

Baumgarten

# social Hero



Therapeutisches Kartenspiel zur  
Förderung sozialer Kompetenzen für  
Kinder und Jugendliche

**BELTZ**

## Einleitung

Für ein gutes Zusammenleben benötigt jeder Mensch soziale Kompetenzen. Der Grundstein dafür wird in den ersten Lebensjahren gelegt, aber wir lernen nie aus. Unser ganzes Leben gestalten wir Beziehungen: zu unseren Eltern, Familienangehörigen, Freundinnen, Bekannten, im Kindergarten, in der Schule, am Arbeitsplatz, im privaten Umfeld.

Für gesunde Beziehungen braucht es ein Gleichgewicht zwischen der Berücksichtigung eigener Bedürfnisse und die der anderen. Soziale Kompetenzen beinhalten sowohl die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Gefühle zu verstehen und damit umzugehen, persönliche Ziele zu verfolgen, die eigenen Grenzen zu kennen und zu achten, als auch die Fertigkeiten, auf die Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle und Grenzen unseres Gegenübers einzugehen und diese zu respektieren.

## Mangel oder Verlust von Freundschaften

Nicht immer gelingt es, die Kinder auf die Lebenswelt und die damit verbundenen Anforderungen gut vorzubereiten. Innere und äußere Einflüsse können die sozial-emotionale Entwicklung beeinträchtigen. Viele

Kinder beklagen den Mangel oder den Verlust von Freundschaften. Sie fühlen sich unsicher in der Beziehungsgestaltung, ungerecht behandelt oder missverstanden und verfügen nur über einen geringen Selbstwert. Ihre Frustrationstoleranz ist oftmals gering. Diese Kinder fühlen sich häufig entmutigt, sich oder Neues auszuprobieren. Sie agieren ihren Ärger darüber deshalb nicht selten über unerwünschtes (Sozial-)Verhalten (Provokationen, Lügen, Stören etc.) aus oder sie ziehen sich aus Angst vor Ablehnung und Abwertung zurück. Oftmals kennen sie ihre Stärken nicht, fokussieren sich auf das Negative und verfügen über wenig günstige Handlungsstrategien im Umgang mit sich selbst und anderen.

**In Jugendhilfe, Beratung und Therapie.** Häufig werden im kinder- und jugendpsychotherapeutischen Bereich emotionale Störungen und/oder Störungen des Sozialverhaltens/oppositionell aufsässiges Verhalten diagnostiziert. Diesen Kindern und Jugendlichen fehlt es u. a. an adäquaten Emotionsregulationsmechanismen, Selbstvertrauen, Einfühlungsvermögen und Konfliktlösestrategien. Dadurch fällt es ihnen oftmals schwer, gute Beziehungen zu Erwachsenen und Gleichaltrigen zu gestalten. Durch wiederkehrende Misserfolge und Beziehungsabbrüche werden sie immer wieder neu verunsichert. Es besteht die Gefahr, dass sie entmutigt aufgeben und sich zurückziehen oder aber durch die Fortsetzung

ungünstiger Verhaltensweisen immer mehr negative Aufmerksamkeit auf sich ziehen, nur um gesehen und wahrgenommen zu werden.

## Einsatzmöglichkeiten und Ziele des Kartenspiels

**Social Hero.** Das therapeutische Kartenspiel zur Förderung sozialer Kompetenzen für Kinder und Jugendliche« behandelt das Thema spielerisch und lösungsorientiert.

Es kann eingesetzt werden:

- ▶ in der Psychotherapie (Einzel- und Gruppensetting)
- ▶ im Rahmen der Jugendarbeit, Jugendhilfe und Sozialen Arbeit
- ▶ in Schule und Pädagogik
- ▶ und natürlich auch in der Familie

Das Spiel hilft bei Gesprächen u.a. zum Thema »Beziehungsgestaltung«, »Selbstverständnis« und »Einfühlungsvermögen in andere«, gibt Denkanstöße bzw. Verhaltensvorschläge für soziale Situationen/Interaktionen und macht darüber hinaus auch noch Spaß.

Das Kartenspiel ist unkompliziert und bietet einen hohen Aufforderungscharakter. Darüber hinaus sind die Spielkarten auch einzeln als Therapiekarten nutzbar. Es kann als Eisbrecher zu Beginn einer Therapiestunde genutzt werden oder aber, um ein bestimmtes Thema spielerisch einzuführen und zu besprechen.

