

100 Bildkarten zur  
Verhaltensaktivierung

# Gräßer • Hovermann

## Positive Aktivitäten

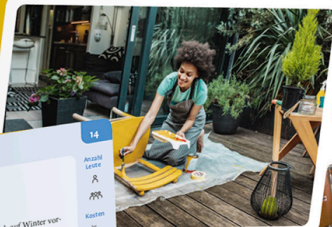
Slalom)

- Eisschnelllauf
- Eishockey
- Curling
- Tipps**
- im Sommer sportlich auf Winter vorbereiten
- Eisport- / Skihallen besuchen

14

Anzahl  
Leute

Kosten



### Fotografie / Video

- Themenfotografie (z. B. Natur-, Tier-, Akt-, Kunst-, Portrait-, Architektur-, Food....)
- Unterwasserfotografie
- Bilder selbst entwickeln
- bestimmte Effekte beim Entwickeln ausprobieren (z. B. Solarisation, Fotogramme)
- Schwarz-weiß-Fotografie
- Fotocollagen erstellen
- alte Fotos anschauen
- Bilder bearbeiten, colorieren
- Fotoalbum / -kalender oder -buch erstellen
- Gegenstände mit eigenen Fotos versehen (z. B. Tasse, Mausepad)

- Fototagebuch
- einen Baum
- (Spaß-)Vid
- eigene Film

#### Tipps

- sich Grup
- an Foto
- Ausstell
- sich mit
- untersch
- eigene Bu
- eigenen Instagram-Account
- unterschiedliche Materialien nutzen, z. B. Handy, Spiegelreflex, Polaroid, Drohne

Materi

Material

**BELTZ**

## Positive Aktivitäten

Einer der wichtigsten Wirkfaktoren in der Psychotherapie ist die Ressourcenaktivierung (Grawe, 1998). Mit Ressourcen sind alle Erfahrungen gemeint, mit denen körperliche und seelische Grundbedürfnisse erfüllt werden können. Die Bandbreite reicht von der Einbindung in ein soziales Netz über Kontakt zu Menschen bis zu Zielen und Motiven. Aber auch die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten mit einem hohen Selbstwerterleben sind dabei wichtig.

Die Ressourcenaktivierung stärkt die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Damit die Ressourcenaktivierung in der Praxis auch gelingt und die Erfüllung angeborener Grundbedürfnisse sowie der Prozess zur Erhaltung der Gesundheit auch funktioniert, sind positive Aktivitäten eine ideale Grundlage für Lebensfreude, Gesundung und viele weitere positive Effekte. Dies können ganz unterschiedliche Dinge sein, wie z.B. neue Möglichkeiten besser wahrzunehmen, in Stresssituationen gelassener reagieren zu können oder auch nach belastenden Situationen schnell wieder in ein Gleichgewicht zu kommen.

Die Ergebnisse der Forschung zur Ressourcenaktivierung (vgl. Flückiger et al., 2009; Grawe & Grawe-Gerber, 1999; Willutzki & Teismann, 2013) zeigen, dass Menschen, die ihre Ressourcen aktivieren und auch positive Aktivitäten einsetzen, gesünder bleiben und damit gute

Voraussetzung haben, Veränderungen besser zu begegnen, neue Dinge zu erlernen und Herausforderungen besser zu bewältigen.

**Die bewusste Ressourcenaktivierung und der Einsatz von positiven Aktivitäten funktioniert in fast jedem Lebensbereich, in fast jeder Lebenssituation und in fast jedem Lebensalter!**

Gerade depressive Patienten berichten von Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit. Sie meiden soziale Interaktionen und Aktivitäten mit der Begründung, sie seien bedeutungslos. So geraten sie schnell in eine Abwärtsspirale aus sozialer Isolation und Passivität.

Schon die in den 1960er-Jahren entwickelte Kognitive Therapie des US-Mediziners und Psychotherapeuten Aaron T. Beck beinhaltet daher unter anderem eine Planung positiver Aktivitäten. Aktivitätenpläne sollen und können in der Regel die Motivation der Patientinnen wecken und ihrer Passivität entgegenwirken. Zielgerichtete geplante Aktivitäten beeinflussen die Stimmung der Patienten positiv, sie bringen Schwung und verhindern Bewegungsarmut. Prof. Dr. Martin Hautzinger griff später diese Idee auf und entwickelte eine *Liste positiver Aktivitäten*. Diese Liste durften wir als Grundlage für dieses Kartenset nehmen. Wir haben eine Unterteilung in Kategorien vorgenommen, die einzelnen Aktivitäten ausdifferenziert und damit deren Anzahl erheblich

erweitert. Zudem haben wir auch aktuelle Trends und Themen aufgegriffen, die Ihnen und Ihren Patientinnen helfen, im therapeutischen Alltag die eine oder andere positive Aktivität zu finden.

