



Leseprobe aus Gräßer, Hovermann und Botved, Noch mehr Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche, GTIN 4019172100155
© 2020 Beltz in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100155>

Anleitung

Gräßer • Hovermann • Botved

Noch mehr Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche



Feen und Elfen 12

haber haben, den du drü-
rer Gedanken, Gefühle,
s abzuwecken? Wusstest

ten, tief ein- und aus-
zu schlafen. Plötz-
bendes Tor mit Bj-
haut. Du vorgiebst
sch dahliger ver-
den Händen auf
nen ganz was-
dosen Augen
die Pfützen
z lächeln dich

... wo du trautst dich
... nach phantastisch aus. Zu-
... dich mal etwas erwidern, die fast wie
... , nur sind sie viel kleiner und haben schimmernde
... Regenbogenfarben, mit denen sie immer liegen können.
... freudlich an, winken dir zu und laden dich ein, in ihre
... . Während ihr gemeinsam freudig lachst, erkundest
... die phantastische Welt und erlöst viele schöne Dinge,
... du mischst, du weißt ja was, was das Tor ist und
... weder mit den Feen und Elfen treffen.

© Beltz Verlag, Weinheim Basel



BELTZ

Mit Ressourcenkarten zu mehr Sicherheit, Gelassenheit und Zufriedenheit!

Viele Kinder und Jugendliche erleben während ihres Erwachsenwerdens kleine und größere Krisen.

In der Familie, in der Schule oder auch im Kindergarten sind es manchmal die kleinen und auch größeren Herausforderungen, die Kindern zu schaffen machen.

Hier ist es wichtig, Ressourcen zu aktivieren oder zu entwickeln. Es kann ebenfalls hilfreich sein, auch einmal die Sichtweise zu wechseln oder etwas ganz Neues auszuprobieren, damit ein richtiger und konstruktiver Umgang mit möglicherweise auftretenden Problemen geschehen kann. Gerade hier können wir alle durch die positiven Ressourcen, die wir bereits in uns tragen, Probleme relativieren und auch ausbalancieren. So kann man zum Beispiel aus der Visualisierung eines Ortes, an dem man sich besonders wohlfühlt, Kraft und Sicherheit schöpfen.

Mithilfe der Ressourcenkarten können sich Kinder und Jugendliche vor oder in schwierigen Situationen schnell wieder auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und gelassener an mögliche Herausforderungen herangehen.

Damit eine Ressource genutzt und ein Perspektivenwechsel geschehen kann, ist es wichtig, die entscheidenden Ressourcen schnell, wirksam und auch nachhaltig zu aktivieren.

Diese 60 Ressourcenkarten sind dabei eine große Hilfe.

Die Arbeit mit den Ressourcenkarten

In der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen können diese Ressourcenkarten sehr gut eingesetzt werden.

So können Sie schon während der Therapiestunde gezielt auf eine bestimmte Ressourcenübung mit dem Patienten hinarbeiten und die entsprechende Karte mit der Übung dem Patienten am

Ende der Stunde mitgeben. Eine Besprechung der ausgewählten Ressourcenkarte und eine erste gemeinsame Übung sind für den Erfolg der Therapie förderlich.

