



Leseprobe aus:
Brüderl/Riessen/Zens, Therapie-Tools Selbsterfahrung, ISBN 978-3-621-28810-1
© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28810-1>

Brüderl • Riessen • Zens

Therapie-Tools Selbsterfahrung

Leokadia Brüderl • Ines Riessen • Christine Zens

Therapie-Tools Selbsterfahrung

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial

2., überarbeitete und erweiterte Auflage

Dr. Leokadia Brüderl, Dipl.-Psych.
Schliffkopfweg 4
71067 Sindelfingen
E-Mail: info@bruederl.eu

Dr. Ines Riessen, Dipl.-Psych.
Gartenstr. 20
72074 Tübingen
E-Mail: ir@psychotherapie-riessen.de

Dipl.-Psych. Christine Zens
Harvestehuder Weg 98
20149 Hamburg
E-Mail: christine.zens@hamburg.de

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 978-3-621-28810-1 Print
ISBN 978-3-621-28811-8 E-Book (PDF)

2. 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 und Satz: Lelia Rehm
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 zur 2. Auflage	13
Einleitung: Selbsterfahrung – Stärkung psychotherapeutischer Kompetenzen	15
1 Biografiearbeit: Blick in die eigene Lebensgeschichte	24
2 Emotionale Kompetenzen: Basis für gelingendes Miteinander	78
3 Selbstwert: Treppe zum gestärkten Selbstwertgefühl	125
4 Arbeit mit Selbstanteilen: innere Multiplizität erkennen und nutzen	218
5 Die individuelle Therapeutenidentität: ein beständiger Entwicklungsprozess	277
6 Tod – Trauer – Abschied: der eigene Umgang mit dem Verlust	328
Anhang	383
Sammlung von Ressourcen- und Auflockerungsübungen	384
Literatur	389

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

1 Biografiearbeit: Blick in die eigene Lebensgeschichte	24
INFO 1 Skalierung im Raum – Übungsbeschreibung	27
AB 1 Skalierung im Raum – Impulsfragen zu ersten Eindrücken durch die Skalierung im Raum	29
INFO 2 Motivation zur Selbstöffnung stärken – Übungsbeschreibung	30
AB 2 Motivation zur Selbstöffnung stärken – Erwartungen und Befürchtungen	33
AB 3 Motivation zur Selbstöffnung stärken – Gruppenregeln aufstellen	34
INFO 3 Generationsübergreifender Blick in das Beziehungsgeflecht der eigenen Herkunftsfamilie – Übungsbeschreibung	35
INFO 4 Generationsübergreifender Blick in das Beziehungsgeflecht der eigenen Herkunftsfamilie – Vorschlag einer Symbolliste für die Genogrammerstellung	41
AB 4 Generationsübergreifender Blick in das Beziehungsgeflecht der eigenen Herkunftsfamilie - Impulsfragen zum Genogramm	42
AB 5 Generationsübergreifender Blick in das Beziehungsgeflecht der eigenen Herkunftsfamilie – Impulsfragen zum Beziehungsgeflecht der eigenen Familie	43
INFO 5 Arbeit mit der Lebenslinie – Übungsbeschreibung	44
AB 6 Arbeit mit der Lebenslinie – Lebenslinie erstellen	48
AB 7 Arbeit mit der Lebenslinie – Vorlage für die Lebenslinienarbeit	49
AB 8 Arbeit mit der Lebenslinie – Auseinandersetzung mit prägenden Lebensereignissen	50
INFO 6 Beziehungserfahrungen mit den prägenden Bezugspersonen – Übungsbeschreibung	52
AB 9 Beziehungserfahrungen mit den prägenden Bezugspersonen – Liste der prägenden Bezugspersonen	56
AB 10 Beziehungserfahrungen mit den prägenden Bezugspersonen – Impulsfragen zur vertiefenden Exploration der Beziehungserfahrungen	57
AB 11 Beziehungserfahrungen mit den prägenden Bezugspersonen – Formulierung der Übertragungshypothesen	58
AB 12 Beziehungserfahrungen mit den prägenden Bezugspersonen – Schlüsselsituationen für geleitetes Diskriminationslernen	59
INFO 7 Auseinandersetzung mit Grundbedürfnissen – Übungsbeschreibung	60
AB 13 Auseinandersetzung mit Grundbedürfnissen – Reise zu den Grundbedürfnissen	63
AB 14 Auseinandersetzung mit Grundbedürfnissen – Grundbedürfnisse reflektieren	65
AB 15 Auseinandersetzung mit Grundbedürfnissen – Entwicklungsansätze und Lösungsstrategien	67
INFO 8 Lebensmotto – Übungsbeschreibung	68
INFO 9 Lebensmotto – Beispiele für Lebensmottos	70
AB 16 Lebensmotto – Sammlung der Lebensmottos in der eigenen Herkunftsfamilie	71
AB 17 Lebensmotto – Impulsfragen zur Auseinandersetzung mit dem Lebensmotto	72
AB 18 Lebensmotto – Impulsfragen für die Rückmeldung der Gruppenmitglieder im Plenum	73

INFO 10	Entwicklung eines eigenen hypothetischen Persönlichkeitsmodells – Übungsbeschreibung	74
AB 19	Entwicklung eines eigenen hypothetischen Persönlichkeitsmodells – Impulsfragen zu Entwicklungsbedingungen der eigenen Persönlichkeit	76
AB 20	Entwicklung eines eigenen hypothetischen Persönlichkeitsmodells – Was beeinflusste meine Persönlichkeitsentwicklung?	77
2 Emotionale Kompetenzen: Basis für gelingendes Miteinander		78
INFO 11	Wichtige Emotionen	83
INFO 12	Wahrnehmen und Benennen von Emotionen – Übungsbeschreibung	85
AB 21	Wahrnehmen und Benennen von Emotionen – Gefühlskreise	88
AB 22	Wahrnehmen und Benennen von Emotionen – Gefühlswörter-Liste	89
AB 23	Wahrnehmen und Benennen von Emotionen – Impulsfragen zu wahrgenommenen Gefühlen	90
AB 24	Wahrnehmen und Benennen von Emotionen – Gefühlstagebuch	91
INFO 13	Emotionen erleben und analysieren – Übungsbeschreibung	92
AB 25	Emotionen erleben und analysieren – Anspannung reduzieren	95
AB 26	Emotionen erleben und analysieren – Emotionen vertieft erleben	96
AB 27	Emotionen erleben und analysieren – Gefühlsanalyse	98
AB 28	Emotionen erleben und analysieren – Impulsfragen zu Vorstellungsübung und Gefühlsanalyse	99
INFO 14	Pantomime: Ausdruck von Emotionen – Übungsbeschreibung	100
AB 29	Pantomime: Ausdruck von Emotionen – Emotionskarten	102
AB 30	Pantomime: Ausdruck von Emotionen – Impulsfragen zu Erfahrungen mit dem Emotionsausdruck	104
INFO 15	Gefühlsfundstücke – Übungsbeschreibung	105
AB 31	Gefühlsfundstücke – Meine persönlichen Gefühlsfundstücke	107
AB 32	Gefühlsfundstücke – Impulsfragen zur medialen Gefühlspräsentation	108
INFO 16	Gefühle im Kontext der Lebensgeschichte betrachten – Übungsbeschreibung	109
INFO 17	Gefühle im Kontext der Lebensgeschichte betrachten – Die 18 Schemata	112
INFO 18	Gefühle im Kontext der Lebensgeschichte betrachten – Grundbedürfnisse, Domänen und maladaptive Schemata im Überblick	114
AB 33	Gefühle im Kontext der Lebensgeschichte betrachten – Meine eigenen Schemata und Schlüsselsituationen	115
AB 34	Gefühle im Kontext der Lebensgeschichte betrachten – Die Erforschung der eigenen »Gefühlswurzeln«	116
AB 35	Gefühle im Kontext der Lebensgeschichte betrachten – Impulsfragen zur Imagination »Gefühlswurzeln erforschen«	118
INFO 19	Gefühle im Kontext der Lebensgeschichte betrachten – Beispiel für ein ausgefülltes Schema-Memo	119
AB 36	Gefühle im Kontext der Lebensgeschichte betrachten – Mein Schema-Memo	120
INFO 20	Emotionsregulationsstrategien entwickeln – Übungsbeschreibung	121
AB 37	Emotionsregulationsstrategien entwickeln – Alternative Wege erproben	123