Mithilfe der Karten finden Sie gemeinsam mit Ihren Patienten Tätigkeiten, die ihnen Freude bereiten. Es lohnt sich, nach und nach einige positive Aktivitäten in den Tagesablauf zu integrieren und auszuprobieren, welche die eigene Stimmung positiv beeinflussen und ihnen Spaß machen. Erörtern und planen Sie mit Ihren Patientinnen möglichst viele solcher positiver Aktivitäten und Tätigkeiten, da dies ein wichtiger Schritt sein kann, der es Ihren Patienten dann ermöglichen kann, sich fähig zu fühlen, ihre Zeit zu planen.

Es kann natürlich vorkommen, dass es Ihren Patientinnen zu Beginn noch schwerfällt, positive Aktivitäten für sich zu finden. Besprechen Sie gemeinsam, woran das liegen kann, und vereinbaren Sie z.B. einen langsamen Einstieg und ein Ausprobieren von Aktivitäten, die vielleicht früher einmal Spaß gemacht haben oder die auszuprobieren sich die Patientin am ehesten vorstellen kann.

### **»Der Mensch ist ein Gewohnheitstier!«**

In der Regel dauert es gut zwei Monate, bis sich eine Gewohnheit etabliert. Dranbleiben lohnt sich! Arbeiten Sie dabei mit allen Arten von Verstärkern, die Sie kennen und die bei Ihren Patientinnen funktionieren.

## **Aufbau und Funktion der Positive-Aktivitäten-Karten**

Damit Sie möglichst einfach, schnell und effizient mit diesem Kartenset arbeiten können, haben wir die Karten wie folgt gestaltet:

**Vorderseite.** Auf der Vorderseite finden Sie ein sehr eindeutiges und positives Bild einer Aktivität, das in der Regel bei vielen Menschen allein schon einen positiven Impuls auslöst.

**Rückseite.** Da es in den verschiedenen Bereichen mehr als nur eine Aktivität gibt, finden Sie auf der Rückseite jeder Karte eine ganze Reihe von alternativen Aktivitäten zum jeweiligen Kartenthema. Zudem haben wir immer einige Tipps eingefügt, die hilfreich bei den jeweiligen Aktivitäten sein können.

Damit Ihnen die Entscheidung für die eine oder andere Aktivität leichter fällt, haben wir noch einige zusätzliche Kriterien zu den Aktivitäten aufgeführt:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Personenanzahl</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 1</li> <li>▶ 2</li> <li>▶ Gruppe</li> </ul>                                               | <p>Wie viele Personen benötige ich für diese Aktivität? Ist es etwas, was ich allein tun kann, brauche ich einen Partner oder sogar eine ganze Gruppe für die jeweilige Aktivität?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <br><br><br> | <b>Kosten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ kostenfrei</li> <li>▶ geringe Kosten</li> <li>▶ moderate Kosten</li> <li>▶ hohe Kosten</li> </ul> | <p>Ist die Aktivität kostenfrei oder mit Kosten bzw. sogar hohen Kosten verbunden?</p> <p>Sie werden feststellen, dass sehr viele Aktivitäten auch kostenfrei oder zu einem vergleichsweise kleinen Preis durchgeführt werden können.</p> <p>Hier kann es hilfreich sein, auch nach möglichen Förderungen zu suchen, z.B. bei sportlichen Aktivitäten über die Krankenkasse oder bei anderen Aktivitäten über andere Förderstellen. Auch kann es hilfreich sein, die Patientin darin zu unterstützen, z.B. nach günstigem gebrauchtem Material Ausschau zu halten oder bei anderen zu fragen, ob diese etwas verleihen oder gar überzähliges Material verschenken.</p> |
| <br>                                                                                                                                                                       | <b>Ort</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Drinnen</li> <li>▶ Draußen</li> </ul>                                                                | <p>In welcher Umgebung kann die Aktivität erfolgen? Ist es eher etwas für Drinnen oder Draußen?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <br>                                                                                                                                                                       | <b>Material</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ mit</li> <li>▶ ohne</li> </ul>                                                                  | <p>Wird Material, wie z.B. eine bestimmte Ausrüstung oder sonstiges Equipment, benötigt?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

