



Leseprobe aus Rossa und Rossa, Einen  
Therapiekeks, bitte,  
ISBN 4019172101060 © 2022 Beltz Verlag,  
Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101060](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101060)

## **Einen Keks, bitte – Entwicklung des Kartensets**

Einen süßen kleinen Keks auszupacken und aufzubrechen, um an den Papierstreifen heranzukommen und eine vielsagende Zukunftsdeutung, einen unsinnigen oder wichtigen Hinweis zu erhalten – das ist eine lange Tradition. Als süßen Eisbrecher und kleines Geschenk haben wir irgendwann damit begonnen, eine Schale voller Glückskekse im Therapieraum oder Beratungszimmer auf den Tisch zu stellen. Ganz ohne weiteren Hinweis sind unsere Klientinnen und Klienten auf die Kekse aufmerksam geworden und dann kam meist die Frage: »Was ist das?« oder »Oh, das sind ja Glückskekse, darf ich einen davon haben?«. Freudig aufgeregt und mit etwas Spannung wurde der Keks dann sofort geöffnet und die Weissagung kam zum Vorschein. Es war erstaunlich, wie schnell das sprichwörtliche Eis gebrochen war, und bevor wir in die Therapie oder Beratung eingestiegen sind, waren wir bereits im Gespräch über das Leben und die Menschen darin. Dabei sprangen wir nicht selten in der Zeit – von Erlebnissen und Erinnerungen in der Vergangenheit über das Jetzt und Hier bis hin zu Befürchtungen, Wünschen oder auch ganz konkreten Zielen in der Zukunft.

Auf diese Weise erlebten wir einen sanften Einstieg ins Gespräch, der uns mühelos – ganz ohne Widerstand – einen Übergang zu vergangenen oder auch neuen Themen ermöglichte. Ganz im Gegensatz zur klassisch therapeutischen Gesprächseröffnung («Wie geht es dir/Ihnen heute?«, »Wie war die letzte Woche?«) entschied jetzt der Patient oder die Klientin, welche Themen, Erfahrungen, Gefühle, Anliegen oder Erwartungen im Gesprächseinstieg zur Sprache gebracht wurden. Es zeigte sich, dass der Glückskeks eine Art Ritual für den Gesprächseinstieg oder auch für das Ende der Therapiestunde wurde und bereits beim Betreten des Raumes die suchenden Augen der Klient:innen die Schale mit den Keksen aufspürten.

Im Verlauf der Monate, in denen die Glückskekse sich zu einem überaus beliebten Bestandteil der Therapie oder Beratung entwickelten, wiederholten sich die Texte und Sprüche und bestimmte Formulierungen und Inhalte erwiesen sich als eingängiger und im Sinne der Beratung oder Therapie ergiebiger. Daher begannen wir die beliebtesten und wirkungsvollsten Sätze zu sammeln und stellen Ihnen diese nun auf den Therapiekeks-Karten zur Verfügung. Da von Anfang an nicht die Süßigkeit, sondern der enthaltene Spruch im Vordergrund stand, können die Karten mühelos die Kekse ersetzen.

## Angesprochene Themen

Die Karten sind neun Rubriken zugeordnet, die auf der Karte selbst durch die Farbe der Kartenummer schnell zu erkennen sind. Manche Zuordnung mag dabei nicht ganz trennscharf sein:

- ▶ **Achtsamkeit und Akzeptanz:** 18, 26, 36, 38, 39, 48, 56, 62, 76, 87
- ▶ **Beziehungen:** 4, 12, 16, 19, 24, 40, 44, 47, 50, 55, 58, 64, 69, 77, 82, 92, 96, 98, 105, 109
- ▶ **Emotion:** 3, 10, 20, 28, 30, 35, 41, 57, 67, 74, 81, 106
- ▶ **(Meta-)Kognition:** 5, 9, 27, 60, 65, 78, 89, 103
- ▶ **Lebenswege:** 6, 14, 31, 34, 51, 73, 79, 85, 94, 100, 108
- ▶ **Motivation und Attribution:** 23, 32, 42, 53, 63, 68, 83, 91, 95, 104, 107, 111
- ▶ **Problemlösen:** 11, 15, 25, 45, 52, 71, 75, 80, 86, 101, 110
- ▶ **Selbstwert und Selbstvertrauen:** 2, 8, 17, 22, 43, 46, 54, 70, 72, 84, 90, 102
- ▶ **Veränderung und Zielerreichung:** 1, 7, 13, 21, 29, 33, 37, 49, 59, 61, 66, 88, 93, 97, 99



## Anwendung in Therapie und Beratung

Die Entwicklung des Kartensets erfolgte in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen im stationären und ambulanten Bereich. Es zeigte sich darüber hinaus, dass der Einsatz der Karten sowohl im therapeutischen als auch im pädagogischen Setting gewinnbringend ist, da beide den Aufbau und die Stärkung einer tragfähigen Beziehung als Schlüsselement gemeinsam haben.