3 Selbstwert: Treppe zum gestärkten Selbstwertgefühl	125
INFO 21 Annäherung an das Thema Selbstwert – Übungsbeschreibung	130
AB 38 Annäherung an das Thema Selbstwert – Selbstwert-Interview	131
INFO 22 Selbstbild: Stärken und Schwächen in der Selbstwahrnehmung – Übungsbeschreibung	132
AB 39 Selbstbild: Stärken und Schwächen in der Selbstwahrnehmung – Impulsfragen zur Erforschung des eigenen Selbstbildes	134
AB 40 Selbstbild: Stärken und Schwächen in der Selbstwahrnehmung – Impulsfragen zur Erforschung eigener Stärken und Schwächen	135
INFO 23 Arbeit mit der Körpersilhouette – Übungsbeschreibung	136
AB 41 Arbeit mit der Körpersilhouette – Auseinandersetzung mit dem eigenen Körperbild	138
AB 42 Arbeit mit der Körpersilhouette – Erfahrungen mit der Methode des Erstellens der Körpersilhouette	139
INFO 24 Fremdbild: Wahrnehmung der eigenen Person durch andere Menschen – Übungsbeschreibung	140
AB 43 Fremdbild: Wahrnehmung der eigenen Person durch andere Menschen – Sammeln der kollegialen Rückmeldungen	143
AB 44 Fremdbild: Wahrnehmung der eigenen Person durch andere Menschen – Notieren der kollegialen Rückmeldungen in der Tabelle für die Statements	144
AB 45 Fremdbild: Wahrnehmung der eigenen Person durch andere Menschen – Impulsfragen zum Umgang mit Lob und Kritik als »Gebende«	145
AB 46 Fremdbild: Wahrnehmung der eigenen Person durch andere Menschen – Impulsfragen zum Umgang mit Lob und Kritik als »Annehmende«	146
AB 47 Fremdbild: Wahrnehmung der eigenen Person durch andere Menschen – Abgleich Selbst- mit Fremdwahrnehmung	147
INFO 25 Collagenarbeit zum Thema Selbstwertquellen – Übungsbeschreibung	149
AB 48 Collagenarbeit zum Thema Selbstwertquellen – Impulsfragen zur Auseinandersetzung mit der Collagenarbeit	151
INFO 26 Selbstwertsäulen – Übungsbeschreibung	152
AB 49 Selbstwertsäulen – Säulen des eigenen Selbstwert-Säulenmodells	155
AB 50 Selbstwertsäulen – Auseinandersetzung mit den eigenen Selbstwertsäulen	157
AB 51 Selbstwertsäulen – Veränderungsziele für eigene Selbstwertsäulen	158
INFO 27 Selbstwertfresser – Übungsbeschreibung	159
AB 52 Selbstwertfresser – Sammeln von eigenen Selbstwertfressern	161
AB 53 Selbstwertfresser – Analyse der eigenen Selbstwertfresser	162
INFO 28 Demaskierung und Entmachtung von toxischen Botschaften – Übungsbeschreibung	163
AB 54 Demaskierung und Entmachtung von toxischen Botschaften – Welche toxischen Botschaften sind in mir aktiv?	169
AB 55 Demaskierung und Entmachtung von toxischen Botschaften – Emotionale Expositionsübung mit inneren toxischen Botschaften	171
AB 56 Demaskierung und Entmachtung von toxischen Botschaften – Erfahrungen mit der emotionalen Exposition	172
AB 57 Demaskierung und Entmachtung von toxischen Botschaften – Respektloser Umgang mit dysfunktionalen Botschaften	173

AB 58	Demaskierung und Entmachtung von toxischen Botschaften – Humorvoller Einsatz von Defusionstechniken bei toxischen Botschaften	174
INFO 29	Stärkung des Selbstwertgefühls – Übungsbeschreibung	175
AB 59	Stärkung des Selbstwertgefühls – Selbstakzeptanzaffirmation bei toxischen Botschaften	187
AB 60	Stärkung des Selbstwertgefühls – Reflexion der Selbstakzeptanzaffirmationsübung	188
AB 61	Stärkung des Selbstwertgefühls – Aktivierung des Erlebens von innerer Stärke durch Embodiment	189
AB 62	Stärkung des Selbstwertgefühls – Im Mittelpunkt gefeiert und bejubelt werden	191
AB 63	Stärkung des Selbstwertgefühls – Erfahrungen mit der Lobpreisübung	192
AB 64	Stärkung des Selbstwertgefühls – Intensive Loberfahrung	193
AB 65	Stärkung des Selbstwertgefühls – Impulsfragen zur intensiven Loberfahrung	194
AB 66	Stärkung des Selbstwertgefühls – Führen des eigenen Glückstagebuchs	195
AB 67	Stärkung des Selbstwertgefühls – Impulsfragen zum Führen des Glückstagebuchs	198
AB 68	Stärkung des Selbstwertgefühls – Sich neuen beruflichen Herausforderungen stellen	199
AB 69	Stärkung des Selbstwertgefühls – Erfahrungen mit der neuen beruflichen Herausforderung	200
AB 70	Stärkung des Selbstwertgefühls – Imagination zum Inneren Team aus Wohlwollendem Begleiter, Innerem Kritiker und Faulpelz	201
AB 71	Stärkung des Selbstwertgefühls – Erfahrungen mit dem imaginierten Inneren Team	203
AB 72	Stärkung des Selbstwertgefühls – Genussregeln	204
AB 73	Stärkung des Selbstwertgefühls – Imaginativer Zugang zur eigenen Genussbiografie	207
AB 74	Stärkung des Selbstwertgefühls – Auseinandersetzung mit der eigenen Genussbiografie	208
AB 75	Stärkung des Selbstwertgefühls – Sensibilisierung der Sinnesmodalität »Riechen«	209
AB 76	Stärkung des Selbstwertgefühls – Sinnesparcours für den Tastsinn	211
AB 77	Stärkung des Selbstwertgefühls – Sinnesparcours zur geschmackszentrierten Wahrnehmung	213
AB 78	Stärkung des Selbstwertgefühls – Individuelle Genussverbote und Blockaden bei der Selbstfürsorge	215
AB 79	Stärkung des Selbstwertgefühls – Selbstfürsorgestrategien auf dem Prüfstand	217
4 Arbeit mit Selbstanteilen: innere Multiplizität erkennen und nutzen		218
INFO 30	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Übungsbeschreibung	224
INFO 31	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Das schematherapeutische Modusmodell	229
INFO 32	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Fallkonzeptualisierung mit dem Modusmodell	230
AB 80	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Anleitung zur Besinnung auf die verschiedenen Modi	232
AB 81	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Brainstorming zur Moduserkundung	235
AB 82	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Mein Modusmodell	237
AB 83	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Impulsfragen zur Moduserkundung und zur Modellerstellung	238
AB 84	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Modusziele	239
AB 85	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Analyse der Moduslandschaft: die maladaptiven Kindmodi	241
AB 86	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Analyse der Moduslandschaft: die dysfunktionalen Elternmodi	242

