

60 Bildkarten für  
Therapie und Beratung

Ptassek

# Richtig gut für mich!

Impulse zur Selbstfürsorge für Kinder

Etwas sammeln



In den Arm genommen werden



Ein Buch lesen



Mit jemandem über Sorgen sprechen



**BELTZ**

## Selbstfürsorge für Kinder

Wie können wir Kinder dabei unterstützen, stark und resilient zu werden? Mit dieser Frage beschäftigen sich unter anderem Eltern, Lehrkräfte, aber auch Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten und viele andere Menschen, die im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen stehen. Selbstfürsorge kann eine mögliche Antwort auf diese Frage sein.

### Was ist Selbstfürsorge?

Selbstfürsorge bedeutet, sich bewusst um das eigene seelische und körperliche Wohlbefinden zu kümmern. Dafür ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und etwas dafür zu tun, sie zu erfüllen.



## Warum Selbstfürsorge für Kinder?

Selbstfürsorgliches Verhalten kann psychischen Erkrankungen vorbeugen oder sie lindern. Aus diesem Grund ist Selbstfürsorge auch in der Psychotherapie wichtiger Bestandteil der Behandlung und Prävention. Das gilt für Erwachsene ebenso wie für Kinder.

- ▶ Zu lernen, was Selbstfürsorge bedeutet und wie man sich selbstfürsorglich verhält, kann Kindern dabei helfen, Stress zu reduzieren. Selbstfürsorge hilft, zur Ruhe zu kommen und sich von Belastungen zu erholen.
- ▶ Das Bewusstsein für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ist der Ausgangspunkt für selbstfürsorgliches Verhalten. So schult das Für-sich-Sorgen die Selbstwahrnehmung des Kindes.
- ▶ Zusätzlich kann die Ermunterung zur praktizierten Selbstfürsorge bei Kindern das Selbstwertgefühl stärken. Wer einen Gedanken wie »Ich bin wichtig und meine Bedürfnisse sind es auch, ich darf mich um mich selbst kümmern« verinnerlicht hat, dem fällt es leichter, sich als Mensch insgesamt wertvoll zu fühlen.
- ▶ Auch ein gesunder Lebensstil kann durch die Beschäftigung mit der Frage »Was tut mir gut und was vielleicht nicht so sehr?« unterstützt werden.

## Beschreibung des Kartensets

Dieses Kartenset umfasst 60 Bildmotive zum Thema Selbstfürsorge für Kinder. Die Ideen sollen zum Nachdenken und Diskutieren anregen und spielerisch dazu einladen, neue Verhaltensweisen auszuprobieren sowie schon bestehende zu festigen oder zu hinterfragen. Die Bildmotive sind auf die Lebensrealität von



Kindern im Alter von 6 bis 13 Jahren zugeschnitten. Sie sind mit dem Kartenset »Was tut mir gut? – Impulse zu Selbstfürsorge«, das sich an Jugendliche und Erwachsene richtet, kombinierbar und können durch die kindgerechten Motive trotz teilweiser inhaltlicher Überschneidungen als Erweiterung dieses Sets genutzt werden.

## Anwendungsbereiche

Die Bildkarten sind im Einzel- sowie im Gruppenkontext in der psychotherapeutischen Praxis, in der Beratung, im schulischen und pädagogischen Bereich, aber auch therapieunabhängig vielseitig einsetzbar.

Sobald ein Kind das Konzept der Selbstfürsorge kennt, kann es die Karten natürlich auch allein durchsehen, um neue Verhaltensweisen für sich zu entdecken.

## Einsatzmöglichkeiten der Bildkarten

**Alleine – in der Einzeltherapie – in der Gruppentherapie**

### Zufällig ziehen

Alle Karten werden gemischt, ein Kind zieht eine Karte. Die darauf abgebildete selbstfürsorgliche Verhaltensweise wird in einem festgelegten Zeitrahmen ausprobiert (im Therapiekontext zum Beispiel bis zur nächsten Sitzung). Wenn die gezogene



Verhaltensweise aus irgendeinem Grund nicht in Frage kommt, wird sie zur Seite gelegt und eine weitere Karte gezogen. Diese Übung eignet sich gut auch als Ritual zu Beginn oder zum Ende einer Therapiesitzung.