## **Die Arbeit mit den Bildkarten zur Verhaltensaktivierung**

In der therapeutischen Arbeit mit Erwachsenen können die Positive-Aktivitäten-Karten sehr gut eingesetzt werden. So können Sie schon während der Therapiestunde gezielt auf eine bestimmte positive Aktivität mit Ihrem Patienten hinarbeiten und ihm beispielsweise am Ende der Stunde die entsprechende Karte mit der Übung als Kopie mitgeben. Eine Besprechung oder auch nur die Suche nach einer positiven Aktivität ist vielleicht auch eine erste gemeinsame Übung für den langfristigen Einsatz und die Etablierung oder erfolgreiche Nutzung einer positiven Aktivität.

Vereinbaren Sie mit Ihrer Patientin, dass diese anderen von ihrem Vorhaben berichtet, um so die Verbindlichkeit zu erhöhen.

Der Austausch mit anderen Personen, die ähnliche Aktivitäten durchführen, ist in der Regel sehr hilfreich, egal ob in einer Gruppe, einem Verein oder mit Gleichgesinnten im Internet oder in einem speziellen Forum.

### **Funktion der Positive-Aktivitäten-Karten**

- ▶ Steigen Sie schneller in die Arbeit mit Ihren Patienten ein.
- ▶ Fragen Sie mithilfe der Karten noch konkreter und gezielter nach bereits vorhandenen und von den Patientinnen durchgeführten positiven Aktivitäten.

- ▶ Nutzen Sie die Karten auch zur Exploration rund um das Thema Ressourcen.
- ▶ Explorieren Sie leichter die möglicherweise bereits früher erfolgreich eingesetzten und genutzten positiven Aktivitäten und / oder Ressourcen Ihrer Patienten.
- ▶ Klären Sie gemeinsam mit Ihren Patientinnen, ob und welche Aktivitäten für sie funktionieren oder welche bereits bekannt sind.
- ▶ Machen Sie Ihre Patienten neugierig auf neue Erfahrungen und Aktivitäten mithilfe der Bilder.
- ▶ Bringen Sie Abwechslung in Ihre Therapiestunde.
- ▶ Nutzen Sie die Karten als Hilfestellung für sich selbst und / oder die Patientinnen, um sich einen Überblick über die fast unzählige Auswahl an positiven Aktivitäten zu verschaffen.
- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie einzelne Kartenmotive als Erinnerung, Motivation oder auch als Gedankenstütze mit nach Hause.
- ▶ Fördern Sie das Selbsthilfepotenzial Ihrer Patienten, indem diese die Karten als Erinnerung an frühere Aktivitäten einsetzen.
- ▶ Nutzen Sie die Karten und passenden Bilder zur schnelleren Visualisierung, Erinnerung und Aktivierung.
- ▶ Sie können die Karten auch im Rahmen von Gruppenarbeiten oder in Paargesprächen nutzen. Auch hier können gemeinsame positive Aktivitäten ein Baustein für ein besseres Miteinander sein.



## Tipps für die Arbeit mit Gruppen

Nutzen Sie die Vielfalt der aktivierenden einladenden Bilder auf den Vorderseiten der Karten, legen Sie diese beispielsweise sternförmig in die Mitte des Gruppenraums, sodass diese für alle sichtbar sind. Lassen Sie jedes Gruppenmitglied eine oder mehrere Karten von positiven Aktivitäten auswählen, die das Gruppenmitglied entweder bereits ausführt, gerne ausprobieren würde oder auf gar keinen Fall machen möchte, und lassen Sie die Person erklären, warum. Lassen Sie in Kleingruppen einzelne Karten oder Kategorienbereiche erarbeiten und anschließend im Plenum vorstellen.