AB 87	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Analyse der Moduslandschaft: die maladaptiven Bewältigungsmodi	243
AB 88	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Analyse der Moduslandschaft: der glückliche Kindmodus	244
AB 89	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Analyse der Moduslandschaft: der gesunde Erwachsenenmodus	245
AB 90	Die eigene Moduslandschaft erkunden – Modus-Selbstbeobachtungsbogen	246
INFO 33	Modusrollenspiele zur Bearbeitung von maladaptiven Bewältigungsmodi – Übungsbeschreibung	247
INFO 34	Modusrollenspiele zur Bearbeitung von maladaptiven Bewältigungsmodi – Anleitung	252
AB 91	Modusrollenspiele zur Bearbeitung von maladaptiven Bewältigungsmodi – Impulsfragen zum Modusrollenspiel als »Problemgeberin«	254
AB 92	Modusrollenspiele zur Bearbeitung von maladaptiven Bewältigungsmodi – Impulsfragen zum Modusrollenspiel als »Modus-Rollenspielerin«	256
AB 93	Modusrollenspiele zur Bearbeitung von maladaptiven Bewältigungsmodi – Impulsfragen zum Modusrollenspiel als »Beobachterin«	257
AB 94	Modusrollenspiele zur Bearbeitung von maladaptiven Bewältigungsmodi – Vor- und Nachteile des Bewältigungsmodus abwägen	258
INFO 35	Adaptive Modi stärken – Übungsbeschreibung	259
AB 95	Adaptive Modi stärken – Ein Ort für das glückliche Kind	263
AB 96	Adaptive Modi stärken – Erfahrungen bei der Kontaktaufnahme mit dem glücklichen Kindmodus	264
INFO 36	Adaptive Modi stärken – Schrittweise Stärkung des gesunden Erwachsenenmodus	266
AB 97	Adaptive Modi stärken – Reflexion zur Stärkung des gesunden Erwachsenenmodus	267
INFO 37	Selbstmodifikation: Erfahrung mit Veränderung problematischen Verhaltens – Übungsbeschreibung	269
AB 98	Selbstmodifikation: Erfahrung mit Veränderung problematischen Verhaltens – SORKC-Modell	273
AB 99	Selbstmodifikation: Erfahrung mit Veränderung problematischen Verhaltens – Was sind meine Ziele?	274
AB 100	Selbstmodifikation: Erfahrung mit Veränderung problematischen Verhaltens – Verhaltensexperiment	275
AB 101	Selbstmodifikation: Erfahrung mit Veränderung problematischen Verhaltens – Impulsfragen zur abschließenden Bewertung der Selbstmodifikation	276
5 Die individuelle Therapeutenidentität: ein beständiger Entwicklungsprozess		277
INFO 38	Klärung der Motive für die Berufswahl von Psychotherapeutinnen – Übungsbeschreibung	281
AB 102	Klärung der Motive für die Berufswahl von Psychotherapeutinnen – Kurzinterview	283
INFO 39	Auseinandersetzung mit eigenen therapeutischen Stärken und Schwächen – Übungsbeschreibung	284
AB 103	Auseinandersetzung mit eigenen therapeutischen Stärken und Schwächen – Erfahrung mit den eigenen therapeutischen Stärken und Schwächen	287
INFO 40	Erarbeiten und Gewichten der eigenen Lebensmotive – Übungsbeschreibung	288

INFO 41	Erarbeiten und Gewichten der eigenen Lebensmotive – Beispielhafte Auflistung möglicher Lebensmotive	291
AB 104	Erarbeiten und Gewichten der eigenen Lebensmotive – Motivlandschaft: Eigene Lebensmotive auswählen oder benennen	292
AB 105	Erarbeiten und Gewichten der eigenen Lebensmotive – Motivhierarchie: Ausgewählte Lebensmotive nach Bedeutsamkeit ordnen	293
AB 106	Erarbeiten und Gewichten der eigenen Lebensmotive – Impulsfragen zur Motivlandschaft und zur Motivhierarchie	294
INFO 42	Entwickeln des persönlichen Identitätskreises – Übungsbeschreibung	295
AB 107	Entwickeln des persönlichen Identitätskreises – Brainstorming individueller Therapeutenvariablen	298
AB 108	Entwickeln des persönlichen Identitätskreises – Erarbeiten des individuellen Therapeutenkreises	299
AB 109	Entwickeln des persönlichen Identitätskreises – Impulsfragen zur individuellen Therapeutenidentität	300
INFO 43	Die ideale Therapeutin: Vorbilder und eigene Positionierung – Übungsbeschreibung	301
AB 110	Die ideale Therapeutin: Vorbilder und eigene Positionierung – Impulsfragen	304
INFO 44	Umgang mit schwierigen Therapiesituationen: Die innere Konferenz – Übungsbeschreibung	305
AB 111	Umgang mit schwierigen Therapiesituationen: Die innere Konferenz – Teilnehmerinnen und Dialog	308
INFO 45	Dysfunktionale therapeutische Interaktionen erkennen und verändern mit Moduszirkelarbeit – Übungsbeschreibung	309
AB 112	Dysfunktionale therapeutische Interaktionen erkennen und verändern mit Moduszirkelarbeit – Formblatt für die Erarbeitung eines typischen Moduszirkels einer belastenden Interaktionssequenz	316
INFO 46	Dysfunktionale therapeutische Interaktionen erkennen und verändern mit Moduszirkelarbeit – Anleitung zur Erarbeitung eines Moduszirkels anhand des Formblattes (Spalte Therapeutin/Spalte Patientin)	317
AB 113	Dysfunktionale therapeutische Interaktionen erkennen und verändern mit Moduszirkelarbeit – Impulsfragen zur Reflexion der Moduszirkelarbeit	319
INFO 47	Umgang mit Grenzen der Veränderbarkeit – Übungsbeschreibung	320
AB 114	Umgang mit Grenzen der Veränderbarkeit – Arbeit mit einer Fallskizze	325
AB 115	Umgang mit Grenzen der Veränderbarkeit – Erleben der Therapeutin	326
AB 116	Umgang mit Grenzen der Veränderbarkeit – Akzeptanzsätze bezogen auf die Grenzen im therapeutischen Prozess und mögliche Lernerfahrung nach erfolgter Akzeptanz	327
	6 Tod – Trauer – Abschied: der eigene Umgang mit dem Verlust	328
INFO 48	Begegnungen mit dem Thema »Tod und Trauer« – Übungsbeschreibung	332
AB 117	Begegnungen mit dem Thema »Tod und Trauer« – Bisherige Erfahrungen mit dem Thema Tod, Sterben und Trauer	335
INFO 49	Man kann nicht »keine« Spuren hinterlassen – Übungsbeschreibung	336
AB 118	Man kann nicht »keine« Spuren hinterlassen – Welleneffekt	338

