

Fleck

Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen

75 Therapiekarten



BELTZ

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.

GTIN 4019172101718

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union
Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de

Lektorat: Karin Ohms
Satz: Agatha Friedsam
Herstellung: Sonja Droste
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza
Printed in Germany
Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:
www.beltz.de

Inhalt

1	Einführung: Achtsamkeit in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen	4
2	Inhaltliche Struktur der Karten	6
3	Arbeiten mit den Karten	6
4	Die 75 Karten im Überblick	8
	Modul 1: Achtsamkeit kennenlernen	8
	Modul 2: Tore zur Welt: Meine Sinne schärfen und den Atem nutzen	10
	Modul 3: Im Körper zu Hause sein	12
	Modul 4: Gefühle fühlen	14
	Modul 5: Gedanken erforschen	16
	Modul 6: Das Gehirn verstehen	17
	Modul 7: Mitgefühl und Dankbarkeit üben	19
	Modul 8: Leben und Courage zeigen	21
	Literatur	23
	Bildnachweis	23

1 Einführung: Achtsamkeit in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Achtsamkeit ist keine Methode – sie ist eine innere Haltung

Jon Kabat-Zinn, Begründer des *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*-Kurses, beschreibt Achtsamkeit als das Gewahrsein, das entsteht, wenn wir die Aufmerksamkeit absichtsvoll, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen auf das richten, was sich von Moment zu Moment entfaltet (Kabat-Zinn, 2013).

Diese Haltung üben wir zunächst für uns selbst – sie bildet die Grundlage für eine achtsame Beziehungsgestaltung mit den kleinen und größeren Klient:innen. Und schließlich können wir uns bewusst entscheiden, Achtsamkeitsübungen anzuleiten (Drei Perspektiven von Achtsamkeit im therapeutisch-beratenden Setting, Germer et al., 2005).

Unser professionelles Verständnis über die Integration von Achtsamkeit in ein therapeutisch-beratendes Einzelsetting mit Kindern und Jugendlichen ist noch vergleichsweise wenig entwickelt (Greco & Hayes, 2011). Es liegt daher im Ermessen der Fachperson, ob, wann und in welcher Form Übungen eingebracht werden (Michalak et al., 2019). Und doch ist Achtsamkeit längst gelebte Praxis in vielen Settings (Michalak et al., 2020). Dieses Kartenset möchte dazu einladen, **achtsamkeitsbasierte Impulse umsichtig, kreativ und verantwortungsvoll einzusetzen** – immer auch mit Blick auf mögliche Risiken und Nebenwirkungen.

Warum Achtsamkeit einsetzen? Die guten Gründe, Achtsamkeit in die Arbeit mit jungen Menschen einzubeziehen, liegen auf der Hand:

Achtsamkeitsübungen können Kinder und Jugendliche darin stärken, sich selbst besser zu spüren, ihre Bedürfnisse zu erkennen und in herausfordernden Situationen mit mehr Klarheit und Mitgefühl zu handeln.



Kinder sind von Natur aus achtsam – sie leben im Moment, spüren intensiv und begegnen der Welt mit Offenheit und Neugier. Diese Fähigkeit müssen wir ihnen nicht erst beibringen, sondern vielmehr darin unterstützen, sie zu bewahren und weiterzuentwickeln. Wenn wir ihnen Raum geben, kann diese natürliche Achtsamkeit wachsen und zu einer stabilen inneren Ressource werden.

Gerade im therapeutisch-beratenden Kontext kann Achtsamkeit dazu beitragen, einen akzeptierenden Umgang mit Symptomen oder schwierigen Gefühlen zu entwickeln. Das steht scheinbar im Gegensatz zur Absicht, Symptome lindern oder »wegmachen« zu wollen. Doch auch Achtsamkeit verfolgt das Ziel, Leid zu lindern – so wie es in ihren Wurzeln im Buddhismus durch die Vier Edlen Wahrheiten benannt wird. Der Unterschied: Achtsamkeit lehrt die radikale Akzeptanz dessen, was ist – auch wenn es unangenehm ist. Und sie tut dies mit einem weichen, freundlichen Blick auf individuelle Grenzen und Möglichkeiten.

Spätestens hier zeigt sich: Achtsamkeit ist kein Entspannungsverfahren. Das Üben kann herausfordernd, manchmal auch überfordernd sein. Deshalb ist es essenziell, grundlegende Prinzipien zu beachten und Übungen sensibel anzuleiten. Behalten Sie dies im Blick, wenn Sie mit Ihren kleinen

und größeren Klient:innen auf Entdeckungsreise in die Welt der Achtsamkeit gehen.

Intentionen reflektieren. Bevor Sie achtsamkeitsbasierte Übungen in Ihre Arbeit integrieren, lade ich Sie herzlich ein, einen Moment innezuhalten und Ihre eigene Intention zu reflektieren: **»Warum möchte ich Achtsamkeit in meine Arbeit bringen?«**

Das vorliegende Kartenset knüpft genau an diesem Punkt an: Es möchte Fachpersonen im therapeutisch-beratenden Kontext dabei unterstützen, zunächst einen sicheren und wohlwollenden Rahmen für das Erforschen von Achtsamkeit zu schaffen. Die Karten ermutigen dazu, eigene Erfahrungen zu machen, um so eine authentische Vermittlung und ein achtsames Mitschwingen mit dem Erleben des Gegenübers zu ermöglichen.

Im Zentrum steht dabei die Förderung der Kinder und Jugendlichen in einer annehmenden, akzeptierenden und fürsorglichen Haltung sich selbst – und in der Folge auch anderen gegenüber. Eine solche Haltung stärkt den gesunden Umgang mit Stress, Emotionen und sozialen Herausforderungen.