### Weitere Arbeitsbereiche und Einsatzgebiete, in denen Sie die Positive-Aktivitäten-Karten einsetzen können

- ▶ Als Pädagogen in weiterführenden Schulen, in der Beratung oder auch im Einzelcoaching werden Sie mithilfe der Fotografien einen schnelleren und auch tieferen Einstieg in Gespräche über frühere positive Aktivitäten erleben, der Ihnen bisher ohne diese Karten in so kurzer Zeit vielleicht verwehrt geblieben ist.
- ▶ Als Seminarleiterin können Sie die Karten unter anderem als kreativen Einstieg in Ihr Seminar, für Gruppenübungen oder auch zum Abschluss eines Seminars einsetzen: »Welche gemeinsamen Aktivitäten haben welche Gruppenmitglieder?« oder »Wer würde

gerne einmal welche Aktivität in Zukunft ausprobieren oder beherrschen?«

- ▶ Gruppenarbeit, beispielsweise in Therapie- oder Wohngruppen, fällt durch die Karten den Gruppenmitgliedern häufig leichter, da hier auf Worte zuerst verzichtet werden kann. Hier können die Karten auch dazu dienen, gemeinsame Gruppenaktivitäten zu finden, eine Liste von möglichen Aktivitäten zu erstellen oder spezielle Aktivitäten auszuwählen.
- ▶ Andere gute Einsatzorte für die Positive-Aktivitäten-Karten können Selbsterfahrungsgruppen, Selbsthilfegruppen oder Gruppen zu bestimmten Themen, z.B. Trauergruppen, sein. Positive Aktivitäten sind gerade in schwierigen Zeiten eine der besten Möglichkeiten, sich abzulenken und/oder neue Kraft zu tanken und neue Ziele zu entwickeln.
- ▶ In der Paarberatung/-therapie sind die Karten ein beliebtes Medium, um gemeinsame mögliche neue Aktivitäten zu entdecken oder alte wiederzubeleben.
- ▶ Die 100 Bildkarten sind in der Arbeit mit einem sehr breiten Spektrum an Patienten/Klientinnen einsetzbar, angefangen mit geistig- oder lernbehinderten Menschen oder auch mit Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen, um nur zwei Beispiele zu nennen.
- ▶ Sie können die Bildkarten sehr gut einsetzen, wenn Sie mit Menschen arbeiten, die nicht Ihre, sondern eine andere Sprache sprechen.

## Therapeutischer Umgang mit den Karten

Als Psychotherapeutin, Pädagoge, Sozialarbeiterin oder Berater können Sie Ihrem Patienten helfen, die richtigen Aktivitäten auszuwählen und diese konkret anzuwenden, nur einen ersten Einstieg »hinzubekommen« oder um einen Impuls zu setzen. Gerade beim erstmaligen Versuch einer möglicherweise neuen Aktivität hat die ein oder andere Patientin / Klientin vielleicht noch Schwierigkeiten, sich auf die eine Aktivität einzulassen. Hier ist es besonders hilfreich, die Vor- und Nachteile der Aktivität gemeinsam zu besprechen. Mögliche Bedenken, Hürden oder auch Missverständnisse können vorab gemeinsam geklärt oder auch mögliche Alternativen gemeinsam erarbeitet und ausprobiert werden. Möglicherweise kann ein gemeinsames Rollenspiel für den Einstieg in eine Aktivität, die mit sozialen Interaktionen verbunden ist, wie z. B. das Aufsuchen eines Sportvereins, hilfreich sein. So kann Ihr Patient mit Ihnen üben, wie er auf die anderen Vereinsmitglieder zugehen kann, wie er sich vorstellen und was er sagen kann.

Eine Nachbereitung und »Erfolgskontrolle« sollte in den folgenden Stunden ebenfalls mit eingeplant werden und die Patientin für die Durchführung ihrer ersten positiven Aktivitäten selbstverständlich gelobt werden. Vielleicht ist hier der Einsatz eines Verstärkerplans ebenfalls hilfreich und sinnvoll.

## **Umgang mit problematischen Situationen**

Wenn es Ihrem Patienten sehr schlecht gehen sollte oder er suizidal ist, sollte eine psychiatrische Abklärung oder bei akuter Suizidalität ggf. eine stationäre Behandlung erfolgen. Wenn Sie nicht psychotherapeutisch ausgebildet sind, holen Sie sich hierbei Unterstützung von den entsprechenden Fachleuten. Bedenken Sie in solchen Fällen genau, welche Aktivitäten sinnvoll und förderlich sein können und welche im jeweiligen Fall vielleicht auch negativ besetzt sein können oder negative Konsequenzen auslösen können.

