

Download-Material

ANHANG A	Informationsblatt für Patientinnen und Patienten mit komplexer posttraumatischer Belastungsstörung	2
ANHANG B	Arbeitsblätter	4
ANHANG C	Durcharbeiten: Sitzungsverbindende Reflexionen und Übungen	28

Anhang A

Informationsblatt für Patientinnen und Patienten mit komplexer post- traumatischer Belastungsstörung

Die meisten der von Ihnen beklagten Beschwerden sind als Folge Ihrer traumatischen Erfahrungen aufzufassen. Wir sprechen in Ihrem Fall von einer komplexen Traumafolgestörung, deren Ursachen in Traumatisierungen in der Kindheit zu suchen sind.

Zu diesem Störungsbild zählen nicht nur die Symptome der Posttraumatischen Belastungsstörung wie Flashbacks, Vermeidung traumabezogener Reize und eine anhaltende Übererregung, sondern auch zahlreiche andere Beschwerden. Auch depressive Zustände und dissoziative Symptome zählen dazu. Meist besteht eine ausgesprochen negative Sicht auf die eigene Person. Traumatisierte Menschen leiden unter irrationalen Schuldgefühlen und unter einem extrem negativen Selbstwertgefühl. Alle diese Erscheinungen beeinträchtigen in hohem Maße die Lebensqualität der Betroffenen.

Mit den Möglichkeiten moderner Traumatherapie lassen sich viele dieser Beschwerden und auch ungerechtfertigte negative Überzeugungen von der eigenen Person erfolgreich behandeln. Nicht immer lässt sich vollständige Beschwerdefreiheit erzielen, meist aber eine deutliche Besserung.

Die Wege der Therapie sind unterschiedlicher Art. Das Ihnen hier angebotene psychodynamische Verfahren unterscheidet sich von anderen Verfahren und Methoden dadurch, dass Aspekten der Beziehung eine besondere Bedeutung zugemessen wird: der Art und Weise, wie Betroffene die Beziehung zu anderen Menschen gestalten, welche Beziehung sie zu sich selbst unterhalten, und welche Besonderheiten in der therapeutischen Beziehung zu beachten sind. Dabei geht es nie nur um die Anwendung von Methoden oder Techniken, sondern immer darum, was diese für die einzelne Patientin oder den einzelnen Patienten bedeuten; immer geht es auch darum, die jeweiligen Bedürfnisse, Ängste und Erwartungen zu verstehen. Wir gehen davon aus, dass in der zur Verfügung stehenden Therapiezeit eine deutliche Besserung der Symptomatik der Posttraumatischen Belastungsstörung und anderer Beschwerdesymptome erreicht werden kann. Andererseits muss auch gesagt werden, dass die mit Kindheitstraumatisierungen einhergehende Problematik so umfangreich ist, dass eine erschöpfende Bearbeitung aller Probleme nicht in Aussicht gestellt werden kann; mit hoher Wahrscheinlichkeit wird sich jedoch eine deutliche Besserung Ihrer Beschwerden einstellen.

Besonders wichtig ist es, dass Sie ein Gefühl der Sicherheit in der Therapie entwickeln. Dabei sollen Sie aktiv unterstützt werden. Sie sollen die Kontrolle behalten über alles, was geschieht, und, wo immer möglich, bei therapeutischen Ent-

scheidungen mitwirken. Auf keinen Fall sollen Sie sich ausgeliefert fühlen! Sie sollten auch wissen, dass Sie in der Therapie zwar nicht allen emotionalen Belastungen aus dem Wege gehen können, keinesfalls aber übermäßigen Belastungen ausgesetzt sein sollten. Wir werden darauf achten, dass Sie sich in einem »therapeutischen« Fenster mittlerer Belastung bewegen. Die Therapie soll den schon reichlich vorhandenen Alltagsstress nicht noch zusätzlich erhöhen.

Zu den Inhalten der Therapie gehört nicht nur die Beschäftigung mit traumatischen Erinnerungen, sondern auch die Stärkung der persönlichen Stabilität und die Aktivierung persönlicher positiver Ressourcen. Damit ist gemeint, dass alle Personen mit traumatischen Erfahrungen über zahlreiche positive Eigenschaften und Kompetenzen verfügen und auch über Erinnerungen an positive Erfahrungen, dass ihnen der Zugang dazu jedoch oft verschlossen ist. Unter Ressourcenaktivierung versteht man die Anwendung von Methoden und therapeutischen Techniken, die dazu beitragen, den Zugang zu diesen positiven Eigenschaften und Kompetenzen sowie die Erinnerung an positive Erfahrungen wieder freizulegen. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass eine Beschäftigung mit positiven Aspekten nicht als Bagatellisierung des Leidens aufgefasst werden darf.

Ein wichtiger Grundsatz der Traumatherapie besagt, dass eine erfolgreiche Arbeit mit traumatischen Erinnerungen eine hinreichende persönliche Stabilität voraussetzt. Ist diese nicht gegeben, kann die Beschäftigung mit diesen Erinnerungen statt zu einer Verbesserung zu einer Verschlechterung des Befindens beitragen. Das muss in jedem Fall vermieden werden.

Damit die Therapie erfolgreich verläuft, ist Ihre aktive Mitarbeit notwendig. Benötigt wird eine kooperative Arbeitsbeziehung, zu der Patienten und Therapeuten gleichermaßen beitragen. Vielen Patientinnen und Patienten hilft es, wenn sie nach jeder Sitzung das Wichtigste in ein paar Stichworten aufschreiben und vor der nächsten Sitzung noch einmal ansehen. Wir möchten Ihnen dies ausdrücklich empfehlen. Weil es in der Therapie wesentlich darum geht, »alte« Muster, die ihren Ursprung in der traumatischen Vergangenheit haben, durch »neue« und auf die Gegenwart besser passende Muster zu ersetzen, ist das Einüben der neuen Muster von besonderer Wichtigkeit. Dazu sollten Sie auch außerhalb der Therapiesitzungen bereit sein. In diesem Sinne sind auch die »Sitzungsverbindenden Reflexionen und Übungen« zu verstehen, um deren Bearbeitung Sie im Anschluss an jede Therapiesitzung gebeten werden. Mithilfe dieser Übungen sollen die Inhalte der Therapiesitzungen vertieft und ergänzt werden.

Es ist »normal«, dass in jeder Psychotherapie Probleme und Schwierigkeiten auftreten. Sie lassen sich jedoch in aller Regel gemeinsam lösen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang von »Brüchen« in der therapeutischen Arbeitsbeziehung, die sich »reparieren« lassen. Deshalb bitten wir Sie, wann immer Sie eine therapeutische Äußerung oder Aufforderung, oder etwas anderes aus dem Bereich der Therapie als schwierig oder problematisch erleben, dies zügig Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten mitzuteilen, damit gemeinsam eine für Sie gute Lösung gefunden werden kann.

Wenn Sie noch Fragen haben, zögern Sie bitte nicht, sie zu stellen. Das können Sie natürlich auch später noch jederzeit tun.

Anhang B

Arbeitsblätter

1	Tresor-(Container-)Übung	5
2	Innerer sicherer Ort (Wohlfühlort)	7
3	Die inneren Helfer	9
4	Stressabsorptionstechnik	11
5a	Pendeltechnik zur Bearbeitung einer Traumaerinnerung	13
5b	Pendeltechnik zur Bearbeitung einer belastenden Situation	16
5c	Pendeltechnik zur Bearbeitung eines belastenden Gefühls	19
6a	Imaginäre Fernbedienung (zur Vorbereitung der Bildschirmtechnik)	22
6b	Bildschirmtechnik zur Traumaexposition	25

Anmerkung:

Um die Lesbarkeit der in Anhang B enthaltenen Arbeitsblätter nicht einzuschränken, wurden, wenn beide Geschlechter in gleicher Weise gemeint sind, die Singularformen »die Patientin« und »die Therapeutin« und die Pluralformen »die Patienten« und »die Therapeuten« gewählt. Sollte ausnahmsweise nur ein Geschlecht gemeint sein, wird dies gesondert vermerkt.

