

100 Bildkarten zur
Verhaltensaktivierung

Gräßer • Hovermann Positive Aktivitäten

» Eisochellauf
» Eishockey
» Curling

Tipps

- » im Sommer sportlich auf Winter vorbereiten
- » Eislauf-/Skihallen besuchen
- » sich über passende Ausrüstung informieren

14

Anzahl
Aktionen
Kosten

» Themenfotografie (z. B. Natur, Tiere, Orte, Kunst-, Porträts, Architekturen...)

» Unterwasserfotografie

» Bilder selbst entwickeln

» bestimmte Effekte beim Entwickeln ausprobieren (z. B. Solarisation, Fotogramme)

» Schwarz-weiß-Fotografie

» Fotostilgen erlernen

» alte Fotos anschauen

» Bilder bearbeiten, colorieren

» Fotokalender / -kalender oder -buch erstellen

» Gegenstände mit eigenen Fotos versehen (z. B. Tasse, Messspindel)

» Fotografeheren bauen

» Spaß-/Vid

» eigene Film

Tipps

- » sich Grup
- » an Fotow
- » Ausstellu
- » sich mit
- » unterst
- » eigene B.
- » eigenen Instagram-Account m...
- » unterschiedliche Materialien nutzen, z. B. Handy, Spiegelreflex, Polaroid, Drucker

52

Material

BELTZ

Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Positive Aktivitäten,
ISBN 4019172100919 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100919](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100919)

Positive Aktivitäten

Einer der wichtigsten Wirkfaktoren in der Psychotherapie ist die Ressourcenaktivierung (Grawe, 1998). Mit Ressourcen sind alle Erfahrungen gemeint, mit denen körperliche und seelische Grundbedürfnisse erfüllt werden können. Die Bandbreite reicht von der Einbindung in ein soziales Netz über Kontakt zu Menschen bis zu Zielen und Motiven. Aber auch die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten mit einem hohen Selbstwerterleben sind dabei wichtig.

Die Ressourcenaktivierung stärkt die Gesundheit und das psychische Wohlbefinden. Damit die Ressourcenaktivierung in der Praxis auch gelingt und die Erfüllung angeborener Grundbedürfnisse sowie der Prozess zur Erhaltung der Gesundheit auch funktioniert, sind positive Aktivitäten eine ideale Grundlage für Lebensfreude, Gesundung und viele weitere positive Effekte. Dies können ganz unterschiedliche Dinge sein, wie z.B. neue Möglichkeiten besser wahrzunehmen, in Stresssituationen gelassener reagieren zu können oder auch nach belastenden Situationen schnell wieder in ein Gleichgewicht zu kommen.

Die Ergebnisse der Forschung zur Ressourcenaktivierung (vgl. Flückiger et al., 2009; Grawe & Grawe-Gerber, 1999; Willutzki & Teismann, 2013) zeigen, dass Menschen, die ihre Ressourcen aktivieren und auch positive Aktivitäten einsetzen, gesünder bleiben und damit gute

Voraussetzung haben, Veränderungen besser zu begegnen, neue Dinge zu erlernen und Herausforderungen besser zu bewältigen.

Die bewusste Ressourcenaktivierung und der Einsatz von positiven Aktivitäten funktioniert in fast jedem Lebensbereich, in fast jeder Lebenssituation und in fast jedem Lebensalter!

Gerade depressive Patienten berichten von Antriebslosigkeit und Niedergeschlagenheit. Sie meiden soziale Interaktionen und Aktivitäten mit der Begründung, sie seien bedeutungslos. So geraten sie schnell in eine Abwärtsspirale aus sozialer Isolation und Passivität.

Schon die in den 1960er-Jahren entwickelte Kognitive Therapie des US-Mediziners und Psychotherapeuten Aaron T. Beck beinhaltet daher unter anderem eine Planung positiver Aktivitäten. Aktivitätenpläne sollen und können in der Regel die Motivation der Patientinnen wecken und ihrer Passivität entgegenwirken. Zielgerichtete geplante Aktivitäten beeinflussen die Stimmung der Patienten positiv, sie bringen Schwung und verhindern Bewegungsarmut. Prof. Dr. Martin Hautzinger griff später diese Idee auf und entwickelte eine *Liste positiver Aktivitäten*. Diese Liste durften wir als Grundlage für dieses Kartenset nehmen. Wir haben eine Unterteilung in Kategorien vorgenommen, die einzelnen Aktivitäten ausdifferenziert und damit deren Anzahl erheblich

erweitert. Zudem haben wir auch aktuelle Trends und Themen aufgegriffen, die Ihnen und Ihren Patientinnen helfen, im therapeutischen Alltag die eine oder andere positive Aktivität zu finden.

