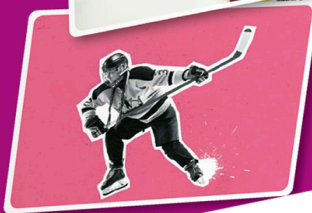
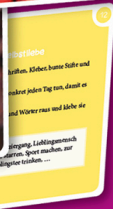


Engelmann

Konfetti für mein Ich

Wege zu mehr Selbstliebe,
Selbstbewusstsein und Selbstwert



BELTZ

Einführung

Wie schön, dass Sie sich dafür entschieden haben, mit Jugendlichen – mögen es Ihre Patient:innen, Klient:innen oder Schüler:innen sein – mit diesen Karten zu arbeiten. Es ist mir ein echtes Herzensanliegen, Sie in Ihrer Arbeit mit Jugendlichen zu unterstützen, damit diese in ihrer Entwicklung gestärkt und bestärkt werden – in einer Zeit, in der psychische und psychosomatische Erkrankungen dermaßen rasant steigen.

Dieses Kartenset ist ein Herzensprojekt für mich, weil ich in der Arbeit mit Menschen – ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – die Beobachtung gemacht habe, wie wichtig Selbstliebe ist. Für mich ist es nach all den Jahren in der Arbeit mit Menschen zum zentralen Kernthema geworden. Selbstliebe ist die Voraussetzung für psychische und mentale Gesundheit! Wenn sie gestützt wird von Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstverantwortung, macht sie Jugendliche fit fürs Leben.

Jugendliche, die sich selbst lieben – und ich spreche nicht von überzogener Liebe zu sich selbst, sondern von der so wichtigen Fähigkeit, ein aufrichtiges, inneres Ja zu sich selbst zu haben zu können –, sind in der Lage, gut zu sich selbst zu sein. Innerlich starke Jugendliche können ihr Leben mit all seinen Herausforderungen leichter meistern und werden resilienter.

Und Sie sind ein wichtiger Begleiter bzw. eine wichtige Begleiterin an ihrer Seite! Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Arbeit mit diesem Kartenset – möge es Ihnen und den Jugendlichen auf ihrem Weg Freude bereiten.

Ihre Bea Engelmann

5 Bausteine, um sich selbst anzunehmen



Selbstliebe – das zentrale Element

Selbstliebe ist kein modernes Konstrukt, sondern ein elementares Gefühl, das die Basis für eine gesunde Selbstbeziehung darstellt. Selbstliebe beinhaltet, dass Jugendliche lernen, sich selbst so anzunehmen, wie sie jetzt sind – mit all ihren Werten, Bedürfnissen, Gefühlen, Stärken und Potenzialen. Sie können lernen, selbstaufwertende Gedanken zu denken oder selbstfürsorgliches Verhalten zu zeigen, und gleichzeitig lernen, mit selbstabwertenden, dysfunktionalen Gedanken aufzuhören oder sich selbst zu verletzen.

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen entsteht aus der Erfahrung heraus, sich auf sich selbst verlassen zu können und Vertrauen in sich und das eigene Sein zu haben. Wenn Jugendliche die Erfahrung machen, dass sie Versprechen halten, die sie sich selbst gegeben haben, ist das die Voraussetzung für ein gutes Selbstvertrauen.

Selbstwertgefühl

Ein gutes Selbstwertgefühl resultiert aus den Komponenten Selbstbewertung und Selbstwertschätzung. Jugendliche können lernen, gut über sich selbst zu denken und sich gut mit sich selbst zu fühlen, so dass sie gut zu sich selbst sein können. Sich als wertvoll zu erachten, ist ein Ausdruck von Selbstliebe.

Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein im Sinne von »sich seiner selbst bewusst zu sein« bildet eine weitere Säule für mentale Gesundheit. Damit Jugendliche sich selbst lieben, benötigen sie ein gutes Selbstbewusstsein. Es ist dafür unerlässlich, dass Jugendliche in der Lage sind, ihre eigene innere und äußere Welt aufmerksam und bewusst erleben zu können.