Funktion der Ressourcenkarten

- ▶ Steigen Sie schneller in die Arbeit mit Ihren Patienten ein.
- ▶ Fragen Sie mithilfe der Karten noch konkreter und gezielter nach möglicherweise bereits erfolgreich eingesetzten Ressourcentechniken.
- ▶ Klären Sie gemeinsam mit Ihren Patienten, ob und welche Techniken für den Patienten funktionieren oder bereits bekannt sind.
- ▶ Machen Sie Ihre Patienten neugierig auf die therapeutische Arbeit mit Ihnen.
- ▶ Bringen Sie Farbe in die Therapiestunde und schenken Sie Spaß, Freude und Ablenkung mit den ansprechenden, kindgerechten Karten.
- ▶ Nutzen Sie die Karten als Hilfestellung für sich selbst und / oder den Patienten, um sich an die jeweilige Übung zu erinnern.
- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie beispielsweise einzelne Karten als Hausaufgabe zum Üben mit nach Hause.
- ▶ Fördern Sie das Selbsthilfepotenzial Ihrer Patienten, indem diese die Karten als Hilfestellung zur Nutzung der eigenen Ressourcen einsetzen lernen.
- ▶ Geben Sie einzelne Karten als Erinnerungshilfe / Gedächtnisstütze zur Selbsthilfe mit nach Hause.
- ▶ Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Patienten eine Notfallkarte als schnelle Hilfe in schwierigen Situationen.
- ▶ Nutzen Sie die Karten als schnelle Visualisierung der erlernten Übungen mithilfe der Zeichnungen.
- ▶ Geben Sie Ihren Patienten einzelne Karten als Talisman, Belohnung oder Übergangsobjekt mit nach Hause.

- ▶ Sie können die Karten ebenfalls gut im Rahmen der Gruppenarbeit mit Kindern und Jugendlichen nutzen.

Der therapeutische Umgang mit den Karten

Als Psychotherapeut, Pädagoge oder Berater helfen Sie Ihrem Patienten, die richtigen Ressourcenübungen auszuwählen und diese konkret anzuwenden. Gerade beim erstmaligen Gebrauch der Ressourcenübungen hat der eine oder andere Patient vielleicht noch Schwierigkeiten, sich auf diese Art der Übungen einzulassen. Hier ist es besonders hilfreich, die Übungen gemeinsam zu besprechen, auszuprobieren und zu üben. Mögliche Missverständnisse können gemeinsam geklärt werden oder auch Abwandlungen gemeinsam erarbeitet und ausprobiert werden. Eine Nachbereitung und eine »Erfolgskontrolle« sollte in der folgenden Stunde ebenfalls mit eingeplant und der Patient für sein Üben gelobt werden.

Problematische Situationen. Wenn es Ihrem Patienten sehr schlecht gehen sollte oder er suizidal ist, sollte, wie in der regulären Arbeit mit Ihren Patienten, eine kinder- und jugendpsychiatrische Abklärung erfolgen oder bei akuter Suizidalität ggf. eine stationäre Behandlung. Wenn Sie nicht psychotherapeutisch ausgebildet sind, holen Sie sich hierbei Unterstützung von den entsprechenden Fachleuten.

Professionelle Hilfe als Unterstützung

Falls Sie die Karten selbst oder mit Ihren Kindern zusammen nutzen möchten, um die eigenen Ressourcen zu wecken und zu stärken, und das Gefühl haben oder feststellen sollten, dass es Ihnen / Ihrem Kind nicht besser, sondern sogar schlechter geht, dann sollten Sie in jedem Fall professionelle Unterstützung suchen. Dies kann beispielsweise über einen Termin bei einem Kinder- und Ju-

gendpsychiater, einem Psychiater oder einem Psychotherapeuten erfolgen oder im Notfall, indem Sie sich an die nächstgelegene Kinder- und Jugendpsychiatrie / Psychiatrie wenden.

Die Kategorien

Wir haben die Therapiekarten in vier Kategorien eingeteilt, die sich farblich unterscheiden. So können Sie ohne viel Suchen die richtige Kategorie und passende Übungskarte für Ihren Patienten vor der Therapiestunde heraussuchen. Zusätzlich zur Nummerierung sind die Karten selbst mit einem Rand in der jeweiligen Farbe der entsprechenden Kategorie versehen.

Die Kartenkategorien sind:

- (1) **Imagination**
- (2) **Ablenkung**
- (3) **Ressource / Aktivität**
- (4) **Achtsamkeit / Meditation**

Hier ein kurzer Überblick, was Sie in den einzelnen Kategorien erwartet:

Imagination

In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Übungen für Ihren Patienten, mit denen er seine Imaginationskräfte ausprobieren, üben, vertiefen und perfektionieren kann. Dabei ist die Auswahl an Übungen sehr groß, sodass sich für fast jeden Anlass und jedes Ziel eine passende Übung finden lässt. Außerdem finden Sie für alle Kinder und Jugendlichen über das gesamte Altersspektrum passende Imaginationsübungen, dabei gibt es einige Übungen, die sicher eher jungen- oder Mädchenspezifisch sind, und auch viele eher geschlechtsneutrale Imaginationsübungen. Egal ob Einsteiger oder Imaginationsprofi, in dieser Kategorie finden Sie die richtige Übung!

