

Anleitung

Gräßer • Hovermann

# Ressourcenübungen für Erwachsene



Ist es ein passendes Mägenrück-Zubehör, Waagen und Thermometer, sollte denken – hierzu benötigen Sie nur Ihr «Gefühlsmeter» in Ihrem Kopf verwenden können. Spüren Sie in sich hinein: Ist Ihre Empfindungen auszureichen? Die 0 steht dafür, dass ein solches Messinstrument, fangen Sie damit an, immer den selben feststellen, dass es in Ihrem Alltag, immer wieder, in dem es in...

Ihr «Gefühlsmeter» 23



**BELTZ**

## **Ressourcenkarten für mehr Gelassenheit, Sicherheit und Zufriedenheit!**

Sie kennen wahrscheinlich die allgemeinen Wirkfaktoren in der Psychotherapie (Grawe, 1998):

- ▶ therapeutische Beziehung
- ▶ Ressourcenaktivierung
- ▶ Problemaktualisierung
- ▶ motivationale Klärung
- ▶ Problembewältigung

In den letzten Jahren hat sich im Rahmen der Forschung zu den Wirkfaktoren in der Psychotherapie die Perspektive für die Wahrnehmung, Entwicklung und Nutzung von Klienten- / Patientenpotenzialen stark verändert, sodass sich der Begriff der Ressourcenaktivierung etabliert hat (Grawe & Grawe-Gerber, 1999). Genau hier knüpft dieses Ressourcen-Kartenset für Erwachsene an.

In der Psychotherapie sind Ressourcen innere Potenziale eines Menschen, wie z.B. eigene Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken. Diese sind vielen Menschen oftmals gar nicht bewusst (Willutzki & Teismann, 2013).

Viele Erwachsene erleben in ihrem Leben und während ihrer Arbeitszeit oft kleine, aber auch größere Krisen. Sind es in der Freizeit manchmal die kleinen Krisen, können sie in der Familie oder im Berufsleben schon deutlich größer und bedeutender sein. Selbst schwere Schicksalsschläge sind keine Seltenheit. Neben diesen großen Herausforderungen sind es aber auch die kleinen Herausforderungen, die vielen Erwachsenen tagtäglich zu schaffen machen.

Hier ist es besonders wichtig, rechtzeitig Ressourcen zu aktivieren oder zu entwickeln. Oft ist es auch hilfreich, einmal die

Sichtweise zu wechseln oder etwas ganz Neues auszuprobieren, damit ein richtiger und konstruktiver Umgang mit möglicherweise auftretenden Problemen geschehen kann.

Der Wechsel von »Das habe ich schon immer so gemacht!« zu »Ich bin bereit für Neues!« ist oft kein leichter Schritt. Und gerade bei der Ressourcenarbeit mit Erwachsenen gilt es, eine größere Auswahl an Ressourcenübungen anzubieten, um den Einstieg in diese »neue Welt« zu erleichtern.

Häufig fällt es Erwachsenen schwer, alle positiven Ressourcen, die sie bereits in sich tragen, zu nutzen und so Probleme zu relativieren, zu lösen und Krisen zu meistern. Mithilfe der Ressourcenkarten und der klaren Anleitungen können sich Erwachsene vor oder in schwierigen Situationen schnell wieder auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und gelassener an mögliche Herausforderungen herangehen.

Damit von Erwachsenen eine Ressource genutzt wird und auch ein Perspektivenwechsel geschehen kann, ist es wichtig, die entscheidenden Ressourcen schnell, wirksam und auch nachhaltig zu aktivieren. Diese 60 Ressourcenkarten werden Ihnen und Ihren Patienten dabei eine große Hilfe sein.

## **Die Arbeit mit den Ressourcenkarten**

In der therapeutischen Arbeit mit Erwachsenen können die Ressourcenkarten sehr gut eingesetzt werden. So können Sie schon während der Therapiestunde gezielt auf eine bestimmte Ressourcenübung mit dem Patienten hinarbeiten und ihm die entsprechende Karte mit der Übung am Ende der Stunde mitgeben. Eine Besprechung der Übung und vielleicht auch eine erste gemeinsame Durchführung sind für den Erfolg der Ressourcenkarte oft förderlich und erhöhen die Wirksamkeit.

