

Kartensets

für Psychotherapie und Beratung

Therapie- und Bildkarten, Spiele und mehr

- Impulse geben • Ins Gespräch kommen
- Ressourcen entdecken
- Mit Emotionen arbeiten
- Ängste bewältigen
- Systemische Therapie
- Schematherapie
- ACT

Verhaltens-
therapie
und mehr



■ Impulse geben • Ins Gespräch kommen	1
■ Ressourcen entdecken	10
■ Mit Emotionen arbeiten	17
■ Ängste bewältigen	22
■ Systemische Therapie	24
■ Schematherapie	26
■ ACT	28

Die Kartensets sind geeignet für

Erwachsene



Kinder und Jugendliche



für beide Klientengruppen



Fotos ©: Andreas Freund, Weinheim | S. 6 MauritiusImages, Jens Luebkmann |
S. 7 Sandra Püttmann | S. 14 GettyImages, AlexBrylov | S. 22 GettyImages, Koldunov
Preisänderung und Irrtum vorbehalten

Kostenlos für Sie:



**Broschüre
Therapie-Tools**
Bestell-Nr. 590037



**Broschüre
Kartensets Training,
Coaching und Beratung**
Bestell-Nr. 902670



**Broschüre
Kartensets für die
pädagogische Arbeit**
Bestell-Nr. 590117

So bestellen Sie

-  mit der Bestellkarte am Ende
-  Bestell-Hotline: 06201/6007-330
-  Bestell-Fax: 06201/6007-9331
-  E-Mail: bestellung@beltz.de
-  www.beltz.de



Weltweit portofreie Lieferung

14 Tage Rückgaberecht

kostenfreie Rücksendung innerhalb von
Deutschland unabhängig vom Bestellwert

Lieferung mit

Wählen Sie zwischen den Zahlungsarten:

- Rechnung (Lieferung ins Ausland
gegen Vorkasse)





Eva Wunderer
Ich wollte schon immer einmal ...
 120 Satzanfänge zum Ergänzen in
 Psychotherapie und Beratung
 120 Karten (9,2 x 5,9 cm)
 mit zwölfseitigem Booklet
 2019. € 29,95
 Bestell-Nr. 510012

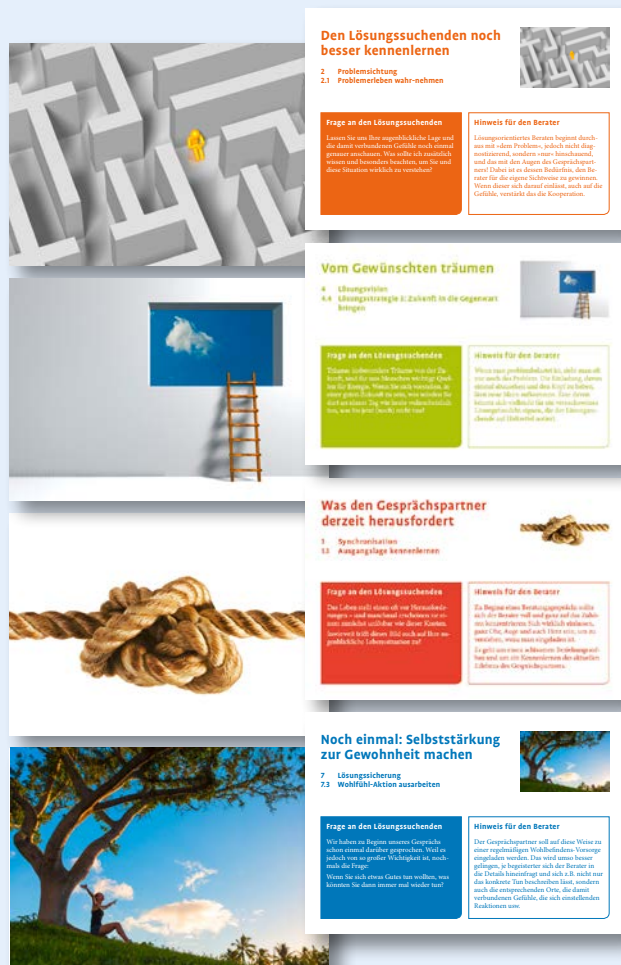
Sätze ergänzen ... bringt die Therapie voran!

Mit vorgegebenen Satzanfängen können Sie auf spielerische Weise zu diagnostischer Information und therapeutischer Intervention gelangen. Der Einsatz dieser Karten inspiriert spontan zu neuen Ideen, stärkt die positive Imaginationskraft und ebnet den Zugang zu schwierigen Themengebieten.

Die farbenfrohen Karten sind neun Modulen zugeordnet, die sich auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft beziehen und u. a. Wertvorstellungen, Ressourcen und Emotionen fokussieren.

Geeignet für das Einzelsetting mit Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen sowie für die Arbeit mit Familien bzw. Patientensystemen

- Beispiele:
- Meine Familie ...
 - Therapeuten sind ...
 - Ich wäre so gern ...
 - Wenn ich noch einmal von vorn begänne ...
 - Wenn ich drei Wünsche frei hätte ...
 - Das größte Glück wäre ...
 - Wenn meine Wut eine Stimme hätte ...
 - Ich bin dankbar ...
 - Ich verdiene einen Orden ...
 - Ohne Wifi ...



Günter G. Bamberger
Lösungsorientierte Fragen
 75 Therapiekarten (24 x 16,5 cm)
 in hochwertiger Klappkassette
 mit 36-seitigem Booklet
 2017, € 49,95
 Bestell-Nr. 128499



Mit Bildern und Fragen zur Lösung

Die Textkarten bieten Ihnen gezielte Fragen und Anregungen zur Gestaltung eines lösungsorientierten Dialogs, während Ratsuchende durch die entsprechenden Bildkarten inspiriert und motiviert werden.

Die lösungsorientierten Fragen sind nach den Phasen des Beratungsprozesses sortiert:

- Phase der Synchronisation • Problemsichtung • Ressourcenaktivierung etc.
- Sie können in Beratung und Therapie flexibel eingesetzt werden.
- Im Booklet wird erklärt, wie Sie mittels geeigneter Kartenauswahl ein konkretes Beratungsgespräch gestalten.

Praxishandbuch
 »Lösungsorientierte Beratung«
 und Therapiekarten im Set
 nur € 79,- (statt € 101,95)
 Bestell-Nr. 896012
 Nur auf www.beltz.de



Melanie Gräßer / Eike Hovermann jun.

Wie stehen wir zueinander?

