

Gräßer • Hovermann

# Kreative Techniken für die Psychotherapie

75 Therapiekarten



# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorbemerkung</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>Über die Therapiekarten</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>Die Kategorien</b>                          | <b>6</b>  |
| <b>Die Arbeit mit kreativen Techniken</b>      | <b>9</b>  |
| <b>Die kreative therapeutische Praxis</b>      | <b>10</b> |
| <b>Übersicht aller Therapiekarten</b>          | <b>12</b> |
| <b>Übersicht über die Einsatzmöglichkeiten</b> | <b>18</b> |
| <b>Bildnachweis</b>                            | <b>25</b> |
| <b>Literatur</b>                               | <b>25</b> |

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 4019172100926

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim, Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Fotos: Sandra Püttmann, Lippstadt  
Lektorat: Karin Ohms  
Herstellung und Satz: Myriam Frericks, Sonja Frank  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor\_innen und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Vorbemerkung

Viele Erwachsene erleben kleine und größere Krisen, sei es in der Familie, im Beruf oder im gesundheitlichen Bereich. Häufig fällt es ihnen jedoch nicht leicht, über diese Dinge offen zu sprechen. Gerade in solchen Fällen ist es wichtig, dass Sie als Therapeut:in einen schnellen Zugang finden, um möglichst schnell und effektiv helfen zu können.

Viele Kolleg:innen, die in der therapeutischen Arbeit mit kreativen Ansätzen arbeiten, berichteten häufig von erstaunlichen Ergebnissen und schnellen Zugängen und Einstiegen in bestimmte Themen. Und das, obwohl »die Erwachsenen gar nicht basteln und malen«. Lassen Sie sich überraschen.

Dieses Kartenset bietet Ihnen für Ihre therapeutische Arbeit mit Erwachsenen eine umfangreiche und praxiserprobte Sammlung ganz unterschiedlicher Übungen und Tools, die Sie zu fast jedem Zeitpunkt in der Therapie und zu fast jedem Thema einsetzen können.

**Unser Tipp:** Steigen Sie doch einfach einmal kreativ in die nächste Therapiestunde ein. Sie werden wahrscheinlich überrascht sein, wie kreativ und effektiv eine Therapiestunde sein kann.

Es ist manchmal gerade »in festgefahrenen Stunden« hilfreich, die »Taktik« zu ändern: Sichtweisen wechseln, etwas ganz Neues ausprobieren ..., um so einen neuen, leichteren oder schnelleren und damit besseren Zugang zu Ihren Patient:innen zu erhalten. Und genau hier

können Sie mit unseren 75 kreativen Übungen arbeiten und sofort in jeder Therapiestunde mit einem neuen Ansatz einsteigen.

Erstaunlich ist der Einsatz der kreativen Techniken aber auch als Hausaufgabe, die oft einen nachhaltigeren Eindruck hinterlassen und gleich neue Ansätze für die nächsten Stunden mit sich bringen.

Sie werden feststellen, dass sich manche kreative Technik sogar für das Therapieende eignet und dabei noch einmal eine ganz besondere Wirkung bei Ihrem/Ihrer Patient:in hinterlässt. Schön ist auch, dass viele kreative Techniken noch lange über das Therapieende hinaus als Rückfallprophylaxe oder tägliche Erinnerung dienen können.

Wir wünschen Ihnen auf jeden Fall viel Freude, gute therapeutische Ergebnisse, schöne Aha- und kreative Flow-Momente, und viele Patient:innen, die mit Freude bei der Sache sind und dabei manchmal sogar die Zeit vergessen und nicht an ihre Probleme denken müssen oder so einen kreativen Lösungsansatz für ihre Probleme/Symptome finden.

Und welchen schöneren Lohn als eine erfolgreiche Therapie kann es geben?!

Lippstadt im Frühjahr 2022

*Melanie Gräßer und Eike Hovermann*

## Über die Therapiekarten

Die Therapiekarten für die kreative Psychotherapie sind eine Zusammenstellung von verschiedenen kreativen Techniken, die Sie dank der leicht nachvollziehbaren und übersichtlich gestalteten Texte auf der Rückseite und den Fotos auf der Vorderseite mühelos direkt in fast jeder Therapiestunde oder als Hausaufgabe ein- und umsetzen können.

Sie können die Therapiekarten dank ihrer praxis- und anwenderfreundlichen Gestaltung mit in die Therapiestunde nehmen und diese dann direkt in der Stunde mit Ihrem/Ihrer Patient:in anwenden. Durch die passenden Bilder wird manchmal die Umsetzung für den ein oder anderen Erwachsenen noch leichter und weniger erklärungsbedürftig.

Als erfahrene:r Therapeut:in finden Sie in dieser Sammlung zahlreiche Anregungen, um Ihr eigenes therapeutisches (Gesprächs-)Setting zu überprüfen und diesem vielleicht neue und kreative Impulse zu geben. Ganz gleich, ob Sie sich im Bereich des Beziehungsaufbaus/der Motivierung befinden, in der diagnostischen Phase, mitten in der therapeutischen Arbeit oder einer Krise (fest-)stecken oder zum Abschluss Ihren Patient:innen etwas mit »auf den Weg« geben wollen. Für alle diese und viele weitere Situationen finden Sie ganz unterschiedliche Vorschläge zur kreativen Gestaltung und deren Einsatzmöglichkeiten. Ganz gleich welches Alter Ihr:e Patient:in hat oder welche Symptom-/Störungsbilder, durch die große Bandbreite der kreativen therapeutischen Techniken ist für fast jede Situation und jeden Sinneskanal etwas Passendes dabei.

In diesem Booklet finden Sie einen kurzen Überblick zum theoretischen Hintergrund der kreativen Arbeit und einen Überblick über die »Grundausstattung« für die kreative psychotherapeutische Arbeit mit Erwachsenen und auch älteren Jugendlichen.

Hilfreich sind auch die Erläuterungen zu den folgenden Fragen: Welche Methoden nutze ich wann, wie, mit wem und warum am besten? Neben Informationen zum Setting und den Einsatzmöglichkeiten finden Sie eine Übersicht aller Übungen/Techniken sowie deren Einteilung nach den jeweiligen Schwerpunkten/Bereichen und Zeitpunkten. Am Ende des Booklets finden Sie noch ergänzende Literaturhinweise.

