

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 auch im Kindergarten sind es manchmal die kleinen und auch größeren Herausforderungen, die Kindern zu schaffen machen.

Hier ist es wichtig, Ressourcen zu aktivieren oder zu entwickeln. Es kann ebenfalls hilfreich sein, auch 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 auch ausbalancieren. So kann man zum Beispiel aus der Visualisierung eines Ortes, an dem man sich besonders wohlfühlt, Kraft und Sicherheit schöpfen.

Mithilfe 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 auch 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 Besprechung 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 mithilfe 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 mithilfe 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 werden oder auch Abwandlungen gemeinsam erarbeitet und ausprobiert werden. Eine Nachbereitung 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 Ju-

gendopsychiater, einem Psychiater oder einem Psychotherapeuten erfolgen oder im Notfall, indem Sie sich an die nächstgelegene Kinder- und Jugendpsychiatrie / Psychiatrie wenden.

Die Kategorien

Wir haben die Therapiekarten in vier Kategorien eingeteilt, die sich farblich unterscheiden. So können Sie ohne viel Suchen die richtige Kategorie und passende Übungskarte für Ihren Patienten vor der Therapiestunde heraussuchen. Zusätzlich zur Nummerierung sind die Karten selbst mit einem Rand in der jeweiligen Farbe der entsprechenden Kategorie versehen.

Die Kartenkategorien sind:

- (1) **Imagination**
- (2) **Ablenkung**
- (3) **Ressource / Aktivität**
- (4) **Achtsamkeit / Meditation**

Hier ein kurzer Überblick, was Sie in den einzelnen Kategorien erwartet:

Imagination

In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Übungen für Ihren Patienten, mit denen er seine Imaginationskräfte ausprobieren, üben, vertiefen und perfektionieren kann. Dabei ist die Auswahl an Übungen sehr groß, sodass sich für fast jeden Anlass und jedes Ziel eine passende Übung finden lässt. Außerdem finden Sie für alle Kinder und Jugendlichen über das gesamte Altersspektrum passende Imaginationsübungen, dabei gibt es einige Übungen, die sicher eher jungen- oder Mädchenspezifisch sind, und auch viele eher geschlechtsneutrale Imaginationsübungen. Egal ob Einsteiger oder Imaginationsprofi, in dieser Kategorie finden Sie die richtige Übung!

Ablenkung

Mithilfe der kreativen Ablenkungsübungen in dieser Rubrik können Sie Ihren kleinen Patienten helfen, sich in schwierigen Situationen schneller durch gezielte Ablenkung wieder auf die eigenen Ressourcen zu besinnen. Sie können vor und während der Therapiestunde gezielt mit der Vorbereitung, Erarbeitung und Herstellung der Ablenkungsübungen starten.

Aber auch für den Notfall finden Sie hier Übungen, die auf den eigenen Ressourcen aufbauen und Ihren Patienten eine echte Hilfe in der Not sein können.

Achtung: Bei einigen wenigen dieser Übungen benötigen Sie Hilfsmittel, bitte prüfen Sie dies vor dem jeweiligen Einsatz.

Ressource / Aktivität

Mit den aufgeführten Übungen bringen Sie als Therapeut Ihre Patienten schnell und sicher über die verschiedensten Übungen in Aktion. Die Aktivitätsübungen sind so ausgewählt, dass Sie oft schnelle und erfolgreiche Lösungen für den Patienten anbieten und damit ebenfalls eine schnelle Ressourcenaktivierung und -nutzung ermöglichen.

Achtung: Diese Übungen unterscheiden sich von den anderen Kategorien dadurch, dass sie ggf. zusätzliche Hilfsmittel, wie einen Zettel und Stift, benötigen.

Achtsamkeit / Meditation

Der eigene achtsame Umgang ist oft ein guter Einstieg oder auch eine gute Unterstützung in der Therapie. Die vorliegenden Karten zu Achtsamkeit und Meditation ermöglichen es Ihnen als Therapeut, Ihrem Patienten in einer für ihn oft entspannteren Situation etwas über sein bewusstes und unbewusstes Erleben, seine Einstellungen und Gefühle zu erfahren.