INFO 50	Konfrontation mit dem Thema Tod und Sterben – Übungsbeschreibung	339
AB 119	Konfrontation mit dem Thema Tod und Sterben – Todesanzeige	341
AB 120	Konfrontation mit dem Thema Tod und Sterben – Imagination der eigenen Grabrede	342
AB 121	Konfrontation mit dem Thema Tod und Sterben – Impulsfragen zur Imagination	343
INFO 51	Durch Endlichkeit erlebte Bedeutsamkeit – Übungsbeschreibung	344
AB 122	Durch Endlichkeit erlebte Bedeutsamkeit – Einfluss der Endlichkeit auf die Bedeutsamkeit	347
AB 123	Durch Endlichkeit erlebte Bedeutsamkeit – Impulsfragen zur empfundenen Nähe der Endlichkeit	348
INFO 52	Umgang mit dem vollendeten Suizid einer Patientin – Übungsbeschreibung	349
AB 124	Umgang mit dem vollendeten Suizid einer Patientin – Impulsfragen zur Haltung der Therapeutin zum Thema Suizid	353
AB 125	Umgang mit dem vollendeten Suizid einer Patientin – Fallimagination: Gefühle nach erlebtem Suizid einer Patientin	354
AB 126	Umgang mit dem vollendeten Suizid einer Patientin – Fallimagination: Tortendiagramm der erlebten Gefühle	355
AB 127	Umgang mit dem vollendeten Suizid einer Patientin – Fallimagination: Gedankenwolken	356
AB 128	Umgang mit dem vollendeten Suizid einer Patientin – Impulsfragen zur Fallimagination: Stärkung und Unterstützung	357
INFO 53	Wie trauert die Therapeutin? – Übungsbeschreibung	358
AB 129	Wie trauert die Therapeutin? – Impulsfragen zum Thema Verlust einer Patientin	362
AB 130	Wie trauert die Therapeutin? – In Gedenken an die durch Tod verlorene Patientin	363
AB 131	Wie trauert die Therapeutin? – Strategien für den positiven Umgang mit der selbst erlebten Trauer	364
AB 132	Wie trauert die Therapeutin? – Koffer gefüllt mit Strategien zur Trauerverarbeitung	365
INFO 54	Bilanzierung der gesamten Gruppenselbsterfahrung – Übungsbeschreibung	366
AB 133	Bilanzierung der gesamten Gruppenselbsterfahrung – Bilanzierungsstrahlvorlage	369
AB 134	Bilanzierung der gesamten Gruppenselbsterfahrung – Impulsfragen zur Arbeit mit dem Bilanzierungsstrahl und zu verbleibenden Entwicklungszielen	370
INFO 55	Abschied von Therapie und Selbsterfahrung – Übungsbeschreibung	371
AB 135	Abschied von Therapie und Selbsterfahrung – Impulsfragen zum therapeutischen Abschied	375
AB 136	Abschied von Therapie und Selbsterfahrung – Was möchte ich mitnehmen?	376
AB 137	Abschied von Therapie und Selbsterfahrung – Was möchte ich hierlassen?	377
AB 138	Abschied von Therapie und Selbsterfahrung – Symbole für den Abschied finden	378
AB 139	Abschied von Therapie und Selbsterfahrung – Verfassen eines Briefes an sich selbst	379
INFO 56	Visualisierung des Beziehungsnetzes – Übungsbeschreibung	380
INFO 57	Gute Wünsche verschenken – Übungsbeschreibung	382

1 Biografiearbeit: Blick in die eigene Lebensgeschichte

Die persönliche Lerngeschichte sowie frühe Beziehungserfahrungen wirken sich auf Einstellungen, Erlebens- und Verhaltensweisen aus und prägen Menschen nachhaltig. Manchmal sind sie über Jahre hinweg verhaltensbestimmend und fließen somit auch in Therapieprozesse ein. Die Reflexion dieser Lernerfahrungen in der eigenen Biografie mit einer Analyse der Auswirkungen auf die aktuelle berufliche Tätigkeit kann zur Aufdeckung und Überwindung von »blinden Flecken« bei Therapeutinnen und damit zur Effektivitätssteigerung der therapeutischen Arbeit beitragen (Kanfer et al., 2012; Laireiter, 2011). Tief verwurzelte, teilweise noch nicht bewusst zugängliche Erlebens- und Verhaltensweisen werden durch eine fokussierte Auseinandersetzung mit lebensgeschichtlichen Erfahrungen aufgedeckt. Grundüberzeugungen, Interaktionsmuster, Persönlichkeitstendenzen, Lebensmotive, verletzlichkeitsanteile und Selbstkonzepte werden dadurch für eine Veränderungsarbeit zugänglich. Es geht nicht darum, die gesamte eigene Vergangenheit im Selbsterfahrungsprozess lückenlos zu analysieren. Der Fokus liegt vielmehr auf Erlebens- bzw. Verhaltensmustern aus der persönlichen Vergangenheit, die das aktuelle therapeutische Arbeiten mit Patientinnen beeinflussen können. Ubben (2013) weist darauf hin, dass in der berufsbezogenen Selbsterfahrung nicht unangemessen viel Zeit für die Aufarbeitung der eigenen Lebensgeschichte im Sinne von »biografischen Exzessen« eingeräumt werden sollte. Trotzdem erscheint uns eine fokussierte Auseinandersetzung mit Einflüssen wichtiger Bezugspersonen unverzichtbar. Der selbstreflektorische Prozess von bedeutsamen Interaktionserfahrungen, wichtigen kritischen Lebensereignissen, Werte- und Normsystemen der Herkunftsfamilie, dem Umgang mit Grundbedürfnissen, der Entwicklung eigener Stärken sowie der Haltung gegenüber persönlichen Schwächen und deren Einfluss auf die berufliche Identität als Therapeutin ist hierbei wesentlich.

