

Mit Ressourcenkarten zu mehr Sicherheit, Gelassenheit und Zufriedenheit!

Viele Kinder und Jugendliche erleben während ihres Erwachsenwerdens kleine und größere Krisen.

In der Familie, in der Schule oder im Kindergarten sind es manchmal die kleinen und größeren Herausforderungen, die Kindern zu schaffen machen.

Hier ist es wichtig, Ressourcen zu aktivieren oder zu entwickeln. Es kann ebenfalls hilfreich sein, einmal die Sichtweise zu wechseln oder etwas ganz Neues auszuprobieren, damit ein richtiger und konstruktiver Umgang mit möglicherweise auftretenden Problemen geschehen kann. Gerade hier können wir alle durch die positiven Ressourcen, die wir bereits in uns tragen, Probleme relativieren und ausbalancieren. So kann man zum Beispiel aus der Visualisierung eines Ortes, an dem man sich besonders wohlfühlt, Kraft und Sicherheit schöpfen.

Mit Hilfe der Ressourcenkarten können sich Kinder und Jugendliche vor oder in schwierigen Situationen schnell wieder auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und gelassener an mögliche Herausforderungen herangehen.

Damit eine Ressource genutzt und ein Perspektivenwechsel geschehen kann, ist es wichtig, die entscheidenden Ressourcen schnell, wirksam und nachhaltig zu aktivieren.

Diese 60 Ressourcenkarten sind dabei eine große Hilfe.

Die Arbeit mit den Ressourcenkarten

In der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen können diese Ressourcenkarten sehr gut eingesetzt werden.

So können Sie schon während der Therapiestunde gezielt auf eine bestimmte Ressourcenübung mit dem Patienten hinarbeiten und die entsprechende Karte mit der Übung dem Patienten am Ende der Stunde mitgeben. Eine Befragung der ausgewählten Ressourcenkarte und eine erste gemeinsame Übung sind für den Erfolg der Therapie förderlich.

Funktion der Ressourcenkarten

Steigen Sie schneller in die Arbeit mit Ihren Patienten ein. Fragen Sie mit Hilfe der Karten noch konkreter und gezielter nach möglicherweise bereits erfolgreich eingesetzten Ressourcentechniken.

Klären Sie gemeinsam mit Ihren Patienten, ob und welche Techniken für den Patienten funktionieren oder bereits bekannt sind.

Machen Sie Ihre Patienten neugierig auf die therapeutische Arbeit mit Ihnen.

Bringen Sie Farbe in die Therapiestunde und schenken Sie Spaß, Freude und Ablenkung mit den ansprechenden, kindgerechten Karten.

Nutzen Sie die Karten als Hilfestellung für sich selbst und/oder den Patienten, um sich an die jeweilige Übung zu erinnern.

Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie beispielsweise einzelne Karten als Hausaufgabe zum Üben mit nach Hause.

Fördern Sie das Selbsthilfepotenzial Ihrer Patienten, indem diese die Karten als Hilfestellung zur Nutzung der eigenen Ressourcen einsetzen lernen.

Geben Sie einzelne Karten als Erinnerungshilfe/Gedächtnisstütze zur Selbsthilfe mit nach Hause.

Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Patienten eine Notfallkarte als schnelle Hilfe in schwierigen Situationen.

Nutzen Sie die Karten als schnelle Visualisierung der erlernten Übungen mit Hilfe der Zeichnungen.

Geben Sie Ihren Patienten einzelne Karten als Talisman, Belohnung oder Übergangsobjekt mit nach Hause.

Sie können die Karten ebenfalls gut im Rahmen der Gruppenarbeit mit Kindern und Jugendlichen nutzen.

Der therapeutische Umgang mit den Karten

Als Psychotherapeut, Pädagoge oder Berater helfen Sie Ihrem Patienten, die richtigen Ressourcenübungen auszuwählen und diese konkret anzuwenden. Gerade beim erstmaligen Gebrauch der Ressourcenübungen hat der eine oder andere Patient vielleicht noch Schwierigkeiten, sich auf diese Art der Übungen einzulassen. Hier ist es besonders hilfreich, die Übungen gemeinsam zu besprechen, auszuprobieren und zu üben. Mögliche Missverständnisse können gemeinsam geklärt oder Abwandlungen gemeinsam erarbeitet und ausprobiert werden. Eine Nachberei-

tung und eine »Erfolgskontrolle« sollte in der folgenden Stunde ebenfalls mit eingeplant und der Patient für sein Üben gelobt werden.

