



Leseprobe aus:
Chmielewski/Hanning:
Therapie-Tools Selbstwert. Beltz 2021, 978-3-621-28706-7
www.beltz.de/9783621287067

Fabian Chmielewski • Sven Hanning

Therapie-Tools

Selbstwert

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

BELTZ

Fabian Chmielewski, Dipl.-Psych.
Praxisgemeinschaft am Weiltor
Große Weilstraße 8
45525 Hattingen

Sven Hanning, Dipl.-Psych.
Praxisgemeinschaft am Weiltor
Große Weilstraße 8
45525 Hattingen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-28706-7 Print
ISBN 978-3-621-28707-4 E-Book (PDF)

1. Auflage 2021

© 2021 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Umschlagbild: Lina Marie Oberdorfer
Herstellung: Lelia Rehm
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	11
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch	12
Einführung: Selbstwert und Selbstwertprobleme	13
1 Modul 1: Vorbereitungsphase	34
1.1 Einführung	34
1.2 Arbeitsmaterial	35
2 Modul 2: Das Soll-Ich	102
2.1 Einführung	102
2.2 Arbeitsmaterial	104
3 Modul 3: Das Bin-Ich	140
3.1 Einführung	140
3.2 Arbeitsmaterial	140
4 Modul 4: Das Wunsch-Ich	196
4.1 Einführung	196
4.2 Arbeitsmaterial	196
5 Modul 5: Der Selbstwert der Psychotherapeut*innen	255
5.1 Einführung	255
5.2 Arbeitsmaterial	256
Hinweise zum Online-Material	265
Literatur	266

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

Einführung: Selbstwert und Selbstwertprobleme

INFO 1	Kurzwegweiser durch die Selbstwerttherapie	32
INFO 2	Ein Bild für tausend Wörter	33

1 Modul 1: Vorbereitungsphase

Beziehungsgestaltung

INFO 3	Therapiebeziehung als Wirkfaktor	40
INFO 4	Gestaltung der Therapiebeziehung: Bindung	41
INFO 5	Gestaltung der Therapiebeziehung: Kompetenz	43
INFO 6	Gestaltung der Therapiebeziehung: Selbstbestimmung	44
INFO 7	Schädliche Selbstwertstrategien in der Therapie	45

Psychoedukation

INFO 8	Selbstwertprobleme und ihr langer Schatten	47
INFO 9	Wozu brauchen Menschen Selbstwert?	49
AB 1	Den Flaschengeist einfangen	50

Grundbedürfnisse

INFO 10	Modellvermittlung: Selbstwert und Grundbedürfnisse	51
INFO 11	Wichtige Erfahrungen mit Grundbedürfnissen	52
INFO 12	Bindung – All you need is love	54
INFO 13	Kompetenz – Yes, I can!	56
INFO 14	Selbstbestimmung – I want to break free	58
AB 2	Wichtige Erfahrungen mit dem Bedürfnis nach Bindung	59
AB 3	Wichtige Erfahrungen mit dem Bedürfnis nach Kompetenz	60
AB 4	Wichtige Erfahrungen mit dem Bedürfnis nach Selbstbestimmung	61
AB 5	Selbstwertbedürfnisse: Protokoll	62
INFO 15	Von Gefühlen und Gedanken auf Bedürfnisse schließen	63

Biografie und Selbstwert

AB 6	Meine Selbstwertbiografie	64
AB 7	Wichtige Selbstwertkrisen in der Lebensgeschichte	66
INFO 16	Wunden und Narben	67
INFO 17	»... und es liegt an mir«	68
INFO 18	Sind immer die Eltern schuld?	69

Selbstdiskrepanz

INFO 19	Selbstdiskrepanzmodell vermitteln	71
AB 8	Die Goldmünzenübung	72
AB 9	Der Prozess der Selbstbewertung	73
INFO 20	Die vielen Selbstwertgefühle	74
INFO 21	Herz und Verstand	76
AB 10	Übung: Im Spiegelkabinett	77
AB 11	Übung: Am Bahnsteig	81
AB 12	Im Spiegelkabinett / Am Bahnsteig: Auswertung	83
INFO 22	Das Trotz-Ich	85

Selbstwertkrisen

INFO 23	Selbstwertkrisen als Informationsquelle	86
INFO 24	Eine große Erschütterung der Macht – die Selbstwertkrise	87
AB 13	Meine Selbstwertkrisen: Protokoll	89
INFO 25	Bewältigungsversuche – den Teufel mit dem Beelzebub austreiben	90

Selbstwertstrategien

INFO 26	Selbstaufwertung	91
AB 14	Meine Selbstwertstrategien: Selbstaufwertung	95
INFO 27	Bewertung vermeiden	96
AB 15	Meine Selbstwertstrategien: Bewertung vermeiden	98
INFO 28	Ertragen	99
AB 16	Meine Selbstwertstrategien: Ertragen	100
AB 17	Zusammenfassung: meine Selbstwertstrategien	101