Systeme aufstellen in Psychotherapie,
Coaching und Beratung
120 Bildkarten (5,9 x 9,2 cm) und 10 Aufsteller
mit 20-seitigem Booklet
2019. € 34,95
Bestell-Nr. 510007

Beziehungen sichtbar machen

Mit diesem Kartenset können Sie mit Ihren Klient_innen familiäre oder andere Systeme darstellen und sie von außen betrachten. So entsteht Klarheit in komplexen Beziehungsmustern. Durch Ausprobieren und »Darüber-Sprechen« werden neue Wege erkundet.

- 120 Bildkarten zeigen Menschen aus dem gesamten Altersspektrum, typische Paar- und Familienkonstellationen und Interaktionen, Figuren, Berufe, Hobbys, Tiere.
- Karten sind beidseitig mit Vorder- und Rückansicht bedruckt.
- Für Therapie, Beratung, Coaching, Team-/Organisationsentwicklung, Supervision, Selbsterfahrung





Karten im
Großformat



Gert Kowarowsky /
Christina von Puttkamer
Impact-Techniken
75 Therapiekarten (24 x 16,5 cm)
in hochwertiger Klappkassette
mit 36-seitigem Booklet
2018. € 49,95
Bestell-Nr. 510004

Impact: den »Stein ins Rollen bringen«

Neue Perspektiven auf eine kreative, ungewöhnliche Art und Weise und auf möglichst vielen Sinneskanälen präsentieren – das hinterlässt einen bleibenden, langfristig wirksamen Eindruck. Diese Tatsache nutzen die Impact-Techniken.

Die Übungen, Bilder und prägnanten Sätze auf diesen Karten geben Ihren Klient_innen Anregungen, um verfestigte Gedanken durch einen starken »Impact« aufzubrechen und nachhaltige Veränderungen in Gang zu bringen.

Nutzen Sie diesen vielseitigen »Werkzeugkasten« für eine kreative, lösungsorientierte Bearbeitung häufiger Themen in Therapie, Beratung und Coaching:

- Angst- und Stressbewältigung
- Sucht
- Depression
- Essstörungen
- Partnerschaft
- Zwang



Robert Rossa / Julia Rossa
Alles Übungssache
 100 therapeutische Hausaufgaben für
 Kinder und Jugendliche
 100 Bild- und Textkarten (14,3 x 9,8 cm)
 mit 16-seitigem Booklet
 2019. € 32,95
 Bestell-Nr. 510010

Mit Hausaufgaben den Therapieerfolg sichern

Dieses Kartenset hilft Ihnen bei einer spielerischen Herangehensweise an die Einführung und Umsetzung von Hausaufgaben. Die Übungen unterstützen Transferprozesse in den Alltag, Verhaltensänderungen und das Erleben von Selbstwirksamkeit.

- 100 Karten, eingeteilt in vier störungsspezifische Module (bezogen auf Ängste, Depressionen, ADHS, Störungen des Sozialverhaltens) und ein fünftes, störungsübergreifendes Modul »Exploration«.
- Patient_innen können innerhalb eines Moduls jeweils eine Karte ziehen. Die Aufgaben erhalten so ein Zufallselement, das sie abhebt von »verordneten« Hausaufgaben.
- Anwendungsvarianten im Booklet
- Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren



4 Therapieziele

Du hast dich dazu entschieden, eine Therapie zu machen. Beschreibe in wenigen Sätzen, was dir geholfen hat, dich für eine Therapie zu entscheiden, und welche Ziele du erreichen möchtest.



35 Gefühls-Auslöser

Erstelle eine Liste von allen Gefühlen, die du kennst und erlebt hast. Versuche im nächsten Schritt, Situationen oder Dinge zu finden, die das jeweilige Gefühl auslösen können. (z. B. eine gute Schulnote macht mich glücklich)

Finde mindestens fünf Gefühle und fünf unterschiedliche Auslöser.

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) _____ | (1) _____ |
| (2) _____ | (2) _____ |
| (3) _____ | (3) _____ |
| (4) _____ | (4) _____ |
| (5) ... | (5) ... |



47 Wutopfer

Wut ist ein so starkes Gefühl, dass sie uns manchmal dazu bringt, Dinge zu tun oder zu sagen, die wir sonst nicht tun oder sagen würden.

Beschreibe genau, wozu Wut dich in der Vergangenheit gebracht hat.



79 Trick Siebzehn

Sicher haben dir schon viele Personen Tipps und Tricks verraten, wie man sich besser konzentrieren kann.

Schreibe eine Liste mit Vorschlägen, die dir gut gefallen haben.

- | |
|-----------|
| (1) _____ |
| (2) _____ |
| (3) _____ |
| (4) _____ |
| (5) ... |



93 Erwartungen an mich

In manchen Beziehungen gelingt es uns gut, den Erwartungen gerecht zu werden. In anderen Beziehungen werden wir den Erwartungen nicht gerecht.

Beschreibe deine wichtigsten Beziehungen und versuche, die Erwartungen der Beteiligten an dich zu formulieren.

Wer erwartet was von dir?



Arnold Illhardt
Hier geht's um mich!
 120 Karten (5,9 x 9,2 cm) zur Klärung wichtiger
 Themen mit Kindern und Jugendlichen
 mit zwölfseitigem Booklet
 2019. € 29,95
 Bestell-Nr. 510009

Wichtige Themen klären und anpacken

Was sind die wichtigsten Themen Ihrer jungen Patient_innen? Welche Ressourcen können für die Bewältigung von Problemen genutzt werden? Das Kartenset bietet hierfür Orientierungs- und Klärungshilfen.

- Zuerst werden gemeinsam die Themen aus unterschiedlichen Lebensbereichen ausgewählt: Familie, Freunde, Schule/Ausbildung, Freizeit, Körper, Gefühle, Gedanken, Verhalten u. v. m.
- Anhand eines Ampelsystems werden die Themen priorisiert, dies wird im Booklet genau erklärt.
- Problematisches und Positives wird ersichtlich und greifbar, Zusammenhänge werden klar.



Interview mit
Melanie Gräßer auf
psylife.de



Karten im
Großformat



Melanie Gräßer /
Eike Hovermann jun.
**Kreative Techniken
für die Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapie**
75 Therapiekarten (24 x 16,5 cm) in
hochwertiger Klappkassette mit
36-seitigem Booklet
2018. € 49,95
Bestell-Nr. 128507

»Zauberkiste« für kreative Therapiesitzungen

Ob beim Beziehungsaufbau oder bei der Motivierung von Patienten und Patientinnen, in der diagnostischen Phase, in der therapeutischen Arbeit oder zum Therapieabschluss – für alle Phasen des therapeutischen Prozesses gibt es auf den 75 Therapiekarten Einsatzmöglichkeiten und Vorschläge.