Die Therapiekarten bieten eine umfangreiche Sammlung von Techniken und Lösungsansätzen für die Psychotherapie. Alle Karten folgen demselben logischen Aufbau, bei dem Sie direkt sehen können, worum es in der Übung/Technik geht. Ebenfalls sehen Sie auf einen Blick, welche Materialien Sie benötigen, und erhalten eine genaue Anleitung, wie Sie die Technik/Übung konkret umsetzen können.

Zusätzlich gibt es zu jeder Übung spezielle Hinweise, die Sie beachten sollten, um den Erfolg der Übung sicherzustellen und Hinweise zum Einsatz der Technik im Einzel- und Gruppensetting.

Außerdem finden Sie jede Menge Tipps und Tricks, mit denen Sie auch schwierige Therapiesituationen meistern und Patient:innen gut motivieren können.

Kreatives Arbeiten in der Therapie hat sich in der Arbeit mit Patient:innen als wirksam und nützlich herausgestellt. Sie sind an keine bestimmte therapeutische Schule gebunden und deshalb für jede Form von Psychotherapie mit Gewinn einzusetzen.

Die Therapiekarten sind eine Sammlung vieler unterschiedlicher, Therapieschulen-übergreifender, sich teilweise über Jahre bewährter Methoden, Übungen und Ideen. Sie beruhen auf Lehren, Anleitungen, Ideen und Übungen von:

Ulrich Baer, Birgit Bansberg, Tanja Behde, Kerstin Berkemeier, Wolfraban Blühdorn, Veronika Brezinka, Jochen Brode, Charlie Brown, Sergio Chow, Dagmar Eckers, Anja Everwand, Steffen Fliegel, Kristina Focali, Tanos Freiha, Elke Gimm, Gudrun Görlitz, Vanessa Harrenkamp, Günter Heine, Christian Romed Holthaus, Barbara und Eike Hovermann, Albena Hristova, Franciska Illés, Wolfgang Jänicke, Nicola Kampeter, Jan-Theodor Kenter, Irmgard Köster-Gorkotte, Verena Krüger, Roswitha Lesch, Marsha M. Lineham, Anne Loschky, Silke Mehler, Jörn Michaelis, Gabriele Meyer-Enders, Clara Meynen, Heide und Manfred Nietsch, Bärbel Parson, Sabine Reh, Svenja Edle von Rennenkampff, Heinz Rüdell, Herbert Rüssmeyer, Manfred Vogt, Imihan Zorlu, Jutta Zumnick sowie vielen weiteren Fachleuten, meinen Ausbildungsteilnehmer:innen der DGVT-Institute in Köln, Münster, Bonn, Erlangen, Dinklar, des ZAP in Bad Salzufen, des IFS in Essen, die ich in vielen Theorieseminaren, Supervisionsstunden und Selbsterfahrungsseminaren begleiten durfte.

Besonderer Dank gilt auch Frau Dana Martinschledde für ihren fachlichen und kreativen Input.

Besonders möchte ich mich hier noch bei meinen Patient:innen für die Mitarbeit und die hilfreichen Tipps zur Optimierung bedan-

ken, insbesondere bei: Dana, Maja, Wiebke, Pia, Frau B., Frau M., Frau S., Frau H., Frau P.

## Die Kategorien

Die Therapiekarten sind in elf Kategorien eingeteilt, die sich farblich unterscheiden. So finden Sie vor der Therapiestunde ohne viel Suchen die richtige Kategorie und passende Übungskarte für Ihre Patient:innen.

Die Karten sind nach folgenden Kategorien geordnet:

- ▶ Kreativ/Malen/Basteln
- ▶ Materialien
- ▶ Gefühle
- ▶ Visualisieren
- ▶ Familie/Beziehung
- ▶ Medien
- ▶ Ressourcen
- ▶ Spiele
- ▶ Therapieprozess
- ▶ Geschichten
- ▶ Störungsbilder/Symptome

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

### **Kreativ/Malen/Basteln**

In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Übungen für Ihre Patient:innen, bei denen sie ihr handwerkliches Geschick zeigen können. Dabei ist ein Einstieg in viele Prozesse möglich, bei denen Ihre Patient:innen viele Dinge zeigen/ausdrücken können, die sie beschäftigen, über die sie aber vielleicht (noch) nicht sprechen können.

### **Materialien**

Der Einsatz von bestimmten Materialien in der Therapie kann sehr hilfreich für den therapeutischen Prozess sein. In dieser Kategorie finden Sie neben einigen klassischen Übungen auch zahlreiche Anregungen für den Einsatz von Materialien, die Ihren Patient:innen den Zugang zu ihren Gefühlen, ihrem Körper, ihren Gedanken oder anderen Bereichen erleichtert.

### **Gefühle**

Mit den aufgeführten Übungen kommen Sie als Therapeut:in schnell und sicher über die verschiedensten Emotionen ins Gespräch und können so schnell und erfolgreich Lösungen für den Umgang auch mit schwierigen Gefühlen anbieten. Gerade diese Übungen machen es Ihren Patient:innen leichter, »diffuse« Bauchgefühle zu beschreiben: Mithilfe der Karten zur Arbeit mit Gefühlen können Sie Ihren Patient:innen oft spielerisch zur Wahrnehmung, Benennung und/oder Deutung ihrer eigenen Stimmungslage animieren.

### **Visualisieren**

Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte ... Helfen Sie Ihren Patient:innen durch die richtigen Übungen zu Visualisieren. Oft gelingt es Ihren Patient:innen dann besser, bestimmte Zusammenhänge, Gefühle, Gedanken oder Stimmungen zu verstehen, wenn diese mithilfe der unterschiedlichsten Übungen visualisiert werden können. Manche Dinge lassen sich oft ohne Worte viel unmittelbarer ausdrücken als mit Worten im Gespräch.

### **Familie/Beziehung**

Hier finden Sie Übungen, die Ihnen und Ihren Patient:innen helfen, mehr über ihre Familien/Beziehungskonstellation, das Zusammenspiel/Verhältnis der einzelnen Familien- und Beziehungsmitglieder und/oder die Personen selbst zu erfahren. Hier finden Sie unter anderem Übungen zu den verschiedenen Rollen bis hin zu Vertrauensübungen.

### **Medien**

Internet und Smartphone sind heutzutage fester Bestandteil in allen Bereichen unseres Lebens. Nutzen Sie diese Medien auch in der Therapie mit Ihren Patient:innen. Der Einsatz von kreativen Medien in der Psychotherapie gelingt Ihnen mit den Übungen auf diesen Karten schnell und unkompliziert und hilft Ihnen damit, Ihre erwünschten Therapieziele zu erreichen.

