

77 Karten mit
Lösungswegen

Guyer

Knifflige Situationen in Psychotherapie und Beratung

Strukturiert und professionell reagieren



BELTZ

Die Arbeit als Psychotherapeut:in ist erfüllend, herausfordernd und manchmal auch überraschend – vor allem, wenn man in der Praxis knifflige Situationen erlebt, sogenannte »Stolperfallen« oder »Knacknüsse«. Solche herausfordernden und oft ganz unerwarteten Situationen erfordern besondere Aufmerksamkeit, Flexibilität und Kreativität.

Die Karten basieren ausschließlich auf eigenen Erfahrungen und den vielfältigen Handlungsansätzen, die ein Team systemischer Therapeut:innen im therapeutischen Alltag entwickelt hat. Der Schwerpunkt ist dabei praxisorientiert – wissenschaftliche Studien werden bewusst außen vorgelassen, um den Fokus auf konkrete, anwendbare Strategien zu legen. Ziel des Kartensets ist es, die Vielschichtigkeit und Dynamik dieser Situationen aufzuzeigen und eine Auswahl an Möglichkeiten anzubieten, wie man professionell und individuell darauf reagieren kann.

Die Karten richten sich in erster Linie an angehende Therapeut:innen, die sich auf ihre berufliche Praxis vorbereiten und ein besseres Verständnis für den Umgang mit herausfordernden Fällen entwickeln möchten. Darüber hinaus lädt es auch erfahrene Kolleg:innen dazu ein, die Inhalte in Supervisions- oder Intervisionsgruppen spielerisch und praxisnah zu nutzen, um Perspektiven zu erweitern und den fachlichen Austausch zu fördern.

In der Psychotherapie gibt es selten nur eine richtige Antwort. Vielmehr ist es die Vielfalt der möglichen Ansätze, die unsere Arbeit so lebendig und wirkungsvoll

macht. Das Kartenset möchte dazu inspirieren, diese Vielfalt zu entdecken und mutig eigene Wege zu gehen – auch bei schwierigen und unerwarteten Situationen.

1 Was sind knifflige Situationen in der Psychotherapie?

Ob zu Beginn der therapeutischen Laufbahn oder mitten drin – unerwartete Situationen begegnen uns in Therapien immer wieder. Was unterscheidet die zahlreichen Herausforderungen täglicher Interaktionen mit unseren Klientinnen und Klienten nun aber von einer kniffligen Situation oder Stolperfalle? In der Regel haben diese herausfordernden Situationen einen ziemlich überraschenden Effekt auf den Therapeuten, etwas, was nicht erwartet wird, etwas Irritierendes. Kurzerhand ist der Griff in die Kiste der Expertise, der Erfahrung oder dem vertrauten Repertoire beschränkt und es werden ungewöhnliche Reaktionen verlangt.



2 Aufbau des Kartensets

Auf den 77 Karten wird auf der Vorderseite jeweils eine solche knifflige Situation kurz beschrieben. Die Situationen beziehen sich auf das therapeutische Einzelsetting sowie auf das Paar- und Familiengespräch. Die Rückseite schlägt jeweils drei Interventions- bzw. Reaktionsmöglichkeiten vor. Diese sind den folgenden 17 Kategorien zugeordnet:

K1 Empathie

K2 Konfrontation /
Abgrenzung

K3 Empathische Konfron-
tation

K4 Bewusstes Ignorieren

K5 Paradoxe Intervention

K6 Reframing

K7 Hypothesenbildung

K8 Klärung

K9 Out of the Box

K10 Selbstoffenbarung

K11 Normalisierung

K12 Perspektivenwechsel

K13 Humor

K14 Spiegelung

K15 Metaphern

K16 Ball zurückgeben

K17 Time-out

Diese Systematik und die Zuordnung zu den Situationen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, d. h. über die vorgeschlagenen Interventionen hinaus können natürlich auch noch Interventionen anderer Kategorien sinnvoll eingesetzt werden. Naturgemäß kommen manche Kategorien wesentlich häufiger vor als andere. Ein Time-out ist nur in wenigen Fällen sinnvoll, während die Klärung, die empathische Reaktion oder die Hypothesenbildung häufig einzusetzen sind. Die wörtlichen Vorgaben müssen und sollen dabei nicht wortwörtlich so verwendet werden, sondern dienen als Beispielformulierungen.