### **Professionelle Hilfe als Unterstützung**

Falls Sie die Karten selbst allein, mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder anderen zusammen nutzen möchten, um neue Aktivitäten kennenzulernen und damit auch eigene Ressourcen zu wecken und zu stärken, und dabei das Gefühl haben oder feststellen sollten, dass es Ihnen oder Ihrem Partner / Ihrer Partnerin nicht besser, sondern sogar schlechter geht, dann sollten Sie in jedem Fall professionelle Unterstützung aufsuchen. Überfordern Sie sich und Ihre Mitstreiter nicht.

**Vergessen Sie nicht, dass positive Aktivitäten Spaß und Freude bereiten können und sollten!**

## Tipps & Tricks, damit der Einsatz der Positive-Aktivitäten-Karten noch besser gelingt

Einmalige positive Aktivitäten machen häufig kurzfristig Spaß, aber ihre eigentliche Kraft entwickeln diese in der Regel erst mit ihrer regelmäßigen Durchführung. Damit dies Ihren Patientinnen besser gelingt, helfen vielleicht einige der folgenden Ideen:

**»Meine eigenen positiven Aktivitäten«.** Erarbeiten Sie mit Ihrer Patientin eine Liste an eigenen positiven Aktivitäten. Diese kann sich Ihre Patientin aufhängen und bei Bedarf ergänzen oder Dinge, die nicht mehr positiv besetzt sind, streichen.

→ Nutzen Sie hierzu auch die Übersicht und / oder Liste positiver Aktivitäten aus dem **Downloadbereich**:

- ▶ Übersicht aller positiven Aktivitäten nach Unterkategorien geordnet
- ▶ alle einzelnen Aktivitäten, die ausgeschnitten werden können, um sie dann zu falten und in ein Glas tun zu können
- ▶ Blankoformular, auf dem die Patientin selbst ihre positiven Aktivitäten eintragen kann
- ▶ Wochenplan zum Eintragen der positiven Aktivitäten und Stimmung, um mögliche Zusammenhänge zwischen beidem zu erkennen.
- ▶ Positive Aktivitäten-Bewertungsliste, in dieser kann der Patient noch einmal in Ruhe alle Aktivitäten für sich bewerten. Eignet sich ideal als

Home-Experience zwischen den Therapiesitzungen oder Sie gehen die Liste gemeinsam mit Ihrem Patienten zusammen durch.

**»Die Türliste«.** Erarbeiten Sie mit Ihrem Patienten Tages-, Wochen- oder andere Aktivitätsziele, die er sich sichtbar aufhängt, z. B. an der Tür. So wird er jeden Tag daran erinnert und kann sich besser motivieren, seine positiven Aktivitäten durchzuführen.

→ Nutzen Sie hierzu auch die Übersicht und / oder Liste positiver Aktivitäten aus dem Downloadbereich.

**»Verstärkerplan«.** Koppeln Sie die Durchführung der positiven Aktivitäten mit einem Verstärkerplan. So fällt es Ihrer Patientin leichter dranzubleiben.

→ Nutzen Sie hierzu auch die Vorlagen, die Sie auf [www.beltz.de](http://www.beltz.de) zum Downloaden finden können.

**Tipp:** Lassen Sie Ihren Patienten ein Bild von einer Sache ausdrucken, mit der er sich belohnen will, z.B. ein Eisbecher, ein Konzertbesuch o.Ä. Diesen Ausdruck soll er zerschneiden und dann immer ein Puzzleteil ans andere fügen, bis das Bild vollständig ist und er dann diese Sache durchführen kann.

**»Das Aktivitätenglas«.** Sammeln Sie gemeinsam Ihrer Patientin auf vielen kleinen Zettelchen mit Aktivitäten, die dann gefaltet in ein großes Glas gegeben werden. Vereinbaren Sie gemeinsam mit ihr, dass sie sich jeden Tag / jede Woche / jedes Wochenende einen Zettel aus dem Glas herausnimmt und die gezogene Aktivität aus-

führt. Egal ob es regnet, sie keine Lust hat oder welche Ausrede ihr auch immer einfallen könnte ...

→ Nutzen Sie hierzu auch die Vorlagen aus dem Downloadbereich.

