

SICH DEN DUNKLEN SEITEN STELLEN

TEILEARBEIT UND HYPNOSE BEI DELINQUENZ,
GRENZÜBERSCHREITUNGEN, GEWALT, VERORDNETER
PSYCHOTHERAPIE

Teile Tagung
1. – 4. November 2018
Heidelberg

Susy Signer-Fischer

lic. phil. Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP,
Basel

www.susysigner.ch

FORMALE TRANCE

- Induktion
 - Vertiefung
 - Inhalt
 - Zurückkommen
- Oft wird mit Klienten nur 1 Teil angewendet, z.B. nur Inhalt, nur Induktion, nur Vertiefung.

EINGANGSTRANCE

- **Induktion:** Grenzen von aussen wahrnehmen, Haut, Kleider.
- **Vertiefung:** Grenzen von innen wahrnehmen, mit Hilfe von Vorstellung berühren, Lichtstrahl...
 - Zentrum spüren, ganz in mir drin
 - Wahrnehmung ausbreiten lassen, den Körper als Ganzes wahrnehmen
- **Inhalt:** Stärken, positive Eigenschaften, Fähigkeiten sammeln (Sonnenseiten)
- **Zurückkommen:** Augen öffnen, gut durchatmen.

INHALT

- Themen in Zusammenhang, Beratung, zur Hypothesenbildung
- Dunkle Seiten
- Unfreiwilligkeit und Motivation
- Assoziation und Dissoziation, Telearbeit
- Selbstwert, Selbstvertrauen
- Interventionen dazu:
 - Einen Teil aus sich heraus nehmen und zähmen
 - Christo: Thema einpacken und wahrnehmen
 - Integration von Stärken und Schwächen ins Selbstbild
 - Analyse einer Tat
 - Powerlackerli
- Zusammenfassung

THEMEN, DIE IN ZUSAMMENHANG STEHEN

- Schwächen, dunkle Seiten
- Systemisches Arbeiten
- Teilarbeit: Assoziation-Dissoziation (Abwehr, Verdrängung)
- Motivation
- Identität, Selbstbild
- Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung

EINIGE THEMEN IN DER BERATUNG, PSYCHOTHERAPIE

- Selbstwahrnehmung schärfen
 - ° Ich – Du-Unterscheidung
 - ° Frustrationstoleranz erhöhen
 - ° Durchhaltevermögen stärken
- Sich den Problemen, Schwächen, dunklen Seiten stellen
 - → Selbstwert
 - → Analyse der Taten, heraus finden, was zu den Taten geführt hat
- Stärken, Ressourcen wahrnehmen
 - ° Selbstwirksamkeit
 - ° Selbstverantwortung (Sündenbock, Opferhaltung)
 - ° Identität, Selbstvertrauen
 - ° ethisch-moralische Entwicklung
 - ° Sinn des Lebens, etw. für Gemeinschaft tun
- **Abwehr, Verdrängung**
- **Hindernisse**
- **Widerstand**

HYPOTHESEN BILDEN ÜBER MÖGLICHE HINTERGRÜNDE

Vorher genannte Themen, dann weitere Möglichkeiten

- Zu wenig Kontrolle
- Lust am Quälen
- Unfähig, ungeschickt Sozialverhalten-> dazu gehören, Einsamkeit
- Langeweile, keinen Sinn sehen
- Nur auf eignen Vorteil bedacht, jedes Mittel ist recht

DUNKLE SEITEN

Teile, die von

- der Person selbst nicht sein sollten
- der Umwelt, Familie, Teile der Gesellschaft
- Der Gesellschaft her nicht toleriert werden können
- Die klar gefährlich sind, unethisch sind

