Leseprobe aus
Gräßer/Hovermann/Botved, Therapie-Tools
Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche
ISBN 978-3-621-28794-4 © 2020 Beltz Verlag, Weinheim Basel
http://www.beltz.de/9783621287944

Gräßer • Hovermann • Botved

Therapie-Tools
Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche

Melanie Gräßer • Eike Hovermann • Annika Botved

Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

Dipl.-Psych. Melanie Gräßer
Barbarossastraße 64
59555 Lippstadt
E-Mail: m.graesser@therapie-lippstadt.de

Eike Hovermann
Wiedenbrücker Straße 12
59555 Lippstadt
E-Mail: eike.hovermann@akadsek.de

Annika Botved
Brandensteinstraße 47
30519 Hannover
E-Mail: annika@penimals.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28794-4 Print
ISBN 978-3-621-28795-1 E-Book (PDF)

1. Auflage 2020

© 2020 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms
Einbandgestaltung: Lina-Marie Oberdorfer
Herstellung und Satz: Lelia Rehm
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter 6
Vorwort 11
Einleitung 13

1 Ressourcen-Diagnostik 20

2 Physische Personen-Ressourcen 32

3 Psychische Personen-Ressourcen 48

4 Soziale Umwelt-Ressourcen 65

5 Ökonomische/ökologische Umwelt-Ressourcen 82

6 Schwierige Zeiten 96

7 Ziele 119

8 Habit Tracker 136

9 Techniken und Methoden 147

9.1 Skalieren und Abwägen 151
9.2 Ablenkung 164
9.3 Imagination 179
9.4 Achtsamkeit, Entspannung und Meditation 195
9.5 (Be)schützer/Helfer 210
9.6 Für den Notfall gut gewappnet 220
9.7 Positiv-Tagebuch und andere schriftliche Ressourcen 243

Literatur 256

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Ressourcen-Diagnostik

AB 1 Ressourcen-Übersicht 22
AB 2 Meine Ressourcen-Liste 24
AB 3 Meine Ressourcen-Blumen 25
AB 4 Mein Glückskleeblatt 26
AB 5 Meine Ressourcen freilegen 27
AB 6 Mein Ressourcen-Fragebogen 28

2 Physische Personen-Ressourcen

AB 7 Mein Ressourcen-Frucht-Cocktail 34
AB 8 Mein Eisbecher 35
AB 9 Mein indianischer Name 36
AB 10 Mein Ressourcen-Blumenstrauß 37
AB 11 Meine Ressourcen-Sonne 38
AB 12 Mein bunter Luftballon 39
AB 13 Meine Körper-Ressourcen – für Mädchen 40
AB 14 Meine Körper-Ressourcen – für Jungen 41
AB 15 Ressourcen-Getränke 42
AB 16 Meine Ressourcen-Pizza 43
AB 17 Mein Zubettgeh-Ritual 44
AB 18 Mein Traumfänger 45
AB 19 Du bist der Regisseur 46
AB 20 Was ich alles kann 47

3 Psychische Personen-Ressourcen

AB 21 Meine Melodie 51
AB 22 Meine Musik 52
AB 23 Mein Ressourcen-Wunschkonzert 53
AB 24 Meine Kunst 54
AB 25 Meine Küchenkünste 55
AB 26 Meine grüne Oase 56
AB 27 Mein idealer Lernplatz/Schreibtisch 57
AB 28 Meine Lieblingsfächer 58
AB 29 Meine Säulen 59
AB 30 Meine Patchwork-Decke 60
AB 31 Mein Ressourcen-Markt 61
AB 32 Meine Ressourcen-Blume 62
AB 33 Mein Ressourcen-Fisch 63
AB 34 Mein Superhirn 64

4 Soziale Umwelt-Ressourcen

AB 35 Mein Stammbaum 68
AB 36 Meine Familie als Patchwork 69
AB 37 Wer passt auf mich auf? 70
AB 38 Mein inneres Kind 71
AB 39 Wer ist für mich wichtig? 72
AB 40 Meine wichtigsten Beziehungen 73
AB 41 Meine Freunde – für Mädchen 74
AB 42 Meine Freunde – für Jungen 75
AB 43 Meine Freunde – für Jugendliche 76
AB 44 Die Menschen um mich herum 77
AB 45 Mein Sieb – wer tut mir wirklich gut? 78
AB 46 Meine Tiere 79
AB 47 Mein Ressourcen-Zoo 80
AB 48 Meine Vereine, meine Gruppen 81

5 Ökonomische/ökologische Umwelt-Ressourcen

AB 49 Wo ich lebe 84
AB 50 Mein Baumhaus 85
AB 51 Mein Zimmer 86
AB 52 Mein Ressourcen-Baum 87
AB 53 Mein Ressourcen-Haus 88
AB 54 Meine Energie- und Kraftquellen 89
AB 55 Meine Pralinenschachtel 90
AB 56 Meine Schätze 91
AB 57 Meine Ersparnisse 92
AB 58 Mein Glaube 93
AB 59 Was mir wichtig ist und wofür ich dankbar bin 94
AB 60 Mein Ressourcen-Engel 95

6 Schwierige Zeiten

AB 61 Das Meer der Gefühle 99
AB 62 Mein Eisberg 100
AB 63 Es reicht! Das überlaufende Fass 101
AB 64 Mein Gepäck 102
AB 65 Meine Achterbahn 103
AB 66 Meine Fußabdrücke 104
AB 67 Mein nimmersatter Sorgenfresser 105
AB 68 Meine Seifenblasen 106
AB 69 Du bist der beste Beobachter 107
AB 70 Mein Wetter 108
AB 71 Mein Zug 109
AB 72 Mein Gefühle-Dschungel 110
AB 73 Meine Timeline als Fluss 111
AB 74 Meine Sorgenpüppchen 112
AB 75 Mit meinem Zaubertrank durch jede Krise 113

AB 76 Mein Lotosblüteneffekt 114
AB 77 Mein Gedankenkarussell 115
AB 78 Up and down 116
AB 79 Mein Leben als Film 117
AB 80 Meine Tankstelle 118

7 Ziele

AB 81 Meine Zeitmaschine 121
AB 82 Meine Ziele 122
AB 83 Meine Schneekugel 123
AB 84 Meine Orakel/meine Sphinx 124
AB 85 Meine drei Wünsche 125
AB 86 Meine Schiffsreise 126
AB 87 Meine Landkarte 127
AB 88 Würfelspiel zu meinem Ziel 128
AB 89 Was ich mir wünsche 129
AB 90 Meine Tasse 130
AB 91 Mein Lebenskompass – für Kinder 131
AB 92 Mein Lebenskompass – für Jugendliche 132
AB 93 Wohin des Weges? 133
AB 94 Before I die, I want to … 134
AB 95 Meine 12 Löffel oder die Löffelliste 135

8 Habit Tracker

AB 96 Mein Habit Tracker 138
AB 97 Mein Habit Tracker – Sanduhren 139
AB 98 Mein Habit Tracker – Stern 140
AB 99 Mein Habit Tracker – Kaugummi 141
AB 100 Mein Habit Tracker – Malen nach Zahlen 142
AB 101 Mein Universal-Habit Tracker 143
AB 102 Mein Habit Tracker – Flüssigkeit: oder alles, was ich am Tag trinke 144
AB 103 Meine Mini-Habit-Tracker-Übersicht 145
AB 104 Meine Habit Tracker-Übersicht 146

9 Techniken und Methoden

AB 105 Ressourcenübungen – Übersicht 148
AB 106 Meine Ressourcen-Schatzkiste 150

9.1 Skalieren und Abwägen

AB 107 Meine Ampeln – eine Übersicht 154
AB 108 Meine Ampel 155
AB 109 Mein »Gefühlo-Meter« 156
AB 110 Mein Regler 157
AB 111 Mein Mischpult 158
AB 112 Mein Mini-Mischpult 159