## **Aufbau der Positive-Aktivitäten-Karten**

**Kategorien.** Wir haben die positiven Aktivitäten für Sie in neun Kategorien eingeteilt, die sich farblich unterscheiden:

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| (1) Sport          | (6) Im Grünen |
| (2) Kreativität    | (7) Zuhause   |
| (3) Musik          | (8) Medien    |
| (4) Spiele         | (9) Soziales  |
| (5) Selbstfürsorge |               |

So können Sie schnell und ohne viel Suchen die richtige Kategorie und passenden Karten zuordnen oder für Ihren Patienten vor der Therapiestunde heraussuchen, wenn Sie z.B. nur einen Bereich bearbeiten wollen. Vielleicht können Sie sich gut vorstellen, dass es Ihrer Patientin guttun würde, wieder mehr Sport zu machen oder sich einfach mehr zu bewegen. Dann können Sie ganz leicht gemeinsam mit ihr mögliche Beispiele aus der entsprechenden Sport-Kategorie anschauen. Gleiches gilt für die anderen Tätigkeiten.

**Nummerierung.** Zusätzlich zur jeweiligen Kategorienfarbe sind die Karten nummeriert. So können Sie die Karten nach der Stunde schneller wieder einsortieren

oder später leichter wiederfinden, wenn Sie bestimmte Aktivitätskarten nutzen möchten.

### Sport

Bewegung, Sport und körperliche Aktivitäten sind der Schwerpunkt in dieser Kategorie. Neben den klassischen Sportarten finden Sie hier auch eine Vielzahl von weniger bekannten Aktivitäten, die sich aber allesamt rund um die Themen Sport und Bewegung drehen. Natürlich finden Sie auch eine ausreichende Anzahl an Aktivitäten für körperlich eingeschränkte Menschen.

### Kreativität

In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Aktivitäten für Ihren Patienten, mit denen er sein kreatives Potenzial wecken, ausprobieren, üben, vertiefen und natürlich auch perfektionieren kann. Dabei ist die Auswahl an Aktivitäten so groß, dass sich für fast jeden Menschen, jeden Alters und auch für jede Gelegenheit oder jeden Geldbeutel ohne Probleme eine passende Aktivität finden lässt. Egal ob Ihre Patientin Einsteigerin oder Kreativprofi ist, in dieser Kategorie finden Sie etwas!



## Musik

In dieser Kategorie finden Sie eine große Auswahl an musischen Aktivitäten für Ihre Patientin, mit denen sie ihre Musikalität ausprobieren, entdecken, üben, vertiefen und perfektionieren kann. Dabei ist die Auswahl sehr groß, sodass sich für fast jeden Anlass und jedes Ziel eine passende musische Aktivität finden lässt. Egal ob Ihr Patient Einsteiger, »Unter-der-Dusche-Singer« oder Profimusiker ist, in dieser Kategorie finden Sie die richtige positive musikalische Aktivität!

## Spiele

Spiele sind ein weites Feld an Aktivitäten und manchmal ein vergessener oder verschütteter Aktivitätenpool! In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Aktivitäten für Ihren Patienten, mit denen er sein spielerisches Geschick ausprobieren, üben, vertiefen und perfektionieren kann. Dabei ist die Auswahl an Spiel-Aktivitäten sehr groß, sodass sich für fast jeden Anlass und jedes Ziel eine passende Aktivität finden lässt. Egal ob Ihre Patientin Einsteigerin, Spiele-Wiedereinsteigerin oder Spiele-Profi ist, in dieser Kategorie finden Sie die passende Aktivität für alle Spielinteressierten!

## Selbstfürsorge

Mithilfe der Selbstfürsorge-Aktivitäten bringen Sie als Therapeut Ihre Patientin schnell auf die ein oder andere gute Idee und Aktivität, die z. B. nicht nur eine reine Bewegungsaktivität ist, sondern auch noch »guttut«! Die Aktivitätsübungen aus dieser Kategorie sind so ausgewählt, dass Sie oft gleichzeitig zu der eigentlichen Tätigkeit eine schnelle und erfolgreiche Lösung für die Patientin anbieten und damit ebenfalls eine schnelle Ressourcenaktivierung und -nutzung ermöglichen.

## Im Grünen

Im Garten, im Wald, in der Natur und an der frischen Luft – raus aus der Firma oder der Wohnung ist oft ein guter Einstieg in die unterschiedlichsten Aktivitäten und in der Regel auch eine gute Unterstützung in der Therapie. Die vorliegenden Aktivitäten dieser Kategorie ermöglichen es Ihnen als Therapeutin, ihrem Patienten zahlreiche »Frischluft-Aktivitäten« aufzuzeigen, die oft ein bewussteres Erleben der Natur ermöglichen und so ganz leicht die positive Wirkung der Natur entfalten können.

