

## Glückliche Momente sammeln

51

**Darum geht's:** mithilfe einer Perlenkette einzelne Glücksmomente zählen

**Das brauchen Sie:** 12 Holz- und 2 Zierkugeln mit gleichem Durchmesser, dünnes Lederband, Schere, Feuerzeug, Büroklammer

**So geht's:** Um den Fokus Ihrer Patienten auf positive Momente, weg von negativen Grübelgedanken zu lenken, kann das Erstellen einer speziellen Perlenkette hilfreich sein. Sie können hierzu auch begleitend die Glücksbohnen-Geschichte (Karte 71) erzählen. Das Tolle an der Kette ist, dass die einzelnen Kugeln, einmal verschoben, ihren Platz beibehalten und nicht verrutschen. Außerdem kann die Kette auch in der Tasche, ähnlich einem Rosenkranz, ganz unauffällig zur Ablenkung genutzt werden.

### Bastelanleitung

Nehmen Sie ein Lederband ca. 3,5 mal so lang wie die eigentliche Kette werden soll. Erhitzen Sie beide Enden des Bandes kurz mit dem Feuerzeug und reiben es zwischen den Fingern, sodass es nicht ausfransen kann und das Einfädeln leichter fällt. Kontrollieren Sie nun mit einer aufgebogenen Büroklammer die Löcher aller Kugeln auf mögliche Splitter und arbeiten diese ggf. nochmal nach.

Ziehen Sie nun die erste Zierkugel in die Bandmitte und fixieren diese mit einem Knoten. Ziehen Sie dann die erste Holzkugel auf. Beachten Sie, dass die Bänder beide gegeneinander durch die Kugel gezogen werden müssen. Die folgende Kugel wird nun mit dem einen Band von rechts und dem anderen Band von links durch die Kugel gezogen. Ziehen Sie so alle Kugeln nacheinander immer im Wechsel auf. Beachten Sie, dass sich die Bänder jeweils im inneren der Kugel kreuzen und Sie die Kugeln gerade ausrichten und möglichst nah aneinander halten.

Bei der letzten Kugel angekommen müssen Sie genau eine Kugel breit Platz lassen und dann erst die letzte Kugel mit einem Knoten sichern und damit die Kette schließen. Nun können Sie noch die zweite Zierkugel aufziehen und mit einer Schlaufe und einem Knoten abschließen.

**Gruppen:** Alle Gruppenteilnehmer können eine Kette erstellen und dann z. B. im Sinne eines Positivtagebuchs zur nächsten Stunde glückliche Momente sammeln, von denen die Gruppenteilnehmer dann berichten.

### Achtung

Wenn Ihr Patient nicht gern bastelt, sollten Sie vielleicht lieber auf die Glücksbohnenversion ausweichen (Karte 71).



Kategorie  
Ressourcen

Zeitlich  
Anfang bis Ende

Thema  
Intervention

Störung und Symptome  
Alle



**Darum geht's:** kreative Wahrnehmungs- und Fokusänderung

**Das brauchen Sie:** Bohnengeschichte und eine Hand voll Bohnen (große und kleine)

**So geht's:** Erzählen Sie Ihrem Patienten die folgende Geschichte von den Glücksbohnen. Sie können diese nach Belieben verändern, so wie es für Ihren Patienten am besten passt.

Es war einmal ein Bauer (eine Bäuerin), der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dach, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche. Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte. (Verfasser unbekannt)

Gerade bei kleineren Patienten bietet es sich an, die Bohnen als ganz besondere Glücksbohnen einzuführen. Geben Sie Ihrem Patienten eine Handvoll Bohnen (dies können auch kleine und große Bohnen für kleine und größere Glücksmomente sein) mit der Anweisung, sich die Bohnen in die linke Hosentasche zu stecken. Überlegen Sie nun gemeinsam, ob und welche Bohnen Ihr Patient für den heutigen Tag bereits in seine rechte Hosentasche wandern lassen kann. So bekommt er ein erstes Gefühl für die Technik. Versichern Sie sich, dass Ihr Patient die Instruktion, wann er eine Bohne in die andere Tasche geben kann, gut verstanden hat. Geben Sie ihm bis zur nächsten Stunde auf, dies täglich zu üben. Sie können dies auch noch an ein Positivprotokoll koppeln, in dem Ihr Patient abends die Bohnenergebnisse des Tages aufschreibt.