Problematische Situationen. Wenn es Ihrem Patienten sehr schlecht gehen sollte oder er suizidal ist, sollte, wie in der regulären Arbeit mit Ihren Patienten, eine kinder- und jugendpsychiatrische Abklärung erfolgen oder bei akuter Suizidalität ggf. eine stationäre Behandlung. Wenn Sie nicht psychotherapeutisch ausgebildet sind, holen Sie sich hierbei Unterstützung von den entsprechenden Fachleuten.

Professionelle Hilfe als Unterstützung

Falls Sie die Karten selbst oder mit Ihren Kindern zusammen nutzen möchten, um die eigenen Ressourcen zu wecken und zu stärken, und das Gefühl haben oder feststellen sollten, dass es Ihnen / Ihrem Kind nicht besser, sondern sogar schlechter geht, dann sollten Sie in jedem Fall professionelle Unterstützung suchen. Dies kann beispielsweise über einen Termin bei einem Kinder- und Jugendpsychiater, einem Psychiater oder einem Psychotherapeuten erfolgen oder im Notfall, indem Sie sich an die nächstgelegene Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychiatrie wenden.

Das Vorgehen für den Notfall wird auf der entsprechenden Ressourcenkarte »Notfallplan« erörtert.

Die einzelnen Übungen mit Kurzbeschreibung

Ressourcenübung	Einsatzmöglichkeit
5-4-3-2-1-Technik	Ablenkungsübung
ABC-Technik	Kreative Ablenkungsübung
Achtsamkeit	Einführung in Achtsamkeit
Alle deine Sinne	Genussübungen mit allen Sinnen
Atemzüge zählen	Atementspannungsübung
Baum	Imaginationsübung für Kraft und Stärke
Bergbild	Den richtigen Weg wählen
Bilderrahmen	Problemen einen Rahmen geben
Boxen	Negative Energie in positive umwandeln durch körperliche Aktivität
Brausetabletten	Mit dem Geschmackssinn effektiv gegen negative Teufelskreise
Dein »Gefühlometer«	Messen von Gefühlen und anderen Symptomen
Dein innerer Garten	Entspannende, wohltuende und Kraft spendende Imaginationsübung
Dein innerer Helfer	Schützende und stärkende Imaginationsübung
Dein inneres Team	Die Dinge selbst aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten
Dein innerster Kern	Den inneren Wert erkennen und schätzen lernen (Übung eher für Jugendliche oder Erwachsene geeignet)
Dein Krafttier	Imaginationsübung zu einem Kraft spendenden Tier
Dein Notfallkoffer	Für den Notfall gut gerüstet
Dein Notfallplan	Erstellen einer Liste für den Notfall

Dein sicherer Ort	Imaginationsübung zum Schutz oder als positive Vorstellung
Dein Superheldenanzug	Auswahl einer Schutzbekleidung gegen Negatives
Dein Talisman	Die Kräfte eines Talismans nutzen
Deine Gedichtsammlung	Sammlung positiver Gedichte, Liedtexte oder Sprüche
Deine Ressourcenliste	Sammlung positiver Ressourcen
Ei aus Licht	Positives inneres Schutzgebilde
Eisfach	Einfrieren negativer Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder Bilder
Eiswürfel	Sensorische Ablenkungsübungen
Fernbedienung	Steuerung negativer Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Bilder oder Filme (»Kopfkino«)
Flutschies®	Lustige, aktive Ablenkungsübung
Fragebogen bei Angst oder wie du dich mit 13 Fragen von der Angst befreien kannst	Reorientierungsübung bei Angst
Framing (Einrahmen)	Imaginationsübung, um Probleme »verschwinden« zu lassen
Gehmeditation	Bewusstes Gehen
Gepäck	Imaginationsübung zum Ballast abwerfen
Geruch	Positive und negative Gerüche sinnvoll einsetzen
Gut gelungen	Tägliches Sammeln positiver Eigenschaften und Erlebnisse
Hase	Filter für negative Gedanken