Setting. Die Karten sind als Impulse zur achtsamen Selbsterfahrung und als Gesprächsanlässe konzipiert. Sie richten sich in erster Linie an die Einzelarbeit, lassen sich jedoch auch in Gruppen einsetzen.

Zielgruppe. Gedacht für Kinder im Grundschulalter bis etwa 12 Jahre hin zu Jugendlichen ab 13 Jahren, bieten die Karten niedrigschwellige, altersgerechte Einstiege in zentrale Themen wie Körperwahrnehmung, Emotionsregulation, Bedürfnisse, Grenzen, Selbstmitgefühl und soziale Verbundenheit.

Zentrale Elemente der Karten

Die Förderung von Körpergewahrsein. Sie ist Grundlage der Achtsamkeitspraxis. Und Voraussetzung für achtsames Handeln und Selbstregulation. Die Kinder und Jugendlichen lernen, wie sich Emotionen im Körper anfühlen und wie sie ihnen neugierig und offen begegnen können.

Die Ermutigung zur Selbstreflexion. Jede Karte lädt dazu ein innezuhalten,

eigene Impulse wahrzunehmen und bewusste Entscheidungen zu treffen – sei es im eigenen Verhalten, Umgang mit Stress oder im sozialen Miteinander.

Das Benennen und Verstehen von Bedürfnissen. Die Karten greifen typische Herausforderungen auf, die entstehen, wenn grundlegende Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Sie fördern das Verständnis dafür, was hinter bestimmten Gefühlen oder Reaktionen steht.

Ein freundlicher Umgang mit sich selbst. Immer wieder werden die Kinder und Jugendlichen eingeladen, mitfühlend mit sich umzugehen – gerade dann, wenn etwas aufkommt, was sie als »falsch« bewerten. Statt Verurteilung steht hier das Üben des bewussten Annehmens und der Akzeptanz im Vordergrund.

Der Bezug zu konkreten Alltagssituationen. Die Übungen holen die Kinder und Jugendlichen dort ab, wo sie stehen – mit Beispielen aus Schule, Freundschaften, Familienleben oder digitalen Medien. So entsteht Relevanz zwischen Achtsamkeit und ihrer erlebten Welt.

Impulse für weiterführende Gespräche. Therapeut:innen erhalten durch die Reflexionsfragen auf den Karten die Möglichkeit, Themen zu vertiefen, zu normalisieren und neue Sichtweisen zu eröffnen – ohne dass es belehrend wirkt.

Dieses Kartenset versteht sich als Einladung – zu mehr Präsenz, mehr Verständnis füreinander und mehr Selbstfürsorge.

Es bietet keinen festen Fahrplan, keine Lösungen für Probleme, sondern Wegweiser, die auf etwas deuten, das weit über die Arbeit im Therapieraum hinausgeht.

Es geht um unsere geteilte Erfahrung des Menschseins, mit all ihren Herausforderungen, Wundern und kleinen Momenten dazwischen.

Das größte Geschenk, das wir dabei geben können, ist, einen Moment innezuhalten. Nichts zu tun, sondern Raum zu halten für das, was sich zeigen will, und unsere tiefe, heilsame Verbundenheit zu spüren.



2 Inhaltliche Struktur der Karten

Jede Karte folgt einer klaren, wiedererkennbaren Struktur, die sowohl den Kindern und Jugendlichen als auch Therapeut:innen Orientierung bietet und dazu einlädt, direkt ins Erleben zu kommen. Die Übungen sind kurz und praxistauglich.

(1) Einstieg über ein alltagsnahes Thema. Die Karte beginnt bspw. mit einer kleinen, lebendigen Einführung, die ein vertrautes Thema aus dem Alltag aufgreift – z.B. schwierige Emotionen, Konflikte oder Medienverhalten. Ziel ist es, Interesse zu wecken und den persönlichen Bezug herzustellen.

(2) Inquiry – Reflexion und Austausch im achtsamen Dialog. Die Kinder und Jugendlichen werden eingeladen, eigene Erfahrungen zu benennen, zu erkennen, wie sie zu den Erfahrungen in Beziehung stehen und ggf. einen Bezug zu ihrem Alltag oder den Therapiethemen herzustellen, z.B.:

- ▶ Wie fühlt sich das im Körper an?
- ▶ Was kommen für Emotionen auf?
- ▶ Wann könnte die Übung hilfreich sein?

(3) Der Übungskasten. Die Übung selbst ist in der Regel in einem klar abgesetzten Kasten mit wörtlicher Rede gestaltet. Hinweise zur Anleitung sind kursiv gedruckt. Im Kasten finden sich:

- ▶ **eine angeleitete Achtsamkeitsübung**, die das Thema erfahrbar macht.
- ▶ **eine Imaginationsübung oder Vorstellungsidee** – um Situationen oder Ereignisse in den Therapieraum zu holen und direkte Erfahrungen zu ermöglichen, anstatt nur darüber zu reden.
- ▶ **Impulse zur Selbstreflexion**, meist in Form von Fragen nach Ende der Übung. Im achtsamen Dialog, dem Inquiry, werden Erfahrungen erforscht, vertieft und integriert. Es entsteht die Möglichkeit, Erfahrungen auf das Erleben im Alltag zu beziehen und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

(4) Therapeut:innen-Tipp. Dieser Abschnitt bietet kurze Hinweise für Fachpersonen, z.B. zur Zielsetzung der Übung, zum Umgang mit möglichen Reaktionen oder zur Umsetzung der Anleitung. Die Tipps helfen dabei, die

Übungen individuell anzupassen und auf der Metaebene zu begleiten.