VERSCHIEDENE SCHWEREGRAD

- Schwächen, Misserfolge
- Sucht...
- Aggressionspotential

NICHT GANZ FREIWILLIGE THERAPIE

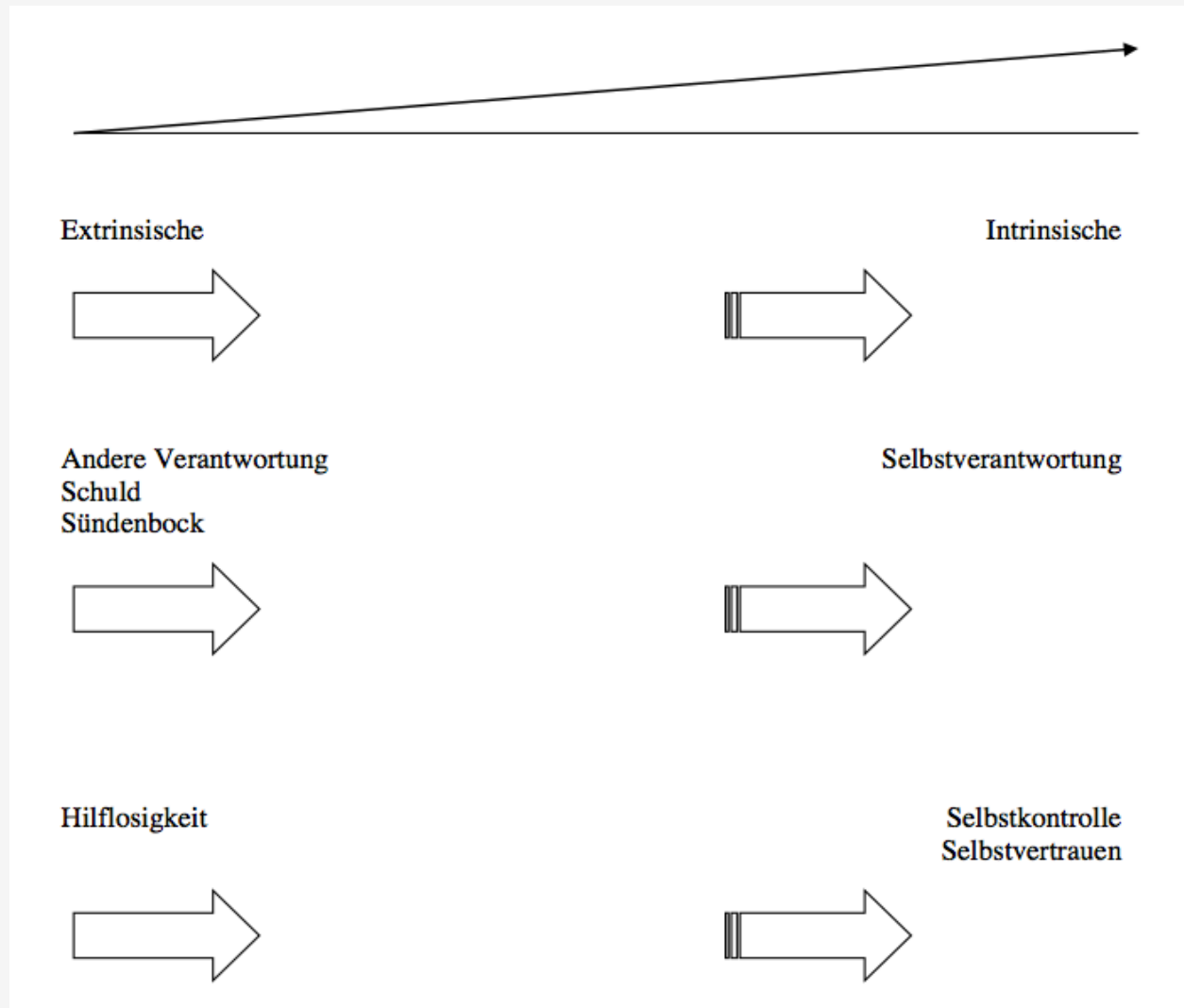
Verschiedene Formen der Unfreiwilligkeit

- Von aussen verschriebene Psychotherapie/Beratung (Gericht, Vormundschaft). Verordnet
- Enge Bezugsperson oder Arbeitsplatz setzt den Klienten unter Druck, Sanktionen
- Enge Bezugsperson oder Arbeitsplatz wünscht es sehr stark
- Die zu beratende Person selbst ist ambivalent

