

Stitz • Conte-Aleksic  
**Impact-Techniken für  
Kinder und Jugendliche**  
75 Therapiekarten



**BELTZ**

# Inhalt

<b>1 Einführung</b>	<b>4</b>
<b>2 Impact – alle Sinne ansprechen</b>	<b>5</b>
<b>3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten</b>	<b>6</b>
<b>4 Die 75 Karten im Überblick</b>	<b>8</b>
Modul 1: Störungsspezifisch und Psychoedukation	15
Modul 2: Ressourcen	17
Modul 3: Sensibilisierung für Problembereiche	18
Modul 4: Bezugspersonen	19
Modul 5: Grenzen	20
Modul 6: Selbstwert	20
Modul 7: Perspektivwechsel	21
Modul 8: Schwierige Therapiesituationen	22
<b>6 Eigene Impact-Techniken generieren</b>	<b>23</b>
<b>Literatur</b>	<b>24</b>
<b>Bildnachweis</b>	<b>24</b>

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172102197

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
service@beltz.de

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa  
Herstellung: Myriam Frericks  
Satz: Agatha Friedsam, Marah Ehret  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# 1 Einführung

Es ist ein bekanntes, in eigenen Behandlungen und Supervisionen immer wieder präsent Thema: »Ich komme irgendwie nicht an die Patientin heran. Ich sehe ihr Problem, aber ich erreiche sie nicht. Ich weiß nicht, wie ich es ihr verständlich machen soll. Am liebsten würde ich sie beiseite nehmen und ihr lautstark sagen, was sie endlich zu verstehen hat. Dass sie endlich das Potenzial in sich sehen soll, was auch ich in ihr sehe. Ich möchte ihr sagen, dass sie sich nicht länger ausnutzen lassen soll und dass sie so viel mehr wert ist, als sie glaubt. Ich sehe ihr Leid und ich sehe, dass ihr der Zugang fehlt.« Vielleicht kennen Sie solche Impulse auch?

Wie kann ich Patient:innen erreichen, bei denen es nicht darum geht, Dinge kognitiv zu durchdringen, sondern wirklich auf einer tiefen Ebene zu verstehen? Denn das reine »Darüber-Reden« hat in vielen Fällen keinen nachhaltigen Effekt. Man braucht ein »Aha-Erlebnis«, das auch nach der Sitzung im Alltag noch im Kopf bleibt.

Stellen Sie sich am Beispiel der genannten Patientin vor, Sie würden anstelle eines Dialogs, in dem Sie versuchen, ihr durch Disputation ihren Wert deutlich zu machen, Folgendes tun:

Sie wickeln vor der Stunde eine Perle in einige Lagen Altpapier ein. In der Stunde fragen Sie die Patientin nach dem geschätzten Wert des Altpapierballs. Dieser wird ziemlich wahrscheinlich als gering eingeschätzt werden, da die Patientin nicht um den Inhalt weiß. Nun soll sie nach dem äußerlich nicht sichtbaren Wert suchen. In der Disputation kann nun viel leichter verstanden und erinnert werden: Genauso wie dieser innere Schatz wurde vielleicht auch ihr Selbstwert manchmal nicht gesehen oder durch negative Erfahrungen verdeckt. Das bedeutet aber nicht, dass ihr Wert nicht existiert. In Wahrheit liegt der Wert in der Patientin, ganz unabhängig davon, was andere sehen oder sagen. Mit einem viel höheren Bezug können nun Fragen nach »inneren Schätzen« Werten oder Eigenschaften der Patientin erarbeitet werden, welche von ihr nicht wahrgenommen werden. Vermutlich wird sie beim nächsten Mal, wenn sie ein Blatt Papier zerknüllt, an diese Übung denken.

Uns ist es ein Anliegen, Ihnen mit diesem Kartenset neue Impulse für einen emotions- und erlebnisorientierten Zugang in der Arbeit mit Ihren Patient:innen zu geben. Dabei liegt der Fokus der Karten auf der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und damit auf noch in der Entwicklung befindlichen Personen, für welche die Identitätsfindung, der Stellenwert der Peers, die Beziehung zu den Eltern etc. eine übergeordnete Rolle einnimmt. Neben diesen Besonderheiten der Entwicklungsperspektive gibt es die unterschiedlichen kognitiven Reifegrade zu beachten.

Unser Kartenset richtet sich an Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen, Coaches, Berater:innen und Pädagog:innen im Einzelsetting. Zur Vereinfachung der Lesbarkeit haben wir uns auf den Karten zu gleichen Teilen auf jeweils ein Geschlecht begrenzt, dennoch sind stets alle Geschlechter gleichermaßen gemeint.

Eine Besonderheit ist die Arbeit mit den auf der Vorderseite gedruckten Bildern. Diese haben sowohl einen Bezug zum Karteninhalt, können aber auch unabhängig davon genutzt werden. Wie Sie die Bilder vielfältig für die Behandlung nutzen können, wird in Abschnitt 3 erläutert.

Der größte Teil der in diesem Kartenset enthaltenen Übungen ist unserer Kreativität entsprungen, um sowohl den wechselnden Herausforderungen als auch sich wiederholenden Themen in den Therapiesitzungen zu begegnen. Natürlich haben uns auch bereits bestehende Übungen aus verschiedensten Quellen, mit denen wir im Praxisalltag arbeiten, inspiriert, allen voran die Werke von Danie Beaulieu und Frauke Niehues. Die dort beschriebenen Übungen sind in der Regel für Erwachsene konzipiert, wir haben sie für dieses Kartenset entsprechend den Anforderungen für die Kinder- und Jugendlichentherapie modifiziert.

