

SOS Gefühlschaos

100 Übungen zum Umgang mit starken Gefühlen. Kartenset für die Jugendlichenpsychotherapie

Bearbeitet von
Von: Robert Rossa, und Julia Rossa

1. Auflage 2018. Sonstiges. 100 S.
ISBN 978 3 621 28582 7
Format (B x L): 10,7 x 15,2 cm
Gewicht: 574 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Kognitionspsychologie > Emotion, Motivation, Handlung](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

SOS Gefühlschaos – Emotionsregulation für Jugendliche

Entwicklung des Kartensets

Die vorliegenden Übungen zur Emotionsregulation wurden im Rahmen der Arbeit mit delinquenten Jugendlichen entwickelt. Im Verlauf eines intensiven, 80 Stunden umfassenden Antigewalttrainings zum Umgang mit Wut und Aggressionen zeigte sich, dass die Jugendlichen erhebliche Schwierigkeiten hatten, ihre Emotionen zu regulieren. Gleichzeitig waren sie häufig gut dazu in der Lage, die aversiv erlebte einschließende Spannung in Form von Wut, Trauer und Angst zu beschreiben. Durch Interviews mit den Jugendlichen entstand die Frage, ob die dysfunktionalen Bewältigungsmuster nicht als Bewältigungsstrategien gestörter Affektregulation interpretiert werden können. In diesem Fall sollte sich ein individualisiertes Emotionsregulationstraining für die Jugendlichen als hilfreich erweisen.

Die Betroffenen sollten befähigt werden, in entsprechenden Situationen mit hohem Stress- und Spannungsniveau selbst Maßnahmen zu ergreifen. Zu diesem Zweck wurde ein Fertigkeitentraining für den Einsatz bei Jugendlichen im Alter von 12 bis 16 Jahren entwickelt. Durch den Aufbau und den Charakter der Übungen wird dabei eine über den ursprünglichen Kreis delinquenter Jugendlicher weit hinausreichende Zielgruppe angesprochen.

Ziele des Fertigkeitentrainings

- ▶ Anspannung abbauen
- ▶ Gefühle achtsam und bewusst wahrnehmen
- ▶ Stresskonforme Assoziationen erkennen
- ▶ Zusammenhang zwischen Gedanke, Gefühl und Handlung verstehen
- ▶ Grundlegende Gefühle differenzieren
- ▶ Negative Gefühle abschwächen
- ▶ Positiven Gefühlen mehr Raum geben
- ▶ Dem Bedürfnis hinter dem Gefühl mehr Beachtung schenken

Anwendungsbereiche

Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig. Die Übungen lassen sich leicht und wirkungsvoll in viele Therapiekonzepte einfügen. Hilfreich konnte sich das Set bislang erweisen bei Jugendlichen, die ein reduziertes Selbstwertgefühl, emotionale Empfindlichkeit, Versuche der Selbstmedikation (Drogen- und Alkoholkonsum), eine Abnahme positiver Empfindungen, eine Neigung zu psychosomatischen Folgeerkrankungen, ein invalidierendes Umfeld, emotionale Instabilität und erlebte Hilflosigkeit in der Lebensgeschichte aufwiesen.

Die Übungen des Kartensets »SOS Gefühlschaos« wirken primär, weil sie unmittelbar Stress reduzieren und dadurch

die Möglichkeit, kognitiv zu intervenieren, schaffen. Dem Leitsatz »Andere Gedanken führen zu anderen Emotionen« folgend kann die Anwendung einer Fertigungsübung positiven Einfluss auf den Verlauf einer akuten affektiven Dysregulation nehmen.

Die Karten wurden für die Praxis konzipiert und lassen sich im Bereich der therapeutischen Hausaufgaben, den Bedürfnissen des Patienten entsprechend, gut einsetzen. Der Patient kann eine Auswahl von wenigen Übungen zwischen zwei Therapiesitzungen ausprobieren und bereits in der nächsten Stunde über seine Erfahrungen und Empfindungen im Zusammenhang mit der einzelnen Fertigungsübung berichten. So wird es möglich, gemeinsam mit dem Patienten passgenau eine individuelle Übungssammlung zu entwickeln und ihm damit das Rüstzeug für den Stress- und Spannungsabbau in Situationen mit überwältigenden Gefühlen zu geben. Darüber hinaus wurden die Übungen so ausgewählt, dass sie im therapeutischen Prozess ergänzend zu folgenden Verfahren zielorientiert eingesetzt werden können:

- ▶ Akzeptanz- und Commitmenttherapie
- ▶ Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie
- ▶ Compassion-Focused Therapy
- ▶ Dialektische Verhaltenstherapie

Beschreibung des Kartensets

In der vorliegenden Sammlung stellen wir auf 100 Karten Fertigungsübungen vor, die durch Aufmerksamkeitslenkung Einfluss auf die Emotionsregulation nehmen. Auf der Vorderseite veranschaulicht jeweils ein Foto die Übung. Auf der Rückseite werden Vorbereitung und Durchführung beschrieben sowie ggf. Warnhinweise aufgeführt.