FORMEN VON MOTIVATION

- **Intrinsische Motivation:**
Motivation von innen, basiert auf der Einsicht; intrinsisches Verhalten um seiner selbst willen oder auf Grund von Zielzuständen, die eng mit den Zielzuständen verbunden sind
- **Extrinsische Motivation**
Motivation kommt von aussen, z.B. Lob, Belohnung, Strafe, Konsequenzen, Druck, Erpressung

MÖGLICHKEITEN MOTIVATION AUFZUBAUEN



HINDERNISSE FÜR MOTIVATION FÜR BERATUNG UND PSYCHOTHERAPIE

- Gefühl, ich muss, Zwang
- Eindruck, Beratung, Psychotherapie sei eine Bedrohung für den Selbstwert
- Angst vor Entwicklung, Veränderung, Lebensübergang
- Befürchtung, es sei anstrengend, Angst vor Selbstverantwortung
- Identität, Selbstbild: lieber stimmt mein Selbstbild, als dass ich mich verändere und die Veränderung stimmt nicht mit Selbstbild überein
- Angst, es kommen Dinge an die Oberfläche, Themen, Umstände, die evtl. unangenehm sind (auch Schutz anderer Familienmitglieder)
- Befürchtung, Beratung, Psychotherapie sei zeitraubend
- Sekundärer Krankheitsgewinn
- Es harmoniert nicht zwischen Patient und Therapeut
- Nicht verstanden fühlen
- Keine (wahrgenommenen) Ressourcen
- Keine Problemeinsicht/ man erkennt eigene Aspekte/Möglichkeiten nicht
- Schwarz-Weiss-/Sündenbock-Denken
- Bereits vorher in Therapie (die nichts gebracht hat) -> mehr des selben
- Bequemlichkeit

METHODEN INHALTLICH IM UMGANG MIT SCHWIERIGEN THEMEN

- Herausfinden, welchen Vorteil die psychotherapeutische Arbeit für den Klienten haben kann
- Die Themen Selbstwert, Identität, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung bearbeiten
- Thema Umgang mit, Veränderungen, Lebensübergang erlernen
- Angemessene Selbstverantwortung aufbauen, schrittweise
- Systemische Arbeit, mit Familie
- Ressourcen aufbauen, robust machen
- Keine Problemeinsicht/ man erkennt eigene Aspekte/ Möglichkeiten nicht
- Aus Ketten-Denken, aus Schwarz-weiß Denken, Sündenbockdenken herausfinden
- Selbstbild

METHODEN IM UMGANG MIT WIDERSTAND

- Metaphern
- Teile-Arbeit

THEMEN, DIE MIT TEILE-ARBEIT BEARBEITET WERDEN KÖNNEN

- Motivation: den Teil stärken, der will, Umgang mit dem Teil, der nicht will
- Selbstwert: angemessene Ziele stecken, gesunde Selbstgespräche, auf Erfolge zurückschauen, wahrnehmen
- Selbstbild, Identität: Stärken und Schwächen ins Selbstbild einfügen
- Sich dem dunklen Teil annähern: Teil verpacken, verwandeln in Gestalt, dann damit arbeiten, kennen lernen, Bedeutung heraus finden

EINEN TEIL AUS SICH HERAUS NEHMEN UND ZÄHMEN

Hier und Jetzt

- 1. Den Teil, (das Thema, das Symptom) bezeichnen, mit dem sich der Klient, die Klientin befassen möchte.

Trance

- 2. Zu einer konkreten Situation gehen, in der das Thema aktuell ist.
- 3. Das Thema aus sich heraus nehmen.
- 4. Dem Teil eine Gestalt geben
- 5. Beschreiben, wie die Gestalt aussieht, einen Namen geben.
- 6. Ins Gespräch mit der Gestalt kommen, z.B. Fragen, warum bist du da? Was willst du?, antworten, diskutieren, sagen, was KlientIn will.
- 7. Zähmen, z.B. etwas befahlen
- 8. Dorthin schicken, wo die Gestalt hingehört

Hier und Jetzt

- 9. Besprechen, auf welche Weise KlientIn auch im Alltag Chefln von diesem Teil werden kann.

