



Leseprobe aus Gräßer und Hovermann, Ressourcenübungen für  
Kinder und Jugendliche, GTIN 4019172100063

© 2020 Beltz in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

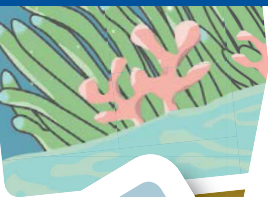
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?  
isbn=4019172100063](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100063)

Anleitung

Gräßer • Hovermann

# Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche

Mit Illustrationen von Annika Botved



**BELTZ**

## **Mit Ressourcenkarten zu mehr Sicherheit, Gelassenheit und Zufriedenheit!**

Viele Kinder und Jugendliche erleben während ihres Erwachsenwerdens kleine und größere Krisen.

In der Familie, in der Schule oder im Kindergarten sind es manchmal die kleinen und größeren Herausforderungen, die Kindern zu schaffen machen.

Hier ist es wichtig, Ressourcen zu aktivieren oder zu entwickeln. Es kann ebenfalls hilfreich sein, einmal die Sichtweise zu wechseln oder etwas ganz Neues auszuprobieren, damit ein richtiger und konstruktiver Umgang mit möglicherweise auftretenden Problemen geschehen kann. Gerade hier können wir alle durch die positiven Ressourcen, die wir bereits in uns tragen, Probleme relativieren und ausbalancieren. So kann man zum Beispiel aus der Visualisierung eines Ortes, an dem man sich besonders wohlfühlt, Kraft und Sicherheit schöpfen.

Mithilfe der Ressourcenkarten können sich Kinder und Jugendliche vor oder in schwierigen Situationen schnell wieder auf ihre eigenen Ressourcen besinnen und gelassener an mögliche Herausforderungen herangehen.

Damit eine Ressource genutzt und ein Perspektivenwechsel geschehen kann, ist es wichtig, die entscheidenden Ressourcen schnell, wirksam und nachhaltig zu aktivieren. Diese 60 Ressourcenkarten sind dabei eine große Hilfe.

### **Die Arbeit mit den Ressourcenkarten**

In der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen können diese Ressourcenkarten sehr gut eingesetzt werden.

So können Sie schon während der Therapiestunde gezielt auf eine bestimmte Ressourcenübung mit dem Patienten hinarbeiten und die entsprechende Karte mit der Übung dem Patienten am

Ende der Stunde mitgeben. Eine Besprechung der ausgewählten Ressourcenkarte und eine erste gemeinsame Übung sind für den Erfolg der Therapie förderlich.

## **Funktion der Ressourcenkarten**

- ▶ Steigen Sie schneller in die Arbeit mit Ihren Patienten ein. Fragen Sie mithilfe der Karten noch konkreter und gezielter nach möglicherweise bereits erfolgreich eingesetzten Ressourcentechniken.
- ▶ Klären Sie gemeinsam mit Ihren Patienten, ob und welche Techniken für den Patienten funktionieren oder bereits bekannt sind.
- ▶ Machen Sie Ihre Patienten neugierig auf die therapeutische Arbeit mit Ihnen.
- ▶ Bringen Sie Farbe in die Therapiestunde und schenken Sie Spaß, Freude und Ablenkung mit den ansprechenden, kindgerechten Karten.
- ▶ Nutzen Sie die Karten als Hilfestellung für sich selbst und / oder den Patienten, um sich an die jeweilige Übung zu erinnern.
- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie beispielsweise einzelne Karten als Hausaufgabe zum Üben mit nach Hause.
- ▶ Fördern Sie das Selbsthilfepotenzial Ihrer Patienten, indem diese die Karten als Hilfestellung zur Nutzung der eigenen Ressourcen einsetzen lernen.
- ▶ Geben Sie einzelne Karten als Erinnerungshilfe / Gedächtnisstütze zur Selbsthilfe mit nach Hause.
- ▶ Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Patienten eine Notfallkarte als schnelle Hilfe in schwierigen Situationen.
- ▶ Nutzen Sie die Karten als schnelle Visualisierung der erlernten Übungen mithilfe der Zeichnungen.
- ▶ Geben Sie Ihren Patienten einzelne Karten als Talisman, Belohnung oder Übergangsobjekt mit nach Hause.

- ▶ Sie können die Karten ebenfalls gut im Rahmen der Gruppenarbeit mit Kindern und Jugendlichen nutzen.

