



Downloadmaterialien für Kinder zum Buch



Cornelia Schinzilarz/Katrin Schläfli
Potenziale erkennen und erweitern

Mit dem Ressourcenheft

Ziele erreichen

ISBN 978-3-407-62812-1

© 2011 Beltz Verlag · Weinheim
und Basel

www.beltz.de

Inhalt

- Ressourcenheft für Kinder (Seite 2 bis 8)
- Ressourcenheft für Jugendliche (Seite 9 bis 11)
- Liste von Abwesenheitsbegriffen (Seite 12)
- Abwesenheitsbegriffe mit Lösungsvorschlägen (Seite 13)

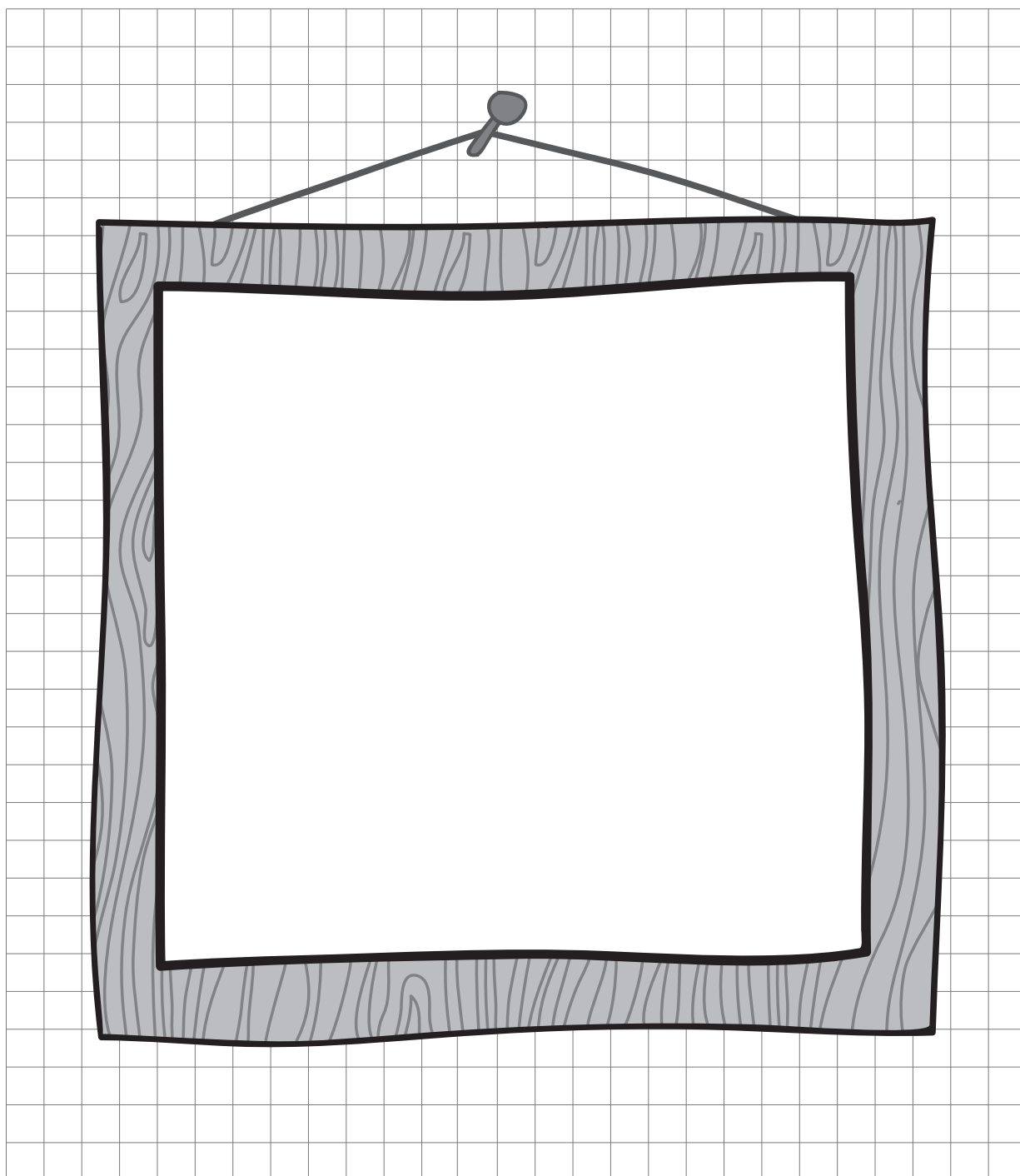
BELTZ

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · www.beltz.de

RESSOURCENHEFT

Name:

Meine Kraftfigur



Hilfestellungen

Diesen Bereich wähle ich aus:

Wähle einen Bereich aus, in dem du etwas für dich verändern willst und du dich weiterentwickeln willst. Überlege, welche Vorteile du hast, wenn du die Veränderung erreicht hast.

