



Leseprobe aus Noyon und Heidenreich, Werte und Sinn in Worten,
GTIN 4019172100230

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=4019172100230](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100230)



Noyon
Heidenreich

IN WORTEN

Werte und
Sinn

Kartenset mit
88 Aussagen
für Psychotherapie,
Beratung und Coaching

BELTZ



In Worten!

Oft kommen uns bestimmte Worte ganz leicht über die Lippen und es tut auch gut, manches endlich einmal auszusprechen, es sorgt für Klarheit. Andererseits fällt es uns schwer, bestimmte Dinge in konkrete Worte zu fassen oder sie erscheinen sogar ganz unsäglich. Worte können Werkzeug, Waffe und Heilmittel sein, vor allem aber beeinflussen sie unser Denken, Handeln und unser Gefühlsleben. Manche Aussagen werden zu rigiden Regeln oder Grundsätzen.

Gerade in Psychotherapie, Beratung und Coaching basiert vieles auf dem gesprochenen Wort: Fragen stellen, Antworten geben, Gedanken aussprechen, Werte, Ziele, Veränderungswege formulieren, Situationen beschreiben und vieles mehr. Insbesondere hier haben die gesprochenen Worte eine große Wirkung und werden mit dem Ziel einer bestimmten Wirkung bewusst eingesetzt.

Die Reihe »In Worten« präsentiert vielfältige Aussagen zu unterschiedlichen Themenbereichen. Es sind Aussagen oder Kognitionen aus der alltäglichen Lebenswelt, Sprichworte oder Allgemeinplätze, die jeweils in einem Kartenset ein Thema aufarbeiten. Die Arbeit mit den Aussagen hilft dabei, das betreffende Thema grundsätzlich und in seiner Bedeutung bzw. Dringlichkeit für die Klientinnen und Klienten und damit

für die weitere Behandlungsplanung zu erschließen. Die Karten sind im Einzel- sowie im Gruppensetting und bei Erwachsenen und Jugendlichen einsetzbar.

Die Karten bieten vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, unter anderem:

- ▶ **Das meine ich!** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin sucht sich eine oder mehrere Karten aus, denen sie zustimmen würde.
- ▶ **Das Thema ausloten.** Die Karten werden verdeckt in die Mitte gelegt. Der Klient zieht eine Karte. Stimmt er dieser Karte zu? Warum (nicht)? Was verbindet er mit dieser Karte? Welche Gefühle weckt sie? Welche Gedanken löst sie aus?
- ▶ **Die nicht!** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin 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.
- ▶ **Psychoedukation.** Die Therapeutin legt nur die Aussagen aus, die funktionale Kognitionen widerspiegeln, und leitet damit die Psychoedukation an.
- ▶ **Collage.** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin sucht sich die für sie passenden aus und legt damit auf dem Tisch oder Boden ihre »Gedankenwelt« zum Thema aus.

- ▶ **Zeitreise.** Der Klient wählt verschiedene Aussagen aus, ordnet sie bestimmten Episoden und Erlebnissen in seinem Leben zu und berichtet über diese. Auch mit Seil als Lebenslinie möglich, an dem die Karten der Reihe nach aufgereiht werden.
- ▶ **Hausaufgabe.** Die Klientin oder Therapeutin wählt eine Karte aus, die als gedanklicher und Erzählanreiz dienen soll. Bei der nächsten Sitzung werden die Assoziationen besprochen.
- ▶ **Erinnerungshilfe.** Der Klient wählt eine Karte aus, die er als Erinnerungshilfe zuhause an eine für ihn gut sichtbare Stelle anbringt (Spiegel, Kühlschrank).

Werte und Sinn

In diesem Kartenset geht es um verschiedene existenzielle Themen sowie um Werte – was ist wichtig und sinnvoll im Leben? Oft machen diese Themen in ihrer Schwere buchstäblich »sprachlos«. Das kann in Therapie und Beratung ein guter Moment sein, um das Gespräch durch den Einsatz einer geeigneten Karte wieder in Gang zu bringen. Wir sind überzeugt, dass es auf Fragen nach Sinn und Werten keine simplen Wahrheiten und klaren Antworten gibt. Der Dialog zwischen den Beteiligten ist deshalb der wesentliche Prozess, in dem die Themen von allen Seiten betrachtet werden sollten, um zu hilfreichen

Gedanken und Sichtweisen zu gelangen.

Sie finden im Kartenset hierzu eine Vielzahl unterschiedlicher Aussagen, die mit einer ebensolchen Vielzahl von Reaktionsmöglichkeiten verbunden sind – es gibt »tiefe Aussagen«, »Alltägliches«, »philosophische Gedanken«, »Provokationen« ... Wir hoffen, dass die Aussagen einen guten Fundus bieten, um in der Auseinandersetzung mit Werten und Sinn Anstöße zu weiteren Entwicklungen zu geben.

Wir wünschen Ihnen viele gewinnbringende Erfahrungen mit dem Kartenset!

Frankfurt und Esslingen im Januar 2020,

Alexander Noyon und Thomas Heidenreich

Über die Autoren



Prof. Dr. Alexander Noyon, Professur für Psychologie in der Sozialen Arbeit, Hochschule Mannheim. Er ist Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor mit Ausbildung in Verhaltenstherapie und Logotherapie/Existenzanalyse.



Prof. Dr. Thomas Heidenreich ist Professor für Psychologie an der Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und Pflege der Hochschule Esslingen. Er ist Psychologischer Psychotherapeut und Supervisor mit Ausbildung in Verhaltenstherapie.





Robert Rossa • Julia Rossa
Gefühle in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für die Psychotherapie und Beratung von Kindern und Jugendlichen.
Mit 8-seitigem Booklet im Stulp-karton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.
GTIN 4019172100193

Kathrin Ripper

Kommunikation in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching.
Mit 8-seitigem Booklet im Stulp-karton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.
GTIN 4019172100223



Melanie Gräßer

Körper und Psyche in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie und Beratung.
Mit 8-seitigem Booklet im Stulp-karton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.
GTIN 4019172100247



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2020

www.beltz.de

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa

Herstellung: Uta Euler und Lina Oberdorfer

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100230

Auch wenn das Leben
keinen Sinn hat – Spaß
haben kann man trotzdem.

**Es ist gesund,
sich selbst nicht allzu
ernst zu nehmen.**

Es existiert keine
Sicherheit, nur
Wahrscheinlichkeit.

Die Sterblichkeit ist das
Beste, was dem Menschen
passieren konnte.

Das Wertvollste im Leben
sind Beziehungen.

Existenzielle Sorgen
können niemals ganz
verschwinden.

