

Ich packe meinen Glückskoffer

Thema

- Ressourcenaktivierung
- Emotionsregulation
- Stärkung der Selbstwahrnehmung

Zeitaufwand

ca. 30–90 Minuten (je nach Zielgruppe und Tiefe)

Gruppengröße

Einzelarbeit möglich; Kleine Gruppen (2–8 Personen); Große Gruppen oder Klassen (mit Einzel- oder Kleingruppenphasen)

Kurzbeschreibung

Der Glückskoffer ist eine kreative Methode zur Stärkung der Selbstwahrnehmung, Resilienz und emotionalen Selbstregulation. Die Teilnehmenden sammeln bewusst Dinge, Aktivitäten, Gedanken oder Erinnerungen, die ihnen guttun und sie glücklich machen. Diese werden symbolisch oder real in einem „Glückskoffer“ gesammelt und stehen in belastenden Situationen als persönliche Handlungsoptionen zur Verfügung.

Barrierefreiheit

Umsetzung möglich:

- schriftlich, mündlich, bildlich oder mit realen Gegenständen
- einzeln oder begleitet (zum Beispiel Vorlesen, unterstützte Kommunikation)

Außerdem:

- Unterstützte Kommunikation, Symbole oder Leichte Sprache möglich
- Keine körperlichen Voraussetzungen notwendig

Benötigtes Material

Je nach Umsetzungsform:

- ein echter Koffer, Rucksack oder eine Box
- Papier, Stifte, Karten
- ggf. Bastelmaterial (Farben, Sticker, Zeitschriften, Schere, Kleber)
- Plakat oder großes Papier
- bei Bedarf kleine persönliche Gegenstände der Teilnehmenden

Ziel: Selbstfürsorge, Ressourcen und Stärken wahrnehmen

Der Glückskoffer unterstützt die Teilnehmenden dabei,

- eigene Ressourcen und Stärken wahrzunehmen,
- positive Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen zu entwickeln,

- Handlungsalternativen für schlechte Laune, Stress oder Überforderung griffbereit zu haben,
- die Selbstfürsorge und Eigenverantwortung zu fördern,
- positive Erlebnisse bewusst im Alltag zu verankern.

Zielgruppe

Die Methode ist vielseitig einsetzbar und eignet sich für:

- Kinder
- Jugendliche
- Erwachsene
- Gruppen

Die Inhalte und die Tiefe der Reflexion können alters- und gruppenspezifisch angepasst werden.

Ablauf

1. Einstieg und Brainstorming

Zu Beginn werden die Teilnehmenden eingeladen, über folgende Fragen nachzudenken:

- Was macht mich glücklich?
- Womit geht es mir gut?
- Was hilft mir, wenn ich traurig, wütend, müde oder genervt bin?
- Was gibt mir Kraft oder neue Energie?

Das Brainstorming kann mündlich in der Gruppe, in Partnerarbeit oder still für sich erfolgen. Wichtig ist eine wertschätzende Atmosphäre ohne Bewertung.

2. Ideen sammeln und verschriftlichen

Die gesammelten Gedanken werden festgehalten, zum Beispiel:

- als Stichpunkte auf Karten oder Zetteln,
- in Form von Zeichnungen oder Symbolen,
- als kurze Sätze oder Begriffe.

Dabei wird betont, dass alles erlaubt ist, was individuell guttut: Aktivitäten (zum Beispiel Sport, Musik hören), Gegenstände, Menschen, Orte, Erinnerungen, Rituale oder Gedanken.

3. Den Glückskoffer gestalten und packen

Nun wird der Glückskoffer zusammengestellt. Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen:

- Real: Ein echter Koffer oder eine Box wird mit Gegenständen gefüllt (zum Beispiel Sportschuhe, Foto, Buch, Musikinstrument, kleiner Stein).
- Schriftlich: Eine Liste oder ein Blatt Papier mit allen Glücksbringern.
- Kreativ: Ein Plakat, eine Collage oder ein gemalter Koffer.
- Gedanklich: Ein imaginärer Koffer, der im Kopf „geöffnet“ werden kann.

Der Koffer darf und soll vielfältig gepackt werden. Je unterschiedlicher die Inhalte, desto größer ist die Auswahl an Möglichkeiten im Alltag. Der Glückskoffer ist nicht abgeschlossen, sondern kann jederzeit ergänzt oder verändert werden.

4. Anwendung des Glückskoffers

Die Teilnehmenden werden dazu ermutigt, den Glückskoffer in schwierigen Momenten bewusst zu nutzen:

- bei schlechter Laune,
- nach anstrengenden Tagen,
- bei Stress, Frust oder Überforderung,
- als bewusster Tagesabschluss oder Energiequelle.

Beispiel:

Ein Kind kommt nach einem anstrengenden Schultag genervt nach Hause. Es öffnet seinen Glückskoffer und entdeckt die Sportschuhe, die es zuvor hineingelegt hat. Dadurch kommt ihm die Idee, zum Fußballtraining zu gehen. Nach der Bewegung fühlt es sich ausgeglichener und kann den Tag positiv abschließen.

Auf ähnliche Weise kann jeder andere Gegenstand oder Eintrag eine Handlung oder Erinnerung ins Bewusstsein rufen, die unterstützend wirkt.

5. Variationen und Erweiterungen

- Glückskoffer für bestimmte Situationen (zum Beispiel Schule, Arbeit, Streit, Traurigkeit)
- Gruppen-Glückskoffer (zum Beispiel für Klassen oder Familien)
- Kombination mit Gefühlsarbeit („Welcher Kofferinhalt passt zu welchem Gefühl?“)
- Fotodokumentation oder Tagebuch zur Nutzung des Koffers

Pädagogische Hinweise

- Der Glückskoffer ist hochgradig individuell – es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.
- Die Methode stärkt Selbstwirksamkeit, da die Lösungen aus den Teilnehmenden selbst entstehen.
- Besonders wirksam ist es, den Koffer regelmäßig zu nutzen und weiterzuentwickeln.
- Bei Kindern kann der Koffer gemeinsam mit Bezugspersonen besprochen werden.
- Der Glückskoffer eignet sich auch gut als Ritual (zum Beispiel Wochenabschluss, Reflexionsrunde).