Zeichne auf einer Leiter mit zehn Sprossen dort ein Smiley, wo du im Moment stehst, und eines, wo du in einer Woche stehen willst.

Die zehnte Sprosse bedeutet, dass alles prima läuft, du dich absolut wohlfühlst und für dich in diesem Bereich im Moment kein Veränderungsbedarf besteht. Die unterste Sprosse bedeutet, dass du dich überhaupt noch nicht wohlfühlst und für dich ein starkes Bedürfnis nach Veränderung besteht.

Auf welcher Sprosse fühlst du dich wohl? In wie großen Schritten willst du diese Sprosse erreichen? Nimm dir kleine Schritte vor, die du auch erreichen kannst, damit du dich über deinen Erfolg freuen kannst.

Mein Ziel:

Schreibe auf, was du erreichen willst, und nicht, was du nicht willst.

Beispiel: Ich konzentriere mich auf meine Arbeit.

Daran erkenne ich _____, dass ich mein Ziel erreicht habe.

Woran erkennen andere, dass du dein Ziel erreicht hast? Wähle eine Person, die das erkennen kann, weil sie dich in deinem ausgewählten Bereich erlebt.

So mache ich das:

Überlege, wie du dich verhältst, wenn du dein Ziel erreicht hast, und beschreibe, wie du das machst. Überlege, wann dir das bereits einmal gelungen ist und wie du das damals gemacht hast.

Folgende Person, Figur oder Tier verfügt über die Fähigkeit, welche ich erreichen will.

Hier schreibst du den Namen der ausgewählten Person, Figur oder des Tiers hin. Lass deiner Fantasie freien Lauf!

Das benötige ich:

Welche Person fragst du, ob sie dich unterstützt, damit du dein Ziel erreichen kannst? Wie und wann willst du daran erinnert werden?

Welches Bild, welche Figur, welcher Gegenstand, welche Notiz, was erinnert dich täglich an dein Ziel?

Überlege auch, wo du die Erinnerungshilfe platzierst, damit sie dir dient.

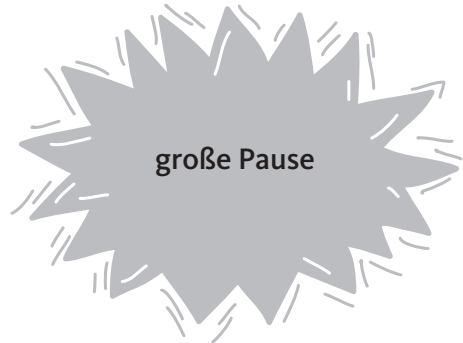
Überprüfe, wie du dein Ziel erreicht hast.

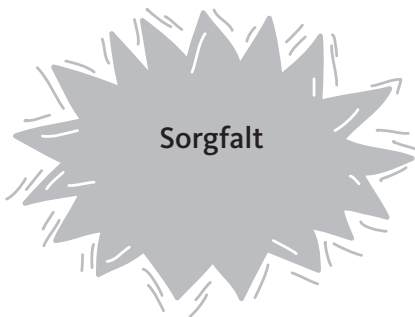
Auf welcher Sprosse stehst du im Moment? Hast du dein Ziel bereits erreicht oder Teile davon? Falls du dein Ziel noch nicht erreicht hast, lass dich nicht entmutigen. Vielleicht hast du dir einen zu großen Schritt vorgenommen. Nimm dir ein Teilziel vor.

Überlege, was dir bereits gelungen ist. Welches veränderte Verhalten können andere bei dir beobachten. Schreibe nun auf, wie du dich weiter verhalten wirst.

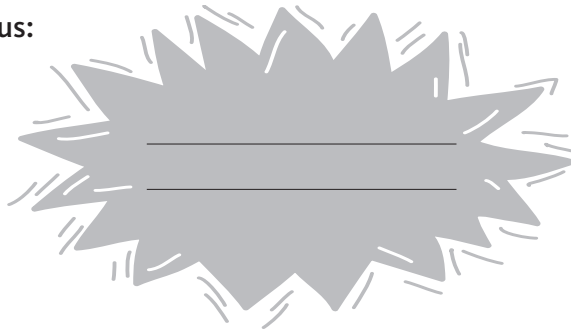
Denk nochmals nach, woran andere deine Veränderung feststellen und wie du dich nun weiterhin verhältst. Schreibe nicht auf »Ich fahre so fort«, sondern beschreibe dein Verhalten konkret.

Überlege dir, in welchem Bereich du dich weiterentwickeln und etwas verändern willst. Hier findest du Vorschläge, welche Bereiche du genauer anschauen kannst. Wähle einen bestimmten Bereich aus.



