



Darum geht's: Patient:innen durch eine selbstbestimmte schöpferische Tätigkeit aktiv in den Therapieprozess einbinden, Symptomen ein Gesicht verleihen und Alltagshelfer:innen basteln

Das brauchen Sie: verschiedene Bastelmaterialien, z.B. Kartons, Pappe in verschiedenen Größen und Farben, Stoffe, Nähnadel und Faden, Wolle, Moosgummi, Ton, Pappmaché, Naturmaterialien, Perlen, Federn, verschiedene Stifte, Scheren, Klebstoff ...

So geht's: »Basteln« ist ein Oberbegriff für eine Vielzahl kreativer Methoden, die es Ihren Patient:innen ermöglichen, sich aktiv und selbstwirksam im Therapieprozess einzubringen. In Abhängigkeit vom gewählten Fokus eignet sich die schöpferische Tätigkeit zur Verfolgung verschiedener Ziele: Sie kann eine tiefere Auseinandersetzung mit bestimmten Problemen und Symptomen fördern oder z.B. das Bewusstsein für Ressourcen und Hilfsmittel stärken. Die folgenden Ideen können als Anregung dienen:

- ▶ **Symptomen eine Gestalt verleihen:** Häufig fällt die Kommunikation über bestimmte Symptome leichter, wenn sie in eine Gestalt übersetzt werden, die man sehen und anfassen kann. Schlagen Sie Ihren Patient:innen vor, ihr Symptom (z.B. Schmerzen, Emotionen, Zwangsgedanken) zu basteln: Alte Kartons, Naturmaterialien oder Pappmaché-Formen können dabei als Grundlage dienen und z.B. mit Moosgummi, Stoffen, Stöcken, Steinen oder Fäden beklebt werden. Vielleicht sitzt bald ein dunkler Stoffball mit Wackelaugen vor Ihnen, der die negativen Gedanken Ihrer Patient:innen symbolisiert.
- ▶ **Ängsten ein Gesicht geben:** Die künstlerische Nachbildung angstbesetzter Objekte kann in den Prozess der Konfrontation mit aufgenommen werden. Sie unterstützt die Auseinandersetzung mit der Angst und stellt Ihre Patient:innen vor die Aufgabe, Eigenschaften der gefürchteten Reize

möglichst detailgetreu abzubilden. Orte können in Schuhkartons nachgebildet werden; für Tiere eignen sich z.B. Figuren aus Pappmaché.

- ▶ **ein Säckchen mit »Magie« befüllen:** Wenn Ihre Patient:innen sich eine Extra-Portion Mut wünschen, können sie an einem selbst gebastelten Zaubersäckchen, das mit getrockneten Kräutern oder Heilpflanzen befüllt ist, riechen und sich ihrer Stärken und Ziele erinnern.
- ▶ **einen persönlichen Beschützer basteln:** Häufig fällt der erste Schritt zur Bewältigung von Herausforderungen leichter, wenn Ihre Patient:innen wissen, dass sie einen Beschützer bei sich tragen. Je nach Vorliebe Ihrer Patient:innen kann das z.B. ein selbst genähter Engel, ein aufgezeichneter Bodyguard oder ein getöpfter Türsteher sein.
- ▶ **einen Zauberstab designen:** Viele Patient:innen haben Spaß an Fantasy. Ein selbst gebastelter Zauberstab à la Harry Potter kann ganz leicht mit einem Esstäbchen/Holz und Heißkleber gebastelt und mit Acrylfarbe verziert werden.

Gruppen: Selbstverständlich können Collagen oder Skulpturen auch in Gruppen erstellt werden. Hier können alle individuell oder auch alle zusammen an dem Werk zu einem bestimmten Thema arbeiten.

Achtung

Die Umsetzung der Bastelideen Ihrer Patient:innen sollte nicht an mangelnder Zeit oder fehlenden Materialien scheitern, hier kann ggf. eine Hausaufgabe hilfreich sein.