(5) Visuelle Gestaltung. Die Karten sind bildlich gestaltet, um den Charakter der Übung visuell zu unterstreichen. Es besteht wiederholt die Möglichkeit, eine Kopie der Kartenvorderseite als Arbeitsmaterial oder als Vorschlag für die Gestaltung eigener Merkhilfen zu nutzen. Ab und an gibt es dort auch ein Rätsel oder etwas anderes zu entdecken.

3 Arbeiten mit den Karten

Die Karten sind so gestaltet, dass sie flexibel und kreativ im therapeutisch-beratenden Setting eingesetzt werden können – vor allem in der Einzelarbeit. Sie eignen sich sowohl dafür, einzelne Übungen für sich stehen zu lassen, als auch für einen aufeinander aufbauenden Einsatz über mehrere Sitzungen hinweg.

Der inhaltliche Aufbau orientiert sich am Verlauf achtsamkeitsbasierter Programme. Deshalb kann es sinnvoll sein, die Themenschwerpunkte der Karten in der vorgesehenen Reihenfolge von Modul 1 bis 8 zu durchlaufen.

(1) Achtsamkeit beginnt bei uns selbst

Achtsamkeit ist keine Methode, sondern eine Haltung – und diese beginnt bei uns. Sammeln Sie eigene Erfahrungen mit Achtsamkeit (z.B. im Rahmen eines MBSR-Kurses). Achtsamkeit wird vor allem durch das verkörperte Vorbild vermittelt. Die achtsame Haltung und die Gestaltung der therapeutischen Beziehung sind entscheidende Wirkfaktoren, wenn es um Therapieerfolg geht (Bruce et al., 2010; Dunn et al., 2013; Horvath et al., 2011). Die Wirkung von Achtsamkeitsübungen im Einzelsetting mit Kindern und Jugendlichen ist bisher noch wenig erforscht.

(2) Passung der Übungen für das jeweilige Setting und individuell

Welche Übung wann, für wen und in welcher Form passt, darf gemeinsam erkundet werden. Sie kennen Ihre Klient:innen – nutzen Sie diese Experti-

se. Die Übungen dürfen individuell angepasst werden, gerne auch gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen.

(3) Zeitpunkt im Sitzungsverlauf

Übungen können z.B. zu Beginn einer Sitzung, als Ritual oder spontan zwischendurch angeboten werden. Je vertrauter Sie mit den Übungen sind, desto flexibler lassen sie sich integrieren. Die gemeinsam erlernte Sprache und Regulationsstrategien dürfen kontinuierliche Ankerpunkte in den Sitzungen bieten.

(4) Materialien

Für die meisten Übungen braucht es keine zusätzlichen Materialien. Falls doch, ist dies auf der Karte vermerkt. Klangschalen oder Zimbeln können unterstützend wirken – sind aber nicht notwendig. Wichtig ist ein klarer Beginn und Abschluss der Übung – auch verbal, z.B. mit: »Die Übung ist jetzt beendet.«

(5) Sicherer Rahmen

Um sich auf Achtsamkeitsübungen gut einlassen zu können, braucht es Sicherheit. Geben Sie Orientierung nach einer Übung (z.B. Zeit, Ort) und bieten Sie bei Bedarf Regulationshilfen an (z.B. über Atmung oder Bewegung). Jede Übung ist eine Einladung – kein Muss.

(6) Gesprächsanlässe schaffen

Die Karten greifen Themen auf, die Kinder und Jugendliche bewegen – z.B. Umgang mit schwierigen Emotionen, mit Stress, Konflikte zu Hause, Gruppenzugehörigkeit oder Selbstzweifel. Das lässt sich gut mit individuellen Therapiezielen verbinden. Die Reflexionsfragen ermöglichen achtsame Gespräche und stärken die Beziehung.

(7) Erleben statt richtig machen

Im Mittelpunkt steht das Erleben: Was spüre ich? Wie fühlt sich das an? Es geht nicht ums »Richtig-Machen«, sondern um das neugierige Entdecken

– auch von Unangenehmem. Das darf immer wieder betont werden.

(8) Selbstregulation und Selbstfürsorge

Die Karten fördern die Fähigkeit innezuhalten, sich selbst zu spüren und mit Herausforderungen fürsorglicher umzugehen. Sie stärken das Gefühl: Ich bin okay, so wie ich bin. Dazu gibt es viele Anlässe während der Sitzung, die feinfühlig aufgegriffen werden können, um sie achtsam zu erforschen. Dadurch lassen sich Erfahrungen noch leichter in den Alltag übertragen.

(9) Ressourcen entdecken und stärken

Die Karten bieten viele Anlässe, mit dem zu sein, was gerade aufkommt, und es achtsam und freundlich zu erkunden. Wer sich selbst besser kennt, kann bewusster handeln, statt automatisch zu reagieren. So werden eigene Ressourcen entdeckt und gestärkt.

(10) Arbeit auf der Metaebene

Die Übungen laden ein, das eigene Erleben zu reflektieren und zu erforschen, wie ich dazu in Beziehung stehe. Dies wird durch die Reflexionsfragen und den achtsamen Dialog angestoßen.

(11) Dauer der Übungen

Die Übungen sind bewusst kurz gehalten und können flexibel angepasst werden – von wenigen Minuten bis etwa 10 bis 15 Minuten inklusive Einführung und Reflexion. Die Dauer einer Übung hängt ab vom Alter und den anderen Voraussetzungen, die ein:e Klient:in mitbringt. Sie darf individuell angepasst werden.

(12) Sprache anpassen

Die Formulierungen auf den Karten sind als Orientierung gedacht. Finden Sie Ihre eigene Sprache – angepasst an das Alter, das Verständnis und den Kontext des Kindes oder Jugendlichen.