## Funktion der Ressourcenkarten

- ▶ Steigen Sie schneller in die Arbeit mit Ihren Patienten ein.
- ▶ Fragen Sie mithilfe der Karten konkret und gezielt nach vorhandenen Ressourcen und möglicherweise bereits erfolgreich eingesetzten Ressourcentechniken.
- ▶ Klären Sie gemeinsam mit Ihrem Patienten, ob und welche Techniken für den Patienten funktionieren oder bereits bekannt sind.
- ▶ Machen Sie Ihre Patienten neugierig auf die therapeutische Arbeit mit Ihnen.
- ▶ Bringen Sie Abwechslung in die Therapiestunde.
- ▶ Nutzen Sie die Karten als Hilfestellung für sich selbst und / oder den Patienten, um sich an die jeweilige Übung zu erinnern.
- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie beispielsweise einzelne Karten als Hausaufgabe zum Üben mit nach Hause.
- ▶ Fördern Sie das Selbsthilfepotenzial Ihrer Patienten, indem diese die Karten als Hilfestellung zur Nutzung der eigenen Ressourcen einsetzen lernen.
- ▶ Geben Sie einzelne Karten als Erinnerungshilfe / Gedächtnisstütze zur Selbsthilfe mit nach Hause.
- ▶ Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Patienten eine oder mehrere Notfallkarte(n) als schnelle Hilfe in schwierigen Situationen.
- ▶ Nutzen Sie die Karten und die passenden Fotografien zur schnelleren Visualisierung der erlernten Übungen.
- ▶ Geben Sie Ihren Patienten einzelne Karten als Talisman, Belohnung oder Übergangsobjekt mit nach Hause.
- ▶ Sie können die Karten ebenfalls im Rahmen von Gruppenarbeit oder auch in Paargesprächen nutzen.

## **Der therapeutische Umgang mit den Karten**

Als Psychotherapeut, Pädagoge oder Berater helfen Sie Ihrem Patienten, die richtigen Ressourcenübungen auszuwählen und diese konkret anzuwenden. Gerade beim erstmaligen Gebrauch der Ressourcenübungen hat der eine oder andere Patient vielleicht noch Schwierigkeiten, sich auf diese Art der Übungen einzulassen. Hier ist es besonders hilfreich, die Übungen gemeinsam zu besprechen, auszuprobieren und auch zu üben. Mögliche Missverständnisse können gemeinsam geklärt oder auch Abwandlungen gemeinsam erarbeitet und ausprobiert werden. Eine Nachbereitung und »Erfolgskontrolle« sollte in der folgenden Stunde ebenfalls mit eingeplant und der Patient für sein Üben selbstverständlich gelobt werden.

## **Problematische Situationen**

Wenn es Ihrem Patienten sehr schlecht gehen sollte oder er suizidal ist, sollte – wie in der regulären Arbeit mit Ihren Patienten – eine psychiatrische Abklärung erfolgen oder bei akuter Suizidalität ggf. eine stationäre Behandlung. Wenn Sie nicht psychotherapeutisch ausgebildet sind, holen Sie sich hierbei Unterstützung von den entsprechenden Fachleuten.

## **Professionelle Hilfe als Unterstützung**

Falls Sie die Karten selbst oder mit Ihrem Partner oder Kindern zusammen nutzen möchten, um die eigenen Ressourcen zu wecken und zu stärken, und das Gefühl haben oder feststellen sollten, dass es Ihnen / Ihrem Partner / Ihrem Kind nicht besser, sondern sogar schlechter geht, dann sollten Sie in jedem Fall professionelle Unterstützung aufsuchen. Dies kann beispielsweise

über einen Termin bei einem Psychiater oder Psychotherapeuten erfolgen oder bei einem Notfall, indem Sie sich an die nächstgelegene Psychiatrie wenden.