Darum geht's: Dyaden und Gruppen mit kreativen Methoden einteilen, die Aktivität und Eigeninitiative anregen

Das brauchen Sie: Klebpunkte/-zettel in verschiedenen Farben, Kiste oder Stoffbeutel, Gegenstände (z.B. Hammer und Nagel, Schlüssel und Schloss), Origamipapier und -anleitungen, Gummibärchen, Bonbons, Steine, Kartenspiel, Blumensamen, Memokarten, Cocktailfahnen ...

So geht's: Von Auszählen bis Loseziehen – mit den klassischen Methoden der Gruppeneinteilung sind Sie durch Ihre Arbeit sicherlich vertraut. Die Techniken verhindern eine typische »Grüppchen-/Pärchenbildung« und führen zu neuen Zusammenstellungen, in denen die Mitglieder von- und miteinander lernen können. Wenn Sie frischen Wind in die Gruppeneinteilung bringen möchten, können Sie die folgenden Ideen ausprobieren:

- ▶ **Interesse als Leitfaden:** Wenn die Kleingruppen später unterschiedliche Themen erarbeiten und vorstellen sollen, können Sie fragen, wer sich für ein bestimmtes Thema interessiert oder schon Erfahrung damit hat.
- ▶ **Versteckte Klebpunkte:** Nehmen Sie sich vor Beginn der Gruppensitzung etwas Zeit, um Klebpunkte oder -zettel in unterschiedlichen Farben zu verteilen, z.B. an Stühlen, Trinkgläsern oder auf der Rückseite von Arbeitsblättern.
- ▶ **Gemeinsamkeiten und Gegenteile:** Lassen Sie die Gruppenmitglieder nach bestimmten Gemeinsamkeiten suchen (z.B. gleiche Kleidungs-, Haar- oder Augenfarben). Bei der Einteilung von Dyaden ist es auch spannend, wenn die Teilnehmenden nach Gegenteilen suchen und sich entsprechend zusammenfinden.
- ▶ **Das passende Gegenstück:** Füllen Sie einen Beutel mit Gegenständen, die jeweils in Paaren zusammengehören (z.B. Hammer und Nagel, Salz und Pfeffer, Schlüssel und Schloss, Flasche und Deckel, Messer und Gabel,

Füller und Tintenpatrone). Lassen Sie die Teilnehmenden jeweils einen Gegenstand ziehen und sich zusammenfinden.

- ▶ **Puzzleteile:** Wenn Sie kleine Puzzle oder Bausätze zur Hand haben oder eine Postkarte zerschneiden, können die Gruppenmitglieder sich durch das Zusammensetzen der jeweiligen Gegenstände finden.
- ▶ **Origami:** Teilen Sie unterschiedliche Origami-Faltanleitungen (ohne Namen) aus und lassen Sie die Teilnehmenden sich anhand ihrer Ergebnisse zusammenfinden.
- ▶ **Farbwahl:** Legen Sie unterschiedlich farbige Pärchen, z.B. Gummibärchen, Bonbons oder Glassteine, auf einen Teller oder füllen Sie diese in einen Beutel. Lassen Sie jeden Teilnehmenden ein Exemplar auswählen und nutzen Sie die Farben für die Einteilung.
- ▶ **Karten:** Klassische Spielkartenfarben, Quartett-Sets oder Memo-Karten können ebenfalls für die Gruppeneinteilung genutzt werden.
- ▶ **Andenken:** Besonders schön ist es, wenn die zur Einteilung genutzten Gegenstände (z.B. Steine, Blumensamen, Cocktailfähnchen) gleichzeitig ein Andenken darstellen.

Achtung

Wenn Sie Einfluss auf die Gruppeneinteilung nehmen möchten, können Sie selbst die Gegenstände an die Teilnehmenden verteilen, anstatt diese auswählen zu lassen.



