



Gräßer • Hovermann • Botved

THERAPIE-TOOLS



Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche

2. Auflage



Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Dipl.-Psych. Melanie Gräßer
Barbarossastraße 64
59555 Lippstadt
E-Mail: m.graesser@therapie-lippstadt.de

Eike Hovermann
Wiedenbrücker Straße 12
59555 Lippstadt
E-Mail: eike.hovermann@akadsek.de

Annika Botved
Brandensteinstraße 47
30519 Hannover
E-Mail: annika@penimals.de

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.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29206-1 Print
ISBN 978-3-621-29207-8 E-Book (PDF)

2., neu ausgestattete Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms
Einbandgestaltung: Lina-Marie Oberdorfer
Herstellung und Satz: Lelia Rehm
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter | 6 |
| Vorwort | 11 |
| Einleitung | 13 |
| 1 Ressourcen-Diagnostik | 20 |
| 2 Physische Personen-Ressourcen | 32 |
| 3 Psychische Personen-Ressourcen | 48 |
| 4 Soziale Umwelt-Ressourcen | 65 |
| 5 Ökonomische/ökologische Umwelt-Ressourcen | 82 |
| 6 Schwierige Zeiten | 96 |
| 7 Ziele | 119 |
| 8 Habit Tracker | 136 |
| 9 Techniken und Methoden | 147 |
| 9.1 Skalieren und Abwägen | 151 |
| 9.2 Ablenkung | 164 |
| 9.3 Imagination | 179 |
| 9.4 Achtsamkeit, Entspannung und Meditation | 195 |
| 9.5 (Be)schützer/Helfer | 210 |
| 9.6 Für den Notfall gut gewappnet | 220 |
| 9.7 Positiv-Tagebuch und andere schriftliche Ressourcen | 243 |
| Literatur | 256 |

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Ressourcen-Diagnostik

| | | |
|-------------|----------------------------|----|
| AB 1 | Ressourcen-Übersicht | 22 |
| AB 2 | Meine Ressourcen-Liste | 24 |
| AB 3 | Meine Ressourcen-Blumen | 25 |
| AB 4 | Mein Glückskleeblatt | 26 |
| AB 5 | Meine Ressourcen freilegen | 27 |
| AB 6 | Mein Ressourcen-Fragebogen | 28 |

2 Physische Personen-Ressourcen

| | | |
|--------------|---------------------------------------|----|
| AB 7 | Mein Ressourcen-Frucht-Cocktail | 34 |
| AB 8 | Mein Eisbecher | 35 |
| AB 9 | Mein indianischer Name | 36 |
| AB 10 | Mein Ressourcen-Blumenstrauß | 37 |
| AB 11 | Meine Ressourcen-Sonne | 38 |
| AB 12 | Mein bunter Luftballon | 39 |
| AB 13 | Meine Körper-Ressourcen – für Mädchen | 40 |
| AB 14 | Meine Körper-Ressourcen – für Jungen | 41 |
| AB 15 | Ressourcen-Getränke | 42 |
| AB 16 | Meine Ressourcen-Pizza | 43 |
| AB 17 | Mein Zubettgeh-Ritual | 44 |
| AB 18 | Mein Traumfänger | 45 |
| AB 19 | Du bist der Regisseur | 46 |
| AB 20 | Was ich alles kann | 47 |

3 Psychische Personen-Ressourcen

| | | |
|--------------|-------------------------------------|----|
| AB 21 | Meine Melodie | 51 |
| AB 22 | Meine Musik | 52 |
| AB 23 | Mein Ressourcen-Wunschkonzert | 53 |
| AB 24 | Meine Kunst | 54 |
| AB 25 | Meine Küchenkünste | 55 |
| AB 26 | Meine grüne Oase | 56 |
| AB 27 | Mein idealer Lernplatz/Schreibtisch | 57 |
| AB 28 | Meine Lieblingsfächer | 58 |
| AB 29 | Meine Säulen | 59 |
| AB 30 | Meine Patchwork-Decke | 60 |
| AB 31 | Mein Ressourcen-Markt | 61 |
| AB 32 | Meine Ressourcen-Blume | 62 |
| AB 33 | Mein Ressourcen-Fisch | 63 |
| AB 34 | Mein Superhirn | 64 |

4 Soziale Umwelt-Ressourcen

| | | |
|--------------|---------------------------------------|----|
| AB 35 | Mein Stammbaum | 68 |
| AB 36 | Meine Familie als Patchwork | 69 |
| AB 37 | Wer passt auf mich auf? | 70 |
| AB 38 | Mein inneres Kind | 71 |
| AB 39 | Wer ist für mich wichtig? | 72 |
| AB 40 | Meine wichtigsten Beziehungen | 73 |
| AB 41 | Meine Freunde – für Mädchen | 74 |
| AB 42 | Meine Freunde – für Jungen | 75 |
| AB 43 | Meine Freunde – für Jugendliche | 76 |
| AB 44 | Die Menschen um mich herum | 77 |
| AB 45 | Mein Sieb – wer tut mir wirklich gut? | 78 |
| AB 46 | Meine Tiere | 79 |
| AB 47 | Mein Ressourcen-Zoo | 80 |
| AB 48 | Meine Vereine, meine Gruppen | 81 |

5 Ökonomische/ökologische Umwelt-Ressourcen

| | | |
|--------------|---|----|
| AB 49 | Wo ich lebe | 84 |
| AB 50 | Mein Baumhaus | 85 |
| AB 51 | Mein Zimmer | 86 |
| AB 52 | Mein Ressourcen-Baum | 87 |
| AB 53 | Mein Ressourcen-Haus | 88 |
| AB 54 | Meine Energie- und Kraftquellen | 89 |
| AB 55 | Meine Pralinen-Schachtel | 90 |
| AB 56 | Meine Schätze | 91 |
| AB 57 | Meine Ersparnisse | 92 |
| AB 58 | Mein Glaube | 93 |
| AB 59 | Was mir wichtig ist und wofür ich dankbar bin | 94 |
| AB 60 | Mein Ressourcen-Engel | 95 |

6 Schwierige Zeiten

| | | |
|--------------|---|-----|
| AB 61 | Das Meer der Gefühle | 99 |
| AB 62 | Mein Eisberg | 100 |
| AB 63 | Es reicht! Das überlaufende Fass | 101 |
| AB 64 | Mein Gepäck | 102 |
| AB 65 | Meine Achterbahn | 103 |
| AB 66 | Meine Fußabdrücke | 104 |
| AB 67 | Mein nimmersatter Sorgenfresser | 105 |
| AB 68 | Meine Seifenblasen | 106 |
| AB 69 | Du bist der beste Beobachter | 107 |
| AB 70 | Mein Wetter | 108 |
| AB 71 | Mein Zug | 109 |
| AB 72 | Mein Gefühle-Dschungel | 110 |
| AB 73 | Meine Timeline als Fluss | 111 |
| AB 74 | Meine Sorgenpüppchen | 112 |
| AB 75 | Mit meinem Zaubertrank durch jede Krise | 113 |

| | | |
|--------------|------------------------|-----|
| AB 76 | Mein Lotosblüteneffekt | 114 |
| AB 77 | Mein Gedankenkarussell | 115 |
| AB 78 | Up and down | 116 |
| AB 79 | Mein Leben als Film | 117 |
| AB 80 | Meine Tankstelle | 118 |

