

80 Karten für Therapie
und Beratung

Scholz

Im Handgepäck

Übungen und Impulse für Leichtigkeit und Klarheit



BELTZ

Übungen und Impulse für Leichtigkeit und Klarheit

Für wen	Erwachsene und Jugendliche ab etwa 14 Jahren
Aufbau	▶ praxiserprobtes Übungssystem ▶ umfasst zehn Themenbereiche ▶ 80 Karten inklusive Übungen zur Stabilisierung & Krisenregulation
Anwendung & Dauer	▶ für Einzel-, Paar-, Gruppen- und Selbstanwendung ▶ kurze, flexible Impulse – ca. 2 - 60 Minuten pro Übung ▶ in Therapie, Beratung, Pädagogik und Coaching
Wirkung	Fördert Leichtigkeit, Klarheit, Selbstbestimmung und innere Balance
Besonderheiten	▶ flexibel kombinierbar ▶ farbcodierte Themenfelder zur schnellen Orientierung ▶ Übersichtstabellen hier im Booklet

1 Willkommen und Einführung

Dieses Kartenset lädt dazu ein, innezuhalten und sich selbst neu zu begegnen: aufmerksam, wertschätzend und im eigenen Tempo. Es unterstützt dabei, in kleinen Schritten spürbare Veränderungen zu ermöglichen, im Alltag sowie in therapeutischen und beratenden Situationen.

Jede der 80 Karten des *Handgepäcks* vermittelt einen klaren, praxiserprobten Impuls, der hilft, Belastendes zu ordnen, Kraft zu sammeln und das innere Gleichgewicht zu stärken. Die Impulse sind alltagsnah formuliert und leicht zugänglich, ohne an Tiefe zu verlieren.

Sie richten sich an Erwachsene und Jugendliche, die einfache Wege suchen, um mehr Ruhe, Orientierung und Stabilität zu finden. Sie können Fachkräften als methodisches Werkzeug dienen – und ebenso Menschen ohne direkten Zugang zu professioneller Unterstützung helfen, etwa in Wartezeiten, bei Hemmschwellen oder fehlender Finanzierung.



Manchmal genügt ein kleiner Impuls,
um sich wieder zu spüren.

Die Karten wirken auch präventiv: Sie unterstützen dabei, psychisch gesund zu bleiben, die Lebensqualität zu stärken und bieten auch ohne Diagnose oder Behandlung wertvolle Orientierung.

Ziel ist es, wirksame Übungen bereitzustellen, die Leichtigkeit, Klarheit und Selbstbestimmung fördern – als Basis für Gesundheit und Wohlbefinden.

Dieses Kartenset kann therapeutische oder beratende Prozesse unterstützen, ersetzt sie jedoch nicht. In belastenden Situationen oder Krisen zögern Sie bitte nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Das *Handgepäck* vereint Einflüsse aus verschiedenen therapeutischen und beratenden Richtungen – von Gestalttherapie, Achtsamkeit und MBSR über Kognitive Verhaltenstherapie, Schematherapie und systemische Ansätze bis hin zu Embodiment, Positivpsychologie, Resilienzforschung sowie kreativen Methoden aus Coaching, Pädagogik und Selbsterfahrung. Alle Anregungen wurden praxisnah weiterentwickelt – kurz, klar und leicht in den Alltag integrierbar.

Im Handgepäck ist kein Lehrbuch, sondern ein Reiseführer durch das, was Menschen bewegt, stärkt und verbindet. Vielleicht liegt seine größte Wirkung darin, sich selbst auf dieser Reise zu begegnen – offen, neugierig und wohlwollend.

2 Aufbau des Kartensets

Jede Karte ist übersichtlich und praxisnah gestaltet – handlich für Schreibtisch, Praxis oder unterwegs.



