

Hilfe bei der Auswahl der passenden Geschichte

Geschichte		Ziele	Therapeutischer Kontext
Wie wir mit uns selbst ins Gespräch kommen – Selbstbild und Selbstbeziehung			
1	<i>Ich bin dein Gehirn</i>	• Veränderbarkeit des Gehirns verständlich machen • Symptome als Schutzreaktionen einordnen • Hoffnung auf Entwicklung stärken	• Einstieg Neuroplastizität • Förderung von Selbstmitgefühl • Arbeit an Selbststeuerung & Reaktionsmustern
2	<i>Der Spiegel, der zuhörte</i>	• Wirkung innerer kritischer Stimmen verdeutlichen • Selbstbild behutsam hinterfragen • emotionale Reflexion anregen	• Selbstzweifel, negative Selbstbilder • starke innere Kritik
3	<i>Was mich trägt</i>	• Selbstwert als vielschichtig erfahrbar machen • Ressourcen bewusst machen	• Selbstwertarbeit • Ressourcenorientierung
4	<i>Der Faden, der sich selbst fand</i>	• Selbstakzeptanz fördern • Lebensgeschichte neu einordnen	• Integration belastender Erfahrungen • Resilienzstärkung
5	<i>Die kleine Eule und die Stimmen</i>	• Einfluss innerer Stimmen sichtbar machen • einschränkende Glaubenssätze bearbeiten	• Selbstwert, Selbstvertrauen • innere Blockaden
6	<i>Mehr Möglichkeiten</i>	• Unvollkommenheit normalisieren • innere Beweglichkeit stärken	• Perfektionismus • starke Selbstkritik
7	<i>Der Vogel, der zu früh schlüpfte</i>	• Sensibilität als Ressource rahmen • Anderssein entpathologisieren	• Hochsensibilität, Neurodiversität • Identitätsstärkung
8	<i>Der Vogel, der sein Lied nicht mochte</i>	• Selbstmitgefühl fördern • Umgang mit Unvollkommenheit verändern	• hohe Ansprüche • Selbstkritik

9	<i>Worte, die Wurzeln schlagen</i>	• prägende Botschaften sichtbar machen • Glaubenssätze hinterfragen	• Selbstwertarbeit • Neubeginn
10	<i>Dein Zuhause</i>	• positive Körperbeziehung aufbauen • Körper als sicheren Ort erleben	• Scham, Selbstablehnung • psychosomatische Themen, Essstörungen, Trauma
11	<i>Wer bin ich?</i>	• Selbstwahrnehmung vertiefen • innere Orientierung stärken	• Identitätsfindung • Wendepunkte
Was in uns schwingt – Gefühle und ihre Ausdrucksformen			
12	<i>Als das Fühlen sprechen durfte</i>	• Gleichgewicht von Denken & Fühlen fördern • emotionalen Zugang öffnen	• emotionaler Rückzug • Übersteuerung durch Kognition
13	<i>Die müde Faust</i>	• Thema Selbstschutz und alte Muster hinterfragen	• Anspannung, Kontrolle • innerer Rückzug
14	<i>Ich bin deine Träne</i>	• Gefühle validieren • emotionalen Ausdruck erleichtern	• unterdrückte Emotionen • Scham gegenüber Gefühlen
15	<i>Die Lektion am Feuer</i>	• Dynamik des Grübelns erläutern • Grübelstopp erlebbar machen	• Selbstwirksamkeit • Auch für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen geeignet
16	<i>Das kleine Reh und der Wind</i>	• Angst verständlich machen • Gegenwartsorientierung stärken	• Angststörungen • Unsicherheit
17	<i>Die Farben im Nebel</i>	• Erleben von Depression greifbar machen • Hoffnung vorsichtig anstoßen	• depressive Zustände • emotionale Abflachung
18	<i>Der Fisch im stillen Wasser</i>	• suizidales Erleben verstehbar machen • innere Dynamiken würdigen	• Reflexion von Suizidgedanken • Nicht bei akuter Krisenlage!
19	<i>Der Garten der Gefühle</i>	• Vielfalt unserer Gefühle verdeutlichen • Möglichkeit eröffnen, auch mit widersprüchlichen Emotionen in Verbindung zu bleiben	• Selbstannahme • Emotionsregulation

