



Gräßer • Hovermann • Botved

**THERAPIE-TOOLS**



# Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche



E-Book inside +  
Arbeitsmaterial

**BELTZ**

Gräßer • Hovermann • Botved

**Therapie-Tools**

**Ressourcenmalbuch für Kinder und Jugendliche**



Melanie Gräßer • Eike Hovermann • Annika Botved

# **Therapie-Tools**

# **Ressourcenmalbuch für**

# **Kinder und Jugendliche**

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

Dipl.-Psych. Melanie Gräßer  
Barbarossastraße 64  
59555 Lippstadt  
E-Mail: m.graesser@therapie-lippstadt.de

Eike Hovermann  
Wiedenbrücker Straße 12  
59555 Lippstadt  
E-Mail: eike.hovermann@akadsek.de

Annika Botved  
Brandensteinstraße 47  
30519 Hannover  
E-Mail: annika@penimals.de

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.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-621-28794-4 Print  
ISBN 978-3-621-28795-1 E-Book (PDF)

1. Auflage 2020

© 2020 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms  
Einbandgestaltung: Lina-Marie Oberdorfer  
Herstellung und Satz: Lelia Rehm  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Printed in Germany

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

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	11
Einleitung	13
<b>1 Ressourcen-Diagnostik</b>	<b>20</b>
<b>2 Physische Personen-Ressourcen</b>	<b>32</b>
<b>3 Psychische Personen-Ressourcen</b>	<b>48</b>
<b>4 Soziale Umwelt-Ressourcen</b>	<b>65</b>
<b>5 Ökonomische/ökologische Umwelt-Ressourcen</b>	<b>82</b>
<b>6 Schwierige Zeiten</b>	<b>96</b>
<b>7 Ziele</b>	<b>119</b>
<b>8 Habit Tracker</b>	<b>136</b>
<b>9 Techniken und Methoden</b>	<b>147</b>
9.1 Skalieren und Abwägen	151
9.2 Ablenkung	164
9.3 Imagination	179
9.4 Achtsamkeit, Entspannung und Meditation	195
9.5 (Be)schützer/Helfer	210
9.6 Für den Notfall gut gewappnet	220
9.7 Positiv-Tagebuch und andere schriftliche Ressourcen	243
Literatur	256

# Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

## 1 Ressourcen-Diagnostik

<b>AB 1</b>	Ressourcen-Übersicht	22
<b>AB 2</b>	Meine Ressourcen-Liste	24
<b>AB 3</b>	Meine Ressourcen-Blumen	25
<b>AB 4</b>	Mein Glückskleeblatt	26
<b>AB 5</b>	Meine Ressourcen freilegen	27
<b>AB 6</b>	Mein Ressourcen-Fragebogen	28

## 2 Physische Personen-Ressourcen

<b>AB 7</b>	Mein Ressourcen-Frucht-Cocktail	34
<b>AB 8</b>	Mein Eisbecher	35
<b>AB 9</b>	Mein indianischer Name	36
<b>AB 10</b>	Mein Ressourcen-Blumenstrauß	37
<b>AB 11</b>	Meine Ressourcen-Sonne	38
<b>AB 12</b>	Mein bunter Luftballon	39
<b>AB 13</b>	Meine Körper-Ressourcen – für Mädchen	40
<b>AB 14</b>	Meine Körper-Ressourcen – für Jungen	41
<b>AB 15</b>	Ressourcen-Getränke	42
<b>AB 16</b>	Meine Ressourcen-Pizza	43
<b>AB 17</b>	Mein Zubettgeh-Ritual	44
<b>AB 18</b>	Mein Traumfänger	45
<b>AB 19</b>	Du bist der Regisseur	46
<b>AB 20</b>	Was ich alles kann	47

## 3 Psychische Personen-Ressourcen

<b>AB 21</b>	Meine Melodie	51
<b>AB 22</b>	Meine Musik	52
<b>AB 23</b>	Mein Ressourcen-Wunschkonzert	53
<b>AB 24</b>	Meine Kunst	54
<b>AB 25</b>	Meine Küchenkünste	55
<b>AB 26</b>	Meine grüne Oase	56
<b>AB 27</b>	Mein idealer Lernplatz/Schreibtisch	57
<b>AB 28</b>	Meine Lieblingsfächer	58
<b>AB 29</b>	Meine Säulen	59
<b>AB 30</b>	Meine Patchwork-Decke	60
<b>AB 31</b>	Mein Ressourcen-Markt	61
<b>AB 32</b>	Meine Ressourcen-Blume	62
<b>AB 33</b>	Mein Ressourcen-Fisch	63
<b>AB 34</b>	Mein Superhirn	64

## 4 Soziale Umwelt-Ressourcen

<b>AB 35</b>	Mein Stammbaum	68
<b>AB 36</b>	Meine Familie als Patchwork	69
<b>AB 37</b>	Wer passt auf mich auf?	70
<b>AB 38</b>	Mein inneres Kind	71
<b>AB 39</b>	Wer ist für mich wichtig?	72
<b>AB 40</b>	Meine wichtigsten Beziehungen	73
<b>AB 41</b>	Meine Freunde – für Mädchen	74
<b>AB 42</b>	Meine Freunde – für Jungen	75
<b>AB 43</b>	Meine Freunde – für Jugendliche	76
<b>AB 44</b>	Die Menschen um mich herum	77
<b>AB 45</b>	Mein Sieb – wer tut mir wirklich gut?	78
<b>AB 46</b>	Meine Tiere	79
<b>AB 47</b>	Mein Ressourcen-Zoo	80
<b>AB 48</b>	Meine Vereine, meine Gruppen	81

## 5 Ökonomische/ökologische Umwelt-Ressourcen

<b>AB 49</b>	Wo ich lebe	84
<b>AB 50</b>	Mein Baumhaus	85
<b>AB 51</b>	Mein Zimmer	86
<b>AB 52</b>	Mein Ressourcen-Baum	87
<b>AB 53</b>	Mein Ressourcen-Haus	88
<b>AB 54</b>	Meine Energie- und Kraftquellen	89
<b>AB 55</b>	Meine Pralinenschachtel	90
<b>AB 56</b>	Meine Schätze	91
<b>AB 57</b>	Meine Ersparnisse	92
<b>AB 58</b>	Mein Glaube	93
<b>AB 59</b>	Was mir wichtig ist und wofür ich dankbar bin	94
<b>AB 60</b>	Mein Ressourcen-Engel	95

## 6 Schwierige Zeiten

<b>AB 61</b>	Das Meer der Gefühle	99
<b>AB 62</b>	Mein Eisberg	100
<b>AB 63</b>	Es reicht! Das überlaufende Fass	101
<b>AB 64</b>	Mein Gepäck	102
<b>AB 65</b>	Meine Achterbahn	103
<b>AB 66</b>	Meine Fußabdrücke	104
<b>AB 67</b>	Mein nimmersatter Sorgenfresser	105
<b>AB 68</b>	Meine Seifenblasen	106
<b>AB 69</b>	Du bist der beste Beobachter	107
<b>AB 70</b>	Mein Wetter	108
<b>AB 71</b>	Mein Zug	109
<b>AB 72</b>	Mein Gefühle-Dschungel	110
<b>AB 73</b>	Meine Timeline als Fluss	111
<b>AB 74</b>	Meine Sorgenpüppchen	112
<b>AB 75</b>	Mit meinem Zaubertrank durch jede Krise	113

