


Übersicht über die Online-Materialien

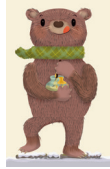

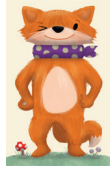
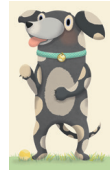



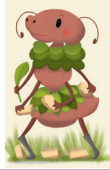
Online-Materialien zu »Eulenschlau und drachenstark – Krafttiere-Mix-Max für die Ressourcenarbeit mit Kindern in Psychotherapie und Beratung«

Die Online-Materialien lassen sich gut als Hausaufgabe und/oder Ergänzung Ihrer Arbeit mit den Krafttier-Karten einsetzen.

- (1) Übersicht aller Krafttiere mit möglichen Eigenschaften und Zuschreibungen, die in der Therapie angesprochen werden können
- (2) Weitere Anwendungsmöglichkeiten für die Arbeit mit den Krafttier-Karten
- (3) Anwendungsmöglichkeiten für die Arbeit mit Familien/Bezugssystemen und für die Arbeit mit Gruppen
- (4) Krafttier-Imaginationsübung
- (5) Kopiervorlage mit den Originalmaßen und Markierungen für die Übergänge (z.B. zwischen Kopf und Hals, Hals und Körper usw.) zum Ausschneiden, um ein eigenes Krafttier oder Krafttierteil(e) zu malen, um diese dann mit den Original-Krafttier-Teilen zu einem eigenen, neuen Krafttier zu kombinieren.
- (6) Krafttier-Steckbrief
- (7) Rahmen für eigene Krafttiere. Hier gibt es einige A4-Vorlagen mit schönen Zier-Rahmen, in die ganz eigene Krafttiere ohne jegliche Vorlagen gezeichnet werden können.
- (8) Bastelanleitung. Die Bastelanleitung für das eigene Krafttier. Hier finden Sie die Bastelanleitung zum Ausdrucken, wenn Sie diese dem Kind oder den Bezugspersonen mitgeben möchten.
- (9) Krafttier-Beobachtungsplan

Hier finden Sie eine Übersicht aller 16 Krafttiere und zu jedem der Krafttiere exemplarische Beispiele für deren positive Eigenschaften. Diese Übersicht kann Ihnen beispielsweise helfen, wenn Sie mit Ihren Patienten und Patientinnen die Eigenschaften erarbeiten wollen und diese selbst nicht so viele Ideen einbringen.

Tier	Bild	Eigenschaften
Drache		stark, eigenwillig, kann Feuer speien, hat einen Goldschatz, kann fliegen, ist gepanzert, klug
Einhorn		eigenwillig, anmutig, schön, hat Selbstheilungskräfte, symbolisiert Kraft, Macht, Freiheit und Unabhängigkeit und steht auch für Diversität
Adler		mutig, hat viel Kraft, ist groß, kräftig, stark, kann gut und weit gucken
Eule		schlau, weise, achtsam, hat sehr scharfe Sinne (kann gut hören, kann rund um sich blicken, hat alles im Blick), fliegt geräuschlos, nachtaktiv, lebt überall auf der Welt
Hai		flinker Räuber, durchsetzungsstark, schnell, guter Schwimmer, kann gut hören, gucken und riechen
Delfin		sehr intelligent, hohes Einfühlungsvermögen, lebensfroh, fröhlich, schwimmt sehr schnell, kann Akrobatik, guter Taucher, kann sich mit Klicklauten, Pfeifen und Schnattern unterhalten, kann Echoortung, Teamplayer, unterstützen und helfen sich gegenseitig
Löwe		elegant, stark, selbstbewusst, voll innerer Stärke, mutig, unabhängig, Teamplayer und Anführer, loyal, mächtig
Biber		fleißig, kreativ, stark, kann an Land und im Wasser leben, kann tauchen, schwimmen, ist vegan, lebt in einer Familie

Bär		mutig, weise, stark, ausdauernd, kann gut klettern und schwimmen, ist schnell, macht eine Winterruhe, lebt mit der Natur im Einklang, gilt als Beschützer
Elefant		kräftig, gutes Gedächtnis, größtes, lebendes Landtier, ernährt sich vegan, Pflanzenfresser, lebt in der Gruppe, kann rechnen, hat einen Rüssel, kann trompeten und sich mit anderen Elefanten unterhalten
Fuchs		intelligent, klug, anpassungsfähig, ausgeprägtes Sozialverhalten, kann gut sehen, hören und riechen, ist nachtaktiv, listig, kann sich gut tarnen und kann gut im Dunkeln gucken
Hund		loyal, lieb, treu, aufrichtig, ehrlich, Beschützer, Freund, Begleiter, sehr gute Sinne (kann gut hören, riechen, schmecken, hat einen Magnetsinn), hilft den Menschen (z.B. als Blindenhund, Suchhund usw.)
Katze		neugierig, mutig, stark, gute Jägerin, entspannt, sehr guter Hörsinn, kann gut hören, riechen, klettern, ist schwindelfrei, gute Bewegungskoordination, guter Gleichgewichtssinn
Schildkröte		geduldig, ausdauernd, kann sich gut schützen, hat einen schützenden Panzer, kann sehr gut sehen und riechen, wird sehr alt, weise, ist geerdet, steht für Harmonie, gute Zuhörerin
Dinosaurier		imposant, stark, repräsentiert die Vergangenheit und das alte Wissen, hält schöne Erinnerungen wach, mächtig, Beschützer, mutig, beeindruckend, laut
Ameise		Teamworker, diszipliniert, ausdauernd, Gemeinschaft, fleißig, Arbeitstier, lebt in Staaten

- ▶ Geben Sie Ihren Patient:innen ein Krafttier an die Hand, das als Glücksbringer, Talisman, Mutmacher, Verstärker und/oder auch Unterstützung in vielen Situationen helfen kann.
- ▶ Fragen Sie mithilfe der Karten noch konkreter und gezielter nach bereits vorhandenen und auch erwünschten Kräften und Fähigkeiten Ihrer Patient:innen.
- ▶ Nutzen Sie die Karten auch zur Exploration rund um das Thema Ressourcen.
- ▶ Explorieren Sie leichter die möglicherweise bereits früher erfolgreich eingesetzten und genutzten Kräfte und positiven Eigenschaften und/oder Ressourcen Ihrer Patient:innen.
- ▶ Klären Sie gemeinsam mit Ihren Patient:innen, ob und welche Fähigkeiten oder Kräfte für sie funktionieren oder welche ihnen bereits bekannt sind.
- ▶ Nutzen Sie die Krafttier-Karten als Hilfestellung für sich selbst und/oder Ihre Patient:innen, um sich einen Überblick über die riesige Auswahl an Kräften, Fähigkeiten und Zuschreibungen von Krafttieren zu verschaffen.
- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie einzelne Kartenmotive als Erinnerung, Mutmacher, Motivation oder auch als Gedankenstütze mit nach Hause.
- ▶ Fördern Sie das Selbsthilfepotenzial Ihrer Patient:innen, indem diese das ausgewählte Krafttier als Erinnerung für zukünftige Aktivitäten einsetzen.
- ▶ Nutzen Sie die verschiedenen Krafttiere und deren mögliche Fähigkeiten und Kräfte zur schnelleren Visualisierung, Erinnerung und Aktivierung.
- ▶ Sie können die Karten auch im Rahmen von Gruppenarbeiten nutzen. Auch hier können gemeinsame Gespräche über die Fähigkeiten und positive Aktivitäten ein Baustein für ein besseres Miteinander und Verständnis sein.
- ▶ Arbeiten Sie auch unter Einbezug des gesamten Körpers, indem Sie beispielsweise die Tierposen nachmachen und sich beispielsweise wie ein starker Bär hinstellen und diese Pose therapeutisch nutzen.
- ▶ Genauso können Sie auch die Geräusche der Tiere nachmachen und therapeutisch nutzen.
- ▶ Sie können die dargestellten Attribute der Tiere in Ihre Arbeit mit den Krafttieren einbeziehen.
- ▶ Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrem/r Patient:in, in welchen Situationen sein/ihr Krafttier alles zum Einsatz kommen könnte und ihm/ihr helfen kann (z.B. im Kindergarten, in der Schule, bei der Bewältigung einer schwierigen Aufgabe, auf dem Nachhauseweg, bei einer Klassenfahrt usw.).
- ▶ Möglicherweise kann auch ein Rollenspiel, bei dem der Einsatz des Krafttieres geübt werden kann, hilfreich sein. So kann z.B. gemeinsam geübt werden, wie der/die Patient:in in der Schulklasse sitzt und sich traut sich zu melden, während er/sie das eigene Krafttier visualisiert.
- ▶ Natürlich eignen sich die Krafttiere auch zur Tierangstbewältigung. Hier können Sie ggf. leichter in die Konfrontationsarbeit einsteigen.