Das Vorgehen für den Notfall wird auch auf der entsprechenden Ressourcenkarte »Ihr Notfallplan« beschrieben.

## **Unterstützende Hinweise zu den Imaginationenübungen**

Hier einige Hinweise, die Sie beachten sollten, wenn Ihr Patient beispielsweise »wegdriftet« (dissoziiert), wenn negative Bilder (z.B. Traumabilder) auftauchen oder es Ihrem Patienten schwerfällt, einen »sicheren Ort« für sich zu finden.

- ▶ In solchen Fällen ist es häufig hilfreich, wenn Ihr Patient seine Augen offen lässt und einen Punkt im Raum fixiert.
- ▶ Helfen Sie Ihrem Patienten, die Kontrolle zu behalten: So kann es hilfreich sein, dass Ihr Patient zunächst versucht, sich nicht bei jeder Übung vollständig zu entspannen. Manchmal funktioniert es besser, wenn Ihr Patient bewusst nur einen Teil seines Körpers anspannt. So könnte er z.B. seinen Arm anspannen und so sicherstellen, dass er die Kontrolle behält.
- ▶ Im Sitzen statt im Liegen zu üben ist ebenfalls für viele Patienten besser. Raten Sie Ihrem Patienten dazu, seine Füße fest auf den Boden zu stellen und diese während der Übung ganz bewusst wahrzunehmen und den Bodenkontakt zu halten.
- ▶ Wenn es für Ihren Patienten keinen »sicheren Ort« gibt, versuchen Sie ihn daran zu erinnern, ob es irgendwann einmal einen realen Ort oder eine Situation gab, in der er sich – und sei es auch nur für kurze Zeit – sicher gefühlt hat. Für den Anfang reicht oft auch schon ein Ort, an dem er vielleicht nur ganz kurz oder auch nur teilweise sicher war. Vielleicht hilft ihm auch die folgende Frage bei der Suche nach einem sicheren Ort: »Wo würden Sie einen Menschen verstecken, dem nichts passieren

soll?« Sie können Ihren Patienten seinen sicheren Ort aber auch in eine fremde Welt außerhalb der Erde, auf einen eigenen Stern im Weltall oder tief unter das Meer verlegen lassen. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

## **Die Kategorien**

Wir haben die Therapiekarten in vier Kategorien eingeteilt, die sich farblich unterscheiden. So können Sie ohne viel Suchen die richtige Kategorie und passende Übungskarte für Ihren Patienten vor der Therapiestunde herausuchen. Kartennummern und Überschriften sind in der entsprechenden Farbe hervorgehoben.

### **Die Kartenkategorien sind:**

- (1) Imagination
- (2) Ablenkung
- (3) Ressource und Aktivität
- (4) Achtsamkeit / Meditation

Hier ein kurzer Überblick, was Sie in den einzelnen Kategorien erwartet:

### **Imagination**

In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Übungen für Ihren Patienten, mit denen er seine Imaginationskräfte ausprobieren, üben, vertiefen und perfektionieren kann. Dabei ist die Auswahl an Übungen sehr groß, sodass sich für fast jeden Anlass und jedes Ziel eine passende Übung finden lässt. Egal ob Einsteiger oder Imaginationsprofi – in dieser Kategorie finden Sie die richtige Übung!

## Ablenkung

Mithilfe der kreativen Ablenkungsübungen in dieser Rubrik können Sie Ihrem Patienten helfen, sich in schwierigen Situationen schneller durch gezielte Ablenkung wieder auf seine eigenen Ressourcen zu besinnen. Sie können vor und während der Therapiestunde gezielt mit der Vorbereitung, Erarbeitung und Herstellung der Ablenkungsübungen starten.

Aber auch für den Notfall finden Sie hier Übungen, die auf den eigenen Ressourcen aufbauen und Ihrem Patienten eine echte Hilfe in der Not sein können.