Diese motivierenden Übungen helfen vielen Kindern und Jugendlichen, sich auch zu Hause mit sich zu beschäftigen, zu öffnen und langfristig mitzuteilen. So können Sie therapeutische Themen oft schneller und tiefer bearbeiten und gleichzeitig neue Handlungsperspektiven entwickeln.

Die einzelnen Übungen mit Kurzbeschreibung

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
1	1 x BUNT duschen	Imagination	Schlechte Gefühle im bunten Regen wegwaschen
2	Ampel	Ressource / Aktivität	Übung zur Feststellung des aktuellen Status und Maßnahmen zur Veränderung
3	Band von Herz zu Herz	Imagination	Die »herzliche« Energie- und Krafttankstelle
4	Beten und Co.	Ressource / Aktivität	Religion und Beten als Kraftquelle
5	Body-Scan	Achtsamkeit / Meditation	Der virtuelle Körpercheck
6	Brain-Gym	Ablenkung	Training und Ablenkung für Gehirn, Körper und Geist
7	Chinesische Meditations- kugeln	Achtsamkeit / Meditation	Einsatz chinesischer Meditationskugeln zur Achtsamkeit und Ablenkung
8	Dankbarkeit	Achtsamkeit / Meditation	Besinnung auf die positiven Dinge im Leben
9	Darts- Konzentration	Achtsamkeit / Meditation	Konzentrations- und Atemübung mit sportlichem Bezug

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
10	Dein Akku- Charger	Ressource / Aktivität	Übung zum besseren Energiemanagement
11	Dein fliegender Teppich	Imagination	Kleine Auszeit mit dem fliegenden Teppich
12	Dein Gefühle- Luftballon	Imagination	Gefühle erkennen und aktiv verändern
13	Dein indiani- scher Name	Ressource / Aktivität	Ein zweiter Name als Unterstützung für zukünftiges Handeln
14	Dein inneres Kind	Imagination	Dem inneren Kind Gehör verschaffen und Beachtung schenken
15	Dein Leben im Kino	Ressource / Aktivität	Das Drehbuch zum eigenen Leben schreiben und damit positive Ressourcen aktivieren
16	Dein leuchten- der Lichtstern	Imagination	Licht- und Wärmeimagination zur Auflösung von Ängsten, Schmerzen und anderen negativen Gefühlen
17	Dein Mantra	Achtsamkeit / Meditation	Ein eigenes Mantra entwickeln und dessen Kraft nutzen
18	Dein nimmersatter Sorgenfresser	Ressource / Aktivität	Sorgen minimieren mithilfe eines Sorgenfressers
19	Dein persönlicher Misthaufen	Ressource / Aktivität	Die »Entsorgungsstation« für negative Gedanken und Belastungen aller Art

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
20	Dein Ressourcenimplantat	Imagination	Ressourcenaktivierungs- übung – besonders geeignet für technikaffine Kinder und Jugendliche
21	Dein Ressourcen- wunschkonzert	Imagination	Musikalische Imaginati- onsübung zur Ressourcen- stärkung
22	Dein Zaubers Zaubertrank	Imagination	Das Zaubermittel gegen alles Schlechte
23	Deine Gefühle- Hüte	Ressource / Aktivität	Gefühle erkennen und aktiv verändern
24	Deine geheime Atemtechnik	Achtsamkeit / Meditation	Atemtechnik, die in schwierigen Situationen helfen kann
25	Deine schmerzfreie Körperinsel	Ressource / Aktivität	Aktive Schmerzbekämpfung mithilfe einer positiven Körperressource
26	Deine Schutzmauer	Imagination	Sich innerlich mit einem Schutzwall ausstatten
27	Deine Traumleiter zum Mond	Imagination	Wunderschöne Traumreise zum Träumen und guten Einschlafen
28	Deine Traumwiese	Imagination	Traumstunde auf einer Wiese zum Entspannen oder als Einschlafhilfe
29	Der höchste Berg der Welt	Imagination	Distanzierung mithilfe eines Problemsacks, der auf eine Bergspitze transportiert wird

