

Anhang A – Post-IRRT-Fragebogen nach einer reinen Phase-3-Sitzung (PIF-P3)

Name Pat.: _____

Datum: _____

Name Ther.: _____

Sitzungsdatum: _____

Bitte beantworten Sie folgende Fragen auf einer Skala von 0 – 10:

| Fragen | | Antworten (Skala von 0 bis 10) | | Punkte |
|--------|--|---|--|--------|
| 1. | Wie deutlich und wie lebhaft waren Ihre Bilder, die Sie während der Begegnung mit Ihrem INNEREN KIND erlebt haben? | 0 = Ich konnte überhaupt keine Bilder entwickeln. | 10 = Ich konnte äußerst lebhaft Bilder entwickeln. | |
| 2. | Wie intensiv empfanden Sie Ihre Gefühle während der Begegnung mit Ihrem INNEREN KIND? | 0 = Ich empfand überhaupt keine Gefühle. | 10 = Ich empfand meine Gefühle sehr intensiv. | |
| 3. | Wie nahe (räumliche Distanz) waren Sie als HEUTIGES ICH Ihrem INNEREN KIND zu Beginn der Begegnung? | 0 = Ich war sehr weit entfernt von ihm. | 10 = Ich war ihm sehr nahe. | |
| 4. | Wie nahe (räumliche Distanz) waren Sie als HEUTIGES ICH Ihrem INNEREN KIND am Ende der Begegnung? | 0 = Ich war sehr weit entfernt von ihm. | 10 = Ich war ihm sehr nahe. | |
| 5. | Wie schwierig war es für Sie als HEUTIGES ICH, sich Ihrem INNEREN KIND körperlich anzunähern? | 0 = Die Annäherung war sehr schwierig. | 10 = Die Annäherung war überhaupt nicht schwierig. | |
| 6. | Wie verbunden fühlten Sie sich als HEUTIGES ICH Ihrem INNEREN KIND zu Beginn der Begegnung? | 0 = Ich fühlte mich ihm gar nicht verbunden. | 10 = Ich fühlte mich ihm sehr verbunden. | |
| 7. | Wie verbunden fühlten Sie sich als HEUTIGES ICH Ihrem INNEREN KIND am Ende der Begegnung? | 0 = Ich fühlte mich ihm gar nicht verbunden. | 10 = Ich fühlte mich ihm sehr verbunden. | |
| 8. | Wie stark fühlten Sie sich von Ihrem INNEREN KIND akzeptiert zu Beginn der Begegnung? | 0 = Ich fühlte mich von ihm überhaupt nicht akzeptiert. | 10 = Ich fühlte mich von ihm völlig akzeptiert. | |
| 9. | Wie stark fühlten Sie sich von Ihrem INNEREN KIND akzeptiert am Ende der Begegnung? | 0 = Ich fühlte mich von ihm überhaupt nicht akzeptiert. | 10 = Ich fühlte mich von ihm völlig akzeptiert. | |
| 10. | Wie sicher fühlte sich Ihr INNERES KIND mit Ihnen zu Beginn der Begegnung? | 0 = Es fühlte sich überhaupt nicht sicher. | 10 = Es fühlte sich völlig sicher. | |
| 11. | Wie sicher fühlte sich Ihr INNERES KIND mit Ihnen am Ende der Begegnung? | 0 = Es fühlte sich überhaupt nicht sicher. | 10 = Es fühlte sich völlig sicher. | |
| 12. | Wie verlassen fühlte sich Ihr INNERES KIND zu Beginn der Begegnung? | 0 = Es fühlte sich völlig verlassen. | 10 = Es fühlte sich überhaupt nicht verlassen. | |
| 13. | Wie verlassen fühlte sich Ihr INNERES KIND am Ende der Begegnung? | 0 = Es fühlte sich völlig verlassen. | 10 = Es fühlte sich überhaupt nicht verlassen. | |
| 14. | Wie stark fühlte sich Ihr INNERES KIND zu Beginn der Begegnung? | 0 = Es fühlte sich sehr schwach. | 10 = Es fühlte sich sehr stark. | |
| 15. | Wie stark fühlte sich Ihr INNERES KIND am Ende der Begegnung? | 0 = Es fühlte sich sehr schwach. | 10 = Es fühlte sich sehr stark. | |
| 16. | Wieviel Kraft und Stärke erhielten Sie durch Ihr INNERES KIND? | 0 = Ich erhielt überhaupt keine Kraft und Stärke. | 10 = Ich erhielt sehr viel Kraft und Stärke. | |
| 17. | Wieviel Wut empfanden Sie als HEUTIGES ICH (maximal) gegenüber Ihrem INNEREN KIND? | 0 = Ich empfand extreme Wut. | 10 = Ich empfand überhaupt keine Wut. | |

