



Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann,  
Das bin ich – Die Körper-Rallye, ISBN 4019172100834

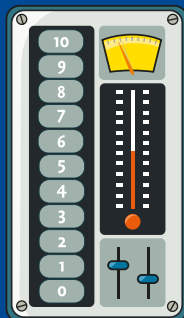
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100834](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100834)



Therapiespiel für die therapeutische und pädagogische Arbeit  
mit Kindern und Jugendlichen – rund um das Thema Körper

Los geht's



**BELTZ**

## Für den schnellen Einstieg

Hallo! Toll, dass du »Die Körper-Rallye« spielen möchtest. Weißt du, dass das, was du denkst, beeinflusst, wie es dir geht? Dass du jedes Gefühl auch in deinem Körper spüren kannst? Dass dein Verhalten von deinen Gedanken beeinflusst wird? Und deine Sinnesorgane: Was kannst du alles Riechen, Sehen, Hören, Schmecken und Fühlen? In der Körper-Rallye gibt es hierzu viel zu erfahren, zu erzählen und auszuprobieren! Wir wünschen dir viel Spaß beim Spielen, Erkunden und Kennenlernen deines Körpers, deiner Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und was dies alles mit dir so machen kann.

### Spielaufbau

- (1) Legt das Spielbrett auf den Tisch.
- (2) Mischt die 4 farbigen Fragekarten-Stapel und legt sie verdeckt auf die passenden Felder (Tipp: Nehmt nicht alle Karten, sonst könnt ihr die Felder dahinter nicht so gut sehen).
- (3) Legt die Sinnesfragenkarte in Reichweite.
- (4) Jetzt sucht sich jede(r) eine Spielfigur aus und stellt diese auf das Startfeld.

**Spielziel:** Erforsche auf deinem Weg zum Ziel Robotines Körper und finde alles heraus über das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen, Körper und Verhalten. Sammle hierbei so viele Körper-Chips wie möglich. Achtung:



Du brauchst von jedem der 5 verschiedenen Körper-Chips eine ganz bestimmte Anzahl. Sobald du alle Chips gesammelt hast, versuche als Erste(r) das Ziel zu erreichen. Der/die Mitspieler/in mit den meisten Körper-Chips hat die Körper-Rallye gewonnen!



Die Anzahl der zu sammelnden Körper-Chips je Farbe hängt von der Anzahl der Spieler\*innen ab:

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 2 Spieler: mind. 2 Chips/Farbe | 5 Spieler: mind. 1 Chip/Farbe |
| 3 Spieler: mind. 2 Chips/Farbe | 6 Spieler: mind. 1 Chip/Farbe |
| 4 Spieler: mind. 1 Chip/Farbe  |                               |

### So geht's:

- \* Wer am jüngsten ist, beginnt.
- \* Ihr würfelt reihum im Uhrzeigersinn mit zwei Würfeln.
- \* Es dürfen mehrere Figuren gleichzeitig auf einem Feld stehen – rauswerfen gibt es nicht.
- \* Gehe die Anzahl Felder deiner gewürfelten Punkte.

\* Es gibt 2 verschiedene Feldtypen:

- **Farbiges Feld:** Hier ziehst du die Fragekarte in der Farbe des Feldes, auf dem du ankommst. Lies die Frage laut vor und beantworte sie. Für eine Antwort bekommst du einen Körper-Chip in der Farbe des Feldes von der Spielleiterin bzw. deinem Therapeuten. Lege die Karte anschließend wieder unter den Stapel. Wenn du die Frage nicht beantworten möchtest, ist das auch okay (dann bekommst du keinen Chip).

- **Sinnesfeld (orange):** Wenn du auf ein orangefarbenes Feld kommst, schau, welches Körperteil (Mund, Nase, Auge, Ohr oder Hand) auf deinem Feld abgebildet ist. Schnapp dir die Sinneskarte und würfale noch einmal. Auf der Sinneskarte findest du zu den Zahlen 1–5 eine passende Aufgabe zu deinem Sinnesorgan. Wenn du eine 6 würfelst, kannst du dir eine Aufgabe zu deinem Sinnesorgan aussuchen. Wenn du deine gewürfelte Aufgabe erfüllst, bekommst du hierfür einen Körper-Chip.

