

Modul 4

Dich ganz fühlen - Stärken und Schwächen erkennen und integrieren

Im Mitgliederbereich findest du ein **Video**.

Schau dir dieses Video bitte an und bearbeite im Anschluss die Aufgabe.

Bildaufgabe:

„Male ein Bild mit 5 Stärken und 5 Schwächen von dir.“

Material:

- Papier A3
- Kreiden

Einsatz der Methode:

- ICH-Stärkung
- Ressourcen-Aktivierung
- Stärkung des Selbstvertrauens, Selbstbewusstseins
- aber auch Annahme und Integration der eigenen Schwächen
- sich ganz Fühlen

Vorgehensweise:

- TN ordnet jeder Eigenschaft eine Farbe zu, so dass mit 10 verschiedenen Farben in einen Malprozess eingestiegen wird. Jede Farbe ist somit einer Eigenschaft zugeordnet.
- TN malt ein Bild von ihren Eigenschaften.

Fragen:

1. Wie hast du dich im Malprozess erlebt?
2. Welche 5 Stärken hast du zum Ausdruck gebracht? Welche 5 Schwächen hast du zum Ausdruck gebracht?
3. Wie nimmst du dein Bild wahr?
4. Was lässt dich dein Bild fühlen?
5. Betrachte dein Bild, deine Stärken und Schwächen als Ganzes - ergeben sich daraus neue Aspekte?
6. Welche Ressourcen zeigt dir das Bild?
7. Gibt es eine Botschaft?

Impulse für dich als Malbegleiterin:

Du kannst diese Aufgabe auch abwandeln und z.B. nur Stärken malen lassen, um deine TN zu stärken und zu erheben. In einem weiteren Malprozess kannst du vermeintliche Schwächen integrieren lassen, indem du sie z.B. auf kleine Kärtchen malen lässt und auf das Bild mit den Stärken legen oder auch kleben lässt.



VIDEO