AB 113 Meine Ressourcen-Waage 160
AB 114 Meine Kuchenstücke 161
AB 115 Meine 2 Schalen 162
AB 116 Meine Entscheidungshilfe 163

9.2 Ablenkung

AB 117 Meine Lieblings-Ablenkungsübungen 166
AB 118 Mein Ablenkungs-ABC 167
AB 119 Meine Wortspiele 168
AB 120 Meine Fingerübungen 169
AB 121 Meine Zungenübungen 170
AB 122 Lachen 171
AB 123 Die Hasenohrtechnik 172
AB 124 Die Wolkentechnik 173
AB 125 Meine Gedankenklappe 174
AB 126 Brain Dump 175
AB 127 Meine Schutzmauer 176
AB 128 Brillen 177
AB 129 Mein Scheinwerfer 178

9.3 Imagination

AB 130 Meine Lieblingsimaginationsübungen 182
AB 131 Position of Power 183
AB 132 Mein sicherer geborgener Wohlfühlort 184
AB 133 Die kleine Meerjungfrau 185
AB 134 Auf dem Meeresboden 186
AB 135 Deine Traumleiter zum Mond 187
AB 136 Mein fliegender Teppich 188
AB 137 Von Feen und Elfen 189
AB 138 Dein Schutzkreis 190
AB 139 Aus der Perspektive eines Riesen 191
AB 140 Der höchste Berg der Welt 192
AB 141 Meine Ressourcen-Dusche 193
AB 142 Ganz ruhig und gelassen wie Berta die Schildkröte 194

9.4 Achtsamkeit, Entspannung und Meditation

AB 143 Meine Lieblings-Meditationsübung 197
AB 144 5-4-3-2-1-Technik 198
AB 145 Die magischen 5 Dinge 199
AB 146 Meine Atemtechnik(en) 200
AB 147 Ein- und Ausatmen 201
AB 148 Meine Traumwiese 202
AB 149 Wasserpflanzen 203
AB 150 Meine Entspannungstechniken (Body-Scan, Lichtstrom) – für Jungen 204
AB 151 Meine Entspannungstechniken (Body-Scan, Lichtstrom) – für Mädchen 205
AB 152 Mantras 206
AB 153 Flug ins Weltall 207

AB 154 Meine Inseln 208
AB 155 Mein Ressourcen-Spaziergang 209

9.5 (Be)schützer/Helfer

AB 156 Mein innerer Helfer 212
AB 157 Mein Krafttier 213
AB 158 Mein(e) Beschützer 214
AB 159 Meine superstarken Superhelden-Superkräfte 215
AB 160 Dein inneres Helferteam 216
AB 161 Mein Superheldenanzug 217
AB 162 Meine inneren hilfreichen Wesen 218
AB 163 Mein innerer Garten 219

9.6 Für den Notfall gut gewappnet

AB 164 Mein Notfallplan 223
AB 165 Mein Notfallkoffer 224
AB 166 Mein »Erste Hilfe-Koffer« für unterwegs 225
AB 167 Mein Werkzeugkoffer 226
AB 168 Meine Sinnesbereiche 227
AB 169 Meine 5 Sinne 228
AB 170 Alle meine Skills 229
AB 171 Meine Fernbedienung 230
AB 172 Freeze oder das Eisfach 231
AB 173 Mein Tresor 232
AB 174 In die Mauer pressen 233
AB 175 Lass es raus! 234
AB 176 Mein imaginärer Misthaufen 235
AB 177 Wegspülen 236
AB 178 Mein Stoppschild 237
AB 179 Der Zoom-Faktor 238
AB 180 Meine 4 Elemente 239
AB 181 Grounding 240
AB 182 Mein Ressourcen-Implantat 241
AB 183 Mein Ressourcen-Stein 242

9.7 Positiv-Tagebuch und andere schriftliche Ressourcen

AB 184 Schreiben 245
AB 185 Brief an mich selbst 246
AB 186 Mein Ressourcen-Märchen 247
AB 187 Tagebuchschreiben 248
AB 188 Mein Positiv-Tagebuch 249
AB 189 Was war das Lustigste, Mutigste … letzte Woche? 250
AB 190 Meine Sammlung schöner Momente 251
AB 191 Die Geschichte mit den Glücksbohnen 252
AB 192 Meine Problemsprechstunde 253
AB 193 Powerful Words 254
AB 194 Meine coolen Sprüche 255

Einleitung

Viele Kinder und Jugendliche erleben während ihres Erwachsenwerdens kleine und größere Krisen, in der Familie, Schule oder auch im Kindergarten. Um diese zu meistern ist es wichtig, eigene Ressourcen zu aktivieren und/oder zu entwickeln. Dieses Tools-Buch liefert Ihnen wertvolle Ideen für die Gestaltung der Therapiestunde, mithilfe der 194-Ressourcen-Mal-/Zeichenvorlagen können sich Kinder und Jugendliche in oder auch vor schwierigen Situationen schnell auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und so gelassener an neue Herausforderungen herangehen.

Jede der ansprechenden Zeichenvorlagen ermöglicht Ihnen eine ressourcenspezifische Arbeit zu den unterschiedlichen Ressourcenbereichen: angefangen bei der Diagnostik über die physischen, psychischen, sozialen und ökonomischen/ökologischen Ressourcen bis hin zu dem Umgang mit Krisen. Zusätzlich finden Sie Arbeitsvorlagen zum Themenkomplex Ziele/Zielsetzung und eine große Bandbreite an leicht einsetzbaren Ressourcenübungen/-techniken.

Zu jedem Kapitel gibt es eine kurze Ein- und Anleitung in das Thema. Die einzelnen Kapiteleinleitungen haben wir praxisorientiert und sehr kompakt gehalten, um Ihnen einen möglichst schnellen Einstieg in die einzelnen Schwerpunkte zu ermöglichen.

Die sehr umfangreiche Auswahl an Arbeitsvorlagen ist an die unterschiedlichen sprachlichen, kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklungsständen von Kindern und Jugendlichen angepasst. So finden Sie für fast jede Therapiestunde und jeden Entwicklungsstand fast immer eine passende Vorlage, um das Thema Ressourcen kreativ anzugehen. Einige der Vorlagen eignen sich neben dem Einsatz in der Therapiesitzung auch sehr gut als Aufgabe für Zuhause. Jede Vorlage enthält, sofern erforderlich, eine konkrete Anleitung /Aufgabenstellung für Sie als Therapeutin bzw. Ihren Patienten.

Eine Zeichnung kann ein guter Eisbrecher sein, um über spezielle Themen leichter ins Gespräch zu kommen. Die Ressourcenzeichnungen können auch dann helfen, wenn das Gefühl oder die Empfindung aufgrund des sprachlichen Könnens, des Alters, der Deutschkenntnisse, kognitiver Einschränkungen oder einfach der fehlenden Worte nicht korrekt ausgedrückt werden kann. Gerade für Kinder und auch Jugendliche kann das kreative Arbeiten einen niederschwelligen und schnellen Zugang zu ihren eigenen Ressourcen und den damit verbundenen Themen ermöglichen. Insbesondere der Erstkontakt in einer Therapiesituation ist oft mit einer natürlichen Skepsis und Scheu verbunden, sodass sich die Situation häufig schon durch ein einfaches weißes Blatt Papier und ein paar Stifte entspannt und der Weg in ein positives Miteinander geebnet ist.