## Ressource / Aktivität

Mit den aufgeführten Übungen bringen Sie als Therapeut Ihren Patienten schnell und sicher über die verschiedensten Übungen in Aktion. Die Aktivitätsübungen sind so ausgewählt, dass Sie oft schnelle und erfolgreiche Lösungen für den Patienten anbieten und damit ebenfalls eine schnelle Ressourcenaktivierung und -nutzung ermöglichen können.

**Achtung:** Diese Übungen unterscheiden sich von den anderen Kategorien dadurch, dass sie ggf. zusätzliche Hilfsmittel, wie einen Zettel und Stift, benötigen.

## Achtsamkeit / Meditation

Der eigene achtsame Umgang ist oft ein guter Einstieg oder auch eine gute Unterstützung in der Therapie. Die vorliegenden Karten zu Achtsamkeit und Meditation ermöglichen es Ihnen als Therapeut, Ihrem Patienten in einer für ihn oft entspannteren Situation etwas über sein bewusstes und unbewusstes Erleben, seine Einstellungen und Gefühle erfahren zu lassen.

Diese motivierenden Übungen helfen vielen Erwachsenen, sich auch zu Hause mit sich selbst zu beschäftigen, zu öffnen und

langfristig mitzuteilen. So können Sie therapeutische Themen oft schneller und tiefer bearbeiten und gleichzeitig neue Handlungsperspektiven entwickeln.

## Die einzelnen Übungen mit Kurzbeschreibung

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
1	5-4-3-2-1	Achtsamkeit / Meditation	Gekonnt mit allen Sinnen ablenken
2	ABC-Technik und andere Wortspiele	Ablenkung	Kreative Ablenkungs- übungen für Menschen mit Spaß an Knocheien und Wortspielen
3	Achtsamkeit	Achtsamkeit / Meditation	Einführung in die Achtsamkeit
4	All Ihre Sinne	Achtsamkeit / Meditation	Genussübungen mit allen Sinnen
5	Atem	Achtsamkeit / Meditation	Mit der Atmung die Entspannung unterstützen
6	Baum	Imagination	Imaginationsübung für Kraft und Stärke
7	Beobachter	Imagination	Distanzierung und Entspan- nung durch Beobachtung des Inneren
8	Bergbild	Imagination	Den richtigen Weg wählen
9	Body-Scan	Achtsamkeit / Meditation	Der virtuelle Körpercheck
10	Brain-Gym	Ressource / Aktivität	Training für Gehirn, Körper und Geist

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
11	Dankbarkeit	Imagination	Besinnung auf die positiven Dinge im Leben
12	Diamant	Imagination	Quintessenz aller Ressourcenübungen
13	Die vier Elemente	Achtsamkeit / Meditation	Nutzung der vier Elemente als kraftvolle Ressourcen- übung
14	Ei aus Licht	Imagination	Positives inneres Schutz- gebilde
15	Fernbedienung	Ressource / Aktivität	Steuerung negativer Gedanken, Gefühle, Körper- empfindungen, Bilder oder Filme (»Kopfkino«)
16	Fragebogen bei Angst und Panik	Ressource / Aktivität	Reorientierungsübung bei Angst
17	Framing	Imagination	Imaginationsübung, um Probleme »verschwinden« zu lassen oder sie mithilfe eines Rahmens zu begrenzen
18	Freeze	Imagination	Einfrieren negativer Gedanken, Gefühle, Körper- empfindungen oder Bilder
19	Gehmeditation	Achtsamkeit / Meditation	Bewusstes Gehen
20	Gepäck	Imagination	Imaginationsübung zum Ballast Abwerfen
21	Grounding	Ablenkung	Erden und (wieder) einen besseren Kontakt zur Realiti- tät herstellen

