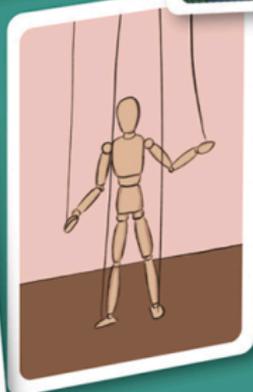


60 Bildkarten für
Therapie und Beratung

Gryga

Innere Anteile visualisieren



BELTZ

Arbeit mit Anteilen

Die Vorstellung, dass unsere Persönlichkeit aus unterschiedlichen »Anteilen« oder »Teilpersönlichkeiten« besteht, wie beispielsweise einem »inneren Kritiker«, der übermäßige Forderungen stellt, ist vielen Menschen vertraut (Chmielewski & Hanning, 2021). Auch ist der Gedanke für Patient:innen im Allgemeinen gut zugänglich, dass sie in verschiedenen sozialen Kontexten unterschiedliche »Rollen« einnehmen, zum Beispiel im Familienleben versus im Berufsalltag. Diese Rollen können sich situationsabhängig ändern und beeinflussen die Eigen- und Fremdwahrnehmung (Schramm, 2019).

Die Arbeit mit Anteilen findet in verschiedenen therapeutischen Ansätzen statt, wie beispielsweise in der Schematherapie, der Ego-State-Therapie oder im Modell des »Inneren Teams« (Hesse, 2009; Jacob & Arntz, 2022). Durch die Arbeit mit Anteilen können Patient:innen problematische Verhaltensmuster identifizieren und einen funktionalen Umgang damit erproben (Von Thun, 2013). Zudem können Patient:innen und Therapeut:innen eine »gemeinsame Sprache« für problematische Muster entwickeln. Einige Therapeutinnen arbeiten mit Figuren, um Anteile visuell darzustellen, wodurch diese für Patientinnen und Therapeutinnen greifbarer werden (Neumann, 2015). Außerdem gibt es verschiedene verfahrens-

bzw. methodenspezifische Kartensets, die Anteile veranschaulichen (Graaf, 2016; Jacob & Hauer, 2017).

Das vorliegende Kartenset bietet Therapeut:innen einen methoden- und therapieschulenunabhängigen Zugang zur Arbeit mit Anteilen. Das Kartenset bietet Raum für individuelle Anpassungen und kann so entsprechend den Bedürfnissen der Nutzer Verwendung finden. Die »Spielregeln« kann jede Therapeutin persönlich festlegen, abhängig von der eigenen Ausrichtung und Ausbildung. Mithilfe des Kartensets können Situationen und Muster beschrieben werden, ohne die Patientinnen in ihrer ganzen Person abzuwerten oder direkt etwas verändern zu müssen. Das kann insbesondere in schwierigen Therapiesituationen von großem Nutzen sein. Ein Beispiel: Eine magersüchtige Patientin will sich nicht mehr wiegen lassen, was einen Therapieabbruch bedeuten könnte. Die Frage »Welcher Anteil hat in diesem Moment die Oberhand?« kann den Therapieprozess wieder anstoßen, indem ein Dialog über das Problemverhalten ermöglicht wird.

Beschreibung des Kartensets

Das Kartenset besteht aus 60 nummerierten und illustrierten Karten zzgl. einer freien Blankokarte, die Sie mit einem Post-it versehen nach Bedarf verwenden können. Auf den Karten befindet sich kein Text, damit Nutzerinnen frei entscheiden können, was sie

mit den Karten assoziieren. Die Hintergrundfarben symbolisieren die Zugehörigkeit zu fünf verschiedenen Modulen: Kinder-, Personen-, Natur-, Sach- und Ressourcenkarten. Grundsätzlich können alle Karten oder nur ein Teil, beispielsweise bestimmte Module, genutzt werden. Welche Karten genutzt werden, sollte auf Grundlage des Behandlungsziels sowie der Kapazitäten und Interessen der Nutzer entschieden werden.

Übersicht über die Karten

1. Modul: Kinderkarten (Gelb)

- (1) Trotziges Kind
- (2) Fröhliches Kind
- (3) Trauriges Kind
- (4) Hilflozes Kind
- (5) Wütendes Kind
- (6) Einsames Kind
- (7) Ängstliches Kind
- (8) Undiszipliniertes Kind



2. Modul: Personenkarten (Violett)

- (9) Entertainer
- (10) Managerin
- (11) Richterin
- (12) Schiedsrichterin

- (13) Ballerina
- (14) Clown
- (15) Lehrerin
- (16) Kämpferin
- (17) Strenger Vater
- (18) Detektiv
- (19) König
- (20) Polizistin
- (21) Ritter
- (22) Superheld



3. Modul: Naturkarten (Blau)

- (23) Stein
- (24) Einsamer Wolf
- (25) Pfau
- (26) Kaktus
- (27) Vulkan
- (28) Papagei
- (29) Löwe
- (30) Schlange
- (31) Mauerblümchen
- (32) Faultier
- (33) Chamäleon
- (34) Rennpferd
- (35) Igel
- (36) Schwein