Die Themen: • Malen/Basteln • Materialien • Gefühle • Visualisieren • Familie/Beziehung • Medien • Ressourcen • Spiele • Therapieprozess • Störungsbilder

Jede Karte folgt einem logischen Aufbau: Worum geht es? Welche Materialien werden benötigt? Wie wird die Technik angewendet? Die Fotos auf der anderen Seite verdeutlichen, was gemacht wird.

Das Booklet gibt einen kurzen Überblick zum theoretischen Hintergrund der Techniken, Setting und Erläuterungen zu: Was nutze ich wann, wie, mit wem und warum? Mit jeder Menge Tipps und Tricks, auch für schwierige Therapie-situationen.



Eike Hovermann jun. / Melanie Gräßer /
Annika Botved
Erzähl eine Geschichte
Das Würfelspiel für Therapie und Beratung
60 Karten (5,9 x 9,2 cm), 9 Holzwürfel und
Sanduhr mit 12-seitigem Booklet
2018. € 39,95
Bestell-Nr. 128595

Spielerisch zum Erzählen animieren

Mit diesem Set gelingt es Ihnen, junge Klient_innen über Probleme, Träume, Stärken oder Schwächen zum Erzählen zu bringen. Hier findet sich ein spielerischer Einstieg in fast jedes Thema – oder Sie nutzen es als »Eisbrecher« zu Beginn der Beratung oder Therapie.

60 Karten zu den Bereichen • Familienbeziehungen • Schule • Träume/Wünsche/Ziele • Ängste • Gefühle • Personen geben die möglichen Themen vor.

Die Stichworte für die Geschichten liefern die Motive der 9 Würfel zu verschiedenen Kategorien. Mit diesen Ideen können Kinder und Jugendliche, aber auch erwachsene Klienten reale Geschichten aus dem eigenen Leben oder fantasierte Geschichten erzählen. Im beiliegenden Booklet wird beschrieben, wie Sie dieses Würfelset kreativ einsetzen können.





Robert Rossa / Julia Rossa
Wenn du ein Bonbon wärest ...
 120 verrückte Fragekarten
 (9,2 x 5,9 cm) für den Einstieg in die
 Kinderpsychotherapie
 Mit 16-seitigem Booklet
 2017, € 24,95
 Bestell-Nr. 128445

Gespräche mal ganz anders anfangen ...

Die ersten Stunden nehmen in der therapeutischen oder beraterischen Arbeit mit Kindern einen hohen Stellenwert ein: Mit diesen kreativen und spielerischen Fragen erhalten Sie auf originelle Weise Informationen und bauen Vertrauen auf.

- 120 Fragen für die Kinderpsychotherapie und für die beraterische oder pädagogische Arbeit
- Geeignet für Kinder bis zu zehn Jahren
- Zum Download: Dokumentationsbogen

»Eine reizvolle Alternative zu gängigen Explorationstechniken in der Kinderpsychotherapie ...« socialnet.de



Robert Rossa / Julia Rossa
Was denkst du dir?
 Kognitionskarten für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
 Kartenset mit 60 Bildkarten
 (9,8 x 14,3 cm) und 16-seitigem Booklet
 2018, € 26,95
 Bestell-Nr. 128495

Gedankenmuster spielerisch erkennen

»Ich bin einsam«, »Ich bin hilflos« oder aber »Ich vertraue mir«, »Ich bin wertvoll« – unsere Gedanken beeinflussen die erlebten Emotionen und das gezeigte Verhalten. Oft ist es jedoch schwierig, mit Kindern und Jugendlichen über ihre Gedanken ins Gespräch zu kommen.

Das Kartenset umfasst 30 negative und 30 positive Kognitionen, die auf humorvolle Weise Kindern und Jugendlichen helfen, über die oft auch belastenden Gedanken zu sprechen. Im Booklet finden sich beispielhafte Anwendungen.

- Alle Karten als Ausmalvorlagen zum Download
- Für Therapie und Beratung von Kindern und Jugendlichen



Melanie Gräßer / Eike Hovermann
Ressourcenübungen für Erwachsene
 60 Bildkarten (14,3 x 9,8 cm) mit 20-seitigem Booklet
 2019. € 26,95
 Bestell-Nr. 510008

Sofort-Hilfe für neue Energie

60 ausgewählte Ressourcenübungen helfen Ihren Patient_innen dabei, sich in schwierigen Situationen schnell auf eigene Ressourcen zu besinnen, Ressourcen zu aktivieren und somit gelassener an Herausforderungen heranzugehen. Die Übungen sind in vier Kategorien gegliedert:

- **Imagination** – Mit Übungen für Einsteiger und Imaginationsprofis.
- **Ablenkung** – In schwierigen Situationen helfen diese Übungen, sich durch gezielte Ablenkung auf seine Ressourcen zu besinnen, auch als Notfallinstrument.
- **Ressource / Aktivität** – Diese Übungen bewirken eine schnelle und sichere Ressourcenaktivierung und -nutzung.
- **Achtsamkeit / Meditation** – Für einen achtsamen Umgang mit sich selbst: Ein entspannter Zustand macht das bewusste und unbewusste Erleben sowie Einstellungen und Gefühle Ihrer Patient_innen zugänglich.

Jede Übung ist auf der Rückseite der Karte mit einem passenden Bild illustriert.

Ihr persönliches Krafttier 31

Überlegen Sie einmal, welches Tier für Sie für Kraft, Mut, Selbstbewusstsein, Gelassenheit oder Stärke steht. Das kann ein echtes, ein Fantasiertier (z.B. ein Drache) oder Ihr selbst kreiertes Tier sein, das sich aus verschiedenen zusammensetzt. Haben Sie Ihr Tier gefunden? Dann stellen Sie es sich noch einmal ganz genau vor: Wie groß ist es, welche Farben und besonderen Fähigkeiten hat es? Wie würde es sich anfühlen, wenn Sie es an der Spitze eines Berges sehen?