2 Modul 2: Das Soll-Ich

Die Regeln des Soll-Ichs erkennen

INFO 29	Das Soll-Ich	107
AB 18	Übung: Bilder sortieren	109
AB 19	Bilder sortieren: Bilderauswahl	112
INFO 30	Selbstbewertungsregeln identifizieren	113
AB 20	Meine Selbstbewertungsregeln identifizieren	114

Die Regeln des Soll-Ichs prüfen

INFO 31	Selbstbewertungsregeln aussortieren	115
AB 21	Meine Selbstbewertungsregeln aussortieren	117
AB 22	Selbstbewertungsregeln aussortieren: Beispiel	118

Veränderungen emotional verankern

INFO 32	Ein Gegenüber schaffen	119
INFO 33	Stuhldialog: Anleitung	121
AB 23	Stuhldialoge und Selbstdiskrepanz	126

AB 24	Übung: Ist doch albern!	129
AB 25	Übung: My brain is a DJ	130
AB 26	My brain is a DJ – meine persönliche Playlist der Selbstbewertungen	132
INFO 34	Soll-Ich aus verschiedenen Perspektiven	133
AB 27	Wer sagt mir, wie ich sein soll?	134

Selbstwertquellen

INFO 35	Abhängiger Selbstwert	135
AB 28	Selbstwertquellen	137
AB 29	Selbstwertquellen: Risiken und Nebenwirkungen	138
AB 30	Brief ans Soll-Ich	139

3 Modul 3: Das Bin-Ich

INFO 36	Das Bin-Ich	144
INFO 37	Selbstverifikation	145

Komplexe, realistische Selbstsicht etablieren

INFO 38	Anleitung: Vier Listen für den Selbstwert	147
AB 31	Was könnte ich an mir mögen?	153
AB 32	Was mag ich nicht an mir?	154
AB 33	Was könnten andere an mir mögen?	155
AB 34	Was könnte andere an mir stören?	156
INFO 39	Was Sie an sich mögen könnten: eine Liste voller Vorschläge	157
AB 35	Die Selbstwertumfrage	159
INFO 40	Auswertung der Selbstwertlisten	160
AB 36	Übung: Stärkenstapel	162
AB 37	Übung: Die Kontaktanzeige	163
AB 38	Übung: Weingummi und Lakritz	164
AB 39	Übung: Vielschichtigkeit	166
INFO 41	Profilvergleich	169

Verzerrungen abbauen

INFO 42	Im Zweifel für den Angeklagten: empirische Überprüfung	171
INFO 43	Bedürfnisprotokoll und Positivtagebuch	174
AB 40	Positivtagebuch	176
AB 41	Ein Archiv der besten Momente	178
AB 42	Übung: Positivbiografie	180

Umgang mit Lob und Kritik ändern

INFO 44	Lob und Komplimente annehmen	182
INFO 45	Kritik annehmen	183
AB 43	Übung: Selbstlob und Selbstkritik	184

Die neue Selbstsicht emotional verankern

AB 44	Übung: Kino der Grundbedürfnisse	186
AB 45	Übung: Das innere Fotoalbum	188
AB 46	Übung: Zurück in die Vergangenheit	190
AB 47	Übung: Das Spiegelbild korrigieren	193
INFO 46	Anleitung: Ein Brief an mich	194
AB 48	Ein Brief an mich	195

4 Modul 4: Das Wunsch-Ich

Das Wunsch-Ich klar sehen

INFO 47	Das Wunsch-Ich	200
AB 49	Übung: Mein wunderschönes Leben	201
INFO 48	Das gefürchtete Ich	203
AB 50	Übung: Die goldene Mitte	205
INFO 49	Viele Wunsch-Ichs	207

Annäherung ans Wunsch-Ich

INFO 50	Ich muss nicht bleiben wie ich bin	208
INFO 51	Umgang mit unerreichbaren Zielen	209
AB 51	Annäherung ans Wunsch-Ich	210
AB 52	Umwelt verändern	213
AB 53	Übung: Müssen und wollen	214

Zum Abgewöhnen: schädliche Selbstwertstrategien

INFO 52	Problematische Selbstwertstrategien abbauen	216
INFO 53	Zum Abgewöhnen – schädliche Strategien	217
AB 54	Meine Selbstwertstrategien	218
INFO 54	Schädliche Strategien abbauen: Selbstaufwertung	219
AB 55	Zum Abgewöhnen: Gegenentwurf zu Selbstaufwertung	221
INFO 55	Schädliche Strategien abbauen: Bewertung vermeiden	222
AB 56	Zum Abgewöhnen: Gegenentwurf zu Flucht und Vermeidung	224
INFO 56	Schädliche Strategien abbauen: Ertragen	225
AB 57	Zum Abgewöhnen: Gegenentwurf zu Strategien des Ertragens	227

