



Leseprobe aus Rossa und Rossa, Gefühle in Worten, GTIN 4019172100193

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100193)

isbn=4019172100193



Rossa  
Rossa

# IN WORTEN

## Gefühle

Kartenset mit 99  
Aussagen für die  
Psychotherapie und  
Beratung von Kindern  
und Jugendlichen

**BELTZ**



## In Worten!

Oft kommen uns bestimmte Worte ganz leicht über die Lippen und es tut auch gut, manches endlich einmal auszusprechen, es sorgt für Klarheit. Andererseits fällt es uns schwer, bestimmte Dinge in konkrete Worte zu fassen oder sie erscheinen sogar ganz unsäglich. Worte können Werkzeug, Waffe und Heilmittel sein, vor allem aber beeinflussen sie unser Denken, Handeln und unser Gefühlsleben. Manche Aussagen werden zu rigiden Regeln oder Grundsätzen.

Gerade in Psychotherapie, Beratung und Coaching basiert vieles auf dem gesprochenen Wort: Fragen stellen, Antworten geben, Gedanken aussprechen, Werte, Ziele, Veränderungswege formulieren, Situationen beschreiben und vieles mehr. Insbesondere hier haben die gesprochenen Worte eine große Wirkung und werden mit dem Ziel einer bestimmten Wirkung bewusst eingesetzt.

Die Reihe »In Worten« präsentiert vielfältige Aussagen zu unterschiedlichen Themenbereichen. Es sind Aussagen oder Kognitionen aus der alltäglichen Lebenswelt, Sprichworte oder Allgemeinplätze, die jeweils in einem Kartenset ein Thema aufarbeiten. Die Arbeit mit den Aussagen hilft dabei, das betreffende Thema grundsätzlich und in seiner Bedeutung bzw. Dringlichkeit für die Klientinnen und Klienten und damit

für die weitere Behandlungsplanung zu erschließen. Die Karten sind im Einzel- sowie im Gruppensetting und bei Erwachsenen und Jugendlichen einsetzbar.

Die Karten bieten vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, unter anderem:

- ▶ **Das meine ich!** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin sucht sich eine oder mehrere Karten aus, denen sie zustimmen würde.
- ▶ **Das Thema ausloten.** Die Karten werden verdeckt in die Mitte gelegt. Der Klient zieht eine Karte. Stimmt er dieser Karte zu? Warum (nicht)? Was verbindet er mit dieser Karte? Welche Gefühle weckt sie? Welche Gedanken löst sie aus?
- ▶ **Die nicht!** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin nimmt spontan eine Karte, die sie überhaupt nicht mag. Anschließend wird besprochen, was daran aversiv ist, welche Gefühle und Gedanken die Karte auslöst, woran sie vielleicht erinnert.
- ▶ **Psychoedukation.** Die Therapeutin legt nur die Aussagen aus, die funktionale Kognitionen widerspiegeln, und leitet damit die Psychoedukation an.
- ▶ **Collage.** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin sucht sich die für sie passenden aus und legt damit auf dem Tisch oder Boden ihre »Gedankenwelt« zum Thema aus.

- ▶ **Zeitreise.** Der Klient wählt verschiedene Aussagen aus, ordnet sie bestimmten Episoden und Erlebnissen in seinem Leben zu und berichtet über diese. Auch mit Seil als Lebenslinie möglich, an dem die Karten der Reihe nach aufgereiht werden.
- ▶ **Hausaufgabe.** Die Klientin oder Therapeutin wählt eine Karte aus, die als gedanklicher und Erzählreize dienen soll. Bei der nächsten Sitzung werden die Assoziationen besprochen.
- ▶ **Erinnerungshilfe.** Der Klient wählt eine Karte aus, die er als Erinnerungshilfe zuhause an eine für ihn gut sichtbare Stelle anbringt (Spiegel, Kühlschrank).

## Gefühle in der Therapie und Beratung von Kindern und Jugendlichen

Insbesondere bei der therapeutischen und beratenden Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geben uns die Gefühle wichtige Hinweise über die Interessen, Erfahrungen, Wünsche und Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen. Aber wie lassen sich Gefühle im Einzelgespräch oder sogar im Gruppensetting thematisieren, ohne Widerstände oder Abwehrreaktionen auszulösen?