Für weitere Ideen siehe auch Kreative Techniken für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (Gräßer & Hovermann, 2018).

Tipps für die Arbeit mit Gruppen

Die Krafttier-Karten lassen sich auf vielfältige Weise mit kleineren und größeren Gruppen nutzen.

- ▶ Nutzen Sie die Vielfalt der Bilder auf den Vorderseiten der Karten und legen Sie diese in die Mitte des Gruppenraums, sodass diese für alle sichtbar sind. Lassen Sie jedes Gruppenmitglied ein eigenes Krafttier zusammenstellen, das die eigenen Fähigkeiten gut darstellt, und lassen Sie die Person erklären, warum.
- ▶ Nutzen Sie die einzelnen Krafttiere der Gruppenmitglieder und entwickeln gemeinsam eine »Krafttier-Bande« für die Gruppe. Hier können Sie gut die Stärken der einzelnen Kinder hervorheben und wie diese zur Gesamtstärke der Gruppe unterstützen.
- ▶ Sie können auch mit der Gruppe ein gemeinsames Gruppenkrafttier erstellen lassen.
- ▶ Lassen Sie in Kleingruppen einzelne Kleingruppen-Krafttiere erarbeiten und anschließend im Plenum vorstellen.
- ▶ Zur weiteren Vertiefung lassen sich die einzelnen Krafttiere prima auch pantomimisch darstellen und erraten oder alle Kinder laufen wie das jeweilige Krafttier durch den Raum. Oder Sie lassen die Geräusche der Krafttiere gemeinsam imitieren oder vormachen und erraten. Sie können auch gemeinsam bestimmte starke Posen der einzelnen Krafttiere nutzen.
- ▶ Genauso lassen sich die einzelnen Krafttiere auch als kreatives Kleingruppeneinteilungs-Tool nutzen. Wenn Sie z.B. 6 Kleingruppen aus je 4 Mitgliedern bilden wollen, suchen Sie sich 6 vollständige Krafttiere heraus und geben diese in einen Beutel. Lassen Sie dann jedes Gruppenmitglied eines der Körperteile aus dem Beutel ziehen. Danach müssen sich die kompletten Tiere untereinander finden und können dann in die gewünschte Kleingruppenarbeit einsteigen

Tipps für die Arbeit mit Familien/Bezugssystemen

Neben der Arbeit mit Kinder-Gruppen können Sie natürlich auch mit dem Bezugssystem zusammenarbeiten und beispielsweise die ganze Familie/das Bezugssystem miteinbeziehen. Hier gibt es auch viele Variationsmöglichkeiten, wie z. B.:

- ▶ ein Krafttier-Stammbaum
- ▶ ein Familien-Krafttier
- ▶ pro Familien-Mitglied ein Krafttier, was als Teil einer gemeinsamen Familien-Krafttierbande fungieren kann
- ▶ usw.

Eine der schönsten Imaginationsübungen zum Thema Krafttier finden Sie hier. Probieren Sie es doch gleich einmal selbst oder mit Ihren Patienten und Patientinnen aus! Die Krafttierimagnationsübung eignet sich auch sehr gut zum Einstieg in die Arbeit mit den Krafttier-Karten.

Mein Krafttier

Schließe deine Augen und überlege dir, welches Tier für Kraft, Mut, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und Stärke steht. Das kann ein Tier sein, das es gibt oder ein Fantasietier oder ein Tier, das sich aus unterschiedlichen Tieren zusammensetzt.

Wenn du nun dein Tier gefunden hast, das alle positiven Eigenschaften, die für dich wichtig sind, verkörpert, stell es dir ganz genau vor. Wie groß ist es, welche Farbe hat es, wie fühlt es sich an, hat es einen eigenen Geruch?

Wenn du dieses Tier jetzt ganz genau vor Augen hast, überlege dir, warum es für dich für all diese positiven Eigenschaften steht. Vielleicht sind es sein Aussehen, seine Bewegungen, sein Auftreten oder seine Körpergröße ... denk mal ganz genau darüber nach.