Der Blick in die eigene Lebensgeschichte mit den vorgeschlagenen Übungen macht eigene bedeutende, lebensgeschichtlich erworbene Erlebens- und Verhaltensmuster sowie Interaktionserfahrungen einer vertiefenden Reflexion und Bearbeitung zugänglich. Die Wirkung der Einflüsse aus der eigenen Lebensgeschichte auf die therapeutische Arbeit kann dadurch bewusster wahrgenommen werden. Distanz zu eigenen Impulsen und Motiven bildet sich heraus.

Wichtig

Die Biografiearbeit als vergangenheitszentrierte Selbsterfahrung und Selbstreflexion erweist sich am Anfang des gesamten Selbsterfahrungsprozesses als gewinnbringend für die anschließende Auseinandersetzung mit weiteren personalen Kompetenzen. Die Übungen unterstützen diesen reflektorischen Blick in die eigene Lebensgeschichte.

Übungen und Arbeitsmaterial

Übung: Skalierung im Raum

Die Übung unterstützt das gemeinsame Kennenlernen und aktiviert mit den Impulssetzungen aus der eigenen Herkunftsfamilie sowie der aktuellen Lebenssituation der Selbsterfahrungsteilnehmerinnen biografische Erinnerungen. Informationen über jedes Gruppenmitglied werden rasch visualisiert, humorvoll erarbeitet und später nachhaltiger erinnert. Dies fördert das Erleben von Gruppenkohäsion.

INFO 1 Skalierung im Raum – Übungsbeschreibung

AB 1 Skalierung im Raum – Impulsfragen zu ersten Eindrücken durch die Skalierung im Raum

Übung: Motivation zur Selbstöffnung stärken

Mithilfe dieser Übung setzen sich die Selbsterfahrungsteilnehmerinnen nicht nur mit ihren Wünschen und Erwartungen bzw. ihren Ängsten und Befürchtungen im Hinblick auf den Selbsterfahrungsprozess auseinander, sondern erleben eine erste Annäherung an emotionszentrierte Aktivierungen beim Gedanken an eine Selbstöffnung. Bereits an dieser Stelle fließen eigene interpersonelle Erfahrungen ein, wenn es um ein vertrauensvolles Einlassen auf den selbstreflektorischen Prozess unter Beobachtung anderer, teilweise noch fremder Menschen geht.

INFO 2 Motivation zur Selbstöffnung stärken – Übungsbeschreibung

AB 2 Motivation zur Selbstöffnung stärken – Erwartungen und Befürchtungen

AB 3 Motivation zur Selbstöffnung stärken – Gruppenregeln aufstellen

Übung: Generationsübergreifender Blick in das Beziehungsgeflecht der eigenen Herkunftsfamilie

Die Visualisierung in der Genogrammarbeit von möglichst allen Familienmitgliedern aus mehreren Generationen und deren Beziehungsmustern eröffnet in dieser Übung einen generationsübergreifenden Blick in das Beziehungsgeflecht der eigenen Herkunftsfamilie. Biografische Bezüge zu eigenen Mustern des Erlebens, Verletzlichkeiten und Ressourcen, generationsübergreifende familiäre Muster sowie die Wirkung der Erfahrungen mit dem eigenen Beziehungsgeflecht auf das eigene Erleben und Handeln im aktuellen Lebensvollzug werden deutlich erfahrbar.

INFO 3 Generationsübergreifender Blick in das Beziehungsgeflecht der eigenen Herkunftsfamilie – Übungsbeschreibung

INFO 4 Generationsübergreifender Blick in das Beziehungsgeflecht der eigenen Herkunftsfamilie – Vorschlag einer Symbolliste für die Genogrammerstellung

AB 4 Generationsübergreifender Blick in das Beziehungsgeflecht der eigenen Herkunftsfamilie – Impulsfragen zum Genogramm

AB 5 Generationsübergreifender Blick in das Beziehungsgeflecht der eigenen Herkunftsfamilie – Impulsfragen zum Beziehungsgeflecht der eigenen Familie

Übung: Arbeit mit der Lebenslinie

Der Fokus in dieser Übung richtet sich auf lebensgeschichtliche Ereignisse, wichtige Wendepunkte im Leben und deren emotionale Bedeutung für die Selbsterfahrungsteilnehmerin. Hier geht es also um die vertiefende Arbeit mit Erfahrungen im bisherigen Lebensverlauf. Mittels einer lebensgeschichtlichen Verlaufsgrafik, in der gute und schlechte Zeiten durch kritische Lebensereignisse abgebildet werden, wird eine Reflexion des emotionalen Erlebens der eigenen Biografie angeregt.

INFO 5 Arbeit mit der Lebenslinie – Übungsbeschreibung

AB 6 Arbeit mit der Lebenslinie – Lebenslinie erstellen

AB 7 Arbeit mit der Lebenslinie – Vorlage für die Lebenslinienarbeit

AB 8 Arbeit mit der Lebenslinie – Auseinandersetzung mit prägenden Lebensereignissen

Übung: Beziehungserfahrungen mit prägenden Bezugspersonen

In dieser Übung liegt das Augenmerk auf vergangenen interpersonellen Erfahrungen mit wichtigen Menschen aus dem unmittelbaren Umfeld.

INFO 6 Beziehungserfahrungen mit den prägenden Bezugspersonen – Übungsbeschreibung

AB 9 Beziehungserfahrungen mit den prägenden Bezugspersonen – Liste der prägenden Bezugspersonen

AB 10 Beziehungserfahrungen mit den prägenden Bezugspersonen – Impulsfragen zur vertiefenden Exploration der Beziehungserfahrungen

AB 11 Beziehungserfahrungen mit den prägenden Bezugspersonen – Formulierung der Übertragungshypothesen

AB 12 Beziehungserfahrungen mit den prägenden Bezugspersonen – Schlüsselsituationen für geleitetes Diskriminationslernen

Übung: Auseinandersetzung mit Grundbedürfnissen

Die Übung erlaubt eine vertiefende Auseinandersetzung mit der Erfüllung oder Frustration zentraler psychischer Grundbedürfnisse in der Kindheit und Jugend. Dazu wird zunächst eine Imagination angeleitet, anschließend werden die Erfahrungen ausgewertet und Entwicklungsansätze herausgearbeitet.