Die Übungen sind von 1 bis 100 durchnummeriert und nehmen generell in der Intensität zu. Der Stärkegrad einer Übung kann jedoch nur individuell von jedem und jeder Jugendlichen selbst bestimmt werden. Durch das im Folgenden beschriebene Vorgehen bieten die Karten die Möglichkeit, herauszufinden, »welche Übung hilft mir persönlich in welcher Situation?«

Hinweise zur Anwendung

Die einzelnen Übungen lassen sich gut in den therapeutischen Prozess einbetten. Ihr achtsamkeits- und erfahrungsorientierter Charakter macht es möglich, dem Jugendlichen eine kleine Auswahl an Karten als Hausaufgabe zwischen den Therapieterminen mitzugeben. Im Verlauf kann so eine individuelle »SOS-Gefühle-Box«, d.h. eine Sammlung von für diesen Klienten geeigneten Übungen, zusammengestellt werden. Der Text, die Empfehlungen und die Warnhinweise wurden so verfasst, dass sie gut

verständlich und die Übungen leicht durchzuführen sind. Je nach den kognitiven und emotionalen Möglichkeiten des jeweiligen Jugendlichen bietet es sich an, den Übungsaufbau vorab zu besprechen.

Vor- und Nachbereitung. Um die Nachhaltigkeit der Erfahrungen aus den Übungen zu steigern und die Wahrscheinlichkeit einer zukünftigen Anwendung in Anspannungs- und Stresssituationen zu erhöhen, ist es sinnvoll, dem Jugendlichen vor dem Fertigkeitentraining einen kleinen Fragenkatalog zur Verfügung zu stellen (s. Online-Material). Folgende Beispielfragen haben sich dabei bewährt:

- ▶ Wann und wo hast du die Übung ausprobiert?
(Tag/Uhrzeit/Ort)
- ▶ Wie fühltest du dich, bevor und nachdem du die Übung ausprobiert hast?
- ▶ Ist es dir leicht gefallen, die Übung durchzuführen?
- ▶ Was war am schwierigsten an der Übung?
- ▶ Wann und wo kann dir diese Übung helfen?
- ▶ Bei welchem Erregungsniveau zwischen 0–100 würdest du diese Übung auswählen?
- ▶ Möchtest du diese Übung in deine »SOS-Gefühle-Box« aufnehmen?

Während des nächsten Termins können die Erfahrungen bei der Durchführung ausführlich besprochen werden. Die gewonnenen Informationen helfen dabei, Übungen passgenau zu modifizieren, damit sie Teil der persönlichen »SOS-Gefühle-Box« oder von der Liste gestrichen werden.

Einstufung der Wirksamkeit. Sobald eine Technik als hilfreich und wirkungsvoll beschrieben wird, sollte die Fertigungsübung ihrer Wirksamkeit entsprechend eingestuft werden. Es empfiehlt sich, den Jugendlichen zu bitten, auf einer Skala zwischen 0–100 die Wirksamkeitsschwelle zu markieren (s. Online-Material).

Folgende Formulierung kann dabei verwendet werden: *»Es freut mich, dass du eine weitere Fertigungsübung gefunden hast, die dir helfen kann, aus der Wut/Angst/Trauer auszusteigen, und die dich auf andere Gedanken bringt. Stell dir vor, diese Skala (0–100) zeigt deine Wut/Angst/Trauer. Bei 0 ist sie nicht vorhanden und bei 100 so stark, wie sie nur sein kann. Bis zu welcher Stärke kann die Übung, die du ausprobiert hast, dir helfen?«*

An die entsprechende Markierung sollte der Titel der Übung notiert werden.