### **Ressourcen**

Mithilfe der kreativen Ressourcenübungen in dieser Rubrik können Sie Ihren Patient:innen helfen, sich in schwierigen Situationen schneller wieder auf ihre eigenen Ressourcen zu besinnen. So können Sie vor und während der Therapiestunde gezielt mit der Vorbereitung/Erarbeitung/Herstellung eigener Ressourcenhilfsmittel beginnen und auf bestimmte Ressourcen mit Ihren Patient:innen hinarbeiten.

### **Spiele**

Therapeutische Spiele sind oft ein guter Einstieg in die Therapie. Die vorliegenden Karten zu therapeutischen Spielen ermöglichen es Ihnen als Therapeut:in, in einer für Ihre Patient:innen oft entspannteren Spielsituation etwas über deren bewusstes und unbewusstes Erleben, ihre Einstellungen und Gefühle zu erfahren. Die motivierenden Spiele-Anregungen helfen, sich zu öffnen und mitzuteilen. So können Sie therapeutische Themen schneller bearbeiten und neue Handlungsperspektiven entwickeln.

### **Therapieprozess**

Begleiten und unterstützen Sie den eigentlichen Therapieprozess mit Übungen aus diesem Bereich. Auch hier werden Sie feststellen, dass es Ihren Patient:innen oft leichter fällt, bestimmte Prozesse zu starten/anzufangen oder auch durchzuhalten.

### **Geschichten**

Die Kraft des Wortes in der Therapie nutzen! Mit den in dieser Kategorie vorgestellten Übungen finden Sie die richtigen Techniken für Personen, die sich besser schriftlich als mündlich ausdrücken können oder die einen besseren Zugang zu bestimmten Thematiken über Geschichten und Erzählungen finden.

### **Störungsbilder/Symptome**

Von Angst über Depressionen bis hin zu Wut und Schwierigkeiten rund um den Schlaf. Manchmal bringt eine einzige kreative Übung/Technik mehr als ein ganzes therapeutisches Gespräch. Nutzen Sie die Übungen und Anregungen für Ihre Arbeit an ganz unterschiedlichen Störungsbildern/bei ganz unterschiedlichen Symptomen.

# Die Arbeit mit kreativen Techniken

In der therapeutischen Arbeit mit älteren Jugendlichen und Erwachsenen können Sie mit diesen Karten schon während der ersten Therapiestunde(n) gezielt auf die Besonderheiten Ihrer Patient:innen eingehen. Sie finden in dieser Sammlung Karten mit Anregungen für den gesamten Therapieverlauf, vom Einstieg und der Diagnostik über den Mittelteil bis zum Ende der Therapie.

## Funktion der Therapiekarten

- ▶ Steigen Sie schnell in die Arbeit mit Ihren Patient:innen und ggf. den Bezugspersonen ein.
- ▶ Die Karten bieten zahlreiche Ideen, die Sie als »Eisbrecher« auch bei eher schüchternen Patient:innen, die vielleicht nicht gern erzählen mögen, nutzen können.
- ▶ Fragen Sie mithilfe der Karten konkret und gezielt nach vorhandenen und/oder möglicherweise bereits erfolgreich eingesetzten Ressourcen.
- ▶ Nutzen Sie die Karten als schnellen und effektiven Einstieg in die Gefühlswelt Ihrer Patient:innen.
- ▶ Machen Sie Ihre Patient:innen mit diesen zahlreichen kreativen Ansätzen neugierig auf die weitere therapeutische Arbeit.
- ▶ Bringen Sie Farbe in Ihre Therapiestunde und schenken Sie Spaß und Freude, aber auch Ablenkung, indem Sie beispielweise die ansprechenden Bilder auf den Kartenrückseiten nutzen.

- ▶ Nutzen Sie die Therapiekarten als Hilfestellung für sich selbst und/oder Ihre Patient:innen, um sich an die jeweilige(n) Übung(en) zu erinnern.
- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie einzelne Bilder der Übungen Ihren Patient:innen als Hausaufgabe mit nach Hause.
- ▶ Wenn Sie mit Gruppen arbeiten, schauen Sie sich auf jeder Karte die Hinweise für die Gruppenarbeit an. In der Gruppentherapie können Sie durch den Einsatz von kreativen Übungen und Techniken für mehr Freude und Entspannung sorgen. Die Ergebnisse in Gruppenübungen fördern die gruppendynamischen Prozesse manchmal mehr als jedes Gruppengespräch.

## Problematische Situationen

Wenn es Ihrem/Ihrer Patient:in sehr schlecht gehen sollte oder Sie feststellen, dass diese:r suizidal ist, sollte, wie in der regulären Arbeit mit Ihren Patient:innen auch, eine psychiatrische Abklärung erfolgen oder bei akuter Suizidalität ggf. eine stationäre Einweisung und Behandlung. Wenn Sie nicht psychotherapeutisch ausgebildet sind, holen Sie sich hierbei Unterstützung von den entsprechenden Fachleuten.

# Die kreative therapeutische Praxis

*Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.*

(Platon, 427–348 od. 347 v. Chr., griechischer Philosoph)

Wenn Sie als Therapeut:in noch am Anfang in der kreativen Therapiearbeit sind, ist es vielleicht hilfreich, wenn Sie sich einen Moment mit den folgenden Fragen zu Ihrem eigenen Verhältnis von Spielen, Basteln und kreativen Techniken beschäftigen.

Folgende Fragen sollten Sie sich zum Einstieg stellen:

- ▶ Was fällt mir zum Thema Spiel/Spielen/Kreativität/Basteln/Malen ein?
- ▶ Was habe ich als Kind selbst gern davon gemacht/was gar nicht gern?
- ▶ Was mochte ich besonders gern (Lieblingsspiel/-beschäftigung)?
- ▶ Mit wem habe ich das gemacht → allein, mit anderen zusammen (Eltern, Geschwister, Freund:innen ...)?
- ▶ Wie ist es heute? Spiele/male/bastele ich noch?
- ▶ Macht mir so etwas Spaß?