1 Tresor-(Container-)Übung

Tresor bauen

- Stellen Sie sich vor, es gibt für Sie irgendwo eine Aufbewahrungsmöglichkeit für belastende Vorstellungen aus Ihrer inneren Welt. Diese Aufbewahrungsmöglichkeit könnte z. B. ein Tresor sein, ein Schließfach, eine Kiste, eine Truhe, oder ein anderer Behälter, der diesen Zweck für Sie erfüllen kann. Wichtig ist, dass der Behälter fest verschließbar ist. Stellen Sie sich jetzt bitte einen solchen Tresor oder einen anderen abschließbaren Behälter vor.
- Schauen Sie sich diesen Tresor (Behälter) jetzt ganz genau an: Welche Größe hat er? Material? Farbe? Wanddicke? Wie schließt die Tür? Wie wird er abgeschlossen? Mit welchem Schloss/welchen Schlössern?
- Wenn Sie sich Ihren Behälter anschauen: Ist er absolut sicher? ... Falls nicht, verändern Sie ihn so, bis er es ist. Prüfen Sie das Material, die Wanddicke, das Schloss ...
- Nun stellen Sie sich vor, an welchem Ort dieser Behälter sich befinden soll. Vielleicht weit entfernt, vielleicht irgendwo in der Nähe, im Tresorraum einer Bank, in einem Wald oder an sonst einem Ort, der Ihnen angemessen erscheint.
- Nun ist es wichtig, sich vorzustellen, wie er verschlossen wird (Schlüssel, Code, Drehrad etc.). Bitte merken Sie sich, an welcher Stelle Sie z. B. den Schlüssel aufbewahren, resp. welcher Code Ihren Tresor öffnen und schließen wird.

Einschließen

- Was immer Sie verschließen möchten, verpacken Sie es in eine Box, bringen Sie es zu Ihrem Tresor, öffnen Sie die Tür und legen Sie es hinein.
- Schließen Sie die Tür sicher ab. (Entscheiden Sie, wo Sie den Schlüssel aufbewahren.)

Verpackungsvorschläge

Wenn es schwer ist, die belastenden Erfahrungen in einen Tresor zu verpacken, hilft es, sie zu »materialisieren«. Zum Beispiel:

- **Gefühlen** (z. B. extreme Angst) oder **körperlichen Empfindungen** (z. B. Schmerzen) eine Gestalt geben (z. B. Riese, Krake, dunkle Wolke, Feuerball etc.) und schrumpfen lassen, bis diese in eine Box oder ein Kästchen passt.
- **Gedanken** in der Vorstellung auf einen Zettel schreiben (z. B. mit unleserlicher Zaubertinte), in einen Briefumschlag geben und diesen einschließen.

- **Bilder** wie ein Foto behandeln, sie evtl. verkleinern, Farbe rausnehmen, vergilben lassen, ein Deckblatt darüber legen, anschließend in einen Umschlag o. ä. geben und wegpacken.
- **Innere Filme** als Videofilm vorstellen, wenn nötig, die Fernbedienung benutzen, um die Farbe, den Ton etc. herauszunehmen, den Fernseher ausschalten und die Videokassette im Tresor verschließen.
- **Geräusche** wie auf einer CD oder Musikkassette behandeln, Lautstärke herunterdrehen, Kassette/Tonband zurückspulen, in Tresor bringen.
- **Gerüche** z. B. in einer Flasche einsaugen, einen Korken darauf pflöpfen und wegschließen.
- **Geschmacksempfindungen** (z. B. einem unangenehmen Geschmack) eine Farbe und Form geben, möglichst klein schrumpfen und z. B. in einer Dose oder einem Marmeladenglas verschließen.

Eisfach

- Das Wegpacken von belastendem Material in ein Eisfach funktioniert nach dem gleichen Prinzip wie die Tresor-Übung, ist für manche Patienten jedoch besser geeignet. Wenn es also mit dem Tresor nicht klappt, kann man es mit einem Eisfach (oder Tiefkühltruhe oder Kühlhaus) versuchen, in dem das belastende Material sofort »schockgefroren« wird. (Wichtig: Stromversorgung sicherstellen durch mehrere Stromnetze, Notaggregate etc.)

2 Innerer sicherer Ort (Wohlfühlort)

Bild entstehen lassen

- Bitte suchen Sie in Ihrem Inneren nach einem »sicheren Ort«, an dem Sie sich sicher und geborgen fühlen. Sie können das Bild dieses Ortes in Ihrer Fantasie entstehen lassen. Er kann in Ihrer Vorstellung nah bei Ihnen oder auch weit entfernt sein oder sich irgendwo im Universum befinden. Er kann Ihnen auch aus einem Film oder einem Buch bekannt sein.
- Diesen sicheren Ort können nur Sie, wann immer Sie möchten, betreten und verlassen.
- Nehmen Sie sich Zeit, um solch einen Ort der Sicherheit und Geborgenheit zu finden.
Vielleicht haben Sie ein Bild oder nur ein Gefühl, oder Sie denken einfach an diesen Ort.
Was immer vor Ihnen auftaucht, ist in Ordnung, solange es angenehm und sicher ist.
- Lassen Sie mich wissen, wenn Sie solch einen Ort gefunden haben. Sie entscheiden, ob Sie mir etwas darüber erzählen möchten.

Sicherheitsüberprüfung

- Ist dieser Ort für Sie absolut sicher?
- Geben Sie ihm eine Umgrenzung, damit ihn niemand betreten kann, den Sie dort nicht haben möchten. Reale Menschen sollten nicht an diesem Ort sein. Wenn Sie möchten, können Sie aber freundliche unterstützende Wesen aus Märchen, Film, Fernsehen oder Ihrer Fantasie dorthin einladen.
- Überprüfen Sie nun, ob Sie sich an diesem Ort absolut sicher und geborgen fühlen, und wenn nötig, verändern Sie ihn.

Verstärken

- Überprüfen Sie mit all Ihren Sinnen, ob das, was Sie wahrnehmen, für Sie angenehm ist.
 - Ist alles, was Sie sehen können, für Sie angenehm? Wenn ja, bleiben Sie dabei, wenn nicht, ändern Sie es.
 - Ist alles, was Sie hören (riechen, schmecken) können, angenehm?
 - Ist die Temperatur angenehm?
 - Wenn irgendetwas Ihnen nicht angenehm und sicher erscheint, ändern Sie es bitte.

- Empfindungen und Gefühle verstärken
 - Was könnte das angenehme Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit an diesem Ort noch verstärken?
 - In welcher Haltung fühlen Sie sich jetzt dort am wohlsten?
 - Nehmen Sie genau wahr, wie es sich anfühlt, an diesem sicheren, angenehmen Ort zu sein, was Sie dort sehen, hören, riechen, auf der Haut spüren können, wie sich Ihre Muskeln anfühlen ...
 - Wo spüren Sie die angenehmen Empfindungen in Ihrem Körper?

Verankern

- Finden Sie jetzt eine Geste, die Ihnen hilft, jederzeit an diesen Ort zurückzukehren. (Oder finden Sie ein Stichwort, dass zu diesem Bild gut passt.)
- Führen Sie die Geste aus, während Sie noch einmal mit all Ihren Sinnen wahrnehmen, wie gut es Ihnen an diesem sicheren Ort geht.

Beendigung

- Kommen Sie dann bitte in Ihrem Tempo zurück in diesen Raum.

3 Die inneren Helfer

Erläuterung

- Die Übung der Inneren Helfer basiert auf altem schamanischen Wissen. Die inneren Helfer sind Wesen, die stützen, schützen, trösten und Halt geben können. Sie können den Betroffenen begleiten, wenn es ihm gut geht, aber sie können auch helfen, Probleme zu lösen. Hilfreiche Wesen sind oft ähnlich wie bestimmte Märchenfiguren, die Gutes tun und besondere Kräfte und Fähigkeiten haben, z. B. Tiere, Riesen, Feen, Engel, Zwerge, sprechende Steine usw. Es sollten keine Menschen sein, da Menschen nicht immer nur unterstützend sind. Wenn Sie für sich innere Helfer geschaffen haben, könnten Sie, falls Sie einmal in Not sind und nicht weiterwissen, diese um Rat fragen oder sie um Unterstützung bitten.

