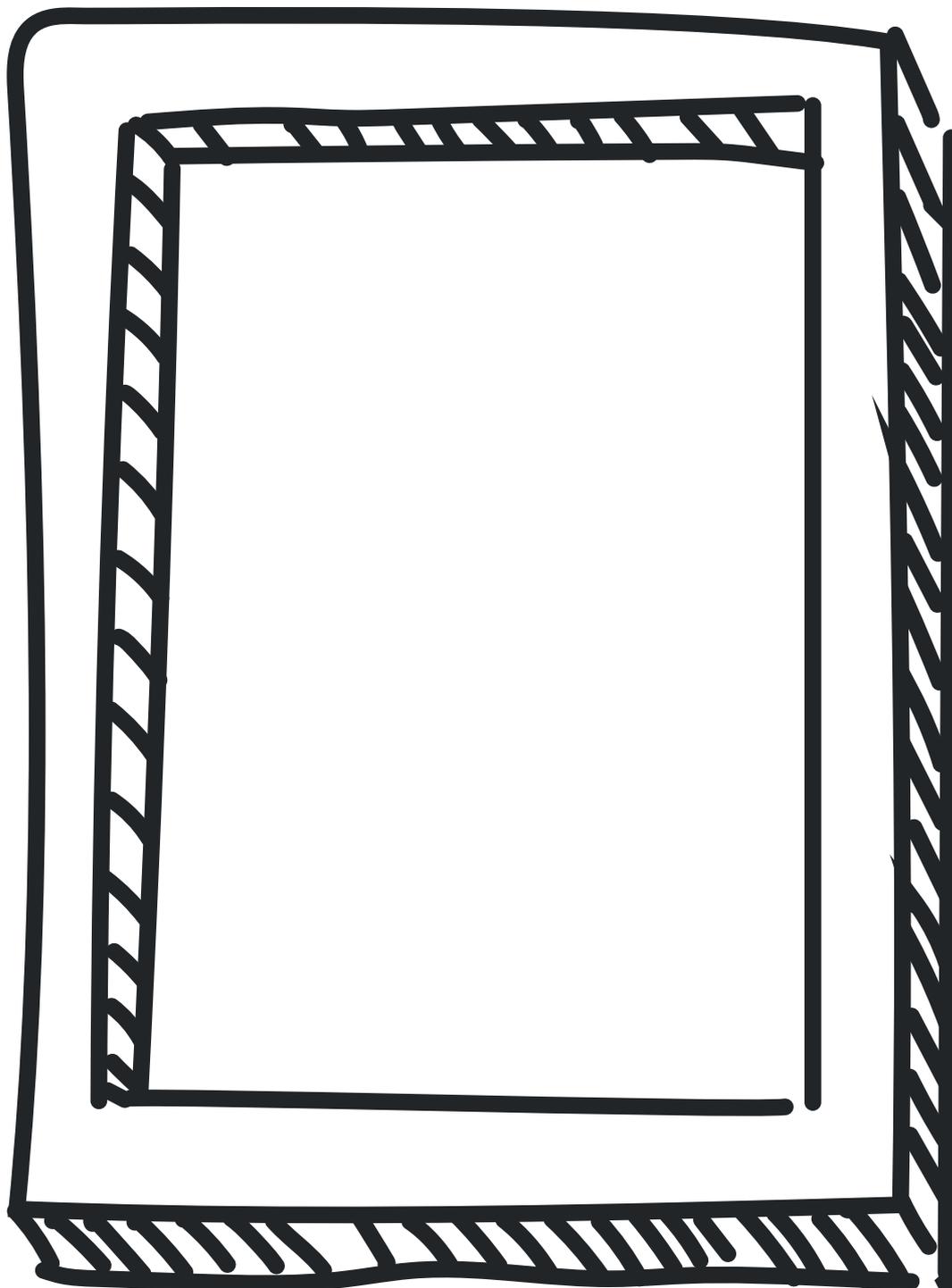
So sieht mein Superheld/meine Superheldin aus