| Fragen | | Antworten (Skala von 0 bis 10) | | Punkte |
|-----------------|---|---|---|--------|
| 18. | Wie gut konnten Sie die Gefühle des INNEREN KINDES zu Beginn der Begegnung wahrnehmen? | 0 = Ich konnte seine Gefühle überhaupt nicht wahrnehmen. | 10 = Ich konnte seine Gefühle sehr gut wahrnehmen. | |
| 19. | Wie gut konnten Sie die Gefühle des INNEREN KINDES am Ende der Begegnung wahrnehmen? | 0 = Ich konnte seine Gefühle überhaupt nicht wahrnehmen. | 10 = Ich konnte seine Gefühle sehr gut wahrnehmen. | |
| 20. | Wie gut konnten Sie Ihre eigenen Gefühle als HEUTIGES ICH zu Beginn der Begegnung wahrnehmen? | 0 = Ich konnte meine Gefühle überhaupt nicht wahrnehmen. | 10 = Ich konnte meine Gefühle sehr gut wahrnehmen. | |
| 21. | Wie gut konnten Sie Ihre eigenen Gefühle als HEUTIGES ICH am Ende der Begegnung wahrnehmen? | 0 = Ich konnte meine Gefühle überhaupt nicht wahrnehmen. | 10 = Ich konnte meine Gefühle sehr gut wahrnehmen. | |
| 22. | Wie offen, ehrlich und authentisch waren Sie als HEUTIGES ICH dem INNEREN KIND gegenüber zu Beginn der Begegnung? | 0 = Ich war überhaupt nicht offen, ehrlich und authentisch. | 10 = Ich war völlig offen, ehrlich und authentisch. | |
| 23. | Wie offen, ehrlich und authentisch waren Sie als HEUTIGES ICH dem INNEREN KIND gegenüber am Ende der Begegnung? | 0 = Ich war überhaupt nicht offen, ehrlich und authentisch. | 10 = Ich war völlig offen, ehrlich und authentisch. | |
| 24. | Wie gut haben Sie als HEUTIGES ICH Ihr INNERES KIND verstanden? | 0 = Ich habe es überhaupt nicht verstanden. | 10 = Ich habe es völlig verstanden. | |
| 25. | Wie gut fühlten Sie sich als HEUTIGES ICH VON IHREM INNEREN KIND verstanden? | 0 = Ich fühlte mich überhaupt nicht verstanden. | 10 = Ich fühlte mich völlig verstanden. | |
| Gesamtpunktzahl | | | | |

Zur Auswertung:

Die **Gesamtpunktzahl** liegt zwischen 0 und 250. Je niedriger die Gesamtpunktzahl, desto wahrscheinlicher liegen eine Störung im Verhältnis zu sich selbst und Vermeidungen des Kontakts zwischen HEUTIGEM ICH und KIND vor. Je höher die Gesamtpunktzahl, desto enger scheint die Beziehung zwischen HEUTIGEM ICH und KIND zu sein und desto mehr Ressourcen des KINDES sind zu erwarten.

Veränderungen im Verlaufe der Sitzung (bzw. des Nachhörens) können aus der Differenz vorher-nachher verschiedener Fragenpaare berechnet werden (Fragen 3 und 4; 6 und 7; 8 und 9; 10 und 11; 12 und 13; 14 und 15; 18 und 19; 20 und 21; 22 und 23).

Veränderungen im Verlaufe des Therapieprozesses können aufgrund der Differenzen zwischen der Punktevergabe z. B. zwischen originaler Phase-3-Sitzung und erstmaligem Nachhören oder einem späterem Nachhören eruiert werden (sei es anhand der Gesamtpunktzahl, sei es anhand einzelner Fragen). Wichtig ist, bei der Abgabe des PIF-P3 darauf hinzuweisen, dass es beim Ausfüllen des Fragebogens darum geht, im Moment des Nachhörens auf die Gefühle und Erlebensweisen zu achten. Wenn der Fragebogen mehrmals auf eine Sitzung (jeweils beim Nachhören) angewendet wird, ergeben sich aus der Auswertung Hinweise auf den seelischen Verarbeitungsprozess, den aktuellen Stand des Selbstverhältnisses und auf mögliche weitere anstehende Schritte.