Darum geht's: einen kreativen Einstieg in die Beschreibung der eigenen Gefühlswelt finden, indem Gefühle mit sensorischen Empfindungen verknüpft werden

Das brauchen Sie: Materialien mit unterschiedlichen Oberflächeneigenschaften, z.B. unterschiedliche Stoffe, Leder, Fell, Samt, Wolle, Rinde, Schmirgelpapier, Tonscherben, Schwamm, Holzbrett, eine Fliese, strukturiertes Papier, Stein, Plastikfolie, Kork etc.

So geht's: Um anderen Personen ein Bild von unserer Gefühlswelt vermitteln zu können, müssen wir sie beschreiben. Wenn es Ihren Patient:innen schwerfällt, ihre Empfindungen in Worte zu »übersetzen«, können Sie ihnen ein Hilfsmittel an die Hand geben: Laden Sie sie dazu ein, ihre Gefühle mit sensorischen Empfindungen zu vergleichen. Die unterschiedlichen Oberflächeneigenschaften der oben genannten Materialien (z.B. weich, glatt, kratzig, rau) können Ihre Patient:innen bei der Erkennung und Verbalisierung ihrer Gefühle unterstützen.

So können Sie die Materialien in der Praxis einsetzen:

- ▶ **Zugang zu einem Gefühl finden:** Wenn Ihren Patient:innen die Worte für die Beschreibung einer bestimmten Empfindung fehlen, können Sie eine Auswahl der beschriebenen Materialien bereithalten. Ihre Patient:innen können die unterschiedlichen Oberflächen mit ihren Händen erforschen. Fragen Sie sie, ob es Oberflächen gibt, die zu dem Gefühl in ihrem Inneren passen: Wut könnte sich bspw. hart oder kratzig anfühlen, Angst dagegen rau oder kalt usw.
- ▶ **Erinnerungen auf die Spur kommen:** Um den Gesprächen über die Gefühlswelt Ihrer Patient:innen mehr Tiefe zu verleihen, können Sie die Eigenschaften der Materialien als Inspirationsquelle nutzen. Mit geschlossenen Augen können Ihre Patient:innen die Oberflächenstrukturen ertasten und ihren Gedanken freien Lauf lassen: An welche Erfahrungen

und Gefühle erinnern sie sich, wenn sie die unterschiedlichen Oberflächen berühren?

- ▶ **Einstiegsritual:** Wenn Sie festgestellt haben, dass Ihre Patient:innen mithilfe von Materialien leichter in die Beschreibung ihrer Gefühlswelt hinfinden, können Sie die Übung als Einstiegsritual nutzen: Am Anfang jeder Sitzung dürfen sich Ihre Patient:innen eine Oberfläche aussuchen, welche die Stimmungen und Ereignisse der letzten Woche beschreibt.
- ▶ **Die Welt in bunten Farben sehen:** Halten Sie für Patient:innen mit depressiven Verstimmungen einen grauen Stoffschleier bereit, der groß genug ist, um ihn sich über den Kopf zu ziehen. Lassen Sie Ihre Patient:innen beschreiben, wie sie die Außenwelt durch den Schleier sehen. Anschließend fordern Sie sie dazu auf, den Schleier herunterzuziehen. Diese Übung bestärkt den Gedanken, dass wieder bessere Zeiten kommen werden und dass Ihre Patient:innen selbst aktiv dazu beitragen müssen, den Schleier abzulegen.

Gruppen: Den Gedanken des Einstiegsrituals können Sie auf die Arbeit mit Gruppen übertragen. Bitten Sie die Teilnehmer:innen im Rahmen der Eingangsrunde darum, sich einen Gegenstand auszusuchen, dessen Textur oder Oberfläche zu ihrer aktuellen Befindlichkeit passt, und lassen Sie die Auswahl jeweils begründen.