ASSOZIATION UND DISSOZIATION TEILE

HYPNOTHERAPIE UND DISSOZIATION

Kombination von Hypnose und anderen psychotherapeutischen Methoden ist sinnvoll.

Mögliche Gründe:

- Oft erfolgt die spontane und unkontrollierte Dissoziation in Trance.
- Mehr Kontrolle über die Dissoziation und die Qualität der Dissoziation ist somit im Trancezustand einfacher.

Methoden:

- Ganze Arbeit im Trancezustand.
- Sich in Trance die Vorstellungen machen.
- Kombination mit Gestaltmethoden, z.B. Stuhl, Figuren etc.

ASSOZIATION VS. DISSOZIATION

- Aussenwelt kann auf **zwei verschiedene Arten** wahrgenommen werden:
 - Eigene Perspektive → Assoziation
 - Aussenperspektive → Dissoziation

Wie wir die Aussenwelt wahrnehmen beeinflusst unser Denken und unsere Möglichkeiten, auf die Umwelt zu reagieren.

- Uns selbst nehmen wir vor allem in **Assoziation** wahr.
Manchmal ist es aber hilfreich, wenn man sich selbst von aussen betrachtet (also in **Dissoziation**).
- Anwendungsgebiete: Trauma-Arbeit, in Zusammenhang mit Schmerzen, beim Empfinden von Empathie in sozialen Situationen, bei kalter Aggression.
- Beide Perspektiven einzunehmen möglich ab dem frühen Kindesalter, sicher ab dem Kindesalter. Wechsel geschieht kontrolliert.

BEGRIFFE

- **Assoziation:** Einssein mit sich und sich als Ganzes erleben
- **Dissoziation:** Das Gegenteil von Assoziation oder Mangel an Assoziation
 - Kann verschiedene Ebenen betreffen (Körperteile, Schmerzkontrolle), Eigenschaften (Schattenseiten), Gedächtnisinhalte (Straftaten), Gefühle und Wahrnehmungen.
 - Kann für die Hypnotherapie oder allgemein für die Beratung und Therapie genutzt werden.

Probleme bestehen dann, wenn:

- nicht beide Perspektiven eingenommen werden,
- nicht zwischen den Blickwinkeln gewechselt werden kann und
- wenn der Wechsel der Blickwinkel nicht kontrolliert geschieht.

DISSOZIATIVE STÖRUNGEN: BEHANDLUNG

Themen:

- Kontrolle über die Dissoziation
- Fähigkeit zur Assoziation
- Einfluss nehmen auf die Qualität der Dissoziation → positiv, gesund oder neutral

DISSOZIATION

Methode, um eine Dissoziation als Ganzes möglichst sicher durchzuführen.

Kontrolle über die Dissoziation

- Aus dem Bild austreten, dass erste Szene der Situation in einem Bildschirm sichtbar wird.
- Sich auf einen Zuschauerstuhl setzen, möglichst mit Seitenlehnen.
- Eine Fernsteuerung zur Hand nehmen.

ERLEBEN IN ASSOZIATION ODER DISSOZIATION

	Vorteil	Nachteil
Assoziation	Erinnerung - ist authentischer - wird eher als zu sich selbst gehörend wahr-genommen	negative Empfindungen (Schmerzen) und Gefühle werden wahrgenommen - Gefahr der Überflutung und unkontrollierter Dissoziation
Dissoziation	- Negative und schmerzhaft Gefühle und Empfindungen können besser abgespalten werden - Überblick kann erhalten bleiben und es können somit Lösungs- und Fluchtmöglichkeiten besser erkannt werden - Erlaubt Perspektivenwechsel und Empathie	Gefahr: - das Erlebnis als nicht zu sich selbst gehörend zu empfinden - unkontrollierte Dissoziation - negative Empfindungen und Gefühle anderer mizuerleben