## Therapeutische Materialien

Seien Sie unbesorgt: Sie müssen nicht immer gleich einen ganzen Bastelraum einrichten oder Unmengen von Spiel- oder Bastelutensilien kaufen oder bereithalten. Sie werden überrascht sein, mit wie wenigen Materialien Sie bereits sehr kreativ arbeiten können und

gute Ergebnisse erzielen können. Häufig reichen bereits ein Stift und ein Stück Papier aus, um erstaunliche Effekte erzielen zu können.

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

Nur wenn Sie wirklich Freude an kreativen Techniken und den damit verbundenen »Basteleien« haben oder entwickeln können, werden Sie die kreativen Techniken glaubhaft und effektiv einsetzen können. Aber auch wenn Sie so gar keine Lust am Basteln haben, möchten wir Sie ermuntern und ermutigen, vielleicht die eine oder andere Technik doch einmal mit Ihren Patient:innen 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 Patient:innen ein. Probieren Sie es doch einfach mal aus.

## Was brauchen Sie für die kreative Arbeit mit Erwachsenen?

Wenn Sie Feuer gefangen haben und Sie langfristig kreativ mit Erwachsenen arbeiten möchten, sollte Ihre psychotherapeutische Praxis die folgende Grundausstattung haben.

## Grundausstattung/oder Zugangsmöglichkeit zu:

- ▶ Malsachen (Wachsmalstifte, Buntstifte, Bleistifte, Filzstifte ...)
- ▶ Bastelsachen (Schere, Kleber, Papier, farbiges [Ton-]Papier, Papierrolle ...)

- ▶ Schachteln/Kartons (Schuhkartons, weitere Verpackungen, Klorollen ...)
- ▶ alte Zeitschriften, Kataloge usw.
- ▶ PC mit Internetzugang
- ▶ Laminiergerät und -folien
- ▶ Wolle und/oder (Kletter-)Seile
- ▶ kleine und große Kieselsteine
- ▶ Plastikblumen
- ▶ Playmobilfiguren®, Gummifiguren, Tierfiguren, Schlümpfe® oder andere Spielfiguren (Karte 59)
- ▶ Ggf. einige Spiele (Kartenspiele, Spielesammlung usw.)
- ▶ Hülsenfrüchte (Karte 67)
- ▶ Murmeln, Glasnuggets (Karte 9)

#### **Weitere lohnende Ausstattungsmöglichkeiten:**

- ▶ therapeutische Spiele (Karte 55)
- ▶ Spiel *Hier geh ich lang – das Lebenswegelegespiel* (Karte 31)
- ▶ Therapiekarten (Karte 10)
- ▶ (Bilder-)Bücher zu unterschiedlichen Themen (Karte 66)
- ▶ Familienbrett mit Figuren
- ▶ Waage mit 2 Waagschalen (Karte 36)
- ▶ Videokamera
- ▶ (Seiden-)Tücher, verschiedene Stoffreste
- ▶ »Um-die-Ecke-Gucker«/Periskop, Kaleidoskope (Karte 32)
- ▶ Matroschka (Karte 11)
- ▶ Halbedelsteine (Karte 53)
- ▶ Moosgummi, Filz (Karte 35)

- ▶ Magnetfolie (Karte 12)
- ▶ Modelliermasse und/oder Knete (Karte 7)
- ▶ Mimikwürfel, -karten (Karte 57)
- ▶ alte Brillen (Karte 16)
- ▶ Nähmaterial (Karte 5)
- ▶ Dekomaterialien (bunte Glitzersteinchen) (Karte 9)

#### **Was noch zur »Grundausstattung« gehört Was Sie sonst noch wissen sollten ...**

Halten Sie sich auf dem Laufenden! Bilden Sie sich fort und bleiben Sie »up to date« im Bereich kreative Techniken und neue Entwicklungen. Bleiben Sie nicht stehen und greifen Sie aktuelle Trends und Entwicklungen auf. Waren Sie schon einmal auf der Spielmesse in Essen, der Creativa in Dortmund oder auf dem Spielmarkt der Akademie Remscheid für Kulturelle Bildung e.V.?



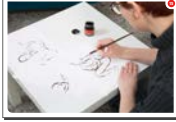




**Unser Tipp:** Tauschen Sie sich mit Kolleg:innen aus, z.B. im Rahmen Ihrer Intervisionsgruppe oder Qualitätszirkel. Schlagen Sie doch einmal vor, die neuesten kreativen Techniken oder Spielideen mitzubringen und miteinander auszuprobieren, zeigen Sie einander reihum in den einzelnen Praxen Ihre jeweilige »Spiele-/Karten-/Kreativ-Ausstattung«.

Vielleicht haben Sie auch Lust, sich zu einer passenden Fortbildung anzumelden, die auf den ersten Blick so gar nicht therapeutisch klingt ... Töpfern, Holzwerken, Zaubern, Theaterspielen ... kann man an vielen Stellen erlernen.

# Übersicht aller Therapiekarten








| Nr. | Kategorie                         | Titel  | Bild   |
|-----|-----------------------------------|--|--|
| 1   | <b>Kreativ/Malen/<br/>Basteln</b> | Basteln – kleine Handarbeiten, große Wirkung     |   |
| 2   | <b>Kreativ/Malen/<br/>Basteln</b> | Bullet Journal – das kreative Büchlein           |   |
| 3   | <b>Kreativ/Malen/<br/>Basteln</b> | Collagen, Mood-/ Vision-Boards und Skulpturen    |   |
| 4   | <b>Kreativ/Malen/<br/>Basteln</b> | Mandalas und Zentangle®                          |   |
| 5   | <b>Kreativ/Malen/<br/>Basteln</b> | Mit Nadel und Faden – Nähen in der Therapie      |   |
| 6   | <b>Materialien</b>                | Faszination der Fremde – Bräuche und Traditionen |  |



| Nr. | Kategorie          | Titel   | Bild   |
|-----|--------------------|---|--|
| 7   | <b>Materialien</b> | Fühlen, Formen und Erschaffen – Knetbeton & Co.   |   |
| 8   | <b>Materialien</b> | Kreative Gruppeneinteilung                        |   |
| 9   | <b>Materialien</b> | Kreative Verstärkungs- und Belohnungstechniken    |   |
| 10  | <b>Materialien</b> | Therapiekarten – Worte, Bilder und Übungen nutzen |   |
| 11  | <b>Materialien</b> | Verborgene Facetten – Matroschka                  |   |
| 12  | <b>Materialien</b> | Weg vom Tisch, auf zu Tafel/Flipchart!            |  |