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
22	Hase	Imagination	Filter für negative Gedanken
23	Ihr »Gefühlometer«	Ressource / Aktivität	Messen von Gefühlen und anderen Symptomen
24	Ihr innerer Garten	Imagination	Entspannende, wohltuende und kraftspendende Imaginationsübung
25	Ihr innerer Helfer	Imagination	Schützende und stärkende Imaginationsübung
26	Ihr inneres Kind	Imagination	Dem inneren Kind Gehör verschaffen und Beachtung schenken
27	Ihr inneres Team	Imagination	Die Dinge selbst aus unterschiedlichen Perspek- tiven betrachten und sich beraten lassen
28	Ihr innerster Kern	Imagination	Den inneren Wert erkennen, schätzen und nutzen lernen
29	Ihr Notfallkoffer	Ressource / Aktivität	Für den Notfall gut gerüstet
30	Ihr Notfallplan	Ressource / Aktivität	Erstellen einer Liste für den Notfall
31	Ihr persönliches Krafttier	Imagination	Imaginationsübung zu einem kraftspendenden Tier
32	Ihr sicherer und geborgener Ort	Imagination	Imaginationsübung zum Schutz oder als positive Vorstellung
33	Ihr Superhel- denanzug	Imagination	Auswahl einer Schutzbeklei- dung gegen alle negativen Einflüsse und für einen gu- ten »Auftritt«

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
34	Ihr Talisman	Ressource / Aktivität	Die Kräfte eines Glücksbringers nutzen
35	Imaginärer Misthaufen	Ressource / Aktivität	Die »Entsorgungsstation« für negative Gedanken und Belastungen aller Art
36	Innere hilf- reiche Wesen	Imagination	Eigene Selbstheilungskräfte nutzen
37	Königsübung	Ressource / Aktivität	Mit positiver Körperhaltung, Gestik und Mimik königlich die innere Einstellung verbessern
38	Lachen	Ablenkung	Humor und Lachen als hilfreiche Ressource
39	Lichtstrom	Imagination	Imaginationsübung gegen Schmerzen und Missempfindungen
40	Mauer zum Schutz Ihrer Innenwelt	Imagination	Sich innerlich mit einem Schutzwall ausstatten
41	Meditation	Achtsamkeit / Meditation	Einstieg in die Meditation
42	Plus- und Minustorte	Ressource / Aktivität	Positive und negative Dinge in Relation setzen
43	Position of Power	Imagination	Stärkende Imaginations- übung
44	Positive Farbe	Ressource / Aktivität	Farbige Schutzhülle für den ganzen Körper
45	Powerful Words	Ressource / Aktivität	Sammlung persönlicher Leitsätze und kraftspendender Worte

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
46	Problemsprech- stunde	Ressource / Aktivität	Einen festen Termin für Probleme vereinbaren
47	Regenbogen- dusche	Imagination	Innere Reinigung und Kraft der Farben nutzen
48	Regisseur- technik	Imagination	Negative Geschichten und den Verlauf von Träumen ändern und positiv beein- flussen
49	Rose	Imagination	Starke und schwache Elemente als Gesamtbild betrachten
50	Schatzkiste	Ressource / Aktivität	Sammlung hilfreicher, wich- tiger und schöner Dinge
51	Scheinwerfer	Imagination	Probleme aus dem Fokus nehmen und schöne Dinge beleuchten
52	Schöne Momente sammeln	Ressource / Aktivität	Tägliche Erfassung schöner Momente
53	Schreiben	Ressource / Aktivität	Belastungen »von der Seele schreiben«
54	Schutzkreis	Imagination	Imaginationsübung zum Schutz vor negativen Bil- dern, Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen oder als zusätzlicher Schutz in unangenehmen Situati- onen
55	Stein	Ressource / Aktivität	Übung zum »Wegdrücken« von Problemen, Schmerzen und anderen Belastungen



## Credits

Die Ressourcenkarten sind ein Fundus, der aus jahrelanger Erfahrung in der therapeutischen Arbeit entstanden ist und zum Teil zurückgreift auf bewährte Techniken, Methoden, Anleitungen, Ideen und Übungen von:

Charlie Brown, Seine Heiligkeit dem 16. Dalai Lama, Heide Dencke, Michael Dobe, Yvonne Dolan, Dagmar Eckers, Sam Foster, Tanos Freiha, Felix Gaudo, Elke Gimm, Gudrun Görlitz, Thomas Haag, Arne Hofmann, Michaela Huber, Ernst Ludwig Iskenius, Jack Kornfield, Birgit Kröner-Herwig, Roswitha Lesch, Marsha M. Lineham, Silke Mehler, Johannes Michalak, Thich Nhat Hanh, Luise Reddemann, Sabine Reh, Christine Rost, Heinz Rüddel, Christiane Sautter, Francine Shapiro, Claude Anshin Thomas, Klaus W. Vopel, Boris Zernikow, Jon Kabat-Zin, vielen weiteren Fachleuten und vielen kleinen und großen Patienten.

