



Leseprobe aus Wunderer, Noch mehr Blitzlichter,
ISBN 4019172101503 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101503](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101503)

Noch mehr »Blitzlichter«

Das Blitzlicht ist eine Übung, die Gefühle und Stimmungen, Gedanken, Ideen und Eindrücke in diesem Moment erfasst. Dies kann in der Gruppe erfolgen, aber auch im Einzelsetting.

Das Blitzlicht ist für sehr unterschiedliche Altersgruppen und Kontexte geeignet, von Psychotherapie und Beratung über Coaching, Weiterbildung, kollegiale Fallberatung und Supervision bis hin zu präventiver Arbeit in Schulklassen, sozialer und pädagogischer Gruppenarbeit.

Das Kartenset schließt an das Kartenset »Blitzlicht« an, das im Jahr 2020 bei Beltz erschienen ist. Die beiden Sets sind analog aufgebaut und können zusammen verwendet werden, die Karten sind durch die Gestaltung der Rückseite unterscheidbar. Die Rubriken wie auch die Hinweise und Tipps zum Einsatz entsprechen im Wesentlichen denjenigen aus dem ersten Blitzlicht-Kartenset.

Rubriken

- (1) »Hier bin ich« – Selbstdarstellung
- (2) »Läuft bei mir« – Selbstakzeptanz
- (3) »Das brauche ich« – Selbstentwicklung
- (4) »Das will ich nicht« – Selbstbehauptung
- (5) »Das kann ich nicht« – Selbstbegrenzung
- (6) »Ein Bild genügt« – Stimmungen, Gefühle, Werte

Wie können die Karten »gespielt« werden?

Die Vorschläge sind nach Settings gegliedert: Einzelsetting, Übungen für Zweierteams und das Gruppensetting. Dabei eignen sich die Übungen für das Einzelsetting auch für die Arbeit mit Gruppen. Im Einzelsetting oder in kleineren Gruppen kann es vorteilhaft sein, nur einen Teil der Karten einzubeziehen, um eine Überforderung durch eine zu große Auswahl zu vermeiden.

Einzelsetting (auch im Gruppensetting möglich)

Vorstellungsrunde. Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die/der Klient:in sucht sich eine Karte aus, die sie/er als passend empfindet, und stellt sich anhand dieser vor.

Karten wählen. Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die/der Klient:in sucht sich eine Karte aus, die sie/er für sich in diesem Moment als passend empfindet. Im Blitzlicht wird auf die Karte Bezug genommen: Warum habe ich sie gewählt? Was hat sie mit mir zu tun? Wie geht es mir heute?



Karten ziehen. Die Karten werden verdeckt in die Mitte gelegt. Die/der Klient:in zieht eine Karte. Das Blitzlicht gibt Antwort auf die Fragen: Passt diese Karte heute zu mir? Warum (nicht)?

Was verbinde ich mit dieser Karte? Welche Gefühle weckt sie bei mir? Welche Gedanken löst sie aus?

Die will ich nicht! Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die/der Klient:in nimmt spontan eine Karte, die sie/er überhaupt nicht mag. Anschließend wird besprochen, was daran aversiv ist, welche Gefühle und Gedanken die Karte auslöst, woran sie vielleicht erinnert.

Das kann ich! Die Karten aus der Rubrik Selbstakzeptanz und ressourcenorientierte Karten aus anderen Rubriken werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die/der Klient:in wählt eine Karte unter dem Motto »Das kann ich! Das ist meine Stärke!«. Die Wahl wird anschließend reflektiert, und es werden Beispiele gesammelt, wie und wo sich diese Stärke zeigt und wie sie weiter gefördert werden kann.

Meine Karte. Die Karten werden als Anschauungsmaterial aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die/der Klient:in entwirft eine eigene Karte, die zur heutigen Stimmung oder momentanen Lebenslage passt und zeichnet diese auf ein Papier in DIN-A6-Format.



Eine Karte an ... Die/der Klient:in nimmt sich eine Karte als Postkarte und schreibt darauf einige Zeilen – z. B. an eine für sie/ihn wichtige Person, an sich selbst zu einem späteren Zeitpunkt, an sich selbst als Kind. Wenn das Kartenmaterial nicht beschriftet werden soll, um es wiederverwenden zu können, können zuvor Kopien angefertigt werden.

Assoziation. Es wird eine Karte ausgewählt und die/der Klient:in assoziiert Gedanken, Gefühle und Erlebnisse zu dieser Karte.

Metapher. Es wird ein Thema vorgegeben, z. B. »Meine Familie«, »Schule«, »Beruf«, »Mein Freundeskreis«. Die/der Klient:in sucht eine Karte aus, die passend für das vorgegebene Thema erscheint und reflektiert anschließend die eigene Auswahl.

Collage. Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Die/der Klient:in sucht sich einige aus und legt aus diesen eine Collage zu einem vorgegebenen Thema (z.B. »Ich«, »Meine Familie«, »Meine Vergangenheit«, »Meine Zukunft«, »Meine Stärken«). Die Collage wird anschließend vorgestellt und reflektiert.

Zeitreise. Die/der Klient:in wählt verschiedene Karten aus, ordnet sie bestimmten Episoden und Erlebnissen im eigenen Leben zu und berichtet über diese. Dazu kann auch ein Seil als Lebenslinie auf den Boden gelegt werden, an dem die Karten der Reihe nach aufgereiht werden.

Abschluss. Die/der Klient:in wählt am Ende einer Sitzung zwei Karten zu der Fragestellung aus: Was nehme ich heute mit? Und was möchte ich andererseits hierlassen?

Mitgebsel. Die/der Klient:in wählt eine Karte aus und darf sie mitnehmen bis zur nächsten Sitzung. Sie kann z. B. an Aufgaben erinnern, eine Stütze im Alltag sein, eine Notfallstrategie beinhalten oder ein kleines »Mitgebsel« der Therapeutin oder des Beraters sein, wenn diese:r beispielsweise länger im Urlaub ist.

Hausaufgabe. Klient:in oder Therapeut:in/Berater:in wählen eine Karte aus, die als gedanklicher und Erzählanreiz dienen soll. Bei der nächsten Sitzung werden die Assoziationen dazu besprochen.

Übungen im Zweierteam

Eine Karte für dich. Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt. Es bilden sich Zweiergruppen. Jede Person wählt eine Karte für das Gegenüber aus. Anschließend wird besprochen, warum diese Karte passend erscheint, und die Rückmeldung des Gegenübers dazu eingeholt.

Das mag ich an dir. Die Karten werden aufgedeckt in die Mitte gelegt, wobei eine ressourcenorientierte Auswahl getroffen wird. Es bilden sich Zweiergruppen. Jede Person wählt eine Karte für das Gegenüber aus. Anschließend wird besprochen, warum diese Karte passend erscheint. Das Gegenüber hört zu und muss und darf sich nicht rechtfertigen.

Voll gut



Verdient



Perspektiven

wechsel





Ich bin raus