Bei anderen Übungen lässt sich schwer eine eindeutige Quelle zuordnen. Wir führen sie selbst bereits jahrelang durch, weil wir sie in Seminaren, im Austausch mit Kolleg:innen oder in Supervisionen kennenlernen durften. Im Laufe der Zeit haben wir sie auf Basis unserer Behandlungserfahrung weiterentwickelt, adaptiert und kombiniert. Aber genau das macht Impact-Techniken auch aus: Sie sind mit oft einfachsten Mitteln durchzuführen und lassen sich je nach Bedarf auch leicht weiterentwickeln oder mit etwas Kreativität an eine gegebene Situation anpassen.

## 2 Impact – alle Sinne ansprechen

»Impact« bedeutet Einfluss, Wirkmacht oder sogar die Wucht eines Einschlags. Genau das möchte man mit Impact-Techniken erreichen: eine »einschlagende Wirkung«, die im Alltag bestehen bleibt. Impact-Techniken zielen darauf ab, die Emotionen zu aktivieren und mehrere Sinne anzusprechen und somit das Erleben und die Wahrnehmung der Patient:innen zu intensivieren. Es geht um eine echte Lernerfahrung, die weit über bloße Information hinausgeht.

Ed Jacobs und Danie Beaulieu gehören wohl zu den prominentesten Vertreter:innen, die Impact-Techniken in ihren Arbeiten hervorgehoben haben. Ein zentrales Merkmal dieser Übungen ist neben ihrer Einfachheit die Einbeziehung aller fünf Sinne, um das Erleben zu intensivieren. Patient:innen können Situationen und Gefühle durch unterschiedliche Sinneskanäle erleben, was die Möglichkeit schafft, abstrakte Konzepte zu konkretisieren und zu veranschaulichen. Impact-Techniken fördern Patient:innen darin, sich ihrer Erfahrungen viel stärker bewusst zu werden, was das Entwickeln neuer Perspektiven ermöglicht. Darüber hinaus können sie genutzt werden, um emotionale Blockaden zu lösen, Ressourcen zu aktivieren und die Selbstwahrnehmung zu fördern.

Impact-Techniken helfen, den Fokus auf die wesentlichen Aspekte einer Sitzung zu legen. Durch den erlebnisorientierten Zugang werden die Patient:innen angeregt, sich auf ihre Emotionen und Empfindungen zu konzentrieren. Die Erfahrung zeigt, dass die Patient:innen sich länger an die vermittelten Inhalte erinnern können, wenn diese audio-visuell angeboten worden sind. Dies wurde auch in Studien bestätigt (Calvert et al., 2000): Der Behaltensquotient erhöht sich auf 60, wenn die Informationen audio-visuell dargeboten werden. Zum Vergleich liegt der Behaltensquotient bei Informationen, die nur auditiv vermittelt worden sind, bei 10. Impact-Techniken führen demnach zu einer nachhaltigeren Integration der therapeutischen Botschaften in das Bewusstsein der Patient:innen.

Darüber hinaus können mithilfe von Impact-Techniken therapeutische Prozesse beschleunigt werden. Durch ihre dynamische und interaktive Ausgestaltung wird nicht nur das Interesse der Patient:innen geweckt, sondern auch die Therapiesitzungen werden lebendiger. Ungewöhnliche oder überraschende Interventionen bekommen mehr Aufmerksamkeit von Patient:innen als die bereits bekannten. Das führt dazu, dass Patient:innen aktiver am Prozess teilnehmen und sich intensiver mit ihren Themen auseinandersetzen, was letztendlich den Heilungsprozess fördert. Impact-Techniken wirken vielfältig und umfassend:

- ▶ Sie machen komplexe Konzepte erlebbar und begreifbar.
- ▶ Sie lösen Emotionen aus.
- ▶ Sie erreichen oft die Wurzeln von Emotionen und Verhalten.
- ▶ Sie verändern häufig selbst festgefahrene kognitive Konzepte.
- ▶ Sie prägen sich tief ins Gedächtnis ein und werden »ein Leben lang« erinnert.

Die meisten Impact-Techniken sind ressourcen- und lösungsorientiert, in allen Therapierichtungen sowie störungsübergreifend einsetzbar. Patient:innen werden darin unterstützt, hinderliche Denkmuster zu durchbrechen und neue, positive Verhaltensweisen zu entwickeln. Darüber hinaus fördern diese Techniken die Selbstakzeptanz und das Vertrauen in die eigenen Ressourcen, was zu einer verbesserten Lebensqualität führt. Ihr Vorteil liegt u.a. auch darin, dass sie nur wenig Zeit erfordern und mithilfe von Alltagsgegenständen angewendet werden können. Halten Sie es daher »einfach« denn komplizierte Erklärungen und Beispiele behindern oft das Verständnis von Impact.

Es ist wichtig, dass Therapeut:innen eine gründliche Einschätzung vornehmen und sicherstellen, dass die Klient:innen über die nötige Stabilität verfügen, um die Intensität dieser Techniken zu verarbeiten. Die sorgfältige Anwendung und Anpassung der Impact-Techniken an die individuellen Bedürfnisse der Patient:innen sind entscheidend für den therapeutischen Erfolg und die Sicherheit während des Prozesses.

## 3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten

### 3.1 Struktur des Kartensets

Zur Vertiefung der jeweiligen Technik bzw. des Übungsthemas finden Sie nach jeder Übung Transferfragen für die weitere Arbeit mit Ihren Patient:innen. Bei einigen Übungen empfehlen wir, diese zunächst wirken zu lassen, bevor Sie Fragen stellen. Manchmal sind diese dann auch nicht zwingend nötig, da das entstandene »Aha-Erlebnis« auch für sich stehen könnte. Verstehen Sie in diesem Fall die Fragen als optional. Andere Techniken wiederum entfalten durch die Fragen erst ihre Wirkung.