VERARBEITUNG IN ASSOZIATION ODER DISSOZIATION

	Vorteil	Nachteil
Assoziation	<ul style="list-style-type: none"> - Authentischer - Nützliche Verhaltensweisen werden besser gespeichert - Wirkung nachhaltiger 	<ul style="list-style-type: none"> - Gefahr, dass negative Gefühle und Empfindungen reaktiviert werden
Dissoziation	<ul style="list-style-type: none"> - Negative Gefühle und Empfindungen können besser beiseite gelassen werden - Meta-Denken und Überblick begünstigt - Einschätzen erleichtert 	<ul style="list-style-type: none"> - Wirkung kann weniger nachhaltig sein - Gefahr unkontrollierter Dissoziation

VERSCHIEDENE FORMEN VON DISSOZIATION (1)

Was	Wie	Wofür
Ganzer Körper, ganze Person	Video, Filmleinwand, Spiegel	Überblick, Kontrolle von Emotionen, Schmerzen, kinästhetische Wahrnehmungen Veränderungsmöglichkeiten erkennen und implantieren
Körperteil	Kälte, unempfindlich machen, neben sich legen, als ob es nicht mein Körper wäre	Schmerzkontrolle
Gefühle	Kognition ansprechen Körperliche Dissoziation	Kontrolle
Wahrnehmungsgebiete	Körperliche Dissoziation Andere Gebiete besonders ansprechen	Bearbeiten Kontrolle
Persönlichkeitsaspekte	Betonung auf andere Aspekte, Bewusst mit Gestaltnethoden sich in den entsprechenden Bewusstseinszustand versetzen	Bearbeiten, Kontrolle, Lebenssituation aushalten Schutz, Selbstsicherheit
Gedächtnisinhalte	Vergessen, ignorieren Bewusst mit Gestaltnethoden Sich in den entsprechenden Bewusstseinszustand versetzen	Bearbeiten Kontrolle Lebenssituation aushalten Schutz

VERSCHIEDENE FORMEN VON DISSOZIATION (2)

Was	Wie	Wofür
Zeitaspekte	Entweder nur in der Vergangenheit, Zukunft oder Gegenwart sein Gestaltmethoden: im Raum darstellen Gegenwart: Meditation	Zeiten, die störend beeinflussen, ausblenden für eine gewisse Zeit, z.B. schwere Vergangenheit, etwas, was immer so war. Die Gegenwart besser aushalten. Ängste, die die Zukunft betreffen ausblenden, einfach in der Gegenwart sein. Auseinanderhalten können von Vergangenheit und Gegenwart, gegenwärtig Aktuelles.
Realität und Vorstellung Indikativ und Konjunktiv	Gestaltmethoden Hypnose	Auseinanderhalten können von Realität und Vorstellung In verschiedene Bewusstseinszustände gehen können
Bewusstseinszustand: Hier-und Jetzt-Zustand vs. Trancezustand	Hypnose	Kontrolle über den Bewusstseinszustand Vermeiden von schädlichen dissoziativen Zuständen

CHRISTO: THEMA EINPACKEN UND WAHRNEHMEN

Hier und Jetzt-Zustand

- mit dem Klienten die Intervention vorbesprechen, besprechen welches Thema gewählt wird.

Trance

- Zum Thema, Problem gehen
- Sich Material zum Einpacken organisieren (bspw. Papier, Stoff, Folie)
- Instrumente, Maschinen zum Einpacken (bspw. Schere, Schnur, Nadel, Faden Krahn, Klebstreifen)
- Einpacken
- Das eingepackte Thema wahrnehmen: ansehen von verschiedenen Seiten, spüren.
- Auspacken

METHODEN

DISSOZIATION ALS GANZES ODER AUFTEILEN

- **Sich selbst als Ganzes:**
 - Spiegel
 - Kopieren, Duplizieren, Zwilling
 - Bildschirm
- **Teile machen:**
 - Innerhalb des Körpers
 - Ausserhalb des Körpers

DISSOZIATION IN BEZUG AUF DEN KÖRPER, → MIT HILFE VERSCHIEDENER MITTEL

- **Innerhalb des Körpers**

- in der Vorstellung

- **Ausserhalb des Körpers**

- in der Vorstellung
- Personen im Stehen (Gruppen-, Familienmitglieder)
- Stühle (einfach gestellt, sich auf den Stuhl setzen und sich in die Rolle des Teils versetzen)
- Handpuppen (Tiere, menschliche Puppen)
- mit Figuren (Autos, Tiere, Puppenstubenpuppen...)
- abstrakte Gegenstände (Klötze, Knöpfe, Büromaterial...)
- Karten