Mithilfe der Karten finden Sie gemeinsam mit Ihren Patienten Tätigkeiten, die ihnen Freude bereiten. Es lohnt sich, nach und nach einige positive Aktivitäten in den Tagesablauf zu integrieren und auszuprobieren, welche die eigene Stimmung positiv beeinflussen und ihnen Spaß machen. Erörtern und planen Sie mit Ihren Patientinnen möglichst viele solcher positiver Aktivitäten und Tätigkeiten, da dies ein wichtiger Schritt sein kann, der es Ihren Patienten dann ermöglichen kann, sich fähig zu fühlen, ihre Zeit zu planen.

Es kann natürlich vorkommen, dass es Ihren Patientinnen zu Beginn noch schwerfällt, positive Aktivitäten für sich zu finden. Besprechen Sie gemeinsam, woran das liegen kann, und vereinbaren Sie z.B. einen langsamen Einstieg und ein Ausprobieren von Aktivitäten, die vielleicht früher einmal Spaß gemacht haben oder die auszuprobieren sich die Patientin am ehesten vorstellen kann.

»Der Mensch ist ein Gewohnheitstier!«

In der Regel dauert es gut zwei Monate, bis sich eine Gewohnheit etabliert. Dranbleiben lohnt sich! Arbeiten Sie dabei mit allen Arten von Verstärkern, die Sie kennen und die bei Ihren Patientinnen funktionieren.

Aufbau und Funktion der Positive-Aktivitäten-Karten

Damit Sie möglichst einfach, schnell und effizient mit diesem Kartenset arbeiten können, haben wir die Karten wie folgt gestaltet:

Vorderseite. Auf der Vorderseite finden Sie ein sehr eindeutiges und positives Bild einer Aktivität, das in der Regel bei vielen Menschen allein schon einen positiven Impuls auslöst.

Rückseite. Da es in den verschiedenen Bereichen mehr als nur eine Aktivität gibt, finden Sie auf der Rückseite jeder Karte eine ganze Reihe von alternativen Aktivitäten zum jeweiligen Kartenthema. Zudem haben wir immer einige Tipps eingefügt, die hilfreich bei den jeweiligen Aktivitäten sein können.

Damit Ihnen die Entscheidung für die eine oder andere Aktivität leichter fällt, haben wir noch einige zusätzliche Kriterien zu den Aktivitäten aufgeführt:



Tanzen

- ▶ allein vor sich hin tanzen
- ▶ tanzen zu lauter Musik
- ▶ in der Disco tanzen
- ▶ Orientalischer Tanz, Bauchtanz
- ▶ Poledance
- ▶ Hip-Hop
- ▶ Breakdance
- ▶ Rock'n'Roll
- ▶ Zumba
- ▶ Ballett
- ▶ Stepptanz
- ▶ Flamenco
- ▶ Standardtanz
- ▶ Lateinamerikanische Tänze
- ▶ Gardetanz
- ▶ Schautanz
- ▶ Folkloretanz
- ▶ Square Dance

- ▶ Ausdruckstanz
- ▶ Sitz-Tanz – u. v. m.

Tipps

- ▶ Langsam anfangen!
- ▶ Tanzpartner / Tanzpartnerin suchen
- ▶ sich Gruppe anschließen
- ▶ Verein beitreten (prüfen, ob der Beitrag von der Krankenkasse oder einem Amt gefördert werden kann)
- ▶ Ziel vor Augen haben, z. B. eine Aufführung, Wettkampf o. Ä.
- ▶ ausprobieren, z. B. in einem Schnupperkurs
- ▶ Kurs belegen
- ▶ Workshop besuchen
- ▶ Tanzreise, z. B. Tango in Argentinien
- ▶ Tanzveranstaltung besuchen (in manchen Städten gibt es z. B. Tanzen im Park)

Anzahl
Leute



Kosten



Umgebung



Material





Zeichnen

- ▶ Skizzieren
- ▶ Abzeichnen
- ▶ Comic-Zeichnen
- ▶ Manga-Zeichnen
- ▶ Schwarz-weiß-Zeichnen
- ▶ Digitales Zeichnen
- ▶ Foto-realistisches Zeichnen
- ▶ Illustration
- ▶ Zeichnen mit Feder
- ▶ Zeichnen mit Tusche
- ▶ Zeichnen mit Kohle
- ▶ Kalligraphie
- ▶ Handlettering
- ▶ Zentangle

Tipps

- ▶ Kurs besuchen
- ▶ sich Gruppe anschließen
- ▶ Ausstellung besuchen
- ▶ Wissen rund um das Thema Zeichnen erwerben / mit bestimmter Künstlerin / Zeichenrichtung beschäftigen