## Der therapeutische Umgang mit den Karten

Als Psychotherapeut, Pädagoge oder Berater helfen Sie Ihrem Patienten, die richtigen Ressourcenübungen auszuwählen und diese konkret anzuwenden. Gerade beim erstmaligen Gebrauch der Ressourcenübungen hat der eine oder andere Patient vielleicht noch Schwierigkeiten, sich auf diese Art der Übungen einzulassen. Hier ist es besonders hilfreich, die Übungen gemeinsam zu besprechen, auszuprobieren und zu üben. Mögliche Missverständnisse können gemeinsam geklärt oder Abwandlungen gemeinsam erarbeitet und ausprobiert werden. Eine Nachbereitung und eine »Erfolgskontrolle« sollte in der folgenden Stunde ebenfalls mit eingeplant und der Patient für sein Üben gelobt werden.

**Problematische Situationen.** Wenn es Ihrem Patienten sehr schlecht gehen sollte oder er suizidal ist, sollte, wie in der regulären Arbeit mit Ihren Patienten, eine kinder- und jugendpsychiatrische Abklärung erfolgen oder bei akuter Suizidalität ggf. eine stationäre Behandlung. Wenn Sie nicht psychotherapeutisch ausgebildet sind, holen Sie sich hierbei Unterstützung von den entsprechenden Fachleuten.

## Professionelle Hilfe als Unterstützung

Falls Sie die Karten selbst oder mit Ihren Kindern zusammen nutzen möchten, um die eigenen Ressourcen zu wecken und zu stärken, und das Gefühl haben oder feststellen sollten, dass es Ihnen / Ihrem Kind nicht besser, sondern sogar schlechter geht, dann sollten Sie in jedem Fall professionelle Unterstützung suchen. Dies kann beispielsweise über einen Termin bei einem Kinder- und Jugendpsychiater, einem Psychiater oder einem Psychotherapeuten erfolgen oder im Notfall, indem Sie sich an

die nächstgelegene Kinder- und Jugendpsychiatrie / Psychiatrie wenden.

Das Vorgehen für den Notfall wird auf der entsprechen den Ressourcenkarte »Notfallplan« erörtert.

## Die Kategorien

Wir haben die Therapiekarten in vier Kategorien eingeteilt, die sich farblich unterscheiden. So können Sie ohne viel Suchen die richtige Kategorie und passende Übungskarte für Ihren Patienten vor der Therapiestunde heraussuchen. Zusätzlich zur Nummerierung sind die Karten selbst mit der jeweiligen Farbe der entsprechenden Kategorie unterlegt.

### Die Kartenkategorien sind:

- (1) **Imagination**
- (2) **Ablenkung**
- (3) **Ressource / Aktivität**
- (4) **Achtsamkeit / Meditation**

Hier ein kurzer Überblick, was Sie in den einzelnen Kategorien erwartet:

### Imagination

In dieser Kategorie finden Sie zahlreiche Übungen für Ihren Patienten, mit denen er seine Imaginationskräfte ausprobieren, üben, vertiefen und perfektionieren kann. Dabei ist die Auswahl an Übungen sehr groß, sodass sich für fast jeden Anlass und jedes Ziel eine passende Übung finden lässt. Außerdem finden Sie für alle Kinder und Jugendlichen über das gesamte Altersspektrum passende Imaginationsübungen, dabei gibt es einige Übungen, die sicher eher jungen- oder Mädchenspezifisch sind, aber auch viele geschlechtsneutrale Imaginationsübungen. Egal ob Ein-

steiger oder Imaginationsprofi – in dieser Kategorie finden Sie die richtige Übung!

## Ablenkung

Mithilfe der kreativen Ablenkungsübungen in dieser Rubrik können Sie Ihren kleinen und großen Patienten helfen, sich in schwierigen Situationen schneller durch gezielte Ablenkung wieder auf die eigenen Ressourcen zu besinnen. Sie können vor und während der Therapiestunde gezielt mit der Vorbereitung, Erarbeitung und Herstellung der Ablenkungsübungen starten.

Aber auch für den Notfall finden Sie hier Übungen, die auf den eigenen Ressourcen aufbauen und Ihren Patienten eine echte Hilfe in der Not sein können.

**Achtung:** Bei einigen wenigen dieser Übungen benötigen Sie Hilfsmittel, bitte prüfen Sie dies vor dem jeweiligen Einsatz.

