



Leseprobe aus Neumeyer, Positive Psychologie für Kinder
und Jugendliche, GTIN 4019172100209
© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim
Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100209](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100209)

Mit Übungen aus
dem Therapeutischen
Zaubern

Neumeyer

Positive Psychologie für Kinder und Jugendliche

60 Übungen für mehr Mut, Glück und
Zufriedenheit



BELTZ

Positive Psychologie mit Kindern und Jugendlichen

Kinder und Jugendliche mit ihren Gefühlen in Verbindung bringen

Kinder und Jugendliche die nicht im Reinen mit sich selbst sind, sind unzufrieden, frustriert – kurz: unglücklich. Ihr Selbstwert ist oft kaum vorhanden und es fehlt ihnen an einem Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten kann es schwierig sein, einen Zugang zu diesen Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern zu finden. In meiner langjährigen Tätigkeit als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Therapeutisches Zaubern (als Verbindung zwischen Hypnotherapie und Zaubern) konnte ich die Erfahrung machen, wie hilfreich es sein kann, Kinder und Jugendliche in eine angeleitete Imagination zu bringen, um einen Zugang zu ihren Gefühlen zu bekommen.

- ▶ Hypnotherapie richtet die Aufmerksamkeit auf bestimmte Erlebnis- und Erfahrungsbereiche. Ziel ist es, Lösungsperspektiven zu entwickeln, Ressourcen zu aktivieren und positive Persönlichkeitsanteile zu stärken. Genutzt werden dabei Metaphern, Rituale und Geschichten und die Fähigkeit der Kinder und

Jugendlichen zur Imagination. Hypnotherapeutische Trance bedeutet, hochkonzentriert und fokussiert einen bestimmten Erlebensbereich wahrzunehmen, um dann von einer Problemtrance in eine Lösungstrance zu kommen. Hypnotherapie unterstützt, das wahrzunehmen, was nicht auf den ersten Blick sichtbar ist.

- ▶ Therapeutisches Zaubern® dagegen ist eine Kombination aus Zaubern und Hypnotherapie. Beim Therapeutischen Zaubern geht es vor allem darum, mit dem Medium Zaubern das Hilfreiche in sich selbst und im Hier und Jetzt zu finden. Therapeutisches Zaubern verbindet Zauberkunststücke mit der Lösung von Aufgaben, Krisen und Problemen. Es lässt Lösungsbilder visuell wahr werden und macht Imaginationen und Vorstellungen erlebbar.

Wie toll fühlt es sich an, von einer Problemtrance in eine Lösungstrance zu kommen? Wie stolz kann ich sein, wenn ich zaubern kann, wächst da nicht mein Selbstwirksamkeitserleben? Aus diesen Erkenntnissen und den Errungenschaften der Positiven Psychologie (nach Abraham Maslow und Martin Seligman) heraus habe ich dieses Kartenset entwickelt.

Schritt für Schritt zu Mut und Glück: Einsatzbereiche des Kartensets

Das Kartenset enthält 60 Übungen, die es ermöglichen, mit Kindern und Jugendlichen an ihrem Selbstwert, an ihrem Selbsterleben und ihrer Selbstwirksamkeit zu arbeiten. Ziel ist es, ihnen wieder einen Zugang zu Glücksgefühlen zu ermöglichen. Das Kartenset ist geeignet für den Einsatz in kinder- und jugendpsychotherapeutischen Praxen, in psychologischen Beratungsstellen, in der Familientherapie, in der stationären und ambulanten Jugendhilfe, in der sozialen Gruppenarbeit mit Kindern, in Hort und Kindertagesstätten, in der Schule und im Kinderkrankenhaus.

Die Karten sind mit Kindern und Jugendlichen aller Altersstufen zu verwenden. Therapeutinnen und Therapeuten können die Karten differenziert einsetzen, etwa zum Bearbeiten bestimmter Erlebnisse oder Ereignisse, die ihre jungen Patientinnen und Patienten geprägt haben. Das Kartenset kann außerdem in der Gruppen- und Einzelarbeit mit Kindern aus suchtbelasteten Familien, Trennungs- und Scheidungskindern, in der Schulsozialarbeit bei Kindern mit Mobbing Erfahrungen sowie in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die kränkende Erfahrungen gemacht haben, eingesetzt werden. Stärkend wirken die Karten

besonders bei schwachem Aktivitätsniveau und einer Neigung zu depressiven Verstimmungen sowie bei Gefühlen von eigener Wertlosigkeit oder dem Verlust der Freude.

Was genau macht glücklich?