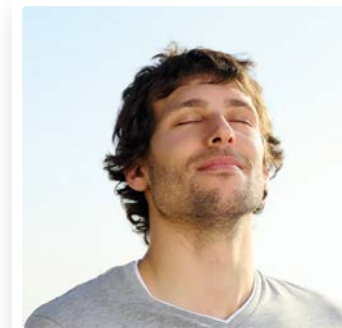
Wenn Sie es an der Spitze eines Berges sehen, dann ist es in alle schwierigen Situationen es als Stellvertreter in Ihrer

© Beltz Verlag, Weinheim Basel

Atem 5

Um sich schnell und effektiv von negativen Gedanken oder Gefühlen abzulenken, können Sie etwas nutzen, das Sie garantiert immer bei sich haben: Ihren Atem! Atemübungen helfen Ihnen dabei, Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern sowie Stress und Anspannung zu reduzieren.

Versuchen Sie einmal, beim Atmen zu zählen: Zählen Sie bis 2, während Sie einatmen, und zählen Sie bis 3, während Sie ausatmen. Wiederholen Sie dies bis 3. Zählen Sie dabei, wie oft Sie ein- und ausatmen. Sie werden merken, dass sich Ihr Körper automatisch wahrnehmen lässt.



Wenn Sie durch Ihre Nase in Ihren Körper hineinfließen, genießen Sie die Kraft, die Sie durch Ihre Brust folgt. Wenn Sie mit Ihren Händen verbundenen Bewegungen folgen, desto unwichtiger werden alle anderen Gedanken, zu negativen Dingen abzuweichen. Ihre Konzentration wieder auf sich selbst.

© Beltz Verlag, Weinheim Basel



Im Video erklärt
Melanie Gräber die
Vorgehensweise



Melanie Gräber / Eike Hovermann jun.
Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche
60 Bildkarten (9,8 x 14,3 cm)
mit 12-seitigem Booklet
2015. € 26,95
Bestell-Nr. 128266

Kindern und Jugendlichen helfen, sich selbst zu helfen

Ob innere Helfer, Achtsamkeitsübungen oder Notfallpläne – diese 60 Übungen können Sie sofort einsetzen. Jede Karte ist liebevoll illustriert, sodass der Einstieg in die Übung leicht gelingt. Das Booklet liefert Ihnen Ideen für die Arbeit mit den Übungen und einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten der einzelnen Karten. So stärken Sie Kinder und Jugendliche in schwierigen Zeiten.



Ressourcenorientiertes Arbeiten leicht gemacht

Dieses Kartenset besteht aus 116 verschiedenen Ressourcen oder besonderen Eigenschaften, aus denen die Klient_innen diejenigen auswählen, die zur Lösung ihrer spezifischen Problemlage hilfreich sind.

Diese unkomplizierte und direkte Form der therapeutischen Ressourcenaktivierung kann als »Spiel« für Kinder und Familien aufbereitet werden oder ist als Therapie-Instrument für Erwachsene einsetzbar.

Jean-Luc Guyer
Ressourcen aktivieren in Psychotherapie und Beratung
116 Karten (5,9 x 9,2 cm) mit 12-seitigem Booklet
2015. € 29,95
Bestell-Nr. 128223





Falk Scholz
Stärken-Schatzkiste für Therapie und Beratung

120 Karten (5,9 x 9,2 cm) mit
16-seitigem Booklet
2018. € 29,95
Bestell-Nr. 510000

Impulskarten für ein gutes Selbstwertgefühl

Was ist an mir einzigartig und liebenswert? Wobei bin ich mir treu geblieben? Wann spüre ich Tatendrang?

Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstachtung sind wesentliche Wirkfaktoren im therapeutischen und beraterischen Prozess. Die Stärken-Schatzkiste hilft, sie zu aktivieren und weiterzuentwickeln. Die 120 Karten mit Fragen und Impulsen fördern einen anregenden Austausch und eröffnen neue Sichtweisen in Beratung und Therapie. Dabei wird der Fokus auf Ressourcen gelegt: Das wirkt beziehungsfördernd und stärkt das Zutrauen in die eigene Bewältigungskompetenz.

- Für Einzel- und Gruppensetting
- Das Booklet enthält eine ausführliche Spielanleitung und Vorschläge für Spielvarianten in Therapie und Beratung.





Falk Scholz
Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche
 120 Karten (5,9 x 9,2 cm) mit 16-seitigem Booklet
 2018. € 29,95
 Bestell-Nr. 510001



Spielend leicht Stärken entdecken!

Was kannst du besonders gut? Welche Dinge sind dir wichtig? Wofür kannst du dich begeistern? Was mögen deine Freunde an dir?

Das Entdecken eigener Stärken fördert das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen. Das Kartenspiel für die psychologische und pädagogische Praxis unterstützt das Wahrnehmen und Benennen von Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten.

Kurze Fragen und Impulse auf 120 Karten regen Ihre jungen Klient_innen spielerisch dazu an, sich über Ressourcen auszutauschen und diese für die Problembewältigung nutzbar zu machen. Spielfreude, Begeisterung und neue Sichtweisen kommen dabei nicht zu kurz.

- Für Einzel- und Gruppensetting
- Gegliedert in die Altersgruppen ab 7, ab 11 und ab 15 Jahren – denn das Entdecken von Stärken macht in jedem Alter Spaß!




NEU

Frauke Nees
Selbststärkung
 80 kreative erlebnisorientierte Übungen für die Psychotherapie
 Kartenset (14,3 x 9,8 cm) mit 20-seitigem Booklet
 2019, € 29,95
 Bestell-Nr. 510013

»Ich schaff' das!«

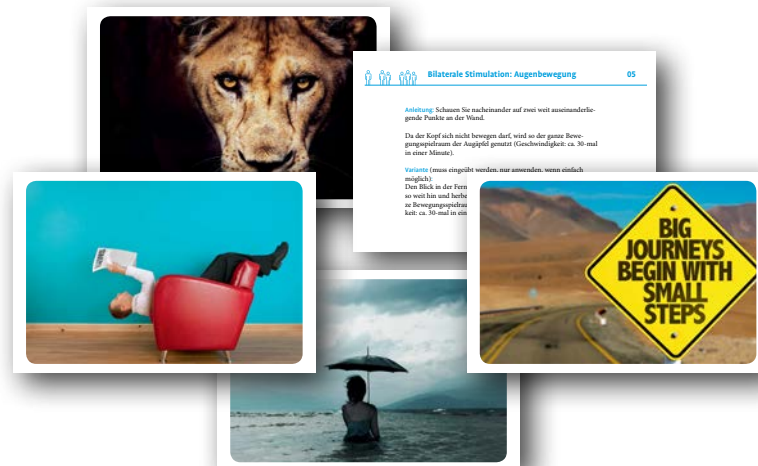
Was tun, wenn Menschen leicht aus der Balance kommen, dünnhäutig und rasch genervt sind? Diese Übungen unterstützen Ihre Patient_innen dabei,

- die Emotionen und das Verhalten zu regulieren,
- sich selbst stärker wahrzunehmen,
- Selbstwirksamkeit zu empfinden,
- Gelassenheit und Resilienz zu entwickeln.