(13) Gemeinsam üben

Achtsamkeit wird gemeinsam erforscht und erlebt. Die Übungen selbst als Anleiter:in mitzumachen, schafft ein verbindendes Erlebnis auf Augenhöhe. Das stärkt die Beziehung und bietet durch Sie ein Modell der Verkörperung von Achtsamkeit.

(14) Einbezug des Umfelds

Kinder und Jugendliche werden durch die Praxis selbst zu Expert:innen für Achtsamkeit. Oft teilen sie ganz von allein, was sie gelernt und erfahren haben, z.B. mit der Familie.

Um diesen natürlichen Impuls zu unterstützen und das Erlernte nachhaltiger im Alltag zu verankern, kann es hilfreich sein, am Ende einer Sitzung eine Einladung auszusprechen: Möchtest du das heute Erlebte mit jemandem zu Hause teilen? Vielleicht sogar gemeinsam üben/etwas erforschen?

Die Entscheidung liegt dabei ganz bei dem Kind oder Jugendlichen. Manchmal entsteht der Wunsch, die Praxis für sich zu behalten – auch das darf sein.

Jede Karte ist eine Einladung – kein Muss.
Das gemeinsame Auswählen, Anpassen oder Ausprobieren von Übungen stärkt die Selbstwirksamkeit und fördert eine tragfähige, achtsame Beziehung.

4 Die 75 Karten im Überblick

In der Folge werden alle 75 Therapiekarten vorgestellt. Dabei werden vor allem die Intention der Karte, ggf. Anwendungshinweise, Kombinationsmöglichkeiten und evtl. Quellen beschrieben.

Modul 1: Achtsamkeit kennenlernen

Karte 1: Was ist Achtsamkeit?

Auf dieser Karte befinden sich die Definition für Achtsamkeit und ihr Vergleich mit einer Taschenlampe, um den Einstieg und Auseinandersetzung mit dem Thema spielerisch anzuregen und Neugier zu wecken. Dazu dient auch das Bilderrätsel auf der Kartenvorderseite.

Kombinierbar mit: Karte 2 »Die Entdeckungsreise beginnt – Wie wollen wir unterwegs sein?«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte« und dazu eine erste Schnupperübung vor allem aus Modul 2 »Tore zur Welt: Meine Sinne schärfen und den Atem nutzen« oder Modul 3 »Im Körper zu Hause sein«.

Für: alle Altersgruppen.

Karte 2: Die Entdeckungsreise beginnt – Wie wollen wir unterwegs sein?

Hier treffen Sie gemeinsam mit dem Kind/dem/der Jugendlichen eine Vereinbarung, mit welcher Haltung Sie auf die gemeinsame Achtsamkeitsentdeckungsreise gehen wollen. Eine Wortwolke gibt weitere Anregung.

Kombinierbar mit: Karte 1 »Was ist Achtsamkeit?«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«, Karte 6 »Das bin ich und dabei kann Achtsamkeit mir helfen« zur Themeneinführung.

Für: alle Altersgruppen.

Karte 3: Achtsamkeitsübungen anleiten – Im geschützten Rahmen mit Feingefühl

Auf dieser Karte erfahren Sie als Therapeut:in, wie Sie Übungen anleiten und woran Sie denken sollten. Die Karte kann als Checkliste zur Eigenreflexion genutzt werden, mit dem Ziel, sicheres Anleiten in einem geschützten Rahmen zu gewährleisten.

Kombinierbar mit: Karte 4 »Inquiry – Erfahrungen achtsam erforschen«, Karte 8 »Wenn es schwierig wird – Widerstände erkennen und einen Um-

gang finden«, Karte 9 »Trauma-sensitive Achtsamkeit – Achtsamkeit der Vielfalt« als Merkhilfen, insbesondere zu Beginn der Arbeit mit Achtsamkeit.

Für: Therapeut:innen.

Karte 4: Inquiry – Erfahrungen achtsam erforschen

Das Inquiry erlaubt es, die gemachten Erfahrungen zu reflektieren, zu vertiefen, zu integrieren und zu verknüpfen, mit Therapiethemen und dem Leben an sich. Ein Inquiry gehört zu jeder Achtsamkeitsübung dazu und kann selbst als Achtsamkeitsübung verstanden werden (nach MBI:TAC; Centre for Mindfulness Research and Practice, n.d.).

Kombinierbar mit: Karte 3 »Achtsamkeitsübungen anleiten – im geschützten Rahmen mit Feingefühl«, Karte 8 »Wenn es schwierig wird – Widerstände erkennen und einen Umgang finden«, Karte 9 »Trauma-sensitive Achtsamkeit – Achtsamkeit der Vielfalt« als Merkhilfen, insbesondere zu Beginn der Arbeit mit Achtsamkeit.

Für: Therapeut:innen.



Karte 5: Das magische Dreieck – Reflexionskarte

Diese Karte stellt eine einfache, bildliche Reflexionshilfe dar. Wiederholt kann in den Sitzungen, beim Üben oder auch in anderen Kontexten auf das magische Dreieck verwiesen werden.

Kombinierbar mit: Karte 1 »Was ist Achtsamkeit?«, Karte 2 »Die Entdeckungsreise beginnt – Wie wollen wir unterwegs sein?« zum Einstieg in das Thema und bei allen Übungskarten zur Reflexion.

Für: alle Altersgruppen.

Karte 6: Das bin ich und dabei kann Achtsamkeit mir helfen

Bei dieser Karte geht es darum, das »Ich« unserer Schützlinge zu stärken, sich selbst besser kennenzulernen und eigene Grenzen zu erforschen. Damit öffnet sich ein Erfahrungsraum, in dem geübt wird zu benennen, wenn einem etwas nicht guttut – das gilt auch für Achtsamkeitsübungen. Die Kartenvorderseite kann als Arbeitsvorlage kopiert werden.

