

MICHAEL BOHNE / SABINE EBERSBERGER



 Carl-Auer

**SATZANFÄNGE FÜR
THERAPIE, COACHING,
TRAINING & SCHULE**

SELBSTWERT.EINFACH.STARK.

Das Ergänzen vorgegebener Satzanfänge ist immer eine kreative, spielerische Intervention. Auf den folgenden Seiten haben wir ausgewählte Satzanfänge aus dem Selbstwert-Generator für junge Menschen für Sie zusammengestellt, die Ihre jugendlichen (und auch erwachsenen) Klient*innen, Coachees oder Schüler*innen selbstständig ergänzen können.

So geht's:

Drucken Sie dazu das Dokument auf etwas kräftigerem Papier aus und schneiden Sie daraus kleine Kärtchen. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, die Karten mit den Satzanfängen in den unterschiedlichen Phasen einer Sitzung oder Unterrichtsstunde einzusetzen:

- * Zu Beginn oder zum Abschluss (auch als Ritual denkbar),
- * für einen Perspektivenwechsel zwischendurch,
- * für einen Blick in die Vergangenheit oder in die Zukunft,
- * als paradoxe Intervention,
- * zur Externalisierung,
- * als Anschub, wenn eine Sitzung ins Stocken gerät,
- * wenn es in der Klasse mal unruhig wird oder
- * schlicht und einfach, um auf neue Ideen zu kommen.

In der Arbeit mit Satzanfängen zeigen sich oftmals überraschende Lösungen, Ressourcen und Stärken. Auch der Zugang zu schwierigen Themen und belastenden Emotionen kann erleichtert werden. Es bewährt sich zudem, denselben Satzanfang mehrfach zu verwenden, um Entwicklungen und Fortschritte Ihres Gegenübers wahrzunehmen.

Unsere Empfehlung:

Geben Sie Ihren Klient*innen, Coachees und Schüler*innen die Karten selbst in die Hand. Ermutigen Sie diese, ihre eigenen, den Selbstwert stärkenden, Sätze zu formulieren oder sich von »SELBSTWERT.EINFACH.STARK.« inspirieren zu lassen. Auf diese Weise lernen die jungen Menschen im Rahmen ihrer (Selbst-)Entwicklung ihren Denk- und Verhaltensmustern auf die Schliche zu kommen und einschränkende Glaubenssätze über Bord zu werfen. Dabei helfen Humor und Leichtigkeit sowie kraftvolle, Zuversicht gebende Ideen über sich selbst und die Welt als Ganzes. Funktioniert natürlich auch in der Selbstanwendung!



Los geht's!

Zum Glück wird mir klar: ...

Worauf es wirklich ankommt: ...

Darauf kann ich mich immer
verlassen: ...

Wenn ich es mir recht überlege: ...

Von nun an lautet mein Motto: ...

Meine Lebenserfahrung sagt mir: ...

Und wenn ich mal die Perspektive
wechsle: ...

Ich nehme mich beim Wort: ...

Bei einer Sache bin ich mir sicher: ...

Auch wenn der Gedanke neu für
mich ist: ...

Ich druck's auf mein T-Shirt: ...

Man sollte es in Großbuchstaben
schreiben: ...

Es lässt sich nicht ändern: ...

Selbst wenn manche es anders
sehen: ...

Ich denke und fühle es: ...

Das kann mir keiner nehmen: ...

Plötzlich wird mir klar: ...

Auch wenn das Leben mit mir
Achterbahn fährt: ...

Eins steht außer Frage: ...

Selbst mit vollem Mund sage ich: ...

Sogar mein Bauchgefühl sagt mir: ...

Ich schreibe es an jede Wand: ...

Langsam dämmert's mir: ...

Wenn ich mal meine Memoiren
schreibe, beginnen sie so: ...