In Kontakt kommen

- Setzen Sie sich mit dem Teil in Ihnen in Verbindung, der weiß, was gut für Sie ist, z. B. mit Ihrer inneren Weisheit.
- Bitten Sie nun Ihre innere Weisheit, oder wie immer Sie diesen Teil in sich nennen, Sie in Kontakt mit einem oder mehreren hilfreichen inneren Wesen zu bringen.
- Es kann sein, dass Sie etwas vor Ihrem inneren Auge sehen oder die Anwesenheit solcher hilfreicher Wesen hören oder spüren. Vielleicht sind sie so etwas wie Märchen- oder Fabelwesen mit besonderen Fähigkeiten und Kräften; vielleicht ist es eine Form von Energie. Seien Sie offen für das, was Ihre innere Weisheit Ihnen zeigen möchte.
- Wichtig ist, dass diese Wesen es gut mit Ihnen meinen und ganz auf Ihrer Seite stehen. Sie sollen Sie begleiten, unterstützen und trösten können.
- (Sollten unangenehme Gestalten auftauchen, sagen Sie Ihnen deutlich, dass sie nicht eingeladen worden sind, und schicken Sie sie wieder weg.)
- Wenn Sie mir etwas über Ihre Helfer sagen möchten, können Sie das jetzt tun.

Rat und Hilfe erbitten

- Überlegen Sie, welche Fragen Sie Ihren Helfern stellen möchten oder welche Hilfe oder Unterstützung Sie sich von ihnen wünschen.
- Formulieren Sie Ihre Frage oder Ihre Bitte um Unterstützung so genau wie möglich und seien Sie dann offen für jede Art von Antwort, die Ihnen gegeben wird. Bewerten Sie diese nicht.

Bedanken

- Bedanken Sie sich bei den freundlichen Wesen für Ihre Hilfe. Wenn Sie möchten, können Sie sich auch bei Ihrer inneren Weisheit bedanken, Sie mit den Helfern in Kontakt gebracht zu haben.
- Sie können sich vornehmen, Ihre inneren Helfer möglichst oft herbeizurufen. Sie können sie auch darum bitten, Ihre ständigen Begleiter zu werden.

Beendigung

- Kommen Sie nun bitte in Ihrem Tempo mit der vollen Aufmerksamkeit wieder zurück in diesen Raum.

4 Stressabsorptionstechnik

Eine belastende Situation festlegen und den subjektiven Belastungsgrad bestimmen

- Finden Sie eine belastende Situation in der Gegenwart oder in der nahen Zukunft.
- Wie hoch ist der subjektive Belastungsgrad (SUD) beim Gedanken an diese Situation?

SUD: (0 = keine Belastung, 10 = die höchste vorstellbare Belastung)

Drei benötigte Fähigkeiten oder Eigenschaften bestimmen

- Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften bräuchten Sie, um mit dieser Belastung besser umgehen zu können? (Sammeln Sie 3 spezifische und voneinander unabhängige Fähigkeiten, wie z. B. Stärke, Innere Ruhe, die Fähigkeit, sich abzugrenzen, etc.)

Fähigkeit	Situation/Bild

Suche nach der ersten Fähigkeit oder Eigenschaft in der Lebensgeschichte

- Mit welcher der gesuchten Fähigkeiten oder Eigenschaften wollen Sie beginnen? (Beginnen Sie mit der ersten von der Patientin genannten Fähigkeit oder Eigenschaft.)
- Gab es eine Situation – in den letzten zwei Jahren oder davor – in der Sie bemerkt haben, dass Sie schon etwas von dieser Fähigkeit oder Eigenschaft haben?
(Lassen Sie die Patientin eine klare Situation benennen, an die sie sich erinnert und bei der sie zumindest eine etwas positive affektive Reaktion zeigt.)
- Welches ist das Bild, das diese Situation am besten erfasst? Suchen Sie ein Einzelbild, in dem der Kontakt zum positiven Gefühl am deutlichsten ist.
- Wo spüren Sie im Körper, dass Sie damals schon etwas von dieser Fähigkeit hatten?
- Gehen Sie in Kontakt mit dem Bild und dem Körpergefühl. Sind Sie damit in Kontakt?
(Wenn die Patientin »Ja« sagt) Denken Sie an dieses Bild und spüren Sie das positive Gefühl sowie das positive Körpergefühl ganz deutlich.

Suche nach der zweiten und dritten Fähigkeit/Eigenschaft in der Lebensgeschichte

- (Wiederholen Sie das Vorgehen mit der zweiten und mit der dritten Fähigkeit oder Eigenschaft.)

Überblenden der drei positiven Körpergefühle

- (Wenn für alle drei Fähigkeiten ein positives Körpergefühl erarbeitet worden ist) Gehen Sie in Kontakt mit allen drei Fähigkeiten. Sind Sie damit in Kontakt?
- Verbinden Sie nun die zugehörigen positiven Körpergefühle miteinander und spüren Sie dieses kombinierte Körpergefühl intensiv.

Erneute Kontaktaufnahme mit der belastenden Situation und Bestimmung des subjektiven Belastungsgrades

- Denken Sie nun mit diesem kombinierten Körpergefühl an die belastende Situation.
- Wie hoch ist jetzt der subjektive Belastungsgrad der Situation?

SUD: (0 bis 10)

5a Pendeltechnik zur Bearbeitung einer Traumaerinnerung

Festlegen der Traumaerinnerung und Bestimmung des subjektiven Belastungsgrades

- Das letzte Mal haben wir besprochen, dass wir uns heute einer Traumaerinnerung annähern wollen. An welcher Erinnerung wollen Sie arbeiten?
- Lassen Sie uns schauen, welche Szene diese Erinnerung am besten repräsentiert. Welches ist der schlimmste Moment?
- Wie hoch ist die Belastung dieses schlimmsten Moments auf der Belastungsskala von 0 bis 10 *jetzt* (nicht damals!), wobei 0 die geringste und 10 die höchste Belastung bedeutet.

Festlegen des Ressourcenbildes

- Lassen Sie uns nun ein positives Bild aussuchen, das Ihnen helfen kann, mit der Belastung umzugehen. Welches Bild repräsentiert dieses positive Bewältigungsgefühl am besten? Es kann ein positives Erinnerungsbild oder eine Imagination sein.

Erläuterung des Vorgehens und Vereinbarung eines Zeichens für den Beginn der Traumaexposition

- Bei dieser Technik werden Sie gebeten, das positive Bild maximal und die traumatische Szene nur ultrakurz zu aktivieren. Nachdem Sie das positive Bild maximal aktiviert haben, werden Sie mir ein Zeichen geben, dann werden Sie zu Beginn nur für die Dauer einer Sekunde mit dem Traumabild Kontakt aufnehmen. Ich zähle dazu rückwärts: »1 – 0 und Schluss«. Danach verlassen Sie das Traumabild, packen evtl. noch vorhandene Reste davon in den Tresor (Container) und suchen unmittelbar das Ressourcenbild wieder auf. Es kann eine Weile dauern, bis es wieder vollständig präsent ist. Erst dann kann das Traumabild wieder kontaktiert werden. Nun können Sie die Dauer des Kontaktes mit dem Traumabild vorsichtig steigern. Ich werde dann rückwärts die Sekunden zählen, zum Beispiel für die Dauer von 3 Sekunden »3 – 2 – 1 – 0 und Schluss«.
- Welches Zeichen (z.B. Kopfnicken) wollen Sie mir geben, damit ich weiß, wann der Kontakt mit dem Traumabild beginnen kann?

Aufsuchen des positiven Zustandes

- Suchen Sie nun das positive Bild auf und spüren Sie das damit verbundene positive Gefühl und das zugehörige positive Körpergefühl intensiv.
- Ist das positive Gefühl zu 100 % spürbar? Falls nicht, wie viel Prozent fehlen nach Ihrer Einschätzung, damit es sich 100 %ig gut anfühlt?
- Versuchen Sie, durch Konzentration auf das imaginierte Bild das positive Gefühl so weit zu steigern, dass es mindestens zu 90 % positiv ist.
- Geben Sie mir ein Zeichen, sobald dies der Fall ist und Sie bereit sind, mit dem Traumabild in Kontakt zu treten.

Erste Traumaexposition (Dauer 1 Sekunde) und sofortiges Wiederaufsuchen des Ressourcenbildes

- (Nachdem die Patientin ein Zeichen gegeben hat) Denken Sie nun an das Traumabild, während ich zähle: »1 – 0 und Schluss« (oder »1 – 0, raus«).
- Verlassen Sie nun das Traumabild, packen Sie evtl. noch vorhandene Reste in den Tresor (Container) und bauen Sie das positive Bild wieder auf. Spüren Sie das positive Körpergefühl intensiv.
- Ist das positive Gefühl zu 100 % spürbar? Falls nicht, wie viel Prozent fehlen nach Ihrer Einschätzung, damit es sich 100 %ig gut anfühlt?
- Versuchen Sie, durch Konzentration auf das imaginierte Bild das positive Gefühl so weit zu steigern, dass es mindestens zu 90 % positiv ist. Das kann eine Weile dauern.
- (Nachdem das Ressourcenbild wieder stabil präsent ist) Für wie viele Sekunden möchten Sie nun das Traumabild kontaktieren, lieber noch einmal für die Dauer einer Sekunde oder mehr?