<b>AB 76</b>	Mein Lotosblüteneffekt	114
<b>AB 77</b>	Mein Gedankenkarussell	115
<b>AB 78</b>	Up and down	116
<b>AB 79</b>	Mein Leben als Film	117
<b>AB 80</b>	Meine Tankstelle	118

## 7 Ziele

<b>AB 81</b>	Meine Zeitmaschine	121
<b>AB 82</b>	Meine Ziele	122
<b>AB 83</b>	Meine Schneekugel	123
<b>AB 84</b>	Meine Orakel/meine Sphinx	124
<b>AB 85</b>	Meine drei Wünsche	125
<b>AB 86</b>	Meine Schiffsreise	126
<b>AB 87</b>	Meine Landkarte	127
<b>AB 88</b>	Würfelspiel zu meinem Ziel	128
<b>AB 89</b>	Was ich mir wünsche	129
<b>AB 90</b>	Meine Tasse	130
<b>AB 91</b>	Mein Lebenskompass – für Kinder	131
<b>AB 92</b>	Mein Lebenskompass – für Jugendliche	132
<b>AB 93</b>	Wohin des Weges?	133
<b>AB 94</b>	Before I die, I want to ...	134
<b>AB 95</b>	Meine 12 Löffel oder die Löffelliste	135

## 8 Habit Tracker

<b>AB 96</b>	Mein Habit Tracker	138
<b>AB 97</b>	Mein Habit Tracker – Sanduhren	139
<b>AB 98</b>	Mein Habit Tracker – Stern	140
<b>AB 99</b>	Mein Habit Tracker – Kaugummi	141
<b>AB 100</b>	Mein Habit Tracker – Malen nach Zahlen	142
<b>AB 101</b>	Mein Universal-Habit Tracker	143
<b>AB 102</b>	Mein Habit Tracker – Flüssigkeit: oder alles, was ich am Tag trinke	144
<b>AB 103</b>	Meine Mini-Habit-Tracker-Übersicht	145
<b>AB 104</b>	Meine Habit Tracker-Übersicht	146

## 9 Techniken und Methoden

<b>AB 105</b>	Ressourcenübungen – Übersicht	148
<b>AB 106</b>	Meine Ressourcen-Schatzkiste	150

### 9.1 Skalieren und Abwägen

<b>AB 107</b>	Meine Ampeln – eine Übersicht	154
<b>AB 108</b>	Meine Ampel	155
<b>AB 109</b>	Mein »Gefühlo-Meter«	156
<b>AB 110</b>	Mein Regler	157
<b>AB 111</b>	Mein Mischpult	158
<b>AB 112</b>	Mein Mini-Mischpult	159

<b>AB 113</b>	Meine Ressourcen-Waage	160
<b>AB 114</b>	Meine Kuchenstücke	161
<b>AB 115</b>	Meine 2 Schalen	162
<b>AB 116</b>	Meine Entscheidungshilfe	163

## **9.2 Ablenkung**

<b>AB 117</b>	Meine Lieblings-Ablenkungsübungen	166
<b>AB 118</b>	Mein Ablenkungs-ABC	167
<b>AB 119</b>	Meine Wortspiele	168
<b>AB 120</b>	Meine Fingerübungen	169
<b>AB 121</b>	Meine Zungenübungen	170
<b>AB 122</b>	Lachen	171
<b>AB 123</b>	Die Hasenohrtechnik	172
<b>AB 124</b>	Die Wolkentechnik	173
<b>AB 125</b>	Meine Gedankenklappe	174
<b>AB 126</b>	Brain Dump	175
<b>AB 127</b>	Meine Schutzmauer	176
<b>AB 128</b>	Brillen	177
<b>AB 129</b>	Mein Scheinwerfer	178

## **9.3 Imagination**

<b>AB 130</b>	Meine Lieblingsimaginationenübungen	182
<b>AB 131</b>	Position of Power	183
<b>AB 132</b>	Mein sicherer geborgener Wohlfühlort	184
<b>AB 133</b>	Die kleine Meerjungfrau	185
<b>AB 134</b>	Auf dem Meeresboden	186
<b>AB 135</b>	Deine Traumleiter zum Mond	187
<b>AB 136</b>	Mein fliegender Teppich	188
<b>AB 137</b>	Von Feen und Elfen	189
<b>AB 138</b>	Dein Schutzkreis	190
<b>AB 139</b>	Aus der Perspektive eines Riesen	191
<b>AB 140</b>	Der höchste Berg der Welt	192
<b>AB 141</b>	Meine Ressourcen-Dusche	193
<b>AB 142</b>	Ganz ruhig und gelassen wie Berta die Schildkröte	194

## **9.4 Achtsamkeit, Entspannung und Meditation**

<b>AB 143</b>	Meine Lieblings-Meditationsübung	197
<b>AB 144</b>	5-4-3-2-1-Technik	198
<b>AB 145</b>	Die magischen 5 Dinge	199
<b>AB 146</b>	Meine Atemtechnik(en)	200
<b>AB 147</b>	Ein- und Ausatmen	201
<b>AB 148</b>	Meine Traumwiese	202
<b>AB 149</b>	Wasserpflanzen	203
<b>AB 150</b>	Meine Entspannungstechniken (Body-Scan, Lichtstrom) – für Jungen	204
<b>AB 151</b>	Meine Entspannungstechniken (Body-Scan, Lichtstrom) – für Mädchen	205
<b>AB 152</b>	Mantras	206
<b>AB 153</b>	Flug ins Weltall	207

<b>AB 154</b> Meine Inseln	208
<b>AB 155</b> Mein Ressourcen-Spaziergang	209

### **9.5 (Be)schützer/Helfer**

<b>AB 156</b> Mein innerer Helfer	212
<b>AB 157</b> Mein Krafttier	213
<b>AB 158</b> Mein(e) Beschützer	214
<b>AB 159</b> Meine superstarken Superhelden-Superkräfte	215
<b>AB 160</b> Dein inneres Helferteam	216
<b>AB 161</b> Mein Superheldenanzug	217
<b>AB 162</b> Meine inneren hilfreichen Wesen	218
<b>AB 163</b> Mein innerer Garten	219

### **9.6 Für den Notfall gut gewappnet**

<b>AB 164</b> Mein Notfallplan	223
<b>AB 165</b> Mein Notfallkoffer	224
<b>AB 166</b> Mein »Erste Hilfe-Koffer« für unterwegs	225
<b>AB 167</b> Mein Werkzeugkoffer	226
<b>AB 168</b> Meine Sinnesbereiche	227
<b>AB 169</b> Meine 5 Sinne	228
<b>AB 170</b> Alle meine Skills	229
<b>AB 171</b> Meine Fernbedienung	230
<b>AB 172</b> Freeze oder das Eisfach	231
<b>AB 173</b> Mein Tresor	232
<b>AB 174</b> In die Mauer pressen	233
<b>AB 175</b> Lass es raus!	234
<b>AB 176</b> Mein imaginärer Misthaufen	235
<b>AB 177</b> Wegspülen	236
<b>AB 178</b> Mein Stoppschild	237
<b>AB 179</b> Der Zoom-Faktor	238
<b>AB 180</b> Meine 4 Elemente	239
<b>AB 181</b> Grounding	240
<b>AB 182</b> Mein Ressourcen-Implantat	241
<b>AB 183</b> Mein Ressourcen-Stein	242