Das modular aufgebaute Kartenset enthält 80 Übungen mit Fotos. Die Karten können in der Einzelarbeit mit Patient_innen, aber auch in der Gruppe eingesetzt werden.

Die Themen:

- Ressourcen • Emotionen • Körper • Humor • Improvisationstechniken
- Stabilisierung



Karten im
Großformat

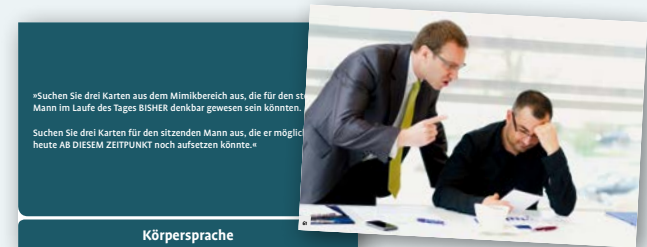
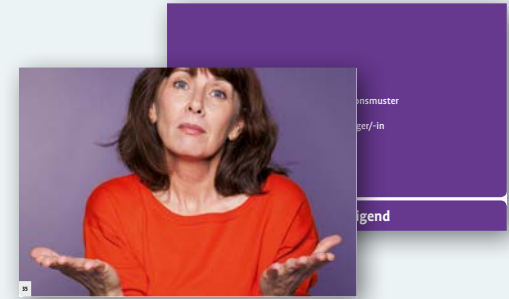
Roman Hoch
Mimik und Körpersprache
 75 Therapiekarten (24 x 16,5 cm)
 in hochwertiger Klappkassette
 mit 36-seitigem Booklet
 2018. € 49,95
 Bestell-Nr. 510003

Körpersignale interpretieren

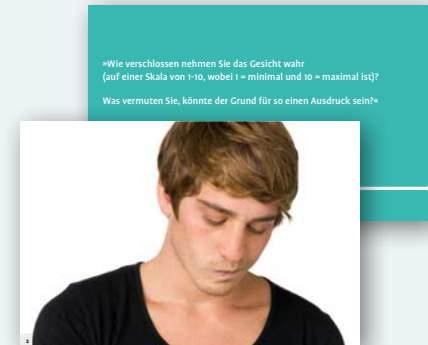
Es ist besonders wichtig für eine gelingende Therapie, einen guten Zugang zu Klient_innen zu finden. Dabei sind Themenkomplexe wie Körpersprache und Empathiefähigkeit grundlegend. Diese Karten unterstützen Sie dabei, in Psychotherapie, Beratung und Coaching einen direkten und unkomplizierten Kontakt aufzubauen.

Die ausdrucksvollen Fotobildkarten helfen Ihren Klient_innen, Mimik und Körpersprache sicher zu interpretieren. Auf den Kartenrückseiten sind Therapiefragen und/oder Denkanstöße, die begleitend eingesetzt werden können. Ziel ist es, einen kompetenten Umgang mit Körpersignalen zu erlernen, um Sicherheit im sozialen Umfeld und Vertrauen aufzubauen.

- Im Booklet finden sich darauf abgestimmt vielfältige Einsatzmöglichkeiten der beiden Themenkomplexe »Mimik« und »Körpersprache« und die konkreten Anwendungen.



Körpersprache





Susanne Schug
Achtsamkeit
 60 Übungskarten (12 x 16 cm)
 für Therapie und Beratung mit
 12-seitigem Booklet
 2017. € 26,95
 Bestell-Nr. 128416

Übungen für mehr Achtsamkeit

Das Kartenset umfasst 60 Karten mit

- informellen Achtsamkeitsübungen (Routineaufgaben, die normalerweise im Autopilotenmodus durchgeführt werden),
- formellen Achtsamkeitsübungen in Form von Meditationen.

Sie können die Übungen für sich selbst oder in Gruppen anwenden bzw. einzelnen Klient_innen zur Festigung der Technik mitgeben.

Alle Möglichkeiten und Anwendungsvarianten sind im Booklet erklärt.



Beispiel informelle Übung



Beispiel formelle Übung



Barbara Renner-Wiest / Christiane Pfohlmann
Gewaltfreie Kommunikation –
Achtsam miteinander umgehen
 Kartenset mit 60 Impulskarten
 (12 x 16 cm) mit 12-seitigem Booklet
 2., neu ausgest. Auflage 2015. € 26,95
 Bestell-Nr. 128304

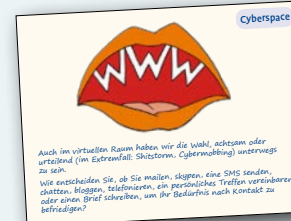


Von Achtsamkeit bis Zuhören

Eigene Bedürfnisse ausdrücken, den anderen wertschätzen – das Erlernen der Gewaltfreien Kommunikation ist spielerisch möglich.

Das Kartenset vermittelt die wichtigsten Prinzipien der GFK auf spielerisch-kreative Weise. Die Karten dienen als Anregung zu einem achtsamen Umgang mit sich und anderen. Sie werfen Fragen auf und zeigen, oft mit einem Augenzwinkern, wie wertschätzender Kontakt im Alltag funktioniert.

- Unterteilt in 15 Kategorien wie Achtsamkeit, Bedürfnisse, Gefühle
- Einsetzbar auch in der Beratung, in Gruppen und im pädagogischen Bereich





Robert Rossa / Julia Rossa
SOS Gefühlschaos
 100 Übungen zum Umgang mit
 starken Gefühlen
 100 Karten (14,3 x 9,8 cm)
 mit 12-seitigem Booklet
 2018. € 34,95
 Bestell-Nr. 128582

»Cool it!« – Emotionen in den Griff kriegen

Manche Jugendliche werden von übermäßiger Wut, Trauer, Angst oder Verzweiflung regelrecht überrollt. Mit diesem Kartenset trainieren Sie deren Fertigkeiten zur Emotionsregulation: Durch starke Reize wird einer emotionalen Überflutung entgegengewirkt und der Ausstieg aus den Hochspannungsgefühlen gelingt. Auf der Vorderseite wird jeweils eine Übung beschrieben und durch ein Foto auf der Rückseite verdeutlicht. Gemeinsam mit dem Jugendlichen wählen Sie die passenden Karten aus und erstellen eine individuelle »SOS-Gefühle-Box«, ein Notfallprogramm.