..... Sekunden

Erneute Traumaexposition mit vereinbarter Expositionszeit und sofortiges Wiederaufsuchen des Ressourcenbildes

- (Die Therapeutin vergewissert sich, ob der Ressourcenzustand zu mindestens 90 % positiv ist, und zählt entsprechend der vereinbarten Expositionszeit rückwärts, z. B. bei 3 Sekunden »3 – 2 – 1 – 0 und Schluss«. Anschließend begleitet sie die Patientin beim Wiederaufsuchen des Ressourcenbildes wie oben beschrieben.)
- (Nachdem das Ressourcenbild wieder stabil präsent ist) Für wie viele Sekunden möchten Sie nun das Traumabild kontaktieren, lieber noch einmal für die Dauer einer Sekunde oder mehr?

..... Sekunden

- Wiederholung des Vorgehens mit zunehmender Dauer der Expositionszeit (z. B. bis zu 5 oder 10 Sekunden) bis zu einer spürbaren Reduktion des Belastungsgrades des Traumabildes.

Bestimmung des subjektiven Belastungsgrades des Traumabildes

- Wie hoch ist der subjektive Belastungsgrad des Traumabildes jetzt?

SUD: (0 bis 10)

5b Pendeltechnik zur Bearbeitung einer belastenden Situation

Festlegen der belastenden Situation und Bestimmung des subjektiven Belastungsgrades

- Das letzte Mal haben wir besprochen, dass wir uns heute einer belastenden Situation in der Gegenwart oder in der nahen Zukunft annähern wollen. An welcher belastenden Situation wollen Sie arbeiten?
- Lassen Sie uns schauen, welche Szene diese belastende Situation am besten repräsentiert. Welches ist der schlimmste Moment?
- Wie hoch ist die Belastung dieses schlimmsten Moments auf der Belastungsskala von 0 bis 10 *jetzt*, wenn Sie an die Situation denken, wobei 0 die geringste und 10 die höchste Belastung bedeutet.

Festlegen des Ressourcenbildes

- Lassen Sie uns nun ein positives Bild aussuchen, das Ihnen helfen kann, mit der Belastung umzugehen. Welches Bild repräsentiert dieses positive Bewältigungsgefühl am besten? Es kann ein positives Erinnerungsbild oder eine Imagination sein.

Erläuterung des Vorgehens und Vereinbarung eines Zeichens für den Beginn der Exposition gegenüber der belastenden Situation

- Bei dieser Technik werden Sie gebeten, das positive Bild maximal und die belastende Szene nur ultrakurz zu aktivieren. Nachdem Sie das positive Bild maximal aktiviert haben, werden Sie mir ein Zeichen geben, dann werden Sie zu Beginn nur für die Dauer einer Sekunde mit dem belastenden Bild Kontakt aufnehmen. Ich zähle dazu rückwärts: »1 – 0 und Schluss«. Danach verlassen Sie das belastende Bild, packen evtl. noch vorhandene Reste davon in den Tresor (Container) und suchen unmittelbar das Ressourcenbild wieder auf. Es kann eine Weile dauern, bis es wieder vollständig präsent ist. Erst dann kann das belastende Bild wieder kontaktiert werden. Nun können Sie die Dauer des Kontaktes mit dem belastenden Bild vorsichtig steigern. Ich werde dann rückwärts die Sekunden zählen, zum Beispiel für die Dauer von 3 Sekunden »3 – 2 – 1 – 0 und Schluss«.
- Welches Zeichen (z.B. Kopfnicken) wollen Sie mir geben, damit ich weiß, wann der Kontakt mit dem belastenden Bild beginnen kann?

Aufsuchen des positiven Zustandes

- Suchen Sie nun das positive Bild auf und spüren Sie das damit verbundene positive Gefühl und das zugehörige positive Körpergefühl intensiv.
- Ist das positive Gefühl zu 100 % spürbar? Falls nicht, wie viel Prozent fehlen nach Ihrer Einschätzung, damit es sich 100 %ig gut anfühlt?
- Versuchen Sie, durch Konzentration auf das imaginierte Bild das positive Gefühl so weit zu steigern, dass es mindestens zu 90 % positiv ist.
- Geben Sie mir ein Zeichen, sobald dies der Fall ist und Sie bereit sind, mit dem belastenden Bild in Kontakt zu treten.

Erste Exposition gegenüber dem belastenden Bild (Dauer 1 Sekunde) und sofortiges Wiederaufsuchen des Ressourcenbildes

- (Nachdem die Patientin ein Zeichen gegeben hat) Denken Sie nun an das belastende Bild, während ich zähle: »1 – 0 und Schluss« (oder »1 – 0, raus«).
- Verlassen Sie nun das belastende Bild, packen Sie evtl. noch vorhandene Reste in den Tresor (Container) und bauen Sie das positive Bild wieder auf. Spüren Sie das positive Körpergefühl intensiv.
- Ist das positive Gefühl zu 100 % spürbar? Falls nicht, wie viel Prozent fehlen nach Ihrer Einschätzung, damit es sich 100 %ig gut anfühlt?
- Versuchen Sie, durch Konzentration auf das imaginierte Bild das positive Gefühl so weit zu steigern, dass es mindestens zu 90 % positiv ist. Das kann eine Weile dauern.
- (Nachdem das Ressourcenbild wieder stabil präsent ist) Für wie viele Sekunden möchten Sie nun das belastende Bild kontaktieren, lieber noch einmal für die Dauer einer Sekunde oder mehr?

..... Sekunden

Erneute Exposition gegenüber dem belastenden Bild mit vereinbarter Expositionszeit und sofortiges Wiederaufsuchen des Ressourcenbildes

- (Die Therapeutin vergewissert sich, ob der Ressourcenzustand zu mindestens 90 % positiv ist, und zählt entsprechend der vereinbarten Expositionszeit rückwärts, z. B. bei 3 Sekunden »3 – 2 – 1 – 0 und Schluss«. Anschließend begleitet sie die Patientin beim Wiederaufsuchen des Ressourcenbildes wie oben beschrieben.)

- (Nachdem das Ressourcenbild wieder stabil präsent ist) Für wie viele Sekunden möchten Sie nun das belastende Bild kontaktieren, lieber noch einmal für die Dauer einer Sekunde oder mehr?

..... Sekunden

- Wiederholung des Vorgehens mit zunehmender Dauer der Expositionszeit (z. B. bis zu 5 oder 10 Sekunden) bis zu einer spürbaren Reduktion des Belastungsgrades des belastenden Bildes.

Bestimmung des subjektiven Belastungsgrades des belastenden Bildes

- Wie hoch ist der subjektive Belastungsgrad des belastenden Bildes jetzt?

SUD: (0 bis 10)

5c Pendeltechnik zur Bearbeitung eines belastenden Gefühls

Festlegen des belastenden Gefühls und Bestimmung des subjektiven Belastungsgrades

- Das letzte Mal haben wir besprochen, dass wir uns heute einem belastenden Gefühl annähern wollen. An welchem belastenden Gefühl wollen Sie arbeiten?
- Wie hoch ist die Belastung dieses belastenden Gefühls auf der Belastungsskala von 0 bis 10 *jetzt*, wenn Sie an die Situation denken, wobei 0 die geringste und 10 die höchste Belastung bedeutet.

Festlegen des Ressourcenbildes

- Lassen Sie uns nun ein positives Bild aussuchen, das Ihnen helfen kann, mit der Belastung umzugehen. Welches Bild repräsentiert dieses positive Bewältigungsgefühl am besten? Es kann ein positives Erinnerungsbild oder eine Imagination sein.