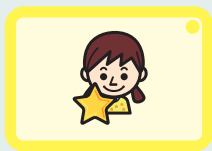
- ▶ mit sich und anderen zufrieden sein
- ▶ im positiven Kontakt mit anderen sein
- ▶ sich selbstwirksam fühlen
- ▶ sich etwas zutrauen
- ▶ mutig sein können
- ▶ für sich selbst sorgen können
- ▶ dankbar sein können
- ▶ aktiv sein können
- ▶ statt durch die schwarze Brille immer wieder durch die rosarote Brille schauen können

Die Karten greifen verschiedene Themenbereiche im Alltag von Kindern auf, fördern eine größere Zufriedenheit und ebnen damit den Weg zum Glücklichein.

Welche Karten sind für welches Thema geeignet?

Die 60 Karten sind verschiedenen Kategorien zugeordnet. Diese erkennt man an der jeweiligen Farbe sowie den Icons auf der Rückseite:

- ▶ Therapeutisches Zaubern
(Karten 1–14)



- ▶ Das Kind stärken /
Ressourcen fördern
(Karten 15–22)



- ▶ Ermutigen
(Karten 23–25)



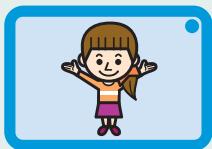
- ▶ Aktives Handeln anregen
(Karten 26–30)



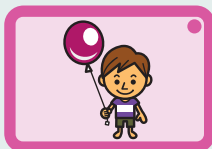
- ▶ Selbstfürsorge
(Karten 31–44)



- ▶ Energie und Kraft ordern
(Karten 45–50)



- ▶ Humor und Leichtigkeit
ermöglichen
(Karten 51–55)



- ▶ Dankbar sein und anderen
eine Freude machen
(Karten 56–60)



Manche Karten kann man auch mehreren Kategorien gleichzeitig zuordnen. Sie sind hier immer mit der primär passenden Kategorie ausgezeichnet.

Die Zauberkarten

In meiner langjährigen Praxiserfahrung mit dem Therapeutischen Zaubern konnte ich erleben, dass Zaubern einen offensichtlich positiven Effekt auf Kinder und Jugendliche hat. In den entsprechenden Karten sind kleine Zauberkunststücke enthalten. Manche dieser Zauberkunststücke erfordern mathematische Grundkenntnisse und sind deshalb erst ab dem Schulalter geeignet.

Was macht Zaubern so wirkungsvoll? Kinder sind einer zauberhaften Welt voller Wunder von Natur aus sehr nahe. Zauberkunststücke – selbst ganz einfache – bringen sie zum Staunen und bündeln ihre Aufmerksamkeit. Zaubern ermöglicht also Konzentration und Entspannung gleichzeitig. Beim Zaubern gelingt Kindern etwas, das sie bisher für unmöglich gehalten haben. Sie werden mutiger, entwickeln neue Fähigkeiten und Fertigkeiten und haben so das Gefühl, etwas Besonderes zu sein (Zauberin) und etwas Besonderes zu können (Selbstwert). Zusätzlich machen sie die Erfahrung, für andere Menschen Glücksmomente schaffen zu können – und Glück, das ich verschenke, macht mich selbst auch glücklich.

Da Kinder für Imaginationen sehr empfänglich sind, greife ich dabei auch ihre Fähigkeit zur Imagination auf, um sie wieder mehr mit ihren Ressourcen in Kontakt zu bringen.

Ihre Rolle der Glücksbotschafterin

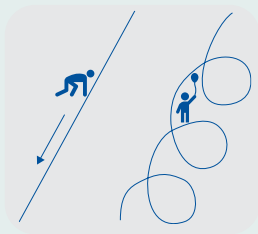
Die Idee dieses Kartensets ist es, als Therapeutin in die Rolle der Glücksbotschafterin zu schlüpfen. Gemeinsam mit dem Kind taucht man in seine Vorstellungswelt ein. In dieser Welt ist vieles möglich, sogar gemeinsam zu zaubern – mit Gedanken und mit Materialien.

Als Glücksbotschafterin erhalten Sie etwa einen Brief vom Glück (s. Online-Material) und erarbeiten in einer Interaktion mit dem Kind – und mit Hilfe der Karten – schrittweise Glücksmomente. So gelingt es, das Glück in einzelnen Etappen anzugehen und zu verankern.

Noch eine Anmerkung zur Rückfallprophylaxe

Auf dem Weg zum Glück passiert es immer wieder, dass es zu Rückschritten kommt. In diesem Fall hilft die Rückfallprophylaxe, die man am besten mit einer Zeichnung verdeutlicht: Wer steil nach oben steigen möchte, kann auch genauso steil abrutschen. Besser ist es, sich spiralförmig und in kleinen Schritten nach oben zu bewegen. Fällt man dann, so geht es nur ein kleines Stückchen wieder bergab.