SOS-Gefühle-Box. Mit weiteren Hausaufgaben zu Fertigungsübungen entsteht auf der Skala im Therapieverlauf eine individuelle »SOS-Gefühle-Box«. Mittels der Skala und der beantworteten Fragen ergeben sich zahlreiche Hinweise auf die Frage: *»Welche Fertigungsübungen helfen mir in welcher Situation bei welcher Erregungsstärke?«*

In dieses offene System lassen sich weitere Fertigungs-, Achtsamkeit- oder Kognitionsaufgaben einfügen. Lassen Sie den Jugendlichen, entsprechend der vorangegangenen

Beschreibung, seine Einschätzung auch für andere Übungen in die Skala eintragen und sich Schritt für Schritt seine eigene »SOS-Gefühle-Box« entwerfen.

Sicherheitshinweise. Das Ziel der Übungen ist es, die Aufmerksamkeit des Jugendlichen auf einen bestimmten Punkt zu fokussieren. Umso wichtiger ist es, dass die Bedingungen eine derartige Fokussierung erlauben. Insbesondere ist dabei auf eine gute Passung von Aufgabe, Kontext und Jugendlichen selbst zu achten: Nicht jede Fertigungsübung ist für jeden Jugendlichen gleichermaßen und an jedem Ort geeignet. Manche Übungen können ideal alleine durchgeführt werden, für andere Übungen benötigt man einen Partner, wieder andere verlangen etwas Vorbereitung und bestimmte Materialien. Manchmal kann es sinnvoll sein, Übungen in Begleitung des Therapeuten zu erproben.

Die Beschreibungen wurden mit besonderem Hinblick auf mögliche Gefahren und Risiken im Ablauf formuliert. Dennoch sollten die Übungen zu den Fähigkeiten und Fertigkeiten des einzelnen Jugendlichen passen und ihn zu keiner Zeit überfordern. Sofern Sie es für sinnvoll erachten, besprechen Sie auch mit den Bezugspersonen die anstehenden Hausaufgaben. Machen Sie dem Jugendlichen Mut, nur Übungen durchzuführen, die er für machbar hält. Stellen Sie klar, wo die Grenzen sind und dass es immer gut ist, sich ausreichend Zeit zu nehmen, über mögliche

Gefahren nachzudenken. Schließlich geht es nicht um die bloße Durchführung, sondern vielmehr um die Erfahrung bei der Durchführung. Das Ziel ist es, Übungen zu finden, die in Zukunft hilfreich im Umgang mit belastenden Gefühlen sind. Weisen Sie den Jugendlichen darauf hin, dass die Wirkung der einzelnen Übungen sich naturgemäß bei häufiger Anwendung abschwächen kann. Das liegt an den Übungen, niemals am Jugendlichen!

Fertigkeitsübungen als Hausaufgaben

Als Standardmethode sind Hausaufgaben im therapeutischen Kontext von großer Bedeutung. Erfahrungen zeigen, dass Patienten, die regelmäßig therapeutische Hausaufgaben erledigen, den Therapieerfolg deutlich steigern. Die wöchentliche Therapiesitzung sollte einen Transfer in den Alltag leisten, um verhaltensbezogene Veränderungen zu realisieren – und Hausaufgaben sind das Mittel der Wahl, um diese Transferleistungen zu ermöglichen. Das Erlernen von Fertigkeitsübungen stellt dabei keine lerntheoretische Ausnahme dar. Insbesondere die achtsamkeitsbasierten Übungen benötigen ausreichend Zeit und Raum, um gewinnbringend angewendet zu werden.

Nur die positive Erfahrung sowie die Wirksamkeitsvermutung einer Fertigkeitsübung werden den Patienten

dazu ermutigen, diese in Spannungs- und Stresssituationen zur Regulation seiner Emotionen anzuwenden. Grundsätzlich gilt dabei: Nur ausreichend eingeübte Fertigungsübungen werden im Bedarfsfall vom Patienten eingesetzt.

- ▶ Fertigungsübungen sollten irgendwann dort trainiert werden, wo sie später auch gebraucht werden.
- ▶ Nur wenn der Nutzen der Fertigungsübung dem Patienten bewusst ist, wird er die Übung auch anwenden.
- ▶ Aufwand und Nutzen einer Übung müssen für den Patienten im richtigen Verhältnis stehen.
- ▶ Nicht jede Übung ist für jeden Patienten gleichermaßen geeignet.
- ▶ Eine Nachbesprechung der Durchführung der Übungen sowie validierendes und verstärkendes Verhalten des Therapeuten hinsichtlich der Anwendung ist wichtig.