Achtung

Denken Sie bei der Arbeit mit traumatisierten Patient:innen daran, dass die Oberflächeneigenschaften bestimmter Materialien mögliche Trigger sein können!



Darum geht's: das Verhältnis von Autonomie und Freiheit in unterschiedlichen Beziehungen Ihrer Patient:innen anschaulich erfahrbar machen

Das brauchen Sie: Waage oder Wippe, z.B. die Bindungs- und Beziehungswippe (Köhler-Saretzki, T. & Niehues, A.; KIKT-TheMa), ggf. selbst gebastelte Waage aus flachem Stein und Brett, Klötze, Stifte, Papier

So geht's: Ein Thema, das in Paarbeziehungen häufig Konflikte auslöst, ist das Verhältnis von Bindung und Autonomie. Im Optimalfall halten sich beide Aspekte die Waage: Die Partner:innen brauchen einen gewissen Raum zur freien Entfaltung, möchten sich aber gleichzeitig auf eine sichere, enge und vertrauensvolle Bindung zur anderen Person verlassen können. Eine wahrgenommene Störung dieser Balance kann langfristig zu Unzufriedenheit und Krisen führen: Personen fühlen sich gegebenenfalls eingengt oder haben im Gegenteil den Eindruck, ihrem/ihrer Partner:in nicht wichtig zu sein. Bei vorliegenden Bindungsschwierigkeiten kann es außerdem sinnvoll sein, den Blick auf die Kindheit zu richten. Das Gleichgewicht zwischen Exploration und Bindung stellt in frühen Entwicklungsphasen ein wichtiges Thema dar und bildet den Kerninhalt der Bindungstheorie. Kindheitserfahrungen gehen oft mit wichtigen Konsequenzen für späteres Bindungsverhalten einher. Sie können Ihren Patient:innen z.B. dabei helfen zu verstehen, warum bestimmte Ängste oder Verhaltensmuster immer wiederkehren.

Wenn Sie das Gleichgewicht zwischen Bindung und Autonomie auf anschauliche Art und Weise mit Ihren Patient:innen thematisieren möchten, können Sie dazu beispielsweise eine Wippe nutzen; alternativ ist auch die Verwendung einer (ggf. aus einem flachen Stein und einem schmalen Holzbrett selbst gebastelten) Waage möglich. In Abhängigkeit zur individuellen Fragestellung kann eine Seite der Wippe nun das Bindungsverhalten repräsentieren, während die andere für Autonomie steht. Welche Verhal-

tensweisen stehen auf den einzelnen Seiten? Wodurch werden die Verhaltensweisen ausgelöst? Gibt es spezifische Risikofaktoren, Schutzfaktoren oder auch Ressourcen, die für die Entwicklung oder Aufrechterhaltung von Verhaltensweisen eine Rolle spielen? Wie wirken sie sich auf das Gleichgewicht aus? Ihr:e Patient:innen können die Wippe nach und nach mit beschrifteten Holzklötzen, unterschiedlich großen Gewichten oder Figuren bestücken und schauen, welche Auswirkungen sich für die Balance ergeben: Welche Seite wiegt schwerer? Was bedeutet das für die Beziehungen Ihrer Patient:innen?

Gruppen: Wenn Sie das grundlegende Prinzip im Gruppensetting erarbeiten, können die Teilnehmenden anschließend in Einzelarbeit über ihr eigenes Verhältnis von Autonomie und Freiheit nachdenken. Bei Bedarf können die Gruppenmitglieder zur Wippe gehen und selbst einmal ausprobieren, welches Bild sich bei ihnen ergibt.

Achtung

Denken Sie daran, das Endergebnis und gegebenenfalls auch unterschiedliche Zwischenstadien oder Alternativversionen mit Fotos zu dokumentieren. So können Sie später Rückbezüge herstellen und Vergleiche ziehen.