- INFO 7 Auseinandersetzung mit Grundbedürfnissen – Übungsbeschreibung
- AB 13 Auseinandersetzung mit Grundbedürfnissen – Reise zu den Grundbedürfnissen
- AB 14 Auseinandersetzung mit Grundbedürfnissen – Grundbedürfnisse reflektieren
- AB 15 Auseinandersetzung mit Grundbedürfnissen – Entwicklungsansätze und Lösungsstrategien

Übung: Lebensmotto

In dieser Übung wird der Einfluss von zentralen Lebensmottos, Lebensregeln, Leitlinien, Haltungen, Grundüberzeugungen aus der Herkunftsfamilie auf das aktuelle Erleben und die handlungsleitenden Impulse im privaten sowie im beruflichen Umfeld herausgearbeitet. Belastende, dysfunktionale Aspekte der in Lebensmottos enthaltenen Botschaften werden einer Veränderung zugänglich gemacht. Ressourcen aktivierende Haltungen oder Einstellungen finden Bekräftigung.

- INFO 8 Lebensmotto – Übungsbeschreibung
- INFO 9 Lebensmotto – Beispiele für Lebensmottos
- AB 16 Lebensmotto – Sammlung der Lebensmottos in der eigenen Herkunftsfamilie
- AB 17 Lebensmotto – Impulsfragen zur Auseinandersetzung mit dem Lebensmotto
- AB 18 Lebensmotto – Impulsfragen für die Rückmeldung der Gruppenmitglieder im Plenum

Übung: Entwicklung eines eigenen hypothetischen Persönlichkeitsmodells

Als Quintessenz und Fazit der gewonnenen Erkenntnisse aus der Biografiearbeit erfolgt in Anlehnung an ein makroanalytisches Modell einer verhaltenstherapeutischen funktionalen Bedingungsanalyse in dieser Übung ein zusammenfassender Blick auf Entwicklungsbedingungen der eigenen Persönlichkeit. Der daraus entwickelte Kurzsteckbrief zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung bietet auch nach Jahren noch einmal eine Möglichkeit, sich zu erinnern und abzugleichen.

- INFO 10 Entwicklung eines eigenen hypothetischen Persönlichkeitsmodells – Übungsbeschreibung
- AB 19 Entwicklung eines eigenen hypothetischen Persönlichkeitsmodells – Impulsfragen zu Entwicklungsbedingungen der eigenen Persönlichkeit
- AB 20 Entwicklung eines eigenen hypothetischen Persönlichkeitsmodells – Was beeinflusste meine Persönlichkeitsentwicklung?

Bei all diesen Übungen werden unter verschiedenen Blickwinkeln die bedeutsamen Einflüsse aus der eigenen Lebensgeschichte auf das aktuelle Erleben und Handeln insbesondere im beruflichen Kontext und auf die eigene therapeutische Arbeit herausgearbeitet und reflektiert. Diese Bewusstmachung von Wirkzusammenhängen, möglichen Stolpersteinen und dysfunktionalen Mustern unterstützt die Professionalisierung der Persönlichkeitsentwicklung von Psychotherapeutinnen. Bis auf die Übungen »Skalierung im Raum«, »Motivation zur Selbstöffnung stärken« und »Entwicklung eines eigenen hypothetischen Persönlichkeitsmodells« können alle Übungen in flexibler Reihenfolge oder je nach Interessenschwerpunkt bearbeitet werden.

**Ziel**

Gemeinsames Kennenlernen, Positionieren in einer Selbsterfahrungsgruppe und Einschätzung der Attraktivität der Gruppe für den Einzelnen sind zu Beginn einer institutionellen Selbsterfahrung im Gruppensetting zentrale Anliegen. Mit der Übung »Skalierung im Raum« werden Informationen über jede einzelne Teilnehmerin der Gruppe rasch visualisiert, humorvoll erarbeitet und dadurch nachhaltiger erinnert.

Hintergrund

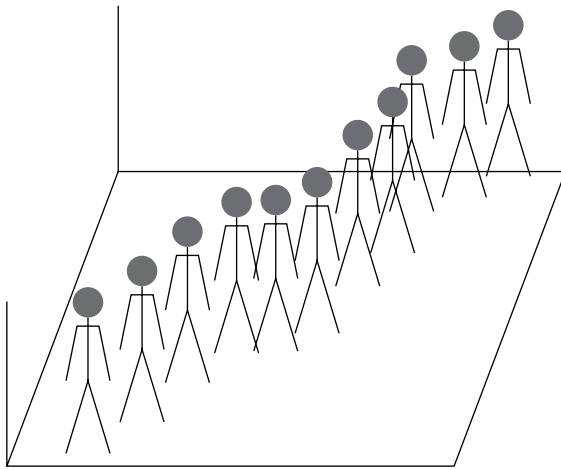
Häufig beginnt die Gruppenselbsterfahrung an Ausbildungsinstituten in einem frühen Stadium des Ausbildungsganges, sodass die Teilnehmerinnen noch wenig Informationen über die Gruppenmitglieder haben. Gruppenkohäsion hängt sehr stark von der Einschätzung der Attraktivität der Gruppenmitglieder und erlebten Gemeinsamkeiten ab. Die Möglichkeit, emotionale Unterstützung von Gruppenmitgliedern zu erhalten, eigene Bedürfnisse in dieser Gruppe befriedigt zu bekommen und persönlich eingebunden in die Gruppe zu sein, stellen weitere essenzielle Faktoren dar. Ein »Wir-Gefühl« und ein innerer Zusammenhalt können durch Informationen über jedes einzelne Gruppenmitglied entscheidend gefördert werden. Dies erfordert einen hohen Grad an Selbstöffnungsbereitschaft. In einer spielerischen, humorvollen und sich im Raum bewegendem Art erfolgt dieser Prozess des Kennenlernens und Informationsaustausches in einer positiven emotionalen Grundstimmtheit und Leichtigkeit.

Anwendungshinweise

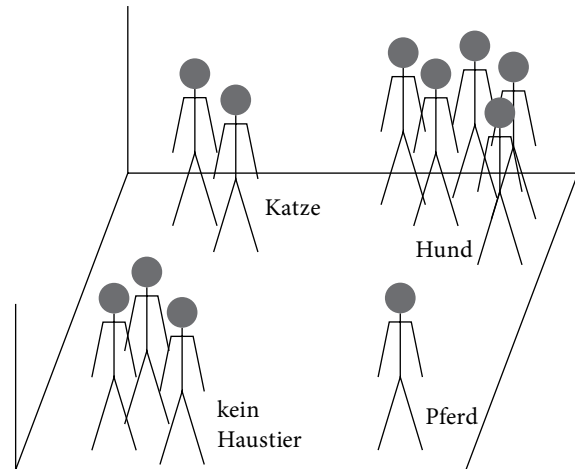
- (1) **Setting:** Diese Übung wird zu Beginn der Selbsterfahrungsbausteine an Ausbildungsinstituten im Gruppensetting empfohlen.
- (2) **Zeitbedarf:** Ein Zeitfenster von ca. 15 bis 30 Minuten sollte eingeplant werden.
- (3) **Raum:** Ein größerer Übungsraum ist hierbei vorteilhaft.