\* **Achtung:** Auf manchen Feldern findest du kleine schwarze »Richtungspfeile« in Form von kleinen Dreiecken. Diese geben dir die Richtung vor, in der du mit deiner Figur gehen darfst. Bei Spielfeldern mit 2 Richtungspfeilen kannst du deine Laufrichtung auswählen. Durch die Richtungspfeile kannst du im Gehirn oder im Herz Extrarunden drehen und so die erforderliche Anzahl an Chips sammeln.

\* **Tip:** Behalte die Anzahl der Chips, die du schon gesammelt hast im Auge. So hast du immer einen Überblick, wie viele Chips in welcher Farbe dir noch fehlen, bis du zum Ziel darfst.

\* Das Ziel muss nicht mit der passenden Würfelzahl erreicht werden.

\* **Ziel und Spielende:** Wer als Erste(r) das Ziel erreicht, bekommt 1 Chip seiner Wahl zusätzlich. Damit ist die Körper-Rallye beendet. Achtung: Es gibt noch eine kleine Bonusabschlussrunde. Jede/r darf sich zum Spielende noch eine beliebige Körper-Rallye-Karte seiner Wahl aussuchen. Diese werden dann reihum beantwortet und mit je einem Körper-Chip belohnt. Tipp: Wählt eine Fragenkarte der Farbe, von der ihr Körper-Chips benötigt.

\* **Nach der Bonusrunde wird ausgewertet:** Jetzt müsst ihr zuerst überprüfen, ob ihr alle die vorher vereinbarte Anzahl an Körper-Chips in jeder Farbe gesammelt habt. Wenn das nicht so ist, und z. B. ein oder mehrere blaue oder rote Körper-Chips fehlen, dann muss im Verhältnis 3:1 bei der Bank getauscht werden. Das bedeutet z. B.: Für 3 gelbe gibt es einen blauen Chip.

\* Sind alle mit Tauschen fertig, zählt ihr eure Chips. Der/die Spieler(in) mit den meisten Körper-Chips gewinnt das Spiel und wird als Körper-Rallye-Gewinner(in) gefeiert! 😊



Aufbau und Spielanleitung –  
schnell und kompakt per Video  
mit Hilfe des QR-Codes

# Spielanleitung für Therapeut\*innen

In jedem menschlichen Körper gibt es viel zu entdecken und zu erfahren. Das Spielbrett der Körper-Rallye spiegelt mit der Körpersilhouette und den wichtigsten Organen die therapeutisch wichtigsten körperlichen Bereiche wider. Die abgebildeten Organe wurden bewusst reduziert dargestellt, da das Spiel keine biologische oder medizinische Wissensvermittlung sein soll. Es geht um die Vermittlung von grundlegenden psychologischen bzw. psychotherapeutischen Zusammenhängen.

Die Figur der »Robotine« wurde einer echten menschlichen Körpersilhouette vorgezogen, um mögliche Vergleiche von vorneherein auszuschließen und dem Gendergedanken gerecht zu werden.

Die Reise durch den Körper beruht auf dem Prinzip des klassischen Würfelspiels, das die Spielenden vom Start bis zum Ziel führt und dabei festgelegte Bereiche im menschlichen Körper passieren lässt.

## Spielmaterial

### Spielinhalt

- \* Spielfeld
- \* Anleitung
- \* 2 Augenwürfel
- \* 6 Spielfiguren in verschiedenen Farben
- \* 200 Körper-Chips (je 40 in gelb, orange, rot, blau, grün)
- \* 300 Körper-Rallye-Karten (4×75)
  - Gedanken (blau)
  - Gefühle (rot)
  - Körper (grün)
  - Verhalten (gelb)
- \* 1 Sinneskarte

### Körper-Rallye-Fragekarten

Die Körper-Rallye-Fragekarten enthalten Wissensfragen, Fallvignetten zu Kindern/Jugendlichen oder zu Robotine, Fragen zur Selbsteinschätzung, allgemeine Fragen rund um den Körper und aktivierende Aufgaben. Unterstützt werden die Körper-Rallye-Fragekarten immer wieder durch die Rating-Skala zum Abfragen der jeweiligen Stärke/Ausprägung (0-10).

Die vier verschiedenen Typen der Körper-Rallye-Karten:



**Gedanken und Gehirn:** Bei diesem Kartentyp geht es um die Gedankenwelt. Alles rund um positive und negative Gedanken, Gedankenkreisen, Zusammenhänge von Gedanken und Gefühlen usw.



**Gefühle und Herz:** Hier ist die Gefühlswelt vertreten. Positive und negative Gefühle, deren Entstehung und Aufrechterhaltung usw.