Ablenkung

Mithilfe der kreativen Ablenkungsübungen in dieser Rubrik können Sie Ihren kleinen Patienten helfen, sich in schwierigen Situationen schneller durch gezielte Ablenkung wieder auf die eigenen Ressourcen zu besinnen. Sie können vor und während der Therapiestunde gezielt mit der Vorbereitung, Erarbeitung und Herstellung der Ablenkungsübungen starten.

Aber auch für den Notfall finden Sie hier Übungen, die auf den eigenen Ressourcen aufbauen und Ihren Patienten eine echte Hilfe in der Not sein können.

Achtung: Bei einigen wenigen dieser Übungen benötigen Sie Hilfsmittel, bitte prüfen Sie dies vor dem jeweiligen Einsatz.

Ressource / Aktivität

Mit den aufgeführten Übungen bringen Sie als Therapeut Ihre Patienten schnell und sicher über die verschiedensten Übungen in Aktion. Die Aktivitätsübungen sind so ausgewählt, dass Sie oft schnelle und erfolgreiche Lösungen für den Patienten anbieten und damit ebenfalls eine schnelle Ressourcenaktivierung und -nutzung ermöglichen.

Achtung: Diese Übungen unterscheiden sich von den anderen Kategorien dadurch, dass sie ggf. zusätzliche Hilfsmittel, wie einen Zettel und Stift, benötigen.

Achtsamkeit / Meditation

Der eigene achtsame Umgang ist oft ein guter Einstieg oder auch eine gute Unterstützung in der Therapie. Die vorliegenden Karten zu Achtsamkeit und Meditation ermöglichen es Ihnen als Therapeut, Ihrem Patienten in einer für ihn oft entspannteren Situation etwas über sein bewusstes und unbewusstes Erleben, seine Einstellungen und Gefühle zu erfahren.

Diese motivierenden Übungen helfen vielen Kindern und Jugendlichen, sich auch zu Hause mit sich zu beschäftigen, zu öffnen und langfristig mitzuteilen. So können Sie therapeutische Themen oft schneller und tiefer bearbeiten und gleichzeitig neue Handlungsperspektiven entwickeln.

Die einzelnen Übungen mit Kurzbeschreibung

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
1	1 x BUNT duschen	Imagination	Schlechte Gefühle im bunten Regen wegwaschen
2	Ampel	Ressource / Aktivität	Übung zur Feststellung des aktuellen Status und Maßnahmen zur Veränderung
3	Band von Herz zu Herz	Imagination	Die »herzliche« Energie- und Krafttankstelle
4	Beten und Co.	Ressource / Aktivität	Religion und Beten als Kraftquelle
5	Body-Scan	Achtsamkeit / Meditation	Der virtuelle Körpercheck
6	Brain-Gym	Ablenkung	Training und Ablenkung für Gehirn, Körper und Geist
7	Chinesische Meditations- kugeln	Achtsamkeit / Meditation	Einsatz chinesischer Meditationskugeln zur Achtsamkeit und Ablenkung
8	Dankbarkeit	Achtsamkeit / Meditation	Besinnung auf die positiven Dinge im Leben
9	Darts- Konzentration	Achtsamkeit / Meditation	Konzentrations- und Atemübung mit sportlichem Bezug

