



Brüderl • Riessen • Zens

THERAPIE-TOOLS



Selbsterfahrung

2. Auflage



E-Book inside +
Arbeitsmaterial

BELTZ

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 Wohltuendem 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

Vorwort zur 2. Auflage

»Gnothi seauton – Erkenne dich selbst!«
Chilon von Sparta

Das große Interesse und der wertschätzende Zuspruch nach Erscheinen unseres Buches führte uns nochmals sehr eindrücklich vor Augen, welche Bedeutung Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung bei nachhaltigen Selbsterfahrungsprozessen hat.

Mit unserem Arbeitsbuch legen wir ein Gesamtkonzept für Gruppen- und Einzelselbsterfahrung vor, das aktuelle Strömungen der modernen Verhaltenstherapie aufnimmt und auf unseren langjährigen Erfahrungen als Selbsterfahrungsleiterinnen aufbaut. Wir legen den Fokus auf die Erweiterung eigener psychotherapeutischer Kompetenzen, bleiben damit ressourcenorientiert und sind weniger am Herausarbeiten persönlicher Defizite interessiert.

Die große Nachfrage nach unserem Buch und die durchweg positiven Rückmeldungen von Kolleginnen und Kollegen, die Selbsterfahrungsprozesse anleiten, aber auch von Selbsterfahrenden, ermutigte uns zu dieser zweiten Auflage, die wir durch einige neue Übungen ergänzen durften. Das Konzept des Buches haben wir beibehalten. Uns ist es wichtig, Anregungen in zentralen Bereichen zur Unterstützung von Selbstöffnung, zur Biografiearbeit, zur Stärkung emotionaler Kompetenzen und zur Steigerung des Selbstwerts für den Selbsterfahrungsprozess zu geben. Die Auseinandersetzung mit verschiedenen inneren Zuständen (Modi) bieten wir unter schematherapeutischer Perspektive an.

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt des Buches liegt in der Reflexion der eigenen Therapeutenidentität und