## Feedback

Gerne können Sie uns Ihre Idee(n), mit oder ohne Bild, auch per E-Mail zuschicken. Dann können wir bei der nächsten Überarbeitung dieser Karten die besten neuen Tipps und Übungen veröffentlichen – vielleicht ist auch Ihre mit dabei.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Ideen und E-Mails an: [m.graesser@therapie-lippstadt.de](mailto:m.graesser@therapie-lippstadt.de).

## Literatur

- Grawe, K. (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. & Grawe-Gerber, M. (1999). Ressourcenaktivierung – ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 44, 63–73.
- Willutzki, U. & Teismann, T. (2013). Ressourcenaktivierung in der Psychotherapie. *Fortschritte der Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

## Die Autoren



**Dipl.-Psych. Melanie Gräßer** ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) mit eigener Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Ihre Schwerpunkte liegen insbesondere in der Behandlung von chronischen körperlichen Erkrankungen sowie somatoformen Störungen.

Zudem ist Frau Gräßer auf die Behandlung von Traumata spezialisiert. Sie ist zertifizierte EMDR-Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Neben Ihrer praktischen Tätigkeit gibt Frau Gräßer seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Selbsterfahrungsanleiterin. Frau Gräßer ist Gutachterin der Krankenkassen. Darüber hinaus ist sie Buchautorin und Entwicklerin therapeutischer Spiele.

Die Idee zur Entwicklung der Ressourcenkarten entstand während ihrer praktischen Arbeit mit ihren Patienten und im Rahmen ihrer Ausbildungstätigkeit für zukünftige Psychotherapeuten. Ziel der Ressourcenkarten ist es, Patienten und Therapeuten geeignete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie auf breiter Basis Ressourcen aktivieren und fördern können.



**Eike Hovermann jun.** ist geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Spiele.

## Bildnachweis

- (1) E+ / AndrewKravchenko
- (2) iStock / Getty Images Plus / images\_By\_Kenny
- (3) Melanie Gräßer, Lippstadt
- (4) iStock / Getty Images Plus / koya79
- (5) iStock / Getty Images Plus / Antonio-Guillem
- (6) iStock / Getty Images Plus / DNY59
- (7) iStock / Getty Images Plus / tzahIV
- (8) E+ / DieterMeyrl
- (9) iStock / Getty Images Plus / fizkes
- (10) E+ / gruizza
- (11) iStock / Getty Images Plus / ozgurdonmaz
- (12) iStock / Getty Images Plus / AnatolyM
- (13) Melanie Gräßer, Lippstadt
- (14) DigitalVision Vectors / Logorilla
- (15) iStock / Getty Images Plus / AarStudio
- (16) iStock / Getty Images Plus / Aslan Alphan
- (17) iStock / Getty Images Plus / wiphong\_nub
- (18) iStock / Getty Images Plus / jxfzsy
- (19) iStock / Getty Images Plus / dimarik
- (20) iStock / Getty Images Plus / adriano\_cz
- (21) iStock / Getty Images Plus / LeszekCzerwonka
- (22) iStock / Getty Images Plus / Anagramm
- (23) iStock / Getty Images Plus / EgudinKa
- (24) iStock / Getty Images Plus / Rike\_
- (25) DigitalVision Vectors / yogysic
- (26) iStock / Getty Images Plus / whiteis-thecolor
- (27) DigitalVision Vectors / smartboy10
- (28) iStock / Getty Images Plus / Peshkova
- (29) E+ / hh5800
- (30) iStock / Getty Images Plus / FooTToo
- (31) DigitalVision Vectors / -asi
- (32) iStock / Getty Images Plus / franz12
- (33) Sandra Püttmann, Lippstadt
- (34) E+ / Materio
- (35) iStock / Getty Images Plus / RobertSchneider
- (36) iStock / Getty Images Plus / zdravkovic
- (37) iStock / Getty Images Plus / Deagreez
- (38) E+ / ideabug
- (39) iStock / Getty Images Plus / quickshooting
- (40) iStock / Getty Images Plus / Xurzon
- (41) iStock / Getty Images Plus / Poike
- (42) OJO Images / Martin Barraud
- (43) E+ / Oleh\_Slobodeniuk
- (44) iStock / Getty Images Plus / Laures
- (45) iStock / Getty Images Plus / atakan
- (46) iStock / Getty Images Plus / Mybona
- (47) iStock / Getty Images Plus / PongMoji
- (48) iStock / Getty Images Plus / Nerthuz
- (49) iStock / Getty Images Plus
- (50) iStock / Getty Images Plus / fancis-black
- (51) DigitalVision Vectors / akindo
- (52) iStock / Getty Images Plus / MicorStockHub
- (53) iStock / Getty Images Plus / PATCHARIN SIMALHEK
- (54) OJO Images / OJO Images
- (55) iStock / Getty Images Plus / Matveev\_Aleksandr
- (56) iStock / Getty Images Plus / Tharakorn
- (57) iStock / Getty Images Plus / farakos
- (58) iStock / Getty Images Plus / ollo
- (59) E+ / Tammy616
- (60) iStock / Getty Images Plus / loonara

