



Leseprobe aus Rossa und Rossa, Alles Übungssache, GTIN 4019172100100

© 2019 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100100)

isbn=4019172100100

Rossa • Rossa

Anleitung

Alles Übungssache

100 therapeutische Hausaufgaben für
Kinder und Jugendliche



70 Absichtszauber

Sicher kennst du den Unterschied
und erinnerst dich nicht an ihn?
Lass uns ein Experiment durchführen:
normalerweise nicht intendiert
für diese Aufgabe
wieder, dass...



BELTZ

Hausaufgaben – notwendig und nützlich

»Ich hatte keine Zeit dafür« oder »Als ich zuhause war, wusste ich plötzlich nicht mehr, was ich machen sollte« – so oder so ähnlich lauten die Erklärungen, wenn Kinder oder Jugendliche zum Therapietermin ohne oder nur mit unvollständigen Hausaufgaben erscheinen. So mancher Therapeut, so manche Therapeutin verzichtet vielleicht nach derartigen Erfahrungen gänzlich auf Hausaufgaben – wider besseres Wissen, dass insbesondere Hausaufgaben einen Wissenstransfer der erarbeiteten Inhalte in der Zeit zwischen zwei Therapie- oder Beratungsterminen erst ermöglichen.



Ob wir im Zusammenhang mit nicht-erledigten Hausaufgaben bereits von einer Non-Adhärenz der Kinder und Jugendlichen sprechen oder die nicht-erledigten Aufgaben als eigenständiges Symptom unabhängig von einer vor-

handenen Veränderungsmotivation betrachten, kann entscheidenden Einfluss auf den Verlauf und den Erfolg der Therapie nehmen. Viele als wirksam evaluierte Manuale geben ganz konkrete Hausaufgabenvorschläge und weisen damit ebenfalls darauf hin, dass die Aufgaben, denen der Patient zwischen zwei Therapieterminen nachgeht, eine sehr bedeutende Intervention darstellen. Darüber hinaus gilt, dass Hausaufgaben, je nach Funktion und Ziel, keine isolierte Intervention, sondern viel mehr Teil einer systematisch und methodisch aufgebauten Interventionsabfolge sind, die sich konkret und präzise aus der Ist-Situation des Patienten sowie dem Therapieprozess ableitet.

Einbindung in den Therapieprozess. Hausaufgaben stellen damit das Mittel der Wahl dar, wenn es darum geht, Therapieinhalte zu festigen, zu üben und anzuwenden. Erst mit der Rückmeldung der Kinder, Jugendlichen und ggf. der Bezugspersonen über die Anwendung im Alltag erhält der Therapeut bzw. die Therapeutin die Hinweise die das weitere Vorgehen konkretisieren. Aus diesem Grund bietet es sich an, vor der ersten Hausaufgabe, ggf. gemeinsam mit der Besprechung des Therapievertrags und der Therapiebedingungen, auch den Umgang und die Erledigung der therapeutischen Hausaufgaben mit allen Beteiligten zu besprechen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die einführenden Informationen über Sinn und Zweck der Hausaufgaben bereits positiven Einfluss auf mögliche

Widerstände und damit auf die Motivation der Kinder und Jugendlichen haben.

In diesem Zusammenhang sollten auch die Bezugspersonen über die therapeutischen Hausaufgaben informiert werden, da einige Aufgabenstellungen sich direkt oder indirekt auch an sie richten. Es ist möglich, dass das Kind oder der Jugendliche mit der Erledigung der Hausaufgaben überfordert ist und es dadurch zu Stress oder Streit im Familienalltag kommen kann. Je nach Symptomatik sollten Eltern darauf vorbereitet sein und wissen, wie sie damit umgehen und darauf reagieren können. Grundsätzlich gilt: Wer therapeutische Hausaufgaben als sinnvoll, als wirksamen Teil der Therapie und nicht nur als bloße Beschäftigung und Zeitverschwendung wahrnimmt, lernt leichter.