ELEMENTE, DIE ZU GUTEM SELBSTWERT BEITRAGEN KÖNNEN

- Sich bezüglich der eignen Identität sicher sein, sich kennen
- Kritische Selbstwahrnehmung bezüglich positiven und negativen Eigenschaften
- Fähigkeit, sich auch den Schwächen zu stellen
- Fähigkeit, diese ins Selbstbild zu integrieren
- Fähigkeit und Wille, an Schwächen zu arbeiten
- Fähigkeit, Rückmeldungen von anderen kritisch zu betrachten, wenn berechtigt, anzunehmen
- Fähigkeit, sich angemessene Ziele zu setzen, leicht höher als selbstverständlich
- Fähigkeit, diese Ziele zu erreichen
- Eigene Leistungen angemessen anerkennen
- Gesunde Selbstgespräche, bei Leistungen, sich angemessen loben, bei Schwierigkeiten, sich denen stellen und an diesen arbeiten, Zuversicht, sich immer wieder ermutigen in realistischem Sinne
- Angemessen selbstwirksam sein
- Angemessen Selbstverantwortung übernehmen

INTEGRATION VON STÄRKEN UND SCHWÄCHEN INS SELBSTBILD (1)

Hier und Jetzt

1. Nach Eigenschaft oder Schwäche fragen, an der die Klientin arbeiten und ins Selbstbild integrieren möchte.
2. Nach Stärken und Schwächen fragen und je einer Situation, in der diese zutage treten.
3. Den Ablauf der nachfolgenden Intervention erklären.

Trance

4. Sich einen Spiegel vorstellen, der so gross sein muss, dass man sich ganz sieht. Sich im Spiegel betrachten mit den äusserlichen und innerlichen Merkmalen und Charakteristiken.

Hier und Jetzt

5. Erklären, dass jetzt in die Erfolgssituation gegangen wird bis zu der Stelle, an der die Stärke gut spürbar ist.

INTEGRATION VON STÄRKEN UND SCHWÄCHEN INS SELBSTBILD (2)

Trance

6. Die Situation mit der Stärke durcherleben, Körpergefühl spüren (wo, wie) und ein Symbol dafür finden. Im Gedächtnis das Symbol so ablegen, dass es wieder gefunden wird.

Hier und Jetzt

7. Den nächsten Schritt erklären.

Trance

8. Die Situation, in der die Schwäche spürbar ist durchleben, Körpergefühl spüren und ein Symbol dafür finden und es im Gedächtnis ablegen, dass es wieder gut gefunden werden kann.

INTEGRATION VON STÄRKEN UND SCHWÄCHEN INS SELBSTBILD (3)

Hier und Jetzt

9. Erklären, dass jetzt die beiden Symbole ins Spiegelbild, ins Selbstbild eingefügt werden.

Trance

10. Beide Symbole ins Spiegelbild einfügen, dass sie integriert wirken, also nicht nur aufgeklebt.

Hier und Jetzt

11. Gibt es noch etwas dazu zu sagen?

ANALYSE EINER TAT, DELIKTANALYSE

Hier und jetzt Zustand

- Eine von den kriminellen Taten auswählen.
- Situation kurz erzählen lassen
- Situation begrenzen: Anfang, Abschluss

Trance

- An den Anfang der Situation gehen
- Aus der Situation aussteigen: Dissoziation
- Das erste Bild auf einem Monitor sehen
- Zuschauerposition einrichten: sich in einen Stuhl mit Seitenlehnen setzen.
- Eine Steuerung, Fernbedienung in die Hand nehmen.
- Die Situation Stück für Stück betrachten, analysieren, kommentieren, den Anteil der Person im Film betrachten
- Die Situation bis zum Abschluss ansehen. in Zuschauerposition betrachten, analysieren, ev. Kommentare, Stellungnahme, immer im Denken bleiben
- Sich zusammenfügen, Assoziation.