- Das Booklet beschreibt detailliert Anwendung und diverse Durchführungsvarianten.
- Für die therapeutische und beraterische Arbeit mit Jugendlichen (12–16 Jahre)
- Zum Download: Übungsbogen

»Eine tolle Möglichkeit, junge Menschen in ihren Begegnungsmöglichkeiten mit sich und anderen zu unterstützen.« *Kundenrezension auf amazon.de*





Jan Glasenapp
Emotionen als Ressourcen nutzen
 90 Karten (16 x 12 cm bzw. 9,2 x 5,9 cm)
 mit 20-seitigem Booklet
 2016. € 39,95
 Bestell-Nr. 128324

Ein Programm in Karten

Das Erkennen und Bearbeiten von Emotionen ist ein wichtiger Teil vieler Therapien. Entdecken Sie jetzt für die erfolgreiche Emotionsarbeit auch das Arbeiten mit Bildkarten!

Die unterschiedlichen Karten erleichtern Ihnen und Ihren Klient_innen die therapeutische Arbeit und machen Gefühle durch den visuellen Aspekt stärker »greifbar«.

- Ein Programm in 90 Karten
- Für Therapie und Beratung

Manual »Emotionen als Ressourcen« und Therapiekarten
 im Set: nur € 59,90 (statt € 74,90)
 Bestell-Nr. 895877
 Nur auf www.beltz.de



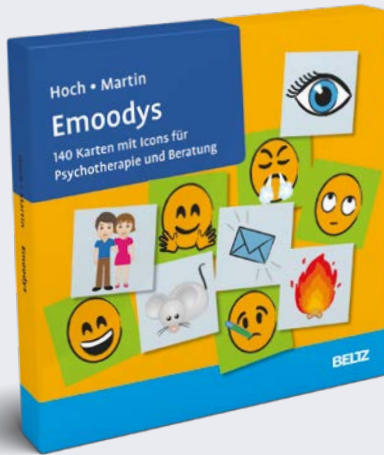
Oliver Wolf / Lena Staudigl / Simone Fass
Ressourcenübungen für Paare
 Arbeit mit Gefühlen in Psychotherapie
 und Beratung
 60 Karten (14,3 x 9,8 cm) mit
 12-seitigem Booklet
 2017. € 29,95
 Bestell-Nr. 128455

Paartherapie leicht gemacht: Emotionen in Worte fassen

In der Paarberatung fällt es Paaren in Krisensituationen oft schwer, die Emotionen ihres Partners zu deuten und ihre eigenen Emotionen zu benennen.

Mit den 60 Gefühlskarten stoßen Sie einen Dialog über die Gefühlswelt der Partner_innen an. Mit Motiven zu Streit, Sehnsucht, Ekel, Überraschung (u. v. a.) sowie einer dazu passenden Übung auf der Kartenrückseite können wünschenswerte Emotionen für die Zukunft definiert und Ressourcen aktiviert werden.





Roman Hoch / Reimar Martin
Emoodys
 140 Karten (8,2 x 8,2 cm) mit Icons
 für Psychotherapie und Beratung
 mit 12-seitigem Booklet
 2018. € 26,95
 Bestell-Nr. 128612

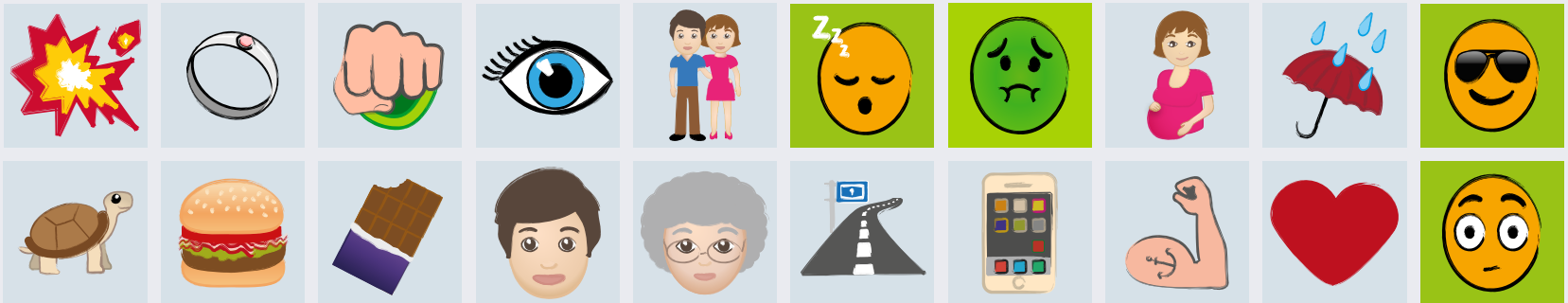
Sag's mit Emoodys

Das Kartenset nutzt auf 140 Karten die heute von vielen Menschen täglich per Smartphone versendeten Icons zur Kommunikation von Gefühlen und Stimmungen in Psychotherapie und Beratung.

Das Set kann vielfältig eingesetzt werden, u.a. in Verhaltenstherapie, Systemischer Therapie, Therapie mit Kindern, Jugendlichen oder auch kognitiv eingeschränkten Klient_innen, Coaching, Konfliktmoderation, interkulturellen Settings, Schule und Kommunikationstraining.

»Eine anregende Arbeitshilfe, die den »Messenger«-Zeitgeist gekonnt aufgreift ... Die »Emoodys« sind ansprechend gestaltete Bildkarten, die einen hohen Anreiz für interaktives Handeln bieten.«

Silke Grasmann, Fachzeitschrift der Aktion Jugendschutz





Robert Rossa / Julia Rossa
Gefühle-Monster-Mix
 64 Bildkarten (14,3 x 9,8 cm
 bzw. 14,3 x 4,9 cm) mit
 20-seitigem Booklet
 Illustrationen von Steffen
 Gumpert
 2018. € 29,95
 Bestell-Nr. 510002

16 Monster zum Externalisieren mit Kindern

Die Gefühle-Monster sind ein auf dem Mixmax-Prinzip basierendes Karten-
 leget, mit dem belastende Emotionen, Gedanken und Verhaltensmuster
 externalisiert werden können.

Jeweils vier Karten ergeben zusammengelegt eine Figur, z.B. ein »Wutmons-
 ter« oder »Meine Traurigkeit«. Das individuell entworfene Monster wird dann
 gemeinsam Schritt für Schritt verändert. So ist es z. B. möglich, begleitend zur
 kognitiven Umstrukturierung, die Wutmonsterfußkralen in ein paar Clown-
 schuhe zu verwandeln oder der Aufregung ein fröhliches T-Shirt oder einen
 bunten Blumenhut zu verpassen.

