



Leseprobe aus Bucher, Zukunftsmut  
in Worten, ISBN 4019172100742

© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100742](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100742)



## 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 ...).



## Zukunftsmut

Als Therapeuten, Coaches und Beraterinnen kennen Sie die Angst vor der Zukunft Ihrer Klientinnen und Beratungskunden. Aber die Zukunft kann auch anders: bewegen, beflügeln und aktivieren – mit Zukunftsmut.

Zukunftsmut – wie entsteht er eigentlich? Aus meiner Erfahrung als Coach kommen hierfür mehrere Fähigkeiten zusammen: die Hoffnung, dass es besser wird; die Widerstandskraft, sich gegen Zweifel und widrige Umstände zu behaupten und schließlich die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, die spüren lässt: Ich selbst kann etwas verändern und mit mir verändert sich etwas.

Das Kartenset dient der Reflexion über eine wünschenswerte Zukunft. Es regt Ihre Klienten an, die eigenen Vorstellungen zu formulieren und anzunehmen. Ungesagtes darf an die Oberfläche treten und eigene Einstellungen und Glaubenssätze werden weitergedacht. So wünsche ich einen kreativen Einsatz dieses Kartensets in Ihrer Beratung und Therapie und Ihnen und Ihren Klientinnen eine Zukunft voller Zuversicht!

Berlin, im Frühjahr 2021

*Rike Bucher*

## Über die Autorin

**Rike Bucher** ist Coach für Pioniere, die die Zukunft aktiv gestalten möchten. Sie unterstützt Führungskräfte und Entrepreneur, Pädagoginnen und Gründerinnen, den eigenen Zweifeln mutig zu begegnen und die Stärken für ihre Vision einzusetzen.



Sie ist zertifizierter Business-Coach und Supervisorin (DGSv und DGTA), verfügt über internationale Zertifikate in Self-Compassion – Selbstmitgefühl und Innovation Management. Sie beobachtet von Berlin aus, wie neue nationale und internationale Trends unsere Arbeitswelt verändern, und schreibt darüber.

Rike Bucher bietet seit Jahren erfolgreich ein Zukunfts-Coaching an, welches eine tiefe Sinnsuche mit Impulsen zum Mut-Fassen anreichert und die eigene Intuition und Verletzlichkeit als Atout für die Zukunft herausarbeitet.



Gräßer • Hovermann

### Trauer in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie und Beratung. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm. GTIN 4019172100704

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



Ripper

### Kommunikation in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm. GTIN 4019172100223

Leseprobe aus *Bucher, Zukunftsmut in Worten*, ISBN 4019172100742  
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

© 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 4019172100742

**Das Leben ist gut zu mir.**

**Die Zukunft klopft schon  
jetzt an die Tür.**

**Etwas warnt mich  
vor der Zukunft.**

**Ich habe die Hoffnung,  
alles wird gut.**

**In ferner Zukunft  
möchte ich  
gesehen werden.**

**Mut entsteht  
durch Leidenschaft.**

**Mut führt zu  
wundersamen Orten.**