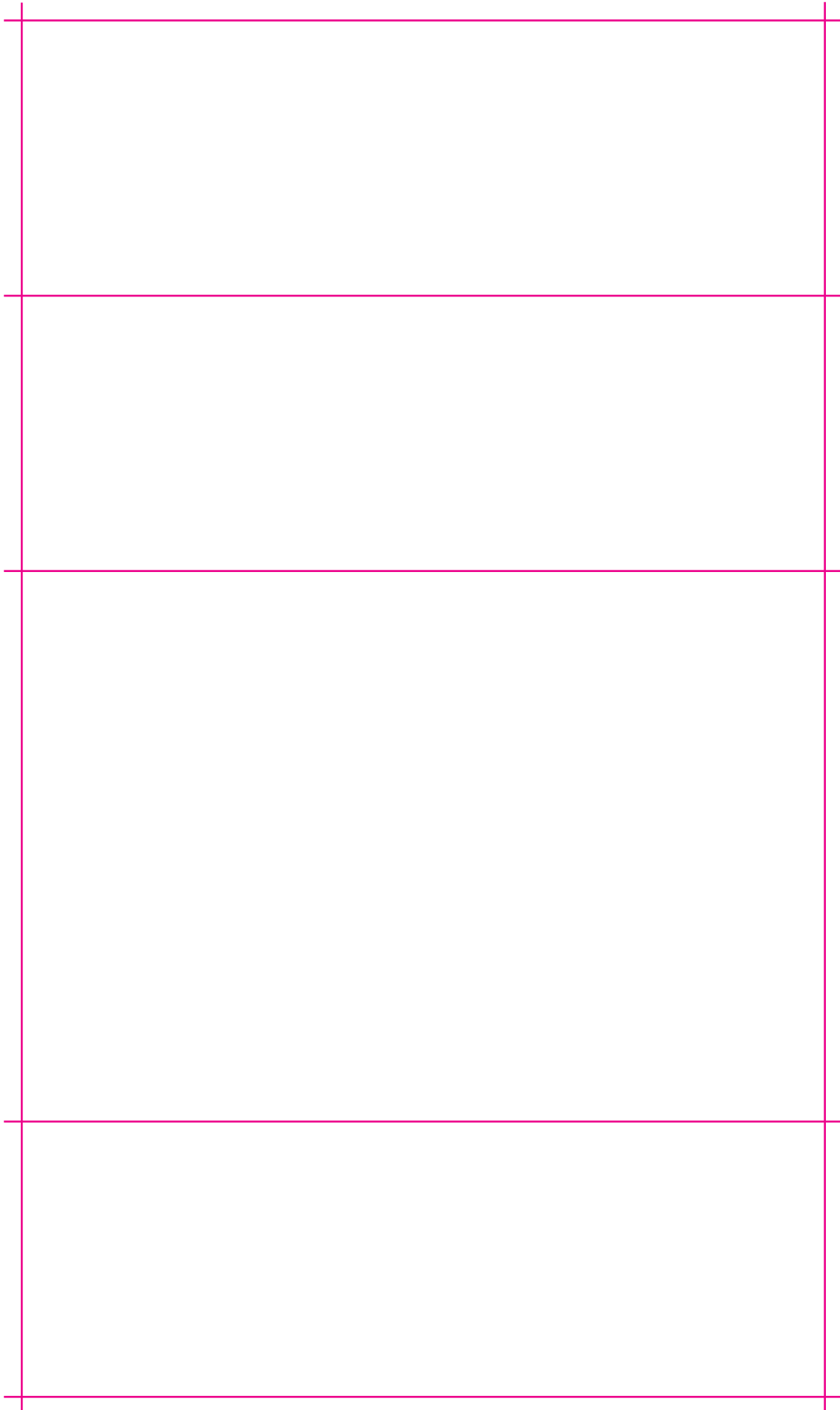
Stell dir nun vor, wie du ganz dicht an dein Krafttier herangehst, berühre es und werde für einen Moment eins mit ihm. Spürst du, wie all seine Kraft und seine positiven Eigenschaften in dich übergehen? Genieße dieses Gefühl und nimm all die positiven Eigenschaften deines Krafttieres mit, wenn du dich wieder von ihm verabschiedest.

Wenn du magst, kannst du deinem Krafttier auch einen Namen geben.

Von nun an ist dein Krafttier dein ständiger Begleiter, wann immer du das Gefühl hast, du verlierst deinen Mut oder bist total gestresst, werde wieder eins mit ihm und tanke neue Kraft und Energie von ihm oder nimm es mit in eine für dich schwierige Situation, vielleicht die nächste Klassenarbeit in der Schule. Schau einfach, wann du es brauchst oder wann du Lust hast, es bei dir zu haben und rufe es dann zu dir. Das Gute ist, dass keiner dein Krafttier sehen kann und du es immer dabei hast.

Vielleicht gibt es dein Krafttier auch als kleines Modell/Spielzeugfigur, dann kannst du es tatsächlich in deiner Hosentasche mitnehmen oder du malst ein Bild von deinem Krafttier.

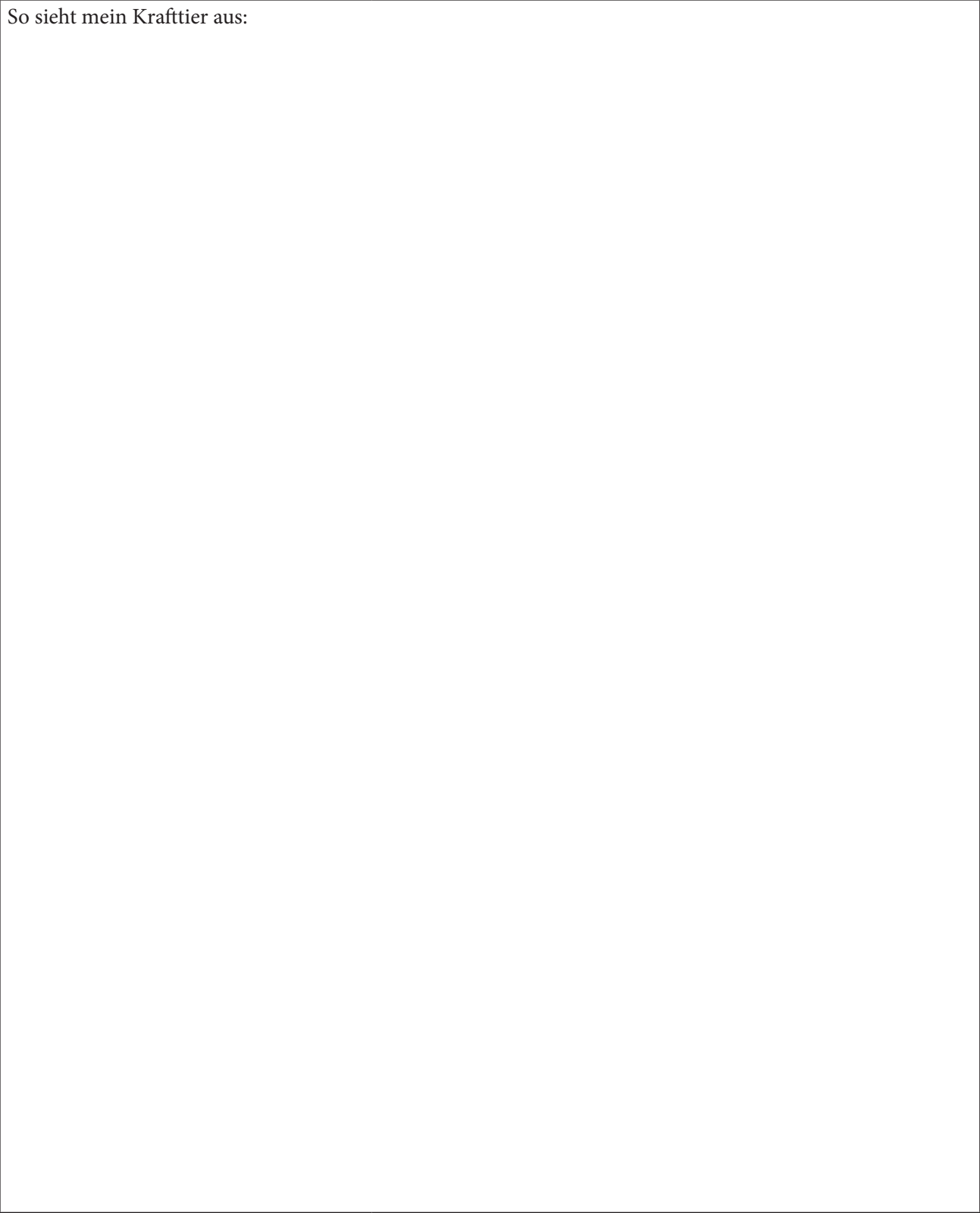
(nach Gräßer & Hovermann, 2020)



Hier kannst du die wichtigsten Informationen zu deinem Krafttier aufschreiben und ein Bild von deinem Krafttier malen.