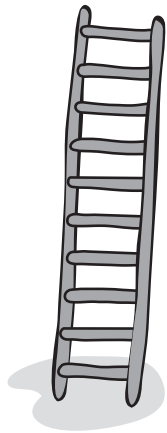


Diesen Bereich wähle ich aus:



Stelle dir nun folgende Fragen und zeichne ein Smiley auf die entsprechende Sprosse.

Auf einer Leiter mit zehn Sprossen stehe ich
im Moment auf Sprosse Nr. ____.



Datum:



Auf einer Leiter mit zehn Sprossen will ich in
einer Woche Sprosse Nr. ____ erreichen.



Datum:



Mein Ziel:

Daran erkennt _____, dass ich mein Ziel erreicht habe.

So mache ich das:

Folgende Person, Figur oder folgendes Tier verfügt über die Fähigkeit, welche ich erreichen will:

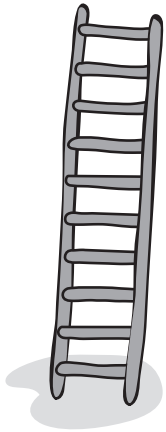
Das benötige ich:

☐ einen Helfer oder eine Helferin – Name: _____

☐ Erinnerungshilfe (Bild, Figur, Gegenstand): _____

Überprüfe, wie du dein Ziel erreicht hast.

Auf einer Leiter mit zehn Sprossen habe ich Sprosse Nr. ____ erreicht.



Datum:



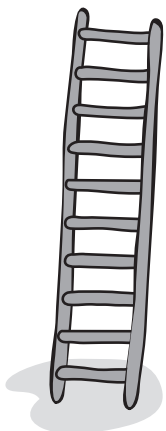
Male das zutreffende Smiley an. Ich habe mein Ziel ...

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | erreicht |
| ☐ | ☐ | | teilweise erreicht |
| ☐ | | | Ich bleibe noch dran |

Überlege, was dir bereits gelungen ist. Welches veränderte Verhalten können andere bei dir beobachten? Schreibe nun auf, wie du dich weiter verhalten wirst.

Überprüfe, ob du dein Ziel erreicht hast oder halten konntest.

Auf einer Leiter mit zehn Sprossen habe ich Sprosse Nr. ____ erreicht.



Datum:



Male das zutreffende Smiley an. Ich habe mein Ziel ...

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | erreicht |
| ☐ | ☐ | | teilweise erreicht |
| ☐ | | | Ich bleibe noch dran |

Das ist mir gut gelungen!

Mein Ziel: Verhalten

Datum:

Mein Ziel:

Auf dieser Position der Skala befinde ich mich momentan:



Folgende Position auf der Skala will ich erreichen, damit ich mich wohlfühle:



Daran erkennen andere oder meine Lehrperson, dass ich mein Ziel erreicht habe:

Das ist meine Erinnerungshilfe:

Ich habe mein Ziel

☐ erreicht ☐ teilweise erreicht ☐ ich arbeite noch daran

Darauf achte ich das nächste Mal oder mache ich anders:

Mein Ziel: Projekt

Datum:

Mein Ziel:

Daran erkennen andere oder meine Lehrperson, dass ich mein Ziel erreicht habe:

So gehe ich schrittweise vor:

Das sind meine Unterstützungshilfen, die ich benötige (beispielsweise Computer, Kataloge, Listen, Block, Schreibzeug, Formulare):

Ich habe mein Ziel

☐ erreicht ☐ teilweise erreicht ☐ ich arbeite noch daran

Darauf achte ich das nächste Mal oder mache ich anders:

Potenzialsammlung

Liste von Abwesenheitsbegriffen

Adjektiv	Abwesenheit	neue Begriffe
unglücklich		
untröstlich		
freudlos		
angstfrei		
hemmungslos		
entkräftet		
unfreiwillig		
entmutigt		
enttäuscht		
lustlos		
unverstanden		
unfrei		
unmotiviert		
antriebslos		

Abwesenheitsbegriffe mit Lösungsvorschlägen

Adjektiv	Abwesenheit	neue Begriffe
unglücklich	das Glück	traurig, wütend
untröstlich	der Trost	bedrückt, betrübt
freudlos	die Freude	bekümmert, ernst
angstfrei	die Angst	mutig, offen
hemmungslos	die Hemmung	direkt, gewagt, spontan
entkräftet	die Kraft	schwach, schlaff, müde, matt
unfreiwillig	die Freiwilligkeit	gezwungen, genötigt
entmutigt	der Mut	eingeschüchtert, deprimiert
enttäuscht	die Täuschung	gekränkt, verletzt, zufrieden, die Täuschung entdeckt zu haben
lustlos	die Lust	gelangweilt, überdrüssig
unverstanden	das Verständnis	abgelehnt, ausgegrenzt
unfrei	die Freiheit	gefangen, ausgeliefert, abhängig
unmotiviert	die Motivation	gelangweilt, passiv
antriebslos	der Antrieb	schlapp, müde