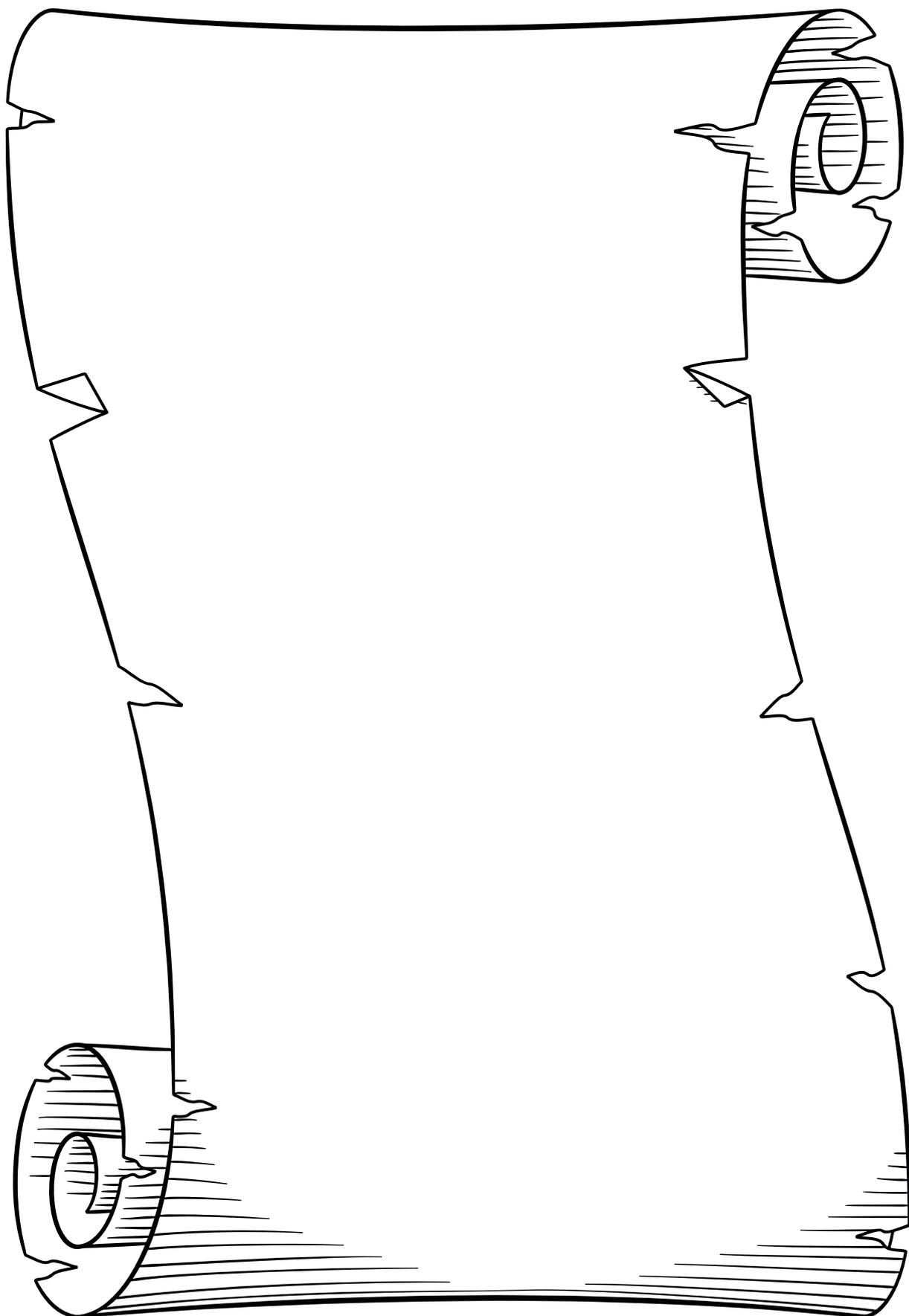
So sieht mein Superheld/meine Superheldin aus



So sieht mein Superheld/meine Superheldin aus



So sieht mein Superheld/meine Superheldin aus



Wenn sich ein Kind mithilfe des Kartensets eine eigene Superheldin oder eigenen Superhelden zusammengestellt hat und Sie noch eine Vertiefung und Stärkung des Superhelden-Themas angehen möchten, bietet es sich an, einen eigenen Superhelden zu basteln. Ausgangsbasis und Vorbild könnte hier das eigene Bild sein, das mit dem »Superstark ...«-Kartenset gestaltet wurde.