Erläuterung des Vorgehens und Vereinbarung eines Zeichens für den Beginn der Exposition gegenüber dem belastenden Gefühl

- Bei dieser Technik werden Sie gebeten, das positive Bild maximal und das belastende Gefühl nur ultrakurz zu aktivieren. Nachdem Sie das positive Bild maximal aktiviert haben, werden Sie mir ein Zeichen geben, dann werden Sie zu Beginn nur für die Dauer einer Sekunde mit dem belastenden Gefühl Kontakt aufnehmen. Ich zähle dazu rückwärts: »1 – 0 und Schluss«. Danach verlassen Sie das belastende Gefühl, packen evtl. noch vorhandene Reste davon in den Tresor (Container) und suchen unmittelbar das Ressourcenbild wieder auf. Es kann eine Weile dauern, bis es wieder vollständig präsent ist. Erst dann kann das belastende Gefühl wieder kontaktiert werden. Nun können Sie die Dauer des Kontaktes mit dem belastenden Gefühl vorsichtig steigern. Ich werde dann rückwärts die Sekunden zählen, zum Beispiel für die Dauer von 3 Sekunden »3 – 2 – 1 – 0 und Schluss«.
- Welches Zeichen (z. B. Kopfnicken) wollen Sie mir geben, damit ich weiß, wann der Kontakt mit dem belastenden Gefühl beginnen kann?

Aufsuchen des positiven Zustandes

- Suchen Sie nun das positive Bild auf und spüren Sie das damit verbundene positive Gefühl und das zugehörige positive Körpergefühl intensiv.
- Ist das positive Gefühl zu 100 % spürbar? Falls nicht, wie viel Prozent fehlen nach Ihrer Einschätzung, damit es sich 100 %ig gut anfühlt?
- Versuchen Sie, durch Konzentration auf das imaginierte Bild das positive Gefühl so weit zu steigern, dass es mindestens zu 90 % positiv ist.
- Geben Sie mir ein Zeichen, sobald dies der Fall ist und Sie bereit sind, mit dem belastenden Gefühl in Kontakt zu treten.

Erste Exposition gegenüber dem belastenden Gefühl (Dauer 1 Sekunde) und sofortiges Wiederaufsuchen des Ressourcenbildes

- (Nachdem die Patientin ein Zeichen gegeben hat) Denken Sie nun an das belastende Gefühl, während ich zähle: »1 – 0 und Schluss« (oder »1 – 0, raus«).
- Verlassen Sie nun das belastende Gefühl, packen Sie evtl. noch vorhandene Reste in den Tresor (Container) und bauen Sie das positive Bild wieder auf. Spüren Sie das positive Körpergefühl intensiv.
- Ist das positive Gefühl zu 100 % spürbar? Falls nicht, wie viel Prozent fehlen nach Ihrer Einschätzung, damit es sich 100 %ig gut anfühlt?
- Versuchen Sie, durch Konzentration auf das imaginierte Bild das positive Gefühl so weit zu steigern, dass es mindestens zu 90 % positiv ist. Das kann eine Weile dauern.
- (Nachdem das Ressourcenbild wieder stabil präsent ist) Für wie viele Sekunden möchten Sie nun das belastende Gefühl kontaktieren, lieber noch einmal für die Dauer einer Sekunde oder mehr?

..... Sekunden

Erneute Exposition gegenüber dem belastenden Gefühl mit vereinbarter Expositionszeit und sofortiges Wiederaufsuchen des Ressourcenbildes

- (Die Therapeutin vergewissert sich, ob der Ressourcenzustand zu mindestens 90 % positiv ist, und zählt entsprechend der vereinbarten Expositionszeit rückwärts, z. B. bei 3 Sekunden »3 – 2 – 1 – 0 und Schluss«. Anschließend begleitet sie die Patientin beim Wiederaufsuchen des Ressourcenbildes wie oben beschrieben.)

- (Nachdem das Ressourcenbild wieder stabil präsent ist) Für wie viele Sekunden möchten Sie nun das belastende Gefühl kontaktieren, lieber noch einmal für die Dauer einer Sekunde oder mehr?

..... Sekunden

- Wiederholung des Vorgehens mit zunehmender Dauer der Expositionszeit (z. B. bis zu 5 oder 10 Sekunden) bis zu einer spürbaren Reduktion des Belastungsgrades des belastenden Gefühls.

Bestimmung des subjektiven Belastungsgrades des belastenden Gefühls

- Wie hoch ist der subjektive Belastungsgrad des belastenden Gefühls jetzt?

SUD: (0 bis 10)

6a Imaginäre Fernbedienung (zur Vorbereitung der Bildschirm- technik)

Erläuterung

- Die Arbeit mit der Bildschirmtechnik setzt voraus, dass die Patientin mit der Handhabung der imaginären Fernbedienung vertraut ist, die es ihr erlaubt, das Geschehen auf dem Bildschirm optimal zu steuern.

Design der Fernbedienung konstruieren

- Stellen Sie sich eine Fernbedienung vor, mit der Sie Bilder oder Filme steuern können. Vielleicht denken Sie dabei an Fernbedienungen, die Sie kennen, vielleicht möchten Sie aber auch eine ganz neue und eigene gestalten.
- Welche Form hat sie? ... Welche Farbe hat das Gehäuse, und welche Farben haben die Knöpfe? ... Wie fühlt es sich an, wenn man auf die Knöpfe drückt? ... Wie fühlt sich Ihre Fernbedienung in der Hand an? ... Ist sie eher leicht oder schwer? ... Aus welchem Material? ...
- Sind Sie mit Ihrer Fernbedienung zufrieden oder möchten Sie noch etwas an ihrem Aussehen verändern?

Funktionen einbauen

- Installieren Sie jetzt auf Ihrer Fernbedienung so viele verschiedene Funktionen, wie Sie möchten. Einige Anregungen, die Sie vielleicht aufgreifen mögen: Start- und Stopp-Taste, Vor- und Rücklauf, Standbild bzw. Pausentaste, Helligkeitsregler (Dimmen), Scharf- und Weichstellen (Kontrast), Zoomeffekt (näher heranholen und weiter wegzoomen), Lautstärkereger (leiser/lauter) mit Ton ein/aus-Taste etc.
- Hilfreich können auch einige Spezialfunktionen sein, z. B.: Schnellvorlauf und Schnellrücklauf, Zeitraffer und Zeitlupe, Schwarz-Weiß und Farbe, Überblendungsautomatik, Bild vergrößern und verkleinern, Weichzeichner (Nebel-effekt), Zerrbildfunktion, Rotation, Positiv-Negativ-Funktion usw.
- Lassen Sie sich Zeit, um Ihre Fernbedienung technisch optimal auszustatten.

Funktionstest mit positiver Erinnerung

- Suchen Sie sich bitte eine positive Erinnerung (kurze Filmsequenz).
- Anhand dieser kleinen Szene testen Sie jetzt die verschiedenen Funktionen Ihrer Fernsteuerung und achten darauf, dass der entsprechende Knopf oder Regler auf der Fernbedienung Ihren Film genau in dem gewünschten Sinne verändert.
- Lassen Sie sich Zeit und haben Sie beim Üben Geduld.
- (Manche Patienten evtl. genauer anleiten) Bitte lösen Sie jetzt die Stopptaste aus. Was passiert? ... Stellen Sie auf Start. Was passiert? ... Drücken Sie, während der Film läuft, die Taste XY. Was passiert? ...
- Halten Sie Ihren positiven Film jetzt bitte bei der schönsten Szene an, bzw. spulen Sie zu dieser Szene und schalten Sie auf Standbild. Bringen Sie das Bild jetzt auf ein handliches Format, sodass es in einen hübschen kleinen Bilderrahmen passt. Sehen Sie sich den Rahmen genau an ... Hängen oder stellen Sie das Bild nun an einen schönen Platz in Ihrer Wohnung und betrachten Sie es dort eine Weile aufmerksam.

Test mit negativer Erinnerung

- Suchen Sie sich jetzt eine Szene mit einem weniger angenehmen Inhalt, der jedoch nicht unbedingt etwas mit Ihnen zu tun haben muss. (Hinweis: Der SUD sollte bei max. 4 liegen!)
- Wenn Sie diese Szene haben, wenden Sie die Funktionen Ihrer Fernbedienung auch darauf an. Verwenden Sie dabei vor allen Dingen die Funktionen, die mehr Distanz zu dem Film herstellen und ihn weniger unangenehm erscheinen lassen (z. B. Schnelldurchlauf, auf Schwarz-Weiß regeln, Weichzeichner-effekt, Ton ausschalten).

Film stoppen und wegpacken

- Spulen Sie den Film jetzt im Schnelldurchlauf an den Anfang zurück, drücken Sie den AUS-Knopf, nehmen Sie die Film- oder Videokassette und legen Sie sie in Ihren Tresor. Verschießen Sie den Tresor, sodass der Film dort sicher aufbewahrt ist, bis Sie ihn zu einem bestimmten Zeitpunkt noch einmal anschauen wollen. Überprüfen Sie den Schließmechanismus Ihres Tresors ganz genau und merken Sie sich, wo Sie den Schlüssel deponieren bzw. die Zahlenkombination aufbewahren wollen.