## Umsetzungsmöglichkeiten finden

Eine Karte wird ausgesucht oder zufällig gezogen. Es werden möglichst viele konkrete Verhaltensweisen gesammelt, wie man das Verhalten umsetzen könnte, diese werden aufgeschrieben. Die notierten selbstfürsorglichen Verhaltensweisen können im Alltag ausprobiert werden.



## Zeit für Selbstfürsorge schaffen

Hier geht es darum, die Umsetzung einer zuvor ausgesuchten Karte zeitlich möglichst konkret zu planen. Wenn das Kind einen Wochenplan oder einen Stundenplan für die Schule hat, kann man einen passenden Zeitpunkt festlegen, um ein bestimmtes Verhalten auszuprobieren. Könnte man zum Beispiel in der Pause in der Schule für einen Moment innehalten und eine Achtsamkeitsübung ausprobieren, oder etwas entdecken, das einem zuvor noch nicht aufgefallen war?

## Gewohnheiten etablieren

Eine Anzahl von Karten wird zufällig gezogen oder gezielt ausgewählt. Diese werden in einem festgelegten Zeitraum ausprobiert, um Selbstfürsorge als Gewohnheit zu etablieren. Zum Beispiel:

- ▶ 3 Stück: An einem Tag morgens, mittags und abends eine selbstfürsorgliche Verhaltensweise ausprobieren.
- ▶ 7 Stück: Eine Woche lang jeden Tag eine selbstfürsorgliche Verhaltensweise ausprobieren.
- ▶ 30 Stück: Einen Monat lang jeden Tag eine selbstfürsorgliche Verhaltensweise ausprobieren.
- ▶ 52 Stück: Ein Jahr lang jede Woche eine selbstfürsorgliche Verhaltensweise ausprobieren.

Es ist auch möglich, eine Karte mehrmals zu nutzen.

## Rückwärts-Suche

Ein festgelegter Zeitraum (z.B. der vorherige Tag, die letzte Woche) wird betrachtet. Ziel ist es, sich mithilfe der Bildkarten an selbstfürsorgliche Verhaltensweisen zu erinnern, die bereits angewendet wurden, um ein Bewusstsein für schon praktizierte Selbstfürsorge zu schaffen. Wenn selbstfürsorgliche Verhaltensweisen genannt werden, die nicht auf den Karten zu finden sind, werden diese selbstverständlich auch notiert.



## Umdenken

Selbstfürsorge ist nicht immer gleich Selbstfürsorge! Ein Verhalten, das in einer bestimmten Situation selbstfürsorglich ist, kann es in einer anderen gerade nicht sein. Ein Beispiel hierfür wäre zum Beispiel »Sport machen«. Manchmal hat man keine Lust, sich sportlich zu betätigen, weiß aber, dass es dem Körper guttun würde. Dann kann Sport machen ein Akt der Selbstfürsorge sein. Mit einer noch nicht ausgeheilten Verletzung oder nach einem besonders anstrengenden Tag, kann es aber genauso selbstfürsorglich sein, an diesem Tag auf Sport zu verzichten. Dann wäre Sport machen nicht selbstfürsorglich. Diese Übung soll für diese Feinheiten sensibilisieren.

Eine Karte wird zufällig gezogen. Nun werden Situationen gesammelt, in denen das Verhalten selbstfürsorglich wäre, gegenüber solchen, in denen es nicht so wäre. Achtung: Es gibt auch einige Verhaltensweisen, die fast immer selbstfürsorglich sind. Aber auch über diese zu diskutieren, kann das Verständnis für Selbstfürsorge vertiefen.



## Karten sortieren

Die Karten werden ausgebreitet und nach bestimmten Kriterien in eine Reihenfolge gebracht oder in Stapel sortiert. Die Ergebnisse werden besprochen.

Die Karten können sortiert werden nach:

- ▶ Schwierigkeit (Was fällt schwer, was fällt leicht?)
- ▶ Häufigkeit (Was mache ich schon häufig, was selten?)
- ▶ Offensichtlichkeit (Worauf wäre ich gekommen, was ist neu für mich?)
- ▶ Wichtigkeit (Was bedeutet mir viel, was nicht?)
- ▶ Aufwand (Was braucht mehr Zeit, was weniger?)
- ▶ Wirkung (Was würde mir guttun, was weniger?)
- ▶ Interesse (Worauf hätte ich Lust, worauf weniger?)



