

Rossa • Rossa

Bildlich gesprochen

77 Metaphern für Psychotherapie, Beratung
und Coaching

Schnell
aussterben
tar
riechen
Stärke
Schutz
Kosten
Haustier
Ruhe
Eiszeit
Herden
Freu
Verantwortung
züchte



BELTZ

Bildlich gesprochen

»Ich war das fünfte Rad am Wagen«, »Ich stehe unter Druck wie ein Dampfkessel« oder »Ich stand da wie ein begossener Pudel« – solche Formulierungen unserer Alltagssprache zeigen, dass wir es gewohnt sind, Situationen, Ereignisse und Empfindungen in Metaphern zu verpacken. Dementsprechend wird der Gesprächseinstieg über Bilder, Symbole, Imaginationen oder Metaphern auch bereits in Psychotherapie, Beratung und Coaching praktiziert und als sehr hilfreich und nützlich empfunden.

Metaphern helfen uns, symbolische Distanz zu schaffen und machen über den Vorgang der Externalisierung Gefühle benenn- und besprechbar. Sprachliche Bilder können so eine Brücke zwischen Gefühl und Verstand schlagen und ermöglichen es, indirekt über schmerzhaft Erfahrungen zu sprechen. Damit sind sie ganz konkrete »Übersetzungshilfen«, um Gefühle, Gedanken und Glaubenssätze in greifbare Bilder zu übertragen. Sie bringen damit Nichtaussprechbares zum Vorschein und eröffnen kreative Lösungsräume. Sie fördern Fantasie und Kreativität und lassen Handlungsoptionen und Ideen für Ressourcen entstehen.

Aufbau des Kartensets

Das Kartenset besteht aus 77 Karten. Auf der Vorderseite wird jeweils mit einem Bild eine Metapher vorgegeben. Diese Metaphern reichen von Auto, Blume, Cosplay über Landschaft und Parfum bis Reise, Stadt oder Werkzeug. Auf der Rückseite bietet eine »Wortwolke« zahlreiche Anknüpfungspunkte, um mit der Klientin oder dem Patienten zu dieser Metapher ins Gespräch zu kommen.

Beispiel



Wenn dein jetziges Befinden ein Auto wäre, was für eines wäre es und wie sähe es aus? Wäre es ein glänzender, feurig roter Sportwagen, der flach auf der Straße liegt und nur bei bestem Wetter aus der Garage geholt wird? Oder eher ein alter grau-grüner Bus, der vollgepackt und schon Tausende von Kilometern quer durch alle Länder gefahren ist?

Mit diesem Einstieg über Metaphern lassen sich Hintergründe, Details und Bedeutungen erfragen,

z. B.: Wie ist der Pflegezustand des Autos? • Wie voll ist der Tank jetzt gerade? • Wer darf in deinem Auto mitfahren? • Wann war der Wagen das letzte Mal in der Werkstatt? • Wo parkt das Auto bei Wind und Wetter? • Wer kümmert sich um das Auto? • Was braucht der Wagen, um Höchstleistung zu bringen? • Bist du zufrieden mit deinem Auto oder wünschst du dir ein anderes? • Ist es ein sportlicher Zweisitzer oder eine große Familienkutsche? • Wie sieht die Straße aus, auf der dein Auto gerade fährt?

Der Vorteil des Kartensets liegt in der Vielfalt der angebotenen Metaphern. Wären Sie ein Tier, was wären Sie dann? Wenn deine Familie ein Auto wäre, wer wäre dann welches Modell? Das kennen wir aus dem täglichen Umgang mit Metaphern in der therapeutischen Arbeit – aber: Welch ein Edelstein wären Sie? Wenn deine Familienmitglieder jeweils ein Nachtisch wären, wie sähe das aus? Und wenn du in fünf Jahren ein Musikstück wärst, was wäre das für eines? Stellen Sie sich vor, in Ihrer Supervisionsgruppe wären alle Mitglieder bekannte Comicfiguren – wer spielt da mit? Von naheliegenden bis zu fantasievoll-ungewöhnlichen Kategorien wird hier ein großer Raum für Sprachbilder eröffnet.