Individualisierung der Aufgaben. Der Kreativität der Therapeutinnen und Therapeuten im Hinblick auf die Formulierung und Gestaltung der einzelnen Aufgaben sind kaum Grenzen gesetzt. Nahezu alle Aufgaben lassen sich anpassen. Geschwister, Freunde, Lehrkräfte oder Eltern lassen

sich ebenso einfügen wie Orte, z. B. Zuhause, in der Schule oder beim Fußballtraining. Sie können als Therapeut/Therapeutin bereits erhaltene Informationen in die Fragestellungen einbauen und stärken damit den Bezug zwischen Kind/Jugendlichem und Aufgabe. Unserer Erfahrung nach zeigen Patienten, die keinen Bezug zwischen einer Aufgabe und ihrem Auftrag herstellen können, weniger Bereitschaft, die therapeutische Hausaufgabe zu erledigen.

Anwendungsbereiche

Folgt man dem Konzept, die Aufgabenstellungen als Grundgerüst oder als Impuls zu verwenden, und passt die einzelnen Kartentexte hinsichtlich personeller, örtlicher und zeitlicher Gegebenheiten an, lassen sich die meisten Aufgaben sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppentherapie wirksam einsetzen. Die Formulierungen der einzelnen Aufgaben wurden so gewählt, dass sie im Sinne eines motivierenden, auffordernden Charakters für die Altersgruppe der 12–16-Jährigen geeignet sind.

Die Aufgaben können sowohl im ambulant therapeutischen als auch im stationären Kontext gewinnbringend eingesetzt werden. Dabei stellen die Aufgabenstellungen eine Basis dar. Erst durch Ihre fachliche Angleichung an die tatsächlichen Bedingungen werden die Aufgaben letztendlich zu der passgenauen Intervention, die Sie als Nächstes erfolgreich einsetzen.

Wichtige Hinweise

- ▶ Therapeutische Hausaufgaben sollten immer verschriftlicht werden, damit die Kinder und Jugendlichen auch Zuhause noch wissen, wie die genaue Aufgabenstellung lautet.
- ▶ Inhalt und Aufgabenstellung sollten bereits in der Therapie besprochen werden, damit das Kind oder der/die Jugendliche sich auch später noch der Herangehensweise bewusst ist.
- ▶ Das Anbieten von unterschiedlichen Aufgaben erlaubt dem Kind oder dem/der Jugendlichen sich für eine Aufgabe zu entscheiden und schafft damit mehr Motivation.
- ▶ Schwierige Aufgaben können aufgeteilt werden. Folgen Sie dem Prinzip vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten.
- ▶ Besonders im Grundschulalter unterstützen Eltern ihre Kinder. In seltenen Fällen übernehmen Eltern die kompletten Hausaufgaben ihrer Kinder. Ein Gespräch mit den Eltern, vor Therapiebeginn, über anstehende Hausaufgaben und benötigte Unterstützung bei einzelnen Aufgaben kann daher wichtig sein.
- ▶ Hausaufgaben sind ein wichtiger Bestandteil der Therapie und auf die regelmäßige Erledigung sollte bereits von Beginn der Therapie an geachtet werden.
- ▶ »Vergessene Hausaufgaben« werden immer mal wieder vorkommen. Nur der freundliche, motivierende und

konsequente Umgang damit wird dem Jugendlichen ermöglichen, seine Widerstände zu überwinden und die Bedeutung, im Zusammenhang mit der Erreichung seiner Therapieziele, zu erkennen. Besonders ein schrittweise ansteigendes Aufgabenpensum wirkt motivationsfördernd. Nicht selten erfahren Kinder und Jugendliche erstmals die positiven Aspekte von Hausaufgaben, z. B. Wissenszuwachs, Anerkennung und »straffrei« Fehler machen zu dürfen, im therapeutischen Setting.