Ressourcen erkennen und aktivieren

Als Therapeut können Ihnen die Zeichnungen dabei helfen, die eigenen Ressourcen Ihrer Patientin zu erkennen und diese im Verlauf der Therapie weiter zu aktivieren und fördern. Auch dieser Prozess kann oft durch die Kombination von Zeichnen und Schreiben unterstützt werden.

Nicht nur bei Kindern

Nicht nur Kinder und Jugendliche malen gerne: Sehr häufig funktioniert dieser Prozess ebenso gut bei Erwachsenen. Einige erwachsene Patienten bringen bereits eine Vorliebe für Schreiben, Malen und kreatives Gestalten mit, an die Sie zielführend anknüpfen können. Bei Patientinnen, die bereit sind, sich auf dieses Medium der Kommunikation einzulassen, können Sie mithilfe der verschiedenen Übungen und Methoden oftmals die Freude am Gestalten (wieder-)erwecken.

Die richtige Vorlagenauswahl treffen

Sobald Sie festgestellt haben, ob sich Ihr Patient vorstellen kann, gestalterisch tätig zu werden, liegt es in Ihrer Hand, wie Sie ihm die verschiedenen Malvorlagen näherbringen möchten. Sie können ihm

die Entscheidung für eine bestimmte Vorlage überlassen oder selbst eine Vorauswahl treffen. Zunächst steht Ihnen natürlich die Möglichkeit offen, gemeinsam mit der Patientin das vorliegende Buch durchzublättern und einen Blick auf die einzelnen Abbildungen zu werfen. Auf diese Weise erhält die Patientin die Chance, sich einen Überblick über die verschiedenen Vorlagen zu verschaffen, und sie kann selbst eine Auswahl von Arbeitsblättern treffen, die ihr besonders gut gefallen. Manchmal lässt bereits die Entscheidung des Patienten für spezielle Abbildungen erste Rückschlüsse auf seine Persönlichkeit, seine Eigenschaften und Vorlieben zu.

Wenn Sie als Therapeutin das Gefühl haben, dass die große Auswahl Ihren Patienten überfordern würde, wenn Sie zu wenig Zeit oder bereits eine konkrete Fragestellung im Kopf haben, der Sie mithilfe einer Vorlage nachgehen möchten, können Sie eine Vorauswahl treffen. Es bietet sich an, Ihrer Patientin die Vorlagen, für die Sie sich entschieden haben, in Form ausgedruckter Arbeitsblätter vorzulegen. Auf diese Weise erkennt der Patient schnell, zwischen welchen Vorlagen er wählen kann, und kann nach seiner Entscheidung gewissermaßen »sofort« mit dem Gestalten loslegen.

> **!** Nutzen Sie auch das Material aus dem E-Book, das Sie mit Erwerb dieses Buches auf der Beltz-Seite unter: https://www.beltz.de/service/e_book_inside.html im Internet kostenlos herunterladen können.

Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, Ihrem Patienten die Vorlagen oder eine Auswahl bestimmter Abbildungen ganz ohne Papier auf einem Computerbildschirm zu präsentieren. Gegebenenfalls kann Ihr Patient die verschiedenen Vorlagen dann sogar beispielsweise auf einem Tablet mit Zeichnungen, Farben und Worten befüllen und ergänzen, wenn er möchte. Besonders für Kinder und Jugendliche, die sich für den Umgang mit Computern interessieren und Spaß daran haben, kann dies eine interessante alternative Methode sein.

Biografie-Arbeit mit Zeichnungen/Lebenslinien

Sie können einige der zahlreichen Mal- und Gestaltungsvorlagen auch sehr gut im Rahmen der Biografiearbeit mit Ihrem Patienten einsetzen. Dieses bietet sich beispielsweise bei der Thematisierung seines bisherigen Lebensweges an, hierfür eignen sich besonders die Arbeitsblätter aus dem Kapitel 6: »Meine Achterbahn« (AB 65), »Meine Fußabdrücke« (AB 66), »Meine Timeline als Fluss« (AB 73), »Mein Leben als Film« (AB 79). Gleiches kann für ein Bild für zukünftige Wünsche/Szenarien erfolgen, hierfür eignen sich besonders die Arbeitsblätter: »Meine Zeitmaschine« (AB 81), »Meine Schiffsreise« (AB 86), »Meine Landkarte« (AB 87) oder als spielerische Variante AB 88 »Würfelspiel zu meinem Ziel« aus Kapitel 7.

Sie können einige Vorlagen aus dem vorliegenden Tools-Buch auch zur Ergänzung eines »Ich-Buches« oder »Lebensbuches« einsetzen. Die Lebensbuchidee stammt aus der Kinder- und Jugendhilfe, dort wird sie als Methode im Rahmen der Biografiearbeit eingesetzt, um Pflege- und Adoptivkindern bei der Bewältigung schwieriger Lebensübergänge zu helfen (Lattschar & Wiemann, 2011; Morgenstern, 2011).

> **!** Nicht alle Themen und Arbeitsblätter sind als Hausaufgabe geeignet. Immer dann, wenn es um Arbeitsblätter geht, in denen möglicherweise belastende Momente eine Rolle spielen könnten, sollten Sie genau abwägen, ob diese allein oder ohne therapeutische Begleitung bearbeitet werden sollten.

Gleichzeitig kann es für manche Patienten auch gerade hilfreich sein, bestimmte Aufgaben zu Hause in Ruhe zu bearbeiten und dadurch vielleicht auch mehr von sich preiszugeben als während einer Therapiesitzung.

Lassen Sie hierbei Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, welche Variante Sie für Ihre individuelle Patientin am geeignetsten finden.

> **!** Wichtig ist auf jeden Fall die Nachbesprechung jeder Hausaufgabe!
> Lassen Sie Ihren Patienten niemals eine Aufgabe zu Hause erledigen, ohne sich die Ergebnisse mit ausreichend Zeit anzuschauen, diese entsprechend zu würdigen und dann weiter damit zu arbeiten.

Zusammen mit den Eltern?!

Wenn Sie Arbeitsblätter aus diesem Tools-Buch als Hausaufgabe mit nach Hause geben, bedenken Sie, dass es möglich ist, dass die Eltern oder Bezugspersonen aktiv oder passiv Einfluss auf die Zeichnungen oder Ergebnisse nehmen können. Lassen Sie auch hierbei Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, ob Sie Hausaufgaben mit nach Hause geben.

Malen mit Jugendlichen und Erwachsenen

Malbücher sind nicht nur etwas für Kinder. Die psychologische Wirkung des Malens, z. B. zur Stressreduktion durch das Ausmalen von Mandalas, hilft auch Erwachsenen. Viele Erwachsene nutzen Malen und Zeichnen mit dem Wissen um seine positiven Effekte.

Malbücher fördern Wahrnehmung und Konzentrationsvermögen und ermöglichen eine Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen. Die oft faszinierenden und schönen Zeichnungen laden auch Erwachsene dazu ein, Erfahrungen aus ihrer Kindheit wiederzuentdecken.

Erklären Sie auch Ihren erwachsenen Patienten, warum das Malen so heilend wie ein Spaziergang wirken kann. Sprechen Sie bei Jugendlichen und Erwachsenen eher von einer Art »Training für das Gehirn, das uns langfristig bei der Bewältigung von Alltagsproblemen helfen kann«. Sie werden feststellen, dass die Akzeptanz alleine beim »Verkaufen« der Maltechnik größer sein wird.

Einsatz in Gruppen und oder Familien/Bezugssystemen

Auch in Gruppen, Familien und Bezugssystemen können Sie sehr gut mit Schreiben, Malen und Zeichnen arbeiten, um dem gesamten Themenbereich der Ressourcen mit allen bearbeiten zu können.