Positives Bild verstärken

- Gehen Sie nun abschließend noch einmal zu Ihrem schönen Foto (dem von Ihnen veränderten Standbild) zurück. Betrachten Sie es eine Weile aufmerksam, bis Sie die positive Stimmung des abgebildeten Moments wieder deutlich spüren können.
- Bringen Sie diese angenehme Stimmung mit hierher, wenn Sie nun in Ihrem Tempo mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit wieder in diesen Raum zurückkehren.

6b Bildschirmtechnik zur Traumaexposition

Sitzanordnung und Erläuterung

- (Die Therapeutin sitzt neben der Patientin und blickt mit ihr auf eine Wand des Behandlungszimmers. Die Patientin soll sich vorstellen, dass sich dort eine imaginäre Leinwand befindet, auf die ein imaginiertes Film projiziert wird. Die Patientin hat sich zuvor mit der Funktionsweise der imaginären Fernbedienung vertraut gemacht und diese bereits mit einem positiven Filmausschnitt getestet.)

Traumaerinnerung auswählen, Film zuschneiden und subjektiven Belastungsgrad bestimmen

- An welcher traumatischen Erinnerung möchten Sie arbeiten?
- Wählen Sie daraus einen Filmausschnitt aus. Der Filmausschnitt sollte so bemessen sein, dass er innerhalb von 5 bis 10 Minuten »ablaufen« kann.
- Nun sollten Sie Anfang und Ende des Films und den schlimmsten Moment bestimmen.

Ausgangserinnerung (Filmsequenz mit Anfang und Ende):

.....

»Vorspann« des Ereignisses (was ist vorher gewesen/abgelaufen?):

.....

»Nachspann« des Ereignisses (als alles vorbei war, was gab es da Positives oder Neutrales?):

.....

Schlimmster Teil des Films (welches Bild stellt für Sie den schlimmsten Teil dar?):

.....

- Wie hoch ist der subjektive Belastungsgrad des Films?

SUD: (0 bis 10)

Erster Filmdurchlauf (detailarm, distanziert)

- Lassen Sie als erstes den alten Film verfremdet, unscharf, evtl. im Schwarz-Weiß-Format und mit einem äußerst kleinen Bild ablaufen.
- Geben Sie anschließend den subjektiven Belastungsgrad beim Anschauen des Films an.

SUD: (0 bis 10)

Zweiter Filmdurchlauf (detailreicher, emotionaler)

- Kehren Sie zum Anfang des Films zurück. Lassen Sie den Film jetzt mit einem größeren und schärferen Bild ablaufen. Sie können den Film nun schrittweise mit Details auf allen Sinneskanälen anreichern. Was sehen Sie? Sprechen Sie von sich selbst in der dritten Person als «das Kind», «der Junge» oder «das Mädchen»: Wie sieht das Kind (der Junge, das Mädchen) aus? Welche Kleidung trägt es? Welchen Gesichtsausdruck hat es?
- Spüren Sie nun auch die Emotionen des Kindes (des Jungen, des Mädchens), wenn auch nicht in voller Ausprägung. Achten Sie dabei darauf, dass die Belastung gut aushaltbar bleibt.
- Geben Sie anschließend den subjektiven Belastungsgrad beim Anschauen des Films an.

SUD: (0 bis 10)

Weitere Durchläufe

- Spüren Sie die Emotionen jetzt zunehmend stärker. Sie haben immer die Möglichkeit, die Intensivität der Emotionen mit der imaginären Fernbedienung zu dosieren.

- Betrachten Sie gezielt, auch indem Sie den Film zurückspulen, die schlimmsten Momente des Films. Sie können den Film auch anhalten, um von einem besonders schlimmen Moment ein «Standbild» herzustellen. Nehmen Sie gezielt auch die negativen Gefühle wahr. Versuchen Sie, sie «auszuschmerzen».
- Setzen Sie die Filmdurchläufe so lange fort, bis Sie den Film in allen Details anschauen können und das Betrachten nicht mehr als bedrohlich erleben. Die Durchläufe können auch in der nächsten Sitzung fortgesetzt werden. Am Ende der Bearbeitung sollte der SUD-Wert nach Möglichkeit bis auf 0 oder 1 zurückgegangen sein.

Abschluss der Sitzung

- (Unabhängig davon, ob der Film komplett durchgearbeitet wurde oder nicht) Zum Abschluss der Sitzung aktivieren Sie bitte ein Ressourcenbild.

Anhang C

Durcharbeiten: Sitzungsverbindende Reflexionen und Übungen

4-1	Ressourcenlandkarte	30
4-2	Belastende Situationen des Alltags	32
5-1	Therapieziele: Zielformulierung	33
6-1	Schwierige Situationen in der Therapie	34
6-2	Therapiegefährdendes Verhalten	35
6-3	Situationen, die »kindliche« Verhaltensmuster aktivieren	36
6-4	»Notfallkoffer«	37
6-5	Überprüfung der Therapieziele	38
7-1	Offene Fragen	39
8-1	Tresor-(Container-)Technik	40
8-2	Bewährte Aktivitäten zur Verbesserung der Stimmungslage	41
8-3	Sicherer Ort	42
8-4	Innere Helfer	43
8-5	Erinnerung an (kleine) persönliche Erfolge und/oder hilfreiche menschliche Begegnungen	44
8-6	Dissoziative Erinnerungsverluste	45
8-7	Gewünschter Umgang mit dissoziativen Reaktionen	46
8-8	Differenzierung emotionaler Zustände	47
9-1	Irritationen in der therapeutischen Beziehung	48

10-1 Arbeit mit inneren Kindanteilen: Schwierigkeiten des »Kindes« ..	49
10-2 Arbeit mit inneren Kindanteilen: Schwierigkeiten der/des »Erwachsenen«	50
10-3 Arbeit mit inneren Kindanteilen	51
10-4 Arbeit mit verletzenden und aggressiven Persönlichkeitsanteilen	52
11-1 Aktuelle oder bevorstehende Situation mit hoher Stressbelastung	53
11-2 Eigenständige Vorbereitung einer weiteren Anwendung der Stressabsorptionstechnik	54
11-3 Rückmeldung zur Pendeltechnik	55
11-4 Rückmeldung zur Bildschirmtechnik	56
12-1 In der Therapie Erreichtes und (noch) nicht Erreichtes	57
12-2 Negative Überzeugungen über die eigene Person	58
12-3 Verbesserung der Selbstfürsorge	59
12-4 Verbesserung der Abgrenzungsfähigkeit	60
13-1 Therapieziele: Zielerreichung	61
13-2 Bericht über die praktizierten therapeutischen Techniken	62
13-3 Antizipation möglicher Problemsituationen	63
13-4 »Innere Therapeutin« (»Innerer Therapeut«)	64

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

4-1 Ressourcenlandkarte

Bei dieser Reflexionseinheit werden Sie gebeten, Ihre eigene Ressourcenlandkarte zu erstellen. Listen Sie dazu zunächst in der nachfolgenden Tabelle die für den jeweiligen Lebensabschnitt zutreffenden positiven Erfahrungen auf. Tragen Sie dann anschließend den jeweiligen Grad der positiven Erfahrungen in die Ressourcenlandkarte ein.

Lebensalter	Positive Erfahrung	Grad der positiven Erfahrung (0 = keine positive Erfahrung, 10 = maximale positive Erfahrung)
< 3 Jahre		
3–5 Jahre		
5–10 Jahre		
11–20 Jahre		
...–... Jahre		
...–... Jahre		
...–... Jahre		

Ressourcenlandkarte

		Lebensalter (in Jahren)							
		< 3	3 – 5	5 – 10	11 – 15	16 – 20
Grad der positiven Erfahrungen im jeweiligen Lebensabschnitt (0 = keine, 10 = ausgeprägte positive Erfahrungen)	10								
	9								
	8								
	7								
	6								
	5								
	4								
	3								
	2								
	1								
	0								

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDEnde REFLEXION ODER ÜBUNG

4-2 Belastende Situationen des Alltags

Sie werden gebeten, die wichtigsten belastenden Situationen des Alltags aufzulisten. Geben Sie bitte zusätzlich den mit ihnen verbundenen subjektiven Belastungsgrad an und notieren Sie, was (z. B. welches Verhalten) Ihnen in dieser Situation geholfen hat.