Kombinierbar mit: Karte 1 »Was ist Achtsamkeit?«, Karte 2 »Die Entdeckungsreise beginnt – Wie wollen wir unterwegs sein?«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

Für: alle Altersgruppen.

Karte 7: Selbstregulation und das Toleranzfenster

Das Toleranzfenster ist ein hilfreiches Bild, um beim Ausprobieren von Achtsamkeitsübungen einen Sicherheitsrahmen zu vermitteln. Beim Üben wollen wir im Toleranzfenster bleiben und wenn wir bemerken, dass wir es verlassen, können wir für uns hilfreiche Schritte unternehmen, um wieder hineinzukommen (in Anlehnung an Siegel, 2015; Treleaven, 2018).

Kombinierbar mit: Karte 2 »Die Entdeckungsreise beginnt – Wie wollen wir unterwegs sein?«, Karte 6 »Das bin ich und dabei kann Achtsamkeit mir helfen«, nachdem Achtsamkeit bereits eingeführt und ausprobiert wurde.

Für: Jugendliche (ältere Kinder).

Karte 8: Wenn es schwierig wird – Widerstände erkennen und einen Umgang finden

Es kann vorkommen, dass Kinder / Jugendliche Übungen nicht ausprobieren wollen. Es ist wichtig, dies anzuerkennen und behutsam im therapeutischen Prozess Hintergründe zu verstehen und damit umzugehen: Dafür

gibt es auf dieser Karte Ansätze. Die Kartenvorderseite bietet einen Bildimpuls zur Reflexion.

Kombinierbar mit: Karte 3 »Achtsamkeitsübungen anleiten – im geschützten Rahmen mit Feingefühl«, Karte 4 »Inquiry – Erfahrungen achtsam erforschen«, Karte 9 »Trauma-sensitive Achtsamkeit – Achtsamkeit der Vielfalt«.

Für: Therapeut:innen.

Karte 9: Trauma-sensitive Achtsamkeit – Achtsamkeit der Vielfalt

Damit wir Achtsamkeit in einem sicheren Rahmen vermitteln können, gibt diese Karte Impulse für ein trauma-sensitives Anleiten von Übungen (nach Treleaven, 2018) und einer Auseinandersetzung mit den Besonderheiten unserer Zielgruppe: v.a. im Hinblick auf Neurodiversität, Sensibilität des Nervensystems sowie körperlicher und kognitiver Voraussetzungen.

Kombinierbar mit: Karte 3 »Achtsamkeitsübungen anleiten – im geschützten Rahmen mit Feingefühl«, Karte 4 »Inquiry – Erfahrungen achtsam erforschen«, Karte 8 »Wenn es schwierig wird – Widerstände erkennen und einen Umgang finden«.

Für: Therapeut:innen.

Karte 10: Meine Achtsamkeits-Toolbox

Kinder / Jugendliche sind die Expert:innen für ihr eigenes Wohlbefinden. Ziel der Karte ist es, Übungen zu sammeln, die einem Kind / Jugendlichen guttun und helfen. Die Kartenvorderseite kann als Arbeitsvorlage kopiert werden. Die Karte gibt auch Hinweise, wie das Kind befähigt wird, Übungen selbst anzuleiten. Das dient dazu Selbstwirksamkeit zu fördern und Übungen gut zu verinnerlichen.

Kombinierbar mit: allen Übungskarten.

Für: alle Altersgruppen.

Modul 2: Tore zur Welt: Meine Sinne schärfen und den Atem nutzen

Karte 11: Mit allen Sinnen – Rosinenübung und andere Ideen

Diese Karte lädt zum Einstieg in die Achtsamkeitspraxis ein, mit allen Sinnen etwas Essbares zu erforschen. Dabei darf die Geschwindigkeit gedrosselt werden, sodass wir ganz in diesem Augenblick und der Erfahrung sind.

Kombinierbar mit: Karte 12 »Meine Sinne: das Tor zur Welt – Rätselkarte«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

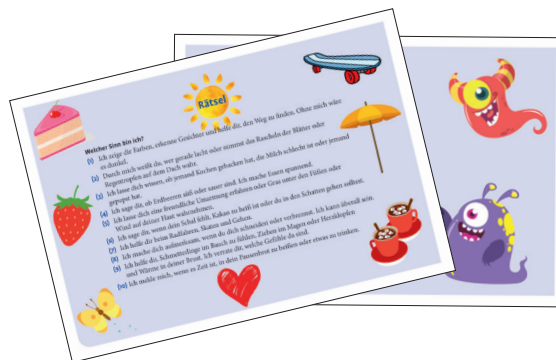
Für: alle Altersgruppen.

Karte 12: Meine Sinne: das Tor zur Welt – Rätselkarte

Mit dieser Rätselkarte bietet sich eine spaßige Möglichkeit, mehr über unsere Sinne zu lernen. Neben unseren fünf recht gut bekannten Sinnen gibt es noch weitere, die es in der Achtsamkeitspraxis zu erforschen gilt.

Kombinierbar mit: den anderen Sinneskarte, um auch Erfahrungen zu machen und nicht bloß zu denken, z.B. Karte 11 »Mit allen Sinnen – Rosinenübung und andere Ideen«, Karte 13 »Hören – Achtsames Lauschen«, Karte 14 »Sehen«, Karte 15 »Fühlen«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

Für: alle Altersgruppen.



Karte 13: Hören – Achtsames Lauschen

Auf dieser Karte ist eine der beliebtesten und einfachsten Übungen für den Einstieg in die Achtsamkeitspraxis für Kinder beschrieben. Die Karte lädt ein, achtsames Lauschen zu erforschen und was es neben dem Hören noch zu entdecken gibt.