Sich liebevoll betrachten und behandeln

AB 58	Übung: Liebevoller Blick	228
INFO 57	Sich selbst gut behandeln	230
AB 59	Freundlich mit mir reden	232
INFO 58	Umgang mit Selbstabwertungen	233
INFO 59	Selbstbewertung – Fremdbewertung	234
AB 60	Übung: Botschaften und Botschafter*innen	237

Bedürfnisbefriedigung verbessern

INFO 60	Selbstwert und Umgang mit Bedürfnissen	239
INFO 61	Das Bedürfnisprotokoll	241
AB 61	Bedürfnisse erfüllen	242
INFO 62	Bedürfnisbefriedigung verbessern	243
AB 62	Bedürfnisse erfüllen – konkrete Pläne	245
INFO 63	Maßgeschneiderter Aktivitätenaufbau	247
AB 63	Mein soziales Netzwerk	248
AB 64	Werte für den Selbstwert	249
INFO 64	Ungleichgewicht und Konflikte auf Bedürfnissebene	250
AB 65	Übung: Absender Wunsch-Ich	252
AB 66	Der Selbstwertbrief	253

5 Modul 5: Der Selbstwert der Psychotherapeut*innen

AB 67	Imaginationsübung: Therapeutische Selbstdiskrepanz	257
AB 68	Was ich an mir als Therapeut*in mögen könnte	259
AB 69	Was ich an mir als Therapeut*in nicht mag	260
AB 70	Was könnten Patient*innen an mir als Therapeut*in mögen?	261
AB 71	Was könnte Patient*innen an mir stören?	262
INFO 65	Bedürfnisse von Therapeut*innen	263

4 Modul 4: Das Wunsch-Ich

4.1 Einführung

Das Wunsch-Ich stellt einen psychischen Zielzustand dar: »So wäre ich gerne, so würde ich gerne leben«. Während das Soll-Ich mit strenger Hand regiert und durch Angst vor Strafe motiviert, lockt das Wunsch-Ich mit Annäherungszielen und der Aussicht auf angenehme Gefühle.

Zu Beginn der Therapie wird das Wunsch-Ich oft als weit entfernt erlebt. Manchmal ist es auch nur nebelhaft repräsentiert. Die Annäherung ans Wunsch-Ich kann auch als verboten erlebt werden, weil die Wunsch-Ich-Vorstellung den Regeln des Soll-Ichs widerspricht: »Am liebsten würde ich nur noch halbtags arbeiten und mehr Zeit meinen Hobbys widmen – aber das geht natürlich nicht.«

Das Wunsch-Ich kann bei der weiteren Entwicklung der Person als innerer Ratgeber und Kompass dienen. Wollen Patient*innen sich dem Wunsch-Ich annähern, muss manchmal überprüft werden, inwieweit die Wunsch-Ich-Vorstellung ein »psychologisches Schlaraffenland« abbildet und welche Bestandteile tatsächlich realistisch zu erreichen sind.

Ziele der Behandlung:

- ▶ das Wunsch-Ich klar sehen
- ▶ Annäherung ans Wunsch-Ich
- ▶ zum Abgewöhnen: schädliche Selbstwertstrategien
- ▶ sich liebevoll betrachten und behandeln
- ▶ Bedürfnisbefriedigung verbessern

4.2 Arbeitsmaterial

Das Wunsch-Ich klar sehen

INFO 47 Das Wunsch-Ich

Das Informationsblatt »Das Wunsch-Ich« klärt über die Instanz im Selbstwertsystem auf, die unsere Träume und Wünsche repräsentiert.

AB 49 Übung: Mein wunderschönes Leben

Um die bisweilen nur nebelhafte Repräsentation des Wunsch-Ichs aufzuklären, können Patient*innen mit der Übung »Mein wunderschönes Leben« zunächst ein märchenhaftes Bild entwerfen, das der Realität nicht mehr verpflichtet ist. Aus diesem Märchenbild können dann realistische Teilziele abgeleitet werden.

INFO 48 Das gefürchtete Ich

Manche Menschen sind in erster Linie von einer Vorstellung darüber getrieben, wie sie *nicht* sein wollen. Wie Sie mit einem solchen »gefürchteten Ich« arbeiten können, ist auf diesem Informationsblatt dargestellt.

AB 50 Übung: Die goldene Mitte

Aus dem Kontrast von Wunsch-Ich und gefürchtetem Ich können Sie mithilfe eines dialektischen Dreischritts gemeinsam die »goldene Mitte« finden.

INFO 49 Viele Wunsch-Ichs

Das Informationsblatt »Viele Wunsch-Ichs« erläutert, wie Sie Wunsch-Ich-Vorstellungen unterschiedlicher Bezugspersonen zur Schaffung eigener Wunsch-Ich-Ziele für die Patient*innen nutzen können.