### **9.7 Positiv-Tagebuch und andere schriftliche Ressourcen**

<b>AB 184</b> Schreiben	245
<b>AB 185</b> Brief an mich selbst	246
<b>AB 186</b> Mein Ressourcen-Märchen	247
<b>AB 187</b> Tagebuchschreiben	248
<b>AB 188</b> Mein Positiv-Tagebuch	249
<b>AB 189</b> Was war das Lustigste, Mutigste ... letzte Woche?	250
<b>AB 190</b> Meine Sammlung schöner Momente	251
<b>AB 191</b> Die Geschichte mit den Glücksbohnen	252
<b>AB 192</b> Meine Problemsprechstunde	253
<b>AB 193</b> Powerful Words	254
<b>AB 194</b> Meine coolen Sprüche	255

# Vorwort

*Zeichnen ist eine Form des Nachdenkens auf dem Papier.*

Paul Steinberg

Sicher wissen Sie aus Ihrer eigenen praktischen Tätigkeit mit Kindern und Jugendlichen, dass Sie mit Papier und Stiften ganz wunderbar praktisch arbeiten können. Dieses Ressourcenmalbuch bietet Ihnen konkrete Hilfen und fast 200 Arbeitsblätter für Ihre therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Die Arbeitsblätter in diesem Tools-Buch eröffnen Ihren Patienten häufig einen viel leichteren und schnelleren Zugang zu ihren Ressourcen als über einen rein sprachlichen Weg. Dieses Buch hilft Ihnen mit den zahlreichen praxisorientierten Arbeitsblättern und Übungen, kreative Ergebnisse in der Therapie zu erreichen, und soll eine hilfreiche Ergänzung zu Ihren bisherigen therapeutischen Mitteln sein. Sie werden bei der Arbeit mit diesem Tools-Buch aber auch feststellen, dass es kein Rezeptbuch ist und nicht jedes Arbeitsblatt bei jeder Patientin funktionieren wird. Lassen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, wann Sie welches Arbeitsblatt nutzen. Manchmal sind die Arbeitsblätter »Türöffner«, können sehr gut in der Therapiestunde eingesetzt werden oder sind die ideale Hausaufgabe, um sich zwischen den Therapiesitzungen mit einem bestimmten Thema auseinanderzusetzen.

## **Videosprechstunde**

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, ein oder mehrere Arbeitsblätter einzuscannen, wenn Sie bspw. mit Ihrem Patienten per Videosprechstunde arbeiten. So kann er das Arbeitsblatt zum nächsten Termin am Bildschirm bearbeiten und sie können dieses dann gemeinsam besprechen.

**Ziel** dieses Tools-Buches und gleichzeitig unser größtes Anliegen ist, Sie bei der kreativen Ressourcen-Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu unterstützen. Nutzen Sie die Kraft der Bilder, Stifte und Zeichnungen für eine erfolgreiche Therapie für all Ihre kleinen und großen Patientinnen!

Wir wünschen Ihnen ganz viel Freude und Erfolg bei der Arbeit mit Ihren Patienten!

Hannover und Lippstadt im Frühjahr 2020

*Melanie Gräßer  
Eike Hovermann jun.  
Annika Botved*

## **Danksagung**

Unser Dank gilt zunächst einmal allen Menschen, die sich bei der Auswahl, der Testung und dem Ausmalen der zahlreichen Malvorlagen mit Rat und Tat beteiligt haben. Insbesondere möchten wir erwähnen: Marie, Felix und Oliver Leithäuser. Lotte von Golden Ivory. Heide und Manfred Nietsch, Clara, Mia, Jana und Nora Meynen, Katja, Marcus und Alma Werth, Ilka Bahr, Patrick Dressel, Elke Gimm, Roswitha Lesch, Dana Martinschledde, Kristin Leonhardt, Anja Everwand, Kristina Focali, Katrin Fritze und Verena Krüger. Franciska Illés, Kai Brüggemann, Birgit Kloidt und Ernst-Ludwig Iskenius. Darüber hinaus gilt unser besonderer Dank Dana Martinschledde für ihre wichtigen inhaltlichen Anregungen und Hinweise. Ebenfalls bedanken wir uns bei: Celina, Clara, Dana, Kimberley, Lily, Luisa, Maja, Pia und Wiebke.

Unser Dank gilt auch den Mitarbeiterinnen des Beltz-Verlags, die uns die Möglichkeit gegeben haben, dieses wichtige Thema in einem Praxisbuch speziell für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu erstellen und damit vielen anderen Personen, die in der Therapie arbeiten, die Möglichkeit zu geben, noch professioneller und kreativer zu arbeiten. Eine wahre Hilfe war uns dabei Frau Karin Ohms, die durch ihre inhaltlichen Kommentare, ihr Fachwissen und ihre nette Art eine echte Unterstützung bei diesem Werk war.

# Einleitung

Viele Kinder und Jugendliche erleben während ihres Erwachsenwerdens kleine und größere Krisen, in der Familie, Schule oder auch im Kindergarten. Um diese zu meistern ist es wichtig, eigene Ressourcen zu aktivieren und/oder zu entwickeln. Dieses Tools-Buch liefert Ihnen wertvolle Ideen für die Gestaltung der Therapiestunde, mithilfe der 194-Ressourcen-Mal-/Zeichenvorlagen können sich Kinder und Jugendliche in oder auch vor schwierigen Situationen schnell auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und so gelassener an neue Herausforderungen herangehen.

Jede der ansprechenden Zeichenvorlagen ermöglicht Ihnen eine ressourcenspezifische Arbeit zu den unterschiedlichen Ressourcenbereichen: angefangen bei der Diagnostik über die physischen, psychischen, sozialen und ökonomischen/ökologischen Ressourcen bis hin zu dem Umgang mit Krisen. Zusätzlich finden Sie Arbeitsvorlagen zum Themenkomplex Ziele/Zielsetzung und eine große Bandbreite an leicht einsetzbaren Ressourcenübungen/-techniken.

Zu jedem Kapitel gibt es eine kurze Ein- und Anleitung in das Thema. Die einzelnen Kapiteleinleitungen haben wir praxisorientiert und sehr kompakt gehalten, um Ihnen einen möglichst schnellen Einstieg in die einzelnen Schwerpunkte zu ermöglichen.

Die sehr umfangreiche Auswahl an Arbeitsvorlagen ist an die unterschiedlichen sprachlichen, kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklungsständen von Kindern und Jugendlichen angepasst. So finden Sie für fast jede Therapiestunde und jeden Entwicklungsstand fast immer eine passende Vorlage, um das Thema Ressourcen kreativ anzugehen. Einige der Vorlagen eignen sich neben dem Einsatz in der Therapiesitzung auch sehr gut als Aufgabe für Zuhause. Jede Vorlage enthält, sofern erforderlich, eine konkrete Anleitung/Aufgabenstellung für Sie als Therapeutin bzw. Ihren Patienten.