| Nr. | Kategorie            | Titel                                  | Bild  |
|-----|----------------------|--|---|
| 13  | <b>Materialien</b>   | Wie fühlt sich Vertrauen an?           |    |
| 14  | <b>Gefühle</b>       | Gefühle in Bildern                     |    |
| 15  | <b>Gefühle</b>       | Gefühle in Pinselstrichen              |    |
| 16  | <b>Gefühle</b>       | Kompass durch das Gefühlswirrwarr      |    |
| 17  | <b>Gefühle</b>       | Weich wie Hoffnung, scharf wie Schmerz |    |
| 18  | <b>Visualisieren</b> | Alles im Blick – kreatives Tracking    |    |
| 19  | <b>Visualisieren</b> | Anteile aufdecken – Skalierungskuchen  |  |

| Nr. | Kategorie            | Titel  | Bild  |
|-----|----------------------|--|---|
| 20  | <b>Visualisieren</b> | Autonomie vs. Freiheit – Beziehungswippe     |    |
| 21  | <b>Visualisieren</b> | Balance – Gleichgewicht und Abhängigkeit     |    |
| 22  | <b>Visualisieren</b> | Das Gewicht meiner Belastungen               |    |
| 23  | <b>Visualisieren</b> | Da war doch was ...? Erinnerungsstützen      |    |
| 24  | <b>Visualisieren</b> | Ein Symbol für meine Erkrankung              |    |
| 25  | <b>Visualisieren</b> | Externalisieren – loslassen und weiterziehen |    |
| 26  | <b>Visualisieren</b> | Fotos sprechen lassen – So sehe ich die Welt |  |

| Nr. | Kategorie             | Titel   | Bild   |
|-----|-----------------------|---|--|
| 27  | <b>Visualisierung</b> | Kopf hoch – die Wirkung von Körperhaltungen                   |   |
| 28  | <b>Visualisierung</b> | Kurz vor 12? – kreative Skalierungsmöglichkeiten              |   |
| 29  | <b>Visualisieren</b>  | Mein Leben in Zentimetern – Maßband                           |   |
| 30  | <b>Visualisieren</b>  | Mein Schutzkreis – eigene Grenzen definieren                  |   |
| 31  | <b>Visualisieren</b>  | Mein Leben auf der (Land-)Karte – die Lebensweg-Kartenmethode |   |
| 32  | <b>Visualisieren</b>  | Perspektivwechsel   |   |
| 33  | <b>Visualisieren</b>  | Schritt für Schritt – Visualisierung von Zielen               |  |

| Nr. | Kategorie                 | Titel   | Bild   |
|-----|---------------------------|---|--|
| 34  | <b>Visualisieren</b>      | Sorgengefängnis und Gedankenkompost             |   |
| 35  | <b>Visualisieren</b>      | Von Filzkreisen, Symbolen und deren Wirkung     |   |
| 36  | <b>Visualisieren</b>      | Zwei Seiten einer Waage/Alles im Gleichgewicht? |   |
| 37  | <b>Familie/ Beziehung</b> | Chefsessel und Clownsnase – Rollenverständnis   |   |
| 38  | <b>Familie/ Beziehung</b> | Familien-/Beziehungskonstellation(en)           |   |
| 39  | <b>Familie/ Beziehung</b> | Gemalte Kindheitsbilder – So war das früher     |   |
| 40  | <b>Familie/ Beziehung</b> | Kreative Genogramme – Das ist meine Familie     |  |

| Nr. | Kategorie                     | Titel  | Bild   |
|-----|-------------------------------|--|--|
| 41  | <b>Familie/<br/>Beziehung</b> | Seilkreuze – Dimensionalität erfahrbar machen    |   |
| 42  | <b>Familie/<br/>Beziehung</b> | Stühle   |   |
| 43  | <b>Medien</b>                 | Aufmerksamkeitslenkung/Inattentional Blindness   |   |
| 44  | <b>Medien</b>                 | Filme und Videos                                 |   |
| 45  | <b>Medien</b>                 | Immer griffbereit – DiGAs/Apps als Unterstützung |   |
| 46  | <b>Medien</b>                 | Online-Arbeit kreativ!                           |   |
| 47  | <b>Medien</b>                 | Therapeutische Computerspiele                    |  |

| Nr. | Kategorie         | Titel   | Bild   |
|-----|-------------------|---|--|
| 48  | <b>Medien</b>     | Virtual Reality in der Psychotherapie         |   |
| 49  | <b>Ressourcen</b> | Ein Marmeladenglas voller Möglichkeiten       |   |
| 50  | <b>Ressourcen</b> | Eine Kiste voller Schätze                     |   |
| 51  | <b>Ressourcen</b> | Eine schützende Hand – Helfer:innen gestalten |   |
| 52  | <b>Ressourcen</b> | Kleine Ruheoasen – Mini- und Zen-Gärten       |   |
| 53  | <b>Ressourcen</b> | Stärkende Steine                              |   |
| 54  | <b>Ressourcen</b> | Von den Wurzeln zum Wipfel                    |  |

| Nr. | Kategorie              | Titel  | Bild   |
|-----|------------------------|--|--|
| 55  | <b>Spiele</b>          | Spiele in der Therapie                           |   |
| 56  | <b>Spiele</b>          | Von Königen und Glücksrädern – Spielsymbolik     |   |
| 57  | <b>Spiele</b>          | Würfel   |   |
| 58  | <b>Therapieprozess</b> | Die Linie/Der Weg meines Lebens                  |   |
| 59  | <b>Therapieprozess</b> | Stark wie ein Löwe – Tierfiguren in der Therapie |   |
| 60  | <b>Therapieprozess</b> | Therapeutisches Schreiben – Texte als Türöffner  |   |
| 61  | <b>Therapieprozess</b> | Von Tönen und Texten – die Kraft der Musik       |  |

| Nr. | Kategorie                       | Titel   | Bild   |
|-----|---------------------------------|---|--|
| 62  | <b>Therapieprozess</b>          | Wohin des Weges?  |   |
| 63  | <b>Therapieprozess</b>          | Zeichen der Anerkennung – Erfolge würdigen              |   |
| 64  | <b>Geschichten</b>              | Botschaften und Wahrheiten – therapeutische Geschichten |   |
| 65  | <b>Geschichten</b>              | Comic und Graphic Novel                                 |   |
| 66  | <b>Geschichten</b>              | Die Sprache der Bilder – Bilderbücher                   |   |
| 67  | <b>Geschichten</b>              | Offenen Auges – eine Hosentasche voller Glück           |   |
| 68  | <b>Störungsbilder/ Symptome</b> | Dem Tod ein Schnippchen basteln                         |  |