**Körper und Organe:** Die Karten aus diesem Stapel drehen sich rund um die unterschiedlichen Körperempfindungen und Themen, die Körperreaktionen beinhalten. Von Schmerzen über Missempfindungen usw.



**Verhalten:** Hier finden Sie die ganze Bandbreite des Verhaltens vertreten. Also mögliche Reaktionen auf Angst, Schmerz usw., Vermeidung, Flucht, Kampf und viele weitere Reaktionsweisen werden hier thematisiert.

## Die Sinneskarte

Hierbei handelt es sich um eine Karte, auf der Achtsamkeitsübungen zu allen 5 Sinnesbereichen aufgeführt sind. Die Sinneskarte hilft Ihnen, alles rund um das Thema Sinne gemeinsam zu erarbeiten. Wir haben Ihnen zu allen Sinnesorganen eine Auswahl an unterschiedlichen Fragen und Übungen zusammengestellt. Hier finden Sie auch eine Reihe von Achtsamkeitsübungen, die Sie direkt miteinander ausprobieren können. So können Sie ganz leicht in eine Vielfalt an Themen rund um die Sinnesorgane einsteigen oder diese vertiefen. Dies können Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Genuss oder weitere Themen sein.



## Körper-Chips und Belohnung

Als Therapeut oder Spielleiterin sollten Sie die Bank bedienen. So haben Sie jederzeit die Möglichkeit, für besonderen Einsatz extra Körper-Chips zu verleihen. Sie können zudem auch ein wenig steuern, wenn Sie möchten, dass die Patientin gewinnt und nicht unbedingt Sie als Therapeut. Das können Sie auch erreichen, indem Sie im Ziel noch ein paar Bonus-Körper-Chips mit einer passenden Begründung überreichen oder statt des einen Gewinner-Chip zwei oder drei Körper-Chips verleihen.

## Spielvorbereitung

Wenn Sie möchten, können Sie vor Spielbeginn die Körper-Rallye-Karten alters- und themengerecht vorsortieren und somit berücksichtigen, welche Themen Sie im Spiel ansprechen möchten oder welche auf keinen Fall Thema sein sollen. Sie können natürlich auch ohne Vorsortierung einfach mit allen Karten spielen!

- ✱ Die ausgewählten Körper-Rallye-Karten werden gemischt und verdeckt als Stapel auf die gleichfarbigen Kartenfelder des Spielbretts gelegt.
- ✱ Die Spielchips werden von dem/der Spielleiter(in) verwaltet und liegen in der »Bank« in der Schachtel oder neben dem Spielbrett.
- ✱ Jede(r) Spieler(in) wählt eine farbige Spielfigur aus, die auf dem Startfeld platziert wird.
- ✱ Der/die Spielleiter(in) legt fest, wie viele Chips in den einzelnen Farben gesammelt werden sollen (s. Übersicht).
- ✱ Wer am jüngsten ist, fängt an zu würfeln und steuert das erste Feld an.
- ✱ Im Verlauf erreicht der/die Spieler(in) entweder eines der vier farbigen Felder (blau, rot, grün, gelb) oder ein orangefarbenes Sinnesfeld.
- ✱ **Achtung:** Auf manchen Feldern befinden sich kleine schwarze »Richtungspfeile« in Form von kleinen Dreiecken. Diese geben die Laufrichtung vor, in der eine Spielfigur gehen darf. Bei Spielfeldern mit 2 Richtungspfeilen darf eine Laufrichtung ausgewählt werden. Durch die Richtungspfeile können im Gehirn und Herz Extrarunden gedreht werden, um so die erforderliche Anzahl an Chips zu sammeln.
- ✱ **Tipp:** Behalten Sie die bereits gesammelte Anzahl der Chips im Auge, um einen Überblick zu haben, wie viele Chips in welcher Farbe noch fehlen, bis das Ziel erreicht werden darf. Vielleicht ist es auch hilfreich, Mitspielern einen Hinweis zu geben, falls diese noch nicht ausreichend Chips in einer bestimmten Farbe gesammelt haben.

