



Leseprobe aus Wunderer, Blitzlicht. Stimmungen, Gedanken und  
Eindrücke einfangen, GTIN 4019172100162

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

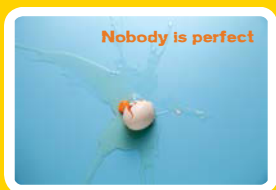
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100162)  
isbn=4019172100162

80 Karten mit  
Anleitung

Wunderer

# Blitzlicht

Stimmungen, Gedanken und  
Eindrücke einfangen



**BELTZ**

## Das »Blitzlicht«

Das Blitzlicht ist eine Übung, die Gefühle und Stimmungen, Gedanken, Ideen und Eindrücke in diesem Moment erfasst. Dies kann in der Gruppe erfolgen, aber auch im Einzelsetting.

Das Blitzlicht ist für sehr unterschiedliche Altersgruppen und Kontexte geeignet, von Psychotherapie und Beratung über Coaching, Weiterbildung, kollegiale Fallberatung und Supervision bis hin zu präventiver Arbeit in Schulklassen, sozialer und pädagogischer Gruppenarbeit.

### Rubriken

- (1) »Hier bin ich« – Selbstdarstellung
- (2) »Läuft bei mir« – Selbstakzeptanz
- (3) »Das brauche ich« – Selbstentwicklung
- (4) »Das will ich nicht« – Selbstbehauptung
- (5) »Das kann ich nicht« – Selbstbegrenzung
- (6) »Ein Bild genügt« – Stimmungen, Gefühle, Werte



## Wie können die Karten »gespielt« werden?

Die Vorschläge sind nach Settings gegliedert: Einzelsetting, Übungen für Zweierteams und für das Gruppensetting. Dabei eignen sich die Übungen für das Einzelsetting auch für die Arbeit mit Gruppen. Im Einzelsetting oder in kleineren Gruppen kann es vorteilhaft sein, nur einen Teil der Karten einzubeziehen, um eine Überforderung durch eine zu große Auswahl zu vermeiden.

### Einzelsetting (auch im Gruppensetting möglich)

**Vorstellungsrunde.** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Der Klient bzw. Gruppenteilnehmer sucht sich eine Karte aus, die er als passend empfunden, und stellt sich anhand dieser vor.

**Karten wählen.** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin bzw. Gruppenteilnehmerin sucht sich eine Karte aus, die sie für sich in diesem Moment als passend empfunden. Im Blitzlicht wird auf die Karte Bezug genommen: Warum habe ich sie gewählt? Was hat sie mit mir zu tun? Wie geht es mir heute?

**Karten ziehen.** Die Karten werden verdeckt in die Mitte gelegt. Der Klient bzw. Gruppenteilnehmer zieht eine Karte. Das Blitzlicht gibt Antwort auf die Fragen: Passt diese Karte heute zu mir? Warum (nicht)? Was verbinde ich mit dieser Karte? Welche Gefühle weckt sie bei mir? Welche Gedanken löst sie aus?

**Die will ich nicht!** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin bzw. Gruppenteilnehmerin nimmt spontan eine Karte, die sie überhaupt nicht mag. Anschließend wird besprochen, was daran aversiv ist, welche Gefühle und Gedanken die Karte auslöst, woran sie vielleicht erinnert.

**Das kann ich!** Die Karten aus der Rubrik Selbstakzeptanz und ressourcenorientierte Karten aus anderen Rubriken (z.B. positive Gefühle) werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Der Klient bzw. Gruppenteilnehmer wählt eine Karte unter dem Motto »Das kann ich! Das ist meine Stärke!«. Die Wahl wird anschließend reflektiert, und es werden Beispiele gesammelt, wie und wo sich diese Stärke zeigt und wie sie weiter gefördert werden kann.

**Meine Karte.** Die Karten werden als Anschauungsmaterial aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin bzw. Gruppenteilnehmerin entwirft ihre eigene Karte, die zur heutigen Stimmung oder momentanen Lebenslage passt und zeichnet diese auf ein Papier in DIN-A6-Format.

**Eine Karte an ...** Der Klient bzw. Gruppenteilnehmer nimmt sich eine Karte als Postkarte und schreibt darauf einige Zeilen – z. B. an eine für ihn wichtige Person, an sich selbst zu einem späteren Zeitpunkt, an sich selbst als Kind. Wenn das Kartenmaterial nicht beschriftet werden soll, um es wiederverwenden zu können, können zuvor Kopien angefertigt werden.