3 Beschreibung der Kategorien

Im Folgenden werden die Interventionen der Kategorien jeweils kurz beschrieben und, wo nötig, mit einem Beispiel näher erläutert.

K1 Empathie

Empathie bezeichnet die Fähigkeit, die Gefühle, Gedanken und Perspektiven einer anderen Person zu verstehen und nachzuempfinden. Es geht darum, sich in die Lage des anderen hineinzusetzen und dessen emotionale Erfahrung nachzuvollziehen.

Eine empathische Reaktion beinhaltet oft auch eine Validierung und Wertschätzung. Validierung bedeutet, die Gefühle, Gedanken und Erfahrungen einer anderen Person als stimmig und nachvollziehbar anzuerkennen. Es geht darum, dem Gegenüber zu signalisieren, dass dessen Verhalten, Erleben und Reaktionen verständlich und legitim sind, auch wenn man sie nicht unbedingt teilt.

Mit der Wertschätzung kommt zusätzlich zur Validierung ein möglichst authentischer Teil der Achtung vor einer Haltung, Handlung oder Einstellung zum Ausdruck.

K2 Konfrontation / Abgrenzung

Mit einer Konfrontation werden Klient:innen direkt auf ein bestimmtes Verhalten, eine Aussage oder eine Einstellung angesprochen, die als problematisch, widersprüchlich oder zumindest als fragwürdig empfunden werden.

Konfrontation ist im therapeutischen Setting manchmal notwendig, um Klarheit zu schaffen, Missverständnisse auszuräumen oder Veränderungen anzustoßen.

Bei einer Abgrenzung geht es darum, eigene Grenzen deutlich zu machen und zu wahren, auch um die eigene Integrität zu schützen oder Verhaltensregeln im therapeutischen Kontext klarzustellen.

Beispiel: Ein Beispiel für Konfrontation und Abgrenzung wäre es, wenn die Therapeutin in einer Paartherapie klarstellt, dass die Aufforderung des Mannes – die Einweisung seiner Frau in eine Klinik zu veranlassen – aus ihrer Sicht weder zielführend noch verhältnismäßig ist.

K3 Empathische Konfrontation

Mit dieser Intervention gehen Therapeut:innen gleichzeitig mitfühlend wie auch konfrontativ auf Klient:innen ein. Das bedeutet, dass Therapeut:innen die Klient:innen auf eine respektvolle und einfühlsame Weise mit Verhaltensweisen, Denkmustern oder Emotionen konfrontieren, die möglicherweise problematisch sind. Die empathische Konfrontation hat zum Ziel, Klient:innen zu helfen, sich selbst und ihre Muster besser zu verstehen und Einsichten zu gewinnen.

Beispiel: Ein Therapeut sagt: »Ich sehe, dass Sie arg unter Druck stehen und sich oft auch überfordert fühlen. Gleichzeitig höre ich, dass Sie sich immer mehr Aufgaben aufhalsen. Wie passt das für Sie zusammen?«

K4 Bewusstes Ignorieren

Ignorieren als therapeutische Intervention bedeutet, dass der Therapeut bestimmte problematische Verhaltensweisen der Klient:innen bewusst nicht beachtet. Diese Vorgehensweise wird dazu verwendet, um unerwünschtes Verhalten, das durch Aufmerksamkeit verstärkt wird, zu reduzieren. Indem Therapeut:innen das Verhalten nicht beachten, erhalten Klient:innen keine Verstärkung oder Bestätigung dafür, was dazu führt, dass das Verhalten i. d. R. allmählich abnimmt. Bewusstes Ignorieren im therapeutischen Kontext kann auch zum Ziel haben, von einem Nebenschauplatz auf ein therapeutisch relevantes Thema zu lenken.

