
Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche (Kartenset von Gräßer und Hovermann)

Ressourcen

- Schreiben
- Malen
- Tiere
- Talisman
- Schatzkiste
- Ressourcenliste
- Gedichtsammlung
- Geruch
- Gut Gelingen

Achtsamkeit & Entspannung

- Achtsamkeit
- Rose
- Alle deine Sinne
- Gehmeditation
- Körperhaltung
- Meditation
- Wasserpflanze

Kontrollierte Auseinandersetzung mit Problemen

- Problemsprechstunde
- Scheinwerfer
- Regisseur-Technik
- Bergbild
- Kuchendiagramme

Gedankenkontrolle

- Stopp-Technik
- ABC-Technik
- Hase
- Wortspiele

Emotionsregulation

- Gefühltermometer
- 13 Fragen gegen die Angst
- Boxen (Wut)
- Stein (Wut)

Distanzierung

- Framing
- Fernbedienung
- Eisfach
- Bilderrahmen
- Vorbeifahrender Zug
- Wolken
- Tresor

Reorientierung

- Notfall-Liste
- Notfall-Koffer
- 5-4-3-2-1-Technik
- Atemzüge zählen
- Brausetabletten
- Eiswürfel
- Flutschies

Schutz (Imaginationsübungen)

- Schutzkreis
- Sicherer Ort
- Innere Helfer

Hilfe, Unterstützung (Imaginationsübungen)

- Gepäck
- Inneres hilfreiches Wesen
- Inneres Team
- Innerster Kern
- Baum

Wohlbefinden (Imaginationsübungen)

- Ei aus Licht (Lichthülle)
- Lichtstrom
- Regenbogen
- Positive Farbe
- Innerer Garten

Kraft/Mut (Imaginationsübungen)

- Position of Power
- Superheldenanzug
- Krafttier