Kombinierbar mit: Karte 1 »Was ist Achtsamkeit?«, Karte 12 »Meine Sinne: das Tor zur Welt – Rätselkarte«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

Für: Kinder (ggf. Jugendliche).

Karte 14: Sehen

Kleine Spiele zur Erforschung unseres Sehsinns befinden sich auf dieser Karte. Wir sehen Seifenblasen nach oder spielen »Ich sehe was, was du nicht siehst« in verschiedenen Variationen.

Kombinierbar mit: Karte 12 »Meine Sinne: das Tor zur Welt – Rätselkarte« (Einstieg Sinne), Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

Für: Kinder.

Karte 15: Fühlen

Bei dieser Übung geht es darum, unseren Tastsinn zu erforschen. Verschiedene Gegenstände können befühlt, beschrieben und erraten werden. Diese Übung unterstützt beim Aufbau des Vokabulars für Körpergewahrsein und stärkt das Gedächtnis.

Kombinierbar mit: Karte 12 »Meine Sinne: das Tor zur Welt – Rätselkarte« (Einstieg Sinne), Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

Für: alle Altersgruppen.

Karte 16: Stürmische Augenblicke – Der Atem als Anker und andere Anker

Diese Karte bietet Übungen zum Einstieg in eine formellere Achtsamkeitspraxis. Es gibt neben dem Atem noch weitere Angebote, um die Aufmerksamkeit zu ankern. Die Übung stärkt Aufmerksamkeit und Konzentration und bietet ein hilfreiches Werkzeug für emotional stürmische Augenblicke (nach Williams & Penman, 2011).

Kombinierbar mit: Karte 1 »Was ist Achtsamkeit?« (Einstieg), Karte 7 »Selbstregulation und das Toleranzfenster«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

Für: eher Jugendliche.



Karte 17: Mein Atemkumpel

Bei dieser Übung dürfen Kinder ein Kuscheltier wählen, mit dem sie ihren Atem erforschen. So werden Kinder auf spielerische Weise mit der Atmung und seiner hilfreichen Eigenschaften vertraut gemacht.

Kombinierbar mit: Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

Für: Kinder.

Karte 18: Achterbahnatmung (Fingeratmung)

Insbesondere für Kinder und Jugendliche, die etwas »tun« müssen, um sich auf die Übungen einlassen zu können, eignet sich diese Übung. Das Abfahren der Finger mit dem Zeigefinger, wie bei einer Achterbahn, kombiniert Atmung und Bewegung. Diese Übung unterstützt auch den Umgang mit Aufregung oder Angst, z.B. wie vor einer Achterbahnfahrt (angelehnt an Mindfulness in Schools Projekt, MiSP, n.d.).

Kombinierbar mit: Karte 1 »Was ist Achtsamkeit?«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

Für: alle Altersgruppen.

Karte 19: Spinnenatmung und Tierlaute

Diese Karte lädt zum Basteln einer Spinne ein. Auf spielerische Weise wird mit ihr erforscht, wie wir Aufmerksamkeit lenken können. Es findet auch eine erste Betrachtung der Gedanken statt (nach Snel, 2013). In einer weiteren Atemübung wird die Atmung mit Tierlauten kombiniert.

Kombinierbar mit: Karte 1 »Was ist Achtsamkeit?« (Einstieg Thema Achtsamkeit), Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

Für: Kinder.

Karte 51: Papiertiger basteln

Es ist hilfreich, eigene stressauslösenden Augenblicke und Ereignisse zu kennen. Vor allem, wenn sie sehr viel Stress auslösen, aber bei genauem Hinsehen gar nicht wirklich gefährlich sind. Dafür steht das Bild des Papiertigers. Mit dieser Übungskarte werden Tiger gebastelt und im eigenen Alltag entdeckt.

Kombinierbar mit: Karte 50 »Das Handmodell des Gehirns – innere Coolness finden«, Karte 54 »Coole Strategien für stressige Augenblicke«, Karte 55 »Ich kann nicht anders ... TikTok, Gaming & Co. oder Langeweile?«, Karte 56 »Brain Chiller – Die Welle des Cravings surfen«.

Für: alle Altersgruppen (Basteln ggf. eher jüngere Kindern).



Karte 52: Aufmerksamkeit und Stimmung – Reflexionskarte

Eine Möglichkeit zu Beginn eines Gesprächs, kurz zu erfahren, wie es dem Kind geht, bietet dieses Reflexionswerkzeug. Momentane Aufmerksamkeitsfähigkeit und Stimmung werden anhand zweier Skalen, die wie Thermometer aussehen, eingeschätzt. Dadurch lernt man sich besser kennen, verstehen und übt, Bedürfnisse wahrzunehmen. Die Skala kann kopiert oder in einem eigenen kreativen Prozess gemalt und gestaltet werden.

Kombinierbar mit: allen Karten.

Für: alle Altersgruppen.

Karte 53: All you need is ... Freiheit oder Sicherheit?

Diese Karte betrachtet die Bedürfnisse Autonomie und Sicherheit. Es wird erforscht, wie diese aufeinandertreffen können und es dadurch zu Hause Streit geben kann. Das Bild der Ampel regt dazu an, Konflikte auf einer Metaebene zu reflektieren und darüber wieder zu einer Basis zu finden, in der Lösungen gefunden werden könne.

Kombinierbar mit: Karte 50 »Das Handmodell des Gehirns – innere Coolness finden«, Karte 51 »Papiertiger basteln«.

Für: vor allem Jugendliche, aber auch Kinder.

