



Leseprobe aus Gräßer, Scham in Worten,
GTIN 4019172100353

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100353](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100353)

Gräßer



IN WORTEN

Scham

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 ...)

Scham

Es gibt viele Themen, wie z.B. Sexualität, aber auch Einkommen, Herkunft, Status, Scheitern, Aussehen oder das Verhalten anderer Menschen, die sehr schambesetzt sein können. Das Grundgefühl Scham kann in chronischer oder starker Ausprägung viele negative Folgen haben: vom Verlust der Lebensfreude über eine Hemmung der Denk- und damit

Reduktion der Leistungsfähigkeit bis hin zu Partnerschafts- und weiteren Konflikten.

Die therapeutische Arbeit mit Scham kann nur dann gut gelingen, wenn sie in ihrer gesamten Bandbreite erfasst wird. Angefangen mit typischen, in der Regel stark selbstabwertenden negativen Kognitionen über die typischen mit der Scham verbundenen Gefühle, wie Angst, Hilflosigkeit, Schuld oder Wut, zeigt sich die Scham in Körperreaktionen, wie Erröten, Hitzewellen, Gelähmt-Sein, und mündet in typische Reaktionsmuster, wie z.B. dem gesenkten Blick, Rückzugsverhalten und viele mehr.

In diesen Karten haben wir Ihnen zahlreiche Sätze, Aussagen und Redewendungen zusammengestellt, die es Ihnen und Ihren Patienten ermöglichen, leichter über das Thema Scham ins Gespräch zu kommen. Nutzen Sie die Bearbeitung des Themas Scham als freiwerdendes Potenzial und Ressource für Ihren Patienten.

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

Lippstadt, im Frühjahr 2020

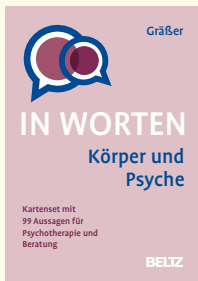
Melanie Gräßer



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.





Melanie Gräßer

Körper und Psyche in Worten

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

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 4019172100353

Aus dir wird nie etwas!

Scham

© Beltz

Das gehört sich nicht.

Scham

© Beltz

**Ich fühle mich
gedemütigt.**

Scham

© Beltz

**Ich habe Angst,
die Erwartungen nicht
erfüllen zu können.**

Scham

© Beltz

**Ich werde auch geliebt,
wenn ich Fehler mache.**

Scham

© Beltz