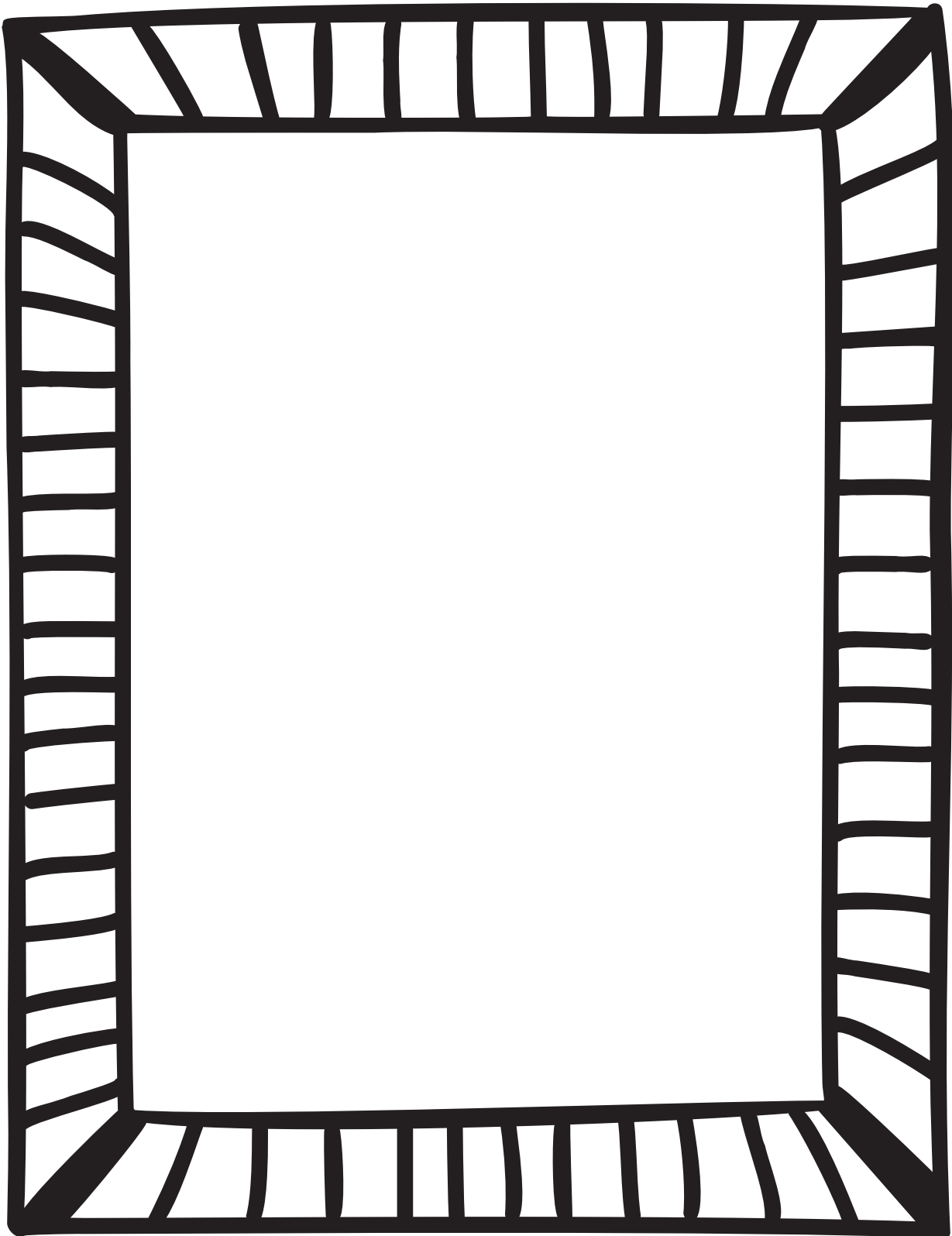
Steckbrief	
Mein Krafttier heißt:	
Mein Krafttier ist ... Jahre alt:	
Mein Krafttier ist ... groß:	
So sieht ein Pupshaufen von meinem Krafttier aus:	
So hört sich mein Krafttier an:	
So sieht der Fußabdruck meines Krafttieres aus:	
Das isst mein Krafttier gerne:	
Das isst mein Krafttier gar nicht gerne:	
Das ist die Lieblingsfarbe meines Krafttieres:	
Das sind die geheimen Kräfte meines Krafttieres:	
Das kann mein Krafttier alles:	
So hilft mir mein Krafttier:	
Das sind die Freund:innen meines Krafttieres:	
Hier ist mein Krafttier am liebsten unterwegs:	
Das musst du unbedingt auch noch über mein Krafttier wissen:	

So sieht mein Krafttier aus:

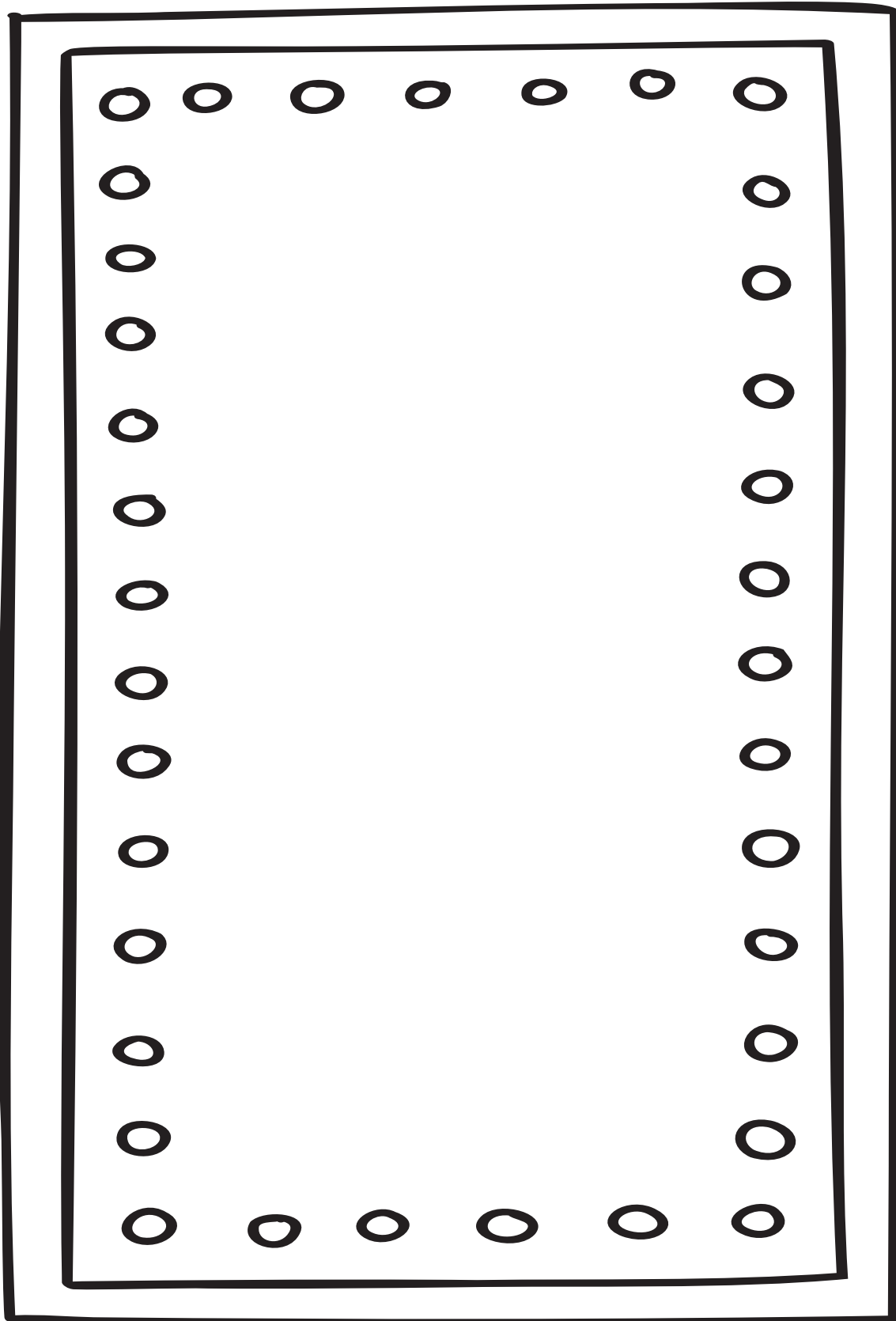
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a child to draw their power animal. The box occupies most of the page's vertical space.

