

Basteln ab 7 Jahre:

## 29.11.2023 – Schutzengel

Gemeinsam Kunst erschaffen: Stärken bündeln und Flügel basteln

Das Kennenlernen, Fördern und Wertschätzen von persönlichen Stärken und positiven Eigenschaften ist Kern des Happiness Trainings und gleichzeitig auch ein Weg zu mehr Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und einem positiven Selbstbild. Die persönlichen Stärken sind die Ausgangsbasis für authentisches Handeln und eigener Selbstverwirklichung. Sich auf diese zu fokussieren, bereitet bereits kurzzeitig Freude. Sie bewusst und dann noch in erweiterten Kontexten einzusetzen, stärkt langfristig das eigene Wohlbefinden (Seligman, Steen, Park & Peterson 2005).

Gesellschaftlich wird das Thema noch oft mit dem Sprichwort „Eigenlob stinkt“ abgetan und stehen Schwächen und Defizite meist im Mittelpunkt. Deswegen wollen wir uns im Kurs „Schutzengel haben Flügel“ ausschließlich auf unsere Stärken fokussieren und daraus gemeinsam ein kunstvolles Bild schaffen. Hierfür nutze ich gerne folgende Metapher:

Probleme und Schwächen sind schwer und ziehen uns leicht nach unten. Eine Schwäche/ ein Problem kann als Stein gesehen werden. Steine sind unterschiedlich groß und schwer und jeder trägt sie anders mit sich rum. Im Umgang mit diesen Steinen geht es darum, wie stark man ist und welche Last man fähig ist zu tragen. Werden es zu viele Steine und wird das Gewicht zu schwer, geht man unter.

Nun kommen die Stärken ins Spiel. Jede Stärke ist wie eine Feder, leicht und unbeschwert. Eine einzelne Feder mag nichts gegen einen Stein aussetzen können. Bündelt man jedoch die Federn zu Flügeln, helfen sie einem die Last der Steine zu tragen.

Jede Feder steht für eine Stärke und darf individuell gestaltet werden. Am Ende werden aus den Stärken-Federn der teilnehmenden Kinder/ BorkenerInnen Engelflügel gemacht und ausgestellt.

„Gemeinsam sind wir stark!“ so sollen BorkenerInnen motiviert und inspiriert werden nach ihren eigenen Stärken Ausschau zu halten.