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
10	Dein Akku-Charger	Ressource / Aktivität	Übung zum besseren Energiemanagement
11	Dein fliegender Teppich	Imagination	Kleine Auszeit mit dem fliegenden Teppich
12	Dein Gefühle-Luftballon	Imagination	Gefühle erkennen und aktiv verändern
13	Dein indianischer Name	Ressource / Aktivität	Ein zweiter Name als Unterstützung für zukünftiges Handeln
14	Dein inneres Kind	Imagination	Dem inneren Kind Gehör verschaffen und Beachtung schenken
15	Dein Leben im Kino	Ressource / Aktivität	Das Drehbuch zum eigenen Leben schreiben und damit positive Ressourcen aktivieren
16	Dein leuchtender Lichtstern	Imagination	Licht- und Wärmeimagination zur Auflösung von Ängsten, Schmerzen und anderen negativen Gefühlen
17	Dein Mantra	Achtsamkeit / Meditation	Ein eigenes Mantra entwickeln und dessen Kraft nutzen
18	Dein nimmersatter Sorgenfresser	Ressource / Aktivität	Sorgen minimieren mithilfe eines Sorgenfressers
19	Dein persönlicher Misthaufen	Ressource / Aktivität	Die »Entsorgungsstation« für negative Gedanken und Belastungen aller Art

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
20	Dein Ressourcenimplantat	Imagination	Ressourcenaktivierungs- übung – besonders geeignet für technikaffine Kinder und Jugendliche
21	Dein Ressourcenwunschkonzert	Imagination	Musikalische Imaginati- onsübung zur Ressourcen- stärkung
22	Dein Zaubertrank	Imagination	Das Zaubermittel gegen alles Schlechte
23	Deine Gefühle- Hüte	Ressource / Aktivität	Gefühle erkennen und aktiv verändern
24	Deine geheime Atemtechnik	Achtsamkeit / Meditation	Atemtechnik, die in schwierigen Situationen helfen kann
25	Deine schmerzfremde Körperinsel	Ressource / Aktivität	Aktive Schmerzbekämpfung mithilfe einer positiven Körperressource
26	Deine Schutzmauer	Imagination	Sich innerlich mit einem Schutzwall ausstatten
27	Deine Traumleiter zum Mond	Imagination	Wunderschöne Traumreise zum Träumen und guten Einschlafen
28	Deine Traumwiese	Imagination	Traumstunde auf einer Wiese zum Entspannen oder als Einschlafhilfe
29	Der höchste Berg der Welt	Imagination	Distanzierung mithilfe eines Problemsacks, der auf eine Bergspitze transportiert wird

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
30	Designer	Ressource / Aktivität	Das Motivationsdesign für eine echte Veränderung
31	Diamant	Imagination	Individuelle Zusammenstel- lung von Ressourcenübun- gen als To-go-Version
32	Die vier Elemente	Achtsamkeit / Meditation	Nutzung der vier Elemente als kraftvolle Ressourcen- übung
33	Feen und Elfen	Imagination	Fantasiereise in die Welt der Feen und Elfen
34	Fingerübungen	Ablenkung	Fingerübungen zur Ablen- kung
35	Flug ins Weltall	Imagination	Fantasiereise ins Weltall
36	Grounding	Ablenkung	Erden und (wieder) einen besseren Kontakt zur Realiti- tät herstellen
37	In die Mauer pressen	Ressource / Aktivität	Überall einsetzbare Übung zum Abbau negativer Gefühle
38	Königsübung	Ressource / Aktivität	Mit positiver Körperhal- tung, Gestik und Mimik königlich die innere Einstel- lung verbessern
39	Kleine Meerjungfrau	Imagination	Traumreise durch das Meer für kleine Meerjungfrauen
40	Lächel-Trick	Ablenkung	Humor und Lachen als hilfreiche Ressource

