

Sagel

Krisenwellen surfen

Resilienz in unsicheren Zeiten für
Jugendliche und junge Erwachsene



70

Karten

BELTZ

Übungen zur Resilienz – für mehr Stabilität, Selbstregulation und soziale Fähigkeiten!

Unsere Lebenswelt hat sich in den letzten Jahren immens gewandelt: Globale Krisen und zunehmende Unsicherheit durch Umbrüche in bisher sicher geglaubten Systemen verlangen uns allen, insbesondere jungen Menschen, eine erhöhte psychische Widerstandskraft ab. Jugendliche und junge Erwachsene sind mit Zukunftsängsten und Identitätsfragen konfrontiert und brauchen Ressourcen, die ihre Resilienz stärken: Dazu gehören die Fähigkeit zur inneren Stabilisierung und zur emotionalen Regulation sowie soziale Kompetenzen und eine konstruktive, gestalterische Zukunftsorientierung.

Aufbau des Kartensets

Das Kartenset besteht aus 70 therapeutisch fundierten Karten. Die Karten bieten therapeutische Übungen, Reflexionsimpulse und psychoedukative Elemente, die sieben zentralen Modulen zugeordnet sind:

- (1) Selbstwahrnehmung**
- (2) Stressbewältigung & Selbstwirksamkeit**
- (3) Selbstfürsorge & emotionale Regulation**
- (4) Umgang mit Krisenängsten**
- (5) Soziale Kompetenzen**

(6) Akzeptanz

(7) Zukunftsplanung & Identitätsentwicklung

Die Übungen fußen auf jahrelanger Erfahrung in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und basieren auf Erkenntnissen aus der Kognitiven Verhaltenstherapie, der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, der Systemischen Therapie, der Positiven Psychologie sowie der Resilienzforschung.

Jede Karte umfasst neben einer kurzen Einleitung eine kurze, praxisnahe Intervention, die sich in Therapie- und Beratungsgesprächen unmittelbar einsetzen lässt. Die Karten können in der therapeutischen Arbeit als Inspiration, Aktivierungsmöglichkeit und Vertiefung dienen.

Anwendungsbereich

- ▶ Einsatzbereich: Setting mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen (Altersgruppe etwa 16 bis 26 Jahre)
- ▶ einsetzbar in Einzel- oder Gruppensettings
- ▶ anwendbar in Psychotherapie, Beratung, Coaching
- ▶ zur Gesprächseröffnung, als Türöffner oder als vertiefende Intervention
- ▶ geeignet für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Psychotherapie und im psychosozialen Bereich
- ▶ ressourcen- und lösungsorientiert
- ▶ leicht anwendbar

Entwicklungspsychologischer Hintergrund

Altersbedingte Entwicklungsaufgaben von 16- bis 26-Jährigen

Menschen in der Altersspanne von 16 bis 26 Jahren stehen entwicklungspsychologisch betrachtet vor zahlreichen Herausforderungen:

- (1) **Verantwortungsübernahme und Selbstbestimmtheit:** Altersbedingt müssen Jugendliche und junge Erwachsene Verantwortungsübernahme und Selbstbestimmtheit erlernen: u.a. für die eigene Gesundheit und Lebensgestaltung zu sorgen, den Alltag zu organisieren oder mit der Zeit eine finanzielle Selbstständigkeit zu erreichen.
- (2) **Stabiles Selbstbild und Identitätsentwicklung:** Eine weitere Entwicklungsaufgabe besteht im Schaffen eines stabilen Selbstbildes, das die Orientierung an selbst gesteckten Lebenszielen und Werten miteinschließt, sowie auch die Identitätsentwicklung auf verschiedenen Ebenen (z. B. auch die der sexuellen sowie der politischen Identität).
- (3) **Berufliche Perspektive:** Zudem geht es in diesem Altersbereich um die Entwicklung einer beruflichen Perspektive, die, da sie eine Entscheidung mit oft langfristigen, teils lebenslangen Konse-

quenzen ist, von Jugendlichen oft als belastende Herausforderung empfunden wird.