Anzahl
Leute



Kosten



Umgebung



Material





Musik

- ▶ Musik im Radio hören
- ▶ Schallplatten / CDs / Streaming-Dienst hören
- ▶ eigene Playlisten erstellen (z. B. für bestimmte Anlässe oder Stimmungen, Top-100)
- ▶ als DJ aktiv werden
- ▶ selbst aktiv Musik mit Instrumenten machen (Klassik, Rock, Pop, Jazz, Weltmusik ...; vgl. Karten Nr. 35–38)
- ▶ Musik mit Alltagsgegenständen machen (z. B. Kochlöffel, Kochtöpfe)
- ▶ Straßenmusik hören / selbst machen
- ▶ Luftgitarre spielen

Tipps

- ▶ neue Musikrichtungen kennenlernen
- ▶ Konzerte besuchen
- ▶ Zubehör besorgen (Musikanlage, Kopfhörer, Boxen ...)
- ▶ sich mit anderen über Musik austauschen (vor Ort oder online)

Anzahl Leute



Kosten

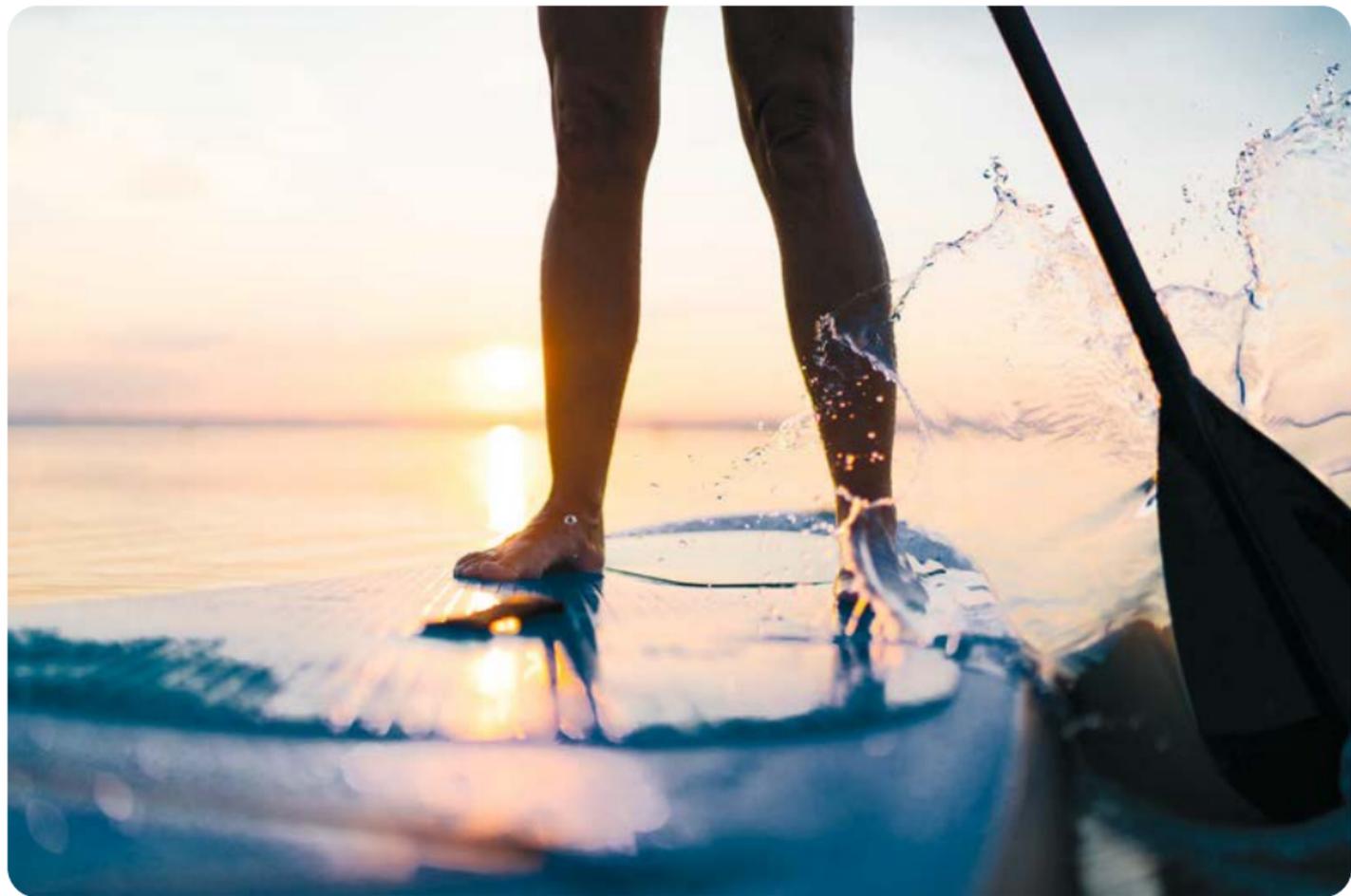


Umgebung



Material





See / Fluss / Teich

- ▶ Stand-up-Paddling
- ▶ Kanu fahren
- ▶ rudern
- ▶ Tretboot fahren
- ▶ Tiere beobachten
- ▶ angeln
- ▶ Boot fahren
- ▶ schwimmen
- ▶ schnorcheln
- ▶ tauchen
- ▶ surfen
- ▶ segeln
- ▶ ferngesteuerte Schiffe
- ▶ auf der Luftmatratze liegen
- ▶ spazieren gehen

Tipps

- ▶ einfach aufs Wasser gucken und den eigenen Gedanken nachgehen, meditieren ...
- ▶ dem Flussverlauf zu Fuß oder auf dem Fahrrad folgen
- ▶ bis zur Quelle des Flusses wandern
- ▶ um den See herumspazieren, laufen
- ▶ regelmäßig schwimmen gehen, um fit zu bleiben, sich abzuhärten und Spaß daran zu haben
- ▶ für Triathlon trainieren
- ▶ Flaschenpost
- ▶ sich mit Gleichgesinnten zusammentun

Anzahl Leute



Kosten



Umgebung



Material





Do it yourself

- ▶ Kerzen gießen / ziehen
- ▶ Kosmetika (Seife, Creme, Shampoo, Deo, usw.)
- ▶ Reinigungsmittel
- ▶ Möbel
- ▶ Kleidung nähen / stricken
- ▶ Marmelade
- ▶ Fermentieren
- ▶ Obst und Gemüse einmachen / einlegen / einkochen / einfrieren
- ▶ Brotaufstriche
- ▶ Müsli selbst mixen
- ▶ Brot / Kekse backen
- ▶ Eis selbst machen
- ▶ Nussnugataufstrich selbst machen