## Ressource / Aktivität

Mit den aufgeführten Übungen bringen Sie als Therapeut Ihre Patienten schnell und sicher über die verschiedensten Übungen in Aktion. Die Aktivitätsübungen sind so ausgewählt, dass Sie oft schnelle und erfolgreiche Lösungen für den Patienten anbieten und damit ebenfalls eine schnelle Ressourcenaktivierung und -nutzung ermöglichen.

**Achtung:** Diese Übungen unterscheiden sich von den anderen Kategorien dadurch, dass sie ggf. zusätzliche Hilfsmittel, wie einen Zettel und Stift, benötigen. Bitte prüfen Sie dies vor dem jeweiligen Einsatz.

## Achtsamkeit / Meditation

Der eigene achtsame Umgang ist oft ein guter Einstieg oder auch eine gute Unterstützung in der Therapie. Die vorliegenden Karten zu Achtsamkeit und Meditation ermöglichen es Ihnen

als Therapeut, Ihrem Patienten in einer für ihn oft entspannteren Situation etwas über sein bewusstes und unbewusstes Erleben, seine Einstellungen und Gefühle zu erfahren.

Diese motivierenden Übungen helfen vielen Kindern und Jugendlichen, sich auch zu Hause mit sich zu beschäftigen, zu öffnen und langfristig mitzuteilen. So können Sie therapeutische Themen oft schneller und tiefer bearbeiten und gleichzeitig neue Handlungsperspektiven entwickeln.

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
1	5-4-3-2-1- Technik	Achtsamkeit / Meditation	Gekonnt mit allen Sinnen ablenken
2	ABC-Technik	Ablenkung	Kreative Ablenkungsübungen mit Spaß an Knocheien und Wortspielen
3	Achtsamkeit	Achtsamkeit / Meditation	Einführung in die Achtsam- keit
4	Alle deine Sinne	Achtsamkeit / Meditation	Genussübungen mit allen Sinnen
5	Atemzüge zählen	Achtsamkeit / Meditation	Mit der Atmung die Entspan- nung unterstützen
6	Baum	Imagination	Imaginationsübung für Kraft und Stärke
7	Bergbild	Imagination	Den richtigen Weg wählen
8	Bilderrahmen	Imagination	Imaginationsübung, um Prob- leme mithilfe eines Bilderrah- mens zu begrenzen
9	Boxen	Ressource / Aktivität	Ablenkung durch körperliche Aktivität



Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
10	Brausetablette	Ablenkung	Sehr effektive Ablenkung durch den Einsatz von Geschmacksirritationen
11	Dein »Gefühlsmeter«	Ressource / Aktivität	Messen von Gefühlen und anderen Symptomen
12	Dein innerer Garten	Imagination	Entspannende, wohltuende und kraftpendende Imaginationsübung
13	Dein innerer Helfer	Imagination	Schützende und stärkende Imaginationsübung
14	Dein inneres Team	Imagination	Die Dinge selbst aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten und sich beraten lassen
15	Dein innerster Kern	Imagination	Den inneren Wert erkennen, schützen und nutzen lernen
16	Dein Krafttier	Imagination	Imaginationsübung zu einem kraftpendenden Tier
17	Dein Notfallkoffer	Ressource / Aktivität	Für den Notfall gut gerüstet
18	Dein Notfallplan	Ressource / Aktivität	Erstellen einer Liste für den Notfall
19	Dein sicherer Ort	Imagination	Imaginationsübung zum Schutz oder als positive Vorstellung
20	Dein Superheldenanzug	Imagination	Auswahl einer Schutzbekleidung gegen alle negativen Einflüsse und für einen guten Auftritt

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
21	Dein Talisman	Ressource / Aktivität	Die Kräfte eines Glücksbringers nutzen
22	Deine Gedicht- sammlung	Ressource / Aktivität	Sammlung von hilfreichen und wichtigen Texten
23	Deine Ressourcen- liste	Ressource / Aktivität	Erstellung einer eigenen Ressourcensammlung
24	Ei aus Licht	Imagination	Positives inneres Schutzge- bilde
25	Eisfach	Imagination	Einfrieren negativer Gedan- ken, Gefühle, Körperempfin- dungen oder Bilder
26	Eiswürfel	Ablenkung	Ablenkungsübung durch den Einsatz von Körperempfin- dungen
27	Fernbedienung	Ressource / Aktivität	Steuerung negativer Gedan- ken, Gefühle, Körperempfin- dungen, Bilder oder Filme (»Kopfkino«)
28	Flutschies®	Ablenkung	Lustige Übung zur Ablenkung oder im Extremfall auch als Flashback-Stopper
29	Fragebogen bei Angst oder wie du dich mit 13 Fragen von der Angst befreien kannst	Ressource / Aktivität	Reorientierungsübung bei Angst