#### Module

Die Karten sind in acht Module unterteilt. Diese unterstützen Sie darin, geeignete Techniken orientiert am Bedarf Ihrer Patient:innen mit wenig Suchaufwand auszuwählen. Diese Kategorien sind jedoch nicht im Sinne einer strikten Trennung zu verstehen. Sie greifen zum Teil ineinander über oder bringen, mit leichten Abwandlungen und je nach Wahl der zugehörigen Fragen unterschiedliche Erkenntnisse und Wirkungen hervor.

Modul	Karten
<b>1 Störungsspezifisch und Psychoedukation</b> Für einen tieferen Erkenntnisgewinn bezüglich der Pathologie der Patient:innen im Allgemeinen sowie für spezifische Besonderheiten bei bestimmten Störungsbildern, wie beispielsweise bestimmte Denkfehler.	1–19
<b>2 Ressourcen</b> Übungen zum Aktivieren, Erkennen und Erarbeiten von Ressourcen	20–30
<b>3 Sensibilisierung für Problembereiche</b> Erkennen, veranschaulichen und aktualisieren von individuellen Problembereichen der Patient:innen	31–43
<b>4 Bezugspersonen</b> Techniken zur Unterstützung der Erziehungskompetenz	44–47
<b>5 Grenzen</b> Übungen, um eigene Grenzen zu erkennen, zu wahren und zu setzen	48–51
<b>6 Selbstwert</b> Zur Erkennung von Kränkungen des Selbstwerts sowie Methoden, um diesen zu stärken	52–58
<b>7 Perspektivwechsel</b> Eröffnen bzw. Erarbeiten neuer Perspektiven auf bestimmte Lebensbereiche der Patient:innen oder auf Sichtweisen von anderen	59–66
<b>8 Schwierige Therapiesituationen</b> Übungen zum Umgang mit mangelnder Therapiemotivation, eingeschränktem Commitment oder einer reduzierten Bereitschaft von Patient:innen, den Therapeut:innen eine Innenschau zu gewähren	67–75

## 3.2 Arbeiten mit den Bildkarten

Im Folgenden werden Möglichkeiten erläutert, wie Sie die Bilder unabhängig von den Übungen auf den Karten therapeutisch nutzen können. Durch den unterstützenden Einsatz von Bildkarten kann eine tiefere Reflexion angeregt und ein weiterer Wahrnehmungskanal genutzt werden.

### Anfangsblitzlicht

Die einfachste Form, die Karten zu nutzen, ist, sie zu Beginn der Stunde auszulegen und die Patientin zu bitten, sich eine Karte auszusuchen, die zur aktuellen Stimmung passt, und ihre Wahl zu erklären. Je nach Thematik, zur Verfügung stehenden Zeit und Entwicklungsstand der Patient:innen kann es sinnvoll sein, eine Vorauswahl zu treffen und nicht alle 75 Bildkarten auszubreiten.

Fragen, die zusätzlich gestellt bzw. das Blitzlicht erweitern könnten, wären z. B.:

- ▶ Welche Stimmung zeigt dieses Bild für dich?
- ▶ Welche Gedanken / Gefühle kommen beim Betrachten des Bildes in dir auf?
- ▶ Wie passt diese Karte zu deiner aktuellen Situation?
- ▶ Welche Karte spiegelt wider, wie du aus der heutigen Sitzung hinausgehen möchtest?
- ▶ Welche Karte könnte dir heute eine Orientierung geben / Welche Karte könnte dich heute durch die Sitzung leiten?

### Bearbeiten problematischer Situationen

Bitten Sie den Patienten, eine Karte zu wählen, welche zur erlebten Problemsituation passt. Gezielte Fragen können hier helfen, die Situation zu reflektieren, ganzheitliche zu betrachten und eine neue Perspektive zu gewinnen:

- ▶ Gibt es ein Bild, das dich aktuell unterstützen könnte / was du dir wünschen würdest / dessen Inhalt dir behilflich sein könnte?
- ▶ Wenn du ein Bild für den nächsten Schritt in deinem Leben wählen müsstest, welches wäre es?

- ▶ Welche Karte könnte die Sichtweise einer anderen Person darstellen?
- ▶ Welche Karte erinnert dich an eine Strategie, die dir in der Vergangenheit schon einmal hilfreich war?
- ▶ Welche Karte zeigt das Gefühl, das du empfinden möchtest, wenn du die problematische Situation gelöst hast?
- ▶ Gibt es eine Karte, die dich daran erinnert, dass du schon einmal eine Herausforderung gemeistert hast?

### Lebenslinie erstellen

Die Bildkarten können dafür genutzt werden, im Rahmen der Lebenslinienarbeit wichtige Ereignisse in der Lebensgeschichte, Schlüsselmomente und Herausforderungen zu visualisieren. Die Herstellung einer emotionalen Verbindung zum Ereignis sowie die Reflexion wird damit unterstützt. Zusätzliche mögliche Fragen wären z. B.:

- ▶ Gibt es eine Karte, die für dich eine glückliche Zeit symbolisiert? Wo auf deiner Lebenslinie würdest du diese verorten?
- ▶ Welche Karte beschreibt eine überwundene Herausforderung?
- ▶ Gibt es eine Karte, die deine Stärken / Ressourcen in Situation XY auf deiner Lebenslinie darstellt?
- ▶ Welche Karte könnte dich durch deinen weiteren Lebensweg leiten / ihn symbolisieren?

### Freie, spontane Assoziation

Um die Symbolisierungsfähigkeit der Patient:innen zu fördern und unbewusste Gedanken / Emotionen sichtbar zu machen, lassen Sie sie eine beliebige Karte ziehen und fordern sie auf, alles zu berichten, was ihr zu dem Bild einfällt.

Unterstützende Fragen hierfür könnten bspw. sein:

- ▶ Was fällt dir spontan zu diesem Bild ein?
- ▶ Gibt es eine Verbindung von dem Bild zu einem Aspekt in deinem Leben?
- ▶ Wenn das Bild ein Teil deiner Lebensgeschichte wäre, wo wäre es?
- ▶ Welche Botschaft könnte dieses Bild für dich haben?