Annäherung ans Wunsch-Ich

INFO 50 Ich muss nicht bleiben wie ich bin

Selbstakzeptanz bedeutet nicht, dass man so bleiben muss, wie man ist: Veränderungen anzustreben mit der richtigen Haltung kann sogar empfehlenswert sein. Erläuterungen dazu finden Sie auf diesem Informationsblatt.

INFO 51 Umgang mit unerreichbaren Zielen

Wenn Patient*innen sich ihrer Wunsch-Ich-Vorstellung annähern wollen, brauchen sie ggf. Hinweise zum »Umgang mit unerreichbaren Zielen«, denn Wunsch-Ich-Vorstellungen müssen nicht realistisch sein.

AB 51 Annäherung ans Wunsch-Ich

Konkrete Pläne zu Veränderungsschritten können Sie mit dem Arbeitsblatt »Annäherung ans Wunsch-Ich« erarbeiten.

AB 52 Umwelt verändern

Nicht immer muss sich bei der Annäherung zum Wunsch-Ich das Individuum verändern, manchmal muss auch der Kontext, in den es eingebettet ist, verändert werden.

AB 53 Übung: Müssen und wollen

Die Übung »Müssen und wollen« dient dazu, die existenzielle Freiheit wiederzuentdecken, die im Alltag oft verloren geht, wenn Menschen sich durch Umstände fremdbestimmt fühlen.

Zum Abgewöhnen: schädliche Selbstwertstrategien

INFO 52 Problematische Selbstwertstrategien abbauen

Auf dem Weg zum Wunsch-Ich können Menschen daran arbeiten, Verhaltensweisen aufzugeben, mit denen der Selbstwert auf ungesunde Art geschützt, aufrechterhalten oder erhöht wird. Das Informationsblatt erläutert die Möglichkeiten, Selbstwertstrategien auf ihre Adaptivität hin zu prüfen und ggf. zu verwerfen.

INFO 53 Zum Abgewöhnen – schädliche Strategien

Mithilfe des Informationsblatts werden Patient*innen mit Möglichkeiten bekannt gemacht, Nutzen und Schaden ihrer Selbstwertstrategien zu hinterfragen.

AB 54 Meine Selbstwertstrategien

Das Arbeitsblatt ermöglicht es Patient*innen, anhand konkreter Beispiele eigene problematische Selbstwertstrategien zu identifizieren, sich Nachteile bewusst zu machen und mögliche Gegenentwürfe zu finden.

INFO 54 Schädliche Strategien abbauen: Selbstaufwertung

Patient*innen werden mit diesem Informationsblatt genauere Informationen zu den Kosten der Strategie »Selbstaufwertung« an die Hand gegeben. Sie können prüfen, inwieweit diese Beschreibungen auf sie zutreffen. Mögliche Auswege werden vorgeschlagen.

AB 55 Zum Abgewöhnen: Gegenentwurf zu Selbstaufwertung

Das Arbeitsblatt ermöglicht es Patient*innen, mögliche Gegenentwürfe zu ungünstigen Selbstaufwertungsstrategien zu entwerfen.

INFO 55 Schädliche Strategien abbauen: Bewertung vermeiden

Patient*innen werden mit diesem Informationsblatt genauere Informationen zu den Kosten der Strategie »Bewertung vermeiden« an die Hand gegeben. Sie können prüfen, inwieweit diese Beschreibungen auf sie zutreffen. Mögliche Auswege werden vorgeschlagen.

AB 56 Zum Abgewöhnen: Gegenentwurf zu Flucht und Vermeidung

Das Arbeitsblatt ermöglicht Patient*innen, mögliche Gegenentwürfe zu ungünstigen Vermeidungsstrategien zu entwerfen.

INFO 56 Schädliche Strategien abbauen: Ertragen


Patient*innen werden mit diesem Informationsblatt genauere Informationen zu den Kosten der Strategie »Ertragen« an die Hand gegeben. Sie können prüfen, inwieweit diese Beschreibungen auf sie zutreffen. Mögliche Auswege werden vorgeschlagen.

AB 57 Zum Abgewöhnen: Gegenentwurf zu Strategien des Ertragens

Das Arbeitsblatt ermöglicht Patient*innen, mögliche Gegenentwürfe zu ungünstigen Strategien des Ertragens zu entwerfen.

Sich liebevoll betrachten und behandeln

AB 58 Übung: Liebevoller Blick

 Die Imaginationsübung »Liebevoller Blick« dient dazu, eine freundliche, von Wohlwollen geprägte Haltung zu sich selbst zu etablieren. Dies geschieht in dieser Übung eher über das Gefühl als über den kognitiven Zugang. Zu der Übung finden Sie eine Audioversion im Online-Material.

INFO 57 Sich selbst gut behandeln

Das Informationsblatt »Sich selbst gut behandeln« informiert Patient*innen darüber, wie wichtig es ist, die liebevolle Haltung sich selbst gegenüber auch in wohlwollenden Selbstgesprächen zu etablieren.