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
30	Framing (Einrahmen)	Imagination	Imaginationsübung, um Probleme »verschwinden« zu lassen
31	Gehmeditation	Achtsamkeit / Meditation	Bewusstes Gehen
32	Gepäck	Imagination	Imaginationsübung, um Ballast abzuwerfen
33	Geruch	Ablenkung	Ablenkungsübung mithilfe von positiven und negativen Gerüchen
34	Gut Gelingen	Ressource / Aktivität	Tägliche Erfassung schöner Momente
35	Hase	Imagination	Filter für negative Gedanken
36	Innere hilfreiche Wesen	Imagination	Eigene Selbstheilungskräfte nutzen
37	Körperhaltung	Ressource / Aktivität	Steigerung der Körperwahrnehmung und Entdecken von Zusammenspiel von Körper und Geist
38	Kuchen- diagramme	Ressource / Aktivität	Positive und negative Dinge in Relation setzen
39	Lichtstrom	Imagination	Imaginationsübung gegen Schmerzen und Missempfindungen
40	Malen	Ressource / Aktivität	Kreative Ressourcenübung mit Papier und Stift
41	Meditation	Achtsamkeit / Meditation	Einstieg in die Meditation

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
42	Position of Power	Imagination	Stärkende Imaginationsübung
43	Positive Farbe	Ressource / Aktivität	Farbige Schutzhülle für den ganzen Körper
44	Problem- sprechstunde	Ressource / Aktivität	Einen festen Termin für Probleme vereinbaren
45	Regenbogen	Imagination	Innere Reinigung und Kraft der Farben nutzen
46	Regisseur- technik	Imagination	Negative Geschichten und den Verlauf von Träumen ändern und positiv beeinflussen
47	Rose	Imagination	Starke und schwache Elemente als Gesamtbild betrachten
48	Schatzkiste	Ressource / Aktivität	Sammlung hilfreicher, wichtiger und schöner Dinge
49	Scheinwerfer	Imagination	Probleme aus dem Focus nehmen und schöne Dinge beleuchten
50	Schreiben	Ressource / Aktivität	Belastungen »von der Seele schreiben«
51	Schutzkreis	Imagination	Imaginationsübung zum Schutz vor negativen Bildern, Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen oder als zusätzlicher Schutz in unangenehmen Situationen
52	Stein	Ressource / Aktivität	Übung zum »Wegdrücken« von Problemen, Schmerzen und anderen Belastungen

Nr.	Ressourcen- übung	Kategorie	Einsatzmöglichkeit / Kurzbeschreibung
53	Stopp-Technik	Ablenkung	Negative Gedanken effektiv stoppen
54	Tiere	Ressource / Aktivität	Tiere als hilfreiche Ressource
55	Tresor	Imagination	Negative Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen oder Bilder sicher wegschließen
56	Vorbeifahren- der Zug	Imagination	Negative Gedanken davon fahren lassen
57	Wasserpflanze	Achtsamkeit / Meditation	Ungewöhnliche Entspannungsübung mit Bewegung
58	Wolken	Imagination	Imaginationsübung zum »Wegtragen« negativer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen
59	Wortspiele	Ablenkung	Kreative Ablenkungsübung mit Wortspielen
60	Karte für eigene Ideen		Leere Karte für eigene Ideen

Die Ressourcenkarten sind ein Fundus, der aus jahrelanger Erfahrung in der therapeutischen Arbeit entstanden ist und zum Teil zurückgreift auf bewährte Techniken, Lehren, Anleitungen, Ideen und Übungen von: Charlie Brown, Seine Heiligkeit dem 16. Dalai Lama, Heide Denecke, Michael Dobe, Yvonne Dolan, Dagmar Eckers, Sam Poster, Tanos Freiha, Elke Gimm, Gudrun Görlitz, Arne Hofmann, Michaela Huber, Jack Kornfield, Birgit Kröner-Herwig, Roswitha Lesch, Marsha M. Linehan, Silke Mehler, Thi h Nhat Hanh, Luise Reddemann, Christine Rost, Heinz Rüddel, Christiane Sautter, Francine Shapiro, Claude Anshin

Thomas, Klaus W. Vopel, Boris Zernikov, vielen weiteren Fachleuten und vielen kleinen und großen Patienten.