Dieses Bild erläutere ich mit nachfolgender Zeichnung vor allem den Eltern, damit habe ich gute Erfahrungen gemacht. Die Zeichnung ist schnell selbst erstellt. Eltern sollen das Verständnis dafür entwickeln, dass ihr Kind nicht alles sofort erreichen kann, sondern Rückschritte und Ehrenrunden ebenso normal sind.



Also: Machen Sie sich gemeinsam mit Ihren jungen Patientinnen und Patienten Schritt für Schritt auf den Weg zu mehr Mut und Glück!

Online-Material

Als Bonusmaterial stehen zum Download bereit:

- ▶ ein Brief vom Glück, den Sie dem Kind oder Jugendlichen (personalisiert und schön kuvertiert) mitgeben können;
- ▶ ein Beispielfonats mit dem Glück;
- ▶ alle Illustrationen als Vorlagen zum Ausdrucken.

Um die Dateien herunterzuladen, gehen Sie einfach unter www.beltz.de auf die entsprechende Produktseite dieses Titels und klicken auf den Reiter »Online-Material«.

Über die Autorin

Anna-Elisabeth Neumeyer, Diplom-Sozialpädagogin, approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, ausgebildet in Pantomime und Urheberin des Therapeutischen Zauberns®. Selbständig in eigener Praxis für klinische Hypnose (M.E.G.) und mit dem Institut für Therapeutisches Zaubern®, Ausbilderin für zertifizierte Zaubertherapeuten und Zaubertherapeutinnen und Ausbilderin und Supervisorin in der Kinder-Hypnotherapie (KiHyp M.E.G.), erfolgreiche Sachbuchautorin.



Danksagung. Bedanken möchte ich mich für Struktur-Formulierungshilfen und wertvollen Anregungen bei Gundi Beuter, Sabine Frigge, Beate Hugenschmidt, Gabi Locherer und Christiane Silberhorn. Ein Dankeschön geht auch an den Beltz-Verlag für die wunderbare Zusammenarbeit und die Anregung zu dieser Veröffentlichung.

© Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2020

www.beltz.de

Lektorat: Andrea Glomb

Gestaltung und Satz: Uta Euler

Illustrationen auf den Karten: Claudia Styrsky

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100209

Ich wäre gern ...

Wenn du in einem Film oder einem Märchen mitspielen könntest, welche Rolle würdest du dir aussuchen?

- ▶ Wie würdest du aussehen?
- ▶ Was würdest du machen?
- ▶ Was würdest du dich trauen?
- ▶ Was wäre das Allerschönste in dieser Rolle?



Du wirst Experte oder Expertin im Selbstlob

Wenn dir etwas gut gelungen ist, dann lobe dich selbst. Das macht dich selbstbewusst – und damit glücklich.

Wie können wir uns selbst loben? Probiere es hiermit einfach mal aus:

- ▶ Klopfe dir selbst auf die Schulter.
- ▶ Mache einen Luftprung und rufe laut: »Jaaaaa!«
- ▶ Strecke die Faust nach oben.
- ▶ Klopfe dir auf die Brust wie ein Gorilla.
- ▶ Sage laut: »Hey, das habe ich gut gemacht!«
- ▶ Streichle dich selbst.



Mein Meckerer

Das brauchst du:

- ▶ eine zum Dreieck gefaltete Serviette oder ein kleines Stück Stoff als Kopftuch
- ▶ zwei gleiche Münzen (20 Cent oder 1 Euro)

Bist du manchmal unzufrieden und willst aber kein Meckerer oder eine Meckerliese sein? Dann kannst du einen lustigen Meckerer zu dir sprechen lassen.

Mache eine Faust und stecke die Spitze des Daumens zwischen den Mittel- und Ringfinger hervor (das wird der Mund und die Zunge deines Meckerers).

Nimm die beiden Münzen und klemme sie zwischen Zeige- und Mittelfinger (das sind dann die Augen). Jetzt kommt das Kopftuch: Lege es über deine Faust und halte es mit der anderen Hand als Kopftuch unter dem kleinen Finger zu. Dein lustiger Meckerer oder deine Meckerliese ist fertig.

Schau deinen Meckerer an und lass ihn mal so richtig wieder losmeckern. Wenn du genug hast, dann bist du den Meckerer ganz schnell wieder los, wenn du deine Faust öffnest.