Hilfe, wenn Hausaufgaben nicht gemacht werden

Wenn es nicht mehr ausreicht, das Kind oder den Jugendlichen mit Einsichtsappellen für therapeutische Hausaufgaben zu motivieren, ist es möglich, dass ein Verstärkerplan, der bei Zielerreichung mit einer Belohnung verbunden ist, die Motivation steigert. Sollte ein Kind oder ein Jugendlicher auch dadurch nicht zu aktivieren sein, bleibt noch die Option vorhandene Vergünstigungen (z. B.

Medienkonsum oder Zugang zu sozialen Netzwerken) zu reglementieren. Sollten derartige Maßnahmen notwendig werden, ist es wichtig, dass alle Beteiligten ins Gespräch darüber kommen und die Fragestellung thematisiert wird: »Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit die angestrebten Therapieziele erreicht werden können?«

Zielsetzung

Folgende Ziele werden mittels der therapeutischen Hausaufgaben angestrebt:

- ▶ Informationen explorieren
- ▶ Einsicht und Erfahrung ermöglichen
- ▶ Ressourcen sowie aufrechterhaltende Faktoren erkennen
- ▶ Selbst- und Fremdbeobachtung begünstigen
- ▶ Transfer in den Alltag fördern
- ▶ Systematische Auseinandersetzung mit dem persönlichen Umfeld
- ▶ Annahmen und Einstellungen überprüfen
- ▶ Überdauernde Verhaltensänderung fördern
- ▶ Kommunikation stärken

Aus der Praxis für die Praxis

Das Wort Hausaufgaben kann auch bei manchen Bezugspersonen des Patienten negative Assoziationen auslösen – so denken sie eventuell an Situationen, in denen sie früher unter Druck gestanden haben, etwas zu tun, was sie sich meistens nicht selbst ausgesucht haben, zu dem sie keine Lust hatten oder zu dem sie vielleicht von ihren Eltern bereits gezwungen wurden. Je nachdem wie erfolgreich oder unter welchen Umständen sie ihre Schulaufgaben früher erledigt haben, dürfte das Gefühl zum Thema heute gefärbt sein.

Deshalb und aus vielen weiteren Gründen können unsere Patienten das Thema Hausaufgaben als unangenehm und aufwändig wahrnehmen. Rein auf der Sachebene geht es natürlich nur um eine Aufgabe, die nicht in der Sitzung selbst, sondern im Alltag erledigt werden soll, dort wo meist die Symptomatik sichtbar wird. Als Appell steht die Vertiefung und die Erweiterung der Therapieinhalte, genauso wie die Auseinandersetzung mit der partiell dysfunktional wahrgenommenen Lebenswirklichkeit im Fokus. Weiter geben therapeutische Hausaufgaben z. B. die Möglichkeit, erarbeitete Handlungsalternativen im persönlichen Umfeld auszuprobieren. Darüber hinaus ergibt sich für die Bezugspersonen der Einblick in das aktuelle Geschehen und sie erhalten damit die Chance, den Veränderungsprozess ihres Kindes zu erkennen und unterstüt-

zend zu begleiten. Für die therapeutischen Hausaufgaben ist es daher notwendig und unverzichtbar, dass das Kind oder der Jugendliche sie eigenständig erarbeitet. Sofern die Mitarbeit von Eltern bzw. Bezugspersonen hilfreich oder förderlich ist, wurde die Aufgabenstellung in diesem Sinne formuliert. In jedem Fall sollten Hausaufgabenanteile, die nicht vom Kind oder Jugendlichen angefertigt wurden, gekennzeichnet werden, damit der Therapeut oder Berater die Inhalte besser zuordnen kann.

