



Büscher

Lebenswege

60 Bildkarten für Therapie und Beratung

Bilderwerkstatt

BELTZ



Lebenswege sind vielfältig. Jeder Weg ist einzigartig und besonders – so wie der Mensch, der ihn geht. Manchmal sind die Wege leicht und die Lebensreise unbeschwert. Alles passt und das Glück ist im Gepäck. Manchmal können Lebenswege aber auch gewunden und anstrengend sein. So wie Weggabelungen, die Entscheidungen nötig machen, Sackgassen, die zum Umdenken zwingen und Weggefährten, die eine andere Route einschlagen.

Das Kartenset aus der Reihe »Bilderwerkstatt« greift die Metapher des (Lebens-)Weges auf. Es unterstützt dabei, über das eigene Leben ins Gespräch zu kommen. Es regt an, neue Blickwinkel einzunehmen. Das Kartenset macht Mut, neue Ziele zu entwickeln und sich auf den Weg zu machen. Unterwegs zu sein, um bei sich selbst anzukommen.

Zielsetzung und Zielgruppe

Die Bilder des Kartensets regen an, loszugehen oder loszulassen. Sie können dabei unterstützen, sich mit den Windungen des Lebens auseinanderzusetzen und das eigene Leben Revue passieren zu lassen. Sie helfen, Abstraktes konkret werden zu lassen und innere Gedanken und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Die Bilder unterstützen dabei, das zu würdigen, was man bereits geschafft hat. Sie regen an, neue Wege zu finden und zu gehen. Die Bilder greifen einerseits Schweres auf, nehmen aber auch Ressourcen in den Blick. Die Bilder wecken Einsichten und ermöglichen neue Aussichten.

Sie können mit den Karten verschiedene Themen besprechen: Biografie, Emotionen, Aktivierung, Rückblick und Vergangenheitsbewältigung, Neuorientierung, Entscheidungsfindung, Standortbestimmung und Zielformulierung, Ressourcenaktivierung, Resilienz, Trauerarbeit.

Das Set »Lebenswege« ist für Psychotherapie, Beratung und Coaching geeignet, ebenso für die Paarberatung und Paartherapie sowie für die (soziale) Gruppenarbeit, Weiterbildung und kollegiale Fallberatung/Supervision. In der Seelsorge und Trauerbegleitung kann es einen wertvollen Beitrag zur Reflexion und Begleitung bieten. Ebenso kann das Kartenset zur Selbstreflexion genutzt werden.

Aufbau des Kartensets

Das Bilderwerkstatt-Kartenset umfasst 60 Karten, die in fünf Kategorien unterteilt sind.

Die 12 Karten der Kategorie »Orientierung und Aktivierung« machen Mut, Ziele in den Blick zu nehmen, sich zu orientieren, Pläne zu schmieden und erste Schritte zu gehen. Die Rubrik »Ressourcen und Kraftquellen« legt den Fokus mit seinen 13 Karten auf Selbstfürsorge, Stärken, Pausen, Erholung und Unterstützung. Die Kategorie »Grenzen und Hindernisse« zeigt 9 Bilder, die einen (Lebens-)Weg behindern oder versperren können. Die Rubrik »schwere Wege«, nimmt mit 15 Karten herausfordernde Abschnitte des (Lebens-)Weges in den Blick. In der Kategorie »leichte Wege« finden sich 11 Bilder, die schöne und erfolgreiche Wege zeigen. Hier werden Lebensabschnitte in den Blick genommen, die sich stimmig anfühlen und zu den guten Zeiten gehören.

Die 60 Karten sind diesen fünf Rubriken zugeordnet, die auf der Rückseite jeder Karte, durch die Farbe, schnell zu erkennen sind (Manche Zuordnung mag dabei nicht ganz trennscharf sein):

- (1) Orientierung und Aktivierung (gelbe Karten Nr. 1-12)
- (2) Ressourcen und Kraftquellen (grüne Karten Nr. 13-25)
- (3) Grenzen und Hindernisse (blaue Karten Nr. 26-34)
- (4) Schwere Wege (rote Karten Nr. 35-49)
- (5) Leichte Wege (türkise Karten Nr. 50-60)



Einsatzmöglichkeiten/Anwendung

Grundsätzlich sind der Fantasie und Kreativität beim Einsatz der Karten keine Grenzen gesetzt. Es gibt im Umgang mit den Bildern weder richtig noch falsch. Antworten und Assoziationen können sowohl spontan als auch nach und nach im Gespräch erfolgen. Anbei erhalten Sie eine Auswahl an Möglichkeiten und Ideen.









