



de Carvalho

Körper und Erleben

80 Bildkarten für Therapie und Beratung

Bilderwerkstatt

BELTZ



Warum sollten wir uns mit dem eigenen Körper beschäftigen?

Wir alle haben einen Körper. Er begleitet uns täglich – durch Begegnungen, durch Herausforderungen, durch Veränderungen. In ihm sind unsere gelebten Erfahrungen als biografische Ereignisse gespeichert. Unsere Biografie – ebenso wie die Beschaffenheit und das Aussehen unseres Körpers – prägen uns. Sie beeinflussen, ob wir uns als durchsetzungsfähig erleben, ob uns gewisse Geräusche erschrecken oder ob wir bestimmte Berührungen und Bewegungen als angenehm oder unangenehm empfinden.

Unsere Körpererfahrungen hinterlassen auch emotionale Spuren. Sie bestimmen, wie wir Situationen bewerten und auf neue Erfahrungen reagieren. Der Körper erinnert – selbst dann, wenn uns dieser Prozess nicht bewusst ist. Auf diese Weise formt er unser Empfinden, unsere Bewegungen und unsere Beziehung zu uns selbst und zu anderen.

Das Konzept des Embodiment geht davon aus, dass Körper und Psyche dabei in einem ständigen Wechselspiel miteinander verbunden sind. Wir stehen in einem fortwährenden Dialog mit unserem Körper. Körperliches Erleben beeinflusst unsere Gedanken und Gefühle – und umgekehrt. Wenn wir gestresst sind, verkrampft sich unser Körper oft automatisch. Umgekehrt kann eine aufrechte Haltung dazu führen, dass wir uns ruhiger und selbstbewusster fühlen. Zusätzlich werden wir von Umwelteinflüssen geprägt – ebenso wie wir mit unserem verkörperten Dasein auf unsere Umgebung einwirken. Wenn wir zum Beispiel wiederholt Rückmeldungen über unser Aussehen oder unsere Art, uns zu bewegen, erhalten – etwa durch Kommentare anderer Menschen oder medienwirksame Schönheitsideale – beeinflusst das, wie wir uns selbst erleben. Gleichzeitig senden wir mit unserer Körpersprache, unserem Auftreten oder unserer Kleidung auch Botschaften aus, die eine Auswirkung auf andere Menschen haben.

Unser Körper erzählt seine eigene Geschichte. Diese kann manchmal ganz anders sein als die Geschichte, die wir sonst über uns erzählen würden. So kann jemand, der immer mit den besten Noten durch Schule und Beruf gegangen ist und als offensichtlich erfolgreich gilt, eine ganz andere körperliche Biografie haben – geprägt davon, im Schulsport nicht gut gewesen zu sein, beim Toben verloren zu haben oder schließlich im Erwachsenenalter eine langwierige Verletzung zu erleiden. Andererseits kann jemand, der denkt, er habe im Leben nichts erlebt, viele schöne körperliche Momente aufzählen – vom Schwimmen im Badensee bis hin zu einem genussvollen Frühstück, das man sich liebevoll zubereitet hat.

Mit all seinen Erfahrungen wird der Körper auch im therapeutischen Kontext zunehmend bedeutsam. Er weiß und fühlt oft so viel mehr, als wir mit Worten ausdrücken können – und kann damit ein wertvoller Zugang zu unbewussten Bedürfnissen oder auch zu ganz persönlichen Ressourcen sein. Deshalb sollte er in der therapeutischen oder beratenden Arbeit nicht außer Acht gelassen werden.

Doch gerade dort, nämlich in vielen gesprächstherapeutischen Settings, zeigt sich, dass es oft schwerfällt, das eigene körperliche Erleben sich selbst und anderen zu vermitteln.

Etwas fühlt sich »komisch« oder »anders« an – aber wie genau ist das gemeint? An dieser Stelle benötigt es manchmal Unterstützung, die das dumpfe Gefühl in der Magengegend in Bilder übersetzt und damit auch in Worte fasst.

Was sind die Inhalte des Kartensets?