Indem sowohl Bilder (Vorderseiten) als auch verbale Anker (Rückseiten) geboten werden, eignet sich das Kar-

tenset für die Arbeit mit Erwachsenen, aber auch mit Kindern und Jugendlichen. Es kann sowohl in der Einzeltherapie oder -beratung als auch im Gruppensetting (Teams, Familien) gewinnbringend eingesetzt werden.

Metaphern in Psychotherapie, Beratung, Supervision und Coaching

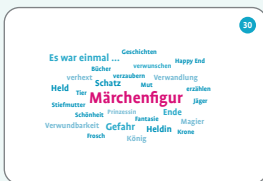
Unterschiedliche Therapieschulen setzen verschiedene Schwerpunkte in der Arbeit mit Metaphern: In der systemischen Arbeit stehen die Distanzierung, Externalisierung und zirkuläre Fragen im Vordergrund. Die Karten können durch die Aktivierung von Ressourcen neue Sichtweisen fördern, während sie gleichzeitig eine Distanzierung zu belastenden Gedanken, Ereignissen oder Gefühlen ermöglichen. Die Kognitive Verhaltenstherapie nutzt dagegen Metaphern als didaktisches Werkzeug, um Gefühle oder Prozesse sichtbar zu machen. Gedanken, Gefühle und Stressoren werden veranschaulicht und damit sowohl Psychoedukation als auch eine kognitive Umstrukturierung begünstigt. In der Hypnotherapie bieten die Karten eine Basis für Imaginationen, Geschichten und Trancearbeit, um einen Zugang zu unbewussten Lösungsszena-



rien zu fördern und gleichzeitig Selbstheilungskräfte zu aktivieren. In integrativen Therapien, in denen das ganzheitliche Erleben zentral auf den Ressourcenaufbau ausgerichtet ist, bieten die Karten hilfreiche Inspiration für den kreativen Prozess, das szenische Spiel und die kunsttherapeutische Arbeit.

Anwendung im Einzelsetting

Im Einzelsetting kann das Kartenset insbesondere für den Gesprächseinstieg, in der Biografiearbeit oder für einen Wechsel der Perspektiven genutzt werden.



Anleitung. Sofern Sie sich nicht vorab bereits für eine der Karten und eine bestimmte Metapher entschieden haben, ist es möglich, dass der/die Patient:in eine der Karten zieht. Die jeweilige Metapher wird laut vorgelesen. Verbinden Sie das Bild mit einer passenden Eröffnungsfrage. Wenn z. B. die Karte »Blume« gezogen wurde, könnte die Eröffnungsfrage nun lauten: »Wenn Sie jetzt gerade, mit allen Ihren Gedanken und Gefühlen in diesem Moment, eine Blume wären, wie sähe diese aus?«. Zum besseren

Verständnis lesen Sie gemeinsam die Wortwolke auf der Rückseite der entsprechenden Karte. Sie können die Wortwolke zunächst auch nur selbst betrachten, um Anregungen für Nachfragen, Dimensionen, Aspekte der Metapher zu erhalten.

Die Wortwolke dient der Weitung des Feldes und gleichzeitig der Eröffnung unterschiedlicher Dimensionen. In der Wortwolke der Karte »Blume« finden Sie u. a. folgende Wörter: Farbe, Größe, Duft, Pflege, Blüte, Rose, Tulpe, Gänseblümchen, Freude, schmücken, ranken und Strauß. Unterstützen Sie den Prozess durch hilfreiche Fragen, z. B.: Welche Blume passt jetzt gerade am besten? • Welche Farbe hat die Blume? • Wie sähe die Blume aus und welche Blätter hätte sie? • Wonach riecht sie? • Benötigt sie gerade Wasser oder handelt es sich um eine Trockenblume? • Ist die Blume in einem Blumentopf oder in einer Vase? • Lässt die Blume den Kopf hängen oder steht sie kurz vor der Blüte? • Ist es eine Blume, die sich draußen wohler fühlt, oder ist es eine Zimmerpflanze? • Was lässt die Blume wachsen und was könnte ihr Wachstum hemmen? • Wenn diese Blume sprechen könnte, was würde sie sagen?