Mögliche Vorgehensweisen zum Malen/Basteln:

- ▶ Lassen Sie das Kind eine eigene Zeichnung seines zusammengestellten Superhelden auf einem festen Pappkarton machen. Erklären Sie dem Kind, dass es nicht darum geht, eine möglichst genaue Kopie des Helden zu erstellen, sondern einen noch persönlicheren eigenen Superhelden zu malen oder zu gestalten.
- ▶ Genauso können Sie auch Pappe, Schuhkartons, Pappmache oder andere Materialien nutzen und eine Superheldin basteln.
- ▶ Besprechen Sie während des Zeichnens oder Bastelns mögliche zusätzliche Fähigkeiten oder mögliche Erweiterungen, die noch in die Zeichnung einfließen könnten. So könnte die Superheldin beispielsweise zusätzlich ein Schutzschild, einen Zauberstab oder auch einen Helm bekommen. Genauso gut könnte sie auch einen Wegbegleiter an die Seite bekommen.
- ▶ Die Heldenfigur könnte auch einen Sockel mit ihrem Namen erhalten.

Der Superheld darf natürlich auch noch mit verschiedenen Materialien geschmückt werden. Nach der Fertigstellung kann er ans Bett oder über den Schreibtisch gehängt werden. So hat das Kind seinen Beschützer und Ratgeber immer in seiner Nähe, um schwierige Situationen gut meistern zu können, um sich Kraft, Schnelligkeit, Schläue oder was die Stärken des jeweiligen individuellen Superhelden sind, vorstellen und diese Kraft auf sich übertragen zu lassen.

Je nach Alter, Zeit und Motivation können die Kinder ihren gezeichneten Superhelden ausschneiden oder den Karton mit Löchern versehen, in die Bänder oder Kordeln mit zusätzlichen Materialien verknötet werden könnten.

Mögliche Materialien könnten sein:

- | | |
|--|--|
| ▶ Fester Karton | ▶ Buntstifte, Filzstifte oder Wachsmalstifte |
| ▶ Schere | ▶ Kleber / Tesafilm |
| ▶ Locher | ▶ Schnur oder Wolle |
| ▶ Verschiedene Naturmaterialien wie z. B.: Federn, Steine, Schneckenhäuser, Baumrinde, Eicheln, Kastanien, Muscheln, Äste usw. | ▶ Perlen, Aufkleber, Glitzer usw. |

Home-Experience

Natürlich können Sie diese Bastelaufgabe auch als Hausaufgabe mit nach Hause geben. Vielleicht sprechen Sie noch kurz mit den Bezugspersonen und erklären den Sinn und Zweck der Aufgabe, damit diese das Projekt auch richtig unterstützen können.

Gruppen

Gerade in der Gruppe kann das Spielen und anschließende Besprechen, Malen und Basteln von Superheldinnen und -helden besonders viel Spaß machen. Hier kann im Anschluss jedes Kind seine Kreation vorstellen und dessen Bedeutung und besonderen Fähigkeiten erklären.

Auf diesem Superhelden-Beobachtungsplan kannst du eintragen, ob dein Superheld heute bei dir war und wann er dir bei etwas geholfen hat und wie. So kriegst du raus, ob dein Superheld einen guten Job macht. In der freien Spalte kannst du alles eintragen, was dir sonst noch aufgefallen ist oder was dir wichtig ist, damit du es nicht vergisst, oder andere Beobachtungen zu deinem Superhelden.

Mein Superhelden-Beobachtungsplan						
	Heute war mein Superheld da.	Heute habe ich meinen Superhelden nicht gebraucht.	Heute hat mir mein Superheld geholfen.	Dabei hat mir mein Superheld geholfen.	So hat mir mein Superheld geholfen.	
Wochentag						
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

Auf diesem Superheldinnen-Beobachtungsplan kannst du eintragen, ob deine Superheldin heute bei dir war und wann sie dir bei etwas geholfen hat und wie. So kriegst du raus, ob deine Superheldin einen guten Job macht. In der freien Spalte kannst du alles eintragen, was dir sonst noch aufgefallen ist oder was dir wichtig ist, damit du es nicht vergisst, oder andere Beobachtungen zu deiner Superheldin.

Mein Superheldinnen-Beobachtungsplan		Heute war meine Superheldin da.	Heute habe ich meine Superheldin nicht gebraucht.	Heute hat mir meine Superheldin geholfen.	Dabei hat mir meine Superheldin geholfen.	So hat mir meine Superheldin geholfen.	
Wochentag							
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							