## 4 Die 75 Karten im Überblick

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Übersicht über alle Übungen mit der jeweiligen Angabe des Übungsthemas bzw. des Einsatzbereichs in der Therapie sowie der benötigten Materialien. Manche Übungen sind für den Einsatz in verschiedenen Themenbereichen geeignet, auch dies wird in der

Tabelle dargestellt. Selbstverständlich sind Sie frei, die Übungen flexibel und kreativ einzusetzen, so, wie es für Sie und Ihre Patient:innen am besten passt. Im Anschluss an die Tabelle werden die Karteninhalte und Ziele der Übungen erläutert.

	Name Übung	Thema	Material	Modul
1	<b>Gedankenschnecke</b>	Distanzierung von Gedanken/ Problemthemen	Papier, Stift und Filzstifte	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
2	<b>Der Blick für's Ganze</b>	Problemorientierung	Stift, Papier	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
3	<b>Schnipsel-Chaos oder Plan?</b>	Psychoedukation ADHS, mangelnde Impulskontrolle	Schale mit Schnipseln	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
4	<b>Gefiltert wahrgenommen</b>	selektive Wahrnehmung	Raum mit Farben	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
5	<b>»Schwarz, laut – und unglaublich clever«</b>	(hyperkinetische) Störung des Sozialverhaltens, negatives Selbstbild		1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
6	<b>Verdeckt – nicht verschwunden</b>	Psychoedukation Depression	schwarzes Tuch, Flipchart / Blatt	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
7	<b>Zettel im Kopf – wenn Gedanken haften bleiben</b>	Psychoedukation und Exploration Grübeln	leere Notizzettel, Post-Its	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
8	<b>Gedankenstrudel</b>	Psychoedukation Grübelneigung, Overthinking	Kreisel (mit Muster)	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
9	<b>Nicht schneller – sondern schlauer!</b>	Psychoedukation ADHS, Förderung der Impulskontrolle	Locher, Papier	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation

	Name Übung	Thema	Material	Modul
10	<b>Volle Fahrt voraus</b>	Psychoedukation bei ADHS und Wirkweise der Medikation	Aufziehaut	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
11	<b>Kicken mit Köpfchen</b>	Psychoedukation einzelner Emotionen, Bewusstmachung und Selbstreflexion innerer Prozesse, niedriges Selbstwertgefühl, dichotomes Denken	DIN-A4-Blatt, Spielfiguren	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation und 6 Selbstwert
12	<b>Wutbrille und Keep-Cool-Brille</b>	Wechselwirkungen Gedanken, Gefühle, Verhalten	zwei verschiedene Brillen, evtl. mit unterschiedlich getönten Gläsern	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
13	<b>Gedankenraten – voll daneben</b>	sozialphobische und depressive Denkfehler (z. B.: Gedankenlesen, voreiliges Schlussfolgern, Übergeneralisierung)	Matroschkas, Zettel	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
14	<b>Fokus macht blind</b>	Sensibilisierung für die selektive Wahrnehmung als Denkfehler	<i>youtube-Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9hV8-tEka4E">https://www.youtube.com/watch?v=9hV8-tEka4E</a></i>	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
15	<b>Im falschen Dschungel</b>	Anpassung Umgebung Neurodiversität	Bild eines Chamäleons (oder Bildseite der Karte)	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
16	<b>Gefühle – nicht Tattoos</b>	Psychoedukation Emotionen (Endlichkeit der Emotion)	Filzstift	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
17	<b>Die unterschätzte Ameise</b>	internalisierende Störungen mit unterschätzten Fähigkeiten	Bild einer Ameise (oder Bildseite der Karte)	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
18	<b>Gleiche Samen – andere Chancen</b>	V-S-Modell	Kressesamen, 3 Wattepad	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation
19	<b>Wellen schlagen</b>	Akzeptanz	Schale mit Wasser, 1 Murmel/ Stein	1 Störungsspezifisch und Psychoedukation

	Name Übung	Thema	Material	Modul
70	<b>Grenzwächter</b>	Innenschau zu Emotionen verwehren	Stifte, Murmel	8 Schwierige Therapiesituationen
71	<b>Eine Therapiepraline gefällig?</b>	Mangelnde Veränderungsbereitschaft	Pralinenschachtel o.Ä.	8 Schwierige Therapiesituationen
72	<b>Einblicke zulassen</b>	Commitment, Motivationsaufbau Selbstoffenbarung	Papier, Acrylfarbe, Münze	8 Schwierige Therapiesituationen
73	<b>Steh für dich ein!</b>	bei starker sozialer Erwünschtheit; fehlender Grenzsetzung; Selbstbehauptung	Stift, Papier	8 Schwierige Therapiesituationen
74	<b>Auf Kurs bleiben</b>	Wunsch nach sofortiger Intervention bei Therapiebeginn	Papierboot, ggf. Weltkarte	8 Schwierige Therapiesituationen
75	<b>Null Einsatz, null Wirkung</b>	fehlende Verantwortungsübernahme, fehlende Motivation		8 Schwierige Therapiesituationen



## Modul 1: Störungsspezifisch und Psychoedukation

### 1 Gedankenschnecke

Diese Übung hilft, inneren Abstand zu belastenden Gedanken zu schaffen und Kontrolle über diese zu erfahren, indem ein aufgeschriebener Gedanke durch eine eng geführte Linie zunehmend (und am Ende vollständig) verdeckt wird. Anschließend werden Reflexionsfragen zu den Erfahrungen während des Zeichnens gestellt.

### 2 Der Blick fürs Ganze

Die Übung zeigt anhand eines schwarzen Punkts auf weißem Papier, wie schnell der Blick ausschließlich auf Probleme gelenkt wird. Sie fördert Akzeptanz und hilft, den Fokus wieder auf das größere Ganze und die positiven Aspekte des Lebens zu richten.