K5 Paradoxe Intervention

Die paradoxe Intervention ist eine Technik in der Psychotherapie, bei der die Therapeutin dem Klienten scheinbar widersprüchliche oder unerwartete Anweisungen gibt, um eine Veränderung zu bewirken. Der Therapeut ermutigt den Klienten, das problematische Verhalten beizubehalten oder sogar zu verstärken, anstatt es wie üblich zu reduzieren. Dadurch soll eine neue Perspektive auf das Problem ermöglicht und ein innerer Widerstand gegen das Verhalten aktiviert werden. Durch eine paradoxe Intervention kann die gewohnte Denkweise, ein festgefahre-

K4 Bewusstes Ignorieren	Bewusstes kurzes Abwarten, wie die Familie reagiert. Anschließendes Besprechen der eigenen Reaktionen der verbleibenden Mitglieder der Familie.
K5 Paradoxe Intervention	»X macht jetzt gerade das, was für ihn wohl am besten ist - und verhindert damitlicherweise eine heftige Auseinandersetzung.«
K6 Klärung	Frage an die Familienmitglieder: »Kennen Sie dieses Verhalten auch von zu Hause? Wobwohl der Jugendliche jetzt? Und was brauchen Sie, die restlichen Familienmitglieder?«

K7 Hypothesenbildung

Die Technik der Hypothesenbildung in der Psychotherapie bezieht sich darauf, dass sich Therapeut:innen zusammen mit den Patient:innen auf die Suche nach möglichen Erklärungen für die aktuell schwierige Situation machen. Durch die Formulierung einer Hypothese entsteht für beide oft ein tieferes Verständnis für die Entstehung und Aufrechterhaltung des Problems. Indem Klient:innen aktiv an der Erstellung und Überprüfung von Hypothesen beteiligt sind, werden die Selbstreflexion und Eigenverantwortung angeregt.

K8 Klärung

Eine Klärung dient dazu, Missverständnisse aufzudecken, Unklarheiten zu beseitigen und die Kommunikation zu verbessern. Durch gezielte Fragen, Zusammenfassungen oder Rückmeldungen helfen Therapeut:innen dabei, die Gedanken, Gefühle und Motivationen der Klient:innen zu verdeutlichen. Dabei lässt sich eine inhaltliche Klärung und die des Settings unterscheiden. Bei der inhaltlichen Klärung wird die Problematik von Klient:innen angesprochen, sodass beide die Thematik gleichermaßen verstehen. Bei der Settingklärung werden die Rahmenbedingungen für den Arbeitskontext bezüglich Zeit, Tarif und »Spielregeln« geklärt.

Beispiel: Ein Klient beklagt sich immer wieder über die hohen Kosten der Therapie, kommt aber regelmäßig zu spät in die Stunde. Hier wird eine Klärung des Settings wichtig sein, um die therapeutische Zusammenarbeit sowie die Motivation zu überprüfen.

punkt für eine Selbstoffenbarung zu erkennen. Bereits bei einem Erstgespräch kann ein gewisses Maß an Selbstoffenbarung den Vertrauensaufbau erleichtern und ein Gefühl des Verstanden-Werdens beim Gegenüber verstärken.

K11 Normalisierung

Unter Normalisierung wird im Rahmen des psychotherapeutischen Gesprächs das Normalisieren und Relativieren einer in der Regel selbstkritischen Aussage von Patient:innen verstanden. Aus therapeutischer Sicht und Expertise soll das Verhalten, Denken oder Fühlen der Patient:innen normalisiert werden. Dies dient dazu, dass diese ihr eigenes Verhalten nicht weiter als abweichend, schädlich oder übertrieben wahrnehmen. Vielmehr soll ein Verständnis für einen selbstkritischen oder leidvollen Erlebenszustand geschaffen werden.

Beispiel: Eine Patientin entschuldigt sich für ihre Tränen. Die Therapeutin teilt ihr mit, dass die Trauer über das Gesagte sehr adäquat und für die Verarbeitung des Erlebten hilfreich ist.

K12 Perspektivenwechsel

Diese Intervention soll bei Klient:innen eine Veränderung und/oder Erweiterung der bestehenden Sichtweise ermöglichen. Durch diese erweiterte Perspektive sind schließlich auch neue sowie ungewohnte Gedanken, Emotionen und Verhaltensänderungen möglich. Als Voraussetzung für einen Perspektivenwechsel ist die Aner-

K17 Time-out

In diesem Kontext bezieht sich ein »Time-out« auf eine Intervention, bei der Therapeut:innen während einer Sitzung gezielt eine kurze Pause einlegen, um sich und den Patient:innen Zeit zum Nachdenken zu geben, etwa wenn der Therapieprozess ins Stocken gerät. Während des Time-outs können beide über das Gesagte reflektieren und möglicherweise neue Einsichten gewinnen, die nach dem Time-out zusammengetragen werden.

