

„Stadt - Land - Stress – Edition“

Stadt	Land	Stress	Krise	Paar-Zeit	Erholung	Versöhnung	Ressource*	Erotik	Punkte

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Spielanleitung analog zum traditionellen Spiel „Stadt – Land – Fluss“

- Die Spielenden wechseln sich ab. Das Alphabet im Stillen aufsagen – gerne mit dem Tempo variieren – die andere Person ruft „stopp“. Mit diesem Buchstaben wird gespielt. Wer meint fertig zu sein, ruft erneut „stopp“.

Punkteverteilung:

- Bei gleichen Begriffen: 5 Punkte
- Bei unterschiedlichen Begriffen: 10 Punkte
- Nur ein passender Begriff: 20 Punkte

Finden Sie eigene Rubriken! Seien Sie fehlerfreundlich und annehmend mit der Kreativität Ihrer Mitspielenden!

***Was sind eigentlich Ressourcen?** Ein kleiner Input:

Es gibt innere und äußere, materielle und immaterielle Ressourcen. In der Psychologie bezeichnet man stärkende Faktoren, förderliche Bedingungen, persönliche Kraftquellen oder Hilfsmittel dann als Ressource, wenn sie uns in Krisenzeiten zur Verfügung stehen und wir auf sie zurückgreifen können. Wenn wir sie nutzen, gelingt es besser, mit schwierigen Situationen zurechtzukommen oder Probleme zu lösen. Wir fühlen uns nicht ausgeliefert, sondern erleben so etwas wie Selbstwirksamkeit.

Sie fragen sich, was Ihre Ressourcen oder die Ihres Lieblingsmenschen sind? Begeben Sie sich mit diesen Sätzen auf Entdeckungsreise: Das kann ich gut - das gibt mir Kraft - das macht mich einzigartig - diese Menschen tun mir gut - das würden meine besten Freunde von mir sagen - dafür begeistere ich mich - das macht mir Mut - davon habe ich ausreichend - das liebe ich - diese Menschen sind mir eine Hilfe....