Aus der Praxis für die Praxis

Alle in diesem Set beschriebenen Fertigungsübungen sowie deren Titel und Beschreibungen entstanden in der Zusammenarbeit mit betroffenen Jugendlichen. Die Übertragbarkeit in die klinische Anwendung war mit wenigen Veränderungen spontan möglich. Das Set stellt eine Auswahl an Fertigungsübungen dar, die sich erweitern, modifizieren und den Bedürfnissen entsprechend anpassen

lässt. Den Jugendlichen wünschen wir viele entlastende und selbstwirksamkeitsfördernde Erfahrungen und weisen darauf hin: »Alles, was ihr benötigt, steckt bereits in euch, die Übungen können euch nur dabei helfen, es zu entdecken.«

Bildnachweis. Getty-Images: 2: 480196933 AdrianHancu. 3: 506923807 Samohin. 4: 504615320 napatcha. 5: 182426709 kevinjeon00. 7: 177556504 MrKornFlakes. 8: 514470432 redstallion. 9: 185094873 Dimitris66. 10: 148121864 mizikm. 11: 141339857 Leon Harris. 12: 141238849 IngaNielsen. 13: 530840717 themacx. 14: 156424821 kcslagle. 15: 520888578 baona. 16: 501533808 peshkov. 17: 610122122 silvabom. 18: 183412366 Creativeeye99. 19: 530948105 GZeroOne. 20: 529671354 IakovKalinin. 21: 456068659 Juanmonino. 22: 652735766 Grafner. 23: 505210618 stevanovicigor. 24: 93461816 zentilia. 25: 92127288 AJEvs. 26: 118367611 studioaraminta. 27: 520879078 orinoco-art. 28: 463417379 Issaurinko. 29: 516182610 dulezidar. 30: 168268167 posteriori. 31: 183767881 HAYKIRDI. 32: 483076291 Rike. 33: 497342633 riskms. 34: 537714961 Christopher-Oliver. 35: 665390946 Tevarak. 36: 139887720 mwpenny. 37: 180809724 malerapaso. 38: 494214254 Issaurinko. 39: 486613528 SanneBerg. 40: 515521376 4maksym. 42: 636184316 baona. 43: 172628214 bluestocking. 44: 155581027 Homiel. 45: 468868567 premat. 47: 155311196 Mimilopez. 48: 610034038 Manuel Faba Ortega. 49: 481079317 malerapaso. 50: 537612014 VNagornyi. 51: 585479858 kiko_jimenez. 52: 186814884 PictureLake. 53: 483147951 og-vision. 54: 670564162 Queensbury. 56: 511743834 sasimoto. 57: 173875649 flyparade. 58: 517513120 bulentozber. 60: 157187017 urbancow. 61: 505627074 Vitolga. 62: 546012312 razihusin. 63: 458560101 edfuentesg. 64: 487960859 PeopleImages. 65: 491483186 Scvos. 66: 476150500 ThamKC. 67: 583843314 Lorerock81. 68: 181058624 Ekely. 69 Glücks-Knoten: 172285779 filonmar. 70: 541570942 orinoco-art. 71: 514678847 SergyN. 72: 481598800 kazoka30. 73: 182249928 Xacto. 74: 473284668 Nik_Merkulov. 75: 505515912 ollo. 76: 519956444 painter72. 77: 478375147 cagan. 78: 512889104 milarka. 80: 599901674 Drazen Lovric. 81: 184926155 Mehmet Hilmi Barcin. 82: 466049156 CSA-Plastock. 83: 155277930 MarcoMarchi. 84: 175188760 lacer. 85: 184595788 Bonerok. 86: 626958974 Bartosz Hadyniak. 87: 180655021 MayerKleinostheim. 88: 665548406 mihailomilovanovic. 89: 513123170 ismagilov. 90: 153752276 Maridav. 91: 146773558 Jacob Wackerhausen. 92: 467496916 solidcolours. 93: 663873432 deepblue4you. 94: 172946998 Erin_Elizabeth. 96: 153272993 GRAZVYDAS. 98: 181321841 Coprid. 99: 450747927 Tomjac80. 100: 611863522 efetova. **Fotolia:** 1: 41354652 SusaZoom. 46: 83376655 artfocus. 79: 109094009 Successo images. 95: 135328654 ksenia32. **Verlag:** 6, 41, 55, 59, 97.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2018

www.beltz.de

Lektorat: Dr. Svenja Wahl

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

ISBN 978-3-621-28582-7