



Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten,
ISBN 4019172100957 © 2022 Beltz Verlag,
Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100957](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100957)



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. Sie bieten vielfältige Anwendungsvarianten, 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 ...).

Bindung

Bindung beeinflusst auf der Grundlage früherer Erfahrungen die Gestaltung von Beziehungen, besonders in Familie, Freundschaften oder intimen Verbindungen. Der Bindungsstil prägt unbewusst Erwartungen an andere sowie Kontaktmuster und beeinflusst die Balance zwischen Exploration und Nähe. Dabei kann es zunächst zu nicht einzuordnenden, immer wieder ähnlich ablaufenden Interaktionen kommen. Erfolgreiche Psychotherapie erfordert ein Verständnis des Bindungsthemas der Patient*innen und ein bewusstes und explizites Arbeiten damit. Um seelisches Wachstum auf der Grundlage sicherer Bindung zu ermöglichen, ist es zentral, Bindungsmodelle zu erfassen und zu verbalisieren. Dies schafft emotionale Berührung und Zugang zu eigenen Bedürfnissen, was tiefgreifende Veränderungen ermöglicht. Im folgenden Set finden Sie Aussagen, die sich für die Einzeltherapie und für die Arbeit mit Paaren und Familien nutzen lassen.

Bad Mergentheim, im Sommer 2021

Kerstin Stemmer



Über die Autorin

Kerstin Stemmer ist Diplom-Sozialpädagogin, approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT), niedergelassen in eigener Praxis im Main-Tauber-Kreis. Zuvor war sie in leitenden Funktionen in psychotherapeutischen Kliniken und im Jugendamt tätig und insbesondere mit den Themen Kinderschutz, konzeptuelle Weiterentwicklung von Eltern-Kind-Behandlungen und der Anleitung und Supervision von Kolleg*innen betraut. Arbeitsschwerpunkte liegen in der Behandlung von (komplexen) Traumafolgestörungen, Bindungsstörungen und affektiven Störungen. In diesem Bereich ist sie auch als Referentin tätig und unterstützt Teams im Rahmen von Fallberatungen.





Gräber

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

Kost

Schmerz in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie und Beratung. Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm. GTIN 4019172100315



Noyon/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

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2022

www.beltz.de

Lektorat: Sophia Kremer

Herstellung: Lina Oberdorfer und Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100957

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Alleinsein schmerzt.

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957
© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

2

Bindung

© Beltz

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957
© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Andere brauchen mich
nicht so wie ich sie.

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957
© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

6

Bindung

© Beltz

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957
© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Die engsten Bindungen
habe ich zu Tieren.

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957
© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

16

Bindung

© Beltz

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Eifersucht ist ein Zeichen
von Liebe.

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957
© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

19

Bindung

© Beltz

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Man kann sich auf
niemanden verlassen.

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

22

Bindung

© Beltz

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Guten Sex gibt es nur
außerhalb der Beziehung.

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957

© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

Heul nicht!

Leseprobe aus Stemmer, Bindung in Worten, ISBN 4019172100957
© 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel

29

Bindung

© Beltz