AB 59 Freundlich mit mir reden

Die Übung »Freundlich mit mir reden« dient dazu, Selbstabwertungen abzubauen. Patient*innen können üben, mit sich selbst genauso nett zu reden wie mit ihren Freund*innen.

INFO 58 Umgang mit Selbstabwertungen

Das Informationsblatt für Therapeut*innen zeigt, wie Sie therapeutisch damit umgehen können, wenn Patient*innen sich im Therapiegespräch selbst abwerten.

INFO 59 Selbstbewertung – Fremdbewertung

Das Informationsblatt plädiert dafür, dass Patient*innen sich selbst und andere Menschen mit gleichem Maß messen und die neue freundlich-akzeptierende Haltung auch ihren Mitmenschen angeeignet lassen.

AB 60 Übung: Botschaften und Botschafter*innen

Die Übung »Botschaften und Botschafter*innen« hilft, das Wunsch-Ich als inneren Ratgeber zu etablieren und zu nutzen.

Bedürfnisbefriedigung verbessern

INFO 60 Selbstwert und Umgang mit Bedürfnissen

Das Informationsblatt veranschaulicht die große Rolle, die die gleichmäßige Befriedigung von Grundbedürfnissen für ein authentisches Selbstwerterleben hat und weist auf mögliche Hürden hin.

INFO 61 Das Bedürfnisprotokoll

AB 61 Bedürfnisse erfüllen

Zur Annäherung an das Wunsch-Ich und auch zur langfristigen Stabilisierung des Selbstwerts, auch über das Ende der Behandlung hinaus, gehört es, die Bedürfnisbefriedigung langfristig zu verbessern. Der Protokollbogen »Bedürfnisse erfüllen« enthält nicht nur die streng selbstwertrelevanten Bedürfnisse, sondern berücksichtigt auch die Bedürfnisse nach Sinn, Lebensfreude und körperliche Bedürfnisse. Dieses Protokoll können Patient*innen gut auch über das Ende der Therapie hinaus verwenden, denn Selbstwert stellt kein einmal erreichtes Ziel dar, sondern einen Prozess.

INFO 62 Bedürfnisbefriedigung verbessern

Das Informationsblatt liefert konkrete Ideen für die Befriedigung selbstwertrelevanter Bedürfnisse.

AB 62 Bedürfnisse erfüllen – konkrete Pläne

Dieses Arbeitsblatt ermöglicht es Patient*innen, sich verhaltensnahe Ziele zur Befriedigung selbstwertrelevanter Bedürfnisse zu setzen.

INFO 63 Maßgeschneiderter Aktivitätenaufbau

Das Informationsblatt kann als Inspiration für mögliche Aktivitäten zur Befriedigung der unterschiedlichen selbstwertrelevanten Bedürfnisse dienen.

AB 63 Mein soziales Netzwerk

Das Arbeitsblatt »Mein soziales Netzwerk« verschafft Patient*innen einen Überblick über ihre aktuellen sozialen Beziehungen. Sowohl förderliche als auch schädliche Einflüsse anderer Menschen auf das aktuelle Selbstwerterleben können hiermit identifiziert werden.

AB 64 Werte für den Selbstwert

Wenn Menschen sich nach für sie »richtigen« Werten richten, erleben sie sich als selbstbestimmt und sinnerfüllt. Das Arbeitsblatt »Werte für den Selbstwert« ermöglicht es Patient*innen, wichtige Werte und deren Realisierung in konkreten Anhaltspunkten zu reflektieren.

INFO 64 Ungleichgewicht und Konflikte auf Bedürfnisseebene

Patient*innen werden mit diesem Informationsblatt über die Spannungsverhältnisse, in denen Grundbedürfnisse miteinander stehen können, informiert.

AB 65 Übung: Absender Wunsch-Ich

Das Modul wird mit dem Brief »Absender Wunsch-Ich« abgeschlossen, in dem Patient*innen die wichtigsten Inhalte des Moduls noch einmal zusammenfassen können.

AB 66 Der Selbstwertbrief

Der Selbstwertbrief dient dem Therapieabschluss. Er bringt alle bearbeiteten Inhalte noch einmal in Kurzform auf den Punkt und kann Patient*innen auf lange Sicht als Erinnerungshilfe zur Verfügung stehen.



Das Wunsch-Ich bildet Ihre Vorstellung davon ab, wie Sie gerne leben würden, würde Ihnen niemand reinreden und hätten Sie alle Möglichkeiten. Wie sieht dieses Bild aus? Ist es eine glücklichere, erfülltere Version von Ihnen? Wie ähnlich oder unähnlich ist diese Vorstellung zu Ihrem aktuellen Leben? Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich damit vergleichen? Unterschiede zwischen Soll-Ich und Bin-Ich («Ich bin nicht, wie ich sein sollte») führen zu Scham und Angst; Diskrepanzen zwischen Bin-Ich und Wunsch-Ich («Ich bin nicht, wie ich gern wäre») machen eher traurig und enttäuscht.