Veranschaulichung

Je nach Impulsinput bilden sich Gruppierungen im Raum. Lautet die Aufgabe, dass sich alle Teilnehmerinnen gemäß ihrer Körpergröße im Raum verteilen sollen, so beginnen sich die Teilnehmerinnen im Raum zu orientieren. Es finden kurze Absprachen untereinander statt und in kürzester Zeit entsteht eine Neuordnung der Gruppenteilnehmerinnen im Raum. In jeder Aufstellung oder Gruppierung sollte ein kurzes Verharren und bewusstes Wahrnehmen der Eindrücke angeregt werden. Dann kann ein weiterer Impulsinput erfolgen. Gerne können auch Teilnehmerinnen Anregungen für eine weitere Neugruppierung geben. Als zusätzliche, aufschlussreiche und interessante Variante werden die Teilnehmerinnen aufgefordert, sich ohne verbale Absprache selbst zu positionieren.



Beispiel einer Skalierung im Raum nach dem Impulsinput: »Stellen Sie sich bitte diagonal im Raum nach Ihrer Körpergröße geordnet auf.«




Beispiel einer Skalierung im Raum nach der Impulsfrage: »Welches Haustier besitzen Sie?«

Instruktion

Alle Selbsterfahrungsteilnehmerinnen werden gebeten, in einem möglichst großen Raum mit freier Fläche ungezwungen umherzugehen. Die Selbsterfahrungsleitung gibt dann immer wieder Impulse, sich nach von ihr genannten Kriterien im Raum diagonal aufzustellen oder sich in entsprechenden Gruppierungen zusammenzustellen (z. B. nach Körpergröße, Alter, Schuhgröße, Frauen/Männern, Geschwisteranzahl, lebenden bzw. verstorbenen Elternteilen, eigenem Familienstand, Anzahl eigener Kinder, Wohnort, Wohnart, Haustieren, Lieblingsfarbe, Lieblingsessen, Freizeitgestaltung, beliebtem Reiseziel, Musikgeschmack, Instrumentenkenntnissen etc.). Die Teilnehmerinnen können die Impulse nach ihren Interessen und Wünschen ergänzen. Als Erweiterung der Übungssequenz kann die Aufforderung durch die Selbsterfahrungsleiterin gegeben werden, sich ohne verbale Absprache durch Blickkontakt und Gesten im Raum zusammenzustellen. Arbeitsblatt 1 »Skalierung im Raum – Impulsfragen zu ersten Eindrücken durch die Skalierung im Raum« bietet eine Grundlage für die Auseinandersetzung mit den ersten Eindrücken, die in der Übung gemacht wurden.

Stärkendes Moment

Das humorvolle Kennenlernen und Wahrnehmen der einzelnen Gruppenteilnehmerinnen in Relation zur eigenen Person fördern das Erleben von Gruppenkohäsion. Informationen über die Gruppenmitglieder prägen sich leichter und bildhafter ein. Interesse an einzelnen Personen wird geweckt. Gesprächsanknüpfungen ergeben sich dadurch leichter.

 Welche Eindrücke der Übung sind mir noch besonders präsent?

.....
.....

Welche Personen sind mir durch diese Übung eindrücklicher erinnerbar?

.....
.....

Welche Merkmale der Skalierung waren für mich am wichtigsten?

.....
.....

Welche Gemeinsamkeiten sind mir durch die Übung deutlich geworden?

.....
.....

Wem fühle ich mich verbundener?

.....
.....

Wen erlebe ich durch die Übung sehr verschieden zu mir?

.....
.....

Von wem erwarte bzw. erhoffe ich mir emotionale Unterstützung in der Selbsterfahrung?

.....
.....

**Ziel**

Die Reflexion von Ängsten und Befürchtungen sowie von Wünschen und Erwartungen im Hinblick auf den Selbsterfahrungsprozess trägt zur Stärkung der Bereitschaft zur Selbstöffnung bei. Sie unterstützt das Herstellen eines achtsamen, geschützten, respektvollen und wertschätzenden Rahmens, um die Aktivierung kompetenzsteigernder Prozesse zu ermöglichen.

Hintergrund

Jeder Selbsterfahrungsprozess erfordert Motivation, sich vertrauensvoll darauf einzulassen. Mit der Chance, mehr über sich selbst und eigene Muster des Erlebens zu erfahren, sind stets auch Risiken verbunden. Schmerzhaft und selbstwerttangernde Erfahrungen können eine eher vermeidende, zurückhaltende Haltung nach sich ziehen, die einen Kompetenzgewinn durch die Selbsterfahrung und eine Persönlichkeitsstärkung erschweren.

Selbsterfahrung im institutionellen Rahmen als Baustein der Psychotherapieausbildung findet in der Regel innerhalb einer Ausbildungsgruppe mit Kolleginnen und oftmals in den Räumlichkeiten des Instituts statt. Zudem befinden sich die Selbsterfahrungsteilnehmerinnen vor dem Ablegen der Prüfung in einem Abhängigkeitsverhältnis zur Institutsleitung, was sehr häufig mit zusätzlichen Befürchtungen und Ängsten verbunden ist. In der meist vulnerablen, belastenden und oft von Selbstzweifeln geprägten Lebensphase der Fortbildung werden, ähnlich wie im therapeutischen Setting von Patientinnen, von den Selbsterfahrungsteilnehmerinnen Bereitschaft und Mut zur Selbstöffnung erwartet. Es gilt, die vermeintliche »Komfortzone emotionaler Stabilität« zu verlassen, sich mit eigenen Ängsten zu konfrontieren und diese zu überwinden. Hinzu kommen das Risiko, eine emotionale Destabilisierung einzugehen, sowie das Abenteuer, eine mögliche Aktualisierung alter dysfunktionaler Erlebens- und Reaktionsmuster zu wagen, um eine Stärkung der therapeutischen Kompetenz erfahren zu können. Auch in der Einzelselbsterfahrung sind Ermutigung und Motivationsaufbau zur Selbstöffnung und das Aufzeigen von Perspektiven und Chancen des Selbsterfahrungsprozesses grundlegende Voraussetzungen für gewinnbringende Klärungs-, Reflexions- und Trainingsprozesse sowie einen gelingenden, konstruktiven Erfahrungszuwachs.

Anwendungshinweise

- (1) **Setting:** Von der Übung können Therapeutinnen zu Beginn der Berufsausbildung, aber auch in vulnerablen Phasen der Berufsausübung profitieren. Sie kann im Einzel- und Gruppensetting angeboten werden.
- (2) **Zeitbedarf:** Als Zeitfenster haben sich ca. 30 bis 60 Minuten für die Erarbeitung der Erwartungen und Befürchtungen in Kleingruppen sowie nochmals ca. 60 Minuten für die anschließende Erörterung im Großplenum bewährt.
- (3) **Positionierung:** Die Übung bietet sich besonders zu Beginn eines Selbsterfahrungsprozesses ebenso wie zu Therapiebeginn mit Patientinnen an, um mögliche negative Vorerfahrungen mit Selbstöffnung aufdecken und bearbeiten zu können.
- (4) **Transfer zur therapeutischen Arbeit:** Auch Patientinnen werden zu Beginn der therapeutischen Behandlung durch die Übung in ihrer Motivation zur Selbstöffnung gestärkt. Bei einer Stagnation im therapeutischen Prozess wird eine Rückbesinnung auf die Erwartungen an die Therapie sowie eine Auseinandersetzung mit möglichen Ängsten angeregt. Der Fokuswechsel in die Patientenperspektive bedeutet für jede Therapeutin eine wichtige Kompetenzerweiterung.