7 Ziele

| | | |
|--------------|--------------------------------------|-----|
| AB 81 | Meine Zeitmaschine | 121 |
| AB 82 | Meine Ziele | 122 |
| AB 83 | Meine Schneekugel | 123 |
| AB 84 | Meine Orakel/meine Sphinx | 124 |
| AB 85 | Meine drei Wünsche | 125 |
| AB 86 | Meine Schiffsreise | 126 |
| AB 87 | Meine Landkarte | 127 |
| AB 88 | Würfelspiel zu meinem Ziel | 128 |
| AB 89 | Was ich mir wünsche | 129 |
| AB 90 | Meine Tasse | 130 |
| AB 91 | Mein Lebenskompass – für Kinder | 131 |
| AB 92 | Mein Lebenskompass – für Jugendliche | 132 |
| AB 93 | Wohin des Weges? | 133 |
| AB 94 | Before I die, I want to ... | 134 |
| AB 95 | Meine 12 Löffel oder die Löffelliste | 135 |

8 Habit Tracker

| | | |
|---------------|---|-----|
| AB 96 | Mein Habit Tracker | 138 |
| AB 97 | Mein Habit Tracker – Sanduhren | 139 |
| AB 98 | Mein Habit Tracker – Stern | 140 |
| AB 99 | Mein Habit Tracker – Kaugummi | 141 |
| AB 100 | Mein Habit Tracker – Malen nach Zahlen | 142 |
| AB 101 | Mein Universal-Habit Tracker | 143 |
| AB 102 | Mein Habit Tracker – Flüssigkeit: oder alles, was ich am Tag trinke | 144 |
| AB 103 | Meine Mini-Habit-Tracker-Übersicht | 145 |
| AB 104 | Meine Habit Tracker-Übersicht | 146 |

9 Techniken und Methoden

| | | |
|---------------|-------------------------------|-----|
| AB 105 | Ressourcenübungen – Übersicht | 148 |
| AB 106 | Meine Ressourcen-Schatzkiste | 150 |

9.1 Skalieren und Abwägen

| | | |
|---------------|-------------------------------|-----|
| AB 107 | Meine Ampeln – eine Übersicht | 154 |
| AB 108 | Meine Ampel | 155 |
| AB 109 | Mein »Gefühl-Meter« | 156 |
| AB 110 | Mein Regler | 157 |
| AB 111 | Mein Mischpult | 158 |
| AB 112 | Mein Mini-Mischpult | 159 |

| | |
|--|-----|
| AB 113 Meine Ressourcen-Waage | 160 |
| AB 114 Meine Kuchenstücke | 161 |
| AB 115 Meine 2 Schalen | 162 |
| AB 116 Meine Entscheidungshilfe | 163 |

9.2 Ablenkung

| | |
|---|-----|
| AB 117 Meine Lieblings-Ablenkungsübungen | 166 |
| AB 118 Mein Ablenkungs-ABC | 167 |
| AB 119 Meine Wortspiele | 168 |
| AB 120 Meine Fingerübungen | 169 |
| AB 121 Meine Zungenübungen | 170 |
| AB 122 Lachen | 171 |
| AB 123 Die Hasenohrtechnik | 172 |
| AB 124 Die Wolkentechnik | 173 |
| AB 125 Meine Gedankenklappe | 174 |
| AB 126 Brain Dump | 175 |
| AB 127 Meine Schutzmauer | 176 |
| AB 128 Brillen | 177 |
| AB 129 Mein Scheinwerfer | 178 |

9.3 Imagination

| | |
|---|-----|
| AB 130 Meine Lieblingsimaginationsübungen | 182 |
| AB 131 Position of Power | 183 |
| AB 132 Mein sicherer geborgener Wohlfühlort | 184 |
| AB 133 Die kleine Meerjungfrau | 185 |
| AB 134 Auf dem Meeresboden | 186 |
| AB 135 Deine Traumleiter zum Mond | 187 |
| AB 136 Mein fliegender Teppich | 188 |
| AB 137 Von Feen und Elfen | 189 |
| AB 138 Dein Schutzkreis | 190 |
| AB 139 Aus der Perspektive eines Riesen | 191 |
| AB 140 Der höchste Berg der Welt | 192 |
| AB 141 Meine Ressourcen-Dusche | 193 |
| AB 142 Ganz ruhig und gelassen wie Berta die Schildkröte | 194 |

9.4 Achtsamkeit, Entspannung und Meditation

| | |
|---|-----|
| AB 143 Meine Lieblings-Meditationsübung | 197 |
| AB 144 5-4-3-2-1-Technik | 198 |
| AB 145 Die magischen 5 Dinge | 199 |
| AB 146 Meine Atemtechnik(en) | 200 |
| AB 147 Ein- und Ausatmen | 201 |
| AB 148 Meine Traumwiese | 202 |
| AB 149 Wasserpflanzen | 203 |
| AB 150 Meine Entspannungstechniken (Body-Scan, Lichtstrom) – für Jungen | 204 |
| AB 151 Meine Entspannungstechniken (Body-Scan, Lichtstrom) – für Mädchen | 205 |
| AB 152 Mantras | 206 |
| AB 153 Flug ins Weltall | 207 |

| | |
|---|-----|
| AB 154 Meine Inseln | 208 |
| AB 155 Mein Ressourcen-Spaziergang | 209 |

9.5 (Be)schützer/Helper

| | |
|--|-----|
| AB 156 Mein innerer Helper | 212 |
| AB 157 Mein Krafttier | 213 |
| AB 158 Mein(e) Beschützer | 214 |
| AB 159 Meine superstarken Superhelden-Superkräfte | 215 |
| AB 160 Dein inneres Helferteam | 216 |
| AB 161 Mein Superheldenanzug | 217 |
| AB 162 Meine inneren hilfreichen Wesen | 218 |
| AB 163 Mein innerer Garten | 219 |

9.6 Für den Notfall gut gewappnet

| | |
|---|-----|
| AB 164 Mein Notfallplan | 223 |
| AB 165 Mein Notfallkoffer | 224 |
| AB 166 Mein »Erste Hilfe-Koffer« für unterwegs | 225 |
| AB 167 Mein Werkzeugkoffer | 226 |
| AB 168 Meine Sinnesbereiche | 227 |
| AB 169 Meine 5 Sinne | 228 |
| AB 170 Alle meine Skills | 229 |
| AB 171 Meine Fernbedienung | 230 |
| AB 172 Freeze oder das Eisfach | 231 |
| AB 173 Mein Tresor | 232 |
| AB 174 In die Mauer pressen | 233 |
| AB 175 Lass es raus! | 234 |
| AB 176 Mein imaginärer Misthaufen | 235 |
| AB 177 Wegspülen | 236 |
| AB 178 Mein Stoppschild | 237 |
| AB 179 Der Zoom-Faktor | 238 |
| AB 180 Meine 4 Elemente | 239 |
| AB 181 Grounding | 240 |
| AB 182 Mein Ressourcen-Implantat | 241 |
| AB 183 Mein Ressourcen-Stein | 242 |

9.7 Positiv-Tagebuch und andere schriftliche Ressourcen

| | |
|---|-----|
| AB 184 Schreiben | 245 |
| AB 185 Brief an mich selbst | 246 |
| AB 186 Mein Ressourcen-Märchen | 247 |
| AB 187 Tagebuchschreiben | 248 |
| AB 188 Mein Positiv-Tagebuch | 249 |
| AB 189 Was war das Lustigste, Mutigste ... letzte Woche? | 250 |
| AB 190 Meine Sammlung schöner Momente | 251 |
| AB 191 Die Geschichte mit den Glücksbohnen | 252 |
| AB 192 Meine Problemsprechstunde | 253 |
| AB 193 Powerful Words | 254 |
| AB 194 Meine coolen Sprüche | 255 |

Vorwort

Zeichnen ist eine Form des Nachdenkens auf dem Papier.