Selbstverantwortung

Die Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, wird Jugendliche dazu befähigen, Gestalter:innen des eigenen Lebens zu werden, zu sein und zu bleiben. Wenn sie begreifen, dass nur sie die Verantwortung für ihre Gedankenwelt, ihre Gefühle und ihr Verhalten haben und übernehmen können, werden die jungen Menschen proaktiv den Herausforderungen auf ihrem Lebensweg begegnen können.

Aufbau des Kartensets

Ihr Kartenset »Konfetti für mein Ich« enthält insgesamt 60 Karten mit fünf unterschiedlichen Themenbereichen:



Die Themen sind durch unterschiedliche Farben gekennzeichnet, damit Sie auf den ersten Blick erkennen können, welche Karte zu welcher Kategorie gehört.

Jeder der fünf Themenbereiche enthält die folgenden 12 Kategorien, welche ich Ihnen am Beispiel von Selbstliebe vorstelle:

Definition	Positive Glaubenssätze	Wort- inspirationen	Das innere Kind
Gefühle	Stärkende Gedanken	Selbstliebe ist ...	Mein »lieb- volles Ich«
In Worten	DIY	Freestyle	Freestyle

Bei zwei Karten pro Thema variiert die Methode - da habe ich mir etwas »Freestyle« erlaubt.

Impulse für starke Jugendliche

Die 60 Karten sind kleine, gute und praktische Tools für Sie und Ihre Arbeit mit den Jugendlichen im Hinblick auf:

- ▶ psychische Gesundung und Gesundheit
- ▶ eine gesunde Selbstbeziehung
- ▶ funktionale, wohltuende Gedanken
- ▶ positive Glaubenssätze
- ▶ Resilienz

Zum Einsatz der Karten

Die 60 Karten können während der Therapie-, Coaching- oder Schulstunde eingesetzt werden.

Wann?

- ▶ Warm-Up: als Eisbrecher zu Beginn der Stunde
- ▶ Während der Stunde, um ein Thema zu vertiefen oder einen neuen Impuls zu geben
- ▶ Wrap-Up: am Ende der Stunde als »Hausaufgabe« oder Nachbereitung

Wie?

- ▶ Die Jugendlichen wählen selbst aus dem Stapel eine beliebige Karte aus.
- ▶ Sie wählen schon vorher eine passende Karte aus.

Warum?

- ▶ Einladung zur Selbstreflexion, damit die Jugendlichen sich selbst besser kennenlernen und verstehen.
- ▶ Die Themen sind nicht nur im übertragenen Sinn, sondern im wahrsten Sinne des Wortes »handhabbar«, weil die Jugendlichen die Karten in die Hand nehmen können.

Empfehlung

Wenn Sie gezielt zu einem der fünf Themen mit Jugendlichen arbeiten, kann es sinnvoll sein, alle 12 Karten dieses Themenbereichs einzusetzen, bevor Sie mit einem neuen Thema starten. Allerdings kann es sich auch als hilfreich erweisen, z. B. mehrere Themenkarten »Positive Glaubenssätze« zum Einsatz zu bringen, wenn Sie gerade zu Glaubenssätzen mit den Jugendlichen arbeiten.

Eine Bemerkung zum Abschluss:

Ich gebe allen Klient:innen folgenden Gedanken mit auf den Weg:

Nur erkennen, nicht werten!



Bea Engelmann

ist eine Glücksverbreiterin. Sie liebt die Arbeit mit Menschen, das Leben, ihre Familie und das Glück. Die Expertin für Positive Psychologie hat über Glück geforscht und glaubt daran, dass jeder von uns der Schlüssel zu seinem Erfolg und Glück ist.

Als Psychologin und Coach steht sie Erwachsenen und Jugendlichen, Teams und Organisationen beratend zur Seite.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

2. Auflage

© 2023 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print

Printed in Poland

GTIN: 4019172102999