| Nr. | Kategorie                           | Titel   | Bild  |
|-----|-------------------------------------|---|---|
| 69  | <b>Störungsbilder/<br/>Symptome</b> | Einen kühlen Kopf bewahren – Hilfsmittel im Notfall |    |
| 70  | <b>Störungsbilder/<br/>Symptome</b> | Mut aus Ängsten schöpfen                            |    |
| 71  | <b>Störungsbilder/<br/>Symptome</b> | Schlafhygiene und Schlafrituale                     |    |
| 72  | <b>Störungsbilder/<br/>Symptome</b> | Schlafqualität verbessern – Alpträume überwinden    |    |
| 73  | <b>Störungsbilder/<br/>Symptome</b> | Und tschüss – Belastungen in Tresor schließen       |    |
| 74  | <b>Störungsbilder/<br/>Symptome</b> | Von Stufe zu Stufe – Bewältigungs-/Muthierarchien   |    |
| 75  | <b>Störungsbilder/<br/>Symptome</b> | Wut – aus einem Elefanten eine Mücke machen         |  |

## Übersicht über die Einsatzmöglichkeiten

In der folgenden Tabelle finden Sie die kreativen Techniken übersichtlich unterteilt in die Bereiche: Therapieanfang, Mitte und Ende sowie therapiebegleitend.

Außerdem zeigt die Tabelle, welche Karten in den Bereichen Diagnostik, Motivation und Intervention eingesetzt werden können sowie bei bestimmten Störungsbildern/Symptomen. Manche Techniken sind sicherlich auch in anderen Zusammenhängen nutzbar. Lassen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden.

Diese Aufteilung soll Ihnen lediglich als Orientierung dienen und ist auf keinen Fall bindend.

| Nr. | Name der Karte                                    | Übersicht zum zeitlichen Einsatz in der Therapie |       |      |            | Therapiebereiche |            |              |              | Einsatz ist unter anderem auch bei folgenden Störungsbildern und Symptomen möglich |
|-----|---|--|-------|------|------------|------------------|------------|--------------|--------------|--|
|     |   | Anfang   | Mitte | Ende | Begleitend | Diagnostik       | Motivation | Intervention | Gefühlarbeit |  |
| 1   | Basteln – kleine Handarbeiten, große Wirkung      |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 2   | Bullet Journal – das kreative Büchlein            |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 3   | Collagen, Mood-/Vision-Boards und Skulpturen      |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 4   | Mandalas und Zentangle®                           |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 5   | Mit Nadel und Faden – Nähen in der Therapie       |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 6   | Faszination der Fremde – Bräuche und Traditionen  |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 7   | Fühlen, Formen und Erschaffen – Knetbeton & Co.   |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 8   | Kreative Gruppeneinteilung                        |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 9   | Kreative Verstärkungs- und Belohnungstechniken    |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 10  | Therapiekarten – Worte, Bilder und Übungen nutzen |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 11  | Verborgene Facetten – Matroschka                  |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |

| Nr. | Name der Karte                             | Übersicht zum zeitlichen Einsatz in der Therapie |       |      |            | Therapiebereiche |            |              |              | Einsatz ist unter anderem auch bei folgenden Störungsbildern und Symptomen möglich |
|-----|--|--|-------|------|------------|------------------|------------|--------------|--------------|--|
|     |  | Anfang   | Mitte | Ende | Begleitend | Diagnostik       | Motivation | Intervention | Gefühlarbeit |  |
| 12  | Weg vom Tisch, auf zu Tafel/Flipchart!     |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 13  | Wie fühlt sich Vertrauen an?               |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 14  | Gefühle in Bildern                         |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 15  | Gefühle in Pinselstrichen                  |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 16  | Kompass durch das Gefühlswirrwarr          |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 17  | Weich wie Hoffnung, scharf wie Schmerz     |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 18  | Alles im Blick – kreatives Tracking        |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 19  | Anteile aufdecken – Skalierungskuchen      |  |       |      |            |                  |            |              |              | Ängste, Trauer, negative Gedanken/Sorgen   |
| 20  | Autonomie vs. Freiheit – Beziehungswippe   |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 21  | Balance – Gleichgewicht und Abhängigkeit   |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 22  | Das Gewicht meiner Belastungen             |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 23  | Da war doch was ...?<br>Erinnerungsstützen |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |
| 24  | Ein Symbol für meine Erkrankung            |  |       |      |            |                  |            |              |              |  |



**Darum geht's:** Collagen oder Skulpturen aus Bild- und/oder Textschnipseln, die im Therapieprozess als Informations- und Motivationsquelle dienen

**Das brauchen Sie:** Papier oder Pappe in verschiedenen Formaten, ggf. Tapete, Flipchart-Papier, (Schuh-)Karton, Schere, Kleber, Stifte, Zeitschriften, Prospekte, ggf. Stoffe, Wolle, weitere Deko-Materialien, Naturgegenstände, z.B. gepresste Blätter, Blüten, Rinde, Tannenzapfen, Federn, Steine usw.

**So geht's:** Wenn es Ihren Patient:innen schwerfällt, passende Worte zu finden oder Dinge treffend zu formulieren, kann die Arbeit mit Bildern und Textschnipseln hilfreich sein. Collagen, Mood-/Vision-Boards oder Skulpturen können z.B. Stimmungen, Wünsche, Zielvorstellungen, Stärken, Ressourcen für Ihre Patient:innen greifbarer machen. Häufig fällt der Einstieg leichter, wenn Sie gemeinsam mit Ihren Patient:innen ein Thema festlegen, das sich sinnvoll in den Therapieverlauf einbetten lässt. Dabei kann es bspw. um die berufliche Zukunft, die Darstellung von etwas, wofür Ihren Patient:innen die Worte fehlen, Wünsche an ein symptomfreies Leben gehen.

Eine weitere kreative Möglichkeit sind die sogenannten »Mood- oder Vision-Boards«, also Stimmungs- oder Visionstafeln, auf denen die Stimmung oder Ziele für einen bestimmten Zeitraum festgehalten werden.