Situation	Subjektiver Belastungsgrad (0 = keine, 10 = maximale Belastung)	Was hat geholfen?

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG**5-1 Therapieziele: Zielformulierung**

Bitte beschreiben Sie die wichtigsten Ziele, die Sie in der Therapie erreichen wollen, so konkret wie möglich. Bitte formulieren Sie auch Kriterien, anhand derer Sie merken würden, ob Sie Ihr Therapieziel erreicht haben.

Therapieziel	Mögliches Kriterium dafür, dass das Therapieziel erreicht wurde

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

6-1 Schwierige Situationen in der Therapie

In der folgenden Reflexionseinheit werden Sie gebeten, Situationen in der therapeutischen Situation zu benennen, die Sie als schwierig erleben oder die Ihnen Stress bereiten. Dabei kann es sich etwa um äußere Merkmale des Behandlungszimmers (z. B. Geräusche), aber auch um Verhaltensweisen der Therapeutin oder des Therapeuten handeln (z. B. unklare Fragen). Wenn Sie möchten, können Sie zudem eigene Ideen einbringen, die Ihrer Vorstellung nach zur Behebung der Schwierigkeiten beitragen könnten.

Schwierige und stressreiche Momente in der therapeutischen Situation	Vorschlag zur Behebung der Schwierigkeit (optional)

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

6-2 Therapiegefährdendes Verhalten

Bei dieser Reflexionseinheit werden Sie gebeten, sich Gedanken darüber zu machen, welche Verhaltensweisen die Therapie möglicherweise gefährden könnten und welche Maßnahmen vereinbart werden können, um therapiegefährdendes Verhalten einzuschränken. Anschließend werden Sie mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten die entsprechenden Vereinbarungen treffen.

Therapiegefährdende Verhaltensweisen	Mögliche vertragliche Vereinbarung

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG***6-3 Situationen, die »kindliche« Verhaltensmuster aktivieren***

In dieser Reflexionseinheit werden Sie gebeten, sich Gedanken darüber zu machen, in welchen Situationen Sie in der letzten Zeit auf »kindliche« Verhaltensmuster zurückgegriffen haben.

Situationen, die »kindliche« Verhaltensmuster aktiviert haben

-

-

-

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

6-4 »Notfallkoffer«

Bei dieser Übung sollen Sie einen »Notfallkoffer« packen, in dem alle Hilfsmittel aufbewahrt werden, die in Notfallsituationen Entlastung bringen können. Nehmen Sie dafür einen Koffer oder eine Tasche, die Sie problemlos mit sich führen können.

Art der Notfallmaßnahme	Maßnahmen im Einzelnen
Selbsthilfemaßnahmen (z. B. Atemtechniken, Imaginationen)	1. 2. 3.
Medikamentöse Maßnahmen	1. 2. 3.
Telefonnummern unterstützungsbereiter Menschen	1. 2. 3.
Telefonnummern von Therapeuten bzw. Institutionen	1. 2. 3.

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

6-5 Überprüfung der Therapieziele

Sie werden gebeten, die vor Beginn der Therapie festgelegten Therapieziele daraufhin zu überprüfen, ob sie für Sie weiterhin Gültigkeit haben. Nicht mehr gültige Therapieziele können gestrichen, neue hinzugefügt werden.

Bei Therapiebeginn festgelegte Ziele	Neu hinzugekommene Therapieziele
1.	1.
2.	2.
3.	3.

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

7-1 Offene Fragen

In dieser Reflexionseinheit werden Sie gebeten, bislang noch offen gebliebene Fragen zu formulieren. Dabei sollten Sie angeben, ob die Beantwortung der Frage für Sie Vorrang hat, oder ob sie zu einem späteren Zeitpunkt, wenn es gut passt, beantwortet werden soll.

Frage	jetzt beantworten	später beantworten
	()	()
	()	()
	()	()

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG***8-1 Tresor-(Container-)Technik***

In der Sitzung haben Sie die Tresor- bzw. Container-Technik kennengelernt. Sie werden nun gebeten, die Technik selbstständig einzuüben. Wählen Sie zum Üben ein negatives Bild, einen negativen Gedanken oder irgendetwas Belastendes aus, das Sie zumindest für die nächste Zeit wegpacken möchten. Sie sollten davon ausgehen, dass zu Beginn Schwierigkeiten auftreten werden, für die Lösungen gesucht werden müssen. Die aufgetretenen Schwierigkeiten können Sie hier auflisten.

Art der Schwierigkeit

•

•

•

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG***8-2 Bewährte Aktivitäten zur Verbesserung der Stimmungslage***

Sie werden gebeten, Aktivitäten zu benennen, die Ihnen schon einmal geholfen haben, Ihr Befinden zu verbessern, als es Ihnen schlecht ging. Stellen Sie nun bitte eine Liste dieser hilfreichen Aktivitäten zusammen.

Aktivitäten, die schon einmal geholfen haben, das Befinden zu verbessern

-

-

-

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG**8-3 Sicherer Ort**

Sie werden gebeten, die Imagination des sicheren Ortes selbstständig einzuüben. Sie sollten davon ausgehen, dass vor allem zu Beginn Schwierigkeiten auftreten, für die sich sicherlich Lösungen finden lassen. Bitte listen Sie die aufgetretenen Schwierigkeiten auf, damit sie in der nächsten Therapiesitzung besprochen werden können.

Art der Schwierigkeit

•

•

•

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG**8-4 Innere Helfer**

Sie werden gebeten, die Imagination der inneren Helfer selbstständig einzuüben. Sie sollten davon ausgehen, dass vor allem zu Beginn Schwierigkeiten auftreten, für die sich sicherlich Lösungen finden lassen. Bitte listen Sie die aufgetretenen Schwierigkeiten auf, damit sie in der nächsten Therapiesitzung besprochen werden können.

Art der Schwierigkeit

-

-

-

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

8-5 Erinnerung an (kleine) persönliche Erfolge und/oder hilfreiche menschliche Begegnungen

In dieser Übung werden Sie gebeten, Erinnerungen an (kleine) persönliche Erfolge und/oder hilfreiche menschliche Begegnungen aufzusuchen. Bitte prüfen Sie jeweils, ob das damit verbundene positive Gefühl anhält, bzw. ob es wieder auftritt, wenn Sie das nächste Mal die Erinnerung aufrufen.

Erinnerung an (kleine) persönliche Erfolge und/oder hilfreiche menschliche Begegnungen	Stabilität des positiven Gefühls (ja/nein)

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

8-6 Dissoziative Erinnerungsverluste

In dieser Übung werden Sie gebeten, dissoziative Erinnerungsverluste zu notieren und die zeitliche Dauer ihrer »Abwesenheit« zu schätzen. Tragen Sie links das Datum ein, an dem Sie den Erinnerungsverlust bemerkt haben, rechts tragen Sie ein, wie lange dieser ungefähr anhielt.

Datum	Dauer der »Abwesenheit«

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

8-7 Gewünschter Umgang mit dissoziativen Reaktionen

In dieser Übung werden Sie dazu aufgefordert, anzugeben, welche Verhaltensweisen anderer Menschen Sie im Umgang mit Ihnen bei dissoziativen Reaktionen als hilfreich und welche Sie als nicht hilfreich erleben.

Hilfreiche Verhaltensweisen	Nicht hilfreiche Verhaltensweisen

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

8-8 Differenzierung emotionaler Zustände

In dieser Reflexionseinheit werden Sie gebeten, im Alltag darauf zu achten, ob negative emotionale Zustände auftreten. Schätzen Sie, wie groß der Anteil derjenigen aufgetretenen negativen Gefühlszustände ist, der nicht der Gegenwart, sondern der traumatischen Vergangenheit zuzuordnen ist. Versuchen Sie, den Vergangenheitsanteil »wegzupacken«. Sie können im Folgenden angeben, wie erfolgreich dies war.

Datum/Situation	Geschätzter Anteil (%), der eigentlich zur Vergangenheit gehört	War das »Wegpacken des Vergangenheitsanteils« erfolgreich? (ja/nein)

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

9-1 Irritationen in der therapeutischen Beziehung

Bei dieser Reflexionseinheit werden Sie gebeten, zu überlegen, ob es in den letzten Sitzungen Situationen gab, in denen Sie sich in der Beziehung zur Therapeutin (zum Therapeuten) unwohl gefühlt haben, oder Situationen, in denen Sie sich durch Äußerungen oder Verhaltensweisen der Therapeutin (des Therapeuten) irritiert gefühlt haben.

