



Gräßer  
Hovermann

# IN WORTEN

**Trauer**

Kartenset mit  
99 Aussagen für  
Psychotherapie  
und Beratung

**BELTZ**

Leseprobe aus Gräßer und Hovermann,  
Trauer in Worten, GTIN 4019172100704

© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=GTIN 4019172100704](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=GTIN%204019172100704)

## 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 Erzählreiz 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 ...)

## Tod und Trauer

Der Tod ist eines der wichtigsten Themen im Leben eines jeden Menschen. Es verwundert niemanden, dass dieses wichtige Thema uns regelmäßig in der Therapie begegnet und einer genaueren und tieferen Betrachtung und Bearbeitung bedarf.

Die therapeutische Arbeit mit Tod und Trauer und den damit verbundenen Verlusten kann nur dann gut gelingen, wenn Sie das Thema in seiner gesamten Bandbreite zusammen mit Ihrem Patienten bearbeiten. Gerade beim Thema Tod und Trauer finden Sie eine große Bandbreite an starken Gefühlen, wie z.B. Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Trauer oder Wut, sowie selbstabwertende negative Kognitionen und häufig auch Schuldfragen.

Mit diesem Kartenset haben wir Ihnen die wichtigsten Aussagen, Schlagworte und Redewendungen zusammengestellt, die es ermöglichen, leichter über das Thema Tod und Trauer ins Gespräch zu kommen.

Auch nach dem Gesprächseinstieg können Sie die Karten jederzeit nutzen, Ihren Patientinnen bei der tieferen Bearbeitung dieses wichtigen Themas helfen und Ressourcen wecken, die in und nach schwierigen Zeiten weiterhelfen.

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

Lippstadt, im Februar 2021

*Melanie Gräßer und Eike Hovermann*



## Über die Autoren

**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 sowie in der Erwachsenenpsychotherapie. Ihre Schwerpunkte liegen insbesondere in der Behandlung von chronischen körperlichen Erkrankungen sowie Somatoformen Störungen und Traumata. Sie ist zertifizierte EMDR-Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Neben ihrer praktischen Tätigkeit gibt Melanie Gräßer seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Gutachterin der Krankenkassen sowie Selbsterfahrungsanleiterin. Sie ist Buchautorin und Entwicklerin therapeutischer Materialien und 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. Seit Jahren setzt er sich dafür ein, Wissen und Bildung weiterzugeben, um so allen Kindern eine solide Grundlage und Ausbildung für ihr späteres Leben zu geben.





Gräßer

## Scham in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie und Beratung. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm. GTIN 4019172100353

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



Bucher

## Zukunftsmut in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für die Psychotherapie und Beratung von Kindern und Jugendlichen. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm. GTIN 4019172100742





© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2021

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

Lektorat: Karin Ohms

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100704



Auf einmal war alles anders.

Darf ich  
wieder glücklich sein,  
mich wieder freuen?

Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Trauer in Worten, GTIN 4019172100704  
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Dem Tod ins Auge blicken.

Die Zeit  
heilt alle Wunden.

Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Trauer in Worten, GTIN 4019172100704  
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Das Leben geht weiter.

