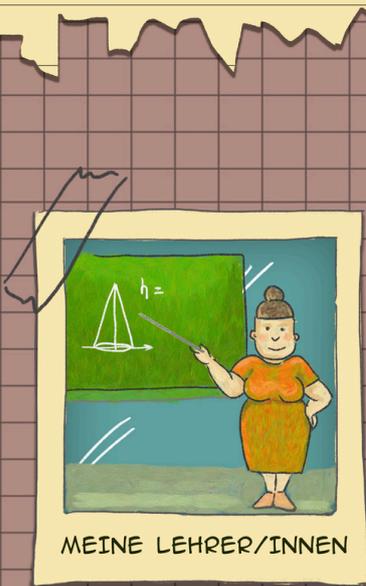
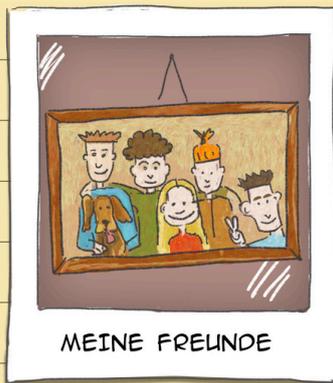
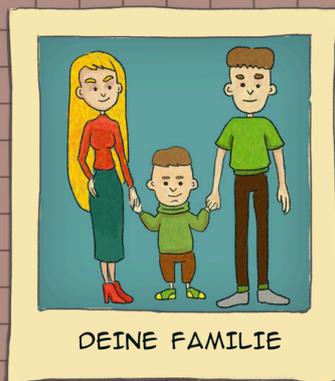


DAS KANN ICH KONTROLLIEREN



DAS KANN ICH NICHT KONTROLLIEREN



Das kann ich kontrollieren - das nicht!

„Menno, warum kann ich das Wetter nicht kontrollieren“, schnauft Ben und verzieht die Miene.

„Oder was andere Leute sagen! Das zu kontrollieren wäre so cool!“

In seinem Kinderzimmer geht Ben nachdenklich auf und ab.

Nach einer Weile lässt er sich mit einem lauten Plums in ein weiches Sitzkissen am Boden fallen. Er verschränkt die Arme vor der Brust und schaut grummelig aus dem Fenster.

Sophie, seine ältere Schwester, kichert und setzt sich neben ihn.

„Ben, das ist auch gar nicht schlimm! Wir können nicht alles kontrollieren!“, sagt sie liebevoll zu ihm.

Enttäuscht schaut Ben weiter aus dem Fenster.

„Weißt du eigentlich, wie viele Kräfte in dir schlummern?“, fragt ihn Sophie.

„Was für Kräfte denn?“, schnauft er.

Ohne ihre Antwort abzuwarten fügt er hinzu: „Mama sagt immer, ich bin ihr Superheld. Aber Superhelden können vieles kontrollieren. Ich kann überhaupt nichts kontrollieren. Also bin ich gar kein Superheld.“

Sophie schmunzelt.

„Ach Ben, selbstverständlich bist du ein Superheld! In jedem Kind steckt ein echter Superheld. Jeder Held hat andere Kräfte. Du zum Beispiel hast großartige Ideen und bist sehr hilfsbereit.“

Ben unterbricht sie und antwortet trotzig: „Das sind doch keine Superkräfte!“

Sophie setzt sich ihm direkt gegenüber und schaut ihm tief in die Augen.

„Oh doch, das sind Kräfte und du kannst sie kontrollieren! Jeder kann entscheiden ob er anderen hilft oder nicht. Genau das zeichnet dich aus, du hilfst anderen Kindern gerne. Das finde ich an dir so toll. Auch Superhelden helfen anderen!“

Jetzt ist Ben überrascht und weiß gar nicht was er sagen soll.

Ohne eine Pause zu machen, erklärt Sophie weiter. „Und nun zu deinen spitzen Ideen. Schau dich nur mal in deinem Zimmer um.“

Das kann ich kontrollieren - das nicht!

Sophie deutet auf unzählige Modelle die sich in Bens Kinderzimmer häufen. Ben ist ein toller Tüftler. Er besitzt viel Fantasie, ist erfinderisch und hat immer großartige Ideen im Gepäck. Das sieht man bei all seinen selbstgebauten Experimenten. Sein Zimmer ist voll von bunten, interessanten Objekten. Flugobjekte, Dinosaurier, fliegende Kaffeetassen, sprechende Blumen. Bens Ideen sind einfach großartig.

