

Anleitung

Wunderer

# Ich wollte schon immer einmal ...

## 120 Satzanfänge zum Ergänzen in Psychotherapie und Beratung

Meine größte  
Inspiration ...

Was du heute  
kannst besorgen ...

Mein Bauch sagt mir ...

Wenn ich ein Tier wäre ...

Als ich noch klein war ...

Heute fühle ich ...

Ich würde  
immer wieder ...

Der Screenshot  
meines Tages ...

Ich lege mir selbst  
Steine in den Weg ...

Wie konntet Ihr nur ...

Therapeutinnen und  
Therapeuten ...

Das Schicksal ...

Ich bin auf der Suche ...

Wer nicht wagt ...

**BELTZ**

## Wozu sind diese Karten gut?

Satzergänzungstests werden als projektive Verfahren in vielen Kontexten und in der Arbeit mit allen Altersgruppen verwendet. Sie bieten auf spielerische Weise die Möglichkeit diagnostischer Information und therapeutischer Intervention.

Die Arbeit mit Satzanfängen

- ▶ gibt diagnostische Hinweise,
- ▶ bringt auf neue Ideen,
- ▶ stärkt die positive Imaginationskraft,
- ▶ kann zu Beginn einer Sitzung oder eines Themas, bei Pausen oder stockendem Therapieverlauf als »Eisbrecher« dienen,
- ▶ ebnet den Zugang zu schwierigen Themengebieten,
- ▶ erlaubt die Rückschau in die Vergangenheit,
- ▶ fördert einen Ausblick in die Zukunft,
- ▶ ermöglicht paradoxe Interventionen und Externalisierungen,
- ▶ schafft einen ressourcenorientierten Zugang.

## Für wen sind diese Karten gut?

Die Karten bieten eine bildhafte, spielerische Unterstützung für Psychologische und Ärztliche Psychotherapeutinnen, Psychologen, Psychiaterinnen, Erzieher, Sozialarbeiterinnen, pädagogisches und psychosoziales Fachpersonal – in Beratung, Coaching und Therapie.

Die Satzanfänge können gut mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, mit Familien sowie Klientensystemen und im Gruppensetting verwendet werden.

## Wann können diese Karten »gespielt« werden?

Die Karten eignen sich als Einstieg in eine Sitzung oder als Abschlussritual. Sie können zur Auflockerung zwischendurch eine Karte »aus dem Ärmel schütteln« oder die Karten nutzen, um wieder Fahrt aufzunehmen, wenn eine Sitzung ins Stocken gerät.

Zudem ist es möglich, thematisch Karten auszuwählen und diese gezielt in die Sitzung einzubauen. Am Anfang des Arbeitsprozesses können Sie einige Karten als diagnostisches Material ausgeben, das – möglicherweise auch schriftlich – beantwortet wird, um erste Informationen zu erhalten.

## Wie können diese Karten »gespielt« werden?

### Die Antwort

Therapeutisch zu nutzen ist zunächst die konkrete Ergänzung des Satzanfangs, die dann in der gemeinsamen Arbeit weiter exploriert werden kann.

Vor allem bei Kindern, ängstlichen und sozial angepassten Klienten ist es wichtig zu vermitteln, dass es bei den Satzergänzungen kein Richtig oder Falsch gibt. Es zählt die subjektive Sicht, die Antwort darf schlicht, aber auch originell und phantasievoll sein, erlaubt ist alles – außer so zu antworten, wie andere es vermeintlich erwarten würden oder gerne hätten.

Bei Schwierigkeiten kann es helfen, wenn Sie zu spontanen Antworten ermutigen. Fallen die Antworten sehr kurz aus, können spielerisch Vereinbarungen getroffen werden, z.B.: »Heute bitte mindestens drei Wörter«.

## Die Wahl

Wählt der Klient selbst die Karte aus, bietet diese Wahl weitere Ansatzpunkte, beispielsweise:

- ▶ Welches Thema wird gewählt?
- ▶ Welcher Kategorie ist die Karte zuzuordnen?
- ▶ Handelt es sich um eine explorierende Satzergänzung, die sich auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder Wertvorstellungen bezieht?
- ▶ Werden hypothetische Zukunftsvorstellungen betrachtet?
- ▶ Nimmt die Klientin ihre Ressourcen in den Blick?
- ▶ Wählt der Klient eine Karte zu den eigenen Emotionen?
- ▶ Fühlt er sich von paradoxen oder externalisierenden Interventionen angesprochen?

Dies kann Ideen für die Gestaltung des Arbeitsprozesses allgemein geben oder diesen, wenn die Karten zu Beginn der Sitzung verwendet werden, in eine Richtung leiten.

Es ist auch denkbar, die Karten verdeckt hinzulegen und im Einzel- oder Gruppensetting aufdecken zu lassen. So sind überraschende Einblicke möglich, wenn Karten aufgedeckt werden, die offen nicht gewählt worden wären.