Hier gibt es einige A4-Vorlagen mit schönen Zier-Rahmen, in die ganz eigene Krafttiere ohne jegliche Vorlagen gezeichnet werden können.

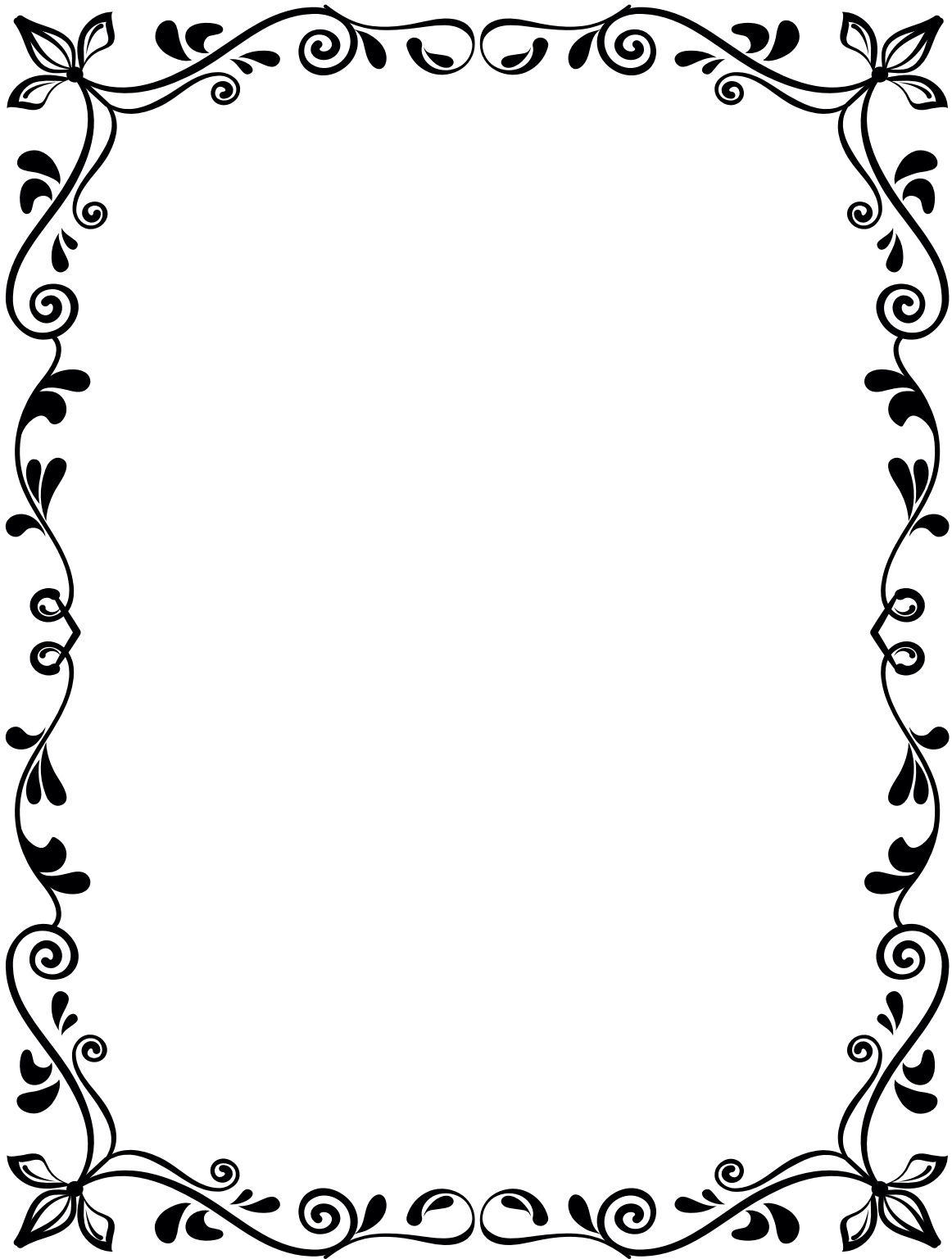
So sieht mein Krafttier aus



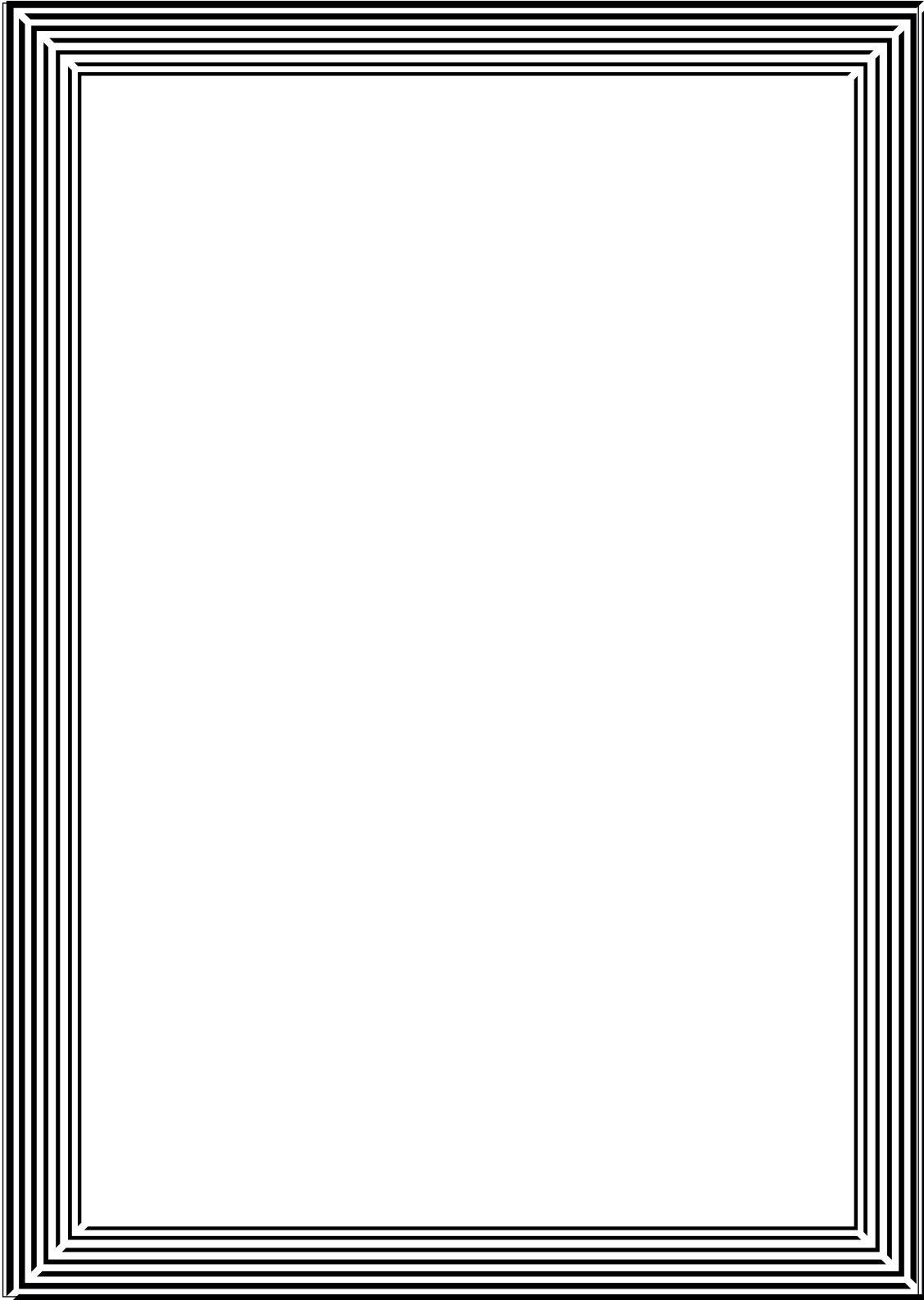
So sieht mein Krafttier aus



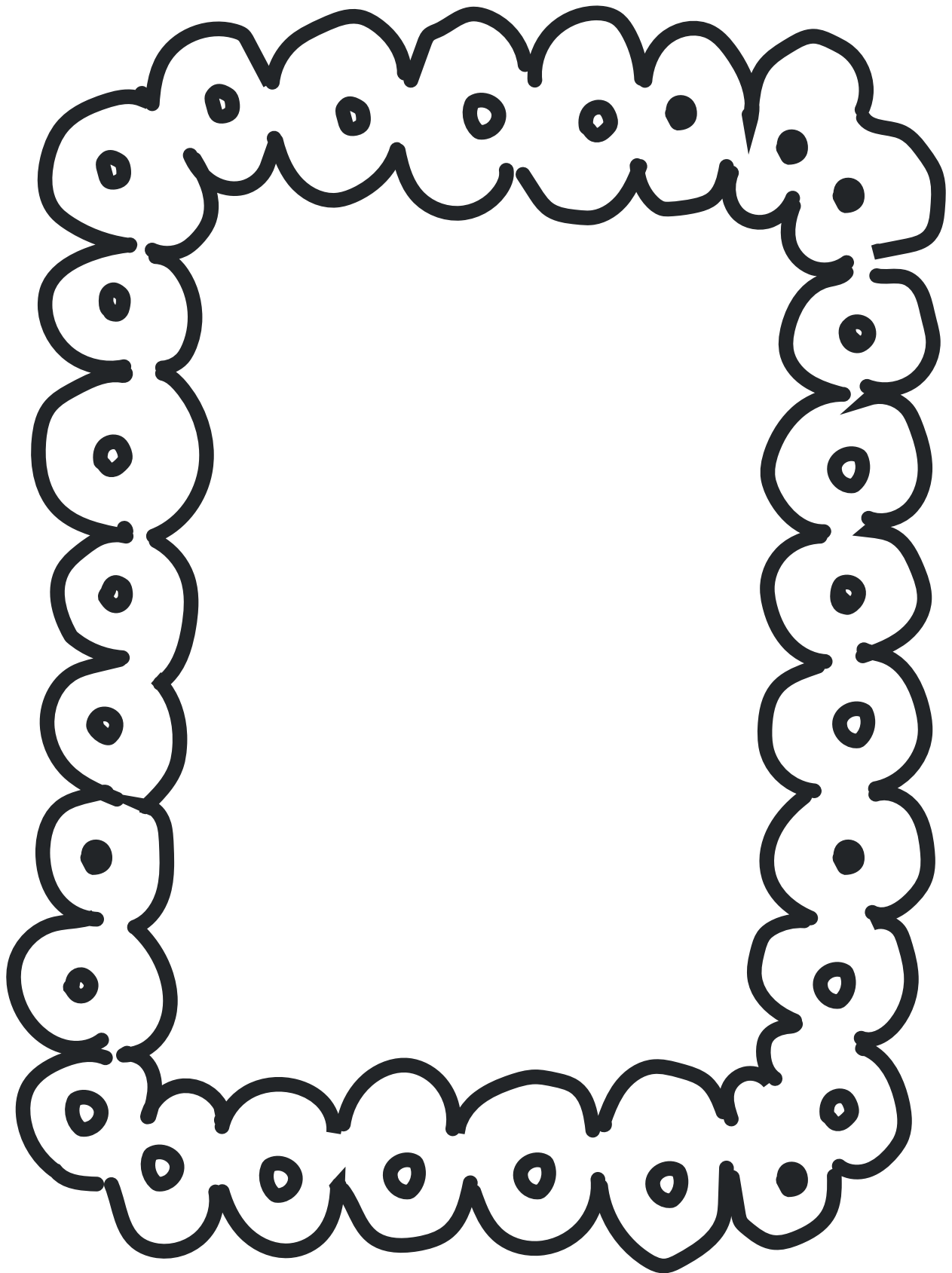
So sieht mein Krafttier aus



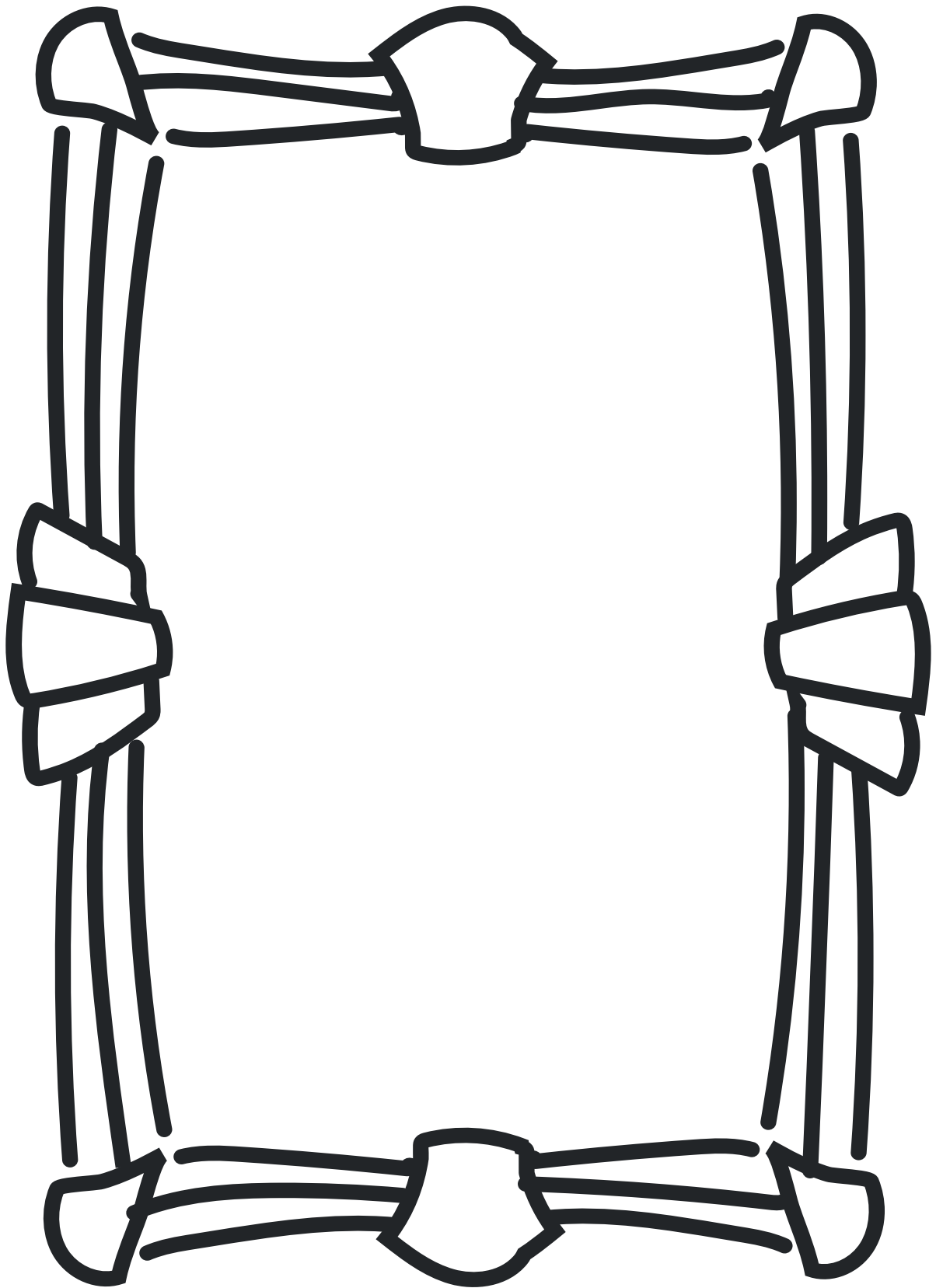
So sieht mein Krafttier aus



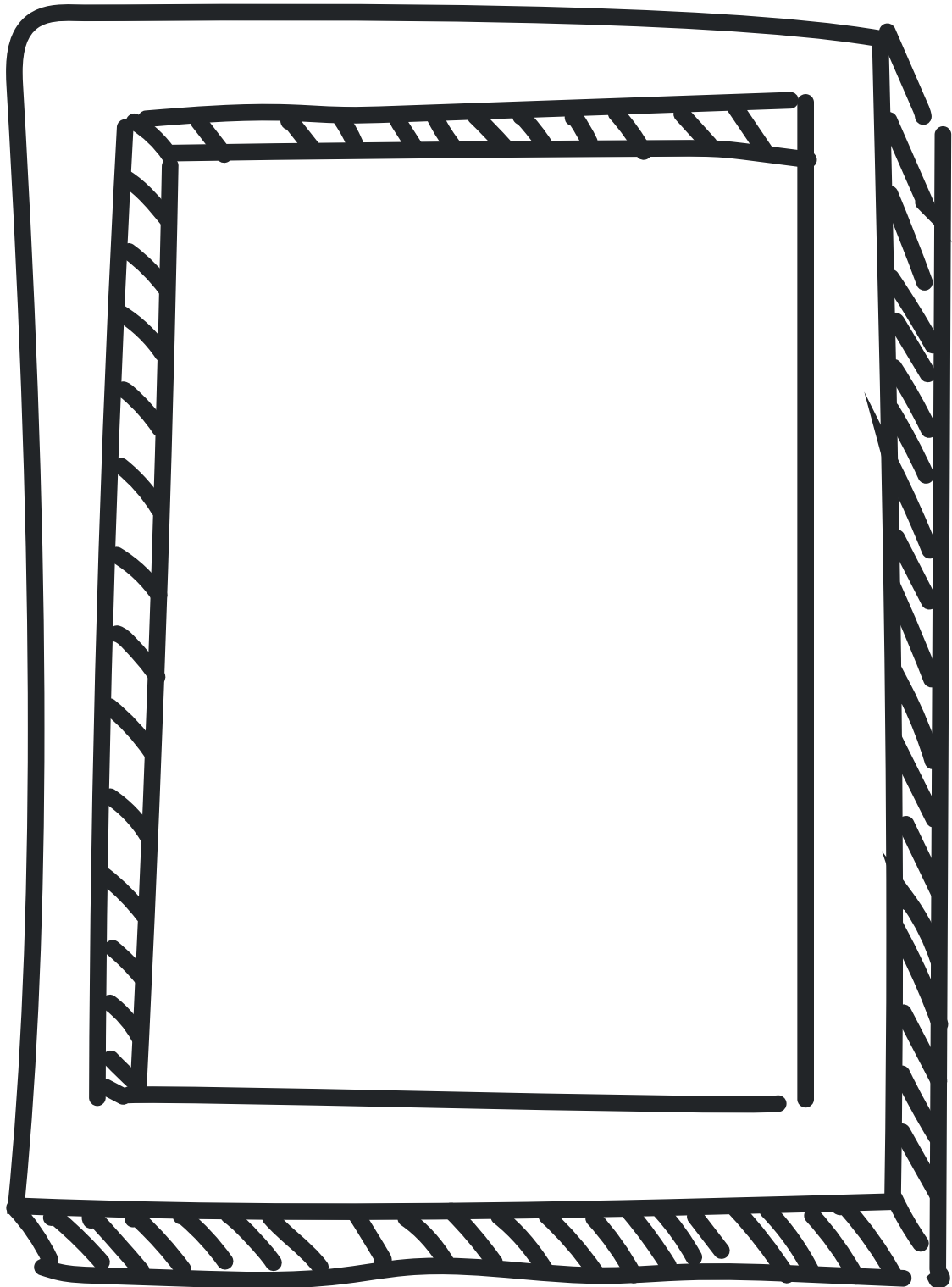
So sieht mein Krafttier aus



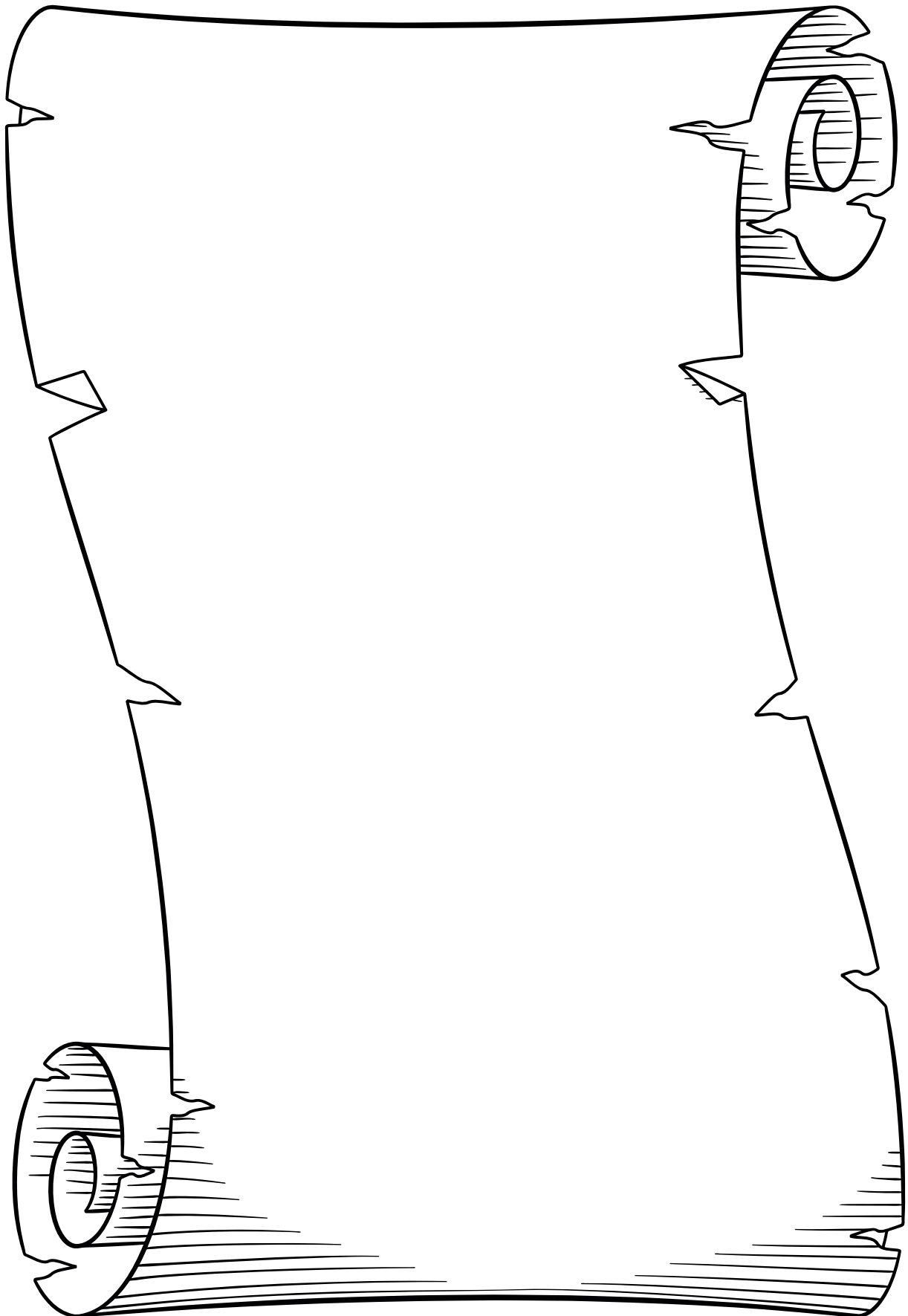
So sieht mein Krafttier aus



So sieht mein Krafttier aus



So sieht mein Krafttier aus



Die indianischen Ureinwohner hatten und haben auch heute noch eine sehr tiefe und enge Beziehung zur Natur. Viele Stämme hatten und haben sog. Totems oder Krafttiere. Krafttiere wurden und werden als Seelenverwandte angesehen und als treue Begleiter und Beschützer genutzt.

Wenn sich ein Kind schon mit Hilfe des Kartensets ein Krafttier zusammengestellt hat und Sie noch eine Vertiefung und Stärkung des Krafttierthemas angehen möchten, bietet es