## Die Autoren



**Dipl.-Psych. Melanie Gräßer** ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) mit eigener Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Ihre Schwerpunkte liegen insbesondere in der Behandlung von chronischen körperlichen Erkrankungen sowie somatoformen Störungen. Zudem ist Frau Gräßer auf die Behandlung von Traumata spezialisiert. Sie ist zertifizierte EMDR-Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Neben ihrer praktischen Tätigkeit gibt Frau Gräßer seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Selbsterfahrungsanleiterin. Darüber hinaus ist Frau Gräßer Buchautorin und Entwicklerin therapeutischer Spiele.



**Eike Hovermann jun.** ist geschäftsührender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsührender der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Spiele. Sein Credo ist: Investition in Bildung bringt die besten Zinsen.



**Annika Botved** wuchs teilweise in Dänemark und Frankreich auf. Nach der Schule lebte sie drei Jahre in der Schweiz und besuchte dort eine Hotelschule. Nach ein paar Jahren in der Industrie und einem zusätzlichen Studium in Deutschland landete sie in Hannover. »Meine Schulhefte und Schulbücher waren schon immer voll mit kleinen Zeichnungen. Malen bereitet mir schon immer großem Spaß.«

Nach einigen Stationen in akademischen Berufen startete sie eine Weiterbildung im Bereich Neue Medien und wagte zwei Jahre später mit der Gründung von penimals den Sprung in die Selbstständigkeit. »Endlich darf ich malen und zeichnen, den ganzen Tag und meine Kinder sind mir gute Berater und Inspiration zugleich.«

Melanie Gräßer • Eike Hovermann •  
Annika Botved

## Noch mehr Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche

60 Karten Mit 20-seitigem Booklet.  
2020

GTIN 4019172100155

Jetzt noch mehr Ressourcenübungen! Mithilfe der 60 neuen Ressourcenkarten können sich Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen schnell auf diese eigenen Ressourcen besinnen und gelassener an Herausforderungen herangehen. Die neuen Übungen gehen von der Ampelübung über Gedankenhüte und dem Sparschwein bis zur Wunderlampe.



Eike Hovermann • Melanie Gräßer •  
Annika Botved

## Erzähl eine Geschichte

Das Würfelspiel für Therapie und  
Beratung

Mit 12-seitigem Booklet. 2018  
ISBN 978-3-621-28595-7

Wie schaffen Sie es, dass Ihr Patient in der Therapie ins Erzählen kommt? Über seine Probleme, seine Träume, seine Stärken oder Schwächen ... Mit diesem Set aus Karten und Würfeln finden Sie einen kreativen, schnellen und spielerischen Einstieg in fast jedes Thema oder nutzen es als »Eisbrecher« zu Beginn der Therapie.





© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2020

2. Auflage

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Illustration: Annika Botved, [www.penimals.de](http://www.penimals.de)

Herstellung und Satz: Victoria Larson

Lektorat: Karin Ohms

Druck: ParioPrint, Krakau

Printed in Poland

GTIN: 4019172100063



Stell dir vor, du sitzt in einem Raum mit einem großen runden Tisch, um den viele Stühle stehen.

In diesen Raum lädst du dich als Teenager, dich als 10-jähriges Kind, dich als Kleinkind von ca. 4 Jahren, dich als Säugling und dich als Embryo noch vor deiner Geburt ein. Jetzt lade dich noch als ältere Person ein, sich mit an den Tisch zu setzen.