Aufbau der Karten

Vorderseite

- ▶ Farbfläche des Themenbereiches
- ▶ Übungsnummer
- ▶ Titel der Übung
- ▶ Wirkungssatz
- ▶ Dauer
- ▶ Schwierigkeitsgrad: leicht • → mittel •• → vertieft •••
- ▶ Setting: Einzel , Paar/Gruppe 
- ▶  bei Karten zur Stabilisierung & Krisenregulation

Rückseite

- ▶ Übungsanleitung
- ▶ Motivationsimpuls in der Sprechblase
- ▶  Vertiefende Frage

So entsteht ein Aufbau, der Erfahrung und Erkenntnis zugleich anspricht:

Lesen – Umsetzen – Spüren – Reflektieren

Themenbereiche im Überblick

Jeder Bereich steht für ein eigenes Feld innerer Entwicklung. Gemeinsam bilden sie ein System, das von Alltagsstruktur über Selbstwahrnehmung und Beziehung bis zu Sinn und Kreativität führt:

Themenbereich und Farbfläche	
(1) Tagesstruktur & Rituale	
(2) Energie, Körperaktivierung & Vitalität	
(3) Stärken & Selbstwirksamkeit	
(4) Selbstfürsorge & Wohlbefinden	
(5) Achtsamkeit, Präsenz & innere Klarheit	
(6) Emotionale Balance	
(7) Beziehungen & Verbundenheit	
(8) Entwicklung, Veränderung & Wachstum	
(9) Werte, Sinn & Orientierung	
(10) Kreativität & Perspektivwechsel	

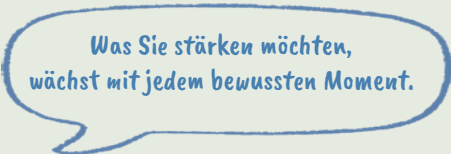
Symbolkarten. Stabilisierung und Krisenregulation zieht sich durch alle Themenbereiche und unterstützt in Momenten, in denen Ruhe, Halt oder Sicherheit gebraucht werden – akut wie vorbeugend. Karten mit Diamantsymbol  weisen darauf hin.

3 Anwendung in der Praxis

Das Kartenset *Im Handgepäck* ist vielseitig einsetzbar – in Therapie, Beratung oder zur Selbstanwendung.

Möglichkeiten der Anwendung

- (1) Karte ziehen: spontaner Impuls für den Moment
- (2) Karte wählen: gezielt am Thema oder Gefühl arbeiten
- (3) Karten kombinieren: Einstieg, Vertiefung und Abschluss verbinden
- (4) Karte wiederholen: als Mini-Ritual im Alltag



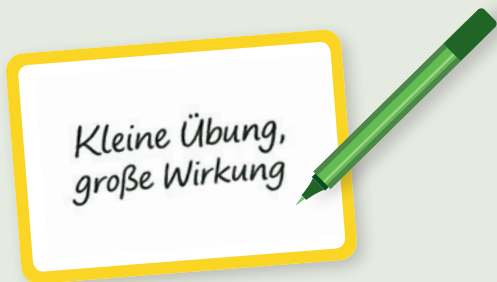
Was Sie stärken möchten,
wächst mit jedem bewussten Moment.

Die Karten wollen begleiten, nicht belehren. Sie wirken am besten in einer offenen, ruhigen Atmosphäre, die von Freiwilligkeit und Achtsamkeit geprägt ist. Viele Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Entscheidend ist das bewusste Wahrnehmen kleiner, stärkender Momente. Es hilft, die Karten sichtbar auszulegen, als tägliche Erinnerungsanker für innere Ruhe und Selbstfürsorge.

Wenn Unruhe oder Überforderung spürbar werden, ist es Zeit für eine Pause: kurz unterbrechen, atmen, bewegen oder eine Stabilisierungsübung  nutzen. Diese wirkt oft schnell entlastend und erdend.

Kreative Erweiterung

Das Set darf mitwachsen. Ergänzen Sie eigene Übungen oder Impulse, etwa auf Postkarten, mit Titel, Wirkungssatz und kurzer Anleitung. So entsteht Ihr persönliches, lebendiges Werkzeug.



Ressourcen- und Zielewerkstatt

Ein ergänzendes Kartenset von Falk Peter Scholz – ideal als Erweiterung zu *Im Handgepäck*.

Stärken entdecken Komplimente schenken Ziele finden



- ▶ Fördert Selbstbewusstsein, Selbstwert und Motivation
- ▶ Schafft Wertschätzung und stärkt Beziehungen
- ▶ Unterstützt Entwicklungs- und Veränderungsprozesse
- ▶ Mit über 230 Beispielen und praxisnahen Übungen

Ein hilfreiches Werkzeug für Therapie, Beratung, Coaching und Selbstreflexion.

www.beltz.de

GTIN: 4019172102081

Selbstakzeptanz-Schatzkiste

Ein praxisorientiertes Kartenset für Therapie und Beratung – zur Vertiefung von Selbstzuwendung und psychischem Wohlbefinden.