Melanie Gräßer • Eike Hovermann  
**Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche**

Kartenset mit 60 Bildkarten  
Mit 12-seitigem Booklet. 2015  
ISBN 978-3-621-28266-6

Wecken Sie die verborgenen Ressourcen bei Kindern und Jugendlichen. Ob innere Helfer, Achtsamkeitsübungen oder Notfallpläne – in diesem Kartenset finden Sie zahlreiche Übungen, mit deren Hilfe sich Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen schnell auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und gelassener an Herausforderungen herangehen können.



Eike Hovermann • Melanie Gräßer •  
Annika Botved  
**Erzähl eine Geschichte**

Das Würfelspiel für Therapie und  
Beratung  
Mit 12-seitigem Booklet. 2018  
ISBN 978-3-621-28595-7

Wie schaffen Sie es, dass Ihr Patient in der Therapie ins Erzählen kommt? Über seine Probleme, seine Träume, seine Stärken oder Schwächen ... Mit diesem Set aus Karten und Würfeln finden Sie einen kreativen, schnellen und spielerischen Einstieg in fast jedes Thema oder nutzen es als »Eisbrecher« zu Beginn der Therapie.



Melanie Gräßer • Eike Hovermann

## Wie stehen wir zueinander?

120 Karten

Mit 20-seitigem Booklet. 2018

GTIN 4019172100070

In der Therapie ist es oft wichtig, soziale Beziehungen sichtbar zu machen. Mit diesem Kartenset lassen sich anschaulich familiäre oder andere Systeme darstellen und anschließend von außen betrachten.

Die 120 Karten haben ein handliches Format und zeigen jeweils auf der Vorder- und Rückseite einen Menschen, eine Figur bzw. ein Tier.



Melanie Gräßer •

Eike Hovermann

## Kreative Techniken für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

75 Therapiekarten

Mit 36-seitigem Booklet.

Mit Online-Material.

2018

ISBN 978-3-621-28507-0



Die Therapiekarten für die kreative Arbeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie sind eine Zusammenstellung von ganz verschiedenen Techniken, die sich in der Praxis bewährt haben. Zu folgenden Bereichen gibt es Ideen, die Spaß machen und die Therapie voranbringen: Malen/Basteln • Materialien • Gefühle • Visualisieren • Familie/Beziehung • Medien • Ressourcen • Spiele • Therapieprozess • Geschichten • Störungsbilder

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2019

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Karin Ohms

Gestaltung und Satz: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN: 4019172100087