Wünsche. Das Soll-Ich fordert mit befehlsartigem Anspruch: »Du musst erfolgreich sein!«, »Du musst dünn sein!«. Das Wunsch-Ich formuliert keine Regeln, sondern Wünsche: »Ich würde gerne mehr schaffen«, »Ich wäre gern schlanker«. Während das Soll-Ich mit strenger Hand regiert und Strafen androht, motiviert das Wunsch-Ich, indem es schöne, lohnende Ziele anbietet und die Erfüllung von Wünschen und Bedürfnissen in Aussicht stellt. Vereinfacht könnten wir in Soll- und Wunsch-Ich zwei unterschiedliche Erziehungsstile erkennen:

- ▶ Das **Soll-Ich** verhält sich wie strenge, strafende Eltern oder Lehrer*innen, die dem Kind Regeln, Werte und Lebensziele vorgeben.
- ▶ Das **Wunsch-Ich** hingegen verhält sich wie ermunternde Eltern oder Lehrer*innen, die dem Kind helfen, eigene Wünsche, Werte und Ziele zu entwickeln und zu erreichen – ohne zu strafen oder abzuwerten, wenn etwas nicht klappt. Wo Soll-Ich ist, soll Wunsch-Ich werden.

Werte. Neben Wünschen spielen auch Werte in die Vorstellung des Wunsch-Ichs hinein: Es zeigt nicht nur, wie das Leben schön oder angenehm wäre, sondern auch, wie es sich für Sie persönlich richtig und stimmig anfühlen würde zu leben. Dabei wird das Wunsch-Ich von Ihren eigenen Wertvorstellungen gespeist, das Soll-Ich bildet dagegen häufig fremde Werte ab, die Ihnen angetragen oder vorgelebt wurden, denen Sie sich aber möglicherweise nie bewusst und freiwillig verschrieben haben.

Trotz-Ich. Nach unserer Erfahrung zeigt sich das Wunsch-Ich manchmal erst im zweiten Anlauf. Bitte schauen Sie sich dieses Bild noch einmal an: Ist es tatsächlich eine schöne Vorstellung, so zu sein? Vielleicht sind Sie auf etwas hereingefallen, was wir das Trotz-Ich nennen: ein krasser Gegenentwurf zu den Forderungen des Soll-Ichs. Menschen, die in ihrem Leben wenig Autonomie erfahren haben und sich oft fremdbestimmt fühlen, könnten hier ein Bild von einem völlig autarken Aussteigerleben zeichnen – z. B. »Ich lebe auf einer einsamen Insel, sammle Muscheln am Strand und sehe niemanden den ganzen Tag«.

Befragen Sie Ihr Gefühl

Wenn Sie sich eher wütend und trotzig fühlen, haben Sie wahrscheinlich ein Trotz-Ich entworfen. Es stellt einen Protest gegen die überstrengen Anforderungen dar. Dieser Befreiungsschlag bleibt aber in der Anti-Haltung stecken: Wer sich nur gegen die Regeln verhält, ist letztlich immer noch durch diese Regeln bestimmt. Bitte verwerfen Sie dieses Bild aber nicht zu schnell. Es kann uns wertvolle Informationen darüber liefern, welche Bedürfnisse bei Ihnen schon lange unerfüllt sind.

Erlauben Sie sich im zweiten Anlauf, die Wut ziehen zu lassen und sich noch einmal vorzustellen, wie Sie gerne wären und wie Sie gerne leben würden, wenn Sie es niemandem mehr recht machen müssten, wenn es nichts zu beweisen gäbe – auch nicht Ihre Unabhängigkeit. Wenn es nur darum ginge, Ihre Wünsche zu erfüllen und Ihre Werte zu verwirklichen. Fühlen Sie sich bei Ihrer Vorstellung eher sehnsüchtig, vielleicht auch wehmütig – ach, das wäre so schön, warum kann es nicht so sein? – dann sind Sie bei einer echten Vorstellung Ihres Wunsch-Ichs angekommen.



Für manche Menschen ist spontan klar, wie das Wunsch-Ich aussieht. Manchmal fällt es aber auch schwer, eine Wunsch-Ich-Vorstellung zu gestalten. Das ist vermutlich vor allem dann der Fall, wenn man sich schon sehr früh nach fremden Vorstellungen richten musste und nie einen eigenen Entwurf dafür angelegt hat, wie man gerne wäre und wie man gerne leben würde.



