

1 | ANKOMMEN



1.1



1.2



1.3



1.4



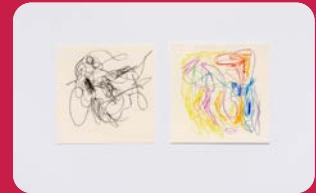
1.5



1.6



1.7



1.8



1.9



1.10



1.11



1.12



1.13

Die Methoden dieser Kategorie helfen Ihnen, Ihre Klientin auf die Stunde einzustimmen, aktuelle Gefühle in einer Befindlichkeitsrunde kreativ einzufangen und wahrzunehmen, das Kennenlernen in der Gruppe zu unterstützen und erste Ziele, Bedürfnisse und Anliegen zu formulieren.

Die Karten der Kategorie „Ankommen“ im Überblick:

Nr.	Titel	Ziele
1.1	Auf Dunkel kommt Hell	Anerkennung der aktuellen „dunklen Seite“, Fokussierung auf das Positive, Zuversicht erleben
1.2	Stimmungsbilder	Gefühle wahrnehmen und sichtbar machen
1.3	Emojis malen	Spielerischen Zugang zu Emotionen schaffen, kreative Gestaltung als Ausdrucksform fördern, Humor und Leichtigkeit als Ressource nutzen
1.4	Farbklang	Gefühle differenziert wahrnehmen und in Farben ausdrücken
1.5	Kleines Triptychon	Aktuelle Themen und Probleme wahrnehmen, Veränderungsziele formulieren und Arbeitsauftrag klären
1.6	Mein Ding	Selbstbild wahrnehmen und reflektieren, sich in der Gruppe kennenlernen
1.7	Papier knüllen	Aktivieren, Selbstreflexion fördern, Gruppenzusammenhalt stärken
1.8	Schwarzmalen und Buntmalen	In Bewegung kommen, Neugier wecken, Selbstwirksamkeit stärken, Möglichkeiten erkennen
1.9	Stempelkarten	Spielerisch ins Tun kommen, Vorstellungsrunden kreativ bereichern
1.10	Tagesformen	Aktuelle Stimmung wahrnehmen und visualisieren, Zugang zum kreativen Arbeiten finden
1.11	Seelenwetter	Gefühle wahrnehmen und kreativ ausdrücken
1.12	Zielobjekte	Ziele formulieren, Anker im Alltag schaffen
1.13	Zurück in die Zukunft I	Erste Ziele definieren, Ressourcen aktivieren



AUF DUNKEL KOMMT HELL

ZIELE | Anerkennung der aktuellen „dunklen Seite“, Fokussierung auf das Positive, Zuversicht erleben

MATERIAL | schwarzes Tonpapier ca. DIN A3, helle Pastellkreiden

Diese Übung lädt Ihre Klientin auf sanfte Weise dazu ein, sowohl das „Dunkle“ als auch das „Helle“ in ihrem Erleben anzunehmen. Sie vermittelt, dass beides nebeneinander bestehen darf – das Schwere ebenso wie das Leichte. So wird das oft empfundene Entweder-oder aufgelöst. Das mitgebrachte Leid findet Anerkennung, während gleichzeitig die Fähigkeit der Klientin gewürdigt wird, selbst Licht und Zuversicht ins eigene Leben zu bringen. Meistens erleben die Klientinnen Freude, da die Farben auf dem dunklen Hintergrund besonders intensiv leuchten.

So geht's: Bitten Sie Ihre Klientin, die Pastellkreiden auf dem schwarzen Tonpapier auszuprobieren, z. B. mit dem Satz *Auf jede Nacht folgt ein Tag*. Unterstützen Sie sie mit offenen Worten wie *Sie können einfach loslegen und die Farben in Form von Farbflächen ausprobieren oder eine Farblandschaft malen oder etwas ganz anderes*.

Fragen zur Vertiefung

Was empfinden Sie, wenn Sie Ihre Gestaltung betrachten? Was hat Ihnen besonders viel Freude gemacht? An welcher hellen Stelle möchten Sie mit Ihrem Blick noch ein bisschen verweilen? Was gibt Ihnen Zuversicht und Freude im Leben? Manche Menschen fühlen sich nachts wohler als am Tag, andere genau umgekehrt – wie ist es bei Ihnen?

