

Impulskarten für Wohlbefinden und Selbstreflektion

geschrieben von Redakteur | Mai 7, 2021



Falk Peter Scholz: Selbstfürsorge-Schatzkiste für Therapie und Beratung

Falk Peter Scholz, der seit 2010 als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut sowie als systemischer Paar- und Familientherapeut in eigener Praxis in Dresden arbeitet und einigen Fachkräften sicherlich auch als Autor einiger Memo-Spiele zu den Themen Mut, Stärken, Zielplanung, Lebensfreude, Gefühlswahrnehmung, Freunde bekannt sein dürfte, wendet sich mit diesem Kartenset dem Bereich „**Selbstfürsorge**“ zu.

Dieses Set besteht sowohl aus einzelnen Reflexionsfragen als auch aus handlungsorientierten Impulsanregungen, die dazu dienen sollen, über **Selbstfürsorgestrategien** nachzudenken, um diese bei Bedarf zu aktivieren und auszubauen. Dabei können diese Impulskarten dabei helfen, entwicklungshinderlichen Gewohnheiten auf die Spur zu kommen, um dadurch selbstfürsorgliche Ressourcen neu zu entdecken und in entwicklungsförderliche Strategien zu wandeln. Die in unterschiedlichen Farben gestalteten Karten konzentrieren sich

auf folgende Bereiche:

- A) Fähigkeiten und deren Einsatz zur Alltags- und Krisenbewältigung sowie Strategien;
- B) Gefühlswahrnehmung und Gefühlsäußerung sowie deren Regulierung, Bedürfnisse und emotionale Balance;
- C) Selbstbewusstsein, Werte, Ziele, Sinn und Identifikation;
- D) Zugehörigkeit und Beziehungsgestaltung, Nähe und Miteinander, Freunde;
- E) Handeln, Selbstbestimmung und Aktivität;
- F) Gedankenkultur und mentale Stärke;
- G) Freundschaft zum eigenen Körper.

Neben diesen Schwerpunkten befinden sich in dem Kartenset auch einige mit einem bestimmten Punktwert versehenen Joker-, Erkenntnis- und Superkarten, die von den beteiligten Spielerinnen und Spiele gesammelt werden können, um einen möglichst hohen Punktwert am Ende des Spiels zu erzielen. Die drei leeren Jokerkarten können mit eigenen Fragen bzw. Behauptungen beschriftet werden, um sie dann selbst zu beantworten oder einem Mitspieler zu übergeben. Außer dem klassischen Spielablauf (Aufdecken einer verdeckten Karte mit anschließender Beantwortung) stellt der Autor vier weitere Spielvarianten vor. Diese Impulskarten bieten eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und können sowohl in einer Phase der Teamentwicklung, zur ganz persönlichen Ressourcenerweiterung, in therapeutischen (Gruppen)Sitzungen als auch in Partnerschaftsprozessen genutzt werden. Zum Schluss eine abschließende Bemerkung: Vom selben Autor gibt es auch die Ausgabe „Selbstfürsorge – Schatzkiste für Kinder und Jugendliche: Ich bin gut zu mir!“ (GTIN: 4019172100292).

Armin Krenz

120 Impuls-Karten
für eine gelingende
Selbstfürsorge

Scholz

Selbstfürsorge- Schatzkiste

für Therapie und Beratung

BELTZ

Scholz
Selbstfürsorge-Schatzkiste
für Therapie und Beratung

Worüber
mache ich mir
keine Sorgen
(mehr)?

*Unbeschwert
und frei
fühle ich mich
wenn*

Ich kann mich
selbst verwöhnen
mit ...
Ich lasse mich
gern **verwöhnen**
mit ...

Was brauche
ich selbst, um
Lächeln und
Freundlichkeit
schenken zu
können?

Mein Wunsch
nach
Zärtlichkeit,
Nähe,
Distanz
ist größer,
wenn...

BELTZ

Bibliographie:

Falk Peter Scholz

[Selbstfürsorge-Schatzkiste für Therapie und Beratung](#)

120 Karten mit 20-seitigem Booklet in stabiler Box,

Kartenformat 5,9 x 9,2 cm

GTIN: 4019172100308

29,95 €