4. Modul: Sachkarten (Rot)

- (37) Spiegel
- (38) Stacheldraht
- (39) Dynamit
- (40) Zerknülltes Papier
- (41) Maske
- (42) Schwarzes Loch
- (43) Lineal
- (44) Flasche
- (45) Mauer
- (46) Couch
- (47) Marionette
- (48) Leuchtturm
- (49) Roboter



5. Modul: Ressourcenkarten (Grün)

- (50) Künstler
- (51) Philosoph
- (52) Engel
- (53) Liebevolle Mutter
- (54) Liebevoller Vater
- (55) Natur
- (56) Therapeutin
- (57) Musiker
- (58) Freunde
- (59) Sportler
- (60) Gesunder Erwachsener



Anwendungsbereiche

Die Karten können vielseitig eingesetzt werden:

- ▶ Im stationären und ambulanten Setting
- ▶ Im Einzel- und Gruppensetting
- ▶ In der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen
- ▶ Im Rahmen der Supervision und Selbsterfahrung

Die Funktion der Karten umfasst:

- ▶ Explorative und deskriptive Erarbeitung von Teilpersönlichkeiten bzw. Anteilen und/oder Beziehungsdynamiken
- ▶ Aufzeigen der Funktionalität von Anteilen und/oder Dynamiken sowie zugrundeliegender Bedürfnisse und Emotionen
- ▶ Anstoß zur Verhaltensänderung durch neue Einsichten

Im Folgenden werden einige Beispielfragen aufgezeigt, die entsprechend des Behandlungsziels und der fachlichen Ausrichtung der Therapeut:innen variieren können.

Innere Anteile (Kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansatz; Roediger, 2009)

Stellen Sie sich vor, Ihre Persönlichkeit besteht aus verschiedenen Anteilen ...

- ▶ Welche Karte oder welche Karten würden dies widerspiegeln?

- ▶ In welchen Situationen ist welcher Anteil besonders relevant?
- ▶ Inwiefern zeigt der Anteil bestimmte Verhaltensweisen, Emotionen, Gedanken und/oder Körperempfindungen?
- ▶ Wie lange gibt es diesen Anteil schon?
- ▶ Warum ist der Anteil entstanden?
- ▶ Welchen Nutzen und welche Kosten bringt der Anteil mit sich?
- ▶ Was bräuchte der Anteil, damit er gehen könnte (siehe auch: Ressourcenkarten)?
- ▶ Wie ist die Beziehung verschiedener Anteile zueinander?
- ▶ Wie fühlt sich der eine Anteil, wenn der andere Anteil (zu) laut wird?
- ▶ Wie könnten die Anteile in einen konstruktiven Dialog miteinander treten?

Systemdynamiken (Systemischer Ansatz; Daimler, 2008)

Stellen Sie sich vor, verschiedene Karten symbolisieren Personen Ihres Systems (z. B. Ihrer Familie) ...

- ▶ Welche Karte oder welche Karten würden dies widerspiegeln?
- ▶ Wie würden Sie sich selbst darstellen?
- ▶ Wie stehen die verschiedenen Personen zueinander?
- ▶ Seit wann stehen die Personen so zueinander?
- ▶ Warum stehen die Personen so zueinander?
- ▶ Gibt es Spannungen zwischen bestimmten Personen?

- ▶ Was müsste sich ändern, damit die Personen harmonischer zueinander stehen würden?
- ▶ Welche Personen bzw. Karten können als Ressource dienen (siehe auch: Ressourcenkarten)?

Beziehungsdynamiken (Tiefenpsychologischer Ansatz; Albani et al., 2003; Tress et al., 1996)

Stellen Sie sich vor, bestimmte Beziehungsdynamiken (z. B. Partnerschaftskonflikte) werden durch verschiedene Karten symbolisiert ...

- ▶ Welche Karte oder welche Karten würden dies widerspiegeln?
- ▶ Wie würden Sie sich selbst darstellen?
- ▶ Welche Reaktion wünschen Sie sich von anderen Personen?
- ▶ Welche negative Reaktion erwarten Sie stattdessen von anderen?
- ▶ Wie verhalten Sie sich gegenüber anderen?
- ▶ Wie verhalten sich andere Ihnen gegenüber?
- ▶ Wie gehen Sie daraufhin mit sich selbst um?

Therapeutische Beziehungsdynamik (Tiefenpsychologischer Ansatz; Arbeitskreis OPD, 2024, S. 99)

Stellen Sie sich vor, bestimmte Beziehungsdynamiken (z. B. die therapeutische Beziehung) werden durch verschiedene Karten symbolisiert ...

- ▶ Wie erleben Sie sich selbst immer wieder im Kontakt mit anderen (z. B. im therapeutischen Setting)? Welche Karte symbolisiert dies?

© Beltz Verlag, Weinheim, 2025

www.beltz.de

service@beltz.de

Lektorat: Antje Raden

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172102234