Bei der Gestaltung haben Sie die Möglichkeit, ein Thema und konkrete Materialien vorzugeben oder nur einen groben Rahmen zu benennen, der Ihren Patient:innen Raum zur eigenen Ideenfindung bietet. Sie können Ihre Patient:innen allein nach Bildern und Textschnipseln suchen lassen oder sie bei der Suche unterstützen, wobei die zweite Vorgehensweise das Anstoßen von bestimmten Themen und Richtungen ermöglicht. Achten Sie während der Erstellung darauf, ob Ihre Patient:innen langsam oder schnell, sorgfältig

oder scheinbar wahllos vorgehen. Fragen Sie sie später, warum sie bestimmte Bilder ausgewählt und entsprechend platziert haben.

Nutzen Sie die Möglichkeit, über den Rand der klassischen DIN-Formate hinauszuschauen: Sie können die Werke in eine besondere Form einbetten, z.B. in ein Herz, Wolke oder Kopf- oder Körperumriss Ihrer Patient:innen. Vielleicht haben die Patient:innen Lust, einen Blumentopf oder Bilderrahmen als Gestaltungsfläche zu nutzen oder eine Kiste zu bekleben, die sie mit besonderen Gegenständen füllen. Dokumentieren Sie das Ergebnis für Ihre Akten.

**Gruppen:** Wenn Sie in Gruppen mit Collagen arbeiten, können alle Mitglieder aus einer gemeinsamen Sammlung von Zeitschriften schöpfen. Die Teilnehmenden können selbst mit unterschiedlichen Formen und Untergründen experimentieren oder an einem gemeinsamen Werk zu einem abgestimmten Thema arbeiten.

### Achtung

Wenn Ihre Patient:innen das Basteln als umständlich empfinden, können sie die Collage auch am Computer oder Tablet erstellen. Persönliche Fotos können mit Texten und Bildern aus dem Internet zusammengefügt und anschließend ausgedruckt werden.



**Darum geht's:** individuell auf Ihre Patient:innen zugeschnittene Verstärkungssysteme nutzen, um Verhalten zu belohnen und Erfolge zu würdigen

**Das brauchen Sie:** je nach Technik unterschiedliche Materialien, z.B. zwei Gefäße, Murmeln, Steine, Filzkugeln, Puzzle, Malen-nach-Zahlen-Bilder, Wolle, Bausätze, Mandala, Stifte und Farben, Zeitungs- und Löschpapier, Bücher, Analogkamera mit Film ...

**So geht's:** Wird ein Verhalten belohnt, so erhöht sich die Auftretenswahrscheinlichkeit. Dieses Prinzip lässt sich auch auf Therapie und Beratung übertragen, wenn Sie individuell angepasste Verstärkungstechniken nutzen. Wir haben einige Ideen zusammengestellt:

- ▶ **Zwei Gefäße:** Wer bei einer klassischen und minimalistischen Methode bleiben möchte, kann für jeden Erfolg z.B. eine Murmel, einen Stein, Filzblume oder Mini-Glücksbringer von einem Gefäß ins andere wandern lassen.
- ▶ **Ein Projekt in Zwischenschritte aufgliedern:** Ein besonders anschaulicher Prozess ergibt sich, wenn Sie in Absprache mit Ihren Patient:innen ein größeres Projekt in Zwischenschritte aufteilen. Es wäre z.B. denkbar, Puzzle, Mandala, Malen-nach-Zahlen-Bilder, Bausätze (z.B. Lego®) oder Strickvorhaben in einzelne Abschnitte zu gliedern, die nach und nach vervollständigt werden dürfen.
- ▶ **Buchkapitel oder Serienfolgen:** Für jeden Erfolg dürfen Ihre Patient:innen ein weiteres Kapitel eines bestimmten Buches oder eine Folge einer Serie schauen.
- ▶ **Blumen oder Blätter pressen:** In den wärmeren Jahreszeiten bietet es sich an, Blumen oder Blätter zu sammeln, sie zwischen Zeitungs- oder Löschpapier in ein Buch zu legen und mit einem Gewicht zu beschweren. Ein paar Wochen später können Ihre Patient:innen nach und nach die

Ergebnisse bestaunen und z.B. als Dekoration oder Verzierung nutzen. Achtung: Die Blüten und Blätter dürfen dabei nicht zu dickfleischig sein.

- ▶ **Individuelles Token-System:** Sammeln symbolischer Tokens (z.B. Steine, Murmeln), die zu einem späteren Zeitpunkt gegen eine Belohnung eingetauscht werden, z.B. gegen Kino-, Museums-, Theater- oder Thermenbesuch.
- ▶ **Ich packe meinen Koffer:** Wenn Ihre Patient:innen als Belohnung z.B. einen Wanderausflug oder ein Wellnesswochenende planen, können sie für jeden Erfolg einen weiteren Gegenstand (z.B. Koordinaten, Fotos, Routen, Müsliriegel) in ihren Koffer legen.
- ▶ **Analogkamera:** Nach jedem Erfolg können Ihre Patient:innen ein Foto schießen, das sie an den Moment erinnert; die Ergebnisse sehen sie erst, wenn der Film entwickelt wird.

**Gruppen:** In Gruppen können Teile eines Puzzles, Mandalas oder einer Geschichte als individuelle Belohnungen auf die Teilnehmenden verteilt werden. So kann jedes Mitglied mit seinem/ihrer persönlichen Erfolg zum Gesamtergebnis der Gruppe beitragen.

## Achtung

Ihre Patient:innen werden in der Regel zu Hause an ihrem Projekt arbeiten. Damit sie nicht in Versuchung geraten, die Zwischenschritte »unerlaubt« weiterzuführen, sollten Sie ggf. noch einmal den persönlichen Nutzen der Belohnungstechnik betonen.



**Darum geht's:** virtuelle Realität in Psychotherapie, Coaching und Beratung nutzen, um z.B. Expositionsübungen oder auch Entspannungsübungen zu realisieren

**Das brauchen Sie:** VR-Brille (häufig reicht eine mobile VR-Anwendung für das eigene Smartphone vorläufig aus), Apps/Anwendungen

**So geht's:** Virtuelle Realitäten (VR) ermöglichen es, über bestimmte Hilfsmittel oder Geräte mit einer dreidimensionalen Umgebung zu interagieren. Obwohl das Konzept der virtuellen Realität seit vielen Jahren auch mit der Behandlung psychischer Erkrankungen verknüpft und stetig weiterentwickelt wird, ist der Einsatz von VR in Psychotherapie, Beratung und Coaching noch nicht allzu weit verbreitet.