Beschreibung des Kartensets

Die Hausaufgaben sind von 1 bis 100 durchnummeriert und dabei fünf Modulen zugeordnet:

- ▶ **Exploration von Informationen.** Die Aufgaben 1–20 dienen der Exploration von Informationen im Hinblick auf eine Therapie, aktuelle Lebensbedingungen, Symptomatik, mögliche Auslöser und die Formulierung eines Behandlungsauftrags.
- ▶ **Angst und Depression.** Schwerpunktthemen der Aufgaben 21–40 sind Angst und Depression. Vom Stimmungstagebuch über Angstauslöser bis hin zu Vermeidungsstrategien helfen diese Aufgaben, einen Überblick über aktuell belastende Gedanken, Ausnahmen und eigene Erklärungsmodelle zu gewinnen.
- ▶ **Wut und Aggression.** Die Karten 41–60 beinhalten Aufgabenstellungen, die die Auseinandersetzung mit Wut

und Aggression fördern: Was macht mich wütend, woran erkenne ich, dass ich wütend werde, und was hilft mir, aus der Wut auszusteigen?

- **Konzentration und Organisation.** Die therapeutischen Hausaufgaben 61–80 zielen auf die Themen Konzentration und Organisation. Dabei werden auch die Voraussetzungen eines Arbeitsplatzes, Lernbedingungen sowie ablenkende Faktoren genauer unter die Lupe genommen. Neue Herangehensweisen werden experimentell ausprobiert und ihr Nutzen im Alltag überprüft.



- **Achtsamkeit und Emotionen.** Die Hausaufgaben 81–100 orientieren sich im Wesentlichen an achtsamen Grundgedanken und dem Umgang mit sich selbst. Dabei geht es sowohl um den wahrgenommenen Selbstwert als auch um die Führung eines »Positiv-Tagebuchs«.

Auf der Vorderseite der Karten werden die Aufgabe oder das Thema, um das es geht, jeweils mit einem Bild veranschaulicht. Auf der Rückseite wird die Aufgabe, teilweise mit Beispielen, beschrieben.



Hinweise zur Anwendung

Die Aufgabensammlung »Alles Übungssache« ist eine praktische Ergänzung des therapeutischen Vorgehens. Sie ist sowohl zur Exploration antragsrelevanter Informationen als auch therapiebegleitend bei der Behandlung von Phobien, Depressionen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitseinschränkungen, Aggressionen und Störungen des Sozialverhaltens einzusetzen. Das Set bietet damit therapiebegleitend Anregungen und konkrete Ansätze, das Thema Hausaufgaben noch einmal anders in den Prozess zu bringen. Wir möchten zwei unterschiedliche Anwendungsmethoden vorstellen und Sie dazu einladen, die Karten unmittelbar auszuprobieren.

Variante 1: Auswahlmethode

Treffen Sie als Therapeut/Therapeutin eine Vorauswahl von 2 bis 4 therapeutischen Hausaufgaben-Karten und legen Sie die Karten mit dem Text nach oben nebeneinander auf den Tisch. Bitten Sie den Jugendlichen, die Aufgabenstellungen kurz vorzulesen und zu erklären, was jede einzelne Aufgabe wohl bedeutet: Worum geht es in der Aufgabe und was ist genau zu tun?

Schaffen Sie gemeinsam eine Verbindung zwischen der Aufgabe und der aktuellen Situation des Jugendlichen. Es kann hilfreich sein, eine erste Herangehensweise zu besprechen. Bitten Sie den Jugendlichen, den zeitlichen Aufwand einzuschätzen. Der Jugendliche darf sich nun eine Aufgabe aussuchen und bestimmen, in welcher Reihenfolge die anderen Karten nach zukünftigen Therapiesitzungen von ihm als Hausaufgabe bearbeitet werden. Wenn Sie der Aufgabenformulierung nichts hinzuzufügen haben, spricht nichts dagegen, dass Sie die Karte kopieren und der Jugendliche auf der Rückseite die Aufgabe schriftlich erledigt.

Variante 2: Themenzentrierte Methode

Da die therapeutischen Hausaufgaben thematisch sortiert sind, ist es möglich, passend zu den jeweiligen Inhalten eine Aufgabenstellung zu finden, die Besprochenes vertieft oder Inhalte der kommenden Stunde vorbereitet. Wählen Sie die passende Hausaufgabenkarte und besprechen Sie eine sinnvolle Herangehensweise (Schritt 1, Schritt 2 etc.).

Sofern es gelingt, mit der Fragestellung die Neugier auf das Ergebnis zu wecken und sich auf einen angemessenen zeitlichen Rahmen zu einigen, wird der Jugendliche die Aufgabe gerne annehmen. Bitte denken Sie immer daran, alle wichtigen Bedingungen genau zu besprechen, damit es nicht zu Missverständnissen kommt: Bis wann soll die Aufgabe in welchem Umfang auf welche Art und Weise gemacht werden?

Tipps

Folgende Aspekte sollten bei beiden Varianten immer berücksichtigt werden:

- ▶ In welchem Ausmaß ist die Patientin überhaupt motiviert?
- ▶ Kann der Patient kognitiv die Aufgabenstellung erfassen?
- ▶ Steht der Patientin der notwendige zeitliche Rahmen zur Verfügung?
- ▶ Kann der Patient einen Zusammenhang zwischen der Aufgabenstellung, dem Therapieprozess und dem Behandlungsauftrag knüpfen?
- ▶ Gibt es bei der Patientin oder im Umfeld Vorbehalte gegen therapeutische Hausaufgaben?
- ▶ Erhält der Patient Unterstützung bei Unklarheiten?
- ▶ Kann die Patientin aufgrund ihrer aktuellen Situation/ Belastung die Aufgabe leisten?

Bildnachweis. Getty-Images: **1 Exploration:** 1: 881715662 Imgorthand. 2: 465353391 Arand. 3: 995753092 Besiki Kavtarad. 4: 918371876 Choreograph. 5: 869507474 seb_ra. 6: 909699342 Linda Raymond. 7: 918521490 Milkos. 8: 1033757582 Andrii Yalanskyi. 9: 976273144 StockPlanets. 10: 92347886 Image Source. 11: 154957146 nicolamargaret. 12: 170667 1001502968. 13: 528242839 Kptan123. 14: 187022752 themacx. 15: 487783449 decisiveimages. 16: 11008796894 A-Digit. 17: 1054899222 Lazy_Bear. 18: 940189374 miodrag ignjatovic. 19: 134396530 marekuliasz. 20: 187327282 PeopleImages. **2 Angst und Depression:** 21: 928328794 Milkos. 22: 182229097 catscandotcom. 23: 577651036 Manuel-F-O. 24: 917814774 Besjunior. 25: 877889748 MajaMitrovic. 26: 657751252 MissTuni. 27: 621383300 Antionio-Guillem. 28: 898686542 francescoch. 29: 687972646 eclipse_images. 30: 862430744 francescoch. 31: 185317850 kyoshino. 32: 506013008 slphotography. 33: 1125024160 Bulat Silvia. 34: 962565018 Thomas Vogel. 35: 1061153094 Rawpixel. 36: 872278276 Ranta Images. 37: 1028497410 portishead1. 38: 504876030 yafoks. 39: 880914988 zakokor. 40: 172786313 aldomurillo. **3 Wut und Aggression:** 41: 820865694 Slphotography. 42: 172247612 Timsa. 43: 172656502 macida. 44: 461944349 IvelinRadkov. 45: 1049891148 Khosrork. 46: 159754158 JamesBrey. 47: 155359273 delectus. 48: 172655065 Sveta. 49: 904817802 franckreporter. 50: 126263595 Ratstuben. 51: 668146942 onurdongel. 52: 1051352646 herraez. 53: 968897976 drante. 54: 937868004 MicroStockHub. 55: 182427565 timsa. 56: 1042424400 alvarez. 57: 940109184 wacomka. 58: 692798368 BrianAJackson. 59: 108223321 Renphoto. 60: 858018608 shayes17. **4 Konzentration und Organisation:** 61: 898686788 Kerkez. 62: 948352282 MNStudio. 63: 828472964 AntonioGuillem. 64: 600702030 stock_colors. 65: 509253058 Katarzyna Bialasiewicz. 66: 510018378 dorian2013. 67: 646168440 Garaya. 68: 912386768 Rawpixel. 69: 670967580 Besjunior. 70: 828788542 Peshkova. 71: 637697058 AnnaRise. 72: 944043026 seb_ra. 73: 933359444 metamorworks. 74: 610848766 fotografixx. 75: 1008436234 Christian Horz. 76: 91831121 mark-chentx. 77: 873216720 slphotography. 78: 469245882 VladimirFLoyd. 79: 988895880 spukkato. 80: 164505670 OSTILL. **5 Achtsamkeit und Emotionen:** 81: 175393921 kupicoo. 82: 172720956 goktugg. 83: 614012698 PeopleImages. 84: 855597230 Khosrork. 85: 813053138 petekarici. 86: 964955076 HAKINHMAN. 87: 171298980 ansonsaw. 88: 182411006 billnol. 89: 902789664 Weedezn. 90: 857041682 Stefan Rotter. 91: 884359316 Rawpixel. 92: 477469241 MichaelJay. 93: 1064926288 Sonja Filitz. 94: ptaxa 157294806. 95: 1124484719 by-studio. 96: 862359304 Mukhina1. 97: 635719038 kieferpix. 98: 530929450 oatawa. 99: 955665126 Tatommm. 100: 182055871 Martin Barraud.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2019
www.beltz.de
Herstellung: Victoria Larson
Druck: Pario Print, Krakow
Printed in Poland
GTIN 4019172100100

3

Von früh bis spät

Erstelle einen Zeitplan über deinen momentanen Tagesablauf. Beginne am besten damit, wann du aufstehst und beende deinen Plan mit der Uhrzeit, wann du am Abend schlafen gehst. Versuche dabei an einfach alles zu denken, z. B. wann kam der Schulbus oder um 9:30 Uhr hatte ich Pause und bin mit Max und Jana zum Schulkiosk gegangen.

Beispiel:

7.00 Uhr Aufstehen

7.30 Uhr Frühstück

...



7.00 Uhr

7.30 Uhr

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.



62

Konzentrationstagebuch

Sicher weißt du, dass wir uns im Verlauf eines Tages unterschiedlich gut konzentrieren können. Schreibe ein kleines Konzentrationstagebuch. Vielleicht möchtest du die Beispieltabelle nutzen und vervollständigen.

Konzentration: + = gut; ++ = sehr gut; - = schlecht; -- = sehr schlecht

	8–10 Uhr	10–12 Uhr	12–14 Uhr	14–16 Uhr	16–18 Uhr	18–20 Uhr
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



66

Schritt für Schritt

Große Aufgaben können uns schnell überfordern. Deshalb ist es wichtig, eine große Aufgabe in mehrere kleinere zu unterteilen.

Nehmen wir das Beispiel: »das eigene Zimmer aufräumen«.

- ▶ Unterteile die Aufgabe, dein Zimmer aufzuräumen, in fünf kleinere Aufgaben.
- ▶ Erkläre jede der fünf Aufgaben einzeln.
- ▶ Bei dieser Aufgabe kannst du deine Eltern um Unterstützung bitten.



Deine heutige Aufgabe führt dich vor einen Spiegel – je größer, desto besser. Mache es dir vor dem Spiegel gemütlich. Achte darauf, dass dich während der Aufgabe niemand stört. Beobachte dich nun ca. 15 Minuten ununterbrochen im Spiegel. Führe die fünf folgenden Schritte durch und schreibe deine Gedanken dazu auf.

- ▶ Was gefällt dir an dir besonders gut?
- ▶ Beschreibe dich, so wie du bist.
- ▶ Gibt es Dinge, die du gerne an dir verändern möchtest?
- ▶ Stelle dir vor, du wärst eine berühmte Persönlichkeit. Versuche nun, deine Körperhaltung, deine Mimik und deine Gestik dieser Persönlichkeit anzupassen.
- ▶ Schaue dir tief in die Augen und sage dir mehrmals hintereinander: »Ich bin wunderschön«. Beschreibe kurz, wie sich dieser Satz für dich angefühlt hat.