Paul Steinberg

Sicher wissen Sie aus Ihrer eigenen praktischen Tätigkeit mit Kindern und Jugendlichen, dass Sie mit Papier und Stiften ganz wunderbar praktisch arbeiten können. Dieses Ressourcenmalbuch bietet Ihnen konkrete Hilfen und fast 200 Arbeitsblätter für Ihre therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Die Arbeitsblätter in diesem Tools-Buch eröffnen Ihren Patienten häufig einen viel leichteren und schnelleren Zugang zu ihren Ressourcen als über einen rein sprachlichen Weg. Dieses Buch hilft Ihnen mit den zahlreichen praxisorientierten Arbeitsblättern und Übungen, kreative Ergebnisse in der Therapie zu erreichen, und soll eine hilfreiche Ergänzung zu Ihren bisherigen therapeutischen Mitteln sein. Sie werden bei der Arbeit mit diesem Tools-Buch aber auch feststellen, dass es kein Rezeptbuch ist und nicht jedes Arbeitsblatt bei jeder Patientin funktionieren wird. Lassen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, wann Sie welches Arbeitsblatt nutzen. Manchmal sind die Arbeitsblätter »Türöffner«, können sehr gut in der Therapiestunde eingesetzt werden oder sind die ideale Hausaufgabe, um sich zwischen den Therapiesitzungen mit einem bestimmten Thema auseinanderzusetzen.

Videosprechstunde

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, ein oder mehrere Arbeitsblätter einzuscannen, wenn Sie bspw. mit Ihrem Patienten per Videosprechstunde arbeiten. So kann er das Arbeitsblatt zum nächsten Termin am Bildschirm bearbeiten und sie können dieses dann gemeinsam besprechen.

Ziel dieses Tools-Buches und gleichzeitig unser größtes Anliegen ist, Sie bei der kreativen Ressourcenarbeit mit Kindern und Jugendlichen zu unterstützen. Nutzen Sie die Kraft der Bilder, Stifte und Zeichnungen für eine erfolgreiche Therapie für all Ihre kleinen und großen Patientinnen!

Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude und Erfolg bei der Arbeit mit Ihren Patienten!

Hannover und Lippstadt im Frühjahr 2020

*Melanie Gräßer
Eike Hovermann jun.
Annika Botved*

Danksagung

Unser Dank gilt zunächst einmal allen Menschen, die sich bei der Auswahl, der Testung und dem Ausmalen der zahlreichen Malvorlagen mit Rat und Tat beteiligt haben. Insbesondere möchten wir erwähnen: Marie, Felix und Oliver Leithäuser. Lotte von Golden Ivory. Heide und Manfred Nietsch, Clara, Mia, Jana und Nora Meynen, Katja, Marcus und Alma Werth, Ilka Bahr, Patrick Dressel, Elke Gimm, Roswitha Lesch, Dana Martinschledde, Kristin Leonhardt, Anja Everwand, Kristina Focali, Katrin Fritze und Verena Krüger. Franciska Illés, Kai Brüggemann, Birgit Kloidt und Ernst-Ludwig Iskenius. Darüber hinaus gilt unser besonderer Dank Dana Martinschledde für ihre wichtigen inhaltlichen Anregungen und Hinweise. Ebenfalls bedanken wir uns bei: Celina, Clara, Dana, Kimberley, Lily, Luisa, Maja, Pia und Wiebke.

Unser Dank gilt auch den Mitarbeiterinnen des Beltz-Verlags, die uns die Möglichkeit gegeben haben, dieses wichtige Thema in einem Praxisbuch speziell für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu erstellen und damit vielen anderen Personen, die in der Therapie arbeiten, die Möglichkeit zu geben, noch professioneller und kreativer zu arbeiten. Eine wahre Hilfe war uns dabei Frau Karin Ohms, die durch ihre inhaltlichen Kommentare, ihr Fachwissen und ihre nette Art eine echte Unterstützung bei diesem Werk war.

Einleitung

Viele Kinder und Jugendliche erleben während ihres Erwachsenwerdens kleine und größere Krisen, in der Familie, Schule oder auch im Kindergarten. Um diese zu meistern ist es wichtig, eigene Ressourcen zu aktivieren und/oder zu entwickeln. Dieses Tools-Buch liefert Ihnen wertvolle Ideen für die Gestaltung der Therapiestunde, mithilfe der 194-Ressourcen-Mal-/Zeichenvorlagen können sich Kinder und Jugendliche in oder auch vor schwierigen Situationen schnell auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und so gelassener an neue Herausforderungen herangehen.

Jede der ansprechenden Zeichenvorlagen ermöglicht Ihnen eine ressourcenspezifische Arbeit zu den unterschiedlichen Ressourcenbereichen: angefangen bei der Diagnostik über die physischen, psychischen, sozialen und ökonomischen/ökologischen Ressourcen bis hin zu dem Umgang mit Krisen. Zusätzlich finden Sie Arbeitsvorlagen zum Themenkomplex Ziele/Zielsetzung und eine große Bandbreite an leicht einsetzbaren Ressourcenübungen/-techniken.

Zu jedem Kapitel gibt es eine kurze Ein- und Anleitung in das Thema. Die einzelnen Kapiteleinleitungen haben wir praxisorientiert und sehr kompakt gehalten, um Ihnen einen möglichst schnellen Einstieg in die einzelnen Schwerpunkte zu ermöglichen.

Die sehr umfangreiche Auswahl an Arbeitsvorlagen ist an die unterschiedlichen sprachlichen, kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklungsständen von Kindern und Jugendlichen angepasst. So finden Sie für fast jede Therapiestunde und jeden Entwicklungsstand fast immer eine passende Vorlage, um das Thema Ressourcen kreativ anzugehen. Einige der Vorlagen eignen sich neben dem Einsatz in der Therapiesitzung auch sehr gut als Aufgabe für Zuhause. Jede Vorlage enthält, sofern erforderlich, eine konkrete Anleitung/Aufgabenstellung für Sie als Therapeutin bzw. Ihren Patienten.

Eine Zeichnung kann ein guter Eisbrecher sein, um über spezielle Themen leichter ins Gespräch zu kommen. Die Ressourcenzeichnungen können auch dann helfen, wenn das Gefühl oder die Empfindung aufgrund des sprachlichen Könnens, des Alters, der Deutschkenntnisse, kognitiver Einschränkungen oder einfach der fehlenden Worte nicht korrekt ausgedrückt werden kann. Gerade für Kinder und auch Jugendliche kann das kreative Arbeiten einen niederschweligen und schnellen Zugang zu ihren eigenen Ressourcen und den damit verbundenen Themen ermöglichen. Insbesondere der Erstkontakt in einer Therapiesituation ist oft mit einer natürlichen Skepsis und Scheu verbunden, sodass sich die Situation häufig schon durch ein einfaches weißes Blatt Papier und ein paar Stifte entspannt und der Weg in ein positives Miteinander geebnet ist.

Ressourcen erkennen und aktivieren

Als Therapeut können Ihnen die Zeichnungen dabei helfen, die eigenen Ressourcen Ihrer Patientin zu erkennen und diese im Verlauf der Therapie weiter zu aktivieren und fördern. Auch dieser Prozess kann oft durch die Kombination von Zeichnen und Schreiben unterstützt werden.

Nicht nur bei Kindern

Nicht nur Kinder und Jugendliche malen gerne: Sehr häufig funktioniert dieser Prozess ebenso gut bei Erwachsenen. Einige erwachsene Patienten bringen bereits eine Vorliebe für Schreiben, Malen und kreatives Gestalten mit, an die Sie zielführend anknüpfen können. Bei Patientinnen, die bereit sind, sich auf dieses Medium der Kommunikation einzulassen, können Sie mithilfe der verschiedenen Übungen und Methoden oftmals die Freude am Gestalten (wieder-)erwecken.