Darum geht's: kreative und aktivierende Variationsmöglichkeiten für die Aufstellung von Beziehungsgefügen aus dem Privat- und Berufsleben

Das brauchen Sie: verschiedene Figuren, z.B. Schach-, Spiel- oder Tierfiguren, Naturmaterialien, Alltagsgegenstände (z.B. Schlüssel, Uhr, Feuerzeug), Hüte, Steine, Holzblöcke, Bildkarten, Moosgummi in unterschiedlichen Farben, Schere, Stifte, Papier

So geht's: Ob es um die diagnostische Betrachtung des Familiensystems oder die Abbildung von Situationen aus dem Arbeitsleben geht – die Darstellung von Beziehungskonstellationen nimmt in der Psychotherapie eine wichtige Rolle ein. Klassische Methoden wie die Verwendung von Familienbrettern oder Zeichnungen auf dem Papier sind Ihnen sicherlich bekannt. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, der Aufstellungsarbeit im wahrsten Sinne des Wortes »mehr Raum« zu geben?

Wenn es um die Veranschaulichung von Beziehungsgefügen geht, sind der Kreativität Ihrer Patient:innen keine Grenzen gesetzt. Regen Sie sie zur aktiven Mitarbeit an, indem Sie bspw. eine Sammlung von Gegenständen bereithalten, aus denen sie passende Exemplare auswählen dürfen. Es ist auch möglich, unterschiedlich große Holzblöcke zu verwenden, die durch einen Schlitz an der Oberseite mit Zetteln oder Bildern ausgestattet werden können. Besonders spannend wird es, wenn Ihre Patient:innen Gegenstände von zu Hause mitbringen, die als Symbole für bestimmte Personen dienen.

Ermutigen Sie Ihre Patient:innen dazu, über die Grenzen einer Tischplatte hinauszudenken: Für ihre Aufstellung dürfen sie den ganzen Raum nutzen, um das Verhältnis von Nähe und Distanz greifbarer machen zu können. Eine anschauliche Variationsmöglichkeit besteht in der Verwendung von Scheiben aus Moosgummi: Hierzu können bunte Kreise ausgeschnitten und auf dem Boden angeordnet werden. Wenn Ihre Patient:innen sich auf

eine Scheibe stellen, können sie den Standpunkt der entsprechenden Person einnehmen.

Achten Sie bei der anschließenden Besprechung darauf, die Aufstellung zunächst nur zu beschreiben, ohne Interpretationen vorzunehmen (z.B. »Ich sehe sieben Figuren. Drei stehen nah beieinander, eine befindet sich weit abseits ...«). Fragen Sie Ihre Patient:innen, ob ihnen für die sich herauskristallisierende Struktur ein Titel einfällt: Prallen womöglich zwei Fronten aufeinander? Ist eine vermeintlich unüberwindbare Distanz zu sehen? Erst danach sprechen Sie über Interpretationen, auffällige Abstände und unterschiedliche Blickwinkel und wer/was welche Person verkörpern soll.

Gruppen: Bei der Arbeit mit Gruppen können die anderen Teilnehmer:innen in den Aufstellungsprozess miteinbezogen werden: Je nach Wunsch der Patient:innen dürfen sie die Rolle bestimmter Personen einnehmen und Fragen zur Aufstellung äußern.

Achtung

Wenn mehrere Personen an der Aufstellung beteiligt sind, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Patient:innen ausreichend vor negativen Kommentaren, abwertenden Aussagen und möglichen Anklagen geschützt werden.