**Gruppen:** Die Geschichte eignet sich auch sehr gut zum Einsatz mit Gruppen. Hier kann es sehr schön sein, zu Beginn einer Gruppenstunde jedem Teilnehmer einige große und kleine Bohnen auf den Platz zu legen und dann die Stunde mit der Bohnengeschichte zu beginnen.

## Achtung

Wenn Ihr Patient Bohnen albern, kindisch oder unpraktikabel findet, können Sie sich natürlich auch gemeinsam eine Alternative überlegen, z. B. einen grünen Punkt, Smiley ... im Hausaufgabenheft, Kalender o. Ä. für positive Erlebnisse.



Geschichte

Zeitlich  
g/Mitte (begleitend)

Thematisch  
Motivation/Intervention

Störungsbilder und Symptome  
Alle



### Dein Krafttier

Schließe deine Augen und überlege dir, welches Tier für dich für Kraft, Mut, Selbstbewusstsein, Stärke oder eine andere positive Eigenschaft steht. Es kann ein Tier sein, das es gibt, oder ein Fantasietier oder ein Tier, das sich aus unterschiedlichen Tieren zusammensetzt.

Wenn du nun das Tier gefunden hast, das lauter positive Eigenschaften verkörpert, stell es dir ganz genau vor. Wie groß ist es, welche Farbe hat es und wie fühlt es sich an? Wenn du das Tier jetzt ganz genau vor Augen hast, überlege dir, warum es für dich für all diese positiven Eigenschaften steht. Vielleicht sind es die Bewegungen oder das Auftreten an sich, die Körpergröße ... Denk mal ganz genau darüber nach.

Jetzt stell dir vor, wie du ganz dicht an dein Tier herangehst. Berühre es und werde für einen Moment eins mit ihm. Spürst du, wie all seine Kraft oder Gelassenheit auf dich übergehen? Genieße dieses Gefühl und nimm all die positiven Eigenschaften deines Krafttieres mit, wenn du dich wieder von ihm trennst. Wenn du magst, kannst du deinem Krafttier einen Namen geben. Vielleicht gibt es dein Krafttier auch als kleine Spielzeugfigur, dann kannst du es tatsächlich mitnehmen.

Von nun an ist dein Krafttier dein ständiger Begleiter. Wann immer du das Gefühl hast, du verlierst deinen Mut oder bist total gestresst, werde wieder eins mit deinem Krafttier und tanke neue Kraft und Energie oder nimm es mit in eine für dich schwierige Situation. Wenn du es brauchst oder wenn du Lust hast, es bei dir zu haben, rufe es zu dir. Das Gute ist, dass keiner dein Krafttier sehen kann und du es immer dabei hast.

### Dein innerer Garten

Für diese Übung suche dir ein ruhiges Plätzchen und Sorge dafür, dass du eine Weile ungestört bist. Schließe die Augen. Stell dir vor, du hast ein kleines Fleckchen Erde ganz für dich alleine. Dies könnte dein innerer Garten werden. Überlege genau, wie dieser Garten aussehen soll, damit du dich wohl und entspannt in ihm fühlen kannst. Vielleicht möchtest du dir erst einen Plan machen, wie der Garten genau aussehen soll, vielleicht willst du direkt anfangen und schauen, wie er sich dann weiter entwickelt.

Möchtest du, dass in deinem Garten die Blumen wild und bunt überall wuchern, oder möchtest du lieber ganz geordnete Beete haben? Womit fühlst du dich wohler?

Gibt es in deinem Garten eine große, grüne Wiese oder ist dir eine schöne Steinterrasse lieber?