## Zuhause

Zuhause ist es am schönsten?! In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Aktivitäten für Ihre Patientin, mit denen sie auch Zuhause ganz vielfältige positive Aktivitäten ausprobieren, üben, vertiefen und perfektionieren kann. Dabei ist die Auswahl so groß, dass sich für alle eine passende Aktivität finden lässt.

## Medien

Vom Computer über das Internet bis zur Spielekonsole finden Sie in dieser Kategorie zahlreiche Aktivitäten für Ihren Patienten, mit denen er sich ausprobieren, üben, vertiefen und perfektionieren kann. Dabei ist die Auswahl an Aktivitäten so groß, dass sich für fast jeden medienaffinen oder neugierigen Patienten und auch für jeden Altersbereich eine passende Aktivität finden lässt. Egal ob Ihre Patientin Einsteigerin oder Medienprofi ist, in dieser Kategorie finden Sie eine Aktivität, die einen Versuch, ein Wiederaufleben oder eine Perfektionierung verdient hat!

## Soziales

In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Übungen für Ihre Patientin, mit denen sie Aktivitäten ausprobieren, üben, vertiefen und perfektionieren kann, die ihr eine größere soziale Reichweite ermöglichen. Dabei ist die Auswahl so groß, dass sich für fast jeden Anlass und jedes Ziel eine passende Aktivität finden lässt. Egal, ob der vorsichtige Kontakt zu anderen Menschen geübt oder das eigene Freunde-Netzwerk vergrößert werden soll. Einsteiger oder Sozial-Profis finden in dieser Kategorie die richtige Aktivität!

### Übersicht über die Karten

| Nr. | Positive Aktivität / Titel | Kategorie | Anzahl Personen | Kosten | Umgebung           | Material nötig? |
|-----|----------------------------|-----------|-----------------|--------|--------------------|-----------------|
| 1   | Laufen                     | Sport     | 1, 2, Gruppe    | 0 – €€ | Draußen            | Ja              |
| 2   | Leichtathletik             | Sport     | 1, Gruppe       | 0 – €€ | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 3   | Tanzen                     | Sport     | 1, 2, Gruppe    | 0 – €€ | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 4   | Outdoor-Sport              | Sport     | 1, Gruppe       | 0 – €€ | Draußen            | Ja              |
| 5   | Skaten                     | Sport     | 1, Gruppe       | 0 – €€ | Draußen            | Ja              |

| Nr. | Positive Aktivität / Titel      | Kategorie   | Anzahl Personen | Kosten   | Umgebung           | Material nötig? |
|-----|---------------------------------|-------------|-----------------|----------|--------------------|-----------------|
| 6   | Ball- / Kugel- und Schlag-sport | Sport       | 1, 2, Gruppe    | 0 – €€   | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 7   | Turnen / Gymnastik / Fitness    | Sport       | 1, Gruppe       | 0 – €€   | Drinnen            | Ja              |
| 8   | Kampfsport                      | Sport       | 1, Gruppe       | 0 – €    | Drinnen            | Ja              |
| 9   | Wassersport                     | Sport       | 1, Gruppe       | 0 – €€   | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 10  | Kraftsport                      | Sport       | 1, 2, Gruppe    | 0 – €€   | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 11  | Fliegen / Flugsport             | Sport       | 1, 2, Gruppe    | €€ – €€€ | Draußen            | Ja              |
| 12  | Schießsport                     | Sport       | 1, Gruppe       | € – €€   | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 13  | Motorsport                      | Sport       | 1, 2, Gruppe    | 0 – €€€  | Draußen<br>Drinnen | Ja<br>Nein      |
| 14  | Wintersport                     | Sport       | 1, Gruppe       | 0 – €€   | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 15  | Reitsport                       | Sport       | 1, 2, Gruppe    | 0 – €€€  | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 16  | Radsport                        | Sport       | 1, Gruppe       | 0 – €€   | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 17  | Ausmalen                        | Kreativität | 1               | 0 – €    | Drinnen            | Ja              |
| 18  | Malerei                         | Kreativität | 1, Gruppe       | 0 – €€   | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 19  | Zeichnen                        | Kreativität | 1, Gruppe       | 0 – €€   | Draußen<br>Drinnen | Ja              |
| 20  | Handarbeiten                    | Kreativität | 1, Gruppe       | 0 – €€   | Drinnen            | Ja              |

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.