Innere hilfreiche Wesen	Eigene Selbstheilungskräfte nutzen
Körperhaltung	Positive Körperhaltung, Gestik und Mimik
Kuchendiagramme	Positive und negative Dinge in Relation setzen
Lichtstrom	Imaginationsübung gegen Schmerzen/ Missemmpfindungen
Malen	Die eigene Zukunft malen: Malen als positive Ressource
Meditation	Einstieg in die Meditation
Position of Power	Stärkende Imaginationsübung
Positive Farbe	Farbige Schutzhülle
Problemsprechstunde	Einen festen Termin für Probleme vereinbaren
Regenbogen	Innere Reinigung
Regisseurtechnik	Den Verlauf von Träumen ändern
Rose	Starke und schwache innere Seiten
Schatzkiste	Sammlung wichtiger und schöner Dinge
Scheinwerfer	Probleme nicht mehr beleuchten und einen anderen Fokus setzen
Schreiben	Belastungen wegschreiben / »von der Seele schreiben«
Schutzkreis	Imaginationsübung zum Schutz vor negativen Gedanken, Bildern, Körperempfindungen, Gefühlen oder als Schutz vor unangenehmen Situationen
Stein	Übung zum »Wegdrücken« von Problemen, Schmerzen, usw.
Stopp-Technik	Negative Gedanken stoppen
Tiere	(Haus-)Tiere als positive Ressource

Tresor	Negative Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder Bilder sicher wegschließen
Vorbeifahrender Zug	Negative Gedanken davonfahren lassen
Wasserpflanze	Entspannungsübung mit Bewegung
Wolken	Negative Gedanken auf Wolken davontreiben lassen
Wortspiele	Ablenkungsübung
Leere Karte	Leere Karte für eigene Ideen

Die Ressourcenkarten sind ein Fundus, der aus jahrelanger Erfahrung in der therapeutischen Arbeit entstanden ist und zum Teil zurückgreift auf bewährte Techniken, Lehren, Anleitungen, Ideen und Übungen von: Charlie Brown, Seine Heiligkeit dem 16. Dalai Lama, Heide Denecke, Michael Dobe, Yvonne Dolan, Dagmar Eckers, Sam Foster, Tanos Freiha, Elke Gimm, Gudrun Görlitz, Arne Hofmann, Michaela Huber, Jack Kornfield, Birgit Kröner-Herwig, Roswitha Lesch, Marsha M. Lineham, Silke Mehler, Thich Nhat Hanh, Luise Reddemann, Christine Rost, Heinz Rüddel, Christiane Sautter, Francine Shapiro, Claude Anshin Thomas, Klaus W. Vopel, Boris Zernikov, vielen weiteren Fachleuten und vielen kleinen und großen Patienten.



Dipl.-Psych. Melanie Gräßer ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) mit eigener Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Ihre Schwerpunkte liegen insbesondere in der Behandlung von chronischen körperlichen Erkrankungen sowie somatoformen Störungen. Zudem ist Frau Gräßer auf die Behandlung von Traumata spezialisiert. Sie ist zertifizierte EMDR-Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Neben ihrer praktischen Tätigkeit gibt Frau Gräßer seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Selbsterfahrungsanleiterin. Darüber hinaus ist Frau Gräßer Buchautorin und Entwicklerin therapeutischer Spiele.

Die Idee zur Entwicklung der Ressourcenkarten entstand während der praktischen Arbeit mit ihren Patienten und im Rahmen ihrer Ausbildungstätigkeit für die zukünftigen Psychotherapeuten. Ziel der Ressourcenkarten ist es, Patienten und Therapeuten geeignete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie auf breiter Basis Ressourcen aktivieren und fördern können.

Eike Hovermann jun. ist geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Spiele. Um sein psychologisches Fachwissen zu untermauern, studiert Herr Hovermann neben seinem »Job« Psychologie an der Universität Bielefeld. Privat hat Herr Hovermann eine Stiftung für die Aus- und Weiterbildung für Frauen in Afrika gegründet. Seit Jahren setzt er sich dafür ein, Wissen und Bildung weiterzugeben, um so allen Kindern eine solide Grundlage und Ausbildung für ihr späteres Leben zu geben. Sein Credo ist: Investition in Bildung bringt die besten Zinsen.



Annika Botved wuchs teilweise in Dänemark und Frankreich auf. Nach der Schule lebte sie drei Jahre in der Schweiz und besuchte dort eine Hotelschule. Nach ein paar Jahren in der Industrie und einem zusätzlichem Studium in Deutschland landete sie in Hannover. »Meine Schulhefte und Schulbücher waren schon immer voll mit kleinen Zeichnungen. Malen bereitet mir schon immer großem Spaß.« Nach einigen Stationen in akademischen Berufen startete sie eine Weiterbildung im Bereich Neue Medien und wagte zwei Jahre später mit der Gründung von penimals den Sprung in die Selbstständigkeit. »Endlich darf ich malen und zeichnen, den ganzen Tag und meine Kinder sind mir gute Berater und Inspiration zugleich.«



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2015
www.beltz.de

Illustration: Annika Botved, www.penimals.de

Lektorat: Karin Ohms

Druck: quartettbar, Münster

Printed in Poland

ISBN: 978-3-621-28266-6