Die richtige Vorlagenauswahl treffen

Sobald Sie festgestellt haben, ob sich Ihr Patient vorstellen kann, gestalterisch tätig zu werden, liegt es in Ihrer Hand, wie Sie ihm die verschiedenen Malvorlagen näherbringen möchten. Sie können ihm

die Entscheidung für eine bestimmte Vorlage überlassen oder selbst eine Vorauswahl treffen. Zunächst steht Ihnen natürlich die Möglichkeit offen, gemeinsam mit der Patientin das vorliegende Buch durchzublättern und einen Blick auf die einzelnen Abbildungen zu werfen. Auf diese Weise erhält die Patientin die Chance, sich einen Überblick über die verschiedenen Vorlagen zu verschaffen, und sie kann selbst eine Auswahl von Arbeitsblättern treffen, die ihr besonders gut gefallen. Manchmal lässt bereits die Entscheidung des Patienten für spezielle Abbildungen erste Rückschlüsse auf seine Persönlichkeit, seine Eigenschaften und Vorlieben zu.

Wenn Sie als Therapeutin das Gefühl haben, dass die große Auswahl Ihren Patienten überfordern würde, wenn Sie zu wenig Zeit oder bereits eine konkrete Fragestellung im Kopf haben, der Sie mithilfe einer Vorlage nachgehen möchten, können Sie eine Vorauswahl treffen. Es bietet sich an, Ihrer Patientin die Vorlagen, für die Sie sich entschieden haben, in Form ausgedruckter Arbeitsblätter vorzulegen. Auf diese Weise erkennt der Patient schnell, zwischen welchen Vorlagen er wählen kann, und kann nach seiner Entscheidung gewissermaßen »sofort« mit dem Gestalten loslegen.



Nutzen Sie auch das Material aus dem E-Book, das Sie mit Erwerb dieses Buches auf der Beltz-Seite unter: https://www.beltz.de/service/e_book_inside.html im Internet kostenlos herunterladen können.

Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, Ihrem Patienten die Vorlagen oder eine Auswahl bestimmter Abbildungen ganz ohne Papier auf einem Computerbildschirm zu präsentieren. Gegebenenfalls kann Ihr Patient die verschiedenen Vorlagen dann sogar beispielsweise auf einem Tablet mit Zeichnungen, Farben und Worten befüllen und ergänzen, wenn er möchte. Besonders für Kinder und Jugendliche, die sich für den Umgang mit Computern interessieren und Spaß daran haben, kann dies eine interessante alternative Methode sein.

Biografie-Arbeit mit Zeichnungen/Lebenslinien

Sie können einige der zahlreichen Mal- und Gestaltungsvorlagen auch sehr gut im Rahmen der Biografiearbeit mit Ihrem Patienten einsetzen. Dieses bietet sich beispielsweise bei der Thematisierung seines bisherigen Lebensweges an, hierfür eignen sich besonders die Arbeitsblätter aus dem Kapitel 6: »Meine Achterbahn« (AB 65), »Meine Fußabdrücke« (AB 66), »Meine Timeline als Fluss« (AB 73), »Mein Leben als Film« (AB 79). Gleichermaßen kann für ein Bild für zukünftige Wünsche/Szenarien erfolgen, hierfür eignen sich besonders die Arbeitsblätter: »Meine Zeitmaschine« (AB 81), »Meine Schiffsreise« (AB 86), »Meine Landkarte« (AB 87) oder als spielerische Variante AB 88 »Würfelspiel zu meinem Ziel« aus Kapitel 7.

Sie können einige Vorlagen aus dem vorliegenden Tools-Buch auch zur Ergänzung eines »Ich-Buches« oder »Lebensbuches« einsetzen. Die Lebensbuchidee stammt aus der Kinder- und Jugendhilfe, dort wird sie als Methode im Rahmen der Biografiearbeit eingesetzt, um Pflege- und Adoptivkindern bei der Bewältigung schwieriger Lebensübergänge zu helfen (Lattschar & Wiemann, 2011; Morgenstern, 2011).



Nicht alle Themen und Arbeitsblätter sind als Hausaufgabe geeignet. Immer dann, wenn es um Arbeitsblätter geht, in denen möglicherweise belastende Momente eine Rolle spielen könnten, sollten Sie genau abwägen, ob diese allein oder ohne therapeutische Begleitung bearbeitet werden sollten.

Gleichzeitig kann es für manche Patienten auch gerade hilfreich sein, bestimmte Aufgaben zu Hause in Ruhe zu bearbeiten und dadurch vielleicht auch mehr von sich preiszugeben als während einer Therapiesitzung.

Lassen Sie hierbei Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, welche Variante Sie für Ihre individuelle Patientin am geeignetsten finden.



Wichtig ist auf jeden Fall die Nachbesprechung jeder Hausaufgabe!

Lassen Sie Ihren Patienten niemals eine Aufgabe zu Hause erledigen, ohne sich die Ergebnisse mit ausreichend Zeit anzuschauen, diese entsprechend zu würdigen und dann weiter damit zu arbeiten.

Zusammen mit den Eltern?!

Wenn Sie Arbeitsblätter aus diesem Tools-Buch als Hausaufgabe mit nach Hause geben, bedenken Sie, dass es möglich ist, dass die Eltern oder Bezugspersonen aktiv oder passiv Einfluss auf die Zeichnungen oder Ergebnisse nehmen können. Lassen Sie auch hierbei Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, ob Sie Hausaufgaben mit nach Hause geben.

Malen mit Jugendlichen und Erwachsenen

Malbücher sind nicht nur etwas für Kinder. Die psychologische Wirkung des Malens, z. B. zur Stressreduktion durch das Ausmalen von Mandalas, hilft auch Erwachsenen. Viele Erwachsene nutzen Malen und Zeichnen mit dem Wissen um seine positiven Effekte.

Malbücher fördern Wahrnehmung und Konzentrationsvermögen und ermöglichen eine Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen. Die oft faszinierenden und schönen Zeichnungen laden auch Erwachsene dazu ein, Erfahrungen aus ihrer Kindheit wiederzuentdecken.

Erklären Sie auch Ihren erwachsenen Patienten, warum das Malen so heilend wie ein Spaziergang wirken kann. Sprechen Sie bei Jugendlichen und Erwachsenen eher von einer Art »Training für das Gehirn, das uns langfristig bei der Bewältigung von Alltagsproblemen helfen kann«. Sie werden feststellen, dass die Akzeptanz alleine beim »Verkaufen« der Maltechnik größer sein wird.

Einsatz in Gruppen und oder Familien/Bezugssystemen

Auch in Gruppen, Familien und Bezugssystemen können Sie sehr gut mit Schreiben, Malen und Zeichnen arbeiten, um dem gesamten Themenbereich der Ressourcen mit allen bearbeiten zu können.

Die richtige Einstellung: auf jeden Fall (aus-)probieren

Nur wenn Sie wirklich Freude an kreativen Techniken und den damit verbundenen »Zeichnungen oder Basteleien« haben, werden Sie die kreativen Techniken und Vorlagen aus diesem Ressourcen-Tools-Buch glaubhaft und effektiv einsetzen können. Aber auch wenn Sie so gar keine Lust am Malen und Zeichnen haben, möchten wir Sie ermuntern und ermutigen, vielleicht die eine oder andere neue Zeichenvorlage doch einmal mit Ihrer Patientin auszuprobieren.