- (4) **Soziales Umfeld:** Als weitere Herausforderung steht darüber hinaus das Etablieren eines sozialen Umfelds außerhalb des bisher gewohnten sozialen Raums Schule an.



Hinzu kommt, dass sich auch die körperliche Entwicklung noch in vollem Schwung befindet: Die Reifung des Gehirns dauert etwa bis Mitte 20 an.

Übersicht über die Module und Karten

Modul 1: Selbstwahrnehmung

Dieses Modul umfasst Interventionen zur Introspektion sowie zur Selbststeuerung und Selbstwahrnehmung.

- (1) Wie ich mir selbst begegne
- (2) Zwei Versionen meiner Selbst
- (3) Routinen
- (4) Bedürfnisse
- (5) Gedankenkarussell
- (6) Medien
- (7) Wo ist meine innere Mitte?
- (8) Vergleiche
- (9) Innere Anspannung
- (10) Katastrophendenken

Modul 2: Stressbewältigung und Selbstwirksamkeit

In diesem Modul finden sich Interventionen zur Selbstsicherheit, zur Körperwahrnehmung sowie zur Ressourcenaktivierung.

- (11) Humor
- (12) Selbstsicherheit
- (13) Kraftplatz
- (14) Kreativität
- (15) Motivation
- (16) Körperwahrnehmung

- (17) Selbstzweifel
- (18) Eigen sein
- (19) Alltagsabenteuer
- (20) Eigenlob stimmt

Modul 3: Selbstfürsorge und emotionale Regulation

Dieses Modul konzentriert sich auf Interventionen zur Gefühlsdifferenzierung und -regulation sowie zum Selbstmanagement bezüglich der eigenen Energieresourcen.

- (21) Lebendig fühlen
- (22) Ängste
- (23) Mein Werkzeugkoffer für Entspannung
- (24) Umgang mit Überforderung
- (25) Dankbarkeit
- (26) Stressbewältigungsstrategien
- (27) Selbstbestimmung
- (28) Verborgene Stärken
- (29) Bewertungsängste
- (30) Wut

Modul 4: Umgang mit Krisenängsten

Die Karten dieses Moduls umfassen schwerpunktmäßig Interventionen zum emotionalen Coping bezüglich existenzieller und Krisenängste sowie zur Beruhigung bei innerer Anspannung.

- (31) Klimaängste

- (32) Oh, ist mir Grübel!
- (33) Selbstfürsorge trotz globaler Krisen
- (34) Mein Nachbar denkt nicht nachhaltig
- (35) Nachrichtenflut
- (36) Krieg vor der Tür



- (37) Umgang mit Belastungsgefühlen
- (38) Schlaflosigkeit
- (39) Mein Einflussbereich
- (40) Chancen in Krisen

Modul 5: Soziale Kompetenzen

Dieses Modul konzentriert sich auf Interventionen zur Beziehungs-, Kommunikations- und Abgrenzungsfähigkeit.

- (41) Kontaktpflege
- (42) Was kann ich für andere tun?
- (43) Abgrenzung

- (44) Communities
- (45) Beziehungstern
- (46) Neue Freundschaften knüpfen
- (47) Andere Lebensweisen
- (48) Freundlichkeit
- (49) Verbundenheit ohne Selbstverlust
- (50) Sich ausgeschlossen fühlen

Modul 6: Akzeptanz

Die Karten dieses Moduls fokussieren sich auf Interventionen zum Aufbau von Akzeptanz und zur Selbstbildentwicklung.