Stärkt Selbstannahme und emotionale Balance

- ▶ Fördert einen achtsamen, wohlwollenden Umgang mit sich selbst
- ▶ Unterstützt Reflexion, persönliche Entwicklung und Klarheit
- ▶ Mit 120 Kartenimpulsen und 20-seitigem Booklet



Ein wertvolles Werkzeug für Einzel- und Gruppensettings ab 16 Jahren.

www.beltz.de

GTIN: 4019172100889

Impressum

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 4019172102746

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb

Herstellung und Satz: Grüner Peter Verlag

Gesamtherstellung: Pario Print Krakow

Printed in Poland

1

Weckruf



10
Min.



Hilft, frisch, klar und mit einem guten Gefühl
in den Tag zu starten.

- (1) **Durchatmen:** Öffnen Sie das Fenster und atmen Sie tief ein und aus.
- (2) **Rituale:** Entscheiden Sie sich für zwei bis drei kleine Morgenrituale, die Ihnen guttun:
- ein Glas warmes Wasser trinken
 - sich kurz strecken
 - zu Ihrem Lieblingslied tanzen
 - eine Minute still atmen oder meditieren
 - drei Dinge erinnern, für die Sie dankbar sind
 - ein gesundes Frühstück genießen
- (3) **Ablenkung stoppen:** Lassen Sie Ihr Handy die erste halbe Stunde ausgeschaltet.
- (4) **Ausrichtung:** Fragen Sie sich: »Was will ich heute erleben? Was probiere ich mal anders?«
- (5) **Starten:** Beginnen Sie den Tag bewusst und mit einem Lächeln.



Wäre mein Morgen eine Geschenkschachtel:
Was würde ich mir hineinlegen?

*Kleine Morgenimpulse
bringen den Tag ins Rollen.*

9

Schulterkreisen und Armschaukel

Hilft, Verspannungen zu lösen,
und sorgt für ein leichtes, beschwingtes Gefühl.



4
Min.



- (1) **Start:** Stellen Sie sich aufrecht hin.
- (2) **Schultern lockern:** Kreisen Sie die Schultern, erst nach vorn, dann nach hinten.
- (3) **Arme einbeziehen:** Nehmen Sie die Arme dazu. Kleine Kreise werden größer und finden wieder zurück in die Mitte.
- (4) **Mit Schwung unterwegs:** Beim Gehen die Arme mitschwingen lassen: klein beginnend, weit werdend, bis es sich fast wie Fliegen anfühlt.
- (5) **Nachspüren:** Achten Sie darauf, wie Schwung und Energie beleben und auch die Gedanken beweglicher machen.



In welchen Momenten könnte ich eine Extra-Portion Schwung gut gebrauchen?

Arme schwingen ist wie frische Luft für die Stimmung.

Ein Tag als meine beste Version



1
Tag



Hilft, alte Muster zu lösen, neue Seiten an sich zu entfalten und auf spielerische Weise ins eigene beste Selbst hineinzuwachsen.

- (1) **Vorstellung:** Wie denkt, spricht, fühlt und handelt Ihre beste Version?
- (2) **Fokus:** Wählen Sie einen Punkt für heute, z.B. gelassener reagieren, klarer sprechen oder freundlicher mit sich umgehen.
- (3) **Umsetzen:** Starten Sie den Tag »als ob« – mutig, neugierig, echt. Beobachten Sie, was sich verändert.
- (4) **Zwischenstopp:** Halten Sie zwischendurch kurz inne: »Bin ich gerade meine beste Version oder was würde sie jetzt tun?« Atmen Sie tief durch und richten Sie Ihren Fokus neu aus.
- (5) **Reflexion:** Abends notieren: Was ist gelungen, was hat überrascht? Was war herausfordernd, und was möchten Sie beibehalten oder vertiefen?



*Manchmal genügt ein Tag, um zu sehen:
Die beste Version war nie weg –
sie brauchte nur Raum.*

Welche kleine Veränderung hat heute gut
getan und wo darf ich noch mutiger improvisieren?