Ein Kollege, der sich auf einem Seminar zunächst ganz entrüstet zeigte, weil er ein Bild mit Wachsmalstiften malen sollte, setzt diese seither regelmäßig und begeistert in seiner Arbeit mit seinen Patienten ein. Probieren Sie es einfach mal aus.

Unser Tipp: Tauschen Sie sich mit Kollegen aus, z. B. im Rahmen Ihrer Intervisionsgruppe oder Qualitätszirkel. Schlagen Sie doch einmal vor, über die Zeichnungen Ihrer Patientinnen zu sprechen, oder tauschen Sie sich darüber aus, wer welche Dinge zeichnen lässt bzw. wer wie an welche Themen »zeichnerisch« herangeht. Lassen Sie malen und zeichnen! Testen Sie! Seien Sie kreativ und lassen Sie Ihre Patienten kreativ arbeiten!

Umgang mit den Arbeitsblättern

Kopie für Ihre Akten. Als Therapeutin entscheiden Sie gemeinsam mit Ihren Patientinnen, was mit den Zeichnungen geschehen soll, die Ihre Patientinnen in der Therapie malen, zeichnen und basteln. Da

Zeichnungen oft eine diagnostische und/oder eine interventionstechnische Bedeutung haben, sollten Sie immer eine Kopie für Ihre Akten machen.

Mit nach Hause geben? Zeichnungen von Kindern und Jugendlichen werden häufig zur Externalisierung von Problemen und zur »Internalisierung« von Ressourcen und Lösungsvisionen genutzt. Die Zeichnungen können Ihren Patienten aber auch helfen, einmal die Sichtweise zu verändern. Dieses »Von-aussen-Schauen« kann auch zu Hause hilfreich sein. Deshalb kann es in vielen Fällen ergeben, die Zeichnungen mit nach Hause zu geben, damit diese dort eine »Depotwirkung« entfalten können. Ein Bild von einem sicherer Ort, einer positiven Fähigkeit oder einem helfenden Team können zu Hause an einem gut sichtbaren Ort (z. B. auf dem Schreibtisch, Nachttisch, am Spiegel usw.), in einem Hefter oder Block oder verkleinert (und laminiert) in einem Etui oder Mäppchen gute Dienste tun. Ein Bild kann auch Teil eines Rituals werden, z. B. bei einem Gute-Nacht-Ritual, indem z. B. in einen gemalten Tresor vor dem Schlafengehen negative Gedanken eingesperrt werden oder ein gemalter Helfer so noch besser imaginiert werden kann.

Genauso kann aber auch die Visualisierung der Ziele und der dazugehörigen Teilziele/-schritte wichtig sein. Zu Hause an einem prominenten Ort aufgehängt und somit immer im Blick, sodass die Patientin bei Erreichen eines ihrer Zwischenziele dieses direkt eintragen kann, sind diese oft für die Zielerreichung sehr hilfreich. Ähnlich funktionieren die aktuell sehr beliebten Habit Tracker zur Erfassung bestimmter Verhaltensweisen, die in der Regel täglich notiert werden sollen. Wir haben Ihnen hierzu einen ganzen Abschnitt mit ganz unterschiedlichen Vorlagen eingefügt.

Zeitlicher Einsatz und Evaluation

Beim zeitlichen Einsatz müssen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden lassen. Sie haben hier alle Möglichkeiten von Anfang bis Ende der Therapie.

Die Möglichkeit der Evaluation mit ein und demselben Ressourcen-Thema ist eine schöne Technik, um dem Patienten seine Therapiefortschritte zu verdeutlichen: Geeignet wären hierzu z. B. die Arbeitsblätter AB 52 »Mein Ressourcen-Baum«, AB 53 »Mein Ressourcen-Haus« oder AB 11 »Meine Ressourcen-Sonne«, die Ihre Patientin zum Beginn, in der Mitte und zum Ende der Therapie beschriften und ausmalen kann. So können Sie ihr zeigen, wie sich beispielsweise der Baum verändert hat und mehr Wurzeln und Blätter und Äste bekommen hat oder die Sonne zusätzliche Strahlen. Oder Sie nutzen eines der Arbeitsblätter aus Kapitel 7 und lassen Ihren Patienten seine jeweiligen Therapiefortschritte immer wieder in dem Bild eintragen.



Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Patienten ausreichend Zeit geben. Ein Arbeitsblatt in fünf Minuten auszufüllen oder kreativ zu bearbeiten kann für viele Kinder und Jugendliche Stress bedeuten. Planen Sie also ausreichend Zeit für das jeweilige Arbeitsblatt ein, dies beinhaltet auch die Vor- und Nachbesprechung. Beachten Sie ebenfalls, dass Ihre Patientin ausreichend Freiraum benötigt. Für den einen Patienten kann es okay sein, wenn Sie direkt neben ihm oder gegenüber sitzen, eine andere Patientin braucht Ruhe und einen ungestörten »Arbeitsplatz«. Hier kann es sich empfehlen, dass Sie sich vielleicht derweil an Ihren Schreibtisch zurückziehen, wenn dieser mit im Therapieraum steht. Oder Sie etwas vom Tisch wegrücken und sich in eine Akte vertiefen.

Ressourcenaktivierung mit Kindern und Jugendlichen

Im Rahmen der allgemeinen Wirkfaktorenforschung hat sich die Perspektive für die Wahrnehmung, Entwicklung und Nutzung von Patientenpotenzialen deutlich verändert, sodass sich in den letzten Jahren der Begriff der Ressourcenaktivierung etabliert hat. Ressourcenaktivierung ist in der Therapie bei Kindern und Jugendlichen eine der wichtigsten Aufgaben der Therapeutin. Die aktive Nutzung von Ressourcen wirkt sich sehr positiv auf das Therapiegeschehen und den weiteren Verlauf der Behandlung aus. Leider sind am Anfang der Therapie die eigenen Ressourcen für den Patienten häufig nicht

so klar, da sein Blick darauf oft versperrt ist. So können die Patientinnen ihre Ressourcen nicht nutzen und deren Kräfte nicht für den Genesungsprozess einsetzen. Diese Kräfte schlummern als ungenutztes Potenzial in fast jedem Patienten und es ist Ihre Aufgabe als Therapeutin, diese freizulegen und Ihrem Patienten die Nutzung zu ermöglichen. Mithilfe der Arbeitsblätter in diesem Tools-Buch können Sie in strukturierter Form aus zahlreichen Kapiteln aus einem Repertoire von über 190 Übungen auswählen und dann gemeinsam mit Ihrer Patientin den eigenen Zugang zu ihren Ressourcen erarbeiten und damit langfristig nutzen.



Die Ressourcenaktivierung trägt entscheidend dazu bei, das Wohlbefinden Ihrer Patienten zu fördern, störungsbezogene Problemlöseprozesse zu lösen und die eigenen Ziele zu erreichen. Denken Sie daran, dass jeder Mensch Ressourcen mit sich bringt und seine eigene Expertise für den Umgang mit seinen Problemen und Herausforderungen hat. Ihre Aufgabe ist es, mithilfe der therapeutischen Beziehung die richtigen Ressourcen zu finden und zu aktivieren, damit Ihr Patient diese aktiv nutzen kann.

Ressourcenorientiertes Fragen

Um es Ihnen zu erleichtern, nach Ressourcen Ihrer Patienten zu fragen, haben wir Ihnen hier ein paar Varianten an Fragen zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, die Aufmerksamkeitslenkung Ihrer Patientin zu steuern und auf ihre eigenen Ressourcen zu lenken. Mit diesen Fragen unterbrechen Sie häufig auch die automatischen Denkprozesse und stoppen das Grübeln der Patienten und lenken so ihre Aufmerksamkeit und ihr Denken hin zu positiven Aspekten.