Eine Zeichnung kann ein guter Eisbrecher sein, um über spezielle Themen leichter ins Gespräch zu kommen. Die Ressourcenzeichnungen können auch dann helfen, wenn das Gefühl oder die Empfindung aufgrund des sprachlichen Könnens, des Alters, der Deutschkenntnisse, kognitiver Einschränkungen oder einfach der fehlenden Worte nicht korrekt ausgedrückt werden kann. Gerade für Kinder und auch Jugendliche kann das kreative Arbeiten einen niederschweligen und schnellen Zugang zu ihren eigenen Ressourcen und den damit verbundenen Themen ermöglichen. Insbesondere der Erstkontakt in einer Therapiesituation ist oft mit einer natürlichen Skepsis und Scheu verbunden, sodass sich die Situation häufig schon durch ein einfaches weißes Blatt Papier und ein paar Stifte entspannt und der Weg in ein positives Miteinander geebnet ist.

## **Ressourcen erkennen und aktivieren**

Als Therapeut können Ihnen die Zeichnungen dabei helfen, die eigenen Ressourcen Ihrer Patientin zu erkennen und diese im Verlauf der Therapie weiter zu aktivieren und fördern. Auch dieser Prozess kann oft durch die Kombination von Zeichnen und Schreiben unterstützt werden.

## **Nicht nur bei Kindern**

Nicht nur Kinder und Jugendliche malen gerne: Sehr häufig funktioniert dieser Prozess ebenso gut bei Erwachsenen. Einige erwachsene Patienten bringen bereits eine Vorliebe für Schreiben, Malen und kreatives Gestalten mit, an die Sie zielführend anknüpfen können. Bei Patientinnen, die bereit sind, sich auf dieses Medium der Kommunikation einzulassen, können Sie mithilfe der verschiedenen Übungen und Methoden oftmals die Freude am Gestalten (wieder-)erwecken.

## **Die richtige Vorlagenauswahl treffen**

Sobald Sie festgestellt haben, ob sich Ihr Patient vorstellen kann, gestalterisch tätig zu werden, liegt es in Ihrer Hand, wie Sie ihm die verschiedenen Malvorlagen näherbringen möchten. Sie können ihm

die Entscheidung für eine bestimmte Vorlage überlassen oder selbst eine Vorauswahl treffen. Zunächst steht Ihnen natürlich die Möglichkeit offen, gemeinsam mit der Patientin das vorliegende Buch durchzublättern und einen Blick auf die einzelnen Abbildungen zu werfen. Auf diese Weise erhält die Patientin die Chance, sich einen Überblick über die verschiedenen Vorlagen zu verschaffen, und sie kann selbst eine Auswahl von Arbeitsblättern treffen, die ihr besonders gut gefallen. Manchmal lässt bereits die Entscheidung des Patienten für spezielle Abbildungen erste Rückschlüsse auf seine Persönlichkeit, seine Eigenschaften und Vorlieben zu.

Wenn Sie als Therapeutin das Gefühl haben, dass die große Auswahl Ihren Patienten überfordern würde, wenn Sie zu wenig Zeit oder bereits eine konkrete Fragestellung im Kopf haben, der Sie mithilfe einer Vorlage nachgehen möchten, können Sie eine Vorauswahl treffen. Es bietet sich an, Ihrer Patientin die Vorlagen, für die Sie sich entschieden haben, in Form ausgedruckter Arbeitsblätter vorzulegen. Auf diese Weise erkennt der Patient schnell, zwischen welchen Vorlagen er wählen kann, und kann nach seiner Entscheidung gewissermaßen »sofort« mit dem Gestalten loslegen.



Nutzen Sie auch das Material aus dem E-Book, das Sie mit Erwerb dieses Buches auf der Beltz-Seite unter: [https://www.beltz.de/service/e\\_book\\_inside.html](https://www.beltz.de/service/e_book_inside.html) im Internet kostenlos herunterladen können.

Selbstverständlich besteht auch die Möglichkeit, Ihrem Patienten die Vorlagen oder eine Auswahl bestimmter Abbildungen ganz ohne Papier auf einem Computerbildschirm zu präsentieren. Gegebenenfalls kann Ihr Patient die verschiedenen Vorlagen dann sogar beispielsweise auf einem Tablet mit Zeichnungen, Farben und Worten befüllen und ergänzen, wenn er möchte. Besonders für Kinder und Jugendliche, die sich für den Umgang mit Computern interessieren und Spaß daran haben, kann dies eine interessante alternative Methode sein.

### **Biografie-Arbeit mit Zeichnungen/Lebenslinien**

Sie können einige der zahlreichen Mal- und Gestaltungsvorlagen auch sehr gut im Rahmen der Biografiearbeit mit Ihrem Patienten einsetzen. Dieses bietet sich beispielsweise bei der Thematisierung seines bisherigen Lebensweges an, hierfür eignen sich besonders die Arbeitsblätter aus dem Kapitel 6: »Meine Achterbahn« (AB 65), »Meine Fußabdrücke« (AB 66), »Meine Timeline als Fluss« (AB 73), »Mein Leben als Film« (AB 79). Gleiches kann für ein Bild für zukünftige Wünsche/Szenarien erfolgen, hierfür eignen sich besonders die Arbeitsblätter: »Meine Zeitmaschine« (AB 81), »Meine Schiffsreise« (AB 86), »Meine Landkarte« (AB 87) oder als spielerische Variante AB 88 »Würfelspiel zu meinem Ziel« aus Kapitel 7.

Sie können einige Vorlagen aus dem vorliegenden Tools-Buch auch zur Ergänzung eines »Ich-Buches« oder »Lebensbuches« einsetzen. Die Lebensbuchidee stammt aus der Kinder- und Jugendhilfe, dort wird sie als Methode im Rahmen der Biografiearbeit eingesetzt, um Pflege- und Adoptivkindern bei der Bewältigung schwieriger Lebensübergänge zu helfen (Lattschar & Wiemann, 2011; Morgenstern, 2011).



Nicht alle Themen und Arbeitsblätter sind als Hausaufgabe geeignet. Immer dann, wenn es um Arbeitsblätter geht, in denen möglicherweise belastende Momente eine Rolle spielen könnten, sollten Sie genau abwägen, ob diese allein oder ohne therapeutische Begleitung bearbeitet werden sollten.

Gleichzeitig kann es für manche Patienten auch gerade hilfreich sein, bestimmte Aufgaben zu Hause in Ruhe zu bearbeiten und dadurch vielleicht auch mehr von sich preiszugeben als während einer Therapiesitzung.

Lassen Sie hierbei Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, welche Variante Sie für Ihre individuelle Patientin am geeignetsten finden.



Wichtig ist auf jeden Fall die Nachbesprechung jeder Hausaufgabe!

Lassen Sie Ihren Patienten niemals eine Aufgabe zu Hause erledigen, ohne sich die Ergebnisse mit ausreichend Zeit anzuschauen, diese entsprechend zu würdigen und dann weiter damit zu arbeiten.

### **Zusammen mit den Eltern?!**

Wenn Sie Arbeitsblätter aus diesem Tools-Buch als Hausaufgabe mit nach Hause geben, bedenken Sie, dass es möglich ist, dass die Eltern oder Bezugspersonen aktiv oder passiv Einfluss auf die Zeichnungen oder Ergebnisse nehmen können. Lassen Sie auch hierbei Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, ob Sie Hausaufgaben mit nach Hause geben.

### **Malen mit Jugendlichen und Erwachsenen**

Malbücher sind nicht nur etwas für Kinder. Die psychologische Wirkung des Malens, z. B. zur Stressreduktion durch das Ausmalen von Mandalas, hilft auch Erwachsenen. Viele Erwachsene nutzen Malen und Zeichnen mit dem Wissen um seine positiven Effekte.