Das Potenzial der Nutzung von VR für die Therapie von spezifischen Phobien wird durch verschiedene Studien belegt: Die Konfrontation mit virtuellen Realitäten kann als wertvolles Behandlungsmittel für Flugangst, Spinnenphobien, soziale Ängstlichkeit und Agoraphobien angesehen werden; auch für Patient:innen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen können entsprechende Konzepte hilfreich sein (Eichenberg & Wolters, 2012; Freeman, et al., 2018; Miloff, et al., 2019, Valmaggia et al., 2016). Die S3-Leitlinien zur Behandlung von Angststörungen (Bandelow et al., 2021) raten bei spezifischen Phobien zur Nutzung von virtuellen Realitäten, wenn die Exposition in vivo nicht umsetzbar ist. Dementsprechend können VR-Verfahren bspw. zur Simulation von Flügen, größeren Spinnen, Höhen oder Prüfungssituationen eingesetzt werden. Der Vorteil einer »Exposition in virtuo« liegt vor allem darin, dass die entsprechende Situation kontrollierbar ist: Wenn Sie ein Szenario vorher testen, können Sie als Therapeut:in oder Coach direkt vorhersagen, was Ihre Patient:innen während der Simulation sehen werden. Viele Softwares und Anwendungen ermöglichen es außer-

dem, die Schwierigkeit graduiert anzupassen und entsprechend von Sitzung zu Sitzung zu steigern.

Wenn Sie die Arbeit mit einer VR-Brille testen möchten, probieren Sie im Fachhandel verschiedene Brillen aus, informieren Sie sich über geeignete Anwendungen oder nehmen Sie an Workshops teil. Häufig reicht zuerst eine mobile VR-Anwendung, bei der Ihr Smartphone in eine Brille eingesetzt wird und als Bildschirm fungiert; so bekommen Sie ein erstes Gefühl für die Wirkung. Die Anschaffung eines vollständigen VR-Systems können Sie sich ggf. auch mit Ihrem Praxisteam oder Kolleg:innen teilen.

**Gruppen:** Wenn die Gruppe nicht zu groß ist, können Sie eine VR-Brille zu den Treffen mitbringen und z.B. jede:n Teilnehmer:in eine bestimmte Sequenz ausprobieren lassen. Anschließend können sich die Gruppenmitglieder über individuelle Eindrücke austauschen.

### Achtung

Starten Sie bei Konfrontationsübungen nicht sofort mit angstausslösenden Reizen/Situationen! Am besten beginnen Sie mit einer neutralen Umgebung und Entspannungsübungen per VR, damit Ihre Patient:innen sich zuerst daran gewöhnen können.



**Darum geht's:** Bedeutung von Spielfiguren, Spielfeldern und Spielregeln auf das Umfeld und die Situation Ihrer Patient:innen übertragen

**Das brauchen Sie:** verschiedene Spielfiguren und Spielfelder, z.B. Schach oder Leiterspiele, ggf. Glücksrad, Klebezettel und Stifte

**So geht's:** Die Symbolik von Spielfiguren und Spielbrettern können Sie in Therapie, Coaching und Beratung nutzen, um auf lockere und kreative Weise über Rollenverteilungen, systembezogene »Spielregeln« und individuelle Ziele ins Gespräch zu kommen. Wenn Ihre Patient:innen sich für Spiele begeistern können, bieten sich die folgenden Ideen an:

- ▶ **Eine Runde spielen:** Laden Sie Ihre Patient:innen z.B. zu einer Partie Schach ein. Auf diese Weise können Sie nicht nur auf ungezwungene Art die Beziehung zu Ihren Patient:innen stärken, sondern auch beobachten, wie sich Ihre Patient:innen während des Spielens verhalten: Sind sie unruhig oder gelassen? Handeln sie impulsiv oder überlegt? Können sie sich gut konzentrieren und sich nebenbei unterhalten? Sind sie schnell frustriert?
- ▶ **Symbolik von Spielfiguren:** Wenn Sie z.B. Schach spielen, bietet es sich an, über die Bedeutungen der einzelnen Spielfiguren zu sprechen und diese auf das Umfeld Ihrer Patient:innen zu übertragen. Wer ist in der Familie oder unter den Arbeitskolleg:innen Ihrer Patient:innen der König? Wie ist sein persönlicher »Hofstaat« ausgebaut, gibt es gegebenenfalls Läufer oder Springer? Welche Rolle nehmen Ihre Patient:innen selbst ein?
- ▶ **Regeländerungen:** Auch die Symbolik von Spielregeln lässt sich auf bestimmte Systeme übertragen. Gibt es spezielle Regeln, die Ihren Patient:innen von sich selbst oder von anderen Personen auferlegt wurden? Welche Konsequenzen haben Verstöße? Möchten Ihre Patient:innen die Regeln ändern? Wie könnten sie das anstellen?

- ▶ **Spielfelder als Karte nutzen:** Viele Spiele besitzen Karten oder Bretter mit natürlichen Anfangs- und Endpunkten. Lassen Sie Ihre Patient:innen das Spielfeld nutzen, um sich selbst zu positionieren: Wo stehen sie gerade? Welche Hindernisse haben sie bereits überwunden? Welche Herausforderungen warten noch auf sie? Wie ist das »Ziel« überhaupt definiert? Haben Ihre Patient:innen das Gefühl, nur in langsamen Einser-Schritten voranzukommen, oder würfeln sie auch einmal eine 6?
- ▶ **Glücksrad:** Wenn Sie ein Glücksrad zur Hand haben, können Sie dieses z.B. mit unterschiedlichen Situationen oder Ereignissen beschriften und Ihre Patient:innen fragen, über welches Feld sie sich freuen würden. Wenn Ihre Patient:innen das Rad drehen, kann das entsprechende Feld außerdem als Gesprächsthema dienen. Tipp bei Onlinearbeit: Es gibt im Internet auch virtuelle Glücksräder (vgl. Karte 46).

**Gruppen:** Die genannten Techniken lassen sich auch im Gruppensetting nutzen; hier können sich die Teilnehmenden z.B. mit unterschiedlichen Figuren auf einem Spielbrett platzieren, um ihre aktuelle Situation darzustellen.

### Achtung

Wenn Sie mit Ihren Patient:innen z.B. die Symbolik von Schachfiguren nutzen möchten, sollten Sie selbst die Grundzüge des Spiels beherrschen.