Karte 54: Coole Strategien für stressige Augenblicke

Auf dieser Karte wird der Umgang mit akuten Stressreaktionen betrachtet, mit der Absicht selbstfürsorgliche Handlungsalternativen zu etablieren. Diese werden auf der Kartenvorderseite (z.B. Kopie anfertigen) gesammelt. *Kombinierbar mit:* Karte 50 »Das Handmodell des Gehirns – innere Coolness finden«, Karte 51 »Papiertiger basteln« und später Karte 55 »Ich kann nicht anders ... TikTok, Gaming & Co. oder Langeweile?«, Karte 56 »Brain Chiller – Die Welle des Cravings surfen«.

Für: alle Altersgruppen.

Karte 55: Ich kann nicht anders ... TikTok, Gaming & Co. oder Langeweile?

Mit Neugier wird mit der Übung auf dieser Karte erforscht, wie wir schnell zu etwas greifen, um z.B. dem Gefühl von Langeweile entkommen zu wollen. Das Besprechen des Abhängigkeitspotenzials von Sozialen Medien, genauso wie das Erforschen von Langeweile, sind Teil der Übung (nach Brewer, 2017).

Kombinierbar mit: Karte 50 »Das Handmodell des Gehirns – innere Coolness finden«, Karte 51 »Papiertiger basteln«, Karte 56 »Brain Chiller – Die Welle des Cravings surfen«.

Für: ältere Kinder und Jugendliche.

Karte 56: Brain Chiller – Die Welle des Cravings surfen

Auf dieser Karte geht es um Craving, das mit einer Übung achtsam erforscht wird, indem etwas zum Naschen widerstanden wird. Der Alltagsbezug wird herausgearbeitet, z.B. Umgang mit Sozialen Medien oder Gaming (nach Brewer, 2017).

Kombinierbar mit: Karte 54 »Coole Strategien für stressige Augenblicke«, Karte 55 »Ich kann nicht anders ... TikTok, Gaming & Co. oder Langeweile?«.

Für: Jugendliche.

Karte 57: Schüttelglas – Wenn alles durcheinanderwirbelt

In dieser Übung darf gebastelt werden! Ein Glas, das mit Wasser und verschiedenen Materialien gefüllt wird, lässt sich schütteln und dadurch verdeutlichen, wie manchmal in unserem Innern Emotionen, Körperempfindungen und Gedanken wild durcheinander wirbeln – und was passiert, wenn wir innehalten und diesen Sturm im Wasserglas beobachten.

Kombinierbar mit: Karte 22 »Die Sprache unseres Körpers«, Karte 32 »Wozu brauche ich Gefühle?«, Karte 42 »Die Kraft unserer Gedanken – Zitronenübung« (Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken), »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«.

Für: alle Altersgruppen.

Karte 58: Eine wilde Fahrt – Karussell des Lebens

Diese Übung macht verständlich, wie wir von einzelnen Erfahrungen vereinnahmt werden können. Sie zeigt die Möglichkeit auf, mit Ruhe und etwas Abstand alles zu betrachten und dadurch aus einer wilden Fahrt auszuweichen (nach Siegel, 2020).

Kombinierbar mit: Karte 59 »Hand auf's Herz«, Karte 60 »HALT – Rescue-Karte«, Karte 61 »Mein BFF – Best Friend Forever«, Karte 62 »Gute Wünsche – für dich und mich!« (Selbstmitgefühl üben).

Für: Jugendliche mit mehr Erfahrung.



Modul 7: Mitgefühl und Dankbarkeit

Karte 59: Hand auf's Herz

Diese Karte vermittelt eine einfache, überall durchführbare Mitgefühlsübung, die hilft, in herausfordernden Momenten wieder bei sich selbst anzukommen. Mit der Hand auf Herz und Bauch wird der Atem spürbar und beruhigt das Nervensystem.

Gut kombinierbar, wenn es herausfordernde Übungsabschnitte gab, egal bei welcher Übung.

Für: alle Altersgruppen.

Karte 60: HALT – Rescue-Karte

Diese Karte stellt die HALT-Übung vor: Fühle ich mich hungrig, wütend, allein oder müde? Dieses kurze Selbstbeobachtungsstrategie hilft, sich besser zu verstehen und kluge Entscheidungen zu treffen. Besonders nützlich in Momenten, in denen alles zu viel wird.

Gut kombinierbar, wenn es herausfordernde Übungsabschnitte gab, egal bei welcher Übung.

Für: Jugendliche.

Karte 61: Mein BFF – Best Friend Forever

Diese Übung stärkt die Selbstfreundschaft: In Gedanken reist man zu einer schwierigen Situation und begegnet sich selbst mit Mitgefühl, Zuspruch und einem hilfreichen Rat. So kann innere Stärke und Selbstwirksamkeit spürbar werden. Liedervorschläge zum Thema knüpfen Verbindungen zum Alltag.

Kombinierbar mit: Karte 59 »Hand auf's Herz«, Karte 60 »HALT – Rescue-Karte«.

Für: ältere Kinder und Jugendliche.

Karte 72: Big & Scary World – kleine Mitgefühlspause

Diese Übung unterstützt dabei, in schwierigen Momenten innezuhalten, sich selbst Mitgefühl zu schenken und sich mit der gemeinsamen Menschlichkeit zu verbinden. Besonders in Zeiten von Stress, Traurigkeit oder Überforderung (nach Neff, 2013).

Kombinierbar mit: Karte 71 »FOMO & YOLO – Leben leben«, Karte 73 »Back to nature – Umgang finden mit Klimaangst bis Hoffnungslosigkeit«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«, Karte 38 »Dein innerer Wetterbericht – Emotionen als Wetter« (Reflexionskarte).

Für: Jugendliche.