Ressourcenorientierte Fragen könnten sein:

- Was macht mich besonders?
- Was macht mich aus?
- Was mache ich gut?
- Was kann ich (sehr) gut?
- Wofür werde ich gelobt?
- Was kann ich gut?
- Was mag ich an mir?
- Worin bin ich Experte?
- Worüber weiß ich viel?
- Worauf bin ich stolz?
- Was macht mich zufrieden?
- Womit kenne ich mich (besonders) gut aus?

Sie können auch so fragen:

- Was ist für dich in einem solchen belastenden Moment hilfreich?
- Was tut dir gut, wenn es dir richtig mies geht?
- Was hilft dir in den Phasen, in denen du stark belastet bist?
- Was kannst du noch so richtig gut, obwohl du dich gerade so richtig mies fühlst?
- Gibt es trotz der Belastung schöne Momente? Und wie sehen diese Momente genau aus?
- Was gelingt dir in Phasen, in denen es dir eigentlich gar nicht gut geht, immer noch gut?
- Wann war der letzte Moment, in dem du symptomfrei warst? Beschreibe einmal die Situation und die genauen Umstände.
- Haben deine Symptome auch etwas Gutes?
- Und was glaubst du, möchte dein Körper dir genau mit deinen Symptomen sagen?
- Was hat dir in dieser Situation geholfen?

Kreative Ideen zum Umgang mit den Ressourcen

Wir haben Ihnen hier noch einige kreative Ideen zusammengestellt, mit denen Sie die Ressourcen Ihrer Patientin wecken und dauerhaft aktivieren können.

Ressourcenlotterie. Kennen Sie die Ressourcenlotterie? Das Prinzip ist ganz simpel. Sammeln Sie zusammen mit Ihrem Patienten möglichst viele ressourcenaktivierende Aktivitäten, die am besten gleich mit einer konkreten Handlungsanweisung verknüpft sind. Schreiben Sie die gesammelten Aktivitäten auf einzelne kleine Zettelchen. Diese können dann gefaltet und in ein Gefäß oder wie bei der Ziehung der Lottozahlen in kleine Überraschungseier-Kapseln gegeben werden. So kann Ihre Patientin jeden Tag eine ihrer gesammelten ressoucenaktivierenden Aktivitäten »gewinnen« und diese dann ausführen. Je nach Alter und Motivation kann es sinnvoll sein, die Bezugspersonen des Patienten miteinbeziehen. Alternativ zu den notierten Aktivitäten auf Zetteln können Sie auch mit Ihrer Patientin kleine Gegenstände suchen und diese als Stellvertreter für die jeweiligen Aktivitäten nutzen. Diese können ebenfalls in den Überraschungseierhüllen gesammelt werden.

Rückfallprophylaxe. Eine solche ressourcenaktivierende Sammlung lässt sich sehr gut im Rahmen der Rückfallprophylaxe einsetzen, indem Ihr Patienten auch hier aus seiner Sammlung jeden Tag eine Aufgabe/Aktivität »zieht« und diese dann ebenfalls ausführt.

Ressourcen-Wundertüte. Eine Ressourcen-Wundertüte klingt nach etwas Zauberhaftem und das ist es auch. Besonders bei Patientinnen, denen es auf Anhieb nicht so leichtfällt, ihre eigenen Ressourcen zu benennen, oder die eher einen sehr negativen Fokus haben, kann diese Übung den Einstieg in das Thema erleichtern. Und so geht's: Wie bei dem Spiel *Blinde Kuh* können Sie Ihrem Patienten entweder die Augen schließen oder eine Stoffmaske aufsetzen lassen oder einen Stoffbeutel benutzen, aus dem er etwas ziehen kann. Es geht um einzelne, ganz unterschiedliche von Ihnen im Vorhinein gesammelte Gegenstände. Das können Dinge aus der Natur (Eichel, Kastanie, Blatt, Rinde, Stein...) sein oder andere Dinge wie z. B. Radiergummi, Kugel, Schlüssel, kleine Figur usw. Aus allen Gegenständen soll sich Ihre Patientin einen heraussuchen, diesen genauer ertasten, um ihn dann zu beschreiben und ggf. zu erraten. Lassen Sie sie dann assoziieren, welche Ressourcen sie mit diesem Gegenstand verbindet. Natürlich können Sie die Gegenstände auch offen hinlegen und Ihren Patienten bitten, sich aus der Auswahl einen auszusuchen und dann wie oben weiterverfahren.

Praxistipp. Nutzen Sie Zeitdruck, um negative Gedanken zu stoppen! Nehmen Sie eine Sand- oder Stoppuhr und vereinbaren Sie eine bestimmte Zeit, in der eine bestimmte Menge oder so viele Ressourcen wie möglich genannt werden sollen. Sie werden merken, dass das Sammeln von Ressourcen und Ideen so mancher Patientin viel leichter fällt und deutlich mehr Spaß macht, als wenn Sie ihr eine Ressource nach der anderen »aus der Nase ziehen« müssen. Sie können auch die »Bombe« aus dem Spiel *Tick Tack Bumm*® - nutzen. Das ist eine kleine »Plastikbombe« mit einem Zufallsgenerator, der in einem zufälligen Zeitfenster zwischen 10 Sekunden bis zu einer Minute die Bombe geräuschvoll »explodieren« lässt. Das Spiel enthält Kärtchen mit Buchstaben für Wortanfänge/-mittel- bzw. -ende. Die »Bombe« wird immer hin- und hergegeben und dazu vom »Bombenbesitzer« ein Wort mit dem jeweiligen Wortanfang/-ende gesagt. Derjenige, bei dem sie »explodiert«, bekommt die Karte und damit einen Minuspunkt. Sie können auch einfach die Bombe hin- und herreichen und dabei immer eine Ressource sagen. So fällt das Sammeln von Ressourcen deutlich leichter und macht häufig auch noch mehr Spaß.

Einsatz in Gruppen. Sehr schön eignen sich die Ressourcenlotterie, -Wundertüte oder das Auslegen der Gegenstände auch für die Arbeit in Gruppen. So werden häufig ganz viele unterschiedliche Ideen zusammengetragen und Ressourcen genannt, an die andere Gruppenmitglieder häufig noch gar nicht gedacht haben oder diese vielleicht gar nicht als Ressource wahrgenommen haben.

10 Gründe für den Einsatz von Mal- und Zeichenvorlagen in der psychotherapeutischen Ressourcenarbeit mit Kindern und Jugendlichen

- (1) schnellerer und leichterer Einstieg in die Therapie und die Ressourcenarbeit

- (2) bessere Verankerung der Therapieinhalte durch aktive kreative Vertiefung und Verarbeitung
- (3) Reduktion des sprachlichen Übergewichtes in der Therapie: »Nicht immer nur reden...!«
- (4) Erweiterung der Repertoires durch nichtsprachliche Methoden auf der nonverbalen Ebene
- (5) Nutzung zusätzlicher Sinneskanäle
- (6) Mobilisierung von therapeutischem Wissen durch die implizite Förderung von Kreativität
- (7) Hürdenabbau durch die sprachlich geringeren intellektuellen Ansprüche an den Patienten
- (8) Förderung von Leichtigkeit, Freude, Kreativität und positiver Kommunikation und Entspannung in der Therapiesituation
- (9) Herstellen einer besseren Verbindung zwischen Körper und Geist
- (10) leichteres Verstehen von Ressourcen und den sich daraus ergebenden möglichen Zielen und Möglichkeiten durch die eigene Visualisierung