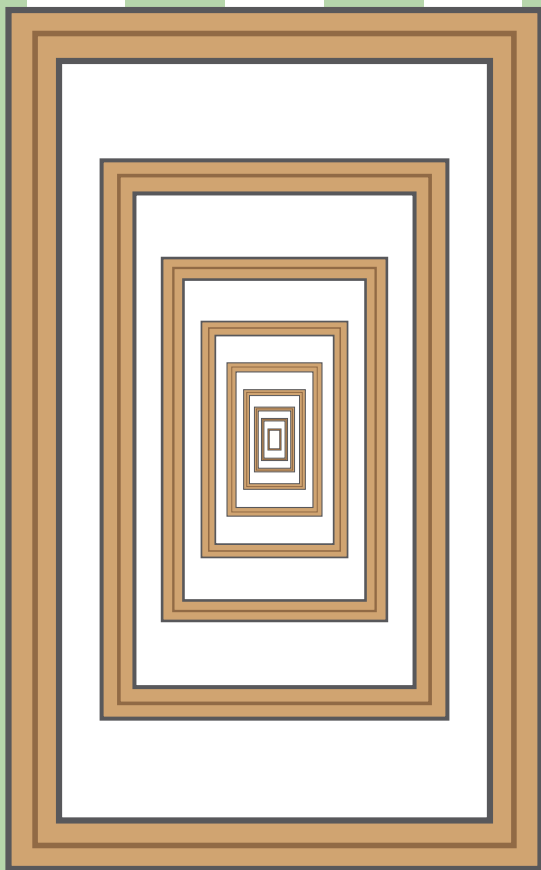
Das ist nun dein inneres Team. Alle, mit denen du am Tisch sitzt, kennen dich ziemlich gut, denn du warst diese Person einmal bzw. wirst sie einmal sein.

Jetzt teile allen Personen in dieser Runde eines der Dinge, die dich bedrücken, mit und bitte alle darum, dir einen Ratschlag zugeben.

Höre gut zu, welchen Rat du dir selbst zu den verschiedenen Zeitpunkten gegeben hättest oder geben würdest. Es werden sehr wahrscheinlich ganz unterschiedliche Ratschläge kommen, mit den bedrückenden Dingen umzugehen. Das kleine Kind geht wahrscheinlich mutig und unbekümmert mit Problemen um, der ältere und somit erfahrenere Mensch wird vielleicht etwas länger abwägen, welches die richtige Entscheidung ist.

Wenn jeder im Raum dir seinen Ratschlag gegeben hat, überlege nun für dich, welche Lösungsmöglichkeit dir am besten gefällt. Vielleicht ist eine Mischung aller Ratschläge die beste Lösung.

Wichtig ist, dass du von nun an weißt, dass du jederzeit dein inneres Team zu allen Fragen und Problemen um Rat bitten kannst. Sie werden dir immer helfen und dir durch ihre ganz unterschiedlichen Betrachtungsweisen neue Lösungsmöglichkeiten zeigen.



Für diese Übung brauchst du etwas, worüber du dich ein wenig geärgert hast, am besten etwas, was nicht so stark war. Stell dir diese Situation einmal bildlich vor. Wie stark ist dein Ärger auf einer Skala von 0 bis 10, wenn du dein Bild betrachtest, und wo in deinem Körper spürst du das?

Wenn du nun dein Bild klar vor Augen hast, stelle dir ein Blatt Papier mit einem Bilderrahmen darauf vor. Jetzt stell dir dein Bild in diesem Bilderrahmen vor. Nun stell dir einen weiteren, kleineren Rahmen in dem ersten Rahmen vor, passt dein Bild auch in diesen kleineren Rahmen? Ja? Gut, dann wiederhole das so oft, bis der Rahmen ganz klein ist oder dein Bild nicht mehr in den Rahmen hineinpasst.

Im nächsten Teil der Übung stellst du dir einen alten Behälter, einen Sack oder eine alte Kiste vor. Dann nimm jetzt dein Bild, so klein wie es noch ist, falte es zusammen und steck es in den Behälter hinein. Jetzt überlege dir, was mit ihm passieren soll. Er soll vollständig verschwinden. Du kannst ihn z. B. in die Mülltonne werfen, das Müllauto den Müll abholen und zur Müllkippe bringen lassen, dann wird der Müll vielleicht verbrannt. Überlege dann noch, was mit der Asche passieren soll. Du kannst auch den Behälter mit Steinen beschwert im Meer versenken. Überlege dir, welche Strategie am besten für dich ist! Und jetzt überprüfe mal, wie es dir geht. Wie stark ist dein Ärger noch? Benutze wieder deine Skala von 0 bis 10. Ist dein Wert kleiner geworden? Super! Und was macht dein Körpergefühl, ist es besser geworden? Mit ein bisschen Übung wirst du immer besser darin werden und es wird dir dann auch gelingen, Dinge mit einem höheren Wert auf deiner Skala verschwinden zu lassen.