Die Therapiekeks-Karten lassen sich so in Beratung und Psychotherapie, aber auch in der Supervision und Selbsterfahrung einfach und wirkungsvoll einzusetzen. Sie eignen sich für die Einzelarbeit genauso wie für die Arbeit mit Gruppen und lassen sich sowohl zu Beginn als auch am Ende einer Therapie- oder Beratungssitzung mit Gewinn anwenden. Die Karten unterstützen dabei, einen ersten Eindruck über das aktuelle Befinden der Klient:innen zu erlangen und wichtige Themen, Ansichten, Standpunkte und persönliche (Lebens-)Fragen zu erkennen. Damit schaffen die Karten Verbindung, fördern den Aufbau einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung, geben wichtige Impulse für die Hypothesenbildung im therapeutischen Prozess und bringen schlicht und ergreifend gemeinsam ins Gespräch.

## Keks-Einsatzmöglichkeiten

Die Therapiekeks-Karten können in verschiedenen Phasen des therapeutischen oder beraterischen Prozesses und mit diversen Zielsetzungen wirkungsvoll eingesetzt werden:

- ▶ Einführung in die Therapiestunde im Einzelsetting
- ▶ Einstieg in die therapeutische Arbeit mit Gruppen
- ▶ Kontaktaufnahme und Eisbrecher in Beratungssituationen mit Jugendlichen und Erwachsenen
- ▶ Hinführung zu Themen der Selbsterfahrung
- ▶ spielerische Identifikation von zentralen Lebensthemen oder Beziehungserfahrungen im therapeutischen Prozess

Sie wurden entwickelt zur Anwendung in:

- ▶ psychotherapeutischen Therapiestunden im Einzel- und Gruppensetting
- ▶ systemischer Arbeit mit Familien
- ▶ Selbsterfahrung und Supervision
- ▶ sozialpädagogischer Einzelarbeit
- ▶ Schulsozialarbeit

56

Du hast keine Seele – du bist  
eine Seele, du hast einen Körper.

## Tipps zur praktischen Durchführung

Die Therapiekeks-Karten enthalten motivierende, aufzeigende, hinterfragende Aussagen, die zu Aha-Erlebnissen und neuen Einsichten bzw. Perspektiven führen können. Die Inhalte decken unterschiedliche Bereiche des Lebens ab.

Die Aussagen erheben keinen Anspruch auf Wahrheit oder Deutungshoheit. Vielmehr wurden die Aussagen so formuliert, dass ein Interpretationsspielraum entsteht, der Raum für eigene Gedanken und Themen lässt und damit Entwicklungsprozesse begünstigt bzw. andere Perspektiven aufzeigt.

Folgende Grundsätze haben sich bei der Anwendung als hilfreich erwiesen:

- ▶ Es gibt im Umgang mit den Inhalten weder falsch noch richtig.
- ▶ Antworten und Assoziationen können sowohl spontan als auch nach und nach im Gespräch erfolgen.



Es ist schon wichtig, dass man  
gelegentlich völlig überreagiert.

Leseprobe aus Rossa und Rossa, Einen Therapiekeks, bitte,  
ISBN 4019172101060 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel



Manchmal benötigt der Kopf  
mehr Zeit, anzunehmen,  
was das Herz längst weiß.

Leseprobe aus *Rossa und Rossa, Einen Therapiekeks, bitte*,  
ISBN 4019172101060 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel



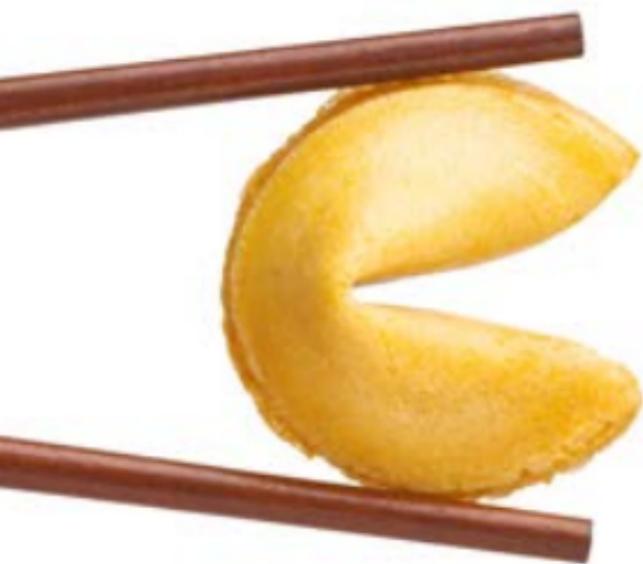
Es genügt nicht zum Meer zu  
kommen, um Fische zu fangen.  
Man muss auch ein Netz  
mitbringen.

Leseprobe aus *Rossa und Rossa, Einen Therapiekeks, bitte,*  
ISBN 4019172101060 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel



Sei du selbst,  
die anderen gibt es schon.

Leseprobe aus Rossa und Rossa, Einen Therapiekeks, bitte,  
ISBN 4019172101060 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel



Wenn ihr mich sucht:  
Ich bin vielleicht ein wenig  
zu weit gegangen.

Leseprobe aus Rossa und Rossa, Einen Therapiekeks, bitte,  
ISBN 4019172101060 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