„Das ist es, was einen Superheld ausmacht. Er hat aber auch die Kontrolle über seine Ideen. Also sag nie wieder, dass du keine Superkräfte hast“, kichert Sophie.

Ben ist überrascht. Sein Lächeln geht breit über sein Gesicht. So hat er das noch nie gesehen.

Glücklich steht Ben auf. Er hat verstanden, dass es völlig in Ordnung ist nicht alles kontrollieren zu können. Man sollte sich mehr auf seine Stärken konzentrieren und weiter forschen, was für tolle Kräfte noch in einem schlummern.

Ben zieht sich rasch seine Jacke an und schnappt sein neues Flugmodell. Erst gestern ist das Flugobjekt mit riesigen Propellern fertig geworden.

Er rennt die Treppe hinunter und eilt hinaus auf die Straße.

Mit seinem Flugzeug, hoch oben in der Hand, düst er mit dem Wind die Straße hinunter.

„Ich bin ein echter Superheld! Ich habe die Kontrolle“, schallen seine Rufe nach oben.

Fragen

Weshalb ärgert sich Ben?

Was möchte Ben kontrollieren können?

Wie unterstützt Sophie Ben?

Welche Superkräfte hat Ben?

Welche Superkräfte hast du?

Was möchtest du kontrollieren können?

Was kannst du kontrollieren?

Weshalb ärgerst du dich, wenn du etwas nicht kontrollieren kannst.

Visualisierungsübung:

Denke an etwas, das du nicht kontrollieren kannst. Schliesse deine Augen und lege den Gedanken in deiner Fantasie auf eine Wolke. Schau nun zu, wie die Wolke mit dem Gedanken vorbeizieht.

Impact Technik:

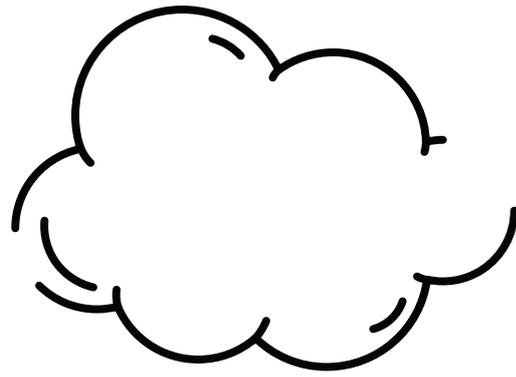
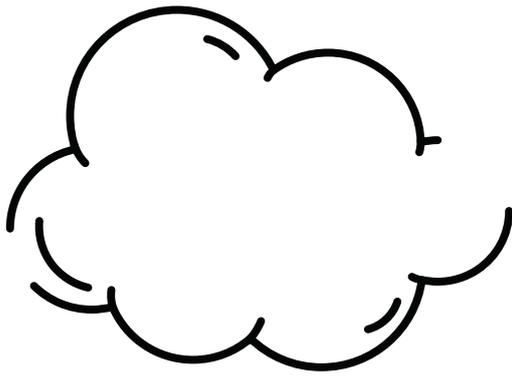
Vergleiche einen Pfeifenputzer und einen Stein. Kannst du den Pfeifenputzer verändern? Ist er kontrollierbar? Ja!

Versuche nun, einen Stein zu verändern? Das geht nicht!

Probleme sind wie Pfeifenputzer und Steine. Manche sind veränderbar/kontrollierbar und andere nicht.