**Assoziation.** Es wird eine Karte ausgewählt und die Klientin bzw. Gruppenteilnehmerin assoziiert ihre Gedanken, Gefühle und Erlebnisse zu dieser Karte.



**Metapher.** Es wird ein Thema vorgegeben, z. B. »Meine Familie«, »Schule«, »Beruf«, »Mein Freundeskreis«. Der Klient bzw. Gruppenteilnehmer sucht eine Karte aus, die passend für das vorgegebene Thema erscheint und reflektiert anschließend die eigene Auswahl.

**Collage.** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin bzw. Gruppenteilnehmerin sucht sich einige aus und legt aus diesen eine Collage zu einem vorgegebenen Thema (z.B. »Ich«, »Meine Familie«, »Meine Vergangenheit«, »Meine Zukunft«, »Meine Stärken«). Die Collage wird anschließend vorgestellt und reflektiert.

**Zeitreise.** Der Klient bzw. Gruppenteilnehmer wählt verschiedene Karten aus, ordnet sie bestimmten Episoden und Erlebnissen in seinem Leben zu und berichtet über diese. Dazu kann auch ein Seil als Lebenslinie auf den Boden gelegt werden, an dem die Karten der Reihe nach aufgereiht werden.

**Abschluss.** Die Klientin bzw. Gruppenteilnehmerin wählt am Ende einer Sitzung zwei Karten zu der Fragestellung aus: Was nehme ich heute mit? Und was möchte ich andererseits hier lassen?

**Mitgebsel.** Der Klient bzw. Gruppenteilnehmer wählt eine Karte aus, die er mitnehmen darf bis zur nächsten Sitzung. Sie kann z. B. an Aufgaben erinnern, eine Stütze im Alltag sein, eine Notfallstrategie beinhalten oder ein kleines »Mitgebsel« des Beraters sein, wenn dieser beispielsweise länger im Urlaub ist.

**Hausaufgabe.** Der Klient oder die Beraterin wählt eine Karte aus, die als gedanklicher und Erzählanreiz dienen soll. Bei der nächsten Sitzung werden die Assoziationen dazu besprochen.

## Übungen im Zweierteam

**Eine Karte für dich.** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Es bilden sich Zweiergruppen. Jede Gruppenteilnehmerin wählt eine Karte für ihr Gegenüber aus. Anschließend wird besprochen, warum diese Karte passend erscheint, und die Rückmeldung des Gegenübers dazu eingeholt.

**Das mag ich an dir.** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt, wobei eine ressourcenorientierte Auswahl getroffen wird. Es bilden sich Zweiergruppen. Jeder Gruppenteilnehmer wählt eine Karte für sein Gegenüber aus. Anschließend wird besprochen, warum diese Karte passend erscheint. Das Gegenüber hört zu und muss und darf sich nicht rechtfertigen.

**Ich bin ich, du bist du.** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Es bilden sich Zweiergruppen. Die

Zweiergruppe zieht eine Karte und bespricht, wie diese Karte auf die beiden Teilnehmerinnen wirkt. Dabei können Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede festgestellt werden. Zudem wird die Subjektivität von Wahrnehmung und Bewertung verdeutlicht.

**Ich sehe was ...** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Es bilden sich Zweiergruppen, die mit dem Rücken zueinander sitzen. Eine Person nimmt eine Karte und beschreibt der anderen, was sie auf ihr sieht, ohne dass die andere Person die Karte sehen kann. Die zweite Person versucht dann, ausgehend von dem Gehörten, eine möglichst genaue Kopie der Karte anzufertigen. Auch mit dieser Übung wird die Subjektivität von Wahrnehmung verdeutlicht. Zudem kann sie der Auflöckerung dienen.

## Übungen im Gruppensetting

**Ohne Worte.** Die Karten werden verdeckt in die Mitte gelegt. Jeder Gruppenteilnehmer zieht eine Karte und stellt diese anschließend ohne Worte, also pantomimisch, den anderen vor. Die anderen erraten, wie die Karte aussieht und welches Thema oder welches Wort sie ausdrückt.

*Auch die Übungen im Einzelsetting sind gut für das Gruppensetting geeignet.*



## Karten

### 1 »Hier bin ich« – Selbstdarstellung

Die fünf Karten dieser Rubrik stellen die eigene Person vor, erregen Aufmerksamkeit und verorten das Selbst im systemischen Kontext. Sie sind von der emotionalen Anmutung her weitgehend neutral.