Die richtige Einstellung: auf jeden Fall (aus-)probieren

Nur wenn Sie wirklich Freude an kreativen Techniken und den damit verbundenen »Zeichnungen oder Basteleien« haben, werden Sie die kreativen Techniken und Vorlagen aus diesem Ressourcen-Tools-Buch glaubhaft und effektiv einsetzen können. Aber auch wenn Sie so gar keine Lust am Malen und Zeichnen haben, möchten wir Sie ermuntern und ermutigen, vielleicht die eine oder andere neue Zeichenvorlage doch einmal mit Ihrer Patientin auszuprobieren.

Ein Kollege, der sich auf einem Seminar zunächst ganz entrüstet zeigte, weil er ein Bild mit Wachsmalstiften malen sollte, setzt diese seither regelmäßig und begeistert in seiner Arbeit mit seinen Patienten ein. Probieren Sie es einfach mal aus.

Unser Tipp: Tauschen Sie sich mit Kollegen aus, z. B. im Rahmen Ihrer Intervisionsgruppe oder Qualitätszirkel. Schlagen Sie doch einmal vor, über die Zeichnungen Ihrer Patientinnen zu sprechen, oder tauschen Sie sich darüber aus, wer welche Dinge zeichnen lässt bzw. wer wie an welche Themen »zeichnerisch« herangeht. Lassen Sie malen und zeichnen! Testen Sie! Seien Sie kreativ und lassen Sie Ihre Patienten kreativ arbeiten!

Umgang mit den Arbeitsblättern

Kopie für Ihre Akten. Als Therapeutin entscheiden Sie gemeinsam mit Ihren Patientinnen, was mit den Zeichnungen geschehen soll, die Ihre Patientinnen in der Therapie malen, zeichnen und basteln. Da

Zeichnungen oft eine diagnostische und/oder eine interventionstechnische Bedeutung haben, sollten Sie immer eine Kopie für Ihre Akten machen.

Mit nach Hause geben? Zeichnungen von Kindern und Jugendlichen werden häufig zur Externalisierung von Problemen und zur »Internalisierung« von Ressourcen und Lösungsvisionen genutzt. Die Zeichnungen können Ihren Patienten aber auch helfen, einmal die Sichtweise zu verändern. Dieses »Von-außen-Schauen« kann auch zu Hause hilfreich sein. Deshalb kann es in vielen Fällen Sinn ergeben, die Zeichnungen mit nach Hause zu geben, damit diese dort eine »Depotwirkung« entfalten können. Ein Bild von einem sicherer Ort, einer positiven Fähigkeit oder einem helfenden Team können zu Hause an einem gut sichtbaren Ort (z. B. auf dem Schreibtisch, Nachttisch, am Spiegel usw.), in einem Hefter oder Block oder verkleinert (und laminiert) in einem Etui oder Mäppchen gute Dienste tun. Ein Bild kann auch Teil eines Rituals werden, z. B. bei einem Gute-Nacht-Ritual, indem z. B. in einen gemalten Tresor vor dem Schlafengehen negative Gedanken eingesperrt werden oder ein gemalter Helfer so noch besser imaginiert werden kann.

Genauso kann aber auch die Visualisierung der Ziele und der dazugehörigen Teilziele/-schritte wichtig sein. Zu Hause an einem prominenten Ort aufgehängt und somit immer im Blick, sodass die Patientin bei Erreichen eines ihrer Zwischenziele dieses direkt eintragen kann, sind diese oft für die Zielerreichung sehr hilfreich. Ähnlich funktionieren die aktuell sehr beliebten Habit Tracker zur Erfassung bestimmter Verhaltensweisen, die in der Regel täglich notiert werden sollen. Wir haben Ihnen hierzu einen ganzen Abschnitt mit ganz unterschiedlichen Vorlagen eingefügt.

Zeitlicher Einsatz und Evaluation

Beim zeitlichen Einsatz müssen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden lassen. Sie haben hier alle Möglichkeiten von Anfang bis Ende der Therapie.

Die Möglichkeit der Evaluation mit ein und demselben Ressourcen-Thema ist eine schöne Technik, um dem Patienten seine Therapiefortschritte zu verdeutlichen: Geeignet wären hierzu z. B. die Arbeitsblätter AB 52 »Mein Ressourcen-Baum«, AB 53 »Mein Ressourcen-Haus« oder AB 11 »Meine Ressourcen-Sonne«, die Ihre Patientin zum Beginn, in der Mitte und zum Ende der Therapie beschriften und ausmalen kann. So können Sie ihr zeigen, wie sich beispielsweise der Baum verändert hat und mehr Wurzeln und Blätter und Äste bekommen hat oder die Sonne zusätzliche Strahlen. Oder Sie nutzen eines der Arbeitsblätter aus Kapitel 7 und lassen Ihren Patienten seine jeweiligen Therapiefortschritte immer wieder in dem Bild eintragen.

> **!** Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Patienten ausreichend Zeit geben. Ein Arbeitsblatt in fünf Minuten auszufüllen oder kreativ zu bearbeiten kann für viele Kinder und Jugendliche Stress bedeuten. Planen Sie also ausreichend Zeit für das jeweilige Arbeitsblatt ein, dies beinhaltet auch die Vor- und Nachbesprechung. Beachten Sie ebenfalls, dass Ihre Patientin ausreichend Freiraum benötigt. Für den einen Patienten kann es okay sein, wenn Sie direkt neben ihm oder gegenüber sitzen, eine andere Patientin braucht Ruhe und einen ungestörten »Arbeitsplatz«. Hier kann es sich empfehlen, dass Sie sich vielleicht derweil an Ihren Schreibtisch zurückziehen, wenn dieser mit im Therapieraum steht. Oder Sie etwas vom Tisch wegrücken und sich in eine Akte vertiefen.

Ressourcenaktivierung mit Kindern und Jugendlichen

Im Rahmen der allgemeinen Wirkfaktorenforschung hat sich die Perspektive für die Wahrnehmung, Entwicklung und Nutzung von Patientenpotenzialen deutlich verändert, sodass sich in den letzten Jahren der Begriff der Ressourcenaktivierung etabliert hat. Ressourcenaktivierung ist in der Therapie bei Kindern und Jugendlichen eine der wichtigsten Aufgaben der Therapeutin. Die aktive Nutzung von Ressourcen wirkt sich sehr positiv auf das Therapiegeschehen und den weiteren Verlauf der Behandlung aus. Leider sind am Anfang der Therapie die eigenen Ressourcen für den Patienten häufig nicht

so klar, da sein Blick darauf oft versperrt ist. So können die Patientinnen ihre Ressourcen nicht nutzen und deren Kräfte nicht für den Genesungsprozess einsetzen. Diese Kräfte schlummern als ungenutztes Potenzial in fast jedem Patienten und es ist Ihre Aufgabe als Therapeutin, diese freizulegen und Ihrem Patienten die Nutzung zu ermöglichen. Mithilfe der Arbeitsblätter in diesem Tools-Buch können Sie in strukturierter Form aus zahlreichen Kapiteln aus einem Repertoire von über 190 Übungen auswählen und dann gemeinsam mit Ihrer Patientin den eigenen Zugang zu ihren Ressourcen erarbeiten und damit langfristig nutzen.

! Die Ressourcenaktivierung trägt entscheidend dazu bei, das Wohlbefinden Ihrer Patienten zu fördern, störungsbezogene Problemlöseprozesse zu lösen und die eigenen Ziele zu erreichen. Denken Sie daran, dass jeder Mensch Ressourcen mit sich bringt und seine eigene Expertise für den Umgang mit seinen Problemen und Herausforderungen hat. Ihre Aufgabe ist es, mithilfe der therapeutischen Beziehung die richtigen Ressourcen zu finden und zu aktivieren, damit Ihr Patient diese aktiv nutzen kann.