Gestaltung und Einsatz der Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter sollen Ihnen im täglichen Praxisalltag eine konkrete Hilfestellung sein. Um sich in diesem Tools-Buch direkt und schnell zurechtzufinden, sind die Arbeitsblätter mit verschiedenen Icons ausgestattet. Mithilfe dieser Icons sind Sie schnell in der Lage zu erfassen, welche Informationen Ihrer besonderen Aufmerksamkeit bedürfen oder welche Arbeitsblätter für welche Patienten geeignet sind. Die folgenden Icons werden Ihnen innerhalb des Buches begegnen:

- P** »Patient/in«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Patienten konzipiert wurde.
- T** »Therapeut/in«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Therapeutinnen konzipiert wurde.
- K** »Kinder«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Kinder konzipiert wurde.
- J** »Jugendliche«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Jugendliche konzipiert wurde.
- ↙** »Ran an den Stift«: Dieses Logo zeigt Ihnen, dass Sie hier ein Arbeitsblatt aktiv ausfüllen oder bearbeiten sollen.
- ↳** »Hier passiert etwas«: An diesen Stellen werden Handlungsanweisungen oder konkrete Praxistipps gegeben.
- ↗** »Input fürs Köpfchen«: An diesen Stellen gibt es wichtige Informationen die zum Weiterdenken anregen sollen.

Gleichstellung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Textes wurde, sofern es sich nicht um Zitate handelt, auf die Schreibweise mit dem Binnen-I verzichtet. Stattdessen haben wir uns entschieden, abwechselnd die männliche und die weibliche Bezeichnung zu verwenden.

1 Ressourcen-Diagnostik

Die Erfassung der vorhandenen Ressourcen zu Beginn der Therapie gehört sicherlich zu einer der wichtigsten Aufgaben in der Psychotherapie. Mit Arbeitsblatt 1 können Sie den Ressourcenstatus Ihres Patienten erfassen.

Bei der diagnostischen Ressourcenerfassung können Sie sich an den folgenden Bereichen orientieren:

- **inhaltlich:** Interessen, schulische Fähigkeiten, ein positives Selbstbild usw.
- **intrapersonal:** der bisherige Umgang mit dem Leben, den damit verbundenen Aufgaben und den darin enthaltenen Kompetenzen
- **soziale Ressourcen:** Fragen Sie nach wichtigen Freundschaften oder Beziehungen: Warum funktionieren diese (so) gut? Werden diese Beziehungen gepflegt? Wenn ja, wie?
- **materielle Ressourcen:** Welche materiellen Ressourcen gibt es im Umfeld der Patientin und welche davon kann sie nutzen?
- **bisherige Krisen:** Welche Krisen, Probleme wurden bisher erfolgreich bewältigt? Welche Strategien hat der Patient dabei angewandt?
- **Ziele:** Welche Ziele hat die Patientin für sich (kurz-, mittel- und langfristig)? Wie können diese als Ressource handlungsorientiert genutzt werden?

Das vorliegende Tools-Buch lässt sich in zwei Teile aufteilen: Der erste Teil (Kap. 1 bis 8) dient vornehmlich der Erfassung von ganz unterschiedlichen Ressourcen und der zweite Teil, das sehr umfangreiche Kapitel 9, vermittelt viele Techniken und Übungen zum Einsatz von Ressourcen.

Arbeitsmaterial

In diesem Kapitel finden Sie die folgenden Arbeitsblätter:

AB 1 Ressourcen-Übersicht

Dieses Arbeitsblatt ist für Therapeutinnen gedacht. Hier können Sie die Ressourcen Ihres Patienten, soweit diese bekannt sind, erfassen und im Verlauf ergänzen.

AB 2 Meine Ressourcen-Liste

Auf diesem Arbeitsblatt kann die Patientin alleine, zuhause oder mit dem Therapeuten gemeinsam ihre aktuellen Ressourcen erfassen. Diese können gerne im Verlauf der Therapie erweitert und ergänzt oder zu verschiedenen Messzeitpunkten (Anfang, Mitte, Ende) wiederholt werden.

AB 3 Meine Ressourcen-Blumen

Bei diesem Arbeitsblatt geht es um die Erfassung der Ressourcen nach den Unterthemen. Diese Unterthemen sind in Abbildungen zusammengefasst, um es den Patienten leichter zu machen. Die einzelne Figur soll die physischen Personen-Ressourcen symbolisieren, das Gehirn die psychischen Personen-Ressourcen, die Menschen sollen für die sozialen/Umwelt-Ressourcen stehen und das Haus die ökonomisch-ökologischen Umwelt-Ressourcen.

AB 4 Mein Glückskleeblatt

Diese Vorlage zeigt die Abbildung eines vierblättrigen Kleeblatts, die der Patient mit Stärken und Vorlieben füllen kann. Das Kleeblatt kann natürlich auch, entsprechend seiner Bedeutung, zum Notieren von Dingen verwendet werden, die dem Patienten bisher Glück gebracht haben.

AB 5 Meine Ressourcen freilegen

Manchmal kommt es vor, dass eine Patientin sich gar nicht mehr an all die Ressourcen erinnern kann, die in ihr schlummern. Dieses Arbeitsblatt hilft Patientinnen dabei, solche Ressourcen wiederzuentdecken, die in Vergessenheit geraten sind oder nicht mehr genutzt werden.

AB 6 Mein Ressourcen-Fragebogen

In diesem Arbeitsblatt wird der Patient nach physischen (z. B. Attraktivität, Gesundheit), psychischen (z. B. Intelligenz, Kreativität), sozialen (z. B. Mutter-Kind-Beziehung, Freunde) und ökonomischen bzw. ökologischen Ressourcen (z. B. Wohnsitz, Nebenjob) in Form eines klassischen Fragebogen gefragt. Der Patient kann seine Überlegungen festhalten und im Laufe der Therapie ergänzen. So hat er zu jeder Zeit alle stärkenden Ressourcen im Blick.

↳ Erfassen Sie in diesem Formular alle dem Patienten zur Verfügung stehenden Ressourcen. Aktualisieren Sie diese Übersicht regelmäßig je nach Fortschritt der Therapie.



