

Ego-State-Ressourcen Susanne Leutner

Übung in der Kleingruppe

Übung 1: Kontaktaufnahme mit ressourcenvollem Ego-State

KollegIn A leitet an, KollegIn B ist „Klientin“

- A: „Bitte stellen Sie sich eine für Sie angenehme Situation aus der Vergangenheit vor“
- B: benennt zunächst kurz eine Situation
- A: lässt B diese Situation anhand des **BASK**-Modells (Bennett Braun, 1988) beschreiben und nachempfinden:
 - **B**ehaviour - Verhalten, Handlungsimpulse
 - **A**ffect - Gefühl
 - **S**ensation - Körpergefühl:
 - Sehen
 - Schmecken
 - Hören
 - Riechen
 - körperliches Fühlen (Herzschlag, Atmung, Temperatur, Muskelspannung)
 - **K**ognition/Knowledge - Denken/Wissen

(Variante:

A lässt B anhand dieses Gesamtempfindens auf der Lebenslinie zurück „wandern“, bis ihr eventuell eine ähnliche Situation oder eine Schlüsselsituation für dieses Empfinden einfällt.)

Es gibt jetzt eine Situation, die real in einem bestimmten Lebensalter stattgefunden hat und lebhaft nachempfunden wird. Sie ist vergangen und gleichzeitig in der Gegenwart präsent.

A fragt B. „Wie möchten Sie für sich diese Situation nennen?“

A lädt B ein, sich selbst in dieser Situation aus der Beobachterposition anzuschauen.

B soll nun diese Person von damals wie eine dritte Person beschreiben.

Dies ist ein ressourcenvoller Ego-State.

A fragt: „Welche Bezeichnung oder welchen Namen hat dieser Ego-State (innerer Teil, Jüngeres Ich, inneres Kind o.ä.) oder welchen wollen Sie ihm geben?“