Karte 73: Back to Nature – Umgang finden mit Klimaangst bis Hoffnungslosigkeit

In dieser Übung wird mit Achtsamkeit ein heilsamer Umgang mit Sorgen rund um den Klimawandel erforscht. Durch einen Naturspaziergang wird die Verbindung zur Umwelt gestärkt, ohne sich in Angst zu verlieren. Die Reflexion hilft, Gefühle einzuordnen und erste kleine Handlungsschritte zu entdecken.

Kombinierbar mit: Karte 67 »Mutig, mutig! – Courage zeigen«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«, Karte 38 »Dein innerer Wetterbericht – Emotionen als Wetter« (Reflexionskarte).

Für: Jugendliche.

Karte 74: Körpersprache: Ich sehe was, was du nicht sagst!

Diese Übung lädt dazu ein, verschiedene Körperhaltungen auszuprobieren und zu erforschen, wie sie auf uns selbst und andere wirken. Dazu gibt es Bilder zur Anregung.

Kombinierbar mit: Karte 72 »Big and scary world – kleine Mitgefühlspause«, Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«, Karte 38 »Dein innerer Wetterbericht – Emotionen als Wetter« (Reflexionskarte).

Für: Jugendliche.

Karte 75: Mein innerer Kompass – Werte entdecken

Wir entdecken mit dieser Karte Achtsamkeit als innere Haltung in unserem Leben, z.B. als Abschlussübung. Die Einladung ist, den eigenen inneren Kompass zu erforschen. Dabei geht es darum, bewusste Entscheidungen für das eigene Leben zu treffen.

Kombinierbar mit: Karte 5 »Das magische Dreieck – Reflexionskarte«, Karte 38 »Dein innerer Wetterbericht – Emotionen als Wetter« (Reflexionskarte).

Für: Jugendliche.





Gruhn

**Experimente mit Aha-Effekt
in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie**

Kartenset mit 75 Karten in hochwertiger Klappkassette,
mit 32-seitigem Booklet. Kartenformat 16,5 x 24 cm
GTIN 4019172101893

Die Psychotherapie von Kindern und Jugendlichen stellt Therapeut:innen manchmal vor besondere Herausforderungen, die mehr als eine Standardintervention verlangen. Das Kartenset stellt kleine Experimente zusammen, die den therapeutischen Prozess kreativ ergänzen. Sie können auf die individuelle Situation oder auf das innere Erleben der Kinder und Jugendlichen bezogen werden. Sie werden motiviert, sich auf den therapeutischen Prozess einzulassen und sich aktiv zu beteiligen.

- ▶ 68 kurzweilige Experimente für eine Therapiesitzung
- ▶ Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 16 Jahren
- ▶ Mit Alltagsmaterialien, die leicht beschafft werden können



Gräßer • Hovermann

Kreative Techniken für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Kartenset mit 75 Bildkarten in hochwertiger Klappkassette,
32-seitigem Booklet. Kartenformat 16,5 x 24 cm

Mit Online-Material

ISBN 978-3-621-28507-0

Ob beim Beziehungsaufbau oder bei der Motivierung von Patienten und Patientinnen, in der diagnostischen Phase, in der therapeutischen Arbeit oder zum Therapieabschluss – für alle Phasen des therapeutischen Prozesses gibt es auf den 75 Therapiekarten Einsatzmöglichkeiten und Vorschläge.

Die Therapiekarten für die kreative Arbeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie sind eine Zusammenstellung von ganz verschiedenen Techniken, die sich in der Praxis bewährt haben. Zu folgenden Bereichen gibt es Ideen, die Spaß machen und die Therapie voranbringen:

Malen/Basteln • Materialien • Gefühle • Visualisieren • Familie/Beziehung • Medien • Ressourcen • Spiele • Therapieprozess • Geschichten • Störungsbilder



Bergmann

Kreatives Problemlösen mit Jugendlichen

Kartenset mit 75 Karten in hochwertiger Klappkassette, mit 32-seitigem Booklet. Kartenformat 16,5 x 24 cm
GTIN 4019172100216

Jugendlichen erscheinen ihre Probleme teils so verfestigt oder auch wenig greifbar, dass sie das Gefühl haben, trotz viel Mühe zu keiner Lösung zu kommen.

Was ist konkret das Problem? Und was ist eigentlich das Ziel?

Welche Schritte sind hierfür nötig? Was tun bei Blockaden?

Gebündelt in acht Modulen auf Basis eines Problemlösetrainings begleiten die Karten in Psychotherapie und Beratung auf kreative Art. Wirksame therapeutische Techniken wie Reframing, Ressourcenaktivierung und Externalisierung unterstützen den Lösungsprozess. Metaphern, Humor und Impact-Techniken sowie für Jugendliche ansprechende Bilder ermöglichen eine erlebnisorientierte und damit effektive therapeutische Arbeit. Geeignet für Jugendliche von ca. 12–18 Jahren.



Über die Autorin

Katja Fleck ist Diplom-Psychologin und Achtsamkeitslehrerin (Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR). In ihrer Arbeit begleitet sie Kolleg:innen aus psychosozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern dabei, mehr Achtsamkeit in den Alltag zu bringen. Dabei steht im Mittelpunkt, die eigene, achtsame Fürsorge und Haltung der Kolleg:innen in ihrem herausfordernden, therapeutischen Arbeitskontext zu stärken. Insbesondere die feinfühligke Vermittlung von Achtsamkeit in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen liegt ihr am Herzen.

In ihrer Arbeit verbindet sie fachliches Wissen mit praktischer Erfahrung, körperorientierte Ansätze mit psychologischer Tiefe – und behält dabei das Wesentliche im Blick: Verbindung, Mitgefühl und kleine Schritte, die große Wirkung entfalten können.