20	<i>Sowohl als auch</i>	• Gleichzeitigkeit von Gefühlen würdigen • Mitgefühl mit sich selbst & anderen fördern	• Emotionsregulation • Selbstmitgefühl
21	<i>Die Kunst, das Glück zu verlieren</i>	• eingefahrene Denkmuster auf humorvolle und paradoxe Weise sichtbar machen • negative Erwartungshaltung mit etwas Abstand betrachten • angenehme Gefühle und positive Erfahrungen bewusster wahrnehmen	• depressive Verstimmungen • Perfektionismus oder Dauerstress • kognitive Umstrukturierung, Perspektivwechsel • Dankbarkeit als Ressource
22	<i>Was bleibt</i>	• schmerzhaften Gefühlen Raum geben	• Emotionsregulation • Selbstakzeptanz
Alte Muster, neue Wege – Schutz und Anpassung			
23	<i>Das Mädchen mit den Tassen</i>	• Überverantwortung erkennen • alte Muster reflektieren	• Helferrollen • frühe Prägungen
24	<i>Im eigenen Rhythmus</i>	• über das Bedürfnis nach Sicherheit sprechen • übermäßiges Kontrollstreben sichtbar machen	• Kompensationsstrategien • Grundbedürfnisse
25	<i>Das Leuchten unter der Haut</i>	• Spannungsfeld zwischen Kontrolle und Ausdruck thematisieren	• Scham, Selbstzweifeln • Angst, zu viel zu sein
26	<i>Das verlassene Haus</i>	• Grenzverletzungen erfahrbar machen • innere Sicherheit entwickeln	• Trauma, Dissoziation • Nicht für instabile Phasen!
27	<i>Die Trägerin der Schatten</i>	• Schuld, die nicht aus dem eigenen Handeln stammt, erkennen	• Überverantwortung • Emotionsregulation • Nicht für Menschen in akuten Krisen!
28	<i>Das verlorene Maß</i>	• Orientierung an äußeren Maßstäben thematisieren	• Kontrollstreben • Grundbedürfnisse • Besonders hilfreich in Kontexten, in denen problematisches Essverhalten,

			Körperbildthemen oder rigide Kontrollmuster eine Rolle spielen • Nicht in akuten Krisen oder in Phasen starker Selbstabwertung!
29	<i>Die kleine Maus</i>	• Schutz und Verbindung nicht als Widerspruch sehen	• Bindungsverletzungen & Entwicklungstrauma
30	<i>Die Pakete</i>	• inneren Ballast sichtbar machen • Abgrenzung stärken • Selbstwirksamkeit fördern	• Selbstbestimmung/Selbstwirksamkeit • Überlastung • Biografiearbeit
Wenn das Müssen leiser wird – Kontrolle loslassen und Leichtigkeit finden			
31	<i>Ich bin Amy</i>	• Stressreaktionen verstehen • inneren Dialog fördern • Umgang mit Stress lernen	• Anspannung, Schlafprobleme • Hyperarousal
32	<i>Die Leiter ohne Sprossen</i>	• Stillstand als Zustand zum Regenerieren ansehen	• Selbstoptimierung • Überforderung • Leistungsorientierung
33	<i>Nur dieser Moment</i>	• Präsenz fördern • Druck reduzieren	• Überforderung • Erschöpfung
34	<i>Die Steine am Fluss</i>	• Was trägt und was belastet unterscheiden	• Übergänge, Neubeginn • Überforderung • Trauer
35	<i>Grenzenlos</i>	• Bedeutung von Grenzen verdeutlichen • Energiehaushalt reflektieren	• Überforderung • Selbstüberforderung
36	<i>Seite an Seite</i>	• Gegensätzliche innere Stimmen akzeptieren • Druck relativieren • Selbstmitgefühl fördern	• Ambivalenz • Stressregulation