2. Auflage

© 2022 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms

Gestaltung und Herstellung: Victoria Larson

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN: 4019172103033



# Laufen

1

- ▶ joggen
- ▶ Geländelauf
- ▶ Parcour / -hindernislauf
- ▶ (Nordic) Walking
- ▶ spazieren gehen
- ▶ Straßenlauf
- ▶ Orientierungslauf
- ▶ Triathlon
- ▶ Marathonlauf
- ▶ Laufband

## Tipps

- ▶ Langsam anfangen!
- ▶ Ziel vor Augen haben, z. B. an Wettbewerben teilnehmen: kürzere oder längere Distanzen, Virtual Run, Firmenlauf, Spendenlauf, Neujahrslauf, Stadtlauf, Marathon, Ultralauf, Geländelauf o. Ä.
- ▶ Trainingsplan erstellen
- ▶ sich Gruppe anschließen
- ▶ Es gibt auch therapeutische Laufgruppen.
- ▶ Verein beitreten (prüfen, ob der Beitrag von der Krankenkasse oder einem Amt gefördert werden kann)

Anzahl  
Leute



Kosten



Umgebung



Material







- ▶ Bücher
- ▶ Zeitschriften
- ▶ Zeitungen
- ▶ Roman, Sachbücher, (Auto-)Biografien
- ▶ Erzählungen
- ▶ Theaterstücke
- ▶ Gedichte

## Tipps

- ▶ Leseclub / -Gruppe beitreten oder gründen, vor Ort oder im Internet
- ▶ Bibliothek besuchen
- ▶ auf bestimmte Themen spezialisierte Bibliothek besuchen
- ▶ Bücherschränke nutzen
- ▶ anderen Vorlesen: von Kindern bis zu Senioren im Heim
- ▶ Buchmessen besuchen
- ▶ sich über Literatur, Bücher, Schriftsteller usw. informieren
- ▶ Hörbücher hören
- ▶ an einem schönen Ort lesen

## Anzahl Leute



## Kosten



## Umgebung



## Material





- ▶ sich über Gesundheit informieren
- ▶ mit gesunder Ernährung beschäftigen
- ▶ Kurs zu gesunder Ernährung besuchen
- ▶ Essensplan erstellen
- ▶ Ernährung umstellen:
  - weniger Fleisch oder Fett
  - nach dem »5 am Tag«-Prinzip ernähren
  - vegetarisch oder vegan
  - Alkohol, Zucker, Rauchen reduzieren oder verzichten
- ▶ ausreichend und erholsam schlafen
- ▶ Fitnesstracker für mehr Bewegung
- ▶ Abnehmprogramm / Ernährungsberatung bei Übergewicht (Hausärztin / Facharzt befragen; wird häufig über die Krankenkasse vergütet)
- ▶ Infos und Bücher zur Selbsthilfe lesen
- ▶ Gesundheits-Apps (Hausärztin / Facharzt befragen, da diese bei entsprechender Indikation von der Krankenkasse finanziert werden)

- ▶ Vorsorgeuntersuchungen, Gesundheitscheckup (Tipp: bei vielen Krankenkassen gibt es Bonusprogramme hierzu)
- ▶ Fasten- oder andere Kur
- ▶ mit anderen Ernährungs- / Lebensweisen, z. B. Ayurveda, beschäftigen

## Tipps

- ▶ sich Ziele setzen
- ▶ Tagebuch zu ... führen und positive Ergebnisse beobachten
- ▶ Belohnungs- / Verstärkungsplan führen
- ▶ anderen davon erzählen
- ▶ Kurs belegen oder sich einer Gruppe anschließen (prüfen, ob der Beitrag von der Krankenkasse oder einem Amt gefördert werden kann)
- ▶ Viele Krankenkassen, die BZgA haben tolle Infomaterialien auf ihren Internetseiten.
- ▶ kostenfreies „rauchfrei – Startpaket“ bei der BZgA bestellen
- ▶ bewusster ernähren, leben und handeln

Anzahl  
Leute



Kosten



Umgebung



Material

