



**Material:**

Papier, Stift, Schere, ein leeres, ausgewaschenes Konfi-Glas und sonstige Bastelmaterialien



**Zielsetzung:**

Herausfinden, was einem in schwierigen Situationen gut tut



**Einstieg:**

Schau dir die Balance-Story «[Gib dich nicht auf](http://gorilla.ch)» auf gorilla.ch an.



**Überlege dir mal**

- Was hat dir bisher in schwierigen Situationen geholfen?

**So geht's:**

Gestalte dein mitgebrachtes Glas so wie es dir gefällt. Du kannst es anmalen, bekleben, oder was dir sonst noch so einfällt. Wenn du damit fertig bist, kannst du zum nächsten Schritt gehen:

Schreibe folgende Sachen auf Zettelchen und wirf sie dann ins Glas:

- Was dir in schwierigen Situationen gut tut, z.B. in die Natur gehen, Musik hören
- Wofür du dankbar bist, z.B. für Freunde, Familie
- Was du an dir magst, z.B. deinen Humor, deine Offenheit
- Sätze, Wörter oder Sprüche, die dich ermutigen

Wenn es dir mal schlecht geht oder du dich in einer schwierigen Situation befindest, kannst du ein Zettelchen aus dem Glas herausnehmen und lesen. Hoffentlich ermutigt es dich, oder du erinnerst dich daran, was dir guttut. Du kannst das Glas auch immer wieder mit neuen Zettelchen auffüllen.



**Varianten:**

- Auswahl von positiven Eigenschaften: Schreibe alle heraus und schicke dir tägliche Reminder
- Schreibe Sätze auf ein Post-It, die dich ermutigen, und klebe sie in deinem Zimmer auf, sodass du diese ein paarmal am Tag sehen kannst. Bspw. «Du bist genug!»