Online: • Kopiervorlagen für »eigene« Monster • »Sicherheitsrahmen«



Annika Botved / Melanie Gräßer /
Eike Hovermann jun.

Gefühle benennen mit Kindern und Jugendlichen

120 Karten (5,9 x 9,2 cm)
mit 12-seitigem Booklet
2016. € 29,95
Bestell-Nr. 128300

Zeig mir, was du fühlst

Mithilfe dieser 120 Gefühlskarten können Sie Ihre jungen Klient_innen spielerisch zur Wahrnehmung, Benennung und/oder Deutung ihrer eigenen Stimmungslage animieren. So kommen Sie ins Gespräch und können gemeinsam Lösungen für den Umgang auch mit schwierigen Gefühlen erarbeiten.

- Für jede Altersstufe geeignet
- Unterschiedliche Rückseiten für positive und negative Gefühle



Im Video erklärt
Melanie Gräßer die
Vorgehensweise



Robert Rossa / Julia Rossa / Pe Grigo
Die Kunterbunts

Das Kartenspiel zum Gefühle-Kennenlernen. 120 Karten (5,9 x 9,2 cm) mit 24-seitigem Booklet
2017. € 29,95
Bestell-Nr. 128523

Spielerisch den Umgang mit Gefühlen üben

Das unkomplizierte Kartenspiel »Die Kunterbunts« macht Spaß. Es bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, den Begriff Empathie sowie die Wechselwirkungen von Emotionen in Familien zu erlernen. Das nach UNO-Regeln konzipierte Spiel kann sowohl bei der therapeutischen, als auch bei der beratenden Arbeit mit Kindern und Jugendlichen angewendet werden.

- Kartenspiel mit 120 Karten für Kinder ab 5 Jahren
- Unkompliziertes Spiel nach UNO-Regeln
- Auch für die Schule geeignet
- Zum Download: »Emotionstagebücher« und Ergänzungsbilder »Kunterbunte Situationen«



Karten im
Großformat



Christine Zens / Gitta Jacob
Angststörungen
75 Therapiekarten in hoch-
wertiger Klappkassette
(24 x 16,5 cm) mit
24-seitigem Booklet
2019. € 49,95
Bestell-Nr. 510005

Gezielt intervenieren bei Ängsten

Diese Sammlung von 75 Therapiekarten bietet Ihnen eine Fülle an Übungen, Grafiken, Fotos, Texten und Impulsen für die psychotherapeutische Arbeit, die modular aufgebaut und individuell zu kombinieren sind.

Die sieben Module sind in der Diagnostik, Therapieplanung und Psychoedukation, bei Interventionen oder als Hausaufgaben einzusetzen:

- Die Angst kennenlernen – Psychoedukation
- Die Angst einordnen – Diagnostik
- Die Angst verstehen – Motivation, Ziele, Funktionalität
- Sich der Angst stellen – Exposition und Konfrontation
- Die Angst bewältigen – Achtsamkeit und Stabilisierung
- Sicherer werden – Selbstwertstärkung und Ressourcenaufbau
- Sich vor zukünftiger Angst schützen – Rückfallprophylaxe

strenge Familie

wenig Freunde

**Angst vor U-Bahn-Fahren,
Einkaufen, u. a.**

**Vermeidung von Bahnfahrten,
Aus-dem-Haus-Gehen**

wird immer schlimmer

sich der Angst stellen

Entspannung lernen





Saskia Baisch-Zimmer / Michaela Zach
Die Angst als Freund
 32 inspirierende Wegweiser
 32 Karten (8 x 12 cm)
 mit 32-seitigem Booklet
 2018, € 14,95
 Bestell-Nr. 520003

Guten Tag, liebe Angst!

Viele Menschen kennen angstbesetzte Situationen, denen sie sich möglicherweise ohnmächtig ausgeliefert fühl(t)en. Gewöhnlich wird Angst als unangenehm erlebt und deshalb versucht, sie zu vermeiden oder zu verdrängen.

Dieses Kartenset ist ein Leitfaden durch den Dschungel der Angstgefühle und zeigt Kindern und Erwachsenen einen neuen, leichteren und positiven Umgang mit der Angst auf. Dabei wird mehr und mehr verinnerlicht, die Angst anzunehmen und Freundschaft mit ihr zu schließen, um entspannter, gelassener und selbstbewusster zu werden.



Ulrike Petermann /
 Franz Petermann
Kinderängste bewältigen
 Kartenset zur Arbeit mit sozial
 unsicheren Kindern
 60 Karten (9,8 x 14,3 cm)
 mit 16-seitigem Booklet
 2016, € 29,95
 Bestell-Nr. 128307

Die Angst überwinden

Das Kartenset mit 60 Bildkarten zeigt Übungen, mit denen sich die Kinder ihrer angstverstärkenden Gedanken bewusst werden und soziale Fertigkeiten lernen können.

- Verschiedene Karten für das Kindergarten- und Grundschulalter

»Bereicherndes Material für pädagogische und psychologische Praktiker.« socialnet.de



Roman Hoch
**400 Fragen für systemische
 Therapie und Beratung**
 Von Auftragsklärung bis
 Möglichkeitskonstruktion.
 90 Fragekarten (14,3 x 9,8 cm)
 mit 20-seitigem Booklet
 2016. € 34,95
 Bestell-Nr. 128438
 Die »400 Fragen« sind
 auch als **E-Book** erhältlich.



Kreatives systemisches Fragen

Auf 90 Fragekarten werden über 400 Beispielfragen aufgeführt – entsprechend der einzelnen Bereiche eines systemisch lösungsorientierten Interviews strukturiert:

1. Auftragsklärung
2. Fragen zur Erfassung der Wirklichkeitskonstruktion
3. Fragen zur Erfassung der Möglichkeitskonstruktionen

Das Set eignet sich sowohl in der Ausbildung zum Systemischen Berater als auch als Ideenpool für die Praxis.