Ressourcenorientiertes Fragen

Um es Ihnen zu erleichtern, nach Ressourcen Ihrer Patienten zu fragen, haben wir Ihnen hier ein paar Varianten an Fragen zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, die Aufmerksamkeitslenkung Ihrer Patientin zu steuern und auf ihre eigenen Ressourcen zu lenken. Mit diesen Fragen unterbrechen Sie häufig auch die automatischen Denkprozesse und stoppen das Grübeln der Patienten und lenken so ihre Aufmerksamkeit und ihr Denken hin zu positiven Aspekten.

Ressourcenorientierte Fragen könnten sein:

- Was macht mich besonders?
- Was macht mich aus?
- Was mache ich gut?
- Was kann ich (sehr) gut?
- Wofür werde ich gelobt?
- Was kann ich gut?
- Was mag ich an mir?
- Worin bin ich Experte?
- Worüber weiß ich viel?
- Worauf bin ich stolz?
- Was macht mich zufrieden?
- Womit kenne ich mich (besonders) gut aus?

Sie können auch so fragen:

- Was ist für dich in einem solchen belastenden Moment hilfreich?
- Was tut dir gut, wenn es dir richtig mies geht?
- Was hilft dir in den Phasen, in denen du stark belastet bist?
- Was kannst du noch so richtig gut, obwohl du dich gerade so richtig mies fühlst?
- Gibt es trotz der Belastung schöne Momente? Und wie sehen diese Momente genau aus?
- Was gelingt dir in Phasen, in denen es dir eigentlich gar nicht gut geht, immer noch gut?
- Wann war der letzte Moment, in dem du symptomfrei warst? Beschreibe einmal die Situation und die genauen Umstände.
- Haben deine Symptome auch etwas Gutes?
- Und was glaubst du, möchte dein Körper dir genau mit deinen Symptomen sagen?
- Was hat dir in dieser Situation geholfen?

Kreative Ideen zum Umgang mit den Ressourcen

Wir haben Ihnen hier noch einige kreative Ideen zusammengestellt, mit denen Sie die Ressourcen Ihrer Patientin wecken und dauerhaft aktivieren können.

Ressourcenlotterie. Kennen Sie die Ressourcenlotterie? Das Prinzip ist ganz simpel. Sammeln Sie zusammen mit Ihrem Patienten möglichst viele ressourcenaktivierende Aktivitäten, die am besten gleich mit einer konkreten Handlungsanweisung verknüpft sind. Schreiben Sie die gesammelten Aktivitäten auf einzelne kleine Zettelchen. Diese können dann gefaltet und in ein Gefäß oder wie bei der Ziehung der Lottozahlen in kleine Überraschungseier-Kapseln gegeben werden. So kann Ihre Patientin jeden Tag eine ihrer gesammelten ressoucenaktivierenden Aktivitäten »gewinnen« und diese dann ausführen. Je nach Alter und Motivation kann es sinnvoll sein, die Bezugspersonen des Patienten miteinbeziehen. Alternativ zu den notierten Aktivitäten auf Zetteln können Sie auch mit Ihrer Patientin kleine Gegenstände suchen und diese als Stellvertreter für die jeweiligen Aktivitäten nutzen. Diese können ebenfalls in den Überraschungseierhüllen gesammelt werden.

Rückfallprophylaxe. Eine solche ressourcenaktivierende Sammlung lässt sich sehr gut im Rahmen der Rückfallprophylaxe einsetzen, indem Ihr Patienten auch hier aus seiner Sammlung jeden Tag eine Aufgabe/Aktivität »zieht« und diese dann ebenfalls ausführt.

Ressourcen-Wundertüte. Eine Ressourcen-Wundertüte klingt nach etwas Zauberhaftem und das ist es auch. Besonders bei Patientinnen, denen es auf Anhieb nicht so leichtfällt, ihre eigenen Ressourcen zu benennen, oder die eher einen sehr negativen Fokus haben, kann diese Übung den Einstieg in das Thema erleichtern. Und so geht's: Wie bei dem Spiel *Blinde Kuh* können Sie Ihrem Patienten entweder die Augen schließen oder eine Stoffmaske aufsetzen lassen oder einen Stoffbeutel benutzen, aus dem er etwas ziehen kann. Es geht um einzelne, ganz unterschiedliche von Ihnen im Vorhinein gesammelte Gegenstände. Das können Dinge aus der Natur (Eichel, Kastanie, Blatt, Rinde, Stein …) sein oder andere Dinge wie z. B. Radiergummi, Kugel, Schlüssel, kleine Figur usw. Aus allen Gegenständen soll sich Ihre Patientin einen heraussuchen, diesen genauer ertasten, um ihn dann zu beschreiben und ggf. zu erraten. Lassen Sie sie dann assoziieren, welche Ressourcen sie mit diesem Gegenstand verbindet. Natürlich können Sie die Gegenstände auch offen hinlegen und Ihren Patienten bitten, sich aus der Auswahl einen auszusuchen und dann wie oben weiterverfahren.

Praxistipp. Nutzen Sie Zeitdruck, um negative Gedanken zu stoppen! Nehmen Sie eine Sand- oder Stoppuhr und vereinbaren Sie eine bestimmte Zeit, in der eine bestimmte Menge oder so viele Ressourcen wie möglich genannt werden sollen. Sie werden merken, dass das Sammeln von Ressourcen und Ideen so mancher Patientin viel leichter fällt und deutlich mehr Spaß macht, als wenn Sie ihr eine Ressource nach der anderen »aus der Nase ziehen« müssen. Sie können auch die »Bombe« aus dem Spiel *Tick Tack Bumm*© - nutzen. Das ist eine kleine »Plastikbombe« mit einem Zufallsgenerator, der in einem zufälligen Zeitfenster zwischen 10 Sekunden bis zu einer Minute die Bombe geräuschvoll »explodieren« lässt. Das Spiel enthält Kärtchen mit Buchstaben für Wortanfänge/-mittel- bzw. -endteile. Die »Bombe« wird immer hin- und hergegeben und dazu vom »Bombenbesitzter« ein Wort mit dem jeweiligen Wortanfang/-ende gesagt. Derjenige, bei dem sie »explodiert«, bekommt die Karte und damit einen Minuspunkt. Sie können auch einfach die Bombe hin- und herreichen und dabei immer eine Ressource sagen. So fällt das Sammeln von Ressourcen deutlich leichter und macht häufig auch noch mehr Spaß.

Einsatz in Gruppen. Sehr schön eignen sich die Ressourcenlotterie, -Wundertüte oder das Auslegen der Gegenstände auch für die Arbeit in Gruppen. So werden häufig ganz viele unterschiedliche Ideen zusammengetragen und Ressourcen genannt, an die andere Gruppenmitglieder häufig noch gar nicht gedacht haben oder diese vielleicht gar nicht als Ressource wahrgenommen haben.