In einer emotional sehr aufgebrachten Stimmung kann der Therapeut auch für kurze Zeit den Raum verlassen. Die Unterbrechung führt oft zu einer Beruhigung und gibt dem Therapeuten die Möglichkeit, seine Eindrücke den Klienten zurückzumelden.



4 Anwendung der Karten

Einsatz als Selbstreflexions-Instrument. Die Karten können als interaktives Werkzeug eingesetzt werden. Sie regen dazu an, die eigene therapeutische Haltung zu reflektieren, sensibilisieren für die Vorliebe gewisser Interventionen und motivieren schließlich für die Anwendung neuer Interventionen. So erweitert sich das therapeutische Repertoire, indem bisher bereits angewandte Interventionen um neue, ungewohnte Interventionen ergänzt werden.

Einsatz in der Supervision und Intervision. Die Karten können in der Supervision einerseits als Einstieg für eine allgemeine Diskussion über die therapeutischen Herausforderungen genutzt werden, andererseits, um in einer Gruppe über die Anwendung der verschiedenen Interventionen zu debattieren. Eine Diskussion über Vor- und Nachteile der Interventionen kann so kreative Denkprozesse anregen. Unterschiedliche Meinungen, Haltungen sowie Herangehensweisen eröffnen einen wertvollen Raum für einen lehrreichen Austausch. Weiter können die Supervisand:innen gebeten werden, Parallelen zwischen den geschilderten Beispielen und eigenen Fällen herzustellen und ihre bisherige Herangehensweise zu hinterfragen.

Einsatz im spielerischen Kontext. Ebenfalls können die Karten als spielerisches Werkzeug genutzt werden, beispielsweise in einem Rollenspiel. Ein Teilnehmer übernimmt die Rolle des Klienten, ein zweiter die des Therapeuten. Der Klient wählt eine herausfordernde Situation

aus, der Therapeut die für ihn passende Intervention. Ziel des Rollenspiels ist es, die Wirkung der Intervention sowohl als Klient als auch als Therapeut:in zu erleben und anschließend gemeinsam zu reflektieren. In der Rolle des Klienten sind z. B. folgende Gedanken möglich:

- ▶ Welche Gefühle wurden ausgelöst (z. B. Sicherheit, Verwirrung, Widerstand)?
- ▶ Gab es etwas, das unangenehm oder unpassend wirkte?
- ▶ In der Rolle des Therapeuten sind etwa folgende Gedanken möglich:
- ▶ Habe ich eine Intervention gewählt, in der ich mich sicher fühle? Oder war es ungewohnt für mich?
- ▶ Wie wurde die Reaktion des Klienten wahrgenommen?
- ▶ Gibt es etwas, was ich beim nächsten Mal anders machen würde?

5 Reflexion zum eigenen therapeutischen Stil

Dies ist eine Variante, mit dem Kartenset zu arbeiten, die in der Super- oder Intervision, aber auch zur eigenen Auseinandersetzung genutzt werden kann. Beim Einsatz in der Gruppe wählt jeder Teilnehmende 20 Karten aus dem Set. Für jede Situation wählt die Person die für sie passendste Intervention und notiert sich diese. (Falls sie eine Intervention einer anderen Kategorie favorisieren würde, kann auch diese Kategorie notiert werden.) Nach der Bearbeitung aller 20 Karten werden die gewählten Reaktionen gezählt

und die Person erhält eine kurze Stil-Reflexion mit Augenzwinkern aufgrund ihres bevorzugten Reaktionsmusters.

Stil-Reflexion mit Augenzwinkern

K1 Häufige Wahl der Empathie: Sie sind das menschengewordene Mitgefühl! Bei Ihnen fühlt man sich gesehen, gehört und verstanden – und manchmal vielleicht sogar wie in einer emotionalen Kuscheldecke. Aber Vorsicht: Zu viel Wärme kann auch lähmen. Ein Hauch Klarheit wirkt manchmal Wunder!

K2 Häufige Wahl der Konfrontation und Abgrenzung: Ihre Haltung ist klar, Ihre Sprache deutlich – Sie schaffen Orientierung! Doch denken Sie daran: Wer ständig das Steuer übernimmt, lässt anderen wenig Raum zum Steuern. Manchmal reicht ein kleiner Hinweis – statt einer Wegbeschreibung mit Ausrufezeichen.