- (1) Hallo!
- (2) Ich bin hier
- (3) Das bin ich
- (4) Schau mal
- (5) Ich und du



### 2 »Läuft bei mir« – Selbstakzeptanz

Diese ressourcenorientierte Rubrik umfasst 17 Karten, die Selbstakzeptanz, Optimismus und Resilienz ausdrücken und zeigen, dass ich mich selbst und mein Leben mag. Entsprechend ist die Grundstimmung positiv.

- (6) Juhu!
- (7) Enjoy life!
- (8) Läuft bei mir

- (9) Geschafft!
- (10) Alles wird gut
- (11) Alles neu
- (12) Es gibt kein schlechtes Wetter
- (13) Großes Kino
- (14) Gönn dir was
- (15) Chill mal
- (16) Fühl es
- (17) Die Zukunft ist rosarot
- (18) Danke
- (19) Ich war dabei
- (20) Lieblingsmensch
- (21) Nobody is perfect
- (22) Passt schon

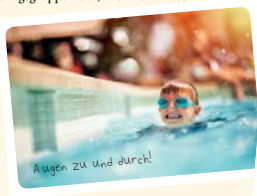


### 3 »Das brauche ich« – Selbstentwicklung

Die mit 25 Karten größte Rubrik legt den Fokus auf die Entwicklung der eigenen Person und auf die eigenen Bedürfnisse und Wünsche. Viele der Karten stehen für Tatendrang und eine optimistische Grundhaltung, andere zeigen den Wunsch nach Hilfe und Unterstützung.

- (23) Sag doch was
- (24) Wir müssen reden
- (25) Halt mich
- (26) Miss you



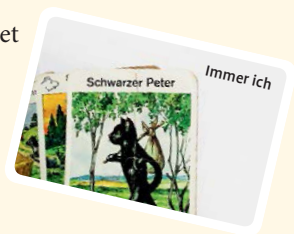


- (27) SOS
- (28) Wo ist mein Platz?
- (29) Ich brauche Schokolade
- (30) Hunger!
- (31) Pass auf!
- (32) Aufstehen, weitermachen!
- (33) Schwamm drüber
- (34) Auf der Suche
- (35) Ich schaffe das
- (36) Es kann losgehen!
- (37) Augen zu und durch!
- (38) üben, üben, üben
- (39) To do
- (40) Mach dein Ding!
- (41) Es geht aufwärts
- (42) Mach mal Pause
- (43) Wenn nur schon Abend wäre
- (44) Echt jetzt?
- (45) Sorry
- (46) Gute Besserung
- (47) Glücksbringer

#### 4 »Das will ich nicht« – Selbstbehauptung

Die zehn Karten in dieser Rubrik stehen für die eigene Selbstbehauptung und Willensstärke und beinhalten entsprechend Abgrenzung und Abkehr.

- (48) Schluss jetzt
- (49) Ihr könnt mich mal!
- (50) Lass stecken
- (51) Geht's noch?
- (52) Warum?
- (53) Die Route wird neu berechnet
- (54) Hätte, hätte, Fahrradkette
- (55) Ciao
- (56) Immer ich
- (57) Nicht schon wieder



#### 5 »Das kann ich nicht« – Selbstbegrenzung

Die sechs Karten in dieser Rubrik sind defizitorientiert, begrenzen die eigene Person und werten sie ab. Die Grundstimmung ist entsprechend pessimistisch und negativ.

- (58) Es geht abwärts
- (59) Out of order
- (60) Ich traue mich nicht
- (61) Karma
- (62) LOL
- (63) Kein Plan



## 6 »Ein Bild genügt« – Stimmungen, Gefühle, Werte

Die 17 Karten in dieser Rubrik kommen ohne Worte aus und transportieren ein Gefühl, eine Stimmung, einen Gemütszustand, Werte oder Eigenschaften. Im Folgenden werden Anregungen gegeben, wie die Karten aufgefasst werden könnten, sie sind aber gerade durch ihre Unbestimmtheit interessant, die auch andere Interpretationen zulässt.

