



Leseprobe aus Bamberger, Lösungen finden in Worten,
GTIN 4019172100346

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?
isbn=4019172100346](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100346)



Bamberger

IN WORTEN

Lösungen
finden

Kartenset mit
88 Aussagen für
Psychotherapie,
Beratung und Coaching

BELTZ

In Worten!



Oft kommen uns bestimmte Worte ganz leicht über die Lippen und es tut auch gut, manches endlich einmal auszusprechen, es sorgt für Klarheit. Andererseits fällt es uns schwer, bestimmte Dinge in konkrete Worte zu fassen oder sie erscheinen sogar ganz unsäglich. Worte können Werkzeug, Waffe und Heilmittel sein, vor allem aber beeinflussen sie unser Denken, Handeln und unser Gefühlsleben. Manche Aussagen werden zu rigiden Regeln oder Grundsätzen.

Gerade in Psychotherapie, Beratung und Coaching basiert vieles auf dem gesprochenen Wort: Fragen stellen, Antworten geben, Gedanken aussprechen, Werte, Ziele, Veränderungswege formulieren, Situationen beschreiben und vieles mehr. Insbesondere hier haben die gesprochenen Worte eine große Wirkung und werden mit dem Ziel einer bestimmten Wirkung bewusst eingesetzt.

Die Reihe »In Worten« präsentiert vielfältige Aussagen zu unterschiedlichen Themenbereichen. Es sind Aussagen oder Kognitionen aus der alltäglichen Lebenswelt, Sprichworte oder Allgemeinplätze, die jeweils in einem Kartenset ein Thema aufarbeiten.

Die Arbeit mit den Aussagen hilft dabei, das betreffende Thema grundsätzlich und in seiner Bedeutung bzw. Dringlichkeit für die Klientinnen und Klienten und damit für die weitere Behandlungsplanung zu erschließen. Die Karten sind im Einzel- sowie im Gruppensetting und bei Erwachsenen und Jugendlichen einsetzbar.

Die Karten bieten vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, unter anderem:

- ▶ **Das meine ich!** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin sucht sich eine oder mehrere Karten aus, denen sie zustimmen würde.
- ▶ **Das Thema ausloten.** Die Karten werden verdeckt in die Mitte gelegt. Der Klient zieht eine Karte. Stimmt er dieser Karte zu? Warum (nicht)? Was verbindet er mit dieser Karte? Welche Gefühle weckt sie? Welche Gedanken löst sie aus?
- ▶ **Die nicht!** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin nimmt spontan eine Karte, die sie überhaupt nicht mag. Anschließend wird besprochen, was daran aversiv ist, welche Gefühle und Gedanken die Karte auslöst, woran sie vielleicht erinnert.
- ▶ **Psychoedukation.** Die Therapeutin legt nur die Aussagen aus, die funktionale Kognitionen widerspiegeln, und leitet damit die Psychoedukation an.

- ▶ **Collage.** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin sucht sich die für sie passenden aus und legt damit auf dem Tisch oder Boden ihre »Gedankenwelt« zum Thema aus.
- ▶ **Zeitreise.** Der Klient wählt verschiedene Aussagen aus, ordnet sie bestimmten Episoden und Erlebnissen in seinem Leben zu und berichtet über diese. Auch mit Seil als Lebenslinie möglich, an dem die Karten der Reihe nach aufgereiht werden.
- ▶ **Hausaufgabe.** Die Klientin oder Therapeutin wählt eine Karte aus, die als gedanklicher und Erzählreiz dienen soll. Bei der nächsten Sitzung werden die Assoziationen besprochen.
- ▶ **Erinnerungshilfe.** Der Klient wählt eine Karte aus, die er als Erinnerungshilfe zuhause an eine für ihn gut sichtbare Stelle anbringt (Spiegel, Kühlschrank ...)

Lösungen finden

Immer wieder stellt einen das Leben vor Herausforderungen, die neues Denken, neues Fühlen und neues Tun notwendig machen. In solchen Problemsituationen gilt es:

- ▶ den Problemen ihre Bedrohlichkeit zu nehmen, indem man sie als »normal«, als zu jedem Leben gehörig versteht,

- ▶ sich auf seine Kompetenzen und Ressourcen zu besinnen, die einen ermutigen, aktiv zu werden,
- ▶ die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten zu sondieren, die einem zur Verfügung stehen,
- ▶ eine Lösung auszuwählen und dazu einen konkreten Handlungsplan zu entwickeln.

Problem, Ressourcen, Lösungssuche, Handeln – das sind die Themen, die mit Hilfe dieses Kartensets aufgegriffen werden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Erfolg und gute Erfahrungen mit diesem Kartenset!

Tübingen, im Frühjahr 2020 *Günter G. Bamberger*



Über den Autor

Günter G. Bamberger, Jahrgang 1943, ist Diplom-Psychologe und Fachpsychologe für Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie (BDP).



Bisherige berufliche Schwerpunkte: Mitarbeiter im Psychologischen Dienst der Agentur für Arbeit Tübingen, Telefonseelsorger bei der Telefonseelsorge Neckar-Alb, Lehrbeauftragter u.a. bei der Hochschule der Medien in Stuttgart, Psychologischer Berater in freier Praxis.

Kontakt: www.coachwalk.de



Kathrin Ripper

Kommunikation in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching.

Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.
GTIN 4019172100223

Christiane Kost

Schmerz in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie und Beratung.

Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.
GTIN 4019172100315



Robert Rossa • Julia Rossa

Gefühle in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für die Psychotherapie und Beratung von Kindern und Jugendlichen.

Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.
GTIN 4019172100193



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2020

www.beltz.de

Lektorat: Antje Raden

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100346

**Probleme sind immer der
Beginn einer Lösung.**

Lösungen finden:
Problem

**Ich grüble ständig, warum
es gerade mich trifft.**

Lösungen finden:
Problem

**Das Leben bietet immer
eine zweite Chance.**

Lösungen finden:
Ressourcen

© Beltz

**Zuversicht ist der Motor
der Veränderung.**

Lösungen finden:
Ressourcen

© Beltz

**Ich werde ab jetzt zuerst
einmal tief durchatmen.**

Lösungen finden:
Handeln

© Beltz

**Nichts tun – das kann ich
am besten.**

Lösungen finden:
Handeln

© Beltz

**Ich bin gespannt, wie die
anderen darauf reagieren.**

Lösungen finden:
Handeln

© Beltz