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
41	Magische 5 Dinge	Ablenkung	Effektive Ablenkungsübung, die immer und überall einsatzbar ist
42	Pyt oder Pyt met det	Ressource / Aktivität	Glücklich werden auf Dänisch
43	Ressourcen- Markt	Imagination	Ein Einkaufskorb voller positiver Fähigkeiten und Fertigkeiten
44	Riesen- Perspektive	Imagination	Fantasiereise zum Perspek- tivwechsel und zur Relati- vierung von Problemen
45	Schildkröte	Imagination	Imaginationsübung für mehr Ruhe und Gelassen- heit
46	Schützende Luftblase	Imagination	Sich einen schützenden Raum in Form einer Luft- blase imaginieren
47	Seifenblasen- Technik	Imagination	Ablenkungsübung, die Freude bereitet und überall funktioniert
48	Sparschwein- Methode	Ressource / Aktivität	Verhaltensänderung durch Strafzahlungen
49	Stay Cool!	Ressource / Aktivität	Cooler Ablenkungstechnik nicht nur für hitzige Köpfe
50	Superstarke Superkräfte	Imagination	Imaginationsübung in An- lehnung an alle Superhelden
51	Tagebuch- schreiben	Ressource / Aktivität	Den Tag reflektieren und sich mögliche Belastungen »von der Seele schreiben«

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
52	Tierische Ressourcen- Techniken	Ressource / Aktivität	Effektive Kurzinterventio- nen aus dem Tierreich
53	Unsichtbare Zungen- Übungen	Ablenkung	Unsichtbare Ablenkungs- übungen gegen Aufregung und Angst
54	Versunkenes Piratenschiff	Imagination	Entspannungsreise für eine kurze Pause im Alltag
55	Wegspülen	Ressource / Aktivität	Praktisches Wegspülen von Sorgen mit großem Spaßfaktor
56	Wenn ich ...	Imagination	Zielerreichung leicht ge- macht mit Imagination und Ankerwurf in die Zukunft
57	Wunderlampe	Imagination	Imaginationsübung zur Zielerreichung oder als Unterstützung
58	Wut – raus – aus	Ressource / Aktivität	Effektive Atemtechnik zur Wutreduktion
59	Zoom-Faktor	Imagination	Negatives wegzoomen und so Platz für Positives schaffen
60	Leere Karte für deine eigene Übung		

Credits

Die Ressourcenkarten sind ein Fundus, der aus jahrelanger Erfahrung in der therapeutischen Arbeit entstanden ist und zum Teil zurückgreift auf bewährte Techniken, Methoden, Anleitungen, Ideen und Übungen von:

Charlie Brown, die Dänen, Seine Heiligkeit dem 16. Dalai Lama, Heide Denecke, Michael Dobe, Yvonne Dolan, Dagmar Eckers, Sam Foster, Tanos Freiha, Felix Gaudo, Elke Gimm, Gudrun Görlitz, Thomas Haag, Arne Hofmann, Michaela Huber, Ernst Ludwig Iskenius, Jack Kornfi ld, Birgit Kröner-Herwig, Roswitha Lesch, Marsha M. Linehan, Silke Mehler, Johannes Michalak, Thi h Nhat Hanh, Luise Reddemann, Sabine Reh, Christine Rost, Heinz Rüdell, Christiane Sautter, Francine Shapiro, Claude Anshin Thomas, Klaus W. Vopel, Boris Zernikow, Jon Kabat-Zin, Gernot Zühlke, vielen weiteren Fachleuten und vielen kleinen und großen Patienten.

Feedback

Gerne können Sie uns Ihre Idee(n), mit oder ohne Bild, auch per E-Mail zuschicken. Dann können wir bei der nächsten Überarbeitung dieser Karten die besten neuen Tipps und Übungen veröffentlichen – vielleicht ist auch Ihre mit dabei.

Wir freuen uns auf Ihre Anregungen, Ideen und E-Mails an: m.graesser@therapie-lippstadt.de.

Die Autoren



Dipl.-Psych. Melanie Gräßer ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) mit eigener Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Ihre Schwerpunkte liegen insbesondere in der Behandlung von chronischen körperlichen Erkrankungen sowie somatoformen Störungen. Zudem ist Frau Gräßer auf die Behandlung von Traumata spezialisiert. Sie ist zertifizierte EMDR-Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Neben ihrer praktischen Tätigkeit gibt Frau Gräßer seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Selbsterfahrungsanleiterin. Darüber hinaus ist Frau Gräßer Buchautorin und Entwicklerin therapeutischer Spiele.