- (64) Glück, Freude, Lebensfreude, Zuversicht
- (65) Trauer, Tristesse, Niedergeschlagenheit, Leid
- (66) Einsamkeit, Sehnsucht, Verlassensein, Verlust
- (67) Gemeinsamkeit, Zusammenhalt, Bindung,  
Kooperation
- (68) Angst, Furcht, Sorge, Beklemmung
- (69) Wut, Zorn, Aufbegehren, Erregung
- (70) Schuld, Verantwortung, Scham,  
Niedergeschlagenheit
- (71) Neugier, Wissbegierde, Vorwitz; auch als Metapher  
für Ressourcen nutzbar
- (72) Chaos, Verwirrung, Abwechslung, Anarchie
- (73) Ruhe, Entspannung, Gelassenheit,  
Ausgeglichenheit
- (74) Wärme, Gefühlswärme, Sommer,  
Urlaubsstimmung
- (75) Kälte, Winter, Nüchternheit, Distanz

- (76) Liebe, Zuneigung, Innigkeit, Leidenschaft
- (77) Leere, Nichts, Vakuum, Ideenlosigkeit
- (78) Spannung, Dramatik, möglich auch: Auseinandersetzung, Konflikt
- (79) Freiheit, Eigenständigkeit, Ungebundenheit, Unbeschwertheit
- (80) Phantasie, Kreativität, Farbigkeit, Lebendigkeit



# Bildnachweis

**Verlag:** 17, 38, 56. **GettyImages:** **Modul 1:** 1 LagunaticPhoto 964615178. 2 BrianA-Jackson 120692578. 3 tolgart 1128065494. 4 Cunaplus\_M.Faba 1066376332. 5 Zolga\_F 1079067690. **Modul 2:** 6 BanksPhotos 157607024. 7 suteishi 941900278. 8 Jarretera 900688118. 9 avid\_creative 157168347. 10 FinnBrandt 116651133. 11 Daronk Hordumrong 1024259724. 12 romrodinka 887453166. 13 Michael Blann 200495653-001. 14 Coral222 939394820. 15 skyNext 875304384. 16 GrapeImages 944107012. 18. Eskemar 500750943. 19 gilaxia 826642836. 20 Thomas-Vogel 182151733. 21 eskaylim 537275839. 22 bobbieo 154933383. **Modul 3:** 23 Andrea Colarieti 1046090790. 24 Georgijevic 184614597. 25 seb\_ra 995420532. 26 RyanJLane 964340026. 27 RapidEye 471404335. 28 Mehaniq 1134788226. 29 wmaster890 965487714. 30 Fascinadora 957408456. 31 esemelwe 174649460. 32 dalatraveler 1088398862. 33 suteishi 944728752. 34 zoooma 104867934. 35 SilviaJansen 155419384. 36 eskaylim 467382254. 37 Imgorthand 509728850. 39 retroimages 116772376. 40 iLexx 981471648. 41 oatawa 1029895804. 42 Gogosvm 1137968128. 43 Kerrick 157681267. 44 CathyKeifer 467899032. 45 Tom Merton 103332886. 46 Purestock 71261146. 47 cglade 168257994. **Modul 4:** 48 Maximkostenko 179042818. 49 eskymaks 1126072496. 50 AndreasReh 90946041. 51 OwenJCSmith 529670078. 52 yangwenshuang 171352544. 53 DragonImages 515742410. 54 Анатолий Тушенцов 1035229794. 55 KonovalikovAndrey 147268654. 57 LuFeeTheBear 1003643516. **Modul 5:** 58 blackred 1126290726. 59 germi\_p 655864188. 60 princessdlaf 172993597. 61 Image Source 80489031. 62 Tetiana Lazunova 1046974472. 63 gremlin 908875256. **Modul 6:** 64 jakka-papn21 1134852455. 65 iiieveniy 1053791954. 66 Baramyou 0708 961660568. 67 PeopleImages 889454550. 68 AMR Image 185086433. 69 tunart 503152169. 70 Pinopic 170615344. 71 gchutka 157373867. 72 Spiderplay 687344864. 73 123ducu 953478498. 74 Oleandra9 546466156. 75 MarsBars 157481286. 76 knopperr 510308824. dmitriymoroz 825302256. 78 RapidEye 463496467. 79 kokoroyuki 826120724. 80 Kkolosov 909681306.

## 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 Essstörungenbereich, spezialisiert.



STUDIO LINE Photography, München

Die Idee zur Entwicklung dieser Karten hatte Eva Wunderer, da sie selbst immer auf der Suche nach gutem Bildmaterial für Blitzlichttrunden in unterschiedlichen Kontexten ist. Das Kartenset entstand dann in enger und guter Zusammenarbeit mit Dr. Svenja Wahl im Lektorat des Beltz-Verlags.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2020

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

Herstellung: Uta Euler und Lina Oberdorfer

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100162

Geschafft!



Alles wird gut