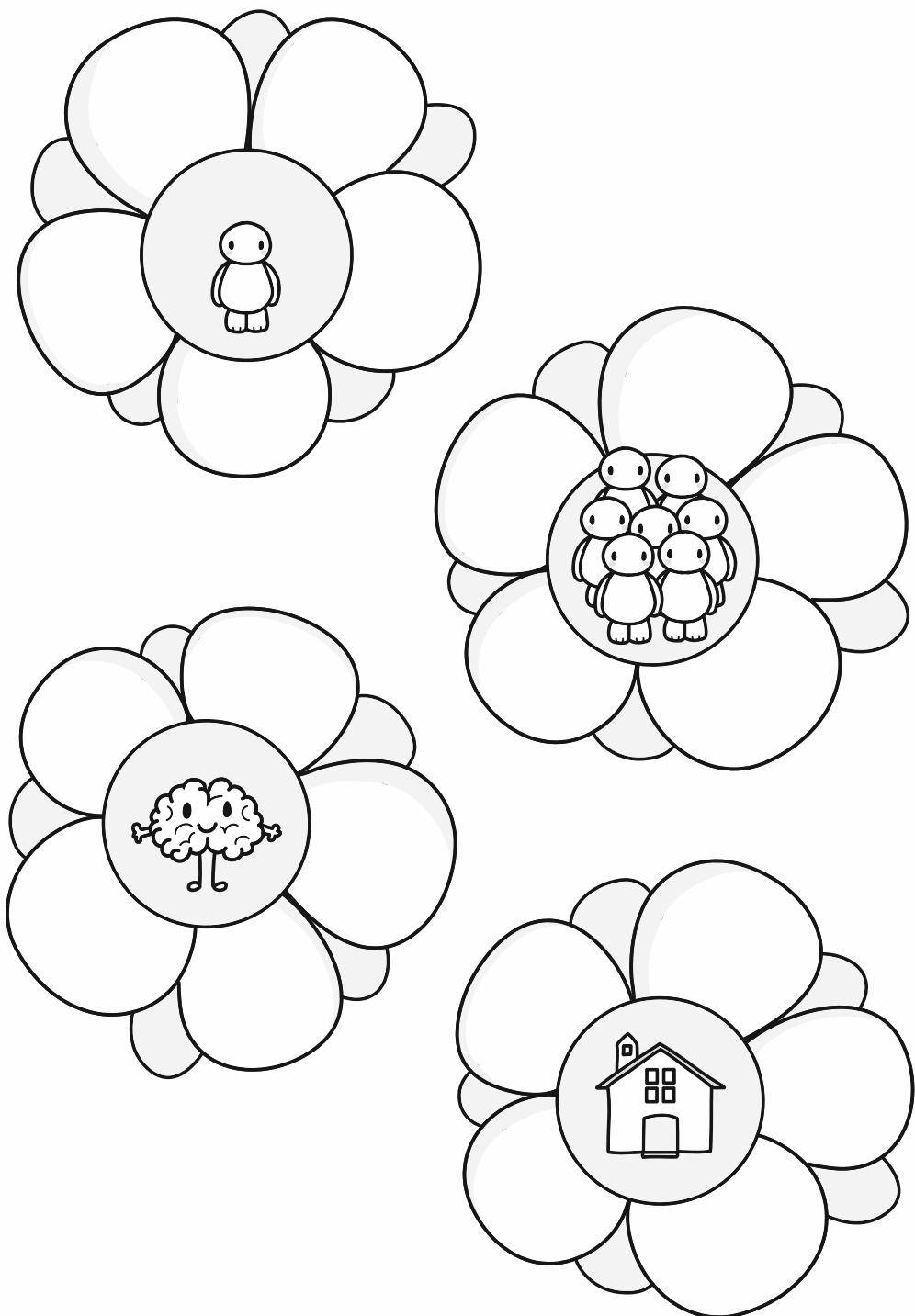
| Ressource | Vorhanden? (- / ± / + / ?) | Bemerkungen |
|---|-------------------------------|-------------|
| Physische Ressourcen (Personenressourcen) | | |
| Attraktivität | | |
| Gesundheit | | |
| Geschicklichkeit | | |
| Kraft/Fitness | | |
| Protektives Temperament | | |
| Psychische Ressourcen (Personenressourcen) | | |
| Arbeits-/Lernverhalten | | |
| Ausdauer | | |
| Intelligenz | | |
| Interessen | | |
| Kreativität | | |
| Künstlerisch/musische Fähigkeiten | | |
| Motivation | | |
| Problembewältigung | | |
| Schulleistung | | |
| Selbstbild | | |
| Selbstwirksamkeit | | |
| Soziale Kompetenzen | | |
| Soziale Ressourcen (Umweltressourcen) | | |
| Mutter-Kind-Beziehung | | |
| Vater-Kind-Beziehung | | |

- 👉 Nutze die folgende Tabelle, um einmal all deine Ressourcen übersichtlich aufzuschreiben. Nimm dir etwas Zeit und versuche, eine möglichst umfassende Übersicht all deiner Ressourcen zu erstellen. Auch wenn du der Meinung bist, dass du in einem Bereich nur ganz wenig Kenntnisse oder Fähigkeiten hast, solltest du diese aufführen. Wenn dir die Liste nicht reichen sollte, kannst du auch auf der Rückseite weiterschreiben. Mithilfe deiner Liste kannst du auch gut überprüfen und ergänzen, wenn deine Ressourcen sich verbessert oder vermehrt haben.



| | A cartoon illustration of a white ghost with a smiling face, two small hands, and a small tail, positioned at the bottom right of the page. |
|--|---|

☞ Wenn du dir deine Ressourcen einmal ganz genau anschaust, kannst du diese in unterschiedliche Bereiche aufteilen. Nutze die vier Blumen auf diesem Arbeitsblatt und schreibe in die einzelnen Blüten deine Ressourcen.



Die Seele frei schreiben

Haben Sie gemeinsam mit Ihren Patientinnen und Patienten schon einmal eine Theaterszene geschrieben? Könnte man mit einem Schriftzug auf einem T-Shirt einen aktuellen Zustand ausdrücken? Oder eignet sich dazu vielleicht eine Wortcollage, eine Mindmap oder gar ein selbst verfasster Rap? Entdecken Sie gemeinsam eine neue Art der Kreativität – das geschriebene Wort hat oft eine starke therapeutische Wirkung.

Gedichte, Tagebucheinträge oder gar ein Songtext: Wer schreibt, setzt sich intensiv mit seinen Gedanken und Gefühlen auseinander. Aus diesem Grund eignet sich das Schreiben auch im Rahmen einer Psychotherapie oder Beratung hervorragend dazu, seinem Inneren auf den Grund zu gehen und verschiedene Persönlichkeitsanteile zu erforschen.

Mit diesem Arbeitsbuch erhalten Sie zahlreiche Vorlagen zum therapeutischen Schreiben: Neben eher klassischen Formen wie Kurzgeschichten, Satzergänzungen oder Briefen werden auch außergewöhnliche Schreibvarianten und -vorlagen angeboten, etwa für einen Blog, einen Comic oder auch eine Trauma-Erzählgeschichte.



Melanie Gräßer •
Dana Martinschledde •
Eike Hovermann
Therapie-Tools Therapeutisches Schreiben
Mit E-Book inside und
Arbeitsmaterial
2020. 282 Seiten. Broschiert
ISBN 978-3-621-28730-2
ISBN 978-3-621-28731-9 (PDF)

Malen gezielt in der Therapie einsetzen

Malen und Zeichnen ist wieder »in«. Das können Sie therapeutisch sehr gut nutzen. Dieses Tools-Buch bietet Ihnen eine große Auswahl an Malvorlagen für verschiedene Anwendungsgebiete in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Die Vorlagen sind den unterschiedlichen sprachlichen, kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklungsständen der Kinder und Jugendlichen angepasst. Die Bilder können in der Beratung, Diagnostik oder Therapie eingesetzt sowie im Verlauf für Feedback und Reflexion genutzt werden. Mithilfe der Vorlagen lassen sich die unterschiedlichsten Bereiche (z. B. familiäre, schulische, berufliche und soziale Bezüge) bildlich oder schriftlich darstellen. Die Vorlagen eignen sich für das Einzel- und Gruppensetting.

Fachliche Hintergrundinformationen, Tipps und Tricks und Zeichnen- und Malvorlagen zu den folgenden Themen:

Hallo, das bin ich! • Hallo, das ist meine Familie! • Meine Freunde • Das ist bei mir los: meine Gedanken, meine Gefühle, mein Körper • Szenen • Projektives • Skalen und »Wege« • Schreiben • Comicstrips • Spiele • Interventionen • Mandalas



Melanie Gräßer •
Eike Hovermann •
Annika Botved
**Therapie-Tools Therapeutisches
Malen mit Kindern und
Jugendlichen**
Mit E-Book inside und
Malvorlagen
2018, 210 Seiten, Broschiert
ISBN 978-3-621-28655-8
ISBN 978-3-621-28656-5 (PDF)