## So wird gespielt

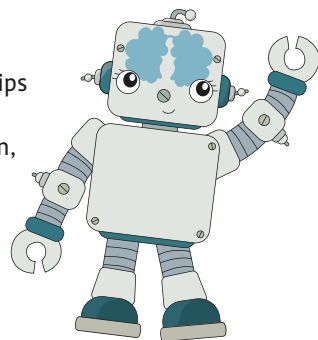
**Das spielerische Ziel.** Die Spieler(innen) sollen so schnell wie möglich eine bestimmte Anzahl an Körper-Chips in den 5 unterschiedlichen Farben der Spielfelder sammeln. Dies geschieht, indem sie die entsprechenden Fragen der jeweils besuchten Felder entweder über die jeweilige Fragekarte oder die Sinneskarte beantworten und somit auf dem Weg zum Ziel so viele Körper-Chips wie möglich sammeln. Denn der/die Gewinner(in) des Spiels ist nicht, wer als Erste(r) das Ziel erreicht, sondern wer die meisten Körper-Chips gesammelt hat.



## Körper-Rallye-Felder

Auf dem Weg durch den Körper gelangen die Spielerinnen zunächst wahrscheinlich auf eines der blauen Felder in der linken Gehirnhälfte. Der/die Spieler(in) zieht dann eine blaue Gedanken-Fragekarte und liest laut vor, was auf der Karte steht. Bei jüngeren Spielern kann eine Mitspielerin oder die Spielleiterin die Karte vorlesen.

- ✱ Der Spieler kann nun die Frage beantworten oder die Aufgabe lösen. Pro Feld erhält der Spieler hierfür einen Körper-Chip in der dazugehörigen Farbe, also im Bereich Gedanken einen blauen Körper-Chip.
- ✱ Wenn die Spielerin sich nicht zu einer Frage äußern möchte oder die Aufgabe nicht löst, ist das in Ordnung – sie erhält dann keinen Chip. Die Therapeutin kann natürlich bei guten Versuchen von dieser Regel abweichen und trotzdem einen Körper-Chip verteilen oder bei einer besonders tollen, ausführlichen Antwort auch einen Bonus-Chip zusätzlich ausgeben.
- ✱ Da der Spieler für die Zielerreichung mindestens eine bestimmte Anzahl an Körper-Chips benötigt, kann er an diesem Punkt entscheiden, ob er im blauen Gehirnbereich weitere blaue Körper-Chips sammeln möchte – dies geschieht, indem er einfach eine weitere Runde durch das Gehirn dreht. Er kann sich aber auch entscheiden, zunächst seine Reise durch den Körper fortzusetzen und die restlichen blauen Körper-Chips, die er noch benötigt, in der rechten Gehirnhälfte unmittelbar vor dem Ziel zu sammeln.
- ✱ Bei den Gefühlen (rote Karten) ist das Prozedere analog, hier hat er aber nur eine Möglichkeit, die passende Anzahl roter Körper-Chips zu sammeln, da er nur einmal im Spielverlauf am Herz vorbeikommt. Hier kann eine Extrarunde also auch Pflicht sein.
- ✱ Die grünen Körper-Chips, die sich an den Gelenken, Schultern und im Bauch befinden, sollten in ausreichender Anzahl vorhanden sein.
- ✱ Die gelben Verhaltens-Felder sollten ebenfalls in ausreichender Anzahl überall im Körper verteilt vorhanden sein.
- ✱ Die orangefarbenen Sinnesfelder sind an den Stellen im Körper platziert, wo die Sinnesorgane im Körper liegen. Hierbei wurden die Hand- und Fußflächen synonym für das Fühlen/Spüren verwandt.
- ✱ Gelangt der Spieler auf eines der orangefarbenen Sinnesfelder, wird zunächst nachgeschaut, welches Körperteil (Mund, Nase, Auge, Ohr oder Hand) auf dem Feld abgebildet ist.
- ✱ Nun wird die Sinneskarte benötigt und ein weiteres Mal gewürfelt. Auf der Sinneskarte finden Sie zu den Zahlen 1–5 passende Aufgaben. Wird eine 6 gewürfelt, kann der Spielende sich eine der Aufgaben zum jeweiligen Sinnesorgan aussuchen. Erfüllt der Spielende die gestellte Aufgabe, erhält er hierfür einen Körper-Chip.





## Weitere Körper-Rallye-Spielregeln und Spielende

- ✱ Es darf nicht rausgeworfen werden – auf jedem Feld ist Platz für mehrere Spieler(innen).
- ✱ Die Spielerin oder der Spieler, die/der als Erste/r die vorher festgelegte Anzahl an farbigen Körper-Chips gesammelt hat und als Erste/r das Ziel erreicht, beendet damit das Spiel und erhält zur Belohnung einen Gewinnerchip (oder 2 oder maximal 3: Entscheiden Sie hier nach Ihrem Gespür).
- ✱ **Bonusabschlussrunde.** Jede(r) Mitspielende darf zum Spielende noch eine beliebige Körper-Rallye-Karte der eigenen Wahl beantworten. Reihum werden die Karten vorgelesen und beantwortet, sodass jeder Spielende noch je einen Körper-Chip zusätzlich erhalten kann. Tipp: In der Regel macht es Sinn, eine Fragekarte der Farbe zu wählen, von der noch farbige Körper-Chips benötigt werden.