Malbücher fördern Wahrnehmung und Konzentrationsvermögen und ermöglichen eine Auseinandersetzung mit unseren Gefühlen. Die oft faszinierenden und schönen Zeichnungen laden auch Erwachsene dazu ein, Erfahrungen aus ihrer Kindheit wiederzuentdecken.

Erklären Sie auch Ihren erwachsenen Patienten, warum das Malen so heilend wie ein Spaziergang wirken kann. Sprechen Sie bei Jugendlichen und Erwachsenen eher von einer Art »Training für das Gehirn, das uns langfristig bei der Bewältigung von Alltagsproblemen helfen kann«. Sie werden feststellen, dass die Akzeptanz alleine beim »Verkaufen« der Maltechnik größer sein wird.

### **Einsatz in Gruppen und oder Familien/Bezugssystemen**

Auch in Gruppen, Familien und Bezugssystemen können Sie sehr gut mit Schreiben, Malen und Zeichnen arbeiten, um dem gesamten Themenbereich der Ressourcen mit allen bearbeiten zu können.

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

Nur wenn Sie wirklich Freude an kreativen Techniken und den damit verbundenen »Zeichnungen oder Basteleien« haben, werden Sie die kreativen Techniken und Vorlagen aus diesem Ressourcen-Tools-Buch glaubhaft und effektiv einsetzen können. Aber auch wenn Sie so gar keine Lust am Malen und Zeichnen haben, möchten wir Sie ermuntern und ermutigen, vielleicht die eine oder andere neue Zeichenvorlage doch einmal mit Ihrer Patientin 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 Patienten ein. Probieren Sie es einfach mal aus.

Unser Tipp: Tauschen Sie sich mit Kollegen aus, z. B. im Rahmen Ihrer Intervisionsgruppe oder Qualitätszirkel. Schlagen Sie doch einmal vor, über die Zeichnungen Ihrer Patientinnen zu sprechen, oder tauschen Sie sich darüber aus, wer welche Dinge zeichnen lässt bzw. wer wie an welche Themen »zeichnerisch« herangeht. Lassen Sie malen und zeichnen! Testen Sie! Seien Sie kreativ und lassen Sie Ihre Patienten kreativ arbeiten!

### **Umgang mit den Arbeitsblättern**

**Kopie für Ihre Akten.** Als Therapeutin entscheiden Sie gemeinsam mit Ihren Patientinnen, was mit den Zeichnungen geschehen soll, die Ihre Patientinnen in der Therapie malen, zeichnen und basteln. Da

Zeichnungen oft eine diagnostische und/oder eine interventionstechnische Bedeutung haben, sollten Sie immer eine Kopie für Ihre Akten machen.

**Mit nach Hause geben?** Zeichnungen von Kindern und Jugendlichen werden häufig zur Externalisierung von Problemen und zur »Internalisierung« von Ressourcen und Lösungsvisionen genutzt. Die Zeichnungen können Ihren Patienten aber auch helfen, einmal die Sichtweise zu verändern. Dieses »Von-außen-Schauen« kann auch zu Hause hilfreich sein. Deshalb kann es in vielen Fällen Sinn ergeben, die Zeichnungen mit nach Hause zu geben, damit diese dort eine »Depotwirkung« entfalten können. Ein Bild von einem sicherer Ort, einer positiven Fähigkeit oder einem helfenden Team können zu Hause an einem gut sichtbaren Ort (z. B. auf dem Schreibtisch, Nachttisch, am Spiegel usw.), in einem Hefter oder Block oder verkleinert (und laminiert) in einem Etui oder Mäppchen gute Dienste tun. Ein Bild kann auch Teil eines Rituals werden, z. B. bei einem Gute-Nacht-Ritual, indem z. B. in einen gemalten Tresor vor dem Schlafengehen negative Gedanken eingesperrt werden oder ein gemalter Helfer so noch besser imaginiert werden kann.

Genauso kann aber auch die Visualisierung der Ziele und der dazugehörigen Teilziele/-schritte wichtig sein. Zu Hause an einem prominenten Ort aufgehängt und somit immer im Blick, sodass die Patientin bei Erreichen eines ihrer Zwischenziele dieses direkt eintragen kann, sind diese oft für die Zielerreichung sehr hilfreich. Ähnlich funktionieren die aktuell sehr beliebten Habit Tracker zur Erfassung bestimmter Verhaltensweisen, die in der Regel täglich notiert werden sollen. Wir haben Ihnen hierzu einen ganzen Abschnitt mit ganz unterschiedlichen Vorlagen eingefügt.

### **Zeitlicher Einsatz und Evaluation**

Beim zeitlichen Einsatz müssen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden lassen. Sie haben hier alle Möglichkeiten von Anfang bis Ende der Therapie.

Die Möglichkeit der Evaluation mit ein und demselben Ressourcen-Thema ist eine schöne Technik, um dem Patienten seine Therapiefortschritte zu verdeutlichen: Geeignet wären hierzu z. B. die Arbeitsblätter AB 52 »Mein Ressourcen-Baum«, AB 53 »Mein Ressourcen-Haus« oder AB 11 »Meine Ressourcen-Sonne«, die Ihre Patientin zum Beginn, in der Mitte und zum Ende der Therapie beschriften und ausmalen kann. So können Sie ihr zeigen, wie sich beispielsweise der Baum verändert hat und mehr Wurzeln und Blätter und Äste bekommen hat oder die Sonne zusätzliche Strahlen. Oder Sie nutzen eines der Arbeitsblätter aus Kapitel 7 und lassen Ihren Patienten seine jeweiligen Therapiefortschritte immer wieder in dem Bild eintragen.



Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Patienten ausreichend Zeit geben. Ein Arbeitsblatt in fünf Minuten auszufüllen oder kreativ zu bearbeiten kann für viele Kinder und Jugendliche Stress bedeuten. Planen Sie also ausreichend Zeit für das jeweilige Arbeitsblatt ein, dies beinhaltet auch die Vor- und Nachbesprechung. Beachten Sie ebenfalls, dass Ihre Patientin ausreichend Freiraum benötigt. Für den einen Patienten kann es okay sein, wenn Sie direkt neben ihm oder gegenüber sitzen, eine andere Patientin braucht Ruhe und einen ungestörten »Arbeitsplatz«. Hier kann es sich empfehlen, dass Sie sich vielleicht derweil an Ihren Schreibtisch zurückziehen, wenn dieser mit im Therapieraum steht. Oder Sie etwas vom Tisch wegrücken und sich in eine Akte vertiefen.

### **Ressourcenaktivierung mit Kindern und Jugendlichen**

Im Rahmen der allgemeinen Wirkfaktorenforschung hat sich die Perspektive für die Wahrnehmung, Entwicklung und Nutzung von Patientenpotenzialen deutlich verändert, sodass sich in den letzten Jahren der Begriff der Ressourcenaktivierung etabliert hat. Ressourcenaktivierung ist in der Therapie bei Kindern und Jugendlichen eine der wichtigsten Aufgaben der Therapeutin. Die aktive Nutzung von Ressourcen wirkt sich sehr positiv auf das Therapiegesehen und den weiteren Verlauf der Behandlung aus. Leider sind am Anfang der Therapie die eigenen Ressourcen für den Patienten häufig nicht

so klar, da sein Blick darauf oft versperrt ist. So können die Patientinnen ihre Ressourcen nicht nutzen und deren Kräfte nicht für den Genesungsprozess einsetzen. Diese Kräfte schlummern als ungenutztes Potenzial in fast jedem Patienten und es ist Ihre Aufgabe als Therapeutin, diese freizulegen und Ihrem Patienten die Nutzung zu ermöglichen. Mithilfe der Arbeitsblätter in diesem Tools-Buch können Sie in strukturierter Form aus zahlreichen Kapiteln aus einem Repertoire von über 190 Übungen auswählen und dann gemeinsam mit Ihrer Patientin den eigenen Zugang zu ihren Ressourcen erarbeiten und damit langfristig nutzen.