Eike Hovermann jun. ist geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Spiele. Sein Credo ist: Investition in Bildung bringt die besten Zinsen.



Annika Botved wuchs teilweise in Dänemark und Frankreich auf. Nach der Schule lebte sie drei Jahre in der Schweiz und besuchte dort eine Hotelschule. Nach ein paar Jahren in der Industrie und einem zusätzlichem Studium in Deutschland landete sie in Hannover. »Meine Schulhefte und Schulbücher waren schon immer voll mit kleinen Zeichnungen. Malen bereitet mir schon immer großen Spaß«. Nach

einigen Stationen in akademischen Berufen startete sie eine Weiterbildung im Bereich Neue Medien und wagte zwei Jahre später mit der Gründung von penimals den Sprung in die Selbstständigkeit. »Endlich darf ich malen und zeichnen, den ganzen Tag und meine Kinder sind mir gute Berater und Inspiration zugleich«.

Spielerisch Ressourcen aktivieren



Melanie Gräßer •

Eike Hovermann

Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche

Kartenset mit 60 Bildkarten

Mit 12-seitigem Booklet.

2015

ISBN 978-3-621-28266-6

Wecken Sie die verborgenen Ressourcen bei Kindern und Jugendlichen. Ob innere Helfer, Achtsamkeitsübungen oder Notfallpläne – in diesem Kartenset finden Sie zahlreiche Übungen, mit deren Hilfe sich Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen schnell auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und gelassener an Herausforderungen herangehen können.

Zeig mir, was du fühlst



Eike Hovermann •
Melanie Gräßer •
Annika Botved
**Gefühle benennen mit
Kindern und Jugendlichen**
Kartenset mit 120 Bild-
karten.
Mit 12-seitigem Booklet
2016.
ISBN 978-3-621-28300-7

Nicht immer ist es leicht, über seine Gefühle zu sprechen oder diese auch zu benennen, gerade für Kinder und Jugendliche.

Diese Sammlung von 120 Gefühlskarten zeigt die gesamte Bandbreite von Gefühlen, positive wie negative. Über die dargestellten Bilder und Situationen kommen Therapeuten schnell und sicher mit den jungen Patienten über die verschiedensten Emotionen ins Gespräch und können erfolgreicher Lösungen für den Umgang auch mit schwierigen Gefühlen anbieten.

Mit Bildern geht es besser ...



Melanie Gräßer • Eike Hovermann • Annika Botved

Rating-Skalen für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

26 Skalen für Therapie und Beratung

2017. 40 Seiten. Ringheftung

ISBN 978-3-621-28424-0

Wie geht es mir heute? Wie stark ist der Schmerz?
Wie groß ist die Angst? – Solche und ähnliche Fragen werden in Therapie und Beratung mit Kindern und Jugendlichen oft gestellt. Wenn Kinder und Jugendliche mit Worten schlecht einschätzen können, wie es ihnen geht, was sie empfinden, dann können sie das auf den Rating-Skalen mit einem einfachen Fingerzeig einschätzen.

Die Skalen sind attraktiv illustriert und robust gefertigt, sodass sie für den häufigen Einsatz im therapeutischen Alltag gut geeignet sind.

75 neue Ideen für Ihre Therapiestunde

Melanie Gräßer •
Eike Hovermann

Kreative Techniken für die Kinder- und Jugendlichen- psychotherapie

75 Therapiekarten

Mit 36-seitigem Booklet.

Mit Online-Material. 2018

ISBN 978-3-621-28507-0

Die Therapiekarten für die kreative Arbeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie sind eine Zusammenstellung von ganz verschiedenen Techniken, die sich in der Praxis