Hinweis & kreative Variation

Viele Klientinnen verbinden das schwarze Tonpapier mit der Nacht und gestalten darauf einen Sternenhimmel. Das Symbol der Sterne bietet dann die Möglichkeit nachzufragen: *Wenn jeder dieser Sterne eine frohe oder schöne Botschaft für Sie hätte, welche wären das?*





STIMMUNGSBILDER

ZIELE | Gefühle wahrnehmen und sichtbar machen

MATERIAL | Motive aus der „Einfach machen“-Kompetenz!Box oder andere geeignete Bildkarten

Bildkarten laden dazu ein, in sich hineinzuspüren, und bieten durch freie Assoziationen einen leichten Einstieg ins Gespräch. Die vielseitigen Motive der Bildseiten aus der „Einfach machen“-Kompetenz!Box eignen sich dafür besonders gut. Schon allein durch ihre sinnliche und künstlerische Wirkung öffnen sie einen Raum für Kreativität und innere Bilder.

So geht's: Legen Sie mindestens zehn Karten mit der Bildseite nach oben auf den Tisch – je größer die Auswahl, desto besser. Ihre Klientin darf nun intuitiv die Karte wählen, die ihrer aktuellen Stimmung entspricht oder mit der sie in Resonanz geht.

Fragen zur Vertiefung

Warum haben Sie die Karte ausgesucht? Was hat Sie angesprochen? Und wie passt die Karte zu Ihrem aktuellen Befinden oder Thema?

Hinweis & kreative Variation

Im Einzelsetting können Sie die gewählte Karte gemeinsam anschauen. Vielleicht kann diese direkt für eine Intervention genutzt werden.

Lassen Sie Karten zu verschiedenen Impulsen wählen: *Was erwarte ich heute? Was soll auf keinen Fall passieren?*

Eine weitere Möglichkeit: Lassen Sie Ihre Klientin die schönste und die hässlichste Karte aussuchen und beschreiben, was das Schöne und das Hässliche ausmacht, was sie daran anzieht und abstößt.





EMOJIS MALEN

ZIELE | Spielerischen Zugang zu Emotionen schaffen, kreative Gestaltung als Ausdrucksform fördern, Humor und Leichtigkeit als Ressource nutzen

MATERIAL | weißes Papier oder Karteikarten, Filzstifte, Buntstifte

Emojis sind kleine Gefühlsbilder, die uns allen vertraut sind. Diese Übung greift etwas Bekanntes auf und eröffnet durch das Abzeichnen der Symbole einen neuen Zugang zu den eigenen Emotionen. Gleichzeitig ist es ein erster spielerischer Schritt in die kreative Gestaltung – oft begleitet von einem Schmunzeln.

So geht's: Fragen Sie Ihre Klientin, wie sie heute hier ankommt und wie sie sich wünscht, wieder zu gehen. Laden Sie sie ein, ein jeweils passendes Emoji dafür auf dem Handy zu suchen und dieses abzuzeichnen. Legen Sie dann beide Emojis nebeneinander und nutzen Sie sie als Gesprächsanlass, um gemeinsam über die momentane Gefühlslage zu sprechen.

Fragen zur Vertiefung

Was bedeutet das jeweilige Emoji für Sie? Wie oft verwenden Sie dieses in Ihrer Kommunikation? Was genau löst das Gefühl des ersten Emojis aus? Was könnte Ihnen helfen, den Gefühlszustand des zweiten zu erreichen?

Hinweis & kreative Variation

Zur weiteren Kreativitätsförderung können Sie die Klientin fragen: *Welches neue, noch nicht bekannte Emoji würden Sie für sich kreieren? Wie würde dieses genau aussehen und was würde dieses für Sie ausdrücken?*





FARBKLANG

ZIELE | Gefühle differenziert wahrnehmen und in Farben ausdrücken

MATERIAL | Papier, Pastellkreiden, Wasserfarben oder Buntstifte

Wählen Sie zwei Themen aus, die für Ihre Klientin im Moment besonders relevant sind. Das können zum Beispiel Bereiche sein wie Arbeit (im Team, mit Vorgesetzten oder Kolleginnen), Beziehung (zur Partnerin, zum Partner, zur Familie, zu sich selbst oder zum eigenen Körper), Zuhause, Gesundheit, persönliche Entwicklung, Kunst oder Erwartungen an die Sitzung. Die Themenauswahl kann selbstverständlich individuell angepasst und erweitert werden.

So geht's: Bitten Sie Ihre Klientin, drei Farben auszusuchen: eine für ihr aktuelles Befinden, je eine für die beiden ausgewählten Themen.

Laden Sie dazu ein, die Farben frei auf das Papier zu bringen. So entsteht ein individueller Farbklang, der die momentane Stimmung Ihrer Klientin widerspiegelt.