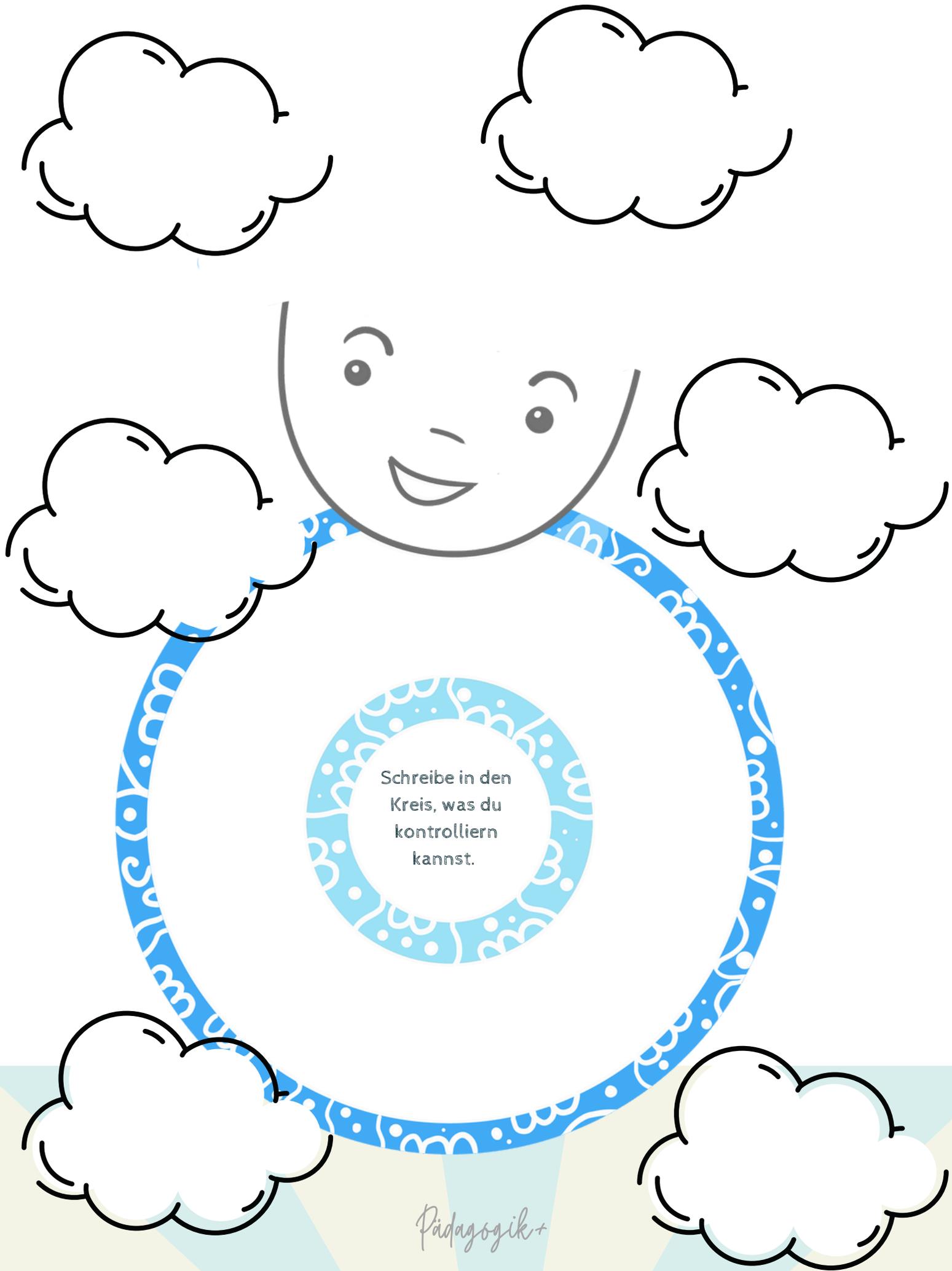


Schreibe in die Wolken, was du nicht kontrollieren kannst.



Schreibe in den
Kreis, was du
kontrollieren
kannst.

Schreibe in die Wolken, was du nicht kontrollieren kannst.



Schreibe in den
Kreis, was du
kontrollieren
kannst.

Das kann ich kontrollieren!

Genügend schlafen	Aus Fehlern lernen.	Die Wahrheit sagen.	Mich akzeptieren wie ich bin.	Wie ich mit anderen spreche.
An einer Sache dranbleiben.	Zielen, Wünschen und Träumen nachgehen	Ruhig atmen.	Unterstützung holen und Fragen stellen.	Hilfsbereit sein.
Anderen vergeben.	Wie oft ich lächle.		Auf meinen Körper aufpassen.	Gefahren aus dem Weg gehen.
Mir Mut machen.	Dankbarkeit fühlen und zeigen.	Mir selbst vergeben.	Freundlich zu anderen und mir selbst sein.	Wenn etwas nicht klappt, nochmals versuchen.
Aufgaben sorgfältig erledigen.	Gesund essen und viel trinken.	Pausen einlegen.	Gefühle akzeptieren.	Viel bewegen und frische Luft einatmen.