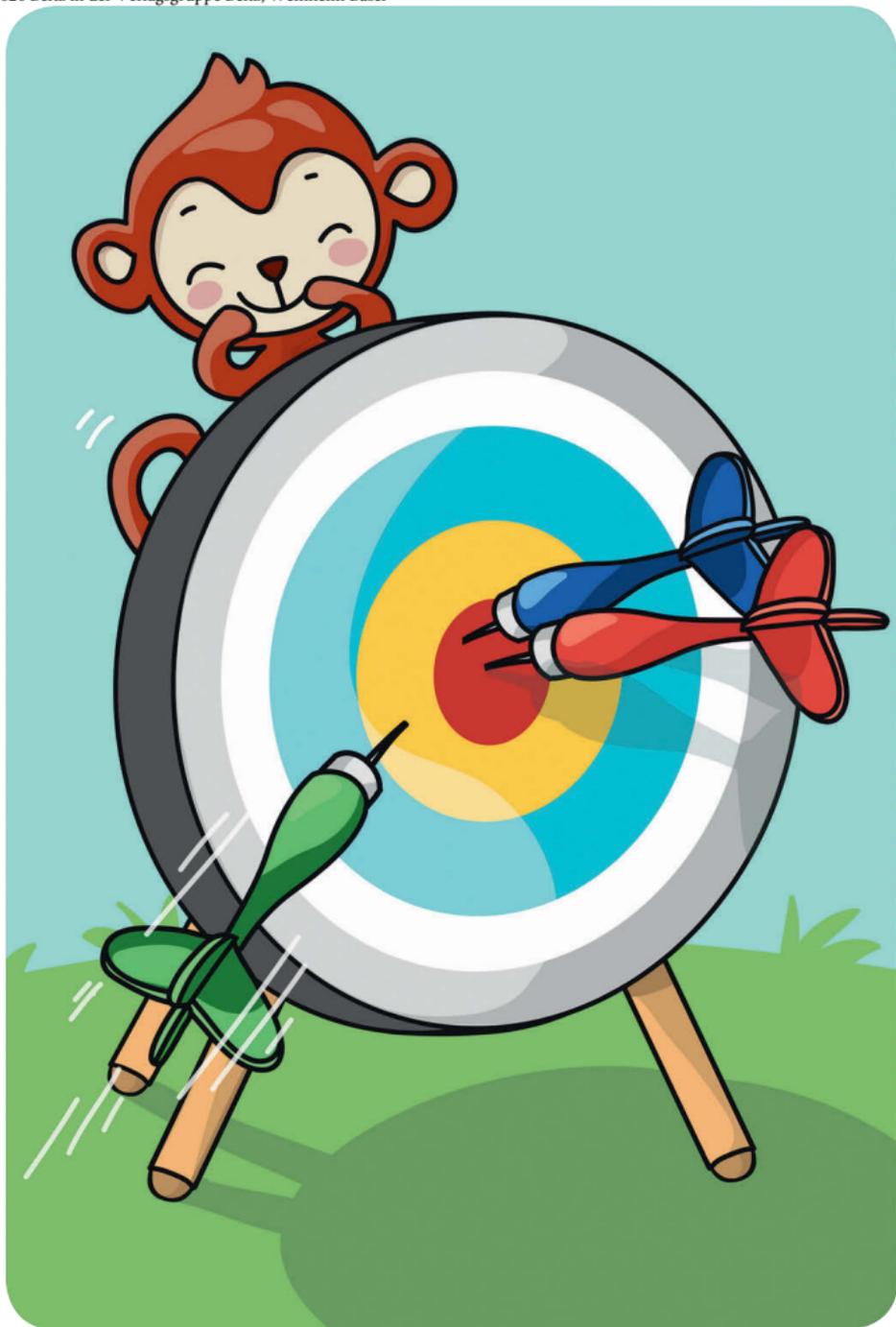
bewährt haben. Zu folgenden Bereichen gibt es Ideen, die Spaß machen und die Therapie voranbringen:

Malen/Basteln • Materialien • Gefühle • Visualisieren
• Familie/Beziehung • Medien • Ressourcen • Spiele •
Therapieprozess • Geschichten • Störungsbilder



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2020
www.beltz.de

Lektorat: Karin Ohms
Herstellung und Satz: Victoria Larson
Druck: Pario Print, Krakow
Printed in Poland
GTIN: 4019172100155



Hast du auch manchmal das Gefühl, das du dich gar nicht richtig auf eine Sache konzentrieren kannst, weil dir so viele Dinge im Kopf herumgeistern? Du fragst dich, wie man sich da eigentlich konzentrieren soll? Dann probiere es einmal mit der Darts-Technik.