Wenn Ihnen das Wunsch-Ich noch nebelhaft erscheint und es schwerfällt, konkrete Ziele abzuleiten, können Sie das Vorstellungsbild mit dieser Übung vertiefen:

- ▶ Bitte malen Sie sich in den schönsten Farben ein Leben, wie Sie es gerne hätten. Ihre Vorstellung muss nicht realistisch sein, entwerfen Sie ein Märchen oder einen Wunschtraum von einem wunderschönen Leben.
- ▶ Vielleicht schreiben Sie eine Geschichte über einen typischen Tag in Ihrem wunderschönen Leben. Oder Sie schließen die Augen und erlauben sich einen langen Tagtraum zu dem Thema und machen sich danach ein paar Notizen.

Überlegen Sie nun: Welche unerfüllten Wünsche stecken in dieser Vorstellung? Wenn wir Ihr Märchen als eine möglicherweise überhöhte Vorstellung Ihrer Wünsche betrachten, was könnte als realistischer Kern bleiben? Was wäre umsetzbar, um diese Wünsche etwas mehr zu erfüllen als bisher?

Auch aus noch so unrealistischen Träumen kann man realistische Ziele ableiten. Wer sich ein Leben als Millionär erträumt, sehnt sich vielleicht danach, sich etwas mehr zu gönnen. Wer sich ein Leben als Märchenprinzessin erträumt, wünscht sich vielleicht mehr Zeit für das Schöne im Leben.

Versuchen Sie, Teile Ihrer Vorstellung daraufhin zu untersuchen, welche wichtigen Bedürfnisse, Werte und Themen sich in diesem Bild ausdrücken. Überlegen Sie im nächsten Schritt, auf welches realistisch erreichbare Ziel man diese märchenhafte Vorstellung herunterbrechen könnte. Letztlich überlegen Sie, was der erste Schritt sein könnte, um sich diesem Ziel anzunähern.

Beispiel			
Vorstellung	Bedürfnis/Werte/ Themen	Erreichbares Ziel	Erster Schritt
Idyllisches Leben auf einem schwedischen Bauernhof	Selbstbestimmung Bindung Naturverbundenheit Familie Harmonie	Mehr Zeit mit der Familie, mehr Ausflüge in die Natur, weniger arbeiten, vor allem am Wochenende	An zwei Tagen in der Woche pünktlich Feierabend machen Am Wochenende nicht mehr arbeiten (oder zumindest nicht mehr sonntags)

Vorstellung	Bedürfnis/Werte/Themen	Erreichbares Ziel	Erster Schritt				





In manchen Fällen ist es sinnvoll, eine Erweiterung des Selbstdiskrepanzmodells um das »gefürchtete Selbst« vorzunehmen. Wir können auch vom »So-nicht-Ich« sprechen: »So möchte ich auf keinen Fall werden!«

Die Hinzunahme dieser Instanz lohnt sich, wenn Patient*innen zwar getrieben erscheinen, aber weniger durch Regeln darüber, wie sie sein sollten – sondern vielmehr durch eine Vorstellung davon, wie sie keinesfalls sein dürfen. Wie sie keinesfalls aussehen möchten, wie sie keinesfalls wirken möchten, wie sie sich keinesfalls verhalten möchten.

Von der Motivationslage ist diese Stimme dem Soll-Ich nicht unähnlich – im Vordergrund stehen die Vermeidungsmotivation und das Bedrohungssystem: Es könnte etwas Schlimmes passieren, wenn ich so werde. Je näher sich mein Bin-Ich diesem Zustand annähert, desto eher fühle ich mich unwohl, bekomme Angst, verspüre Handlungsdruck: Mein Bestreben geht dann dahin, zu verhindern, dass aus mir so etwas Schreckliches wird.

Therapeutisch sinnvolle Fragen:

- ▶ Was befürchten Sie, wie Sie werden könnten?
- ▶ Wohin könnten Sie sich entwickeln?
- ▶ Wie könnten Sie werden, wenn Sie nicht aufpassen? Was wäre dann? Was wäre so schlimm daran?
- ▶ Wie würden dann andere Menschen auf Sie reagieren?
- ▶ Was würden Sie dann über sich denken?

Wichtig

Wir haben es also mit einer Art »Anti-Wunsch-Ich«-Vorstellung zu tun. Es konnte nachgewiesen werden, dass die Vermeidungsmotivation in Bezug auf das gefürchtete Selbst die Annäherungsmotivation an das Wunsch-Ich behindert.