Gibt es Tiere in deinem Garten oder lieber nicht? Soll ein Wald in deinem Garten sein, ein See oder Bach? Möchtest du, dass es Obstbäume oder Gemüse gibt?

Male dir in Gedanken deinen Traumgarten ganz genau so aus, dass er vollkommen und perfekt für dich ist. Du bestimmst in diesem Garten, deshalb kannst du ihn jederzeit so umgestalten, wie du es für richtig hältst. Das, was du nicht mehr brauchst oder was dich stört, kannst du einfach auf den Komposthaufen werfen.

Wenn dein Garten perfekt ist, suche dir ein schönes Plätzchen aus und lege oder setze dich gemütlich hin und genieße ihn.

Wann immer du jetzt Ruhe und Entspannung brauchst, kannst du in deinen inneren Garten gehen und einfach nur genießen. Du wirst merken, dass dir das sehr gut tut und du gleich ganz entspannt bist.



## Schatzkiste

Stell dir eine Schatzkiste vor, die randvoll mit schönen und wertvollen Dingen gefüllt ist. Was macht diese Kiste so besonders? Welche Schätze würdest du in deine Schatzkiste hineinlegen?

Hier ein paar Ideen:

- ▶ Dinge, die für dich eine ganz besondere Bedeutung haben, vielleicht ein Brief von deiner besten Freundin / deinem besten Freund, eine Muschel, die du am Strand gefunden hast, eine Eintrittskarte von einem Konzert oder Kinobesuch
- ▶ Dinge, die du sehen kannst: Fotos, die dich an schöne Erlebnisse oder Menschen, die du gerne magst, erinnern, deine Klebebildersammlung
- ▶ Dinge, die du hören kannst: deine Lieblingsmusik oder ein Hörspiel, das dich zum Lachen bringt, Entspannungs- oder Atemübungs-CD, eine Sprachnachricht
- ▶ Dinge, die du riechen kannst: ein Duftöfläschchen in deiner Lieblingssorte
- ▶ Dinge, die du schmecken kannst: ein Teebeutel mit deinem Lieblingstee, vielleicht ein Schokoriegel
- ▶ Dinge, die du fühlen kannst: ein Kuscheltier, ein Stein, der sich schön anfühlt, oder Murmeln
- ▶ Heldenzubehör: Zauberstab, Spielzeugpistole, Schutzschild, Pfeil und Bogen
- ▶ Für dich wichtige Dinge, z. B.: dein Lieblingsbuch oder Comic, gute, hilfreiche Gedanken
- ▶ Deine Lieblingsübungen, die du in der Therapie gelernt hast und die dir gut helfen

Versteck deine Kiste unter deinem Bett oder stell sie dorthin, wo du sie immer sehen kannst.

## Deine Gedichtsammlung

Bestimmt hast du schon einmal ein Gedicht, einen Spruch oder Liedtext gehört, der dir richtig gut gefallen hat, der dir gut tut oder dich schmunzeln lässt. Kennst du solche?

Wenn ja, schreibe dir diese auf und stecke sie in deine Schatzkiste oder in deinen Notfallkoffer. Du kannst sie dann immer herausholen, wenn es dir nicht so gut geht.

Wenn dir selbst keiner einfällt, schau mal im Internet nach, frag deine Eltern oder Freunde. Vielleicht hast du mal eine Postkarte mit einem schönen Spruch gesehen oder ihr habt ein schönes Gedicht in der Schule gelernt. Es gibt auch Kalender mit schönen Sprüchen für jeden Tag. Vielleicht schreibst du auch selbst Gedichte oder Sprüche.

Die Sprüche, Gedichte, Liedtexte, die dir am besten gefallen, kannst du in dein Zimmer oder an den Badezimmerspiegel hängen. Dann kommst du mehrfach am Tag daran vorbei und kannst sie sehen und dich davon aufheitern lassen!

Hier ein paar kurze Beispiele: »Fallen ist keine Schande, aber Liegenbleiben«, »Du schaffst das!«, »Don't worry, be happy«, »Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weiter gehen« ...