## Die Wiederholung

Die Karten können wiederholt verwendet werden und zeigen dann die momentane Befindlichkeit bzw. Veränderungen und Fortschritte im Arbeitsprozess (z.B. »Wenn Sie wiederum drei Wünsche frei hätten, wie würden Sie den Satzanfang heute ergänzen ...?«). Auch ein ritualisierter Einsatz ist denkbar, z.B. immer zu Beginn einer Einzel- oder Gruppensitzung.

## Die Hausaufgabe

Sie können der Klientin einzelne Karten mit nach Hause geben und die nächste Sitzung mit den Assoziationen zu diesen Satzanfängen beginnen. Damit werden Themen aus der aktuellen Sitzung nachbearbeitet und vertieft oder neue Themen eröffnet, je nachdem, welche Karten Sie wählen. Oder Sie überlassen dem Klienten die Wahl und lassen sich überraschen!

## Die Themen

Die Satzanfänge greifen unterschiedliche Themen auf: die eigene Vergangenheit und Zukunft, Familie und Freundschaft, Beruf und Heimat, Erleben mit allen Sinnen, eine große Bandbreite von Emotionen, subjektive Erklärungsmuster, Probleme und Schwierigkeiten sowie Erfolge und Ressourcen. Es können somit gezielt Karten mit einzelnen Themen vorgegeben werden, oder es wird mit der freien Themenwahl des Klienten gearbeitet.



## Die Kategorien

Im Rückspiegel sehe ich ...

- ▶ **Satzanfänge zur Vergangenheit** erlauben es, die eigene Geschichte »im Rückspiegel« zu erkunden.

Mir fehlt ...

- ▶ **Satzanfänge zur Gegenwart** legen das Augenmerk auf das »Hier und Jetzt«. Einige Karten in dieser Kategorie können auch für die Exploration der Vergangenheit verwendet werden, z.B. »Meine Mutter«, »Mein Vater«, »Meine Familie«.

Das Wichtigste in  
meinem Leben ...

- ▶ **Satzanfänge zu Wertvorstellungen** geben Aufschluss darüber, was wichtig ist im Leben und mit welchen Inhalten abstrakte Begriffe gefüllt werden.

Mein Problem hilft mir ...

- ▶ **Paradoxe Satzanfänge** laden auf unkonventionelle Weise zum Umdenken ein, indem sie beispielsweise die Vorteile der aktuellen Problemlage erkunden.

Wenn meine Tränen  
sprechen könnten ...

- ▶ **Externalisierende Satzanfänge** geben Gefühlen und Gedanken eine Stimme, als wären diese eigenständige Personen außerhalb des Klienten.

Ich bin dankbar ...

- ▶ **Emotionsfokussierte Satzanfänge** greifen Gefühle auf.

- ▶ **Ressourcenorientierte Satzanfänge** beleuchten die Erfolge und Kompetenzen und füllen so die Schatzkiste des Lebens.

Ich verdiene  
einen Orden ...

- ▶ **Hypothetische und zukunftsorientierte Satzanfänge** werfen einen Blick voraus, malen eine Zukunft, wie sie sein könnte oder idealerweise wäre, und stärken so die positive Imagination des eigenen Lebens.

Ich wollte  
schon immer einmal ...

- ▶ **Subjektive Erklärungsmuster** zeigen die Annahmen und Überzeugungen über das »Warum« und »Wozu« des Lebens und der Probleme.

Warum habe ich ... ?

- ▶ **Sprichwörter** bieten einen alternativen Zugang und greifen mögliche Grundannahmen und Überlebensregeln sowie familiäre und soziale Delegationen auf. Sie laden ein, gewohnte Pfade zu verlassen und kreativ umzudenken.

No risk, no ...

- ▶ **Satzanfänge aus der Welt des Internets** können beispielsweise für die Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen hilfreich sein, da sie deren Lebenswelt und Sprache aufgreifen.

Ohne WiFi ...

## Welche Karten gibt es?

Im Folgenden sind die 120 Satzanfänge nach den Kategorien aufgelistet.

### 1 Vergangenheit

1. Als ich noch klein war ...
2. Meine Kindheit ...
3. Meine Jugend ...
4. Meine Vergangenheit ...
5. Nie vergessen werde ich ...
6. Im Fotoalbum meines Lebens ...
7. Im Rückspiegel sehe ich ...
8. Die glücklichste Zeit meines Lebens ...

### 2 Gegenwart

9. Meine Mutter ...
10. Mein Vater ...
11. Meine Familie ...
12. Mein Körper ...
13. Mein Beruf ...
14. Ich bin ...
15. Ich bin auf der Suche ...
16. Mir fehlt ...
17. Ich brauche Hilfe ...
18. Mit anderen zusammen ...
19. Alleine ...
20. Im Garten meines Lebens ...
21. Der Countdown läuft ...
22. Jetzt ist Schluss ...
23. Hört endlich auf ...

### 3 Wertvorstellungen

24. Das Wichtigste in meinem Leben ...
25. Meine größte Inspiration ...
26. Kinder ...
27. Frauen ...
28. Männer ...
29. Die Erwachsenen ...
30. Therapeutinnen und Therapeuten ...
31. Lehrerinnen und Lehrer ...
32. Vorgesetzte ...
33. Tiere ...
34. Das Schicksal ...
35. Krisen ...
36. Heimat ...
37. Freundschaft ...
38. Schönheit ...
39. Freiheit ...
40. Mut ...

### 4 Paradox

41. Ich lege mir selbst Steine in den Weg ...
42. Mein Problem hilft mir ...
43. Ich lade mein Problem zu mir ein, indem ...

## 5 Externalisierend

44. Wenn meine Tränen sprechen könnten ...
45. Wenn meine Wut eine Stimme hätte ...
46. Wenn meine Angst eine Stimme hätte ...
47. Mein Bauch sagt mir ...
48. Mein Kopf sagt mir ...

## 6 Emotionsfokussiert

49. Ich bin froh ...
50. Ich bin stolz ...
51. Ich bin dankbar ...
52. Ich bin wütend ...
53. Ich bin traurig ...
54. Ich bin einsam ...
55. Ich habe Angst ...
56. Ich fühle mich sicher ...
57. Ich fühle mich schuldig ...
58. Ich schäme mich ...
59. Ich liebe ...
60. Ich hasse ...
61. Null Bock auf ...
62. Ich sehe rot ...
63. Ich sehe schwarz ...
64. Heute fühle ich ...

## 7 Ressourcenorientiert

65. Ich bin so gern ...
66. Ich mag mich ...
67. Ich liebe das Leben ...
68. Ich würde immer wieder ...
69. Ich verdiene einen Orden ...
70. Mein größter Erfolg ...
71. Ich denke gerne ...
72. Ich höre gerne ...
73. Ich sehe gerne ...
74. Ich schmecke gerne ...
75. Ich rieche gerne ...
76. Ich fühle gerne ...
77. Ich mache gerne ...
78. Mein liebster Platz ...
79. Ein guter Tag ...
80. Drei gute Dinge heute waren ...
81. Andere mögen an mir ...
82. Ich kann anderen helfen ...
83. Ich schaffe das ...

## 8 Hypothetisch – zukunftsorientiert

84. Ich wollte schon immer einmal ...
85. Ich wäre so gern ...
86. Ich wüsste gern ...
87. Wenn ich älter bin ...
88. Wenn ich noch einmal von vorn begänne ...
89. Wenn ich ein Tier wäre ...
90. Wenn ich drei Wünsche frei hätte ...
91. Die Fee im Märchen würde ...
92. Ich drücke mir die Daumen für ...
93. Auf meiner Trauminsel ...
94. Meine ideale Familie ...
95. Meine ideale Mutter ...
96. Mein idealer Vater ...
97. Mein ideales Geschwister ...
98. Meine Zukunft ...
99. Im kommenden Jahr werde ich ...
100. Auf meinem Grabstein soll einmal stehen ...

## 9 Subjektive Erklärungsmuster

101. Warum habe ich ...?
102. Wozu sollte ich ...?
103. Ich kann nicht verstehen ...
104. Ich weiß nicht ...
105. Wie konntet Ihr nur ...

## 10 Sprichwörter

106. Aller Anfang ...
107. Was du heute kannst besorgen ...
108. Wer nicht wagt ...
109. Erst die Arbeit ...
110. Das Leben ist ...
111. Ende gut ...
112. No risk, no ...

## 11 Aus der Welt des Internets

113. Auf die Playlist meines Lebens ...
114. In meine Story ...
115. Mein Emoji heute ...
116. Der Screenshot meines Tages ...
117. Ohne WiFi ...
118. Meine Ladestation ...
119. Mein Leben bräuchte ein Update ...
120. Gerne löschen würde ich ...

## Autorin

**Eva Wunderer, Prof. Dr. phil.,** ist Diplom-Psychologin und Systemische Paar- und Familientherapeutin (DGSF). Sie lehrt an der Hochschule Landshut an der Fakultät Soziale Arbeit und hat sich auf die (systemische) Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, insbesondere im Essstörungsbereich, spezialisiert. Die Idee zur Entwicklung dieser Karten entstand aus der eigenen Arbeit mit Satzanfängen und nahm im Gespräch mit Dr. Svenja Wahl vom Beltz-Verlag Gestalt an.



STUDIOLINE Photography, München

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2019

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

Herstellung: Uta Euler und Reneé Löwer

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100124



Der Countdown läuft ...



Ende gut ...