Hier und jetzt Zustand

- Sagen, aufzählen, was bemerkt wurde, warum die Hauptperson im Film sich so verhalten hat, einschätzen bewerten Stellungnahme (ethisch-moralisch)

POWERLÄCKERLI 1

Hier und jetzt Zustand

- Der Klient wählt ein Thema, welches ihm Schwierigkeiten oder Sorgen bereitet (bspw. Entscheidung, Schmerzen, Konflikt). In der Therapie liegt das Thema meist schon vor.

Trance

- **Ressource:** In der Vorstellung geht man heute Morgen am Leckerli Haus vorbei. Im Schaufenster sind Power-Leckerli ausgestellt. Der Klient soll sich überlegen, was sein Power-Leckerli im Leben ist. Dies können Menschen, Aufgaben, Interessen, etc. sein.
- Diese Power-Leckerli werden gesammelt.
- Der Klient erkundet, wie sich dies anfühlt.
- Aufteilung machen in zwei Teile: ein Teil bei Ressource, der andere Teil zum Thema. Dann kann ein Teil sich selbst überlassen werden und ein anderer Teil kann zu aktuellem Thema gehen. Das Problem kann entweder eines das zu lösen ist sein oder ein Thema mit dem man sich beschäftigen sollte, wie Übergang oder Grenzen setzen.

POWERLÄCKERLI 2

- Was wenn das Thema...?
 - ein Tier wäre?
 - eine Zahl wäre?
 - eine Farbe wäre?
 - ein Wochentag wäre?
 - eine Gegend oder ein Land wäre?
 - ein Lied oder Musikstück wäre?
 - ein Film wäre?
 - eine Oper oder Theaterstück wäre?
 - wäre (Sich eigene Fragen stellen)?
- Der Klient soll all diese Vergleiche zusammen bringen in irgendeiner Art und Weise.
- Anschließend das Power-Leckerli wieder spüren lassen.

Hier und jetzt Zustand

- Abschlussfrage an den Klienten: Was gibt es noch zu sagen?

ZUSAMMENFASSUNG

- Verschiedene Themen stehen in Zusammenhang, Beratung wie z.B.
- Für die Hypothesenbildung, die die Grundlage für die Beratung und Psychotherapie bildet werden die Themen zusammen getragen.
- Es gibt verschiedene Ausprägungsgrade der dunklen Seiten
- Um mit den Klienten zu arbeiten, muss meist zuerst Motivation aufgebaut werden, vor allem von den Klienten selbst
- Teilarbeit und Metaphernarbeit sind besonders geeignet, wenn die Klienten Mühe haben, sich ihren dunklen Seiten zu stellen

ZUSAMMENFASSUNG (2)

- Selbstwert, Selbstvertrauen sind wichtige Elemente in jeder Psychotherapie, besonders aber in der Arbeit mit Klienten, die nicht freiwillig Therapie machen, Widerstand zeigen
- Einige Interventionen wurden als Demonstration oder Gruppentrancen vorgestellt:
 - Einen Teil aus sich heraus nehmen und zähmen
 - Christo: Thema einpacken und wahrnehmen
 - Integration von Stärken und Schwächen ins Selbstbild
 - Analyse einer Tat
 - Powerlackerli

ZUSAMMENFASSUNG: ZWECK DER DISSOZIATION, ARBEIT MIT TEILEN

Dissoziation kann hilfreich sein, wenn:

- **Assoziation möglich ist.**
- **Kontrolle über Assoziation – Dissoziation.**
- **Dissoziation bewusst ist.**

Also:

**In der Psychotherapie muss auf diese Aspekte geachtet werden,
dem Klienten oder der Klientin bewusst gemacht werden.**

HYPNOSE UND HYPNOTHERAPIE



Susy Signer-Fischer
Thomas Gysin
Ute Stein

Der kleine Lederbeutel mit allem drin

Hypnose mit Kindern
und Jugendlichen



CARL-AUER

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Susy Signer-Fischer

Fachpsychologin Psychotherapie und
Kinder- und Jugendpsychologie FSP

e-Mail: susy.signer@unibas.ch

Mail@susysigner.ch

www.upd.unibas.ch/zepd

www.susysigner.ch

Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitsdiagnostik - ZEPD

Universität Basel

Missionsstrasse 62

4055 Basel

Zentrum für systemische Beratung – ZSB

Villettenmattstrasse 15

3007 Bern

RESERVE

DISSOZIIEREN VON EINEM „ES“

Hier und Jetzt

1. Situation, in dem „Es“ auftaucht

Trance

2. Anfang der Situation bis zum „Es“

3. Standbild

4. „Es“ bildlich machen

5. Etwas damit tun

6. Weg gehen bis Abschluss der Situation

Hier und Jetzt

7. Nächstes Mal?

DAS SYMPTOM BESSER KENNEN LERNEN

(2 SEITEN)

(1)

Hier und Jetzt Zustand

1. Symptom, Problem bezeichnen.
2. Stühle in den Hintergrund. Neuer Stuhl (Klappstuhl) holen. Aufstehen. Davor stehen. Setze Dein Symptom auf diesen Stuhl, gibt ihm eine Gestalt. Wer sitzt auf diesem Stuhl? Wie gross? Wie sieht es aus?

Trance

3. Auf diesen Stuhl sitzen, sich versetzen in die Rolle dieser Gestalt, benennen, wie fühlt es sich an?

Hier und Jetzt Zustand

4. Aufstehen Von aussen sehen.
5. Zweiten Stuhl holen. Wer sitzt hier? Gestalt.

DAS SYMPTOM BESSER KENNEN LERNEN

(2 SEITEN)

(2)

Trance

6. Auf diesen Stuhl sitzen. Rolle einnehmen. Name, wie ist es? Info darüber.
7. Zur anderen Figur schauen. Wie sieht sie aus?
8. Was kann ich ihr sagen? Was ihr raten? Ratschlag?

Hier und Jetzt

9. Aufstehen. Von aussen betrachten. Was gibt es dazu zu sagen?
10. Stehen die Stühle richtig? Sonst richtige Position machen, so wie sie zueinander stehen.
11. Klappstühle wegräumen.
12. Alte Stühle holen. Sich darauf setzen. Was gibt es zu sagen?

Vor- und Nachteile des Symptoms

13. Liste machen.
14. Altersprogression: was ist, wenn Symptom weg ist?

DISSOZIATION: VERSCHIEDENE ANTEILE DER PERSON GEGENÜBER EINEM THEMA (1)

Hier und Jetzt

1. Thema wählen.
2. Verschiedene Anteile heraus arbeiten, die in diesem Zusammenhang relevant sind (zuerst meist nur zwei, später mehr).
3. Für jeden Anteil einen Klotz (kann auch Tier sein) nehmen, mit Post-it benennen, beschriften und hinstellen.
4. Die verschiedenen Anteile, die für das oben bezeichnete Thema relevant sind, so gruppieren, wie sie zueinander stehen.
5. Einen Klotz auswählen, der das Thema darstellen soll und ihn hinstellen.
6. Die verschiedenen Anteile so hinstellen, wie sie zum Thema stehen.
7. Wunschzustand mit den Klötzen darstellen.

DISSOZIATION: VERSCHIEDENE ANTEILE DER PERSON GEGENÜBER EINEM THEMA (2)

Variante 1

8. Was muss mit den Aspekten (den Tieren oder Klötzen mit den Post-its) geschehen, damit sie zum Wunschzustand gelangen? z.B. Mauer überhüpfen, weiter von Klotz weg...

Trance

9. Sich vorstellen, wie es sein wird, wenn dieser Wunschzustand erreicht ist.

Hier und Jetzt

10. Gibt es noch irgend etwas dazu zu sagen?

DISSOZIATION: VERSCHIEDENE ANTEILE DER PERSON GEGENÜBER EINEM THEMA (3)

Variante 2

Trance

8. Bild in sich hineinnehmen.
9. Körpergefühl dazu → wo, wie fühlt es sich an?
10. Im Gedächtnis bewahren.

Hier und Jetzt

11. Wann immer du in eine ähnliche Situation kommst, kannst du zu diesem Körpergefühl finden.