Variation Spiegelkabinett. In manchen Fällen ist es sinnvoll, dieses gefürchtete Ich nicht nur kognitiv sondern auch »am Gefühl vorbei« zu explorieren und im Spiegelkabinett einen vierten Spiegel aufzustellen: »... Bitte lösen Sie sich jetzt vom dritten Spiegelbild und schauen in einen vierten Spiegel, den Sie vorher nicht bemerkt hatten. Dieser zeigt Sie so, wie Sie auf keinen Fall sein wollen, wie Sie auf keinen Fall werden wollen. Wie sehen Sie in diesem Spiegel aus? ... Was fällt Ihnen an diesem Spiegelbild besonders auf? ... Was ist das für eine Person, die Sie da sehen? Was macht sie aus? Welche Eigenschaften hat diese Person? ... Trägt sie vielleicht etwas Typisches bei sich? ... Wie fühlen Sie sich, wenn Sie dieses Spiegelbild betrachten?«

Je nach »So-Nicht«-Vorstellung können sich unterschiedliche therapeutische Aufträge ergeben: In manchen Fällen kann es darum gehen, sich tatsächlich von dem gefürchteten Ich zu distanzieren und in Richtung des Wunsch-Ichs zu entwickeln. In vielen Fällen zeigt sich aber auch, dass sinnvolle und authentische Persönlichkeitsanteile in dem »So-Nicht-Ich« enthalten sind – C. G. Jung sprach hier von einem »Schatten«, den es zu integrieren gilt. Zum Beispiel erscheint bei sich unterordnenden Patient*innen manchmal ein »So-nicht-Ich«, das sich egoistisch verhält und seine eigenen Bedürfnisse rücksichtslos durchsetzt. In solchen Fällen geht es dann oft um das Finden der »goldenen Mitte«.

Beispiel

Herr M. ist unter anderem wegen einer Angststörung in Behandlung. Für ihn stellt der ängstliche Teil von ihm das »So-Nicht-Ich« dar – er sieht Angst als Zeichen von Schwäche, er will nicht so ein »Schwächling« sein. Die Verdrängungsversuche führen allerdings eher zu ungünstigen Angstbewältigungsstrategien: »Ich spiele dann immer den starken Mann und unterdrücke meine Gefühle.« In der Therapie wird versucht, die Angst als verletzlichen Anteil zu akzeptieren und konstruktive Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten, mit diesem umzugehen.



Für manche Menschen ist spontan klar, wie das Wunsch-Ich aussieht. Manchmal fällt es aber auch schwer, eine Wunsch-Ich-Vorstellung zu gestalten. Das ist vermutlich vor allem dann der Fall, wenn man sich schon sehr früh nach fremden Vorstellungen richten musste und nie einen eigenen Entwurf dafür angelegt hat, wie man gerne wäre und wie man gerne leben würde.

Ein Zugang zum Wunsch-Ich lässt sich auch finden, wenn man überlegt, wie man NICHT sein will.

- ▶ Vielleicht haben Sie zu dieser Frage schnelle Antworten parat.
- ▶ Vielleicht finden Sie auch im Soll-Ich Aspekte, von denen Sie sagen können, dass Sie so eben NICHT WERDEN wollen.
- ▶ Vielleicht haben Sie in der Therapie auch über Ihr gefürchtetes Ich gesprochen und wissen daher, wie Sie NICHT WERDEN wollen.
- ▶ Vielleicht haben Sie auch bei der Arbeit am Bin-Ich etwas an Ihnen entdeckt, was nicht zum Wunsch-Ich passt, wie Sie NICHT MEHR sein wollen.



Instruktion. Schreiben Sie in die erste Spalte der Tabelle auf der nächsten Seite, wie Sie NICHT WERDEN wollen oder NICHT MEHR sein wollen. Überlegen Sie dann bitte: Was wäre das genaue Gegenteil dieser Eigenschaft? Schreiben Sie das Gegenteil bitte in die dritte Spalte.

Manchmal entspricht das Gegenteil der Wunschvorstellung, doch in den meisten Fällen sind beide Extreme ungünstig und die Wahrheit liegt in der goldenen Mitte, im Kompromiss zwischen den Extremen. Bitte prüfen Sie also für das Gegenteil, das Sie in die dritte Spalte geschrieben haben: »Wie würde ich mich fühlen, wenn ich so wäre, diese Eigenschaft, diese Fähigkeit tatsächlich hätte? Ist es ein erstrebenswertes Gefühl?« Oder stellen Sie fest: »Das ist jetzt einfach in die andere Richtung übertrieben.«

Für die meisten Fälle, in denen das Gegenteil auch nicht dem Ziel entspricht, versuchen Sie jetzt die goldene Mitte in die mittlere Spalte einzutragen. Möglicherweise kommen Sie so auf gute Ziele und Ideen für Ihr Wunsch-Ich.

Beispiel		
Wie ich nicht werden will Wie ich nicht (länger) sein will	Goldene Mitte zwischen den Extremen	Gegenteil von Spalte 1
Arrogant und egoistisch	Selbstbewusst zu eigenen Stärken stehen, ohne andere abzuwerten Mich weiterhin um andere kümmern, aber genau so sehr um mich selbst	Immer nur für andere da, nie für mich Mein Licht unter den Scheffel stellen

Gegenteil von Spalte 1						
Goldene Mitte zwischen den Extremen						
Wie ich nicht werden will Wie ich nicht (länger) sein will						