Nach der Bonusrunde wird ausgewertet:

- ✱ Zunächst wird nun überprüft, ob jeder Mitspieler die vorher vereinbarte Anzahl an Chips in jeder Farbe gesammelt hat.
- ✱ Ist das nicht der Fall und es fehlt z. B. ein oder mehrere blaue oder rote Körper-Chips, dann muss im Verhältnis 3:1 bei der Bank eingetauscht werden. Das bedeutet z. B., dass der Spielende für 3 gelbe einen blauen Körper-Chip erhält.
- ✱ Sind alle Tauschgeschäfte abgeschlossen, zählen alle Spielenden ihre Körper-Chips.
- ✱ Der/die Spieler(in) mit den meisten Körper-Chips gewinnt das Spiel und ist Körper-Rallye-Gewinner(in)! 😊
- ✱ Wenn Sie mögen, können Sie auch die Urkunde, die wir Ihnen im Downloadbereich vorbereitet haben, ausdrucken und dem Gewinner überreichen.



## Spieldauer

Bei einer Spieleranzahl von 2 Spielenden beträgt die schnellste Spieldauer knapp 30 Minuten, wenn 4 Chips je Farbe gesammelt werden.

Je nachdem wie spiel- und erzählfreudig Sie und ihre Mitspielenden sind, verlängert oder verkürzt sich die Spieldauer natürlich. Sie haben aber auch andere Einflussmöglichkeiten auf die Spieldauer:

**Sie wünschen sich eine kürzere Spieldauer:** Wenn Sie merken, dass die Zeit knapp wird, können Sie wie folgt vorgehen:

- ✱ Sie können jederzeit die Anzahl der zu sammelnden Körper-Chips reduzieren.
- ✱ Sie können auch folgende Sonderregel einführen: Der Spieler, der gerade am Zug ist, entscheidet, ob er mit der Augenzahl beider Würfel oder der von einem der zwei Würfel vorwärts gehen möchte.

**Sie wünschen sich eine längere Spieldauer:** Wenn Sie länger spielen und ausführlicher spielen möchten, um mehr Themen besprechen zu können, haben Sie folgende Möglichkeiten:

- ✱ Erhöhen Sie die Anzahl der zu sammelnden Chips pro Farbe.
- ✱ Verwenden Sie nur einen Würfel zum Würfeln statt zwei.
- ✱ Erhöhen Sie im Spielziel die Anzahl der Bonusrunden im Ziel.

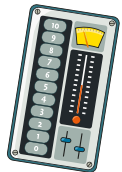
Sie sehen, Sie können ganz leicht die Spielzeit verlängern oder verkürzen, wenn dies dem eigentlichen therapeutischen Ziel des Spiels dienlich ist. Lassen Sie Ihr Gespür entscheiden und besprechen Sie die Spieländerung mit den Spielenden.

## Nutzung einzelner Spielbestandteile

Um einen möglichst großen Nutzen aus dem Spiel zu ziehen und es möglichst interessant zu variieren, z. B. für »Spielverweigerer oder -muffel« oder die, die gar nicht genug vom Spiel oder der Thematik bekommen können, ist eine Nutzung der einzelnen Spielbestandteile jederzeit möglich.

### Das Spielbrett einzeln nutzen

- ✱ Das Spielbrett eignet sich auch hervorragend als Eisbrecher und Gesprächseinstieg.
- ✱ Die Zusammenhänge von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und dem daraus folgenden Verhalten lassen sich prima mit Hilfe des Spielbretts erörtern und erarbeiten. Dies kann generell im Rahmen der Psychoedukation erfolgen oder auch zur Vor-/Nachbesprechung konkreter Situationen genutzt werden.
- ✱ Das Spielbrett kann ebenfalls zusammen mit Fragen zum eigenen Körper, zum Körperbild und zur Lokalisation bestimmter Körper- oder Gefühlsempfindungen genutzt werden.
- ✱ Ebenfalls kann die Rating-Skala gut genutzt werden, um nach der Ausprägung bestimmter Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen ... zu fragen.