K3 Häufige Wahl der empathischen Konfrontation: Sie haben eine Tendenz zur sanften Konfrontation. Sie sind ein Meister der direkten und einfühlsamen Intervention! Aber vielleicht könnten Sie hier und da etwas mehr Würze in Ihre Interventionen bringen. Wie wäre es mit einem Hauch von Humor?

K4 Häufige Wahl des bewussten Ignorierens: Sie setzen bewusst Grenzen, indem Sie nicht alles aufgreifen. Sie wissen: Nicht jede Provokation verdient eine Bühne. Doch aufgepasst – zwischen gezieltem Schweigen und stillem

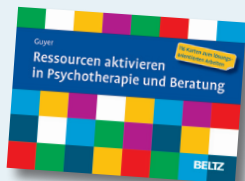
Jean-Luc Guyer

Ressourcen aktivieren in Psychotherapie und Beratung

116 Karten zum lösungs-
orientierten Arbeiten.

Mit 12-seitigem Booklet

GTIN 9783621282239



Zuneigung zeigen, Verantwortung übernehmen, Mut zu Neuem – all dies sind Beispiele für Ressourcen, die es Menschen ermöglichen, Lösungen für ihre Probleme zu finden und Zuversicht aufzubauen.

Dieses Kartenset besteht aus 116 verschiedenen Ressourcen oder besonderen Eigenschaften, aus denen die Klienten diejenigen auswählen, die für die Lösung ihrer spezifischen Problemlage hilfreich sind.

Die unterschiedlichen Farben der Karten geben eine schnelle, klare Übersicht, welche Art von Ressourcen in der jeweiligen Situation zentral ist.

Diese unkomplizierte und direkte Form der therapeutischen Ressourcenaktivierung kann als »Spiel« für Kinder und Familien aufbereitet werden oder ist als Therapieinstrument für Erwachsene einsetzbar; eine Anleitung anbei gibt weitere Ideen zum Einsatz der Karten.

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. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172102418

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Dr. Svenja Wahl

Herstellung und Satz: Marah Ehret

Druck: Pario Print Krakow

Printed in Poland

Die Klientin berichtet seit Monaten, dass sie stark darunter leide, abends nicht einschlafen zu können, und ihr bisher keine Empfehlung, wie z. B. Entspannungsübungen und Rituale, geholfen habe.

**K2 Konfrontation /
Abgrenzung**

»Ich empfinde Ihren Kommentar als unpassend und bitte Sie, solche Bemerkungen in Zukunft zu unterlassen.«

K8 Klärung

»Für eine positive und professionelle therapeutische Beziehung ist es mir wichtig, auf anzügliche Kommentare dieser Art zu verzichten.«

**K12 Perspektiven-
wechsel**

»Wenn Sie an meiner Stelle wären, wie würden Sie auf eine solche Bemerkung reagieren?«

**Die Klientin raucht während der
Online-Sitzung eine Zigarette.**

K7 Hypothesenbildung

»Ich sehe, dass Sie sich gerade eine Zigarette angezündet haben – hilft Ihnen das, sich zu entspannen? Oder hat es eine andere Bedeutung?«

K10 Selbstoffenbarung

»Tatsächlich bin ich gerade etwas irritiert, dass Sie sich eine Zigarette anzünden.«

K12 Perspektivenwechsel

»Wenn jemand von außen auf unsere Sitzung schauen würde – was würde diese Person über das Rauchen in diesem Rahmen denken?«

K10 Selbstoffenbarung

»Ich kann die Sichtweise, die Sie äußern, nicht teilen – sie widerspricht meinen Grundwerten. Trotzdem möchte ich Sie als Eltern ernst nehmen und verstehen und frage mich, wie wir das schaffen können?«

K8 Klärung

»Im Hinblick auf eine Zusammenarbeit ist es mir wichtig, festzuhalten, dass jede Person hier im Raum das Anrecht auf eine eigene Meinung und Überzeugung hat.«

K11 Normalisierung

»Es ist tatsächlich enorm schwierig, mit stark unterschiedlichen Werten und Haltungen einen guten Weg für alle Beteiligten zu finden. Ich merke aber, dass Ihnen das Wohlergehen Ihres Sohnes sehr wichtig ist.«