Wichtig ist, dass du deine ganz eigenen positiven, motivierenden und aufmunternden Sätze findest und nicht die von jemand anderem nimmst, wenn sie dir gar nicht gefallen!



### Dein Talisman

Weißt du, was ein Talisman ist? Ein Talisman ist eine Art Glücksbringer. Dies kann zum Beispiel ein Schmuckstück sein, das du von jemanden geschenkt bekommen hast, vielleicht die schöne Kette von deiner Oma oder ein Ring oder Armband. Es kann ein besonderer Stein sein, den du im Urlaub gefunden hast und der dir besonders gut gefällt. Es kann etwas anderes sein, was für dich mit einer besonderen Bedeutung verbunden ist, wie zum Beispiel eine Muschel, die du am Strand gesammelt hast, eine Engelsfigur, ein vierblättriges Kleeblatt, Hufeisen, ein Glückstaler oder dein besonderer Prüfungskugelschreiber.

Viele berühmte Leute, wie Sänger oder Sportler, haben auch einen Talisman, der ihnen bei wichtigen Spielen, Wettkämpfen oder Konzerten hilft. Viele Mannschaften haben ein Maskottchen, das ist deren Talisman, vielleicht habt ihr sowas auch in deinem Sportverein.

Hast du schon einen eigenen Talisman? Wenn ja, dann nutze ihn regelmäßig und nimm ihn mit zu wichtigen Ereignissen. Wenn du noch keinen Talisman hast, dann überlege jetzt einmal, was dein Talisman sein könnte. Wenn du dann einen gefunden hast, teste ihn und wenn du ihn für gut befunden hast, nutze ihn für dich.

Wenn du dich mal umhörst und andere fragst, ob und was sie als Talisman haben, wirst du wahrscheinlich überrascht sein, wie viele Menschen in deiner Umgebung einen solchen haben und vor allem was für ausgefallene Dinge das so sind.

### Wolken

Wenn du mal wieder das Gefühl hast, dass dir tausend Gedanken im Kopf herumschwirren und du gar nicht zur Ruhe kommst, schließe einfach deine Augen und stell dir vor, du liegst auf einer grünen Sommerwiese, um dich herum ist es richtig schön ruhig, nur ein paar Vögel zwitschern. Der Himmel ist strahlend blau, bis auf ein paar weiße Wattewölkchen, die langsam an dir vorbeiziehen. Kannst du diese Wolken sehen? Ja? Dann stell dir vor, wie du die dich belastenden Gedanken einzeln auf die Wolken setzt und diese oben am Himmel langsam immer weiter weg fliegen. Mit jeder Wolke, auf die du einen Gedanken setzt und die dann davontreibt und immer kleiner wird, bis sie ganz verschwindet, merkst du, wie dein Kopf immer leerer wird und du dich mehr und mehr entspannst. Wenn alle negativen Gedanken auf den Wolken davongeflogen sind, genieße noch ein Weilchen diesen wunderbaren Moment der Ruhe und Zufriedenheit. Wende diese Übung so oft du möchtest wieder an. Du kannst die Übung auch mit echten Wolken am Himmel ausprobieren.



## Regenbogen

Schau nach oben und stell dir vor, du stehst oder sitzt unter einem Regenbogen aus Licht, der in allen Farben schimmert. Du siehst die blaue, die grüne, die rote, die orange, die gelbe Farbe sowie alle anderen Farben. Wenn es leichter für dich ist, kannst du auch die Augen schließen.

Lass nun den Regenbogen über dich hinüberfließen – er ist angenehm warm und du spürst, wie er dich angenehm auf deiner Haut kitzelt. Das ist vielleicht in etwa so, als wenn du in der Sonne stehst und die Sonnenstrahlen dich ganz angenehm durchfluten.

Lass jetzt den Regenbogen durch deinen Kopf in dich hineinfließen. Du spürst nun die angenehme Wärme überall in deinem Körper. Das Licht des Regenbogens fließt von deiner Kopfhaut bis in jeden einzelnen Finger und erst, wenn es an den Füßen angekommen ist, fließt es wieder aus dir heraus.