Veranschaulichung

Zur Veranschaulichung werden in der nachfolgenden Tabelle einige, immer wieder genannte Erwartungen und Befürchtungen beispielhaft aufgelistet.

Häufig genannte Erwartungen und Befürchtungen bei Übung »Motivation zur Selbstöffnung stärken«

Erwartungen	Befürchtungen
<ul style="list-style-type: none"> ▶ neue Erkenntnisse gewinnen ▶ mehr über sich selbst erfahren; blinde Flecken erkennen ▶ sich mit Stärken/Schwächen auseinandersetzen ▶ Selbst- und Fremdbild abgleichen können ▶ therapeutische Interventionen selbst erfahren ▶ Methodenkompetenz ausbauen ▶ sich mit belastenden beruflichen Erfahrungen und schwierigen Situationen auseinandersetzen ▶ Emotionsregulation verbessern ▶ Patientenrolle kennen lernen ▶ eigene Lerngeschichte reflektieren ▶ Zusammenhänge zwischen biografischen Erfahrungen und aktuellem Erleben erkennen ▶ Aufmerksamkeit, Interesse, Wertschätzung durch andere erfahren ▶ achtsamer für Selbstfürsorge werden ▶ Kompetenzen und Selbstwert stärken 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ sich verletzlich machen ▶ »Seelenstriptease« machen müssen ▶ sich lächerlich machen ▶ unerwartete Gefühlsaktivierungen erfahren ▶ weinen müssen, Schwäche zeigen ▶ emotionale Destabilisierung, Kontrollverlust erleben ▶ nicht genügend aufgefangen werden bei emotionaler Destabilisierung ▶ Scham und Hilflosigkeit erleben ▶ mit eigener Unzulänglichkeit konfrontiert werden ▶ Zusammenbruch der eigenen »heilen« Welt ▶ in der Funktionalität beeinträchtigt werden ▶ Überforderung erleben ▶ an persönlicher/beruflicher Eignung zweifeln ▶ die Befähigung zur Psychotherapeutin abgesprochen bekommen

Instruktion

Die Übung sollte in Gruppen von zwei bis vier Selbsterfahrungsteilnehmerinnen erfolgen, um einen geschützten Rahmen für den Austausch zu realisieren. Auf der Grundlage der auf Arbeitsblatt 2 »Motivation zur Selbstöffnung stärken – Erwartungen und Befürchtungen« notierten Erwartungen/Wünsche bzw. Befürchtungen/Ängste werden jeweils zwei Flipchart-Blätter pro Kleingruppe gemeinsam erstellt. Diese werden anschließend im Raum ausgehängt und von jeder Kleingruppe im Plenum vorgestellt. Dadurch können Vergleichsprozesse angeregt werden. Häufig ähneln sich Erwartungen und Befürchtungen in den verschiedenen Gruppen. Die Kohäsion der Gesamtgruppe kann dadurch gefördert werden. Ebenso sinkt das Risiko der Selbstöffnung für jedes einzelne Selbsterfahrungsmitglied.

Im Einzelsetting der Selbsterfahrung ist eine vertrauensvolle Interaktion zwischen Leiterin und Selbsterfahrender grundlegende Basis. Eine Einordnung der Übung in den Gesamtprozess der Selbsterfahrung und die Darlegung der Zielrichtung können hilfreich erlebt werden. Da der unmittelbare Vergleichsmaßstab mit anderen Selbsterfahrungsmitgliedern fehlt, können häufig genannte Wünsche und Ängste von der Selbsterfahrungsleiterin zur Orientierung vorgelegt werden. Analog zu diesem Vorgehen lässt sich auch die Reflexion von Ängsten und Erwartungen bei Patientinnen in der Anfangsphase der therapeutischen Begegnung gestalten.

Daran anschließend werden Gruppenregeln für die Selbsterfahrung erarbeitet (AB 3 »Motivation zur Selbstöffnung stärken – Gruppenregeln aufstellen«). Diese können bereits einigen Befürchtungen und Ängsten entgegenwirken und zu einem sicheren Rahmen der Selbsterfahrung beitragen. Sie können gemeinsam mit der Gruppe verändert oder ergänzt werden. Die gemeinsame Erarbeitung von Gruppenregeln trägt zur Stärkung der Sensibilität für eigene Grenzen bei. Gleichzeitig werden die Selbsterfahrungsteilnehmerinnen darin bestärkt, die Kontrolle über die eigenen Selbsterfahrungsprozesse zu wahren sowie eigenverantwortlich über die Intensität der Selbstöffnung entscheiden zu können.

Stärkendes Moment

Die Auseinandersetzung mit den Erwartungen und Befürchtungen ermöglicht eine achtsame, selbstfürsorgliche und bewusste Entscheidung für ein vertrauensvolles Einlassen auf Selbsterfahrungsprozesse. Im Austausch mit den anderen Selbsterfahrungsteilnehmerinnen im Gruppensetting kann eine Relativierung der eigenen Bedenken und auch Wünsche erarbeitet werden. Mögliche Maßnahmen zur Wahrung der Psychohygiene lassen sich durch die Auseinandersetzung mit den Befürchtungen und Ängsten gezielter erarbeiten.

Bitte nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um Ihren Wünschen und Erwartungen, aber auch Ihren Ängsten und Befürchtungen nachzuspüren, die Sie beim Gedanken an die bevorstehende Selbsterfahrung erleben.



Welche **Erwartungen** und **Wünsche** verbinden Sie mit dem Gedanken an den bevorstehenden Selbsterfahrungsprozess? Bitte schreiben Sie alle Erwartungen und Wünsche auf, die Ihnen einfallen:

.....

.....

.....

.....

.....

Welche **Befürchtungen** und **Ängste** drängen sich bei Ihnen auf, wenn Sie an den Selbsterfahrungsprozess denken? Bitte notieren Sie alle Befürchtungen und Ängste, die Ihnen einfallen:

.....

.....

.....

.....

.....

Nehmen Sie sich bitte noch die Zeit, und kennzeichnen Sie die drei für Sie bedeutsamsten Erwartungen und Befürchtungen. Überlegen Sie bitte, was Sie bräuchten, um die Erwartungen erreichen und die Befürchtungen begrenzen zu können. Bitte schreiben Sie Ihre Überlegungen auf:

.....

.....

.....

.....

.....