### Die Körper-Fragekarten einzeln nutzen

- ✱ Die Körper-Fragekarten können beispielsweise abwechselnd beantwortet werden.
- ✱ Hier können Sie entweder querbeet alle Fragekarten mischen oder es können auch einzelne Kartenstapel ausgewählt werden. Wenn Sie sich beispielsweise mit dem Thema Gedanken eingehender beschäftigen möchten, dann kann es sich anbieten, die Karten aus diesem Stapel auszuwählen. Analog können Sie bei den anderen Kartenstapeln verfahren.
- ✱ **Zeitfaktor:** wenn Sie einen Zeitfaktor einsetzen (entweder mit einer Sand- oder Stoppuhr oder einem Timer) kommt Zeitdruck auf, was das Über-die-Frage/Antwort-Nachdenken deutlich reduziert. Lassen Sie sich überraschen, was für spontane und ungefilterte Antworten oder Kommentare so auf den Tisch kommen.

## Die Sinneskarte einzeln nutzen

- ✱ Die Sinneskarte kann allein oder in Kombination mit dem Spielbrett prima genutzt werden, um die unterschiedlichen Sinnesbereiche genauer zu beschreiben, kennenzulernen, zuzuordnen usw.
- ✱ Neben dem psychoedukativen Aspekt zu den Sinnen allgemein, können Sie die Sinneskarten-Aufgaben auch sehr gut nutzen, um das Thema Achtsamkeit zu erarbeiten und weiter zu vertiefen.
- ✱ Genauso können Sie die Sinneskarte aber auch im Rahmen der folgenden Themen einsetzen: Körperwahrnehmung, Genusstraining /-übungen, Aufmerksamkeitslenkung und Ablenkung.

## Anwendungsbereiche

Die Körper-Rallye ist ein Spiel, das durch seine Konzeption sowohl im (psycho-)therapeutischen Bereich als auch im pädagogischen Kontext eingesetzt werden kann, indem Kinder und Jugendliche professionell begleitet und gefördert werden sollen.

Mögliche Einsatzorte reichen von der Psychotherapie über Beratungsstellen, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, Kinderpflegedienste, ambulante Praxen, stationäre Einrichtungen für Kinder und Jugendliche, Kinder- und Jugendpsychiatrie bis zu Trauergruppen, Pädiatrie, Schulberatung und viele mehr.

**Das therapeutische Ziel:** Therapeutisch besteht das Ziel dieses Spiels darin, die verschiedensten Themen rund um den Körper und die Zusammenhänge zwischen dem, was wir denken, fühlen, wie unser Körper reagiert und wie wir dann handeln, vertiefend zu besprechen. Die Spieler(innen) sollen angeregt werden, das eigene Wissen zum Thema Körper bzw. Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhalten zu reflektieren, zu erweitern und auch Wahlmöglichkeiten für das eigene Handeln zu erkennen. So wird ihnen spielerisch gezeigt, wie sie ihr eigenes Denken, Fühlen und Handeln hinterfragen und eigene neue Wege erproben können.

**Empfohlenes Spielalter: 6–14 Jahre.** Natürlich eignet sich das Spiel auch für Altersgruppen außerhalb dieses Altersgruppenbereiches, viele Jugendliche sind auch mit deutlich über 14 noch sehr spielfreudig. Beachten Sie unbedingt neben dem Lebensalter Ihres Patienten auch immer das Entwicklungsalter. Je nachdem wie Sie Ihrem Patienten das Spiel »verkaufen«, haben auch deutlich ältere Patienten viel Spaß am Spiel. Gleiches gilt für jüngere Kinder, die aber schon deutlich reifer oder kognitiv weiter sind. Lassen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, ob das Spiel für den jeweiligen Patienten passend ist.

**Anzahl der Mitspieler: 2–6.** Natürlich können Sie auch mit mehr Kindern spielen, hier würden Sie einfach Teams bilden, die dann gegeneinander antreten. Das Spiel eignet sich auch sehr gut, um mit einer ganzen Familie zusammen zu spielen. Lassen Sie auch hier Ihr therapeutisches Gespür entscheiden!

## Mitgespielt: Hinweise für Therapeut\*innen

Sie können mit Ihrem Patienten oder Ihrer Patientin allein, gemeinsam, mit seiner/ihrer Familie oder anderen Bezugspersonen oder auch mit einer ganzen Gruppe spielen.