sich an, ein eigenes Krafttier zu basteln. Ausgangsbasis und Vorbild könnte hier das eigene Krafttier sein, das mit dem Krafttier-Kartenset gestaltet wurde. Mögliche Vorgehensweisen zum Basteln eines eigenen Krafttieres:

- ▶ Lassen Sie das Kind eine eigene Zeichnung seines zusammengestellten Krafttieres auf einem festen Pappkarton machen. Erklären Sie dem Kind, dass es nicht darum geht, eine möglichst genaue Kopie seines Krafttieres zu erstellen, sondern ein noch persönlicheres eigenes Krafttier zu malen.
- ▶ Besprechen Sie während des Zeichnens mögliche zusätzliche Fähigkeiten oder mögliche Erweiterungen des Krafttieres, die noch in die Zeichnung einfließen könnten. So könnte das Krafttier beispielsweise zusätzlich ein Schutzschild, einen Zauberstab oder auch einen Helm bekommen.
- ▶ Es könnte auch einen Sockel mit seinem Namen erhalten.

Das eigene Krafttier darf natürlich auch noch mit verschiedenen Materialien geschmückt werden. Das Krafttier kann nach der Fertigstellung ans Bett oder über den Schreibtisch gehängt werden. So hat das Kind seinen Beschützer und