

Gräßer • Hovermann • Botved

Superstark, superschnell und supermutig



Mix-Max-Spiel für die Stärkenarbeit mit
Kindern in Psychotherapie und Beratung

BELTZ

*Auch du kannst eine Superheldin oder ein Superheld sein!
Vielleicht wusstest du es bisher nur noch nicht.*

(Eike)

Superheldinnen und Superhelden können starke Verbündete sein, geheime Helferinnen und wahre Wunder bewirken! Die Arbeit mit Geschichten, Fantasiefiguren und Imagination sind häufig angewandte Techniken in der therapeutischen Arbeit mit Kindern. Der Einsatz von Superhelden eignet sich hierbei ganz besonders, weil Kinder von solchen Figuren in der Regel fasziniert und begeistert sind.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Finden und beim Einsatz der Superheld:innen mit Ihren kleinen und größeren Patienten. Die »Superstark, superschnell und supermutig«-Mix-Max-Karten sollten Ihnen jedenfalls mit ihren 65.536 verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten genügend Auswahl für Ihre therapeutische Arbeit liefern. Viel Freude bei Ihrer superwichtigen Arbeit wünscht Ihnen Ihre Superheld:innen-Kreativ-Bande

Melanie Gräßer, Eike Hovermann, Annika Botved und das Team des Beltz Verlages

Gender-Hinweis. In diesem Booklet werden das grammatische Geschlecht sowie Genderschreibweisen immer im Blick auf einen guten Lesefluss bunt abwechselnd verwendet. Wir hoffen, dass auf diese Weise möglichst alle Menschen sprachlich sichtbar sind und sich angesprochen fühlen.

Superheldinnen und Superhelden

Wenn Sie jüngere Kinder oder auch Jugendliche in der Therapie haben, bei denen Sie das Gefühl haben, dass die Arbeit mit Helfer-/Heldinnenfiguren gut funktionieren könnte, können Sie die in der Praxis bewährten Superhelden einsetzen.

Ein Superheld wird nach dem Duden definiert als »...ein mit übernatürlichen Kräften ausgestatteter Held«.

Viele Kinder und Jugendlichen finden die »Arbeit« mit Superhelden-Figuren sehr attraktiv. In den USA hat die therapeutische Kollegin Dr. Janina Scarlet sogar einen »Superhero«-Therapieansatz entwickelt, in dem Elemente der Achtsamkeits- und Commitment-Therapie enthalten sind (Scarlet, 2016, 2018). Dr. Scarlet setzt Superhelden bewusst ein, um Patient:innen zu stärken.

Aufbau und Funktion der »Superstark, superschnell und supermutig«-Mix-Max-Karten

Damit Sie möglichst einfach mit den Karten arbeiten können, haben wir diese wie folgt für Sie gestaltet:

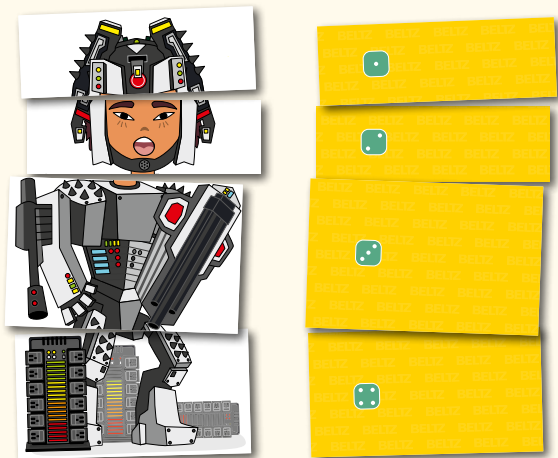
Vorderseite. Auf den vierteiligen Vorderseiten finden Sie jeweils ein eindeutiges Bild eines Superhelden oder einer Superheldin, das allein schon bei vielen Kindern und Jugendlichen positive Impulse auslöst. Alle 16 Superheldinnen und -helden sind mit eigenen besonderen Merkmalen, Eigenschaften und Attributen ausgestattet, die

den jeweiligen Superhelden in seinen Eigenschaften und Stärken noch mehr hervorheben. So hat z.B. die Ritterin eine Rüstung, ein Schild und ein Schwert, aber auch einen kleinen Drachen als Weggefährten.

Das Kartenset besteht aus insgesamt 16 Superhelden-Figuren. Die einzelnen Karten sind beliebig miteinander kombinierbar, in der Summe sind rein rechnerisch 65.539 unterschiedliche Kombinationen möglich.

Die einzelnen Superheld:innen bestehen immer aus: (1) Kopf, (2) Gesicht, (3) Körper, (4) Beinen und Füßen.

Rückseite. Die Rückseiten der Karten zeigen die Abbildung eines Würfels mit den Augenzahlen 1-4.



Auswahl

Es gibt insgesamt 16 Superheld:innen in dem Spiel. Wir haben diese 16 Superhelden und Superheldinnen sorgsam recherchiert, ausgesucht, mit entsprechenden Utensilien versehen und hierbei mit sehr vielen Kindern, Jugendlichen, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten/-therapeutinnen und anderen Fachleuten gesprochen. Die von uns getroffene Auswahl ist sicher nicht repräsentativ für die gesamte Vielfalt im Superhelden-Universum. Wir haben bei der Auswahl versucht, möglichst viele Aspekte zu berücksichtigen.

Die Arbeit mit den Karten

Die »Superstark, superschnell und supermutig«-Karten verbinden Spaß, Spiel, aber auch konkreten therapeutischen Nutzen. So können Sie während der therapeutischen Arbeit gemeinsam mit Ihrer Patientin bzw. Ihrem Patienten gezielt einen eigenen Superhelden entwickeln und mit diesem längerfristig arbeiten.

Für den Transfer in den Alltag können Sie beispielsweise am Ende der Stunde die entsprechende Superheldin als Kopie oder als Foto auf dem Handy mit nach Hause geben. Weitere Funktionen der Karten sind:

- ▶ Eisbrecher zum Warmwerden nicht nur in der ersten Stunde
- ▶ Einstieg in die Ressourcenarbeit
- ▶ Exploration positiver Eigenschaften

- ▶ schnellerer Einstieg in die therapeutische Arbeit
- ▶ Abwechslung in der psychotherapeutischen Arbeit
- ▶ Über den Spaß zur Funktion: Damit Therapie nicht nur Arbeit ist, sondern auch viel Spaß macht, lassen sich die »Superstark...«-Karten als reines Spiel (das neugierig auf mehr macht) ideal einsetzen. Zudem ist es fast unmöglich, mit den Superheldinnen-Karten nur zu spielen und nicht parallel dabei auch über deren Kräfte, positive Eigenschaften usw. zu sprechen.

=> Weitere Anwendungsideen, Tipps für die Arbeit mit Gruppen und Familien/Bezugssystemen finden Sie in den Online-Materialien (www.beltz.de).



Arbeitsbereiche und Einsatzgebiete, in denen die »Superstark, superschnell und supermutig«-Karten genutzt werden können

- ▶ In Kita-, (Vor-)Schulpädagogik und Schulpsychologie, in der Beratung oder auch im Einzelcoaching werden Sie mithilfe der Karten einen schnelleren und tieferen Einstieg in Gespräche über eigene Fähigkeiten und Wünsche erleben, der Ihnen bisher in so kurzer Zeit vielleicht verwehrt geblieben ist.
- ▶ Seminarleiter/-innen können die »Superstark...«-Karten u.a. als kreativen Einstieg in Ihr Seminar, für Gruppenübungen oder auch zum Abschluss eines Seminars einsetzen: »Welche gemeinsamen Fähigkeiten haben welche Gruppenmitglieder?« oder »Wer würde gerne einmal für einen Tag welche/r Superheld:in sein?«.
- ▶ Die Gruppenarbeit, beispielsweise in Therapie- oder Wohngruppen, fällt durch die Arbeit mit den »Superstark...«-Karten den Gruppenmitgliedern häufig leichter, da hier auf Worte zunächst verzichtet werden kann. Hier können die Karten auch dazu dienen, Gemeinsamkeiten zu finden.
- ▶ Andere gute Einsatzorte für die »Superstark...«-Karten können Selbsterfahrungsgruppen, Selbsthilfegruppen oder Gruppen zu bestimmten Themen, z.B. Trauergruppen, sein. Superhelden sind gerade in schwierigen Zeiten eine sehr gute Möglichkeit, sich »Hilfe zu holen«,

erarbeiten wollen und diese selbst nicht so viele Ideen einbringen.

Superheld:in	Eigenschaften
Superheldin 	stark, kann fliegen, klug, mutig, kann hoch und weit springen, ist schnell, kann super hören, ist fast unverwundbar, hat Röntgen-, Mikroskop- und Teleskopblick
Elf 	hat ein gutes Auge, kann gut zielen und treffen, ist unsterblich, immun gegen Krankheiten, ist eng mit der Natur verbunden, kann heilen, kann sich gut tarnen, kann mit Tieren sprechen und steht für Diversität
Ritterin 	mutig, hat viel Kraft, ist groß, kräftig, stark, kann gut kämpfen, ist gut gepanzert und geschützt, treu, solidarisch, ehrlich, hält immer zu einem, gibt nie auf
Zauberer 	kann zaubern, kann Zaubertränke herstellen, kann sehr alt werden, weiß viel über Natur, Technik und Wissenschaft, kennt sich gut mit Pflanzen aus, schlau, weise, achtsam, kann manchmal in die Zukunft gucken
Detektivin 	schlau, kann gut nachdenken, kombinieren, versteht Zusammenhänge, behält immer die Ruhe und den Überblick, ist ausdauernd, lässt sich nicht von anderen beeinflussen



© Beltz Verlag, Weinheim, 2025
www.beltz.de
service@beltz.de
Lektorat: Antje Raden
Herstellung: Myriam Frericks
Druck: Pario Print
Printed in Poland
GTIN 4019172102050





