



Leseprobe aus Gräßer, Körper und Psyche in Worten,
GTIN 4019172100247

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?
isbn=4019172100247](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100247)

Gräßer



IN WORTEN

Körper und Psyche

Kartenset mit
99 Aussagen für
Psychotherapie und
Beratung

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 Erzählreiz 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 ...)



Körper und Psyche

Psychosomatik – Sie kennen das Zusammenspiel von Psyche und Körper (Soma) bei Ihren Patienten. Ihnen fällt es oft schwer, diesen Zusammenhang zu erkennen und sich von einer rein organischen Verursachung ihrer Symptome zu lösen.

Auch heute ist es noch immer nicht selbstverständlich, über Gefühle, den Körper und Körperempfindungen zu sprechen. Leider schauen viele Menschen erst dann genauer hin, wenn sie krank werden. Es ist schade, dass diese Fähigkeiten scheinbar verloren gegangen sind, denn wir sollten unseren Körper kennen und aussprechen können, wie es uns geht und wie wir uns fühlen.

In meiner langjährigen Berufserfahrung habe ich festgestellt, dass es vielen Patienten leichter fällt, sich diesem Thema über bestimmte Begrifflichkeiten zu nähern, wenn diese schwarz auf weiß auf dem Tisch liegen. Deshalb habe ich die häufigsten Themen und Aussagen zusammengestellt, damit Sie möglichst leicht und unkompliziert mit Ihren Patienten über ihren Körper und ihre Psyche und das Zusammenspiel der beiden sprechen können.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Erfolg und gute Erfahrungen mit diesem Kartenset!

Lippstadt, im Herbst 2019

Melanie Gräßer

Über die Autorin

Melanie Gräßer, Dipl.-Psych. ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) mit eigener Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Ihre Schwerpunkte liegen insbesondere in der Behandlung von chronischen körperlichen Erkrankungen sowie Somatoformen Störungen und Traumata. Sie ist zertifizierte EMDR-Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Neben ihrer praktischen Tätigkeit gibt Melanie Gräßer seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Gutachterin der Krankenkassen sowie Selbsterfahrungsanleiterin. Sie ist Buchautorin und Entwicklerin therapeutischer Materialien und Spiele.





Kathrin Ripper

Kommunikation in Worten

Kartenset mit 88 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.

GTIN 4019172100223

Alexander Noyon •
Thomas Heidenreich

Werte und Sinn in Worten

Kartenset mit 88 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.

GTIN 4019172100230



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 Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.

GTIN 4019172100193





© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2020

www.beltz.de

Lektorat: Karin Ohms

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100247

**Das liegt mir schwer
im Magen.**

**Das lastet mir
auf den Schultern.**

Das macht es besser.

Davon wird es schlechter.

**Der Kopf sagt Ja,
der Bauch sagt Nein.**

**Ich frage mich,
warum ausgerechnet mir
das passiert.**



46

Körper und Psyche

© Beltz