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
30	Designer	Ressource / Aktivität	Das Motivationsdesign für eine echte Veränderung
31	Diamant	Imagination	Individuelle Zusammenstel- lung von Ressourcenübun- gen als To-go-Version
32	Die vier Elemente	Achtsamkeit / Meditation	Nutzung der vier Elemente als kraftvolle Ressourcen- übung
33	Feen und Elfen	Imagination	Fantasiereise in die Welt der Feen und Elfen
34	Fingerübungen	Ablenkung	Fingerübungen zur Ablen- kung
35	Flug ins Weltall	Imagination	Fantasiereise ins Weltall
36	Grounding	Ablenkung	Erden und (wieder) einen besseren Kontakt zur Real- tät herstellen
37	In die Mauer pressen	Ressource / Aktivität	Überall einsetzbare Übung zum Abbau negativer Gefühle
38	Königsübung	Ressource / Aktivität	Mit positiver Körperhal- tung, Gestik und Mimik königlich die innere Einstel- lung verbessern
39	Kleine Meerjungfrau	Imagination	Traumreise durch das Meer für kleine Meerjungfrauen
40	Lächel-Trick	Ablenkung	Humor und Lachen als hilfreiche Ressource

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
41	Magische 5 Dinge	Ablenkung	Effektive Ablenkungsübung, die immer und überall einsatzbar ist
42	Pyt oder Pyt met det	Ressource / Aktivität	Glücklich werden auf Dänisch
43	Ressourcen- Markt	Imagination	Ein Einkaufskorb voller positiver Fähigkeiten und Fertigkeiten
44	Riesen- Perspektive	Imagination	Fantasiereise zum Perspektivwechsel und zur Relativierung von Problemen
45	Schildkröte	Imagination	Imaginationsübung für mehr Ruhe und Gelassenheit
46	Schützende Luftblase	Imagination	Sich einen schützenden Raum in Form einer Luftblase imaginieren
47	Seifenblasen- Technik	Imagination	Ablenkungsübung, die Freude bereitet und überall funktioniert
48	Sparschwein- Methode	Ressource / Aktivität	Verhaltensänderung durch Strafzahlungen
49	Stay Cool!	Ressource / Aktivität	Coole Ablenkungstechnik nicht nur für hitzige Köpfe
50	Superstarke Superkräfte	Imagination	Imaginationsübung in Anlehnung an alle Superhelden
51	Tagebuch- schreiben	Ressource / Aktivität	Den Tag reflektieren und sich mögliche Belastungen »von der Seele schreiben«



Ist dir vielleicht nach etwas mehr »BUNT« in deinem Leben? Immer, wenn es grau und trüb in deinem Leben ist, du mal wieder kraftlos, traurig, ängstlich ... bist, kannst du die bunten Regentropfen auf dich regnen lassen. Mache es dir dazu bequem, schließe, wenn du möchtest, deine Augen und atme einige Male tief ein und aus. Stell dir nun vor, du stehst draußen in der Natur und eine Regenwolke kommt langsam auf dich zu. Als sie immer näherkommt, erkennst du, dass es keine normale Regenwolke ist, sondern dass viele Regentropfen in unterschiedlichen Farben aus ihr heruntertropfen. Und schon tropft der erste Regentropfen auf deine Haut. »Huch, der fühlt sich ja ganz warm und weich an«, denkst du dir. Als der Regentropfen langsam in deine Haut einzieht, strömt eine angenehme Wärme in deinen Körper und du fühlst dich gleich viel wohler und spürst, wie deine Traurigkeit langsam verschwindet. Der nächste Regentropfen hat eine andere Farbe und fühlt sich etwas frischer auf der Haut an. Als er in deine Haut einzieht, spürst du, wie Energie durch deinen Körper strömt und du zu neuer Kraft kommst. Ein weiterer Regentropfen kitzelt dich ein wenig, dass du anfängst kräftig zu lachen. Du merkst, dass jeder farbige Regentropfen für ein anderes gutes Gefühl steht, und genießt es umso mehr, durch diesen bunten Regen zu spazieren und all die schönen Gefühle zu erleben. Als du auf den Boden schaust, siehst du, dass dort ein farbloses Rinnsal fließt. Es scheint, als ob die Regentropfen ihre Farbe, ihre Kraft und ihre positiven Gefühle an dich abgegeben und all die schlechten Gefühle herausgewaschen haben. Du kannst nun jederzeit zu deiner Regenwolke gehen und dir eine BUNTE Dusche mit schönen Gefühlen abholen. Wenn du magst, mach danach einen Regentanz.