Darum geht's: imaginativen oder realen Tresor nutzen, um unerwünschte negative Gedanken und Bilder wegzuschließen

Das brauchen Sie: Schachteln oder Kartons mit Deckeln in verschiedenen Größen und Farben, Pappe, Schnüre und (Gummi-)Bänder, Kleber, Vorhängeschloss, Ketten, Geldkassette, Steine oder andere kleine Gegenstände, Zettel und Stifte

So geht's: Manchmal ist es Zeit, sich von bestimmten Dingen zu trennen. Selbstabwertende Gedanken, Erinnerungen an schmerzhaft Erlebnisse und maladaptive Verhaltensmuster kann man im Alltag nicht mehr gebrauchen, wenn sie die Funktionsfähigkeit einschränken und den Weg der Weiterentwicklung versperren. Die unerwünschten Begleiter:innen sind aber meist schon seit längerer Zeit vorhanden und lassen sich nicht von einem auf den anderen Tag einfach ausschalten. Eine symbolische Übung, die bei den ersten Schritten des Loslassens hilfreich sein kann, ist das Einsperren des Problems in einen Tresor.

Je nachdem, was Ihre Patient:innen bevorzugen, können Sie die Technik entweder als Imagination oder mit einem echten Tresor durchführen. Manchen Patient:innen reicht es, die Belastung möglichst detailreich und intensiv vor ihrem inneren Auge zu visualisieren, bevor sie das Bild in ihrem hochsicheren imaginären Tresor einschließen. Um die Wirkung der Übung zu intensivieren, können Ihre Patient:innen auch einen echten Tresor verwenden. Vielleicht haben sie Lust, sich seinen Tresor selbst zu basteln, z.B. aus einem Schuhkarton, einer Holzkiste oder einer umfunktionierten Geldkassette. Ihre Patient:innen können den Tresor frei nach ihren Wünschen gestalten. Besprechen Sie gemeinsam, wie die einzelnen Belastungen entsorgt werden sollen: Negative Gedanken können z.B. auf kleine Zettel geschrieben oder durch Symbole verkörpert und anschließend weggeschlos-

sen werden. Überlegen Sie auch, wo Ihre Patient:innen den Tresor zu Hause am besten und sichersten aufbewahren können.

Ihre Patient:innen müssen nicht gleich alle Probleme auf einmal einschließen – gehen Sie Stück für Stück vor und ermutigen Sie sie dazu, sich Zeit zu lassen. Die negativen Gedanken müssen auch nicht sofort vollständig ausgelöscht werden; sie bleiben »zu Hause« in ihrem Tresor. Es mag eine Zeit gegeben haben, in der sie eine Daseinsberechtigung hatten, doch jetzt können Ihre Patient:innen sich nach und nach von ihnen lösen. Bei Bedarf können Sie auch ein Ritual einführen, in dessen Rahmen gesammelte negative Gedanken endgültig vernichtet werden (z.B. mit einem Aktenvernichter während der Sitzung, vgl. Karte 34, oder zu Hause in einem Feuer, vgl. Karte 25).

Gruppen: Wenn jedes Gruppenmitglied ein paar Materialien mitbringt, können alle Teilnehmer:innen aus dem gemeinsamen Fundus schöpfen und einen eigenen Tresor basteln. Alternativ können Sie gemeinsam einen Tresor nutzen, in dem alle ihren Ballast entsorgen.

Achtung



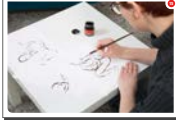




Bereiten Sie Ihre Patient:innen darauf vor, dass negative Gedanken besonders in der Anfangszeit trotz des Einschließens wiederauftauchen können. Dies ist kein Zeichen des Misserfolgs; der Prozess der Loslösung benötigt Zeit und Geduld. Vielleicht können hier noch weitere Schließmechanismen oder »Tresorwächter« oder andere Helfer:innen eingesetzt werden.

<p><i>Kategorie</i> Störungsbilder/Symptome</p>	<p><i>Zeitlich</i> Anfang/Mitte/Ende/begleitend</p>	<p><i>Thematisch</i> Motivation/Intervention/Gefühlarbeit</p>	<p><i>Störungsbilder und Symptome</i> Alle</p>
------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------

Übersicht aller Therapiekarten








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



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

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

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

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

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

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

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

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

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