

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