

Deine Ressourcenliste

An einem Tag, an dem es dir gut geht, nimmst du dir einen großen Zettel und schreibst all deine Ressourcen auf, die du hast.

Du weißt nicht, was Ressourcen sind? Ressourcen sind all die Dinge, die in dir stecken und die dich unterstützen, dein Leben zu meistern. Das sind Fähigkeiten, Fertigkeiten, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Stärken und Kenntnisse. Alles, was du besonders gut kannst, was du oder andere an dir schätzen und mögen.

Wenn dir das nicht so leicht fällt, kannst du auch deine Eltern oder deine beste Freundin / deinen besten Freund fragen, was die meinen, was deine Stärken und Fähigkeiten sind.

Scheibe all diese Dinge auf einen großen Zettel. Diesen kannst du dir entweder in dein Zimmer an den Schrank oder sonst irgendwo gut sichtbar hinhängen, oder du packst ihn mit in deine Schatzkiste oder in deinen Notfallkoffer und holst ihn bei Bedarf heraus.

Wenn es dir einmal nicht so gut geht, lies ganz genau nach, was du selbst oder die anderen gesagt haben, was du gut kannst. Das hilft dir in so einem Moment sicher, teste es einfach mal aus!

Gut gelungen

Schreibe dir jeden Tag mindestens fünf Sachen auf, die an dem Tag gut geklappt haben. Wenn das anfangs zu schwer ist, kannst du mit drei Dingen anfangen. Überlege dir, was du dazu beigetragen hast, dass etwas gut geklappt hat. Warst du vielleicht mutig, weil du einem Schulkameraden bei Schwierigkeiten geholfen hast, hast du dein Zimmer aufgeräumt oder im Haushalt geholfen? Warst du fleißig und hast es so geschafft, all deine Hausaufgaben schnell fertig zu bekommen? Hast du einen Käfer gerettet, den Müll runtergebracht, bist du ohne Murren aufgestanden, warst du pünktlich?

Du kannst auch deine Eltern/Geschwister/Freunde fragen, was sie meinen, was dir gut gelungen ist.

All diese positiven Dinge schreibst du am besten an einem Ort auf, wo du sie immer wieder nachlesen kannst. Vielleicht führst du ein »Positiv-Tagebuch«, in dem du alle Dinge aufschreiben kannst.

Tipp: Schreibe die Eigenschaften einzeln auf kleine Zettel, falte sie, wirf sie in ein großes durchsichtiges Bonbonglas (oder in eine Vase, ein Marmeladenglas ...) und stelle dieses Glas so auf, dass du es jeden Tag sehen kannst. Du wirst sehen, wie sich dieses Glas mit der Zeit immer mehr füllt. Und wenn du mal einen schlechten Tag hast, fischst du einfach einen oder mehrere Zettel heraus und liest selbst, was du für ein toller Mensch bist und was du alles Tolles kannst. Du kannst die Zettelchen oder dein »Gut-gelungen-Heft« auch in deine Schatzkiste legen. Vergiss nicht, jeden Tag fünf Sachen aufzuschreiben. Das wird am Anfang vielleicht schwierig sein, aber mit der Zeit wirst du merken, dass es dir immer leichter fällt.

Schatzkiste

Stell dir eine Schatzkiste vor, die randvoll mit schönen und wertvollen Dingen gefüllt ist. Was macht diese Kiste so besonders? Welche Schätze würdest du in deine Schatzkiste hineinlegen?

Hier ein paar Ideen:

- ▶ Dinge, die für dich eine ganz besondere Bedeutung haben, vielleicht ein Brief von deiner besten Freundin / deinem besten Freund, eine Muschel, die du am Strand gefunden hast, eine Eintrittskarte von einem Konzert oder Kinobesuch
- ▶ Dinge, die du sehen kannst: Fotos, die dich an schöne Erlebnisse oder Menschen, die du gerne magst, erinnern, deine Klebebildersammlung
- ▶ Dinge, die du hören kannst: deine Lieblingsmusik oder ein Hörspiel, das dich zum Lachen bringt, Entspannungs- oder Atemübungs-CD, eine Sprachnachricht
- ▶ Dinge, die du riechen kannst: ein Duftöfläschen in deiner Lieblingssorte
- ▶ Dinge, die du schmecken kannst: ein Teebeutel mit deinem Lieblingstee, vielleicht ein Schokoriegel
- ▶ Dinge, die du fühlen kannst: ein Kuscheltier, ein Stein, der sich schön anfühlt, oder Murmeln
- ▶ Heldenzubehör: Zauberstab, Spielzeugpistole, Schutzschild, Pfeil und Bogen
- ▶ Für dich wichtige Dinge, z. B.: dein Lieblingsbuch oder Comic, gute, hilfreiche Gedanken
- ▶ Deine Lieblingsübungen, die du in der Therapie gelernt hast und die dir gut helfen

Versteck deine Kiste unter deinem Bett oder stell sie dorthin, wo du sie immer sehen kannst.