10 Gründe für den Einsatz von Mal- und Zeichenvorlagen in der psychotherapeutischen Ressourcenarbeit mit Kindern und Jugendlichen

(1) schnellerer und leichterer Einstieg in die Therapie und die Ressourcenarbeit

(2) bessere Verankerung der Therapieinhalte durch aktive kreative Vertiefung und Verarbeitung
(3) Reduktion des sprachlichen Übergewichtes in der Therapie: »Nicht immer nur reden …!«
(4) Erweiterung der Repertoires durch nichtsprachliche Methoden auf der nonverbalen Ebene
(5) Nutzung zusätzlicher Sinneskanäle
(6) Mobilisierung von therapeutischem Wissen durch die implizite Förderung von Kreativität
(7) Hürdenabbau durch die sprachlich geringeren intellektuellen Ansprüche an den Patienten
(8) Förderung von Leichtigkeit, Freude, Kreativität und positiver Kommunikation und Entspannung in der Therapiesituation
(9) Herstellen einer besseren Verbindung zwischen Körper und Geist
(10) leichteres Verstehen von Ressourcen und den sich daraus ergebenden möglichen Zielen und Möglichkeiten durch die eigene Visualisierung

Gestaltung und Einsatz der Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter sollen Ihnen im täglichen Praxisalltag eine konkrete Hilfestellung sein. Um sich in diesem Tools-Buch direkt und schnell zurechtzufinden, sind die Arbeitsblätter mit verschiedenen Icons ausgestattet. Mithilfe dieser Icons sind Sie schnell in der Lage zu erfassen, welche Informationen Ihrer besonderen Aufmerksamkeit bedürfen oder welche Arbeitsblätter für welche Patienten geeignet sind. Die folgenden Icons werden Ihnen innerhalb des Buches begegnen:

»Patient/in«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Patienten konzipiert wurde.

»Therapeut/in«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Therapeutinnen konzipiert wurde.

»Kinder«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Kinder konzipiert wurde.

»Jugendliche«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Jugendliche konzipiert wurde.

»Ran an den Stift«: Dieses Logo zeigt Ihnen, dass Sie hier ein Arbeitsblatt aktiv ausfüllen oder bearbeiten sollen.

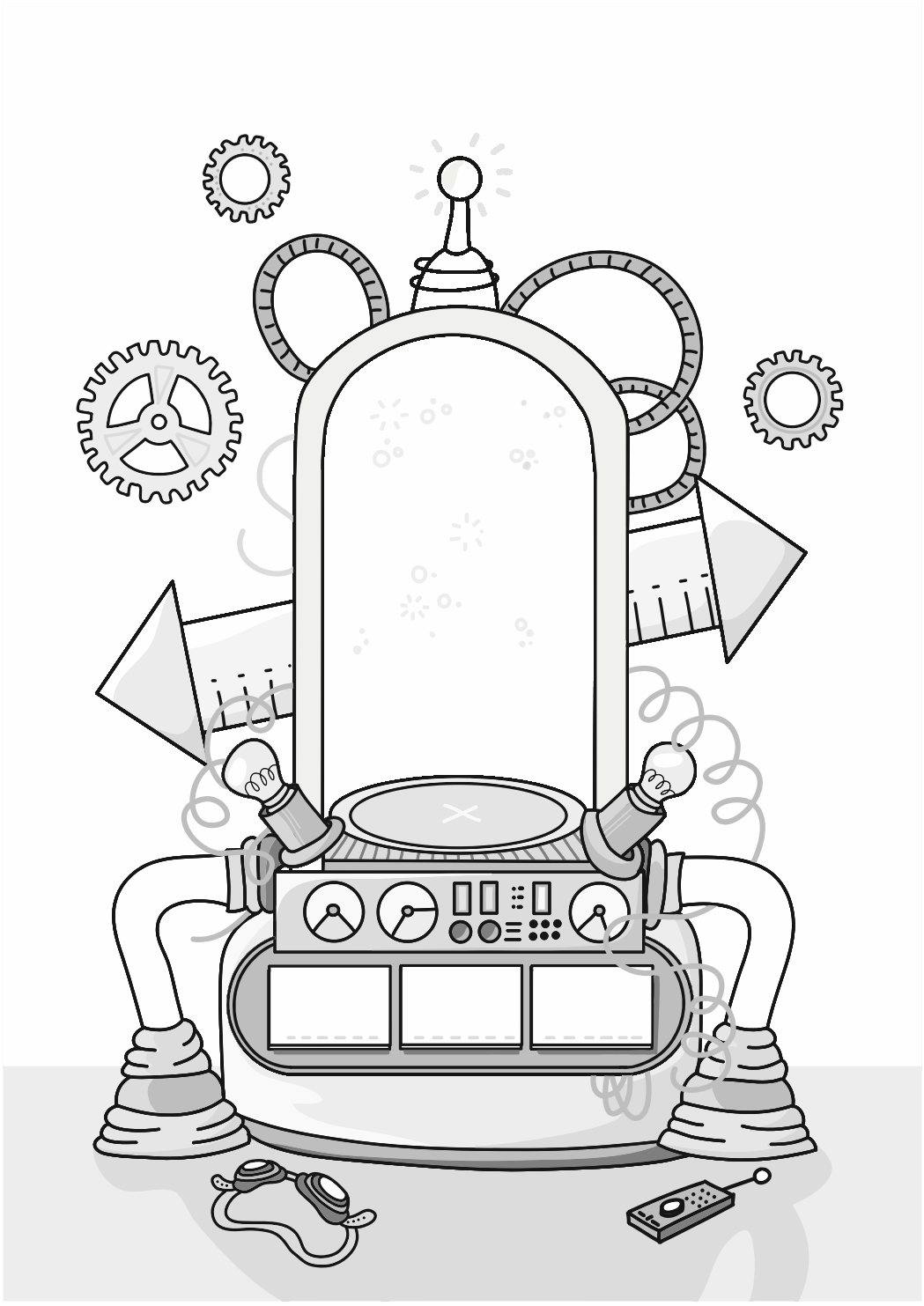
»Hier passiert etwas«: An diesen Stellen werden Handlungsanweisungen oder konkrete Praxistipps gegeben.

»Input fürs Köpfchen«: An diesen Stellen gibt es wichtige Informationen die zum Weiterdenken anregen sollen.

Gleichstellung

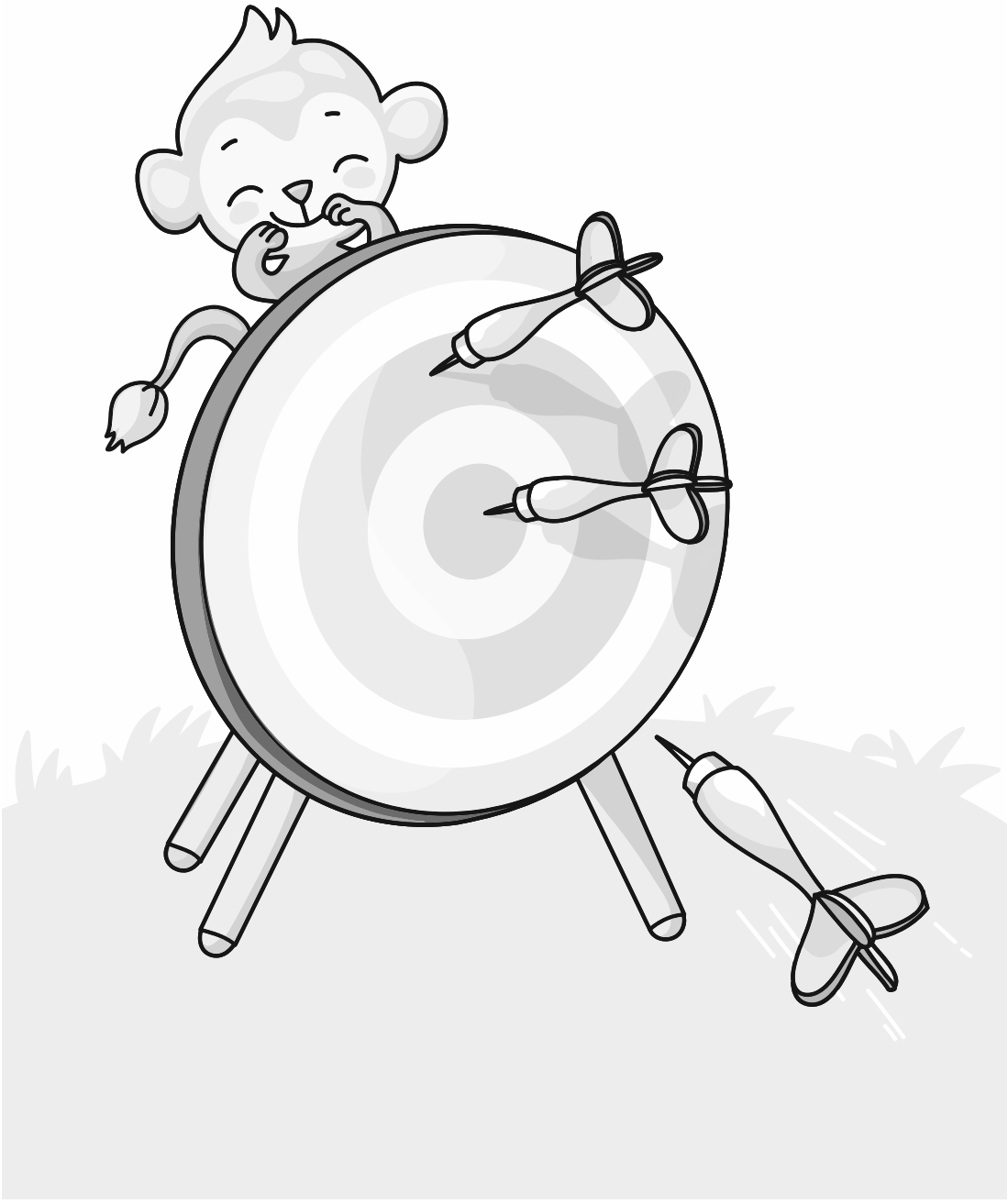
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Textes wurde, sofern es sich nicht um Zitate handelt, auf die Schreibweise mit dem Binnen-I verzichtet. Stattdessen haben wir uns entschieden, abwechselnd die männliche und die weibliche Bezeichnung zu verwenden.