Die Ressourcenaktivierung trägt entscheidend dazu bei, das Wohlbefinden Ihrer Patienten zu fördern, störungsbezogene Problemlöseprozesse zu lösen und die eigenen Ziele zu erreichen. Denken Sie daran, dass jeder Mensch Ressourcen mit sich bringt und seine eigene Expertise für den Umgang mit seinen Problemen und Herausforderungen hat. Ihre Aufgabe ist es, mithilfe der therapeutischen Beziehung die richtigen Ressourcen zu finden und zu aktivieren, damit Ihr Patient diese aktiv nutzen kann.

### **Ressourcenorientiertes Fragen**

Um es Ihnen zu erleichtern, nach Ressourcen Ihrer Patienten zu fragen, haben wir Ihnen hier ein paar Varianten an Fragen zusammengestellt, die Ihnen helfen sollen, die Aufmerksamkeitslenkung Ihrer Patientin zu steuern und auf ihre eigenen Ressourcen zu lenken. Mit diesen Fragen unterbrechen Sie häufig auch die automatischen Denkprozesse und stoppen das Grübeln der Patienten und lenken so ihre Aufmerksamkeit und ihr Denken hin zu positiven Aspekten.

Ressourcenorientierte Fragen könnten sein:

- ▶ Was macht mich besonders?
- ▶ Was macht mich aus?
- ▶ Was mache ich gut?
- ▶ Was kann ich (sehr) gut?
- ▶ Wofür werde ich gelobt?
- ▶ Was kann ich gut?
- ▶ Was mag ich an mir?
- ▶ Worin bin ich Experte?
- ▶ Worüber weiß ich viel?
- ▶ Worauf bin ich stolz?
- ▶ Was macht mich zufrieden?
- ▶ Womit kenne ich mich (besonders) gut aus?

Sie können auch so fragen:

- ▶ Was ist für dich in einem solchen belastenden Moment hilfreich?
- ▶ Was tut dir gut, wenn es dir richtig mies geht?
- ▶ Was hilft dir in den Phasen, in denen du stark belastet bist?
- ▶ Was kannst du noch so richtig gut, obwohl du dich gerade so richtig mies fühlst?
- ▶ Gibt es trotz der Belastung schöne Momente? Und wie sehen diese Momente genau aus?
- ▶ Was gelingt dir in Phasen, in denen es dir eigentlich gar nicht gut geht, immer noch gut?
- ▶ Wann war der letzte Moment, in dem du symptomfrei warst? Beschreibe einmal die Situation und die genauen Umstände.
- ▶ Haben deine Symptome auch etwas Gutes?
- ▶ Und was glaubst du, möchte dein Körper dir genau mit deinen Symptomen sagen?
- ▶ Was hat dir in dieser Situation geholfen?

## **Kreative Ideen zum Umgang mit den Ressourcen**

Wir haben Ihnen hier noch einige kreative Ideen zusammengestellt, mit denen Sie die Ressourcen Ihrer Patientin wecken und dauerhaft aktivieren können.

**Ressourcenlotterie.** Kennen Sie die Ressourcenlotterie? Das Prinzip ist ganz simpel. Sammeln Sie zusammen mit Ihrem Patienten möglichst viele ressourcenaktivierende Aktivitäten, die am besten gleich mit einer konkreten Handlungsanweisung verknüpft sind. Schreiben Sie die gesammelten Aktivitäten auf einzelne kleine Zettelchen. Diese können dann gefaltet und in ein Gefäß oder wie bei der Ziehung der Lottozahlen in kleine Überraschungseier-Kapseln gegeben werden. So kann Ihre Patientin jeden Tag eine ihrer gesammelten ressourcenaktivierenden Aktivitäten »gewinnen« und diese dann ausführen. Je nach Alter und Motivation kann es sinnvoll sein, die Bezugspersonen des Patienten miteinbeziehen. Alternativ zu den notierten Aktivitäten auf Zetteln können Sie auch mit Ihrer Patientin kleine Gegenstände suchen und diese als Stellvertreter für die jeweiligen Aktivitäten nutzen. Diese können ebenfalls in den Überraschungseierhüllen gesammelt werden.

**Rückfallprophylaxe.** Eine solche ressourcenaktivierende Sammlung lässt sich sehr gut im Rahmen der Rückfallprophylaxe einsetzen, indem Ihr Patient auch hier aus seiner Sammlung jeden Tag eine Aufgabe/Aktivität »zieht« und diese dann ebenfalls ausführt.

**Ressourcen-Wundertüte.** Eine Ressourcen-Wundertüte klingt nach etwas Zauberhaftem und das ist es auch. Besonders bei Patientinnen, denen es auf Anhieb nicht so leichtfällt, ihre eigenen Ressourcen zu benennen, oder die eher einen sehr negativen Fokus haben, kann diese Übung den Einstieg in das Thema erleichtern. Und so geht's: Wie bei dem Spiel *Blinde Kuh* können Sie Ihrem Patienten entweder die Augen schließen oder eine Stoffmaske aufsetzen lassen oder einen Stoffbeutel benutzen, aus dem er etwas ziehen kann. Es geht um einzelne, ganz unterschiedliche von Ihnen im Vorhinein gesammelte Gegenstände. Das können Dinge aus der Natur (Eichel, Kastanie, Blatt, Rinde, Stein ...) sein oder andere Dinge wie z. B. Radiergummi, Kugel, Schlüssel, kleine Figur usw. Aus allen Gegenständen soll sich Ihre Patientin einen herausuchen, diesen genauer ertasten, um ihn dann zu beschreiben und ggf. zu erraten. Lassen Sie sie dann assoziieren, welche Ressourcen sie mit diesem Gegenstand verbindet. Natürlich können Sie die Gegenstände auch offen hinlegen und Ihren Patienten bitten, sich aus der Auswahl einen auszusuchen und dann wie oben weiterverfahren.

**Praxistipp.** Nutzen Sie Zeitdruck, um negative Gedanken zu stoppen! Nehmen Sie eine Sand- oder Stoppuhr und vereinbaren Sie eine bestimmte Zeit, in der eine bestimmte Menge oder so viele Ressourcen wie möglich genannt werden sollen. Sie werden merken, dass das Sammeln von Ressourcen und Ideen so mancher Patientin viel leichter fällt und deutlich mehr Spaß macht, als wenn Sie ihr eine Ressource nach der anderen »aus der Nase ziehen« müssen. Sie können auch die »Bombe« aus dem Spiel *Tick Tack Bumm*<sup>®</sup> - nutzen. Das ist eine kleine »Plastikbombe« mit einem Zufallsgenerator, der in einem zufälligen Zeitfenster zwischen 10 Sekunden bis zu einer Minute die Bombe geräuschvoll »explodieren« lässt. Das Spiel enthält Kärtchen mit Buchstaben für Wortanfänge/-mittel- bzw. -endteile. Die »Bombe« wird immer hin- und hergegeben und dazu vom »Bombenbesitzer« ein Wort mit dem jeweiligen Wortanfang/-ende gesagt. Derjenige, bei dem sie »explodiert«, bekommt die Karte und damit einen Minuspunkt. Sie können auch einfach die Bombe hin- und herreichen und dabei immer eine Ressource sagen. So fällt das Sammeln von Ressourcen deutlich leichter und macht häufig auch noch mehr Spaß.