37	<i>Das Eichhörnchen und das Faultier</i>	• Pausen neu rahmen	• Stressregulation • Überforderung
38	<i>Hände voller Himmel</i>	• Dankbarkeit als innere Haltung stärken • Defizitorientierung unterbrechen	• Achtsamkeit • Ressourcenorientierung
Zwischen Rückzug und Resonanz – Beziehung und Verbindung			
39	<i>Die Unendlichkeit der Balance</i>	• Dynamik von Nähe & Distanz verstehen • Beziehungsbewegung normalisieren	• Beziehungskonflikte
40	<i>Ein Raum in mir für alle</i>	• innere Anteile würdigen • Verbindung zu sich selbst stärken	• Bindungs- und Entwicklungstraumata
41	<i>Mauern aus Stein</i>	• Schutzmechanismen würdigen • Öffnung ermöglichen	• Bindungsangst • Rückzug
42	<i>Die Geschichte der ungesagten Worte</i>	• Raum geben für das, was im Leben oft ungelöst bleibt	• Trauer, Abschied oder (vermeintlich) verpasste Chancen • <i>Geeignet in Einzel- und Paargesprächen ebenso wie in Trauer- oder Abschiedsprozessen</i>
43	<i>Wenn Flügel wachsen</i>	• Übergang von Begleitung der Kinder hin zu mehr Abstand begleiten • Momente des Wandels würdigen	• Abschieds- oder Ablösungsprozesse
44	<i>Schritt für Schritt</i>	• Ambivalenz zwischen Nähe & Schutz klären	• Paargespräche • Beziehungsklärung
45	<i>Zwischen den Bildern</i>	• Illusion digitaler Inhalte darlegen • Einsamkeit als existenzielle Erfahrung verstehen	• Bindungsangst, Rückzug • Einsamkeit
46	<i>Der Steg zwischen den Ufern</i>	• Verständigung als Prozess begreifen	• Kommunikationsprobleme
47	<i>Der Tisch, der wartete</i>	• Entwicklung von Beziehungen verdeutlichen	• Kommunikation in Paarbeziehungen, familiären Konflikten oder Teams

48	<i>Die zwei Bäume</i>	• Verbindung als ein Nebeneinander verstehen	• Autonomie und Bindung • Coabhängigkeit, übermäßige Anpassung
Wenn Veränderung Gestalt annimmt - Neubeginn, Akzeptanz und inneres Wachstum			
49	<i>Das Mosaik aus Erinnerungen</i>	• Akzeptanz fördern • Brüche integrieren	• Lebensrückblick • Neuorientierung
50	<i>Vor dem ersten Flügelschlag</i>	• Veränderung Zeit geben	• Neubeginn • (Selbst-)Akzeptanz
51	<i>Am Rand des Brunnens</i>	• Echoeffekte aus verletzlichen Momenten verständlich machen	• frühe Bindungsbrüche oder traumatische Erfahrungen
52	<i>Was du nicht sehen kannst</i>	• Vergangenheit als Grundlage für einen behutsamen Aufbruch verstehen	• Veränderung und Neubeginn • Diese Geschichte braucht einen geschützten Rahmen!
53	<i>Die Lücke, die bleibt</i>	• Unveränderbares annehmen • Trauerraum öffnen	• Verlust • Abschied • unerfüllte Wünsche, Hoffnungen und Sehnsüchte
54	<i>Die Decke, die Geschichten erzählte</i>	• Vergangenheit und Gegenwart als Teil des eigenen Weges akzeptieren	• Zeiten des Übergangs (Krankheit, Trennung, Ende einer Therapie etc.) • Akzeptanz und Selbstmitgefühl
55	<i>Der alte Baum</i>	• Sowohl schwere als auch leichte Momente als Teil innerer Kraftquellen verstehen	• Ressourcen • Selbstmitgefühl
56	<i>Die Geschichte vom Heimkommen</i>	• innere Ruhe fördern • Selbstannahme stärken	• Getriebenheit • Unzufriedenheit
57	<i>Wenn Wege sich öffnen</i>	• den eigenen Weg als gestaltbar betrachten	• Selbstwirksamkeit
58	<i>Leben leben</i>	• Übergang vom Verstehen ins Handeln	• Abschlussprozesse • Aktivierung

