



Leseprobe aus Kost, Schmerz in Worten, GTIN 4019172100315
© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100315](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100315)

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).

Schmerz

Das vorliegende Set behandelt das Thema Schmerz. Körperlich wahrgenommener Schmerz begleitet viele Menschen als unerwünschtes Phänomen durch ihr Leben und vermindert die Lebensqualität zum Teil im erheblichen Ausmaß. Schmerz kann dabei Ausdruck unterschiedlichster Ursachen sein, meist ist es ein Zusammenspiel von körperlichen, psychischen und sozialen Faktoren.

Schmerzerleben ist in Therapien und Beratungen ein häufiges Thema, das Sie mit diesem Kartenset einfacher in den Vordergrund treten lassen können.

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

Bochum, Mai 2020

Christiane Kost



Über die Autorin

Christiane Kost ist als Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis sowie im Klinikkontext tätig und hat Zusatzqualifikationen als Schmerzpsychotherapeutin, Spezielle Psychotraumatologin und Psychoonkologin. Seit über 10 Jahren begleitet sie Patientinnen und Patienten mit chronischem Schmerzerleben in Kurz- und Langzeittherapie sowie im multidisziplinären Setting der Multimodalen Schmerztherapie.





Kathrin Ripper

Kommunikation in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie, Beratung und Coaching.

Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.
GTIN 4019172100223

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

Scham in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie und Beratung.

Mit 8-seitigem Booklet im Stülpkarton, Kartenformat 5,9 x 9,2 cm.
GTIN 4019172100353



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2020

www.beltz.de

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100315

**Schmerz macht empfindlich
für weiteren Schmerz.**

Schmerz

© Beltz

**Ich reagiere empfindlicher
auf Schmerzen als andere
Menschen.**

Schmerz

© Beltz

Schmerz und Anspannung bedingen sich.

Schmerz

© Beltz

**Ich vermeide mich zu
bewegen aus Angst vor
Schmerzen.**

Schmerz

© Beltz

Schmerz signalisiert
die Notwendigkeit,
sich zu schonen.

Schmerz

© Beltz

**Mein Körper tut weh,
egal ob ich mich bewege
oder nicht.**

Schmerz

© Beltz

**Körperliche Belastung
verschlimmert meinen
Schmerz.**

Schmerz

© Beltz

**Schmerzmedikamente
nehme ich nur, wenn der
Schmerz zu schlimm wird.**

Schmerz

© Beltz

**Ich möchte nicht
von Medikamenten
abhängig sein.**

Schmerz

© Beltz