Die Reise in der Zeit ist sicherlich ein Traum vieler Menschen. Du hast das Glück und besitzt nun den Bauplan einer Zeitmaschine und kannst ein »Zeit-Reiseziel« festlegen. Nutze den Bauplan und die Zeichnung deiner Zeitmaschine und lege den Zeitpunkt fest, zu dem du reisen möchtest. Schreibe in das Innere deiner Zeitmaschine deine Ziele und deinen Zielzustand und was dann alles anders sein soll. Trage auch die Teilziele auf dem Weg zu deinem Gesamtziel ein. Lass deiner Fantasie freien Lauf.



© Gräßer • Hovermann • Botved, Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Beltz, 2020

Seine Ziele klar und zielsicher zu formulieren ist oft gar nicht so leicht. Dabei kann dir die Dart-Scheibe helfen. Nutze die Zielscheibe, um all deine Ziele im Blick zu haben. Je wichtiger dir ein Ziel ist, desto mittiger solltest du es auf der Scheibe platzieren. Viel Erfolg und behalte immer dein Ziel im Auge!



© Gräßer • Hovermann • Botved, Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Beltz, 2020

Hast du ein schönes Ziel? Zu einem Ziel gehört auch, dass du es dir richtig gut ausmalst und es dir auch in allen Einzelheiten vorstellen kannst. Eine Schneekugel ist dazu eigentlich ideal! Male in deine Schneekugel dein Ziel so konkret wie möglich als Bild und nimm dir ausreichend Zeit dafür! Wenn du magst, kannst du deinem Ziel oder deiner Schneekugel auch einen Namen geben.

© Gräßer • Hovermann • Botved, Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Beltz, 2020

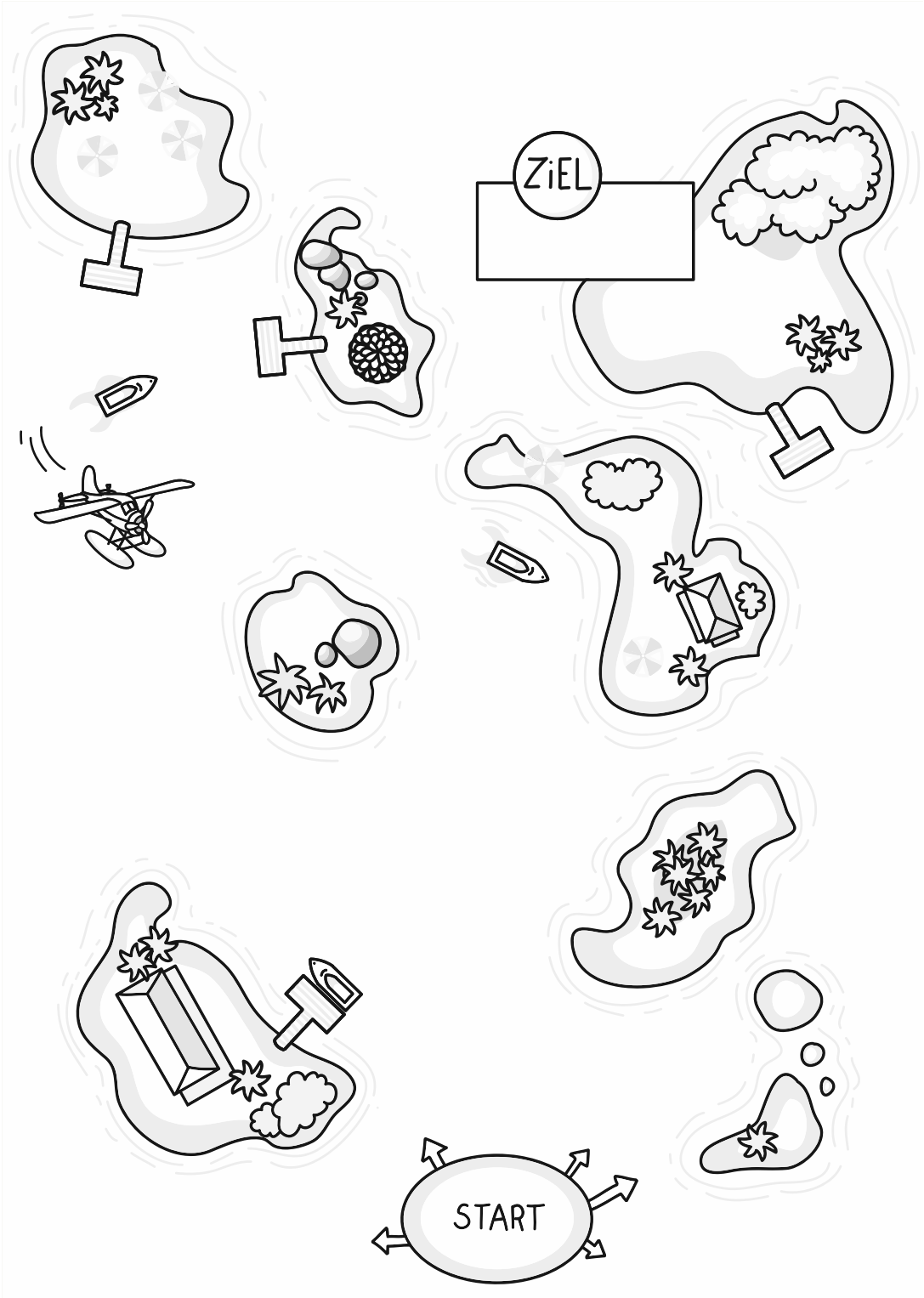
Manchmal ist man sich gar nicht so sicher, was die eigenen Ziele sind. Was würde das Orakel oder die alte ehrwürdige und weise Sphinx wohl zu deinen Zielen sagen?

