

(19)  
**MEINE STÄRKEN**

*Darüber nachzudenken, was man gut kann und worin seine individuellen Stärken liegen, kann dabei helfen, das Wohlbefinden und die Selbstachtung zu stärken und die eigene Erlebnis-, Gefühls- und Gedankenwelt besser zu verstehen. Das Entdecken eigener Stärken fördert das Selbstwertgefühl, was hilfreich für die eigene Problembewältigung ist. Lies dir die folgenden Karten durch und beantworte für dich die Fragen oder ergänze die Satzanfänge. Du kannst das Blatt (in deinem Zimmer) aufhängen oder die Karten ausschneiden und diese damit immer griffbereit haben, wenn du sie brauchst.*

*(vgl. Scholz (2018). Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche. Beltz Verlag: Weinheim)*



**Das macht  
mit Spaß:**

---

---

---

---

---



**3 gute Eigenschaf-  
ten von mir:**

---

---

---

---

---



**Ein sehr schönes  
Erlebnis war:**

---

---

---

---

---



**Darüber kann  
ich lachen:**

---

---

---

---

---



**Wie kann ich anderen  
helfen oder ihnen eine  
Freude machen?**

---

---

---

---

---



**Was/Wer hilft mir, wenn  
ich Hilfe brauche?**

---

---

---

---

---



**Fast wortlos ver-  
stehe ich mich mit:**

---

---

---

---

---



**Wenn ich meine  
Lieblingsmusik höre:**

---

---

---

---

---



**Worauf lohnt es  
sich zu warten?**

---

---

---

---

---



**Wäre ich mächtig,  
der König der Welt,  
dann würde ich:**

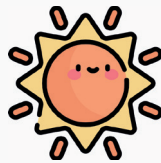
---

---

---

---

---



**Damit es mir gut  
geht, brauche ich:**

---

---

---

---

---



**Was war für mich das  
schönste Geschenk?**

---

---

---

---

---



**Ein guter Tag be-  
ginnt für mich mit:**

---

---

---

---

---



**Ich bin  
fröhlich, wenn:**

---

---

---

---

---



**Darauf freue  
ich mich:**

---

---

---

---

---