Es gibt viele Menschen, die glauben und beten. Sicher tun das auch viele Menschen, die du kennst, auch wenn sie vielleicht nicht darüber sprechen. Gläubig sein und / oder beten kann eine tolle Kraftquelle und Ressource sein, die oft mehr bewegt und hilft, als du es vielleicht für möglich hältst. Hast du auch schon einmal gebetet? Es gibt viele ganz unterschiedliche Religionen: Buddhismus, Christentum, Hinduismus, Islam, Judentum und noch viele andere. Um beten zu können, muss man aber nicht besonders gläubig sein oder einer Kirche / Glaubensrichtung angehören. Beten kannst du dir auch wie ein Gespräch mit einem guten Freund / einer guten Freundin vorstellen, dem oder der du einfach alles anvertrauen kannst. Du musst ja nicht zu Gott oder Allah beten, wenn du nicht an diese Religionen glaubst. Aber vielleicht glaubst du ja, dass irgendjemand oder -etwas da draußen ist, was eine schützende Hand über dich hält. Wenn du religiös bist, kannst du so beten, wie du es in deiner Religion gelernt hast. Wenn du nicht religiös bist, kannst du einfach deine Augen schließen, wenn du magst, deine Hände falten und in Gedanken all deine Sorgen, Ängste und Wünsche einmal in Worte fassen. Sprich einfach leise oder in Gedanken wie zu einem guten Vertrauten. Alleine das wird dir sicherlich guttun. Vielleicht helfen dir auch andere Rituale, wie z.B. eine Kerze anzuzünden, um den guten Gefühlen den Weg zu leuchten, oder eine schöne religiöse Geschichte zu lesen. Vielleicht gibt es auch noch andere Dinge, die du machen kannst, damit du dich besser fühlst. Probiere einfach aus, was dir gut gefällt und guttut, und wende es regelmäßig an.



Nach dem Glauben der Indianer hat der Name eines Menschen eine wichtige Bedeutung und besitzt magische Kräfte. Gibt es Fähigkeiten oder Fertigkeiten, die du gerne hättest? Vielleicht wärst du gerne etwas mutiger, geduldiger, fleißiger, sportlicher oder beliebter.

Du kannst deine Wünsche durch die Wahl eines eigenen indianischen Namens unterstützen. Nach Indianerglauben soll der eigene Name seinem Träger Kraft und Energie verleihen.

Dein indianischer Name könnte zum Beispiel »Mutiger Bär«, »Geduldige Schildkröte«, »Fleißige Ameise«, »Schneller Pfeil« oder »Lustiges Wiesel« lauten.

Du kannst dir deinen indianischen Namen ganz leicht aus einer beschreibenden Fähig- oder Fertigkeit, die du gerne hättest, und einem Tier, einer Blume, oder einem Gegenstand zusammensetzen.

Welches wäre dein indianischer Name? Wenn du einen passenden indianischen Namen für dich gefunden hast, schreib diesen auf ein Blatt Papier oder auf ein Holzbrett. Male dazu noch das Tier oder den Gegenstand, der in deinem indianischen Namen vorkommt. Anschließend kannst du dein Bild in deinem Zimmer aufhängen, damit es dich immer daran erinnert, was du gerne verbessern oder wie du gerne sein möchtest. Immer wenn du nun in einer Situation bist, in der du etwas von deinen geheimen indianischen Fähigkeiten benötigen könntest, überlege einfach, was dein Indianervorbild in dieser Situation machen würde, und sage dir deinen Indianischen Namen. Sag ihn dir ganz leise und handle so, wie dein Indianervorbild es tun würde.