Therapeut:innen oder beratende Personen können das Spiel auch individuell anpassen, z.B. wegen einer zu niedrigen Frustrationstoleranz der Klienten und Klientinnen ein paar »Checker«-Karten herausnehmen, damit das Spiel weniger unterbrochen wird.

## **Spielaufbau und Regeln**

Für 2-4 Spieler und Spielerinnen

Alter: ab 9 Jahren

Dauer 5-20 Minuten, je nach Spieleranzahl

Das Kartenspiel umfasst insgesamt 140 Karten. Diese umfassen vier Kategorien zur Förderung sozialer Kompetenzen (»Umgang mit sich selbst«, »Umgang mit anderen«, »Kooperation« und »Verhaltensvorschläge«), sowie Hinweiskarten (»Checker«-Karten), Ereigniskarten (»Checkst du's?!«-Karten), einen normalen Joker, Richtungswechselkarten, einen »Social-Hero-Joker« sowie sechs Übersichtskarten.

**Ziel.** Je nach Anzahl der Spielerinnen und Spieler muss eine bestimmte Menge an »Checker-Punkten« (CP) von den vier Kategorien (»Umgang mit sich selbst«, »Umgang mit anderen«, »Kooperation« und »Verhaltensvorschläge«) erreicht werden, um sie ablegen zu können (bei 2 Personen jeweils mindestens 12 Checker-Punkte, bei 3 oder 4 Personen jeweils mindestens 10 Checker-Punkte). Da niemals genug soziale Kompetenzen erworben werden können, können immer auch mehr Punkte abgelegt werden, als die Zahl auf der Übersichtskarte verlangt. Wer als Erstes genug Kompetenzen gesammelt hat, um alle Kategorien ablegen zu können, hat gewonnen und ist somit der »Social Hero« der Runde.

## Kategorien und Impulse der Spielkarten

Die Karten sind jeweils einer von vier Kategorien (»**Umgang mit sich selbst**«, »**Umgang mit anderen**«, »**Kooperation**« und »**Verhaltensvorschläge**«) zugeordnet und enthalten eine Punktzahl (sogenannte »Checker-Punkte«) sowie einen Impuls oder eine soziale Kompetenz, der bzw. die in diese Kategorie passt. Zum Beispiel steht auf einer Karte der Kategorie »Kooperation« der Impuls »Du sprichst dich mit anderen ab«. Oder auf einer »Umgang mit sich selbst«-Karte die Kompetenz »Du stehst zu deiner Meinung«.

Diese Hinweise sollen den Spielerinnen und Spielern Zusatzinformationen oder Ideen geben, was alles zu sozialen Kompetenzen gehört bzw. wie man »soziales Miteinander« gestalten kann. Den Therapeuten ermöglichen die detaillierten Karten, mit den Kindern und Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Es können spielerisch Denkansätze gegeben werden, wenn man z. B. seine »Umgang mit anderen«-Karte »Du sagst ›Bitte‹ und ›Danke‹« in die



2 CP

Du übernimmst  
Verantwortung.

Kooperation

4 CP

Du stehst zu  
deinen Fehlern.

Kooperation

3 CP

Bitte um Hilfe, wenn du  
diese brauchst.

Verhaltensvorschläge

4 CP

Lade einen Freund  
oder eine Freundin  
zum Spielen ein.

Verhaltensvorschläge

Mitte legt und sagt »Ich freue mich immer, wenn sich jemand bei mir für etwas bedankt. Geht dir das auch so?«. Die Therapeutinnen können zufällig Karten auswählen oder aber ganz bewusst Karten einer bestimmten Kategorie in den Blick nehmen und diesbezüglich kommentieren oder nachfragen.

Die Kompetenzen sollen durchaus zu den Kategorien passen, doch ganz klar voneinander zu trennen sind sie nicht. Deswegen können die Übergänge zwischen den Kategorien fließend sein und die Hinweise/Impulse bei mehr als der zugeordneten Kategorie zutreffen. Diese Tatsache kann zu interessanten Gesprächen führen. Die Punkteanzahlen sind den Kompetenzen willkürlich zugeordnet, hier hat keine Bewertung stattgefunden. Für jedes Kind ist eine andere Kompetenz herausfordernder.