Die eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und sie darüber hinaus anderen zu erklären ist ein wichtiger Baustein bei der Entwicklung emotionaler

Kompetenz und steht in direktem Zusammenhang mit dem Aufbau eines gesunden Selbstbewusstseins. Mit der Erfahrung, dass wir nicht das Gefühl *sind*, sondern vielmehr das Gefühl nur der Hinweis auf ein unerfülltes Bedürfnis darstellt, haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, Selbstwirksamkeit im Umgang mit ihren eigenen Gefühlen zu erleben und zu erlernen.

Die 99 Aussagen wurden im Dialog mit Kindern und Jugendlichen entwickelt, um lebensnah und altersspezifisch passende Karten zu erhalten. Sie erlauben es, eigene und fremde Standpunkte zu verbalisieren und zu hinterfragen. Die Karten sind sieben, an den Grundemotionen orientierten Kategorien zugeordnet: (1) Wut, (2) Angst, (3) Ekel, (4) Scham, (5) Traurigkeit, (6) Liebe, (7) Freude. Die Kategorien der Gefühle, die eher negativ besetzt sind, Wut, Angst, Ekel, Scham und Traurigkeit, sind farblich von den positiven Gefühlen Freude und Liebe unterschieden.

### Unterstützende Fragen

- ▶ Was ist mit der Aussage gemeint?
- ▶ Was steckt hinter der Aussage?
- ▶ Ist es eine Schwäche oder eine Stärke, so zu denken und warum?
- ▶ Warum stimmt oder stimmt die Aussage nicht?
- ▶ Wann hattest du diesen Gedanken das erste Mal?

- ▶ Wer könnte diesen Satz gesagt haben?
- ▶ Wie denkst du über die Person, die diesen Satz gesagt hat?
- ▶ Zu welcher Situation passt die Aussage?
- ▶ Finde eine Formulierung, die für dich passt?
- ▶ Was würdest du einem Freund oder einer Freundin raten, der oder die diesen Satz zu dir gesagt hätte?

## Über die Autoren

**Dr. Robert Rossa**, Dipl.-Soz.päd., tätig in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Bereich Verhaltenstherapie, amtl. bestellter Betreuungsvisionar des Jugendgerichts, Leiter der Superheldenakademie.



**Julia Rossa**, Dipl.-Soz.päd., Dozentin für systemische Selbstbehauptungs-Trainings und gewaltfreie Kommunikation für Grundschullehrer; Schulsozialarbeiterin, Einzelfallhilfe und Ausbilderin schulinterner Streitschlichter.



Wir wünschen Ihnen viel Freude, Erfolg und gute Erfahrungen mit diesem Kartenset!





Kathrin Ripper

### **Kommunikation in Worten**

Kartenset mit 88 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.

GTIN 4019172100223

Alexander Noyon •  
Thomas Heidenreich

### **Werte und Sinn in Worten**

Kartenset mit 88 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.

GTIN 4019172100230



Melanie Gräßer

### **Körper und Psyche in Worten**

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie und Beratung. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.

GTIN 4019172100247





© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2020

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Dr. Svenja Wahl

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100193

**Ich kann nichts dafür,  
ich wurde provoziert.**

**Wut ist, wenn du nicht  
mehr weißt, was du tust.**

Gefühle:  
Wut

**Ich weiß nicht,  
wovor ich Angst habe.**

**Mein Körper zeigt mir,  
dass ich Angst habe.**

37

Gefühle:  
Angst

© Beltz

Ich schäme mich  
für gar nichts.

**Wer sich schämt,  
hat kein Selbstbewusstsein.**

The image features two overlapping speech bubbles on a solid yellow background. The bubbles are rendered in a light yellow color with a thin, darker yellow outline. The bubble on the left is slightly larger and overlaps the one on the right. The number '46' is positioned in the upper right area of the image.

46

Gefühle:  
Scham

© Beltz