Schließe dafür am besten einmal deine Augen. Stell dir nun vor, dass in einiger Entfernung eine Darts-Scheibe vor dir hängt. Was ist ganz wichtig beim Darts? Es ist ganz wichtig, dass du dich von nichts ablenken lässt, dein Ziel ganz genau im Blick hast und alles andere um dich herum komplett ausblendest. Stelle dich zuerst etwa schulterbreit mit beiden Füßen auf den Boden, sodass dich nichts »umhauen« könnte. Versuche nun, dich auf deinen Atem zu konzentrieren, wie du ein- und ausatmest, bis du nichts anderes mehr »im Kopf hast«, ein- und ausatmen, ein und aus ... Nichts um dich herum kann dich mehr ablenken, so konzentriert bist du auf einmal. Trotz deiner geschlossenen Augen hast du dein Ziel schon im Blick. Die wenigste Bewegung in deinem Körper hast du, wenn du komplett ausgeatmet hast. Dann bist du am zielsichersten und kannst deine Augen öffnen und wie automatisch die Handbewegung, die du schon 100 x vorher geübt hast, ausführen. Dein Pfeil wird sicher das Ziel erreichen.

Diese Technik hilft dir natürlich nicht nur beim Darts oder anderen Ziel- / Geschicklichkeitsübungen, sondern auch bei der Konzentration z.B. auf eine Klassenarbeit, beim Sport oder andere für dich wichtige Sachen, die deine volle Aufmerksamkeit benötigen.

Auch hier stimmt die alte Weisheit: Übung macht den Meister.
Probiere es und werde der Darts-Konzentrationsweltmeister!







Bist du auch manchmal so in deinen negativen Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen gefangen, dass du es kaum aushältst oder sogar befürchtest, in Panik zu geraten? Dann gefällt und hilft dir mit Sicherheit die magische 5-Dinge-Übung.

Bei dieser sehr effektiven Ablenkungsübung geht es darum, so schnell und konzentriert wie möglich 5 Dinge in deiner unmittelbaren Umgebung zu finden und zu benennen. Lass uns das sofort ausprobieren: Sage laut oder auch leise »in deinem Kopf« so schnell wie möglich, welche 5 roten Dinge, die gerade um dich herum sind, du sehen kannst? Vielleicht ein Kleidungsstück, ein Buch, ein Kissen, ein Stuhl, usw. Du kannst auch 5 Dinge benennen, die du gerade hörst, vielleicht die Klospülung, den Nachbarshund oder ein hupendes Auto? Wenn du das Gefühl hast, dass die 5 roten Dinge oder die Geräusche nicht ausreichend waren, um dich wieder ins »Hier und Jetzt« zu holen, dann versuche es mit anderen 5 Dingen, wie z.B.

- ▶ 5 Dinge, die mit »L« anfangen
- ▶ 5 Dinge, die senkrecht bzw. waagrecht sind
- ▶ 5 Dinge, die sich bewegen
- ▶ 5 Dinge, die einen Schatten werfen (das funktioniert auch super abends im Dunkeln)
- ▶ 5 Dinge, die ein Muster haben

Bestimmt fallen dir auch eigene Dinge ein ...

Wenn du jetzt noch immer nicht 100-prozentig wieder »da bist« und noch ein wenig Ablenkung gebrauchen kannst, dann sortiere die Namen deiner 5 roten Dinge in alphabetischer Reihenfolge. Also: Buch, Kissen, Kleidungsstück, Stuhl ...

Wie fühlst du dich nun? Mit Sicherheit hast du es geschafft und bist wieder im »Hier und Jetzt« angekommen.

Nutze diese Übung von jetzt an, wann immer du sie brauchst oder Lust dazu hast. Die Übung macht auch viel Spaß zu zweit.