Wenn Sie selbst aktiv mitspielen, beachten Sie, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen und ausführlich auf die jeweiligen Fragen antworten, um die Mitspieler(innen) zu einer differenzierten Beschäftigung mit den Kartenthemen anzuregen.

**Achtung:** Es geht nicht darum, dass Sie ausführlich über Ihr eigenes Innenleben berichten. Lassen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, wie viele Informationen Sie von sich selbst preisgeben. Es funktioniert auch prima, stellvertretend von anderen Menschen zu erzählen.

Als Therapeut sind Sie der Spielleiter. Bitte beachten Sie, dass die Mitspieler(innen) auch dann Körper-Chips erhalten, wenn deren Antworten nicht Ihren eigenen Erwartungen entsprechen oder auf Unkenntnis beruhen. Natürlich erhalten die Spieler(innen) auch dann Körper-Chips, wenn sie sich bei einer Wissensfrage Mühe geben, aber nicht die korrekte Antwort geben.

Unterstützen Sie die Spieler(innen) bei der Entwicklung ihrer Antworten und machen Sie hierbei deutlich, dass jede Antwort okay ist. Achten Sie darauf, dass Sie keine bestimmten Antworten provozieren oder erwarten, so vermindern Sie die Gefahr sozial erwünschter Antworttendenzen.

## Danke

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Menschen, die uns bei der Entwicklung, Testung und Optimierung dieses Spiels geholfen haben. Unser besonderer Dank gilt den zahlreichen kleinen und großen Spieltester(inne)n, die uns geholfen haben, das Spiel noch besser zu machen. Hier nur eine kleine Auswahl der unzähligen Tester/innen: Nora, Jana, Mia, Michelle, Fiona, Alma, Ralf ...

Wir wünschen Ihnen und Ihren Mitspieler(inne)n ganz viel Spaß, Freude, Erfolg, therapeutischen Tiefgang und viele Aha-Erlebnisse bei der Reise durch den Körper.

Melanie Gräßer, Eike Hovermann, Annika Botved und  
das Team des Beltz Verlages

Los geht's!

## Über die Autor\*innen



**Melanie Gräßer** 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 sowie in der Erwachsenenpsychotherapie. 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.



**Eike Hovermann jun.** ist Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Materialien und Spiele. Seit Jahren setzt er sich dafür ein, Wissen und Bildung weiterzugeben, um so allen Kindern eine solide Grundlage und Ausbildung für ihr späteres Leben zu geben.



**Annika Botved** wuchs teilweise in Dänemark und Frankreich auf. Nach der Schule lebte sie drei Jahre in der Schweiz. »Meine Schulhefte und Schulbücher waren schon immer voll mit kleinen Zeichnungen. Malen bereitet mir schon immer großen Spaß.« Nach einigen Stationen in akademischen Berufen startete sie eine Weiterbildung im Bereich Neue Medien und wagte zwei Jahre später mit der Gründung von penimals ([www.penimals.de](http://www.penimals.de)) den Sprung in die Selbstständigkeit. »Endlich darf ich malen und zeichnen, den ganzen Tag, und meine Kinder sind mir gute Berater und Inspiration zugleich.«

Wir haben Ihnen zum Download einige schöne Materialien zusammengestellt. Diese können Sie als Ergänzung oder auch als Hausaufgabe nutzen.

Download

Im Downloadbereich der Produktdetailseite auf [beltz.de](https://beltz.de) finden Sie:

- \* Gewinnerurkunde
- \* Ausmalbild Robotine: Das eignet sich super, um zu thematisieren, wo im Körper Ihr/e Patient\*in beispielsweise bestimmte Symptome oder Gefühle spürt.
- \* je ein Arbeitsblatt zur Protokollierung der eigenen Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen
- \* ein Arbeitsblatt mit allen vier Bereichen im Zusammenhang (angelehnt an das SORKC-Modell von Kanfer)
- \* ein Arbeitsblatt zu den vier Sinnesorganen zum Protokollieren und Nutzen der Sinnesbereiche
- \* das Gefühlometer-Arbeitsblatt zum Einsatz als Ratingskala



### Das Anleitungsvideo:

- \* Öffnen Sie die Kamera-App Ihres Handys. Halten Sie das Gerät so, dass der QR-Code im Sucher in der Kamera-App angezeigt wird.
- \* Tippen Sie auf die dann angezeigte Mitteilung, um den Link zu öffnen, der dem QR-Code zugeordnet ist. Und schon können Sie bequem die Anleitung des Spiels als Video sehen.