© Gräßer • Hovermann • Botved, Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Beltz, 2020

Stell dir vor, du würdest die berühmte Wunderlampe finden und der gute Geist würde erscheinen und dir drei konkrete Wünsche für deine Zukunft erfüllen. Was genau würdest du dir wünschen? Schreibe deine Wünsche so genau wie möglich auf oder male sie auf, wenn du mehr Spaß am Malen hast.

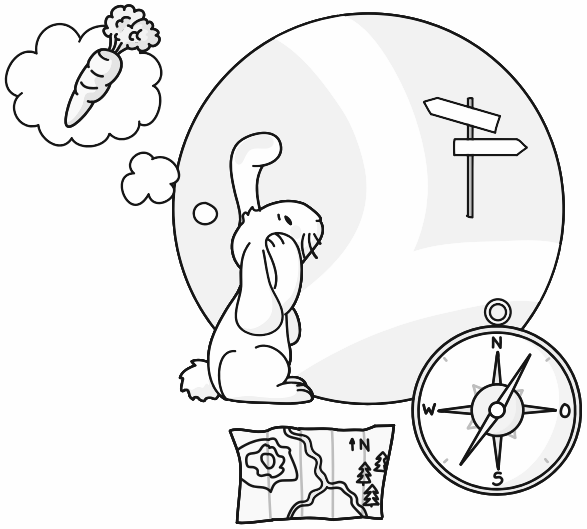
© Gräßer • Hovermann • Botved, Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Beltz, 2020

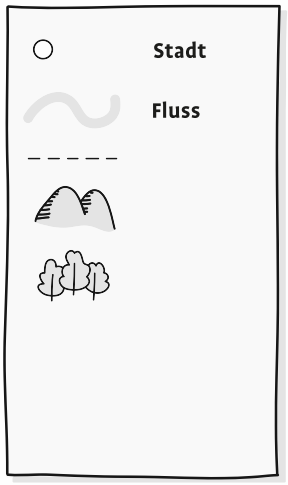
Das Leben ist wie eine Schiffsreise. Überleg dir: Wo willst du hin, was ist dein Ziel? Und nun stell dir den Weg zu deinem Ziel wie eine Schiffsreise vor: An welchen Inseln kommst du vorbei und was hast du jeweils geschafft, wenn du an einer deiner Inseln gelandet bist. Ist es nicht super, wie viele Inseln du schon erreicht hast und was du dort alles sehen und erleben kannst?



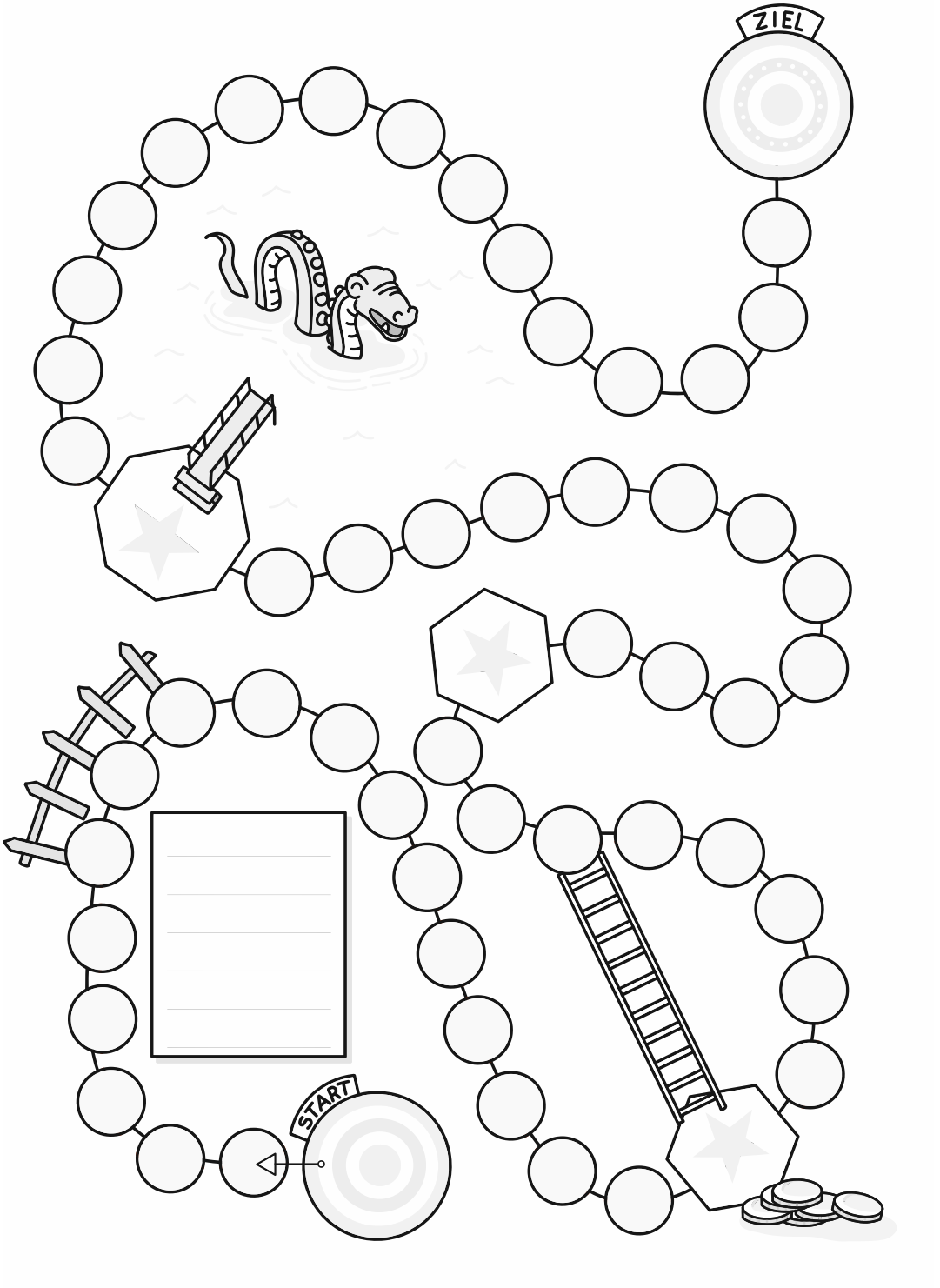
© Gräßer • Hovermann • Botved, Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Beltz, 2020

Manchmal ist es wie eine lange Reise, wenn du ein Ziel erreichen oder schaffen möchtest. Nutze diese Landkarte, um dir einen Überblick über deine Ziele und deine Reise zu verschaffen. Vielleicht hast du Ziele, die du zuerst erreichen möchtest, oder Ziele, die du erst in einer späteren Reise erreichen möchtest. Wenn du magst, kannst du natürlich auch noch etwas zeichnen und vergiss nicht, dir zu überlegen, womit du dich belohnen möchtest, wenn du eines deiner (Teil-)Ziele erreicht hast. Dann leg los, deine Reise beginnt!





Du hast ein Ziel, das du erreichen möchtest? Super, dann überleg dir, was du unterwegs alles erledigen musst, um dein Ziel zu erreichen. Trag dein Ziel und deine Zwischenziele ein, so kommst du spielerisch leicht an dein Ziel. Gibt es auch Spielregeln für dein Spiel? Vergiss auch nicht, dir Belohnungen für das Erreichen deiner Zwischenziele und deines Gesamtziels zu überlegen. Viel Spaß beim Spielen!



© Gräßer • Hovermann • Botved, Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Beltz, 2020

Wenn eine Fee dir drei Wünsche erfüllen würde, welche wären das? Zeichne und schreibe das doch mal in die Geschenke.

© Gräßer • Hovermann • Botved, Therapie-Tools Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche. Beltz, 2020