Gab es in den letzten Sitzungen Situationen des Unwohlseins oder der Irritation?	nein ()	ja ()
Wenn ja, wann möchten Sie darüber sprechen?	jetzt ()	später ()

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

10-1 Arbeit mit inneren Kindanteilen: Schwierigkeiten des »Kindes«

Sie werden gebeten, zu prüfen, ob es auf Seiten des »Kindes« Schwierigkeiten oder Probleme gibt, sich auf die Arbeit mit den inneren Kindanteilen einzulassen.

Schwierigkeiten des »Kindes«	Maßnahme

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

10-2 Arbeit mit inneren Kindanteilen: Schwierigkeiten der/des »Erwachsenen«

Nun werden Sie gebeten zu prüfen, ob es auf Seiten der »Erwachsenen« Schwierigkeiten oder Probleme gibt, sich auf die Arbeit mit den inneren Kindanteilen einzulassen.

Schwierigkeiten der/des »Erwachsenen«	Maßnahme

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

10-3 Arbeit mit inneren Kindanteilen

Bei dieser Übung werden Sie gebeten, sich zunächst Gedanken darüber zu machen, welche positiven Beziehungserfahrungen dem inneren Kindanteil am meisten gefehlt haben. Im zweiten Schritt können Sie Ideen entwickeln, welche liebevoll-fürsorglichen Maßnahmen mit einfachen Mitteln auf symbolischer Ebene realisiert werden können. Bitte überlegen Sie gleichzeitig, in welchem zeitlichen Rahmen Sie die Aktivität durchführen können, ohne Ihre Alltagsfunktionalität einzuschränken.

Bedürfnis	Maßnahme	Realistischer zeitlicher Rahmen

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

10-4 Arbeit mit verletzenden und aggressiven Persönlichkeitsanteilen

In dieser Reflexionseinheit werden Sie gebeten, sich Gedanken darüber zu machen, was Sie tun können, wenn destruktive Persönlichkeitsanteile oder zu diesen gehörende innere Stimmen versuchen, Sie zu entmutigen, zu verletzen oder abzuwerten. Überlegen Sie, wie Sie ihnen begegnen und was Sie ihnen entgegensetzen können.

Ausdrucksformen verletzender Anteile	Wie kann ich damit umgehen? Wie kann ich den Stimmen, die mich entmutigen, verletzen oder abwerten, begegnen? Was kann ich ihnen entgegensetzen?

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

11-1 Aktuelle oder bevorstehende Situation mit hoher Stressbelastung

In der folgenden Übung werden Sie gebeten, mögliche aktuelle oder bevorstehende Situationen, die Sie gerne bearbeiten möchten, zu identifizieren. Notieren Sie auch den Grad der damit verbundenen Stressbelastung auf der SUD-Skala von 0 bis 10.

Aktuelle oder bevorstehende Situation mit hoher Stressbelastung	Grad der subjektiven Stressbelastung (0 = keine Belastung, 10 = maximale Belastung)

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

11-2 Eigenständige Vorbereitung einer weiteren Anwendung der Stressabsorptionstechnik

Nachdem Sie in der Therapiesitzung bereits einmal die komplette Anwendung der Stressabsorptionstechnik miterlebt haben, werden Sie nun gebeten, eine weitere Anwendung eigenständig vorzubereiten. Die hierbei zu bearbeitende, aktuelle oder bevorstehende stresserzeugende Situation wurde in der Therapiesitzung bereits definiert.

Überlegen Sie nun bitte, welche drei Fähigkeiten oder Eigenschaften Sie benötigen, um gut mit der stresserzeugenden Situation umgehen zu können.

Anschließend können Sie für jede dieser Fähigkeiten oder Eigenschaften in Ihrer Lebensgeschichte nach einer Situation suchen, in der Sie die genannten Fähigkeiten oder Eigenschaften schon einmal zur Verfügung hatten.

Zur Bewältigung der stresserzeugenden Situation benötigte Kompetenzen	Situationen in der eigenen Lebensgeschichte, in denen diese Kompetenzen zur Verfügung standen

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG***11-3 Rückmeldung zur Pendeltechnik***

Sie werden gebeten, der Therapeutin oder dem Therapeuten darüber Rückmeldung zu geben, was Sie bei der Pendeltechnik als hilfreich und was Sie als schwierig erlebt haben.

Hilfreiche Aspekte	Schwierige Aspekte

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG**11-4 Rückmeldung zur Bildschirmtechnik**

Sie werden gebeten, der Therapeutin oder dem Therapeuten darüber Rückmeldung zu geben, was Sie bei der Bildschirmtechnik als hilfreich und was Sie als schwierig erlebt haben.

Hilfreiche Aspekte	Schwierige Aspekte

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG*12-1 In der Therapie Erreichtes und (noch) nicht Erreichtes*

Sie werden nun gebeten, anzugeben, was aus Ihrer Sicht in der Therapie erreicht wurde und welche Problembereiche Sie noch bearbeiten möchten.

Zufriedenstellend bearbeitete Themen	Noch bearbeitungsbedürftige Themen

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

12-2 Negative Überzeugungen über die eigene Person

In dieser Reflexions- und Übungseinheit können Sie angeben, ob negative Überzeugungen über Ihre eigene Person – z.B. die Überzeugung, ein schlechter Mensch zu sein, oder die Überzeugung, keine gute Behandlung verdient zu haben – eine Rolle in Ihrem Leben spielen. Listen Sie diese Überzeugungen bitte zunächst auf. Anschließend können Sie versuchen, realistischere Selbsteinschätzungen zu entwickeln, die Sie den negativen Überzeugungen jeweils zuordnen können.

Negative Überzeugung	Realistischere Selbsteinschätzung

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

12-3 Verbesserung der Selbstfürsorge

Sie werden gebeten, im Alltag darauf zu achten, wann Sie sich nicht selbstfürsorglich verhalten, und sich selbstfürsorglichere Alternativen des Verhaltens zu überlegen.

Situationen mit wenig selbstfürsorglichem Verhalten	Selbstfürsorgliche Verhaltensalternative

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

12-4 Verbesserung der Abgrenzungsfähigkeit

Sie werden gebeten, im Alltag darauf zu achten, in welchen Situationen Sie sich nicht gegenüber schädigenden Verhaltensweisen anderer Menschen angemessen abgegrenzt haben, oder in denen Sie es versäumt haben, »Nein« zu sagen, wo es notwendig gewesen wäre. Bitte überlegen Sie sich hierzu auch entsprechende Alternativen des Verhaltens.

Situationen, in denen ich versäumt habe, mich angemessen abzugrenzen	Verhaltensalternative mit angemessener Abgrenzung

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

13-1 Therapieziele: Zielerreichung

Zu Beginn der Therapie wurden Sie gebeten, Therapieziele zu formulieren und in einer Liste zusammenzustellen. Tragen Sie nun in die Liste ein, inwieweit Sie glauben, das jeweilige Therapieziel erreicht zu haben.

Therapieziel	Mögliches Kriterium dafür, dass das Therapieziel erreicht wurde	Grad der Zielerreichung (0 = gar nicht erreicht, 5 = vollständig erreicht)

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG***13-2 Bericht über die praktizierten therapeutischen Techniken***

Bitte machen Sie Angaben dazu, in welchem Maße und mit welchem Erfolg Sie die wichtigsten therapeutischen Techniken praktiziert haben.

Therapeutische Technik	Wann bzw. wie oft praktiziert? (täglich/mehrmals pro Woche/ weniger als 1x pro Woche)	Erfolg (gut/mäßig/ kein Erfolg)

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

13-3 Antizipation möglicher Problemsituationen

Sie werden gebeten, mögliche Problemsituationen des Alltags zu antizipieren und zu überlegen, welche der erlernten therapeutischen Techniken jeweils zu deren Bewältigung geeignet sein könnten.

Mögliche künftige Problemsituationen	Mögliche erfolgversprechende therapeutische Techniken

DURCHARBEITEN: SITZUNGSVERBINDENDE REFLEXION ODER ÜBUNG

13-4 »Innere Therapeutin« (»Innerer Therapeut«)

Sie werden gebeten, mögliche Problemstellungen des Alltags aufzulisten und sich vorzustellen, was die Therapeutin oder der Therapeut an dieser Stelle sagen oder empfehlen würde.

Mögliche künftige Problemsituationen	Mögliche Worte oder Empfehlungen der Therapeutin (des Therapeuten)