- ▶ Hausmittel, z. B. Heilkräuter, Tees usw.
- ▶ Sprudelwasser mit Wassersprudler selbst machen

Tipps

- ▶ Vorräte anlegen
- ▶ für andere etwas mitherstellen
- ▶ Viele Dinge eignen sich auch gut als Geschenk.
- ▶ mit anderen über Ideen austauschen
- ▶ hergestellte Dinge mit anderen tauschen
- ▶ hergestellte Dinge auf dem Floh- / Wochenmarkt / Basar verkaufen
- ▶ gemeinsam Dinge produzieren
- ▶ Kurs belegen oder sich einer Gruppe anschließen
- ▶ schöne Etiketten nutzen
- ▶ Etiketten selbst herstellen

Anzahl
Leute



Kosten



Umgebung



Material





Socialising & Kommunikation

- ▶ über wichtige Dinge reden
 - ▶ eine Sache klipp und klar sagen
 - ▶ jemanden kritisieren
 - ▶ offene und ehrliche Unterhaltung führen
 - ▶ sich über bestimmte Themen wie z. B. Sport unterhalten
 - ▶ neue Bekanntschaften machen
 - ▶ zu einer Party gehen
 - ▶ in geselliger Runde etwas trinken
 - ▶ mit anderen Karten spielen
 - ▶ Party ausrichten
 - ▶ jemanden anlächeln
 - ▶ gute Stimmung verbreiten
 - ▶ mit anderen zu einer (kulturellen) Veranstaltung gehen (vgl. Karte 96)
 - ▶ zum Essen einladen
 - ▶ mit jemandem Essen oder Kaffee trinken gehen
 - ▶ mit Freunden etwas unternehmen
 - ▶ an Familienfeiern teilnehmen
 - ▶ andere zu deren Geburtstagen gratulieren
 - ▶ Zeit mit der Familie verbringen
 - ▶ Debattierclub
 - ▶ Theatergruppe
 - ▶ Reise mit Reisegruppe machen
 - ▶ Postkarte oder Brief verschicken
- ## Tipps
- ▶ spontan jemanden besuchen
 - ▶ über kulturelle Angebote und Gruppenaktivitäten informieren, z. B. Tagespresse, lokale Veranstaltungshinweise
 - ▶ eine Anzeige aufgeben, um Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten zu finden
 - ▶ Smalltalk üben
 - ▶ Ziel setzen, mit wem man z. B. bei einer Party alles reden möchte, oder mit jeder Person auf einer Veranstaltung ein paar Worte wechseln usw.
 - ▶ vgl. auch Karten 63 und 96

Anzahl
Leute



Kosten



Umgebung



Material