Tipp

Es ist sicher nicht jede Metapher für jede Patientin, jedes Störungsbild/Problem oder jeden Altersbereich passend. Wählen Sie entsprechend vorab eine Anzahl von Karten aus.

Anwendung im Gruppensetting

Nicht selten bietet die Frage nach der Befindlichkeit auch in der Gruppenarbeit einen guten Startpunkt, um den Übergang zwischen Alltag und Therapie wahrnehmbar zu machen. Wir bringen unser inneres Erleben sowohl in das eigene Bewusstsein als auch in die Gruppe. Die einzelnen Teilnehmenden treten miteinander in Resonanz, während sie gemeinsam das Beziehungsfeld für den Moment kreieren.

Anleitung. Sobald alle Teilnehmenden ihren Sitzplatz eingenommen haben und etwas zur Ruhe gekommen sind, ziehen Sie eine Karte oder Sie suchen auch hier vorab eine bestimmte Metapher aus. Lesen Sie das Thema der Karte laut vor.

Beispiel

»**Reise**«: »Wenn Ihr Befinden, Ihre Gedanken und/oder Ihr momentaner Zustand gerade eine Reise wären, was für eine Reise wäre das?«



5

elegant bunt Kleidung
Patchwork Dehnbarkeit Verarbeitung
Muster Schneider Wert
Reste fest Schutz Schnitt
flauschig Stoff färben
glitzernd unbehandelt Gefühl auf der Haut
wärmen weben
weich glatt Gewicht nähen
kostbar samtig rau

Rossa • Rossa

Punkte, Kreise, Lebensreise

Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen lebendig gestalten.
80 runde Karten zum Auslegen von Lebenslinien. Mit 20-seitigem Booklet in stabiler Box, Kartenformat rund, 13 cm Durchmesser
GTIN 4019172100971



Rein in die bunte Lebenslinienarbeit

- ▶ Spielerisch einsteigen in die Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen
- ▶ 80 farbenfrohe runde Karten zum Auslegen und Bearbeiten von Lebenslinien
- ▶ Schnell einsetzbar und variantenreich

Das Set umfasst Alterskarten zum Auslegen der Lebenslinie sowie Karten zum Ausgestalten des Lebensweges: Personen, Meilensteine, Symbole und Gefühle. So wird die Arbeit an der Biografie im Raum gestaltet und der Körper in den Prozess gebracht. Zurückschauen in die Vergangenheit aus dem Blickwinkel anderer Lebensabschnitte und Personen erweitert die Perspektive – sei es in der verhaltenstherapeutischen oder der systemischen Arbeit.

- ▶ Durch Bild- und Wortseiten für Kinder und Jugendliche geeignet
- ▶ Im Einzel- und Familiensetting einsetzbar
- ▶ Für alle, die mit Kindern und Jugendlichen psychotherapeutisch oder pädagogisch arbeiten

Rossa • Rossa

Wenn du zaubern könntest ...

Noch mehr verrückte Gesprächseinstiege. 120 Fragekarten für die Kinderpsychotherapie.

Mit 12-seitigem Booklet in stabiler Box,
Kartenformat 5,9 x 9,2 cm
2025.

GTIN 4019172101695



Kreativ fragen und nachfragen

- 120 Ideen für den Gesprächseinstieg
- Für die therapeutische und pädagogische Arbeit mit Kindern bis zu zehn Jahren

Wenn du zaubern könntest, wie würde dein magischer Zauberspruch lauten? Wie lange ist man fremd? Welche Geschichten hätte wohl ein Glücksbringer zu erzählen? Lauter ungewöhnliche Fragen, um mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Ob in den ersten Stunden einer Psychotherapie, zu Stundenbeginn oder in Gruppen ... Das Kartenset ermöglicht abseits vom gewohnten »Erzähl doch mal«, Informationen und Perspektiven auf ein Thema spielerisch und kreativ zu erheben, das Kind und sich gegenseitig kennenzulernen und Vertrauen aufzubauen.