Erlaube jetzt dem Regenbogen, alles Schlechte und nicht so Schöne aus dir hinaus zu spülen. All das Negative verlässt zusammen mit dem Regenbogen an deinen Fußsohlen deinen Körper und kann dich von jetzt an nicht mehr stören.

Wann immer du dich schlecht fühlst, dusche dich wenige Minuten in diesem herrlich bunten Regenbogen und lasse ihn deine Sorgen und schlechten Gedanken wegspülen.

## Gepäck

Schließe deine Augen und stell dir vor, dass du auf Wanderschaft gehst. Auf dieser Wanderung nimmst du einen schweren Rucksack mit. In deinem Rucksack ist alles drin, was dich im Moment so beschäftigt, das können bedrückende, aber auch schöne Dinge sein.

Deine Wanderung führt dich bergauf und bergab. Du kommst an einer flachen ebenen Stelle an und möchtest dich gerne etwas ausruhen. Du stellst deinen Rucksack ab und suchst dir ein gemütliches Rastplätzchen. Jetzt wo du sitzt und zur Ruhe kommst, spürst du eine innere Wärme und Zufriedenheit in dir, sodass du dich immer mehr entspannen kannst.

So entspannt, wie du jetzt bist, merkst du, dass ein freundliches Wesen zu dir kommt, dich anlächelt und dir etwas vorschlägt. Es könnte zum Beispiel vorschlagen, deinen schweren Ballast für dich aufzubewahren. Das findest du eine gute Idee und du gehst zu deinem Rucksack und befreist dich von dem ganzen schweren Ballast.

Du fühlst dich sofort viel leichter und gelassener. So ausgeruht gehst du nun den Rest der Wanderung ganz ohne deine Probleme weiter. Falls du möchtest, weißt du ja, wo der zurückgelassene Ballast ist, um ihn dort später wieder abholen zu können.

Ausgeruht und beschwingt gehst du weiter und stellst fest, dass der Rest deiner Wanderung mit deutlich weniger Gepäck auf dem Rücken viel leichter und schöner ist.

Wenn du am Ziel angekommen bist, überlege dir gut, ob du den ganzen Weg zurückgehen und all deine Probleme wieder einsammeln möchtest oder ob du nicht einfach auf einige verzichten kannst.



### Dein sicherer Ort

Hast du einen Ort, an dem du dich ganz sicher und geborgen fühlst? Wenn ja, wie sieht dieser Ort aus? Was kannst du dort sehen, spüren, schmecken, riechen, fühlen oder hören?

Wenn nein, wie könnte dein sicherer Ort aussehen? Es kann auch ein märchenhafter Ort sein. Welches Gefühl möchtest du an diesem Ort haben? Was kannst du an diesem sicheren Ort sehen, spüren, riechen, schmecken, fühlen oder hören?

Wenn du jetzt diesen sicheren Ort im Kopf hast, gibt es irgendetwas, was du noch verändern möchtest? Du kannst dir deinen sicheren Ort genauso gestalten, wie es für dich ganz richtig ist. Du kannst die Temperatur verändern, du kannst die Geräusche und Gerüche verändern ... verändere alles so, dass du sagen kannst: »Das ist mein perfekter sicherer Ort.«

Wenn dein sicherer Ort nun absolut perfekt ist, überlege dir eine Geste, welche dich immer wieder an diesen Ort erinnern soll. Tippe dir z. B. ein paar Mal an dein Handgelenk oder reibe dein Ohrfläppchen. Diese Geste solltest du von nun an immer machen, wenn du an deinen sicheren Ort denkst.

Nach ein paar Mal üben wirst du merken, dass, sobald du deine Geste machst, dein sicherer Ort direkt vor deinem inneren Auge auftaucht und du ganz ruhig und entspannt wirst. Nutze dies immer dann, wenn es dir nicht gut geht oder du Lust dazu hast. Wenn du magst, kannst du deinen sicheren Ort auch als Einschlafhilfe nutzen. Das Praktische an deinem sicheren Ort ist, dass du ihn immer dabei hast und keiner ihn dir wegnehmen kann.

