



Leseprobe aus Ripper, Kommunikation in Worten, GTIN 4019172100223

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100223)

isbn=4019172100223

Ripper



IN WORTEN

Kommunikation

Kartenset mit
99 Aussagen für
Psychotherapie,
Beratung und Coaching

BELTZ



In Worten!

Oft kommen uns bestimmte Worte ganz leicht über die Lippen und es tut auch gut, manches endlich einmal auszusprechen, es sorgt für Klarheit. Andererseits fällt es uns schwer, bestimmte Dinge in konkrete Worte zu fassen oder sie erscheinen sogar ganz unsäglich. Worte können Werkzeug, Waffe und Heilmittel sein, vor allem aber beeinflussen sie unser Denken, Handeln und unser Gefühlsleben. Manche Aussagen werden zu rigiden Regeln oder Grundsätzen.

Gerade in Psychotherapie, Beratung und Coaching basiert vieles auf dem gesprochenen Wort: Fragen stellen, Antworten geben, Gedanken aussprechen, Werte, Ziele, Veränderungswege formulieren, Situationen beschreiben und vieles mehr. Insbesondere hier haben die gesprochenen Worte eine große Wirkung und werden mit dem Ziel einer bestimmten Wirkung bewusst eingesetzt.

Die Reihe »In Worten« präsentiert vielfältige Aussagen zu unterschiedlichen Themenbereichen. Es sind Aussagen oder Kognitionen aus der alltäglichen Lebenswelt, Sprichworte oder Allgemeinplätze, die jeweils in einem Kartenset ein Thema aufarbeiten. Die Arbeit mit den Aussagen hilft dabei, das betreffende Thema grundsätzlich und in seiner Bedeutung bzw. Dringlichkeit für die Klientinnen und Klienten und damit

für die weitere Behandlungsplanung zu erschließen. Die Karten sind im Einzel- sowie im Gruppensetting und bei Erwachsenen und Jugendlichen einsetzbar.

Die Karten bieten vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, unter anderem:

- ▶ **Das meine ich!** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin sucht sich eine oder mehrere Karten aus, denen sie zustimmen würde.
- ▶ **Das Thema ausloten.** Die Karten werden verdeckt in die Mitte gelegt. Der Klient zieht eine Karte. Stimmt er dieser Karte zu? Warum (nicht)? Was verbindet er mit dieser Karte? Welche Gefühle weckt sie? Welche Gedanken löst sie aus?
- ▶ **Die nicht!** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin nimmt spontan eine Karte, die sie überhaupt nicht mag. Anschließend wird besprochen, was daran aversiv ist, welche Gefühle und Gedanken die Karte auslöst, woran sie vielleicht erinnert.
- ▶ **Psychoedukation.** Die Therapeutin legt nur die Aussagen aus, die funktionale Kognitionen widerspiegeln, und leitet damit die Psychoedukation an.
- ▶ **Collage.** Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die Klientin sucht sich die für sie passenden aus und legt damit auf dem Tisch oder Boden ihre »Gedankenwelt« zum Thema aus.

- ▶ **Zeitreise.** Der Klient wählt verschiedene Aussagen aus, ordnet sie bestimmten Episoden und Erlebnissen in seinem Leben zu und berichtet über diese. Auch mit Seil als Lebenslinie möglich, an dem die Karten der Reihe nach aufgereiht werden.
- ▶ **Hausaufgabe.** Die Klientin oder Therapeutin wählt eine Karte aus, die als gedanklicher und Erzählreiz dienen soll. Bei der nächsten Sitzung werden die Assoziationen besprochen.
- ▶ **Erinnerungshilfe.** Der Klient wählt eine Karte aus, die er als Erinnerungshilfe zuhause an eine für ihn gut sichtbare Stelle anbringt (Spiegel, Kühlschrank).

Kommunikation

Kommunikation ist in unserem Leben elementar. Täglich tauschen wir mit zahlreichen Menschen Informationen aus. So ist es nicht verwunderlich, dass es zu Missverständnissen und Störungen beim Kommunizieren kommen kann. Umso erstaunlicher ist es, wie häufig Kommunikation gelingt und wie wohltuend sie sein kann, wenn sie über den reinen Informationsaustausch hinausgeht. In Psychotherapie und Beratung ist Kommunikation ein zentrales Thema, da Schwierigkeiten in der Kommunikation sowohl Ursache als auch Folge von psychischen Störungen sein können. Im Coaching liegt der Fokus

ebenfalls auf Kommunikation, da sie die Art und Weise der Zusammenarbeit von Menschen gestaltet. In Organisationen ist sie die zentrale Methode zur Führung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Die Karten lassen sich drei Kategorien zuordnen: Kognition, Emotion und Verhalten. Die Kategorie Kognition beinhaltet Aussagen zu unterschiedlichen Einstellungen über Kommunikation. Aussagen der Kategorie Emotion betonen den Gefühlsaspekt bei der Kommunikation. Die Kategorie Verhalten umfasst Aussagen zu konkreten Verhaltensweisen beim Kommunizieren.

Nutzen Sie dieses Kartenset kreativ zur Analyse von Kommunikation und zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit Ihrer Klientinnen und Klienten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude, Erfolg und gute Erfahrungen mit dem Kartenset!

Tübingen, Januar 2020

Kathrin Ripper

Über die Autorin



Prof. Dr. Kathrin Ripper, Psychologische Psychotherapeutin, Systemische Therapeutin (SG), Ausbildung in Hypnotherapie (MEG), ist seit 2009 Professorin für Psychologie der Sozialen Arbeit und seit 2013 Leiterin der Studienrichtung »Soziale Arbeit im Gesundheitswesen« der Dualen Hochschule Baden-Württemberg (DHBW). Davor war sie als Klinische Psychologin in der Akutpsychiatrie und als Betriebspsychologin in der Sozialberatung der Daimler AG tätig. Sie verfügt über langjährige Erfahrung als Organisationsberaterin. Seit 2013 führt sie neben der Tätigkeit als Professorin eine eigene Praxis für Psychotherapie und Coaching in Tübingen.





Robert Rossa • Julia Rossa

Gefühle in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für die Psychotherapie und Beratung von Kindern und Jugendlichen.

Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.
GTIN 4019172100193

Alexander Noyon •
Thomas Heidenreich

Werte und Sinn in Worten

Kartenset mit 88 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching.
Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.

GTIN 4019172100230



Melanie Gräßer

Körper und Psyche in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie und Beratung.

Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.
GTIN 4019172100247



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2020

www.beltz.de

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa

Herstellung: Uta Euler und Lina Oberdorfer

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100223

**Es fällt mir schwer,
meine eigene Meinung
zu vertreten.**

**In einer Gruppe führe
ich oft das Wort.**

**Ich wäre gerne
schlagfertiger.**

**Mit vertrauten Menschen
fällt es mir leichter
zu sprechen.**

**Ich habe Menschen
um mich herum,
die mir zuhören.**

**Ich mache viel mit mir
selbst aus, ohne mit
anderen darüber zu reden.**

**Kommunikation:
Verhalten**

© Beltz