Fragen zur Vertiefung

Welche Assoziationen haben Sie zu der jeweiligen Farbe? Sind es Farben, die Sie gerne haben oder eher ablehnen? Sind es Farben, die oft vorkommen in Ihrem Zuhause, der Kleidung? Ist der Farbklang in sich stimmig? Wie wirkt die Kombination der Farben auf Sie, welche Stimmung vermittelt sie? Gibt es das Bedürfnis, eine Farbe hinzuzufügen? Und wenn Sie dem nachgehen, was hat sich nun verändert, wofür könnte diese neue Farbe in Relation zu Ihrem Farbklang stehen?

Hinweis & kreative Variation

Wenn Sie diese Methode mehrmals mit Ihrer Klientin anwenden, sammeln Sie die Farbklänge, um den Prozess im Abschluss als Farbverlauf zu betrachten. Die Farbklänge können in einem Buch (siehe Methodenkarte 8.6 „Heft-Formate“) zusammengefasst werden.





KLEINES TRIPTYCHON

ZIELE | Aktuelle Themen und Probleme wahrnehmen, Veränderungsziele formulieren und Arbeitsauftrag klären

MATERIAL | halbiertes / waagerechtes, weißes DIN-A4-Papier, bunte Filzstifte

Viele Klientinnen tun sich anfangs schwer, genau zu benennen, was sie belastet – und wie ihr Leben ohne diese Belastung aussehen könnte. Die folgende Übung hilft, Gedanken und Gefühle sichtbar zu machen und erste Schritte in Richtung Veränderung zu entdecken.

So geht's: Bitten Sie Ihre Klientin, ein waagerechtes Blatt Papier so zu falten, dass drei gleich große Abschnitte entstehen:

- **Linkes Feld – die aktuelle Situation:** Laden Sie Ihre Klientin ein, im linken Feld ihre momentane Lebenslage darzustellen. Unterstützen Sie sie mit Worten wie: *Sie können kleine Symbole malen, Strichmännchen zeichnen oder einfach drauflos kritzeln.*
- **Rechtes Feld – die gewünschte Zukunft:** Im rechten Feld darf sie sich vorstellen und zeichnen, wie ihr Leben aussehen könnte, wenn das belastende Thema gelöst wäre. *Wie fühlt es sich an, wenn das Problem nicht mehr da ist? Was ist dann anders?*
- **Mittleres Feld – der Weg dazwischen:** Zum Schluss geht es um die Verbindung zwischen dem Jetzt und dem gewünschten Danach. *Stellen Sie sich vor, es gibt einen Weg zwischen diesen beiden Bildern. Vielleicht ist es ein Pfad, eine Brücke oder etwas ganz anderes. Was könnte diesen Übergang darstellen?*

Fragen zur Vertiefung

Was ist in den drei Feldern dargestellt? Welche kleinen Schritte zur Lösung könnten in dem mittleren Teil verborgen sein? Was wünschen Sie sich von mir, um sich auf diesem Weg gut begleitet zu fühlen?

Hinweis & kreative Variation

Manchmal kann die Klientin den mittleren Teil noch nicht gestalten. Sie können das anerkennen und wertschätzen: *In der Mitte ist noch vieles möglich. Vielleicht zeigt es sich in einer der nächsten Sitzungen.*





MEIN DING

ZIELE | Selbstbild wahrnehmen und reflektieren, sich in der Gruppe kennenlernen

MATERIAL | persönliche Gegenstände, Kreppband

Diese Übung eignet sich besonders gut für neu zusammengesetzte Gruppen, kann aber auch im Zweiersetting angeboten werden. Sie schafft einen kreativen Zugang zur Selbstvorstellung und ermöglicht es, sich gegenseitig auf eine neue, persönliche Weise kennenzulernen.

So geht's: Laden Sie die Teilnehmerinnen ein, einen Gegenstand mitzubringen, der sie symbolisch repräsentiert – etwas, das ihnen wichtig ist oder sie in irgendeiner Weise beschreibt. Alternativ kann auch ein passender Gegenstand aus dem Raum ausgewählt werden.

Fragen zur Vertiefung

Was ist Ihr Ding? Was haben Sie heute mitgebracht? Was ist Ihnen heute wichtig? Mit welcher persönlichen Eigenschaft möchten Sie sich der Gruppe zeigen?

Hinweis & kreative Variation

Markieren Sie mit Kreppband in der Mitte des Tisches oder am Boden einen Rahmen. Dort werden die Dinge hineingelegt. Abstände, Position zu anderen Gegenständen oder eine Reihenfolge werden so besser sichtbar.

