



Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Burn-out in Worten, ISBN 4019172100865
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100865>

Leseprobe aus Gräßer und Hoyerermann, Burn-out in Worten, ISBN 4019172100865
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim/Basel



Gräßer
Hoyerermann

IN WORTEN

Burn-out

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 Erzählreize 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 ...)

Burn-out

Das Gefühl des »Ausgebrannt-Seins« trifft nicht nur Manager oder Menschen in sozialen Berufen. Es tritt auch immer häufiger bei anderen Berufsgruppen, bei Schülern und Schülerinnen, Studierenden, Eltern, Arbeitslosen oder Rentnerinnen und Rentnern auf.

Deshalb begegnet uns dieses wichtige Thema immer häufiger in der Therapie und bedarf einer genaueren und tieferen Betrachtung und Bearbeitung.

Ein Burn-out-Syndrom ist ein Zustand starker emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Die Symptome reichen von tiefer Erschöpfung, keiner Möglichkeit »abzuschalten«, psychosomatischen Beschwerden, dem Gefühl mangelnder Anerkennung, »Dienst nach Vorschrift«, Distanziertheit, Zynismus und Leistungseinbußen bis hin zu schweren Depressionen.

Die therapeutische Arbeit mit dem »Burn-out« und den damit verbundenen Folgen und Auswirkungen kann nur dann gelingen, wenn Sie das Thema in seiner gesamten Bandbreite bearbeiten. Mit diesem Kartenset haben wir Ihnen die wichtigsten Aussagen, Schlagworte und Redewendungen zusammengestellt, mit denen Sie leichter über das Thema Burn-out ins Gespräch kommen und Warnsignale besser erkennen oder auch in Zukunft besser vorbeugen.

Sie können die Karten auch in späteren Sitzungen zu einem tieferen Einstieg nutzen und Ihren Patientinnen und Patienten bei der Bearbeitung dieses Themas helfen und Potenziale und Ressourcen wecken, die ihnen bei der Bearbeitung ihrer Burn-out-Problematik weiterhelfen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude, Erfolg und gute Erfahrungen mit diesem Kartenset!

Lippstadt, im Sommer 2021

Melanie Gräßler und Eike Hovermann



Über die Autoren

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. 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.



Eike Hovermann jun. ist geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer 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.





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

Kost

Schmerz in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie und Beratung. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm. GTIN 4019172100315



Bucher

Zukunftsmut 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 4019172100742



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2021

www.beltz.de

Lektorat: Karin Ohms

Herstellung: Uta Euler und Lina Oberdorfer

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100865

Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Burn-out in Worten,
ISBN 4019172100865 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim/Basel

Die Verstorbene im Herzen tragen.

Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Burn-out in Worten,
ISBN 4019172100865 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim/Basel

Der Glaube spielt für mich
eine große Rolle.

Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Burn-out in Worten,
ISBN 4019172100865 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim/Basel

Fotos und andere Erinnerungen der verstorbenen Person

Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Burn-out in Worten,
ISBN 4019172100865 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim/Basel

Ich habe Sehnsucht
nach der
verstorbenen Person.

Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Burn-out in Worten,
ISBN 4019172100865 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim/Basel

Jetzt erkenne ich,
was wirklich wichtig ist
im Leben.

Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Burn-out in Worten,
ISBN 4019172100865 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim/Basel

**Manchmal spreche ich mit
der verstorbenen Person.**