Ratgeber immer in seiner Nähe, um schwierige Situationen gut meistern zu können, um sich Kraft, Schnelligkeit, Schläue oder was die Stärken des jeweiligen individuellen Krafttieres sind, vorstellen und diese Kraft auf sich übertragen zu lassen.

Je nach Alter, Zeit und Motivation können die Kinder ihr gezeichnetes Krafttier ausschneiden oder den Karton mit Löchern versehen, in die Bänder oder Kordeln mit zusätzlichen Materialien verknotet werden könnten. Sehr gut kann man sich hierbei an den typischen Traumfängern orientieren.

Mögliche Materialien könnten sein:

- | | |
|--|--|
| ▶ Fester Karton | ▶ Buntstifte, Filzstifte oder Wachsmalstifte |
| ▶ Schere | ▶ Kleber / Tesafilm |
| ▶ Locher | ▶ Schnur oder Wolle |
| ▶ Verschiedene Naturmaterialien wie z. B.: Federn, Steine, Schneckenhäuser, Baumrinde, Eicheln, Kastanien, Muscheln, Äste usw. | ▶ Perlen, Aufkleber, Glitzer usw. |

Home-Experience. Natürlich können Sie diese Bastelaufgabe auch als Hausaufgabe mit nach Hause geben. Vielleicht sprechen Sie noch kurz mit den Bezugspersonen und erklären den Sinn und Zweck der Aufgabe, damit diese das Projekt auch richtig unterstützen können.

Gruppen

Gerade in der Gruppe kann das Spielen und anschließende Besprechen, Malen und Basteln von Krafttieren besonders viel Spaß machen. Hier kann im Anschluss jedes Kind sein Krafttier vorstellen und dessen Bedeutung und besonderen Fähigkeiten erklären.

Auf diesem Krafttier-Beobachtungsplan kannst du eintragen, ob dein Krafttier heute bei dir war und wann es dir bei etwas geholfen hat und wie. So kriegst du raus, ob dein Krafttier einen guten Job macht. In der freien Spalte kannst du alles eintragen, was dir sonst noch aufgefallen ist oder was dir wichtig ist, damit du es nicht vergisst, oder andere Beobachtungen zu deinem Krafttier.

Mein Krafttier-Beobachtungsplan								
	Heute war mein Krafttier da.	Heute habe ich mein Krafttier nicht gebraucht.	Heute hat mir mein Krafttier geholfen.	Dabei hat mir mein Krafttier geholfen.	So hat mir mein Krafttier geholfen.			
Wochentag								
Montag								
Dienstag								
Mittwoch								
Donnerstag								
Freitag								
Samstag								
Sonntag								