**Einsatz in Gruppen.** Sehr schön eignen sich die Ressourcenlotterie, -Wundertüte oder das Auslegen der Gegenstände auch für die Arbeit in Gruppen. So werden häufig ganz viele unterschiedliche Ideen zusammengetragen und Ressourcen genannt, an die andere Gruppenmitglieder häufig noch gar nicht gedacht haben oder diese vielleicht gar nicht als Ressource wahrgenommen haben.

### **10 Gründe für den Einsatz von Mal- und Zeichenvorlagen in der psychotherapeutischen Ressourcenarbeit mit Kindern und Jugendlichen**

- (1) schnellerer und leichterer Einstieg in die Therapie und die Ressourcenarbeit

- (2) bessere Verankerung der Therapieinhalte durch aktive kreative Vertiefung und Verarbeitung
- (3) Reduktion des sprachlichen Übergewichtes in der Therapie: »Nicht immer nur reden ...!«
- (4) Erweiterung der Repertoires durch nichtsprachliche Methoden auf der nonverbalen Ebene
- (5) Nutzung zusätzlicher Sinneskanäle
- (6) Mobilisierung von therapeutischem Wissen durch die implizite Förderung von Kreativität
- (7) Hürdenabbau durch die sprachlich geringeren intellektuellen Ansprüche an den Patienten
- (8) Förderung von Leichtigkeit, Freude, Kreativität und positiver Kommunikation und Entspannung in der Therapiesituation
- (9) Herstellen einer besseren Verbindung zwischen Körper und Geist
- (10) leichteres Verstehen von Ressourcen und den sich daraus ergebenden möglichen Zielen und Möglichkeiten durch die eigene Visualisierung

### Gestaltung und Einsatz der Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter sollen Ihnen im täglichen Praxisalltag eine konkrete Hilfestellung sein. Um sich in diesem Tools-Buch direkt und schnell zurechtzufinden, sind die Arbeitsblätter mit verschiedenen Icons ausgestattet. Mithilfe dieser Icons sind Sie schnell in der Lage zu erfassen, welche Informationen Ihrer besonderen Aufmerksamkeit bedürfen oder welche Arbeitsblätter für welche Patienten geeignet sind. Die folgenden Icons werden Ihnen innerhalb des Buches begegnen:

**P** »Patient/in«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Patienten konzipiert wurde.

**T** »Therapeut/in«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Therapeutinnen konzipiert wurde.

**K** »Kinder«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Kinder konzipiert wurde.

**J** »Jugendliche«: Dieses Icon zeigt, dass dieses Arbeitsblatt speziell für Jugendliche konzipiert wurde.



»Ran an den Stift«: Dieses Logo zeigt Ihnen, dass Sie hier ein Arbeitsblatt aktiv ausfüllen oder bearbeiten sollen.



»Hier passiert etwas«: An diesen Stellen werden Handlungsanweisungen oder konkrete Praxistipps gegeben.



»Input fürs Köpfchen«: An diesen Stellen gibt es wichtige Informationen die zum Weiterdenken anregen sollen.

### Gleichstellung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit des Textes wurde, sofern es sich nicht um Zitate handelt, auf die Schreibweise mit dem Binnen-I verzichtet. Stattdessen haben wir uns entschieden, abwechselnd die männliche und die weibliche Bezeichnung zu verwenden.

# 1 Ressourcen-Diagnostik

Die Erfassung der vorhandenen Ressourcen zu Beginn der Therapie gehört sicherlich zu einer der wichtigsten Aufgaben in der Psychotherapie. Mit Arbeitsblatt 1 können Sie den Ressourcenstatus Ihres Patienten erfassen.

Bei der diagnostischen Ressourcenerfassung können Sie sich an den folgenden Bereichen orientieren:

- ▶ **inhaltlich:** Interessen, schulische Fähigkeiten, ein positives Selbstbild usw.
- ▶ **intrapersonal:** der bisherige Umgang mit dem Leben, den damit verbundenen Aufgaben und den darin enthaltenen Kompetenzen
- ▶ **soziale Ressourcen:** Fragen Sie nach wichtigen Freundschaften oder Beziehungen: Warum funktionieren diese (so) gut? Werden diese Beziehungen gepflegt? Wenn ja, wie?
- ▶ **materielle Ressourcen:** Welche materiellen Ressourcen gibt es im Umfeld der Patientin und welche davon kann sie nutzen?
- ▶ **bisherige Krisen:** Welche Krisen, Probleme wurden bisher erfolgreich bewältigt? Welche Strategien hat der Patient dabei angewandt?
- ▶ **Ziele:** Welche Ziele hat die Patientin für sich (kurz-, mittel- und langfristig)? Wie können diese als Ressource handlungsorientiert genutzt werden?

Das vorliegende Tools-Buch lässt sich in zwei Teile aufteilen: Der erste Teil (Kap. 1 bis 8) dient vornehmlich der Erfassung von ganz unterschiedlichen Ressourcen und der zweite Teil, das sehr umfangreiche Kapitel 9, vermittelt viele Techniken und Übungen zum Einsatz von Ressourcen.

## Arbeitsmaterial

In diesem Kapitel finden Sie die folgenden Arbeitsblätter:

### **AB 1 Ressourcen-Übersicht**

Dieses Arbeitsblatt ist für Therapeutinnen gedacht. Hier können Sie die Ressourcen Ihres Patienten, soweit diese bekannt sind, erfassen und im Verlauf ergänzen.

### **AB 2 Meine Ressourcen-Liste**

Auf diesem Arbeitsblatt kann die Patientin alleine, zuhause oder mit dem Therapeuten gemeinsam ihre aktuellen Ressourcen erfassen. Diese können gerne im Verlauf der Therapie erweitert und ergänzt oder zu verschiedenen Messzeitpunkten (Anfang, Mitte, Ende) wiederholt werden.

### **AB 3 Meine Ressourcen-Blumen**

Bei diesem Arbeitsblatt geht es um die Erfassung der Ressourcen nach den Unterthemen. Diese Unterthemen sind in Abbildungen zusammengefasst, um es den Patienten leichter zu machen. Die einzelne Figur soll die physischen Personen-Ressourcen symbolisieren, das Gehirn die psychischen Personen-Ressourcen, die Menschen sollen für die sozialen/Umwelt-Ressourcen stehen und das Haus die ökonomisch-ökologischen Umwelt-Ressourcen.

### **AB 4 Mein Glückskleeblatt**

Diese Vorlage zeigt die Abbildung eines vierblättrigen Kleeblatts, die der Patient mit Stärken und Vorlieben füllen kann. Das Kleeblatt kann natürlich auch, entsprechend seiner Bedeutung, zum Notieren von Dingen verwendet werden, die dem Patienten bisher Glück gebracht haben.

### **AB 5 Meine Ressourcen freilegen**

Manchmal kommt es vor, dass eine Patientin sich gar nicht mehr an all die Ressourcen erinnern kann, die in ihr schlummern. Dieses Arbeitsblatt hilft Patientinnen dabei, solche Ressourcen wiederzuentdecken, die in Vergessenheit geraten sind oder nicht mehr genutzt werden.

### **AB 6 Mein Ressourcen-Fragebogen**

In diesem Arbeitsblatt wird der Patient nach physischen (z. B. Attraktivität, Gesundheit), psychischen (z. B. Intelligenz, Kreativität), sozialen (z. B. Mutter-Kind-Beziehung, Freunde) und ökonomischen bzw. ökologischen Ressourcen (z. B. Wohnsitz, Nebenjob) in Form eines klassischen Fragebogen gefragt. Der Patient kann seine Überlegungen festhalten und im Laufe der Therapie ergänzen. So hat er zu jeder Zeit alle stärkenden Ressourcen im Blick.



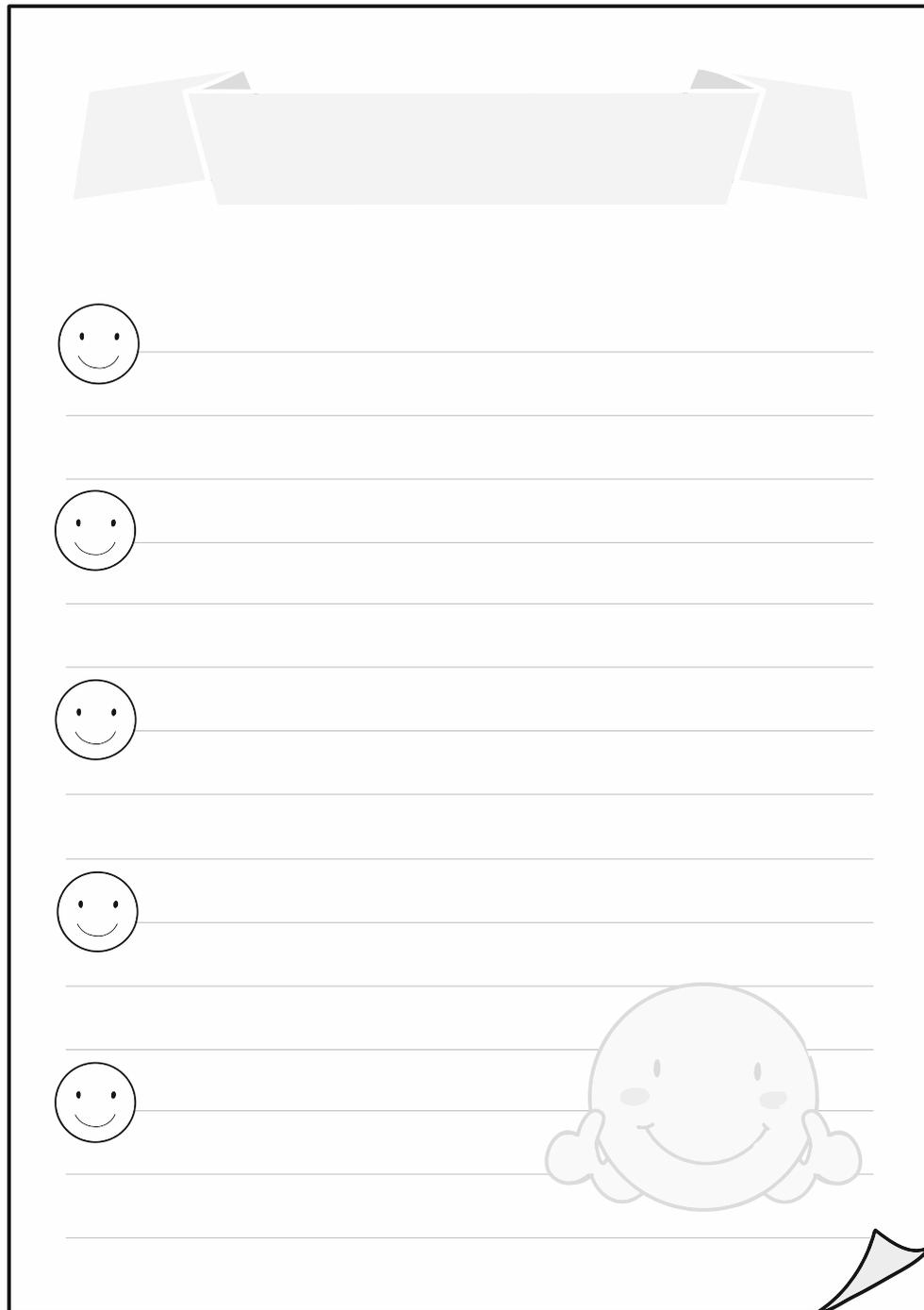
Erfassen Sie in diesem Formular alle dem Patienten zur Verfügung stehenden Ressourcen. Aktualisieren Sie diese Übersicht regelmäßig je nach Fortschritt der Therapie.



Ressource	Vorhanden? (- / ± / + / ?)	Bemerkungen
<b>Physische Ressourcen (Personenressourcen)</b>		
Attraktivität		
Gesundheit		
Geschicklichkeit		
Kraft/Fitness		
Protektives Temperament		
<b>Psychische Ressourcen (Personenressourcen)</b>		
Arbeits-/Lernverhalten		
Ausdauer		
Intelligenz		
Interessen		
Kreativität		
Künstlerisch/musische Fähigkeiten		
Motivation		
Problembewältigung		
Schulleistung		
Selbstbild		
Selbstwirksamkeit		
Soziale Kompetenzen		
<b>Soziale Ressourcen (Umweltressourcen)</b>		
Mutter-Kind-Beziehung		
Vater-Kind-Beziehung		

<b>Ressource</b>	<b>Vorhanden? (- / ± / + / ?)</b>	<b>Bemerkungen</b>
Geschwister		
Großeltern		
Andere Familienangehörige		
Bekannte/Verwandte		
Freunde		
Gruppen/Vereine		
<b>Ökonomische/ökologische Ressourcen (Umweltressourcen)</b>		
Familieneinkommen/-besitz		
Taschengeld/Verdienst		
Eigenes Zimmer/Wohnung/Haus		
Garten/Schrebergarten/Balkon		
Umfeld		
Glaube		
Werte/Normen/Regeln		
<b>Krisen und der Umgang damit</b>		
<b>Ziele (kurz-, mittel- und langfristig)</b>		

-  Nutze die folgende Tabelle, um einmal all deine Ressourcen übersichtlich aufzuschreiben. Nimm dir etwas Zeit und versuche, eine möglichst umfassende Übersicht all deiner Ressourcen zu erstellen. Auch wenn du der Meinung bist, dass du in einem Bereich nur ganz wenig Kenntnisse oder Fähigkeiten hast, solltest du diese aufführen. Wenn dir die Liste nicht reichen sollte, kannst du auch auf der Rückseite weiterschreiben. Mithilfe deiner Liste kannst du auch gut überprüfen und ergänzen, wenn deine Ressourcen sich verbessert oder vermehrt haben.



- ☞ Wenn du dir deine Ressourcen einmal ganz genau anschaust, kannst du diese in unterschiedliche Bereiche aufteilen. Nutze die vier Blumen auf diesem Arbeitsblatt und schreibe in die einzelnen Blüten deine Ressourcen.