- (51) Einsamkeit
- (52) Krisen bewältigen und wachsen
- (53) Vergeben
- (54) Akzeptanz von Ambivalenz
- (55) Authentizität
- (56) Verletzlichkeit
- (57) Perfektionismus



- (58) Meine Vorbilder
- (59) Umgang mit Kritik
- (60) Selbstbild: Licht und Schatten

Modul 7: Zukunftsplanung und Eigenverantwortung

Dieses Modul konzentriert sich schwerpunktmäßig auf Interventionen zum Aufbau eines positiven Zukunftsbildes und zur Identitätsfindung.

- (61) Sinnfindung
- (62) Zuversicht
- (63) Weltuntergang vs. Visionen
- (64) Mein Zukunfts-Ich
- (65) Wertebasiert handeln
- (66) Wunschzettel fürs Leben
- (67) Meine Identität – meine Rollen
- (68) Entscheidungen treffen lernen
- (69) Ein Brief an mich selbst
- (70) Eine Sammlung über mich

Verletzlichkeit

Oft versuchen wir, unsere Verletzlichkeit zu verbergen. Dabei beinhalten wir uns in eine Bindung bringen.

Das Risiko der Verletzlichkeit

Denke an eine Situation, in der du dich deinen Ängsten oder Unsicherheiten ausgesetzt hast.

- Wie hat sich dies auf eure Beziehung ausgewirkt?
- Hat sich das Vertrauen zwischen euch verändert?
- Inwiefern hat sich dein Blick auf die Welt verändert?
- Möchtest du selbst Verletzlichkeit zeigen?
- Bei welchen Menschen fühlst du dich sicher?
- Wie könnte ein Schritt in diese Richtung aussehen?





Weise

Fühl ich

60 Gefühlskarten

für Jugendliche

Mit Impulsen für Psycho-
therapie, Pädagogik und
Soziale Arbeit.

Mit 16-seitigem Booklet
in stabiler Box

Kartenformat 9,8 x 14,3 cm

GTIN 4019172101329

- ▶ 60 Illustrationen erleichtern den Zugang zu den eigenen Emotionen
- ▶ Vielfältige, diverse Motive, speziell für Jugendliche
- ▶ Mit Fragen, Impulsen und FunFacts zur jeweiligen Emotion

Die Adoleszenz ist eine Phase, in der sich Jugendliche selbst suchen. Wie nehme ich mich wahr und wie kann ich mich ausdrücken? Das Kartenset »Fühl ich« greift dabei den jugendlichen Ausdruck auf, der eine empathische Reaktion zeigt: Das verstehe ich, das kann ich nachvollziehen. Die Charaktere veranschaulichen Menschen jenseits von Normschönheit, damit sich Jugendliche mit der diversen Darstellung identifizieren können und einen leichteren Zugang zu eigenen Gefühlswelten finden.



Kuhlmann

Echt ich!

Identitätsfindung

Jugendlicher fördern

100 Karten für Therapie
und Beratung

Mit 16-seitigem Booklet
in stabiler Box

Kartenformat 5,9 x 9,2 cm

GTIN 4019172102593

- ▶ Mit 100 Karten die Persönlichkeit entdecken
- ▶ Anteile der Identität klären
- ▶ Ressourcenaktivierung, Ego-State-Arbeit und Selbstwertförderung kombinieren

Mit den Karten können Therapeut:innen Jugendliche Schritt für Schritt dabei begleiten, ihre inneren Anteile zu verstehen und visuell darzustellen: Wer bin ich heute? Wie war ich als Kind? Welche Seiten zeigen sich – offen oder versteckt? Die Eigenschaftskarten werden um eine gewählte Identitätskarte gelegt und ergeben ein Bild des Inneren. Anschließend werden die Eigenschaften gemeinsam reflektiert: Was passt? Was überrascht? Wo gibt es Entwicklungen oder Spannungen? Die Methode bietet einen einfachen Zugang zu Selbstreflexion, Perspektivwechsel und Selbstwertarbeit.

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 4019172102777

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Herstellung und Satz: Lina Oberdorfer und Uta Euler

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza

Printed in Poland