6 Module: Glück und Spaß • Freundschaft und Familie • Fremde und Heimat • Gesundheit und Wohlbefinden • Schule und Beruf • Hier und im Netz

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 4019172102616

© 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

Gesamtherstellung: Pario Print Krakow

Printed in Poland



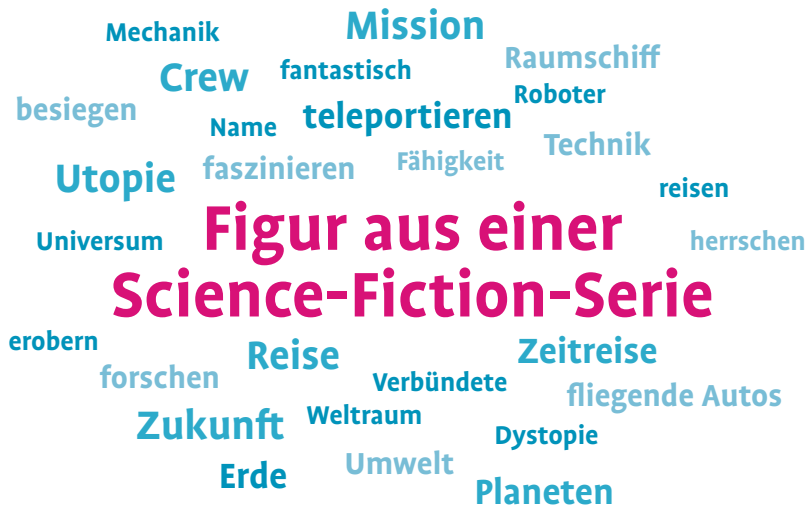


A word cloud centered around the terms 'Superheld / Superheldin'. The words are arranged in a circular pattern, with the most prominent words in the center and smaller words towards the edges. The colors are primarily blue and orange.

Superheld / Superheldin

Other words include: heimlich, Superkraft, Gegner, Ordnung, verkleiden, Kostüm, Filme, Schwäche, Mission, Umhang, Geheimnis, Maske, fliegen, verwandeln, Superschurke, Sidekick, stark, schnell, Cape, Fahrzeug, Gadget, Geschichten, das Gute, Vorbild, retten, and Heldin.





A word cloud of science fiction terms. The central and largest text is 'Figur aus einer Science-Fiction-Serie' in magenta. Surrounding it are various terms in blue, including 'Mission', 'Raumschiff', 'Roboter', 'Technik', 'reisen', 'herrschen', 'Zeitreise', 'fliegende Autos', 'Dystopie', 'Planeten', 'Umwelt', 'Erde', 'Zukunft', 'Weltraum', 'Verbündete', 'Reise', 'forschen', 'erobern', 'Universum', 'Utopie', 'besiegen', 'Crew', 'fantastisch', 'teleportieren', 'Name', 'faszinieren', 'Fähigkeit', 'Mechanik', and 'besiegen'.

Mechanik Mission Raumschiff Roboter Technik reisen herrschen
besiegen Crew fantastisch teleportieren Name faszinieren Fähigkeit
Utopie Universum **Figur aus einer Science-Fiction-Serie**
erobern Reise Zeitreise fliegende Autos Dystopie Planeten
forschen Weltraum Verbündete Zukunft Umwelt Erde



A word cloud centered around the word "Instrument". The words are in various shades of blue and green, with "Instrument" being the largest and most prominent. Other words include "Xylophon", "Konzert", "Lehrerin", "Trommel", "rhythmisch", "Spaß", "üben", "Blockflöte", "Musik", "Lautstärke", "Noten", "Art", "Unterricht", "spielen", "Zustand", "komponieren", "Klang", "Gitarre", "Material", "Alter", "laut", "Zusammenspiel", "Schüler", "Schule", "klein", "bauen", "abstimmen", "beherrschen", and "Klavier".

Instrument

Xylophon
Konzert
Lehrerin
Trommel
rhythmisch
Spaß
üben
Blockflöte
Musik
Lautstärke
Noten
Art
Unterricht
spielen
Zustand
komponieren
Klang
Gitarre
Material
Alter
laut
Zusammenspiel
Schüler
Schule
klein
bauen
abstimmen
beherrschen
Klavier