NEU

Roman Hoch / Silvia Vater
**Kartenset
 Fragetechnik für systemisches Coaching**
 90 Fragekarten (14,3 x 9,8 cm) mit Anleitung und
 56-seitigem Booklet. 2019. € 34,95
 Bestell-Nr. 530011

Weitere Kartensets zum Thema:
**Broschüre Kartensets Training,
 Coaching und Beratung**

Bestell-Nr. 902670



Karten im
Großformat

Hoch • Schnelle
**Systemische Therapie
und Beratung
mit Bildimpulsen**
75 Therapiekarten



Roman Hoch / Heliane Schnelle
Systemische Therapie und Beratung mit Bildimpulsen
75 Therapiekarten (24 x 16,5 cm) in hochwertiger
Klappkassette mit 32-seitigem Booklet
2018. € 49,95
Bestell-Nr. 128577

Fragen anstoßen durch Bildimpulse

Diese Impulskarten geben wertvolle Tipps und Ideen, wie Ihre Klient_innen mit Gefühlen, Gedanken, Bedürfnissen und Problemen produktiv umgehen können. Die Methoden werden im Booklet detailliert und mit konkreten Vorschlägen zur Anwendung in vielen verschiedenen Settings dargestellt.

»Die ausgewählten Bilder kommen sehr gut an: eine große Bandbreite an unterschiedlichsten Motiven, Inszenierungen und eine tolle Aufnahmequalität vergrößern den Spaß an der Arbeit mit dem Material.«

Kundenrezension auf [amazon.de](https://www.amazon.de)



Gitta Jacob /
Andrea Hauer
Schematherapie

75 Therapiekarten (24 x 16,5 cm)
in hochwertiger Klappkassette
mit 28-seitigem Booklet
2017. € 49,95
Bestell-Nr. 128474

Ein starkes Tool für Ihre Praxis

Die vielfältigen Kartenarten ermöglichen ein individuell abgestimmtes, lebendiges Arbeiten in der Schematherapie. Die Autorinnen beschreiben Vorgehensweisen für folgende Zielsetzungen:

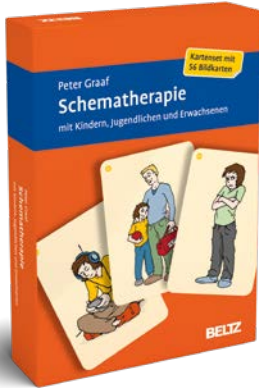
Modusmodelle erstellen • Schematherapie erklären • Selbstwahrnehmung schärfen
• Stuhldialoge unterstützen • Aktivität und Eigenverantwortung schulen • Imaginations-
übungen anregen

Die Therapiekarten sind thematisch geordnet:

- Schemamodi (23 Karten)
- Psychoedukation (14 Karten)
- Störungsspezifische Modusmodelle (8 Karten)
- Umgang mit dysfunktionalen Modi (15 Karten)
- Aktiv werden (15 Karten)

»Therapie-Tools Schematherapie«
und Therapiekarten im Set:
nur € 79,- (statt € 89,90)
Bestell-Nr. 896011
Nur auf www.beltz.de





Peter Graaf
**Schematherapie mit Kindern,
 Jugendlichen und Erwachsenen**
 56 Karten (9,8 x 14,3 cm) mit 12-seitigem Booklet.
 2., neu ausgest. Auflage 2016. € 26,95
 Bestell-Nr. 128323

Modi spielend leicht erkennen

Ihre Schematherapie-»Grundausstattung«: Auf 56 Bildkarten werden unterschiedliche Kind-, Erwachsenen- und Bewältigungsmodi farbenfroh und humorvoll visualisiert.

Die Bilder regen Kinder, Jugendliche und Erwachsene dazu an, über Persönlichkeitseigenschaften von sich und anderen zu sprechen.



Karte für Karte Persönlichkeitsanteile entdecken

Erkennen Sie in Ihren Patient_innen einen »Grübler« oder eine »Außenseiterin«? Finden Sie Anzeichen eines »Provokateurs« oder gar einer »Superfrau«?

56 Bildkarten, die ganz verschiedene Bedürfnisse, Emotionen und Persönlichkeitsanteile zeigen. Mithilfe der verschiedenen Figuren können die unterschiedlichen schematherapeutischen Zustände erklärt und besprochen werden.



Peter Graaf
Schematherapie
 Mit Bedürfnissen, Emotionen und
 Modi arbeiten.
 56 Karten (9,8 x 14,3 cm)
 mit 12-seitigem Booklet
 2016. € 26,95
 Bestell-Nr. 128317



Karten im
Großformat



Neue Impulse für die Therapiestunde

Mit den »75 Therapiekarten Akzeptanz- und Commitmenttherapie« machen Sie die ACT-Themen verständlich und für Klient_innen erfahrbar. Die Karten bieten Inspiration, Denk- und Gesprächsanregung zu den zentralen Modulen der Akzeptanz- und Commitmenttherapie:

- Gegenwärtig sein • Akzeptieren • Defusion
- Selbst-als-Kontext • Commitment • Werteorientierungen

»Sehr praxisnah und wunderschön illustriert.«

»Eine echte Bereicherung meiner Toolbox.«

»Zu 100 Prozent gelungen!«

Kundenrezensionen auf [amazon.de](https://www.amazon.de)

Norbert Lotz

Akzeptanz- und Commitmenttherapie

75 Therapiekarten (24 x 16,5 cm) in hochwertiger Klappkassette mit 20-seitigem Booklet

2018. € 49,95

Bestell-Nr. 128564



»Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie« und Therapiekarten im Set nur € 85,- (statt € 94,90)
Bestell-Nr. 896074
Nur auf www.beltz.de





Russ Harris
Akzeptanz- und Commitmenttherapie
 56 Bildkarten (8,5 x 12,5 cm) zum
 Erarbeiten von Werten und Zielen
 mit 12-seitigem Booklet
 2016. € 29,95
 Bestell-Nr. 128310

Mit Werten spielerisch arbeiten

So arbeiten Sie mit dem Kartenset: Ihr Klient/Ihre Klientin wählt zunächst aus den rund 40 Wertekarten die für ihn/sie wichtigsten aus. Anschließend bearbeiten Sie gemeinsam Schritt für Schritt unterschiedliche Aktionskarten, die unter anderem Ziele festlegen oder die Umsetzung eines Wertes konkretisieren.

- Spielerisches Tool
- Arbeit mit Karten individuell anpassbar

»Eine wertvolle, praktische und strukturierte Arbeitshilfe.« socialnet.de



Beltz Newsletter Psychologie abonnieren & Vorteile sichern

- Buchempfehlungen und Sonderangebote
- Praxismaterialien gratis zum Download
- Gutscheine und Gewinnspiele

Jetzt kostenlos anmelden
www.beltz.de/newsletter



Folgen Sie der Psychotherapie-Facebook-Community:
www.facebook.com/PsychotherapieTipp

Programm Psychologie
und Psychotherapie
immer aktuell auf

www.beltz.de