Achtung: Verschluckbare Kleinteile. Einsatz unter ständiger Aufsicht von Erwachsenen.

## Spielerisch das Thema »Familie« entdecken und bearbeiten

Ob Patchwork-, Regenbogen- oder Großfamilie, WG oder Kinderdorf – Psychotherapeut\*innen, Pädagog\*innen und andere Fachleute arbeiten mit Kindern und Jugendlichen aus vielen unterschiedlichen Familienformen und -konstellationen. Mit diesem Spiel können die verschiedensten Familienthemen vertiefend besprochen werden. Wo komme ich eigentlich her? Haben andere Familien die gleichen Rituale wie bei uns zuhause? Wer hat welche Rolle in einer Familie und finde ich das gut?

Die Spieler und Spielerinnen sollen angeregt werden, das eigene Wissen zum Thema Familie zu reflektieren, zu erweitern und auch Wahlmöglichkeiten für das eigene Handeln zu erkennen. So wird ihnen spielerisch gezeigt, wie sie eigene neue Wege erproben, offen und vorurteilsfrei für andere Familien und deren Besonderheiten sein können und sich auch selbst aufgrund der eigenen Familienkonstellation nicht als »anders«, »unnormale« o. Ä. zu sehen. Ein Spiel, das den eigenen Familienbegriff erweitert!

- Für Einzel- und Gruppensetting geeignet
- Einsetzbar in Psychotherapie, Beratungsstellen, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, Kinderpflegediensten, ambulanten Praxen, stationären Einrichtungen für Kinder und Jugendliche, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Trauergruppen, Schulberatung u.v.m.

Melanie Gräßer • Annika Botved • Eike Hovermann jun.

### Hier bin ich zu Hause – Die Familien-Rallye

Therapiespiel für die therapeutische und pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen – rund um das Thema Familie  
2021. Brettspiel 33,5 x 23,1 x 5,5 cm

GTIN 4019172100827







© Beltz Verlag, Weinheim, 2021

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

Autor\*innen des Spiels: Melanie Gräßer • Eike Hovermann

Illustration: Annika Botved

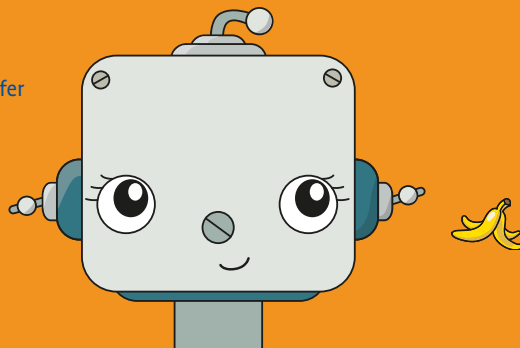
Lektorat: Dr. Svenja Wahl • Antje Raden

Herstellung und Satz: Uta Euler und Lina Oberdorfer

Produktion: ASS Altenburger Spielkarten

Printed in Germany

GTIN 4019172100834



Gibt es gute und schlechte Gedanken?  
Wenn ja, welche kennst du?

Was waren deine stärksten Gedanken?  
Nutze das Gefühlometer.

Emil kommt in eine neue Schulklasse und macht sich eine Menge Gedanken vor dem ersten Schultag. Welche könnten das sein?



**GEDANKEN**

Nenne zwei angenehme und zwei  
unangenehme Gefühle.

Glaubst du, dass man unterschiedliche  
Gefühle hat, wenn man jünger oder älter  
ist? Gibt es Gefühle, die nur kleine Kinder  
oder Erwachsene haben?



**GEFÜHLE**





Franca sagt manchmal, dass sich ihr der Magen umdreht. Was meint sie damit?  
Hast du Ideen, was ihr helfen könnte?

Songül ist manchmal sehr aufgeregt und  
fängt dann an zu zittern. Was meinst du,  
in welchen Situationen ist das so?  
Kennst du das auch?

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Das bin ich – Die Körper-Rallye,  
ISBN 4019172100834 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel



**KÖRPER**

Stellt euch alle hin und klopft euch einmal wach. Fangt beim rechten Bein an und wandert dann langsam bis zum Kopf den ganzen Körper entlang (Achtung, beim Kopf natürlich ganz vorsichtig sein!). Fühlt sich das gut an? Jeder, der mitmacht, bekommt einen Chip.

Larissa hat im Biologieunterricht gelernt,  
dass Lachen gesund ist. Stimmt das?  
Wenn ja, wie funktioniert das wohl?



# VERHALTEN