Anhang C – Merkkarten IRRT-INNERE-KIND-Arbeit

Vorstellung der Methode

»Haben Sie schon einmal etwas von INNERER-KIND-Arbeit gehört? Man könnte sagen, jeder von uns hat immer noch ein KIND in sich. Wir waren alle mal Kinder, und etwas davon bleibt in uns. Und wie wir uns als Erwachsene fühlen, hat viel damit zu tun, wie wir mit unserem INNEREN KIND **jetzt** umgehen. Es ist ein Geschehen auf der INNEREN BÜHNE.

In letzter Zeit machen wir Therapeuten zunehmend mehr Innere-Kind-Arbeit, und dies erweist sich oft als sehr hilfreich für den therapeutischen Prozess. Ich könnte mir vorstellen, dass das auch für Sie hilfreich sein könnte. Wären Sie einverstanden, das einmal auszuprobieren?«

Formulierungsvorschlag bei Einwänden des Patienten:

Hat der Patient Einwände, in etwa in der Art, dass er nicht an ein INNERES KIND glaube, so könnte folgende Information hilfreich sein:

»Natürlich gibt es kein reales INNERES KIND. Es ist eine Metapher. Wir alle spielen unterschiedliche Rollen in unserem Leben, und wir haben unterschiedliche Seiten in uns. Die Arbeit mit dem INNEREN KIND ist der Kontakt mit einer unserer Seiten auf der symbolischen Ebene.«

Einleitung Reine Phase 3

»Heute handelt es sich nicht um eine reale Szene aus der Vergangenheit, sondern um eine fiktive Begegnung mit sich selbst auf der INNEREN BÜHNE, zwischen Ihnen als HEUTIGEM ERWACHSENEN und Ihrem INNEREN KIND ...«

(Pat. stellt Klärungsfragen, Ther. geht darauf ein)

»Also, wenn Sie bereit sind, können Sie die Augen schließen und vor Ihrem inneren Auge spontan ein Bild von Ihrem INNEREN KIND aufkommen lassen, mit dem Sie dann als HEUTIGES ICH in Kontakt treten ... **Wo ist das KIND? ... Was macht das KIND? ... Wie fühlt sich das KIND? ... Wie alt ist das KIND? ...**

In der Regel folgen dann die folgenden Standardfragen:

Wo sind Sie jetzt als HEUTIGES ICH in diesem Bild mit dem KIND? ...

(Wenn es unklar ist:) **Wie weit sind Sie als HEUTIGES ICH vom KIND entfernt? ...**

Was möchten Sie als HEUTIGES ICH dem KIND jetzt sagen oder mit ihm machen? ...

Können Sie das dem KIND direkt sagen? ...

Und wie reagiert das KIND? ...

Standard-Phase-3-Fragen

- Was möchten Sie als HEUTIGES ICH dem KIND (der KLEINEN) jetzt gern sagen oder mit ihm tun?
- Können Sie ihm das direkt sagen? ... Können Sie sich vorstellen, wie Sie das jetzt machen?
- Wie kommt es beim KIND an? ... Wie reagiert das KIND (die KLEINE) darauf?
- Wie fühlt sich das KIND? ... Das KIND ist traurig (wütend/trotzig/fröhlich/glücklich), weil ...?
- Wie fühlen Sie sich als HEUTIGES ICH? ... Sie sind traurig/glücklich, weil ...?
- Können Sie dem KIND jetzt direkt sagen, was Sie in seinen Augen sehen und wie Sie sich dabei fühlen?
- Sie wollen das dem KIND nicht direkt sagen, weil ...?
- Können Sie jetzt ganz nahe zum KIND (zur KLEINEN) hingehen und ihm direkt in die Augen schauen?
- Sie wollen nicht zum KIND hingehen, weil ...? Wie weit sind Sie vom KIND entfernt? ... Können Sie näher zum KIND hingehen? ...
- Was sehen Sie in den Augen des KINDES? ... Sie können die Augen des KINDES nicht sehen, weil ...?
- Wenn Sie in die Augen des KINDES sehen **könnten**, was **würden** Sie sehen?
- Wie reagieren Sie als HEUTIGES ICH auf das, was Sie in den Augen des KINDES sehen?
- Was wollen Sie dem KIND **noch** sagen oder mit ihm tun?