## Eine eigene Karte gestalten

Es wird überlegt, welche selbstfürsorgliche Verhaltensweise im Kartenset noch fehlen könnte. Oder gibt es eine Karte, die individuell anders dargestellt werden könnte? Diese wird neu gezeichnet oder auf andere Art gestaltet. Es können auch die drei für das Kind wichtigsten Motive selbst gestaltet werden, um sie zuhause aufzustellen, oder zum Beispiel ins Hausaufgabenheft zu legen.



## Liste der selbstfürsorglichen Verhaltensweisen/Bildkarten

1. Etwas sammeln
2. Mit jemandem über Sorgen sprechen
3. Etwas bauen
4. Quatsch machen
5. Sich selbst akzeptieren, wie man ist
6. Etwas backen
7. Sport machen
8. Sich ruhig hinlegen, die Augen schließen
9. Ein Tier streicheln
10. In den Arm genommen werden
11. Etwas basteln
12. Singen
13. An der frischen Luft sein
14. Sich selbst loben
15. Mit Freunden spielen
16. In den Himmel schauen, die Wolken beobachten
17. Fehler passieren mal
18. Ein Buch lesen
19. Mit Menschen zusammen sein, die man mag
20. Sich eine schöne Geschichte ausdenken
21. Musik hören
22. Es gemütlich haben
23. Nein sagen
24. Achtsam sein
25. Eine Pause machen
26. Über Gefühle sprechen
27. Tanzen
28. Einen Ausflug machen
29. Etwas Unangenehmes direkt erledigen
30. Etwas malen



31. Das Handy weglegen
32. Die eigenen Grenzen schützen
33. Ein Bad nehmen
34. Einen Rückzugsort haben
35. Etwas vorgelesen bekommen
36. Ganz tief ein- und ausatmen
37. Überlegen, worauf/worüber man sich freut
38. Um Hilfe bitten
39. Sich bewegen
40. Genug Wasser trinken
41. Wissen, was du tun kannst, wenn es dir schlecht geht
42. Sich eine Fantasiewelt ausdenken
43. Genug schlafen
44. Musik machen
45. Jemanden anrufen
46. Dinge entdecken
47. Über die eigenen Stärken nachdenken
48. Spazieren gehen
49. An eine freundliche Figur denken
50. Etwas Gutes essen
51. Ein Tagebuch führen
52. Andere fragen, was sie an dir mögen
53. Sich ein Spiel ausdenken
54. Auf deine Gefühle vertrauen
55. Deine Bedürfnisse äußern
56. Sich ganz auf eine Tätigkeit konzentrieren
57. Über Erinnerungen sprechen
58. Etwas Neues ausprobieren
59. Kuscheln
60. Ein Hobby haben

## Über die Autorin



**Henriette Ptassek** ist psychologische Psychotherapeutin in Verhaltenstherapie und lebt in Frankfurt am Main. Psychologie studierte sie an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz. Sie zeichnet und gestaltet schon immer gerne. Ein besonderes Anliegen ist es ihr, die Gebiete Psychologie und Illustration zu verbinden und psychologische Inhalte auf diese Weise anderen Menschen näher zu bringen.



Viele therapeutische Spiele für Ihre Praxis finden Sie auf [www.beltz.de/therapiespiele](http://www.beltz.de/therapiespiele)



## Spielerische Emotionsarbeit mit Kindern

Freude, Überraschung, Traurigkeit, Angst, Wut und Ekel – diese Grundemotionen zeigen die Seiten der fünf Würfel im Gefühlswelten-Entdecker-Spiel. Über das Würfeln und viele weitere kreative Spielimpulse gehen Kinder auf Erkundung ihrer Gefühlswelt. Der spielerische Einstieg erleichtert das Gespräch darüber, woran man Gefühle erkennt, was sie auslöst und wie man mit ihnen umgeht.



Caroline Erdmann  
**Gefühlswelten-Entdecker**  
Kniffliges Würfelspiel  
rund um Emotionen für  
Kinder in Therapie und  
Beratung  
2024.  
GTIN 4019172101671



© Beltz Verlag, Weinheim, 2025

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

[service@beltz.de](mailto:service@beltz.de)

Lektorat: Antje Raden

Herstellung: Myriam Frericks

Satz: Katharina Hettche

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172101152