

120 Impuls-Karten
für eine gelingende
Selbstfürsorge

Selbstfürsorge- Schatzkiste

für Therapie und Beratung

Worüber
mache ich mir
keine Sorgen
(mehr)?

*Unbeschwert
und frei
fühle ich mich,
wenn...*

Mein Wunsch
nach
Zärtlichkeit,
Nähe,
Distanz
ist größer,
wenn...

Was brauche
ich selbst, um
Lächeln und
Freundlichkeit
schenken zu
können?

Ich kann mich
selbst verwöhnen
mit...
Ich lasse mich
gern **verwöhnen**
mit...

BELTZ

Spielend leicht besser für sich sorgen!



Mit diesem Kartenset begeben sich Jugendliche und Erwachsene gemeinsam mit dem Spielleiter oder der Spielleiterin auf Schatzsuche: nach ihren individuellen Möglichkeiten zur Selbstfürsorge. Im spielerischen Setting werden sie durch Reflexionsfragen und handlungsorientierte Impulse dazu angeregt, über Strategien der Selbstfürsorge zu sprechen, diese zu aktivieren, weiterzuentwickeln und für die Alltags- und Krisenbewältigung zu nutzen. Denn: Eine gelingende Selbstfürsorge stärkt wiederum Autonomie, Selbstachtung und Selbstwert.

Das Kartenset wurde gemeinsam mit Jugendlichen und Erwachsenen entwickelt und optimiert. Es ist ein erfahrungsfundiertes, ressourcen- und lösungsorientiertes, in der Praxis bewährtes und flexibel anwendbares Diagnose- und Therapiewerkzeug. Die Impulskarten sind therapieschulenübergreifend im psychologischen und pädagogischen Kontext einsetzbar. Die Schatzkisten der Selbstfürsorge knüpfen konzeptionell an den bekannten Stärken-Schatzkisten (Scholz, 2018, Beltz Verlag) an.

Wer Herausforderungen des Alltags mit fürsorglichem Handeln begegnet, fördert sein Wohlbefinden und beugt Stress und Erschöpfung vor. Um auch schwierige Situationen, Krisen und Probleme bewältigen und meistern zu können, hilft das Kartenset den Spielerinnen und Spielern dabei, selbstfürsorgliche unterstützende Gewohnheiten zu entdecken, zu nutzen und weiterzuentwickeln. Dabei können Veränderungsprozesse auf der Ebene der Gedanken, des Körpers, des Handelns, des Sozialverhaltens und der Gefühle initiiert, begleitet und vertieft werden. Folglich eröffnen die Kartentexte reflexiv und handlungspraktisch die Themenbereiche

- ▶ Alltags- und Krisenbewältigung,
- ▶ emotionale Balance,
- ▶ Selbstbewusstsein,
- ▶ Zugehörigkeit und Beziehungsgestaltung,
- ▶ Handeln und Selbstbestimmung,
- ▶ Gedankenkultur und
- ▶ Freundschaft zum eigenen Körper.

Dabei berücksichtigen die Impulse zur Selbstfürsorge Aspekte der Person, des sozialen Kontextes und des gesellschaftlichen Umfeldes.

Die Beschäftigung mit den Karten veranschaulicht neben Bedürfnissen, Potenzialen, Einstellungen und Verhaltensgewohnheiten auch zur wohlwollenden Selbststeuerung erforderliche Kompetenzen und Praktiken. Das Kartenset ist eine Einladung, kurz- und langfristig gut für sich zu sorgen und Flexibilität zu entwickeln, zu ergründen und zu experimentieren, um selbstfürsorglich handeln zu können. So werden Resilienz, Selbstwirksamkeit, Selbstakzeptanz und Selbstverantwortung als Voraussetzungen für persönliches Wachstum gefördert.

Die Karten sind farbenfroh gestaltet und Kernworte hervorgehoben. So prägen sich die Inhalte leicht ein und ein ganzheitliches Aneignen wird gefördert. Die Kartentexte sind selbsterklärend und geben dennoch Spielraum zur Interpretation und Vertiefung.



Die Selbstfürsorge-Karten unterstützen dabei,

- ▶ diagnostische Fragestellungen zu ergründen,
- ▶ die Erlebens-, Gefühls- und Gedankenwelt der Spielerinnen und Spieler besser zu verstehen,
- ▶ das Wohlbefinden und die Selbstachtung zu stärken und persönliche Potenziale wahrzunehmen,
- ▶ Reflexionsprozesse anzustoßen,
- ▶ die intensive Auseinandersetzung mit einem Thema zu fördern und
- ▶ selbstfürsorgende Handlungsimpulse zu vermitteln und zu setzen.

Anwendungsbreite. Das Kartenset eignet sich für alle Bereiche der professionellen Begleitung und Förderung wie ambulante Praxen und stationäre Einrichtungen für Jugendlichen- und Erwachsenenpsychotherapie und -psychiatrie, Einrichtungen der Jugend- und Familienhilfe, Beratungsstellen etc. Die Selbstfürsorge-Karten haben sich sowohl im Einsatz in Einzel- als auch in Gruppensituationen sehr gut bewährt.

Ideen für den Einsatz in der Praxis

Praxis. Die Selbstfürsorge-Karten haben sich bewährt,

- ▶ um locker ins Gespräch zu kommen und eine Beziehung aufzubauen,
- ▶ um positive Resonanz zu explorieren und zu erleben,
- ▶ um an die Situation der Spielenden anzuknüpfen,
- ▶ um Stress zu reduzieren,
- ▶ um Impulse für die Weiterentwicklung hinsichtlich der Selbstfürsorge zu geben.



Spielvarianten

Mein Buffet. Alle Karten liegen offen. Jeder Spieler sucht sich drei bis fünf Karten zu einem Begriff oder Thema aus, das ihn anspricht. Darüber tauschen sich die Spieler aus.

Ich bin du. Zieht der Spielleiter eine Karte, versetzt er sich in die Rolle des anderen und beantwortet an dessen Stelle die Fragen. Es folgt ein Austausch zur Stimmigkeit der Antwort. Bei dieser Variante braucht sich der Spielleiter kaum selbst zu offenbaren.

Themenbereich. Vom Spielleiter werden Karten vorsortiert, um bestimmte Themen zu besprechen.

Gruppenrunde. Jeweils drei Karten liegen aufgedeckt neben dem Kartenstapel. Der Spieler oder die Spielerin zieht eine weitere Karte und entscheidet, welche der vier Karten er oder sie beantwortet. Diese Spielvariante ist dynamischer. Die wartenden Mitspielerinnen und Mitspieler können sich gedanklich mit den aufgedeckten Kartenimpulsen beschäftigen.

Beim Spiel mit den Selbstfürsorge-Karten sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

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. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

2. Auflage

© 2020 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de, www.beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb

Gestaltung der Karten: grünerPETER Verlag

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172103071