6 Abschlussfragen

1. Gibt es sonst noch etwas, was Sie dem KIND sagen oder mit ihm tun möchten, bevor wir die Begegnung für heute ausklingen lassen? ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
2. Gibt es noch etwas, was das KIND von Ihnen braucht? ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)
3. Wünschen Sie sich noch etwas von dem KIND? ... (eine Reaktion und eine Gegenreaktion)

4. *Möchte das KIND Ihnen noch etwas sagen oder geben? ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)*
5. *Gibt es sonst noch etwas, was in dem Bild passieren sollte, bevor wir diese Begegnung ausklingen lassen? ... (eine Reaktion, eine Gegenreaktion)*
6. *Mit welchem Bild möchten Sie die Begegnung für heute ausklingen lassen?
Wie fühlt sich das KIND jetzt bei diesem Bild? ... Wie fühlen Sie sich jetzt bei diesem Bild? ... Dann können Sie dieses Bild noch eine Weile wirken lassen ... Sie können es in sich aufnehmen und verankern, wenn Sie möchten ... und wenn Sie so weit sind, können Sie das Bild verblassen lassen, in Ihrem eigenen Tempo wieder hier ins Zimmer zurückkommen und, wenn es für Sie gut ist, Ihre Augen wieder öffnen.*

Mögliche Komplikationen in Phase 3

- Das HEUTIGE ICH ist weit vom KIND entfernt (> 2 m)
- Das HEUTIGE ICH zeigt **Widerstand**, sich dem KIND anzunähern
- Das HEUTIGE ICH zeigt **Widerstand**, Kontakt mit dem KIND aufzunehmen
- Das HEUTIGE ICH äußert **Angst**, sich dem KIND anzunähern
- Das HEUTIGE ICH zeigt **Angst, von den Schmerzen** des KINDES überschwemmt zu werden
- Das HEUTIGE ICH äußert die Befürchtung, vom KIND **abgelehnt** zu werden
- Das HEUTIGE ICH signalisiert **heftige negative Gefühle** dem KIND gegenüber
- Das HEUTIGE ICH will dem KIND **wehtun/es verletzen**
- Das KIND lehnt die Zuwendung des HEUTIGEN ICHS ab/läuft weg
- *Können Sie näher an das KIND herangehen?*
- *Können wir ein Experiment in der Vorstellung machen, indem Sie ein Stück weit näher an das KIND herangehen, z. B. die Hälfte der Entfernung?*
- *Sie wollen mit dem KIND nichts zu tun haben, weil ...? Können Sie jetzt näher zum KIND gehen, in seine Augen schauen und ihm das von ganz Nahem direkt sagen?*
- *Wie weit sind Sie vom KIND entfernt? Sie haben Angst, näher zum KIND zu gehen, weil ...?*
- *Können Sie das dem KIND direkt sagen? Können Sie näher ans KIND herangehen, ihm in die Augen schauen und ihm das direkt ins Gesicht sagen?*
- *Und Sie haben Angst davor, weil ...? Können Sie das dem KIND direkt sagen?*
- *Sie spüren Hass gegen das KIND, weil ...? Das KIND ist schuld, weil ...? Können Sie jetzt näher zum KIND gehen, in seine Augen schauen und ihm das von ganz Nahem direkt sagen?*
- *Sie wollen dem KIND wehtun, weil ...? Können Sie das dem KIND von ganz Nahem direkt sagen? (Hinweis auf ausgeprägtes Selbsthass-Schema)*
- *Wie kommt das bei Ihnen an? ... Wo ist das KIND?*

NACHBESPRECHUNG

1. *Wie war das jetzt für Sie? – Gut. (Vertiefen:) – Was war denn gut? ...*
2. *Wie fühlen Sie sich jetzt? ...*
3. *War irgendetwas für Sie überraschend oder unerwartet? ...*
4. *Gibt es noch andere Bemerkungen, Beobachtungen oder Erkenntnisse? ...*
5. *Wie haben Sie meine Begleitung erlebt? ...*
6. *Was habe Sie heute gelernt? ... Was nehmen Sie mit? ...*
7. *Was bedeutet das für Sie jetzt im Alltag? ...*
8. *Was könnten Sie vielleicht von unserer Arbeit auf der INNEREN BÜHNE heute mitnehmen und auf der ÄUSSEREN BÜHNE umsetzen? ...*

(bei einem positiven Verlauf:)

9. *Wie wäre es für Sie, eine dauerhafte Beziehung mit Ihrem INNEREN KIND aufzubauen? ...*

(bei einer positiven Antwort:)

10. *Und wie könnten Sie das dann am besten bewerkstelligen? ...*