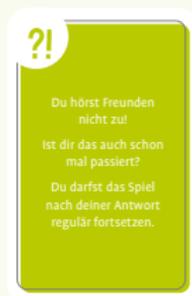
## »Checker«- und »Checkst du's?!«-Karten



12 Karten



30 Karten



Die »Checker«-Karten sind Hinweiskarten für die Ereigniskarten »Checkst du's?!«. Mit diesen Karten werden die Kinder dazu angeregt, über soziales Verhalten nachzudenken und zu sprechen. Sie checken (verstehen) also, wie sie ihre sozialen Kompetenzen stärken und einsetzen können.

Immer wenn eine Spielerin ihrem Mitspieler eine »Checker«-Karte in die Mitte legt, muss der Mitspieler aus einem Extrastapel von 30 Karten eine »Checkst du's?!«-Karte ziehen, vorlesen und die jeweiligen Anweisungen befolgen oder Fragen beantworten. Auf diesen steht beispielsweise: »Du entmutigst jemanden! Ist dir das auch schon einmal passiert? Du darfst das Spiel nach deiner Antwort regulär fortsetzen«, »Du hältst dich an Vereinbarungen! Du darfst zwei Karten ziehen und zwei deiner Wahl in der Mitte ablegen. Für den nächsten Spieler gilt die oberste Karte«, »Du hast jemandem absichtlich wehgetan! Setze diese Runde aus« usw. Dadurch wird das Spiel nicht nur aufgelockert, sondern die Spieler erhalten zusätzliche Informationen über sozial erwünschtes oder unerwünschtes Verhalten in Alltagssituationen und werden angeregt, darüber zu sprechen.



## Weitere Funktionskarten:



1 Karte



1 Karte



2 Karten

Der Spieler, der im Besitz des »Social-Hero-Jokers« ist, darf diese, wenn er an der Reihe ist, mit einer beliebigen Karte aus dem Ablagestapel in der Mitte tauschen. Er kann sie sofort oder bei Bedarf einmalig benutzen. Es heißt also, immer schön aufzupassen, welche Karten bereits dort liegen und man gebrauchen könnte, um den »Social-Hero-Joker« klug einzusetzen. Hat man diesen eingesetzt und findet doch nichts passendes im Ablagestapel, so muss man sich trotzdem für eine Karte entscheiden und der »Social-Hero-Joker« ist verwirkt. Es gibt außerdem einen »normalen« Joker, der für 1 CP einer beliebigen Kategorie eingesetzt werden kann. Die zwei Richtungswechselkarten bringen Bewegung ins Spiel und bei einem Spiel mit 2 Personen wirken sie wie Aussetzen-Karten.

Neben der Förderung der sozialen Kompetenzen, kann man das Spiel auch einfach nur so zum Spaß spielen. Es fördert die Konzentration, man muss die Karten der anderen Spielerinnen im Blick haben, strategisch vorgehen und natürlich auch Glück haben.

## **Spielvariante 1: Grundlegende Spielregeln für »Social Hero«**

Alle Spieler und Spielerinnen erhalten zu Beginn 7 Karten. Eine weitere Karte wird in die Mitte, alle anderen Karten (außer die »Checkst du's?!«-Ereigniskarten) werden gut gemischt auf einen Stapel in die Mitte gelegt. In einem Extrastapel daneben befinden sich die »Checkst du's?!«-Karten. Die Übersichtskarten werden je nach Spieleranzahl verteilt.

Das Kind, das an der Reihe ist, darf entscheiden, ob es die Karte aus der Mitte nehmen oder eine Karte vom Hauptstapel ziehen möchte. Wenn es danach schon eine Kategorie ablegen kann, so kann es diese für alle sichtbar vor sich auf den Tisch legen (bei zwei Spielern mindestens 12 CP [»Checker-Punkte«] jeder Kategorie, bei drei oder

vier Spielern mindestens 10 CP [»Checker-Punkte«] jeder Kategorie). Wenn nicht, muss das Kind Geduld haben und hoffen, dass es in der nächsten Runde klappt. Zum Abschluss legt es eine von seinen Karten, die es nicht unbedingt braucht, auf dem Ablagestapel in der Mitte ab und zieht so viele Karten, bis es wieder sieben auf der Hand hat. Nun ist das nächste Kind an der Reihe. So geht es im Wechsel weiter, es sei denn eine Richtungswechsel-Karte wird gelegt. Bei zwei Spielerinnen gilt die Richtungswechsel-Karte wie eine Aussetzen-Karte. Legt ein Spieler seiner Mitspielerin eine »Checker«-Karte hin, so darf sich diese keine Karte vom Hauptstapel nehmen, sondern muss eine Karte vom »Checkst du's?!«-Stapel aufdecken, sie vorlesen, die Anweisungen darauf befolgen oder Fragen beantworten. Dabei entscheidet sich je nach Karteninhalt, ob die Mitspielerin sogar bis zu zwei Karten vom Hauptstapel ziehen darf, aussetzen oder eine oder zwei Karten ablegen muss, ohne vorher eine Karte aus dem Hauptstapel oder der Mitte nehmen zu dürfen. Die »Checkst du's?!«-Karten können nach dem Gebrauch wieder unter die restlichen »Checkst du's?!«-Karten gelegt werden. Auch nach den Konsequenzen der »Checkst du's?!«-Karten (wie z.B. zwei Karten ablegen zu müssen), darf die Spielerin ihre Karten wieder auf sieben auffüllen. Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.

Eine vollständige Kategorie darf nur abgelegt werden, wenn man an der Reihe ist und nicht durch eine »Checkst du's?!«-Karte zum Aussetzen oder Ablegen von Karten aufgefordert wurde. Wer seine Kategorie abgelegt hat, füllt nach Bedarf seine Karten wieder auf sieben auf.

Die Spielerin, die im Besitz des »Social-Hero-Jokers« ist, darf diesen, wenn sie an der Reihe ist, sofort oder bei Bedarf einmalig mit einer Karte ihrer Wahl aus dem Ablagestapel in der Mitte tauschen. Ansonsten spielt sie ganz normal weiter: Zieht also eine Karte, legt eine in der Mitte ab und füllt wieder auf 7 auf.

Wer zuerst alle Kategorien ablegen konnte, ist Sieger bzw. Siegerin des Spiels und wird damit zum »Social Hero« ernannt.



## Spielvariante 2: Erzähl doch mal ...

Das Spiel verläuft wie in Variante 1, aber dieses Mal dürfen die Spieler ihre Kategorien nur auf dem Tisch ablegen, wenn sie etwas dazu sagen. Möchte ein Spieler also seine Kategorie »Umgang mit sich selbst« ablegen, soll er einzelne Hinweise (z. B. »Du bist mutig und probierst dich aus«, »Du sprichst über Gefühle«, »Du kannst Hilfe annehmen«, »Du bist kreativ«) aus seinem Stapel aufnehmen und kurz etwas aus seiner Sicht berichten, z. B. »Ich male sehr gerne« oder »Eigentlich bin ich gar nicht mutig, aber ich wäre es gerne«. Der Spielablauf und die Spielregeln bleiben ansonsten unverändert.

## Spielvariante 3: Let's talk!

Das Spiel verläuft wie in Variante 1, aber dieses Mal darf die Karte vom mittleren Stapel nur gezogen werden, wenn man zu dieser etwas sagt. Legt z. B. ein Spieler die Karte »Du behältst Geheimnisse für dich« in der Mitte ab und die nächste Spielerin möchte diese gerne haben, dann muss sie kurz etwas zu dieser Aussage sagen. Dies könnte z. B. sein »Es fällt mir manchmal schwer, Geheimnisse für mich zu behalten« oder »meine Freundin hat mich schon einmal verraten«. Der Spielablauf und die Spielregeln bleiben ansonsten unverändert.

## Spielvariante 4: Kennst du das auch?

Alle normalen Spielkarten (alle außer Richtungswechsel-Karten, dem Joker, dem »Social-Hero-Joker«, die »Checker«-Karten und die »Checkst-du's?!«-Karten) werden gemischt und zu einem Stapel sortiert. Dann zieht jeder Spieler im Wechsel eine Karte und sagt etwas zu dem Impuls/der sozialen Kompetenz, der/die auf der Karte steht. Zum Beispiel zieht eine Spielerin die Karte »Du sprichst über Gefühle« und gibt zu, dass es ihr bei manchen Gefühlen leichter fällt, darüber zu sprechen, als bei anderen. Danach zieht der nächste Spieler eine Karte aus dem Stapel und erzählt etwas zu seinem Karteninhalt.

