

2. Ressourcenentwicklung – Die Erkundung verschiedener Arten von Ressourcen

- a) Der Patient hat **selbst** Erfahrungen der Meisterung eines Problems aus der Vergangenheit:

„Denken Sie bitte an eine Zeit, als Sie sich fühlten. Denken Sie an eine Zeit, in der es Ihnen gelang, mehrzu zeigen. Welche Erfahrungen verbinden sich mit diesen von Ihnen gewünschten Fähigkeiten oder Gefühlen? Sind dies Teile von Ihnen, denen Sie vertrauen können.

.....

.....

- b) Der Patient kennt **andere** Menschen (Modelle und hilfreiche Helfer), die diese Stärke besitzen:

„Denken Sie an Leute in Ihrem Leben aus der Gegenwart oder in der Vergangenheit, die diese o. g. Qualitäten besitzen. Denken Sie an jemand, den Sie gerne neben sich hätten, der Sie anfeuert, der Sie unterstützt und managt, der Ihnen hilft, sichzu fühlen. Denken Sie an Freunde, Verwandte, Lehrer, Unterstützer, Therapeuten. Denken Sie an irgendwelche Leute draußen in der Welt, die diese Qualitäten besitzen, ein Vorbild sein könnten (z. B. Fernsehstars, Personen des öffentlichen Lebens, Figuren in einem Buch, in einem Kinofilm). Denken Sie an Ihre wichtigen Ratgeber, Leute, die für Sie eine besondere Bedeutung in Ihrem Leben hatten. “

.....

.

.....

..

- c) Der Patient zieht Stärke aus Metaphern und symbolische Ressourcen :

„Denken Sie an irgendein Bild, ein Symbol oder eine Metapher, die Ihnen helfen könnte, sich zu fühlen. Denken Sie an irgendein positives Bild oder Symbol, das in Ihnen beim Malen oder Gestalten aufgetaucht ist, in ihren Träumen oder Tagträumen, oder in Ihren begleitenden Bildvorstellungen in Ihren Stabilisierungsübungen (z. B. ein starker, aber flexibler Baum in der Baumübung)“

.....

..

.....

3. Ressourcenentwicklung

(Arbeiten nur mit einem Ressourcenbild oder Assoziation von Punkt 2 gleichzeitig!)

a. Aus dem Ressourcengedanken ein Ressourcen**bild** machen:

„Wenn Sie an diese ..Erfahrung, Person, Symbol denken, was sehen Sie vor sich?
Versuchen Sie sich das ganze sehr genau mit allen Sinnen zu vergegenwärtigen ?

Bild und **Gefühl**:

Welche Gefühle bemerken Sie bei sich, wenn Sie dieses **Bild** genau betrachten oder diese Erinnerung hochkommen lassen?

Bild und Gefühl und **Körpergefühl**:

Welche Gefühle nehmen Sie in Ihrem Körper wahr?

b. Prüfung der Ressource auf versteckte störende Einflüsse:

„Wenn Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf dieses

Bild:.....
lenken und sich bewusst werden, welche

Gefühle:

und Körperempfindungen:.....
jetzt da sind, wie ist das jetzt für Sie ?“Ist da etwas Störendes dabei?

Tip: Schauen Sie genau nach, ob die Assoziationen in der Tat positiv sind. Sind Sie ganz sicher, dass der Pat. eine Verbindung zu seiner Ressource **ohne jegliche negative** Assoziationen oder Affekte toleriert.

4. Ressourcen-Installation

„Jetzt richten Sie bitte Ihre ganze Aufmerksamkeit auf

.....Beschreibung des Bildes

.....die assoziierten Emotionen

.....das Körpergefühl



und folgen Sie meinem Finger (oder Tönen, den Lichtern, den Berührungen etc.)“.

Tip: 2-3 kurze Sets von langsamen bilateralen Stimulierungen mit 6 bis 12 kompletten Augenbewegungen bei jedem Set. Nach jedem Set bilateraler Stimulation folgt eine Befragung).

„Wie ist das jetzt für Sie?“

Tip: Die bilaterale Stimulation wird nicht fortgesetzt, wenn der Patient von negativen Assoziationen oder Affekten berichtet. Das negative Material wird entweder als Bildvorstellungen verpackt, z. B. in einer Schachtel, in einer Kiste usw., bevor weitergefahren wird oder man geht über zu einer anderen Ressource, die eher mit positiven Assoziationen behaftet ist).

5. Ankerung der Ressource – Verbindung mit verbalen oder mit sensorischen Schlüsselworten/Schlüsselreizen

„Stellen Sie sich vor, einen Schritt jetzt weiter zu gehen, um in Kontakt mit dieser Ihrer Stärke zu kommen.

Wenn Sie die eben gemachte gute Erfahrung versuchen auf den Punkt zu bringen, fällt Ihnen da ein Schlüsselwort ein, daß Sie sich merken können und welches das Sie immer wieder zu dieser guten Erfahrung zurückführt?

Vereinbaren Sie mit sich ein Zeichen, dass sie jederzeit zu ihrer guten Erfahrung zurückbringt. Vielleicht eine Berührung, vielleicht aber auch ein Wort, das diese ganze Szene beschreibt. Wenn Sie nun dieses Zeichen mit ihm vereinbart haben, dann berühren Sie sich mit diesem Zeichen oder sprechen Sie das vereinbarte Wort innerlich laut vor während Sie meinem Finger folgen“.



(Fahren Sie fort mit Sets von bilateraler Stimulierung, solange Sie den Eindruck haben, dass dieses Durcharbeiten sinnvoll ist.)

7. Errichtung einer Projektion in die Zukunft

„Denken Sie daran, Sie besitzen nun in der Zukunft diese Stärke und denken Sie noch einmal an die

Anfangssituation:.....