### 3 Schnipsel-Chaos oder Plan?

Die Übung veranschaulicht durch zwei unterschiedliche Herangehensweisen beim Transport von Schnipseln, wie sich Impulsivität auf Effizienz und Zielerreichung auswirken kann. Sie fördert Selbstbeobachtung, Impulskontrolle und einen bewussteren Umgang mit AD(H)S-bezogenen alltäglichen Herausforderungen.



### 4 Gefiltert wahrgenommen

Die Übung verdeutlicht mithilfe selektiver Farbwahrnehmung, wie leicht Positives übersehen wird, wenn der Fokus nur auf Negativem liegt. Sie hilft Patient:innen, ihre Aufmerksamkeit im Alltag bewusster zu steuern und den Blick für Ressourcen zu öffnen.

### 5 Schwarz, laut – und unglaublich clever

Die Übung nutzt das Beispiel einer Krähe, um Vorurteile und einseitige Wahrnehmung zu hinterfragen und verborgene Fähigkeiten sichtbar zu machen. Sie unterstützt Patient:innen mit negativem Selbstbild dabei, neue Sichtweisen auf sich selbst und ihr Verhalten zu entwickeln.

### 6 Verdeckt – nicht verschwunden

Die Übung veranschaulicht, wie eine Depression den Blick auf eigene Stärken und Ressourcen verdecken kann – ohne dass diese verschwunden sind. Sie schafft Bewusstsein dafür, dass das Negative nicht die ganze Realität abbildet und Veränderung möglich ist.

### 7 Zettel im Kopf – wenn Gedanken haften bleiben

Anhand von haftenden Post-its wird veranschaulicht, wie sich Grübelgedanken im Gegensatz zu normalen Gedanken festsetzen und emotional sowie gedanklich blockieren können. Die Übung unterstützt dabei, eigene Grübelmuster zu erkennen und deren Auswirkungen besser zu verstehen. (Orientiert an Bergmann & Bergmann, 2022)

### 8 Gedankenstrudel

Die Übung nutzt das Bild eines sich drehenden Kreisels, um die Sinnlosigkeit und Energieverluste durch Grübeln zu verdeutlichen. Sie unterstützt dabei, Grübelmuster zu erkennen und Impulse zur Unterbrechung dieser Gedankenspiralen zu entwickeln.

### 9 Nicht schneller – sondern schlauer!

Die Übung zeigt anhand des Lochens eines Blattes, wie impulsives Handeln oft weniger effektiv ist als planvolles Vorgehen. Sie fördert bei AD(H)S-Patient:innen das Bewusstsein für Strategie, Struktur und Impulskontrolle im Alltag.

### 10 Volle Fahrt voraus

Mithilfe eines Aufziehautos wird veranschaulicht, wie äußere Reize bei ADHS die Zielverfolgung stören können – und wie Medikation dabei unterstützt, diese Ablenkungen besser zu überwinden. Sie hilft, die Wirkung von ADHS-Medikamenten alltagsnah und wertschätzend zu verstehen.

### 11 Kicken mit Köpfchen

Anhand eines symbolischen Fußballspiels zwischen gegensätzlichen inneren Anteilen (z. B. Angst vs. Mut) werden emotionale Dynamiken sichtbar und greifbar gemacht. Die Übung fördert Selbstreflexion, stärkt Ressourcen und hilft, dysfunktionale Denkmuster spielerisch zu hinterfragen. (Orientierend an Niehues, 2022)

### 12 Wut-Brille und Keep-Cool-Brille

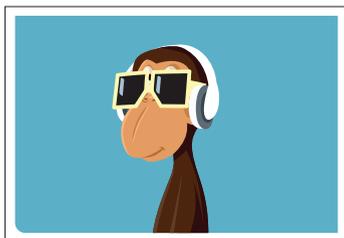
Die Übung veranschaulicht mithilfe verschiedener Brillen, wie Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen. Sie fördert Selbstregulation, Perspektivwechsel und die bewusste Wahl hilfreicher Gedanken in herausfordernden Situationen.

### 13 Gedankenraten – voll daneben

Anhand von unterschiedlich gefüllten Matroschkas wird gezeigt, dass Gedanken und Bewertungen anderer Menschen vielfältig und nicht vorhersehbar sind. Die Übung hilft, Denkfehler wie Gedankenlesen oder Übergeneralisierung zu erkennen und zu hinterfragen.

### 14 Fokus macht Blind

Die Übung demonstriert anhand eines bekannten Aufmerksamkeits-Experiments, wie selektive Wahrnehmung dazu führen kann, Wichtiges zu übersehen. Sie hilft dabei, eigene Wahrnehmungsverzerrungen zu erkennen und fördert einen achtsameren Blick auf sich



und die Umwelt. Für diese Übung benötigen Sie Internet, um den folgenden Link abspielen zu können: <https://www.youtube.com/watch?v=9hV8-tEka4E>

### 15 Im falschen Dschungel

Die Übung nutzt das Bild des Chamäleons, um zu zeigen, dass Anpassung an die Umgebung nur möglich ist, wenn die äußeren Bedingungen stimmen. Sie fördert das Verständnis, dass nicht nur der Mensch sich anpassen muss, sondern auch das Umfeld unterstützend gestaltet sein sollte – besonders bei Neurodiversität.

### 16 Gefühle – nicht Tattoos

Die Übung veranschaulicht anhand eines abwaschbaren Strichs auf der Haut, dass intensive Emotionen wie Wut zwar sichtbar und spürbar sind, aber mit der Zeit verblassen. Sie hilft, die Endlichkeit negativer Gefühle zu erkennen und gelassener mit ihnen umzugehen.

### 17 Die unterschätzte Ameise

Am Beispiel der kraftvollen Ameise kann auf verdeckte Stärken aufmerksam gemacht werden, die trotz äußerer Unscheinbarkeit vorhanden sind. Die Übung stärkt das Selbstwertgefühl, regt zur Selbstreflexion an und hilft, unterschätzte Fähigkeiten sichtbar zu machen.

### 18 Gleiche Samen – andere Chancen

Mithilfe von Kressesamen wird das Vulnerabilitäts-Stress-Modell veranschaulicht: wie äußere Bedingungen Wachstum erschweren oder erleichtern können. Die Übung unterstützt das Verständnis dafür, dass Entwicklung trotz schwieriger Umstände möglich ist – mit den richtigen Bedingungen.

### 19 Wellen schlagen

Die Übung zeigt anhand von Wellen im Wasser, dass unangenehme Gefühle und Situationen oft nicht direkt kontrollierbar sind, sich jedoch mit der Zeit von selbst beruhigen können. Sie fördert Akzeptanz und vermittelt, dass Loslassen oft hilfreicher ist, als dagegen anzukämpfen.

## Modul 2: Ressourcen

### 20 Die Last, die du trägst

Durch einen schweren Gegenstand (z. B. ein Rucksack) wird verdeutlicht, wie kräftezehrend der Versuch sein kann, Unveränderbares loszuwerden. Die Übung fördert Akzeptanz, indem sie den Perspektivwechsel von Kampf hin zu einem friedlichen Danebensitzen und Annehmen ermöglicht.

### 21 Finde deine Balance

Die Übung nutzt eine symbolische Waage, um Belastungen sichtbar zu machen und den Fokus gezielt auf ausgleichende, positive Erlebnisse oder Ressourcen zu lenken. Ziel ist es, die emotionale Balance durch innere Gegengewichte wiederherzustellen.

### 22 Innere Schätze freilegen

Diese Übung muss vorbereitet werden. Sie nutzt ein übermaltes Bild als Symbol für verborgene Ressourcen, die im Therapieverlauf sichtbar wurden. Beim Aufkratzen können die Patient:innen ihre Stärken selbst wieder freilegen – als kraftvoller Abschluss und Erinnerung an das eigene Potenzial.

### 23 Unverändert wertvoll

Die Übung zeigt, dass trotz äußerer Verletzungen oder Selbstabwertung der innere Wert und die positiven Eigenschaften bestehen bleiben. Sie stärkt das Selbstwertgefühl und sensibilisiert für die eigene Resilienz.

### 24 Die Wunderpille

Die Übung nutzt eine symbolische »Wunderpille«, um einen problemfreien Zustand erlebbar zu machen und Ressourcen sowie Wünsche für Veränderung zu aktivieren. Sie unterstützt die Imagination eines lösungsorientierten Zustands und schafft Motivation für nächste Schritte.

### 25 Oma kennt sich aus

Die Übung nutzt das Bild einer weisen, fürsorglichen Oma und vertraute Sprichwörter, um Gelassenheit, Lebensweisheit und innere Ruhe zu aktivieren. Sie unterstützt dabei, entschleunigende Impulse im Alltag zu nutzen und auf die eigene »innere Oma« zu hören.

### 26 Sammle Fähigkeiten

Die Übung hilft dabei, aktuelle Konflikte greifbar zu machen und persönliche Kompetenzen einzuschätzen, indem Büroklammern symbolisch auf relevante Fähigkeiten verteilt werden. Sie fördert Selbstreflexion und zeigt auf, wo Stärken liegen und wo Entwicklungspotenzial besteht.



### 27 Was rauskommt, zeigt, was drinsteckt

Die Übung zeigt, dass trotz äußerer Verletzungen und Entwertungen das Wesentliche – symbolisiert durch die unbeschadet aus der Tube kommenden Zahnpasta-Streifen – erhalten bleibt. Sie stärkt das Bewusstsein für innere Stärke und Resilienz.

### 28 Werte-Kompass

Die Übung nutzt den Kompass als Symbol für persönliche Werte, die auch bei äußeren Hindernissen Orientierung und Richtung geben. Sie unterstützt Patient:innen dabei, sich in schwierigen Situationen auf das zu besinnen, was ihnen wirklich wichtig ist.

### 29 Mut zum Mitnehmen

Die Übung stärkt spielerisch das Vertrauen in die eigenen Ressourcen, indem Patient:innen ein symbolisches Mutpulver mit persönlichen Stärke-Zutaten herstellen. Sie bietet einen kreativen Zugang zur Angstbewältigung und fördert Selbstwirksamkeit in herausfordernden Situationen.

### 30 Spring rein ins Gefühl

Die Übung nutzt ein Hüpfkästchenspiel zur körperlichen Darstellung von Gefühlsintensitäten und hilft, Emotionen besser einzuordnen. Sie fördert emotionale Selbstwahrnehmung und regt zur Entwicklung von Strategien im Umgang mit starken Gefühlen an.

## Modul 3: Sensibilisierung für Problembereiche

### 31 Lass los!

Die Übung macht durch das gemeinsame Halten und schrittweise Loslassen eines Balls erlebbar, wie fest man an belastenden Themen festhält – und wie sich Entlastung anfühlen kann, wenn man sie langsam loslässt. Sie unterstützt dabei, innere Prozesse des Abschieds, der Veränderung oder des Gebens/Loslassens bewusst zu reflektieren.

### 32 Gemeinsam geht's besser

Durch das Tragen eines schweren Buches wird erlebbar, wie belastend Probleme sein können, wenn man damit alleine dasteht – und wie echte Unterstützung spürbar entlastend wirkt. Sie fördert die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen und gezielt danach zu fragen, und arbeitet gegen die Überzeugung, alles alleine schaffen zu müssen.

### 33 Gemeinsam getrennt

Mithilfe dieser Übung soll einem Kind von getrennt lebenden Eltern verdeutlicht werden, dass es trotz der Trennung zu beiden gehören kann – selbst wenn die Elternteile nicht mehr zueinander passen. Das Kind wird dabei als verbindendes, eigenständiges Puzzleteil symbolisch dargestellt.

### 34 Energiehaushalt

Mithilfe dieser Übung wird mittels Wasser und verschiedenen Bechern sichtbar gemacht, wie stark verschiedene Lebensbereiche Energie binden. Sie zeigt, dass niemand unbegrenzte Energie hat, und hilft, Belastungen zu

erkennen, Prioritäten zu setzen und über eine gesündere Verteilung der eigenen Ressourcen nachzudenken. (Orientierend an Beaulieu (2005))

### 35 Have a break

Die Übung macht durch die Analyse des Bewegungsablaufs beim Gehen deutlich, dass selbst Fortschritt nur durch eine kurze Pause möglich ist – nämlich im Moment der Gewichtverlagerung. Sie lädt dazu ein, Selbstfürsorge und Pausen als notwendige Voraussetzung fürs Weiterkommen im Alltag zu erkennen.

### 36 Viele Wege, ein Ziel

Die Übung zeigt bspw. anhand eines Stadtplans, dass es meist mehrere zielführende Wege gibt – und dass nicht der »perfekte«, sondern überhaupt ein gewählter Weg entscheidend ist. Sie hilft, Entscheidungsschwierigkeiten zu reflektieren und sich in Bewegung zu setzen.

### 37 Verzahnt und verbunden

Das Bild eines Zahnradgetriebes wird genutzt, um zu verdeutlichen, dass jedes einzelne Rädchen ganz unabhängig von seiner Größe und Position immer auf das Gesamtsystem einwirkt und damit wichtig ist. Das ganze System funktioniert nur als Ganzes – wenn nur ein Zahnrad stockt, stockt das ganze »Getriebe«. Die Übung unterstützt dabei, Reibungspunkte zu erkennen und passende Lösungsstrategien zu entwickeln.



### 38 Superkraft der Gedanken

Anhand einer Bewegungsübung wird eindrücklich die Kraft der Gedanken und der Einfluss innerer Bilder und Affirmationen auf das eigene Handeln veranschaulicht.



Erdmann

### **Courage Castle - Wege aus der Angst**

Therapiespiel für die therapeutische und pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Brettspiel 33,5 x 23,1 x 5,5 cm

GTIN 4019172101862

### **Entdecke mutig die Burg Courage Castle und stell dich deinen Ängsten!**

Gruselst du dich vor Spinnen? Kriegst du schon Magengrummeln, wenn du vor anderen etwas vortragen sollst? Oder hast du vielleicht Angst, dass du nicht schlank oder schön genug bist? – Herzlich willkommen auf Courage Castle – bei der Erkundung dieser verwinkelten Burg begegnet ihr solchen und vielen weiteren Ängsten. Mit manchen werdet ihr ganz leicht umgehen können, bei anderen hingegen kann das richtig schwer sein. Seid aufmerksam auf eurem Weg, denn es lauern auch immer wieder andere kleine Gefahren auf euch: Passt auf, dass ihr nicht ausgeraubt werdet und beweist einen festen Stand, sonst könnt ihr schnell mal durch die Burg fliegen. Am Ende habt ihr viel über euch, eure Ängste und wie ihr damit umgehen könnt, gelernt. Wir gratulieren euch zu eurem Mut und wünschen euch viel Spaß auf Burg Courage Castle!

### **Spielend stark werden – auf Courage Castle**

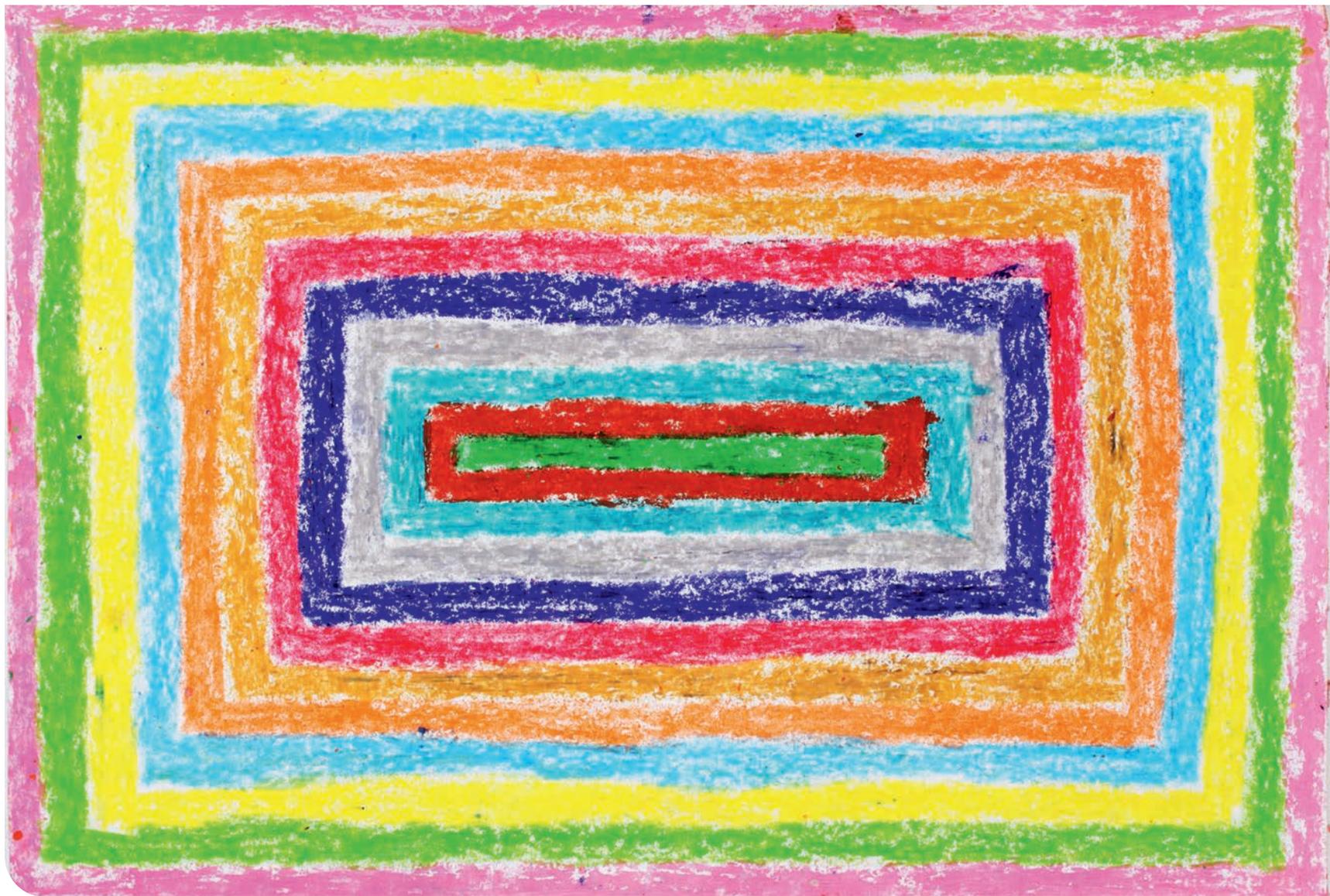
- Therapiespiel zum Thema Ängste
- Ängste verstehen und Strategien für den Umgang lernen