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



## Gefühle im Doppelpack: Emotionsarbeit spielerisch gestalten

»Gefühle-Twins« ist ein therapeutisches Karten- und Reaktionsspiel zur Arbeit mit Emotionen. Auf 55 Karten werden jeweils 8 verschiedene Emotionsbilder gezeigt. Je zwei Karten stimmen immer in genau einer gezeigten Emotion überein. Verschiedene Spielvarianten ermöglichen einen abwechslungsreichen und kurzweiligen Einsatz in der Therapiestunde.

- ▶ Kindgerechte und liebevoll gezeichnete Illustrationen
- ▶ Für Therapie, Beratung und sozialpädagogische Arbeit

Illustrationen von Sarah Pecorino



Monique Vercoulen  
**Gefühle-Twins**  
55 Spielkarten und  
16-seitiges Booklet  
2024  
GTIN 4019172101473

Barbara Baumgarten

### Bei 24 ist Schluss

Das Zeitmanagementspiel für die  
therapeutische und pädagogische Arbeit mit  
Kindern und Jugendlichen

160 Spielkarten und 16-seitiges Booklet

2023. 160 Seiten.

GTIN 4019172101312



Wer hat mir die Zeit geklaut? Vielen Kindern und Jugendlichen fällt es schwer, ihren Tag sinnvoll zu strukturieren. Antriebs- und Schlafprobleme, Vernachlässigung von Schule, Hobby und Freundschaften, aber auch lästigen Alltagspflichten sind hier die Stichworte. Das schnelle Kartenspiel mit seinen sehr einfachen Regeln greift diese Themen humorvoll auf und schafft so manches Aha-Erlebnis. Sammle deine Stunden, lege am schnellsten alle Karten ab und gewinne – aber Achtung: Bei 24 ist Schluss!

Für 2-4 Spieler ab 10 Jahren, Dauer ca. 5-15 Minuten.

- ▶ In Therapie, Beratung, Pädagogik, Coaching, Sozialer Arbeit und der Familie
- ▶ Im Einzel- und Gruppensetting

Miriam Prätisch

### **Moment mal - Das Wirbelwindspiel**

Achtsamkeitsspiel für die therapeutische und pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.

Brettspiel in stabiler Box 27 x 27 x 5,5 cm

GTIN 4019172101282



Das Spielbrett von »Moment mal – Das Wirbelwindspiel« zeigt eine fantastische Landschaft mit einem großen Wirbelwind. Die Spieler und Spielerinnen lernen auf ihrem Spielweg verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, wobei sie für jeden Übungsversuch »Momentenpunkte« erhalten. Manchmal rutschen sie zurück oder der starke Wind treibt sie nach vorn, bis sie schließlich auf der Ruheinsel ankommen.

### **Den Augenblick entdecken**

Ziel ist, dass die Kinder und Jugendlichen im Spielmoment Achtsamkeit durch Körperempfindungen, Sinneswahrnehmungen und Gedankenexperimente erfahren und so viele kleine Übungen kennenlernen, von denen sie langfristig in ihrem Alltag profitieren.

- Für 2–6 Spieler, ab 6 Jahren, Dauer ca. 15-25 Min. (variabel zu gestalten)
- Für Psychotherapie, Beratung, Pädagogik, Soziale Arbeit und in der Familie

## Über die Autorin



**Barbara Baumgarten;** seit 25 Jahren als Dipl.-Sozialpädagogin (FH) in der Kinder -und Jugendpsychiatrie (ambulant, teil- und vollstationär) tätig, systemische Therapeutin (SG) und systemische Paartherapeutin (IGST). 2023 ist von ihr bei Beltz das Kartenspiel »Bei 24 ist Schluss« erschienen.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2024  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Franziska Rohde  
Herstellung: Uta Euler  
Druck: Pario Print, Krakow  
Printed in Poland  
GTIN 4019172101688

## Bei 2 Spieler/-innen mindestens

12 CP **Umgang mit  
sich selbst**

12 CP **Umgang mit  
anderen**

12 CP **Kooperation**

12 CP **Verhaltens-  
vorschläge**



**BELTZ**

?!  
?!

Checker



**BELTZ**

**4 CP**

Du kannst dich einfühlen.

**Umgang mit anderen**



**BELTZ**

**3 CP**

Schenke jemandem  
ein Lächeln.

**Verhaltensvorschläge**

?!  
?!

Checkst  
du's?!

?!  
?!

Du tröstest jemanden!

Du darfst zwei Karten  
ziehen und zwei deiner  
Wahl ablegen.

Für den nächsten Spieler  
gilt die oberste Karte.