Hier setzen die Bildkarten der Bilderwerkstatt an. Sie verstehen sich als Brücke zwischen Körper, Erleben und Sprache. Ziel ist es, die eigene Körpererfahrung durch das Gespräch präziser wahrzunehmen und besser zu verstehen. Dadurch können bewusste und unbewusste, gegenwärtige oder biografisch verankerte Körpererfahrungen sichtbar und damit auch besprechbar gemacht werden – sei es im Einzelsetting oder in der Arbeit mit Gruppen.

Das Bildkartenset der »Bilderwerkstatt« ist speziell dafür entwickelt, körperbezogene Themen offen und flexibel zu bearbeiten. Es unterstützt die Reflexion eigener Körpererfahrungen und fördert den Austausch darüber, ohne an bestimmte Methoden oder feste Übungsabläufe gebunden zu sein. Durch diese Offenheit kann das Kartenset vielseitig

in der therapeutischen Arbeit eingesetzt werden – sei es zur Anregung von Gesprächen, zur Vertiefung der Selbstwahrnehmung oder als kreatives Werkzeug zur Erkundung von Bewegung.

Dieses Kartenset richtet sich an Psychotherapeutinnen, Beratende oder Menschen, die im Coaching arbeiten, die in ihrer Arbeit mit Einzelpersonen oder Gruppen den Körper und das körperliche Erleben in den Fokus rücken möchten. Die Anwenderinnen müssen dabei keine körperspezifische Vorausbildung mitbringen, da das Kartenset einen niedrigschwelligen Zugang zum Thema »Körper« ermöglicht. Die Karten können zu unterschiedlichen Phasen im Beratungs- und Therapiekontext einbezogen werden – sei es als Eröffnungsmaterial zu Beginn einer Stunde, während eines Therapieprozesses zur Erarbeitung des gegenwärtigen Erlebens oder zum Abschluss als Tool zur Reflexion der Stunde oder einer Übung.



Wie ist das Kartenset aufgebaut?

Das Kartenset der Bilderwerkstatt zeigt körperorientierte Motive, die körperliches Erleben sichtbar und greifbar machen. Die Motive sind in vier Kategorien eingeteilt, die unterschiedliche Themenfelder eröffnen. Sie lenken den Fokus darauf, was wir mit unserem Körper erleben oder wie wir ihn wahrnehmen.

Dazu gehören konkrete Darstellungen – etwa Menschen in Bewegung, bei spezifischen Körpererfahrungen wie einem Wettkampf oder bei alltäglichen körperbezogenen Aktivitäten, sowie Szenen von Berührung mit sich selbst oder mit anderen. Ergänzt werden diese durch abstrahierte oder symbolhafte Motive, die körperbezogene Themen aufgreifen, wie Gesundheit, Selbstbild, Körperidentität oder körperliche Veränderungen und Reifungsprozesse – beispielsweise Pubertät oder die Rolle der Elternschaft.

Die Motive müssen nicht als konkrete Abbilder einer Situation verwendet werden, sondern können auch assoziativ genutzt oder als Überbegriffe verstanden werden. So kann beispielsweise die Karte zum Thema »Klettern« auch als Überbegriff für »Freizeitsport« interpretiert werden und darf von einer Person gezogen werden, die nicht direkt Klet-

tern als Thema benennen möchte, sondern über ihre Sporterfahrung beim Rugby berichten möchte. Die Karte »Dinosaurierkostüm« verweist auf das spielerische Erproben verschiedener Identitäten durch Verkleidung. Die Karte »Kaiserschnittnarbe« kann Veränderungen nach der Geburt oder verschiedenste Geburtserlebnisse umfassen.

Wenn ein Motiv einem bestimmten Themenfeld zugeordnet wird, ist es dennoch wichtig zu berücksichtigen, dass eine Karte auch mehreren Themenfeldern zugehören kann. Ein Beispiel: Eine Karte mit dem Motiv »Schulsport« lässt sich auf unterschiedliche Weise interpretieren. Einerseits kann sie unter Beziehungserfahrungen fallen – etwa wenn es darum geht, dass andere Menschen unseren Körper bewerten oder abwerten und wir dadurch Ausgrenzung erfahren. Andererseits kann dieselbe Karte aber auch im Themenfeld »Körperfunktion und Bewegung« verortet werden, da sie Fragen nach unserem Leistungs- und Bewegungsniveau aufwirft.

Bei der Auswahl der Motive wurde darauf geachtet, Körper aus verschiedenen Altersstufen und kulturellen Hintergründen abzubilden, um eine möglichst große Repräsentation zu schaffen. Dennoch bleibt es den Betrachtern überlassen, welche Karten sie ansprechen und welche Bedeutung sie ihnen geben. Es gibt keine »richtige« Interpreta-

tion – vielmehr liegt ein besonderer Wert darin, dass wir etwas entdecken können, was vielleicht anderen verborgen bleibt.

Entscheidend ist, dass wir miteinander ins Gespräch kommen und einander zuhören: Wie fühlst, erlebst und empfindest du ganz persönlich diese Karte? Welche ganz eigene Körpergeschichte möchtest du mit ihr erzählen?

Die Motive sind vier thematischen Themenfeldern zugeordnet, die zentrale körperbezogene Erfahrungsräume abbilden, die jeweils durch eine Leitfrage begleitet werden.

Kategorien:

Themenfeld	Karten	Leitfrage
Selbstbild und Identität	1-20	Wer bin ich in meinem Körper?
Körperfunktion und Bewegung	21-40	Wie bewege ich mich?
Körperwahrnehmung	41-60	Was spüre ich?
Beziehungen	61-80	Wie begegne ich anderen?

Mit Bildern den Mut zur Konfrontation finden

- ▶ 80 Bildkarten zu allen Angstformen, wie z. B. spezifischen Phobien, sozialen Ängsten und Agoraphobie
- ▶ Ideal für Gesprächseinstieg und kreative Ressourcenarbeit
- ▶ Für Exposition, Konfrontation und Desensibilisierung einsetzbar

Angst verstehen und bearbeiten

Manche Ängste lassen sich nur schwer in Worte fassen – gerade dann sind visuelle Impulse wertvoll. Das Kartenset aus der Bilderwerkstatt-Reihe bietet dazu ausdrucksstarke Fotos, die Emotionen wecken, Assoziationen ermöglichen und Schutzmauern abbauen.

- ▶ Nonverbale Kommunikation und Selbstreflexion unterstützen
- ▶ Flexible Nutzung in Therapie, Beratung und Coaching
- ▶ Für Einzel- und Gruppensetting geeignet



Melanie Gräßer • Eike Hovermann

Ängste

80 Bildkarten für Therapie und Beratung.

Kartenformat 9,8 x 14,3 cm.

2026.

GTIN 4019172102654

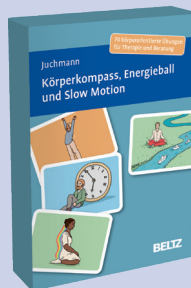
Den Körper als Kompass erleben

- ▶ Zugang zur eigenen »Körpererfahrung«
- ▶ Den Körper durch einfache Übungen besser kennenlernen und erleben
- ▶ Anschauliche Illustrationen für alle Übungen

Jede Erfahrung ist verkörpert

Bergmeditation, Ganzkörpergähnen, Body Percussion–Körpererfahrung ist sehr vielseitig. Eine positive Körpererfahrung ist eng mit allgemeinem Wohlbefinden, emotionaler Gesundheit und Selbstwahrnehmung verbunden. Ulrike Juchmann zeigt, wie man gezielt Übungen und Reflexionen einsetzen kann, um bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen, Stress abzubauen, emotionale Blockaden zu lösen und die persönliche Entwicklung zu fördern.

- ▶ 70 Impulskarten zu Achtsamkeit, Bewegung, Reflexion und Tanz
- ▶ Mit Ideen für passende Musiktitel im Booklet



Ulrike Juchmann • Antonia Holst
**Körperkompass, Energieball und
Slow Motion**

70 körperorientierte Übungen für
Therapie und Beratung.

Kartenformat 9,8 x 14,3 cm.

2025.

GTIN 4019172101916

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172102661

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Antje Raden

Herstellung und Satz: Uta Euler

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza

Printed in Poland