**M.A. Anika Stitz** ist Kinder- & Jugendlichenpsychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie. Im Rahmen ihrer Niederlassung arbeitet sie als Einzel- und Gruppenpsychotherapeutin und hat ihren Fokus u.a. auf der Diagnostik und Behandlung von ADHS und Autismus sowie Essstörungen. In ihrer Arbeit nutzt sie viele Elemente der Schematherapie und der DBT. Darüber hinaus ist sie als Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin tätig.



**M.Sc.-Psych. Elisa Conte-Aleksic** ist klinische Psychologin und approbierte Verhaltenstherapeutin in eigener Praxis. An verschiedenen Ausbildungsinstituten der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie bringt sie sich als Dozentin, Supervisorin und Selbsterfahrungsleiterin ein. Ihre Schwerpunkte liegen in den Bereichen Gruppentherapien, kreative Techniken in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen, Elternarbeit sowie Diagnostik und Behandlung von Autismus-Spektrum-Störungen.



## Gedankenschnecke

**Einsatz:** Distanzierung von Gedanken oder Problemthemen

**Durchführung:** Manchmal wirken Gedanken grenzenlos und unkontrollierbar. Die Übung macht erfahrbar, wie Gedanken eingegrenzt und damit eine innere Distanz zu ihnen hergestellt werden kann. Die Patientin schreibt einen belastenden Gedanken groß auf ein Blatt Papier (mit einem Stift, der sich gut übermalen lässt, z. B. Bleistift oder Kugelschreiber). Anschließend sagen Sie: »Bitte zeichne mit dem Filzstift eine Linie entlang des äußeren Randes des Blattes, die immer kleiner wird, bis sie in der Mitte des Blattes angekommen ist, ähnlich einem Schneckenhaus. Achte darauf, dass die Abstände zwischen den Linien möglichst klein sind. Während du malst und auf das Blatt schaust, beobachte, welche Gedanken dir in den Kopf kommen«. Lassen Sie die Patientin die Linie so lange zeichnen, bis das ganze Blatt ausgefüllt ist und der geschriebene Gedanke verdeckt ist.

### Fragen:

- ▶ Wie ist es für dich, den Gedanken nicht mehr erkennen zu können?
- ▶ Gab es innere Widerstände während des Zeichnens? Wie hast du das bemerkt und wodurch kannst du dir diese erklären?



## Wellen schlagen

**Einsatz:** Förderung von Akzeptanz für verschiedene Emotionen und Lebenslagen

**Durchführung:** Sie nehmen eine größere Schüssel, füllen diese mit Wasser und legen weitere Gegenstände (z. B. Murmeln, Steine o.Ä.) bereit. »Stell dir vor, dieses Wasser hier steht für dein Leben/ deinen Alltag. Manchmal ist es ruhig, manchmal gibt es Wellen oder Unruhe (werfen sie nun einen Gegenstand ins Wasser). Stell dir nun vor, die Wellen sind wie schwierige Situationen – sie sind da, du kannst sie aber nicht ändern (z. B. ein Streit, eine Enttäuschung, Unsicherheiten).« Die Patientin soll nun mit der Hand so im Wasser rühren, dass Wellen entstehen. Bitten Sie sie dann, das Wasser zu kontrollieren, sodass die Wellen unmittelbar stoppen. Da dies nicht geht, laden Sie die Patientin ein, gemeinsam die Wellen im Wasser so lange zu beobachten, bis sie von selbst ruhiger werden. »Die Wellen verschwinden nicht sofort, aber wenn du sie lässt, beruhigen sie sich von selbst. So ist es auch mit manchen Problemen oder Gefühlen – wenn wir sie akzeptieren, haben sie weniger Macht über uns.«

### Fragen:

- ▶ Welche Wellen machen dir gerade zu schaffen?
- ▶ Wie lange kämpfst du schon gegen diese an? Wieviel Energie kostet dich das?
- ▶ Fühlt es sich für dich mehr nach Ruhe oder nach Aufgeben an, wenn du die Wellen einfach beobachtest?
- ▶ Wie könntest du dich selbst daran erinnern, dass »Wellen« auch wieder ruhiger werden?