### Stein

Für diese Übung brauchst du einen Stein. Das kann einer sein, den du schon hast, oder du gehst nach draußen und suchst dir einen. Achte darauf, dass er nicht zu klein, aber auch nicht zu groß ist, sondern genau so, dass er gut in deine Hand passt, wenn du eine Faust machst.

Nun erinnere dich an eine Situation aus der letzten Woche, in der du dich ein wenig geärgert hast.

Spürst du jetzt den Ärger, die Wut oder die Verzweiflung?

Wo spürst du sie genau in deinem Körper? Spürst du sie im Bauch oder im Kopf oder wo genau?

Jetzt nimm deinen Stein in eine Hand und drück ihn 30 Sekunden so fest du kannst. Nach dieser Zeit überlege einmal genau, ob dein Ärger über die Situation stärker oder schwächer geworden oder gleich geblieben ist.

Probiere nun das Ganze auch mit der anderen Hand aus. Überlege jetzt, bei welcher Seite der Ärger und die Wut besser wurden oder vielleicht sogar ganz verschwunden sind.

Trage den Stein von jetzt an am besten immer bei dir, so kannst du ihn jederzeit nutzen. Das Ganze funktioniert auch bei Schmerzen. Wenn du magst, kannst du den Stein auch zwischendurch unter Wasser abspülen, damit die ganzen doofen Gefühle wieder weg sind.



### Tresor

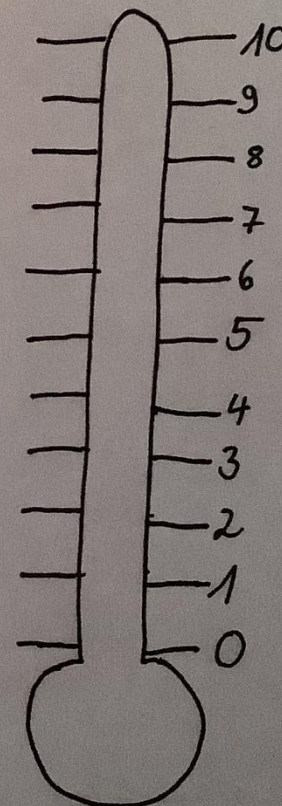
Schließe die Augen und stell dir einen Tresor vor, z. B. so einen mit ganz dicken Wänden aus Stahl und mit einem großen Schloss. In diesem sicheren Tresor kannst du ab sofort alle belastenden Träume, Geschichten, Bilder, Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Erinnerungen sicher lagern!

Verschließe deinen Tresor mit einer geheimen Zahlenkombination und gib diese an niemanden weiter! So kann niemand außer dir den Tresor öffnen!

Ist der Tresor ganz sicher? Du kannst den Tresor natürlich in deinen Gedanken noch verbessern, mit zusätzlichen Ketten, Schlössern, einer Alarmanlage usw.!

Jetzt verstecke den Tresor noch an einem geheimen Ort, den nur du oder du und die Person, der du vertraust, kennen. Was immer du an Negativem wegschließen möchtest, verpacke es gut in eine kleine Box. Verschließe die Box mit einem Band und beschrifte diese mit einem Stichwort. Öffne den Tresor mit der geheimen Zahlenkombination, lege die gefüllte Box in den Tresor und schließe dann den Tresor. Jetzt ist deine Box sicher und was darin ist, kann dir nichts mehr antun. Entferne dich langsam vom Tresor und lass ihn mit dem negativen Inhalt zurück.

Du kannst dir auch selbst einen Tresor basteln und deine belastenden Bilder, Gedanken usw. aufschreiben oder aufmalen und hineinlegen. Schau einfach, wie es für dich am besten passt.





Das gibt mir Kraft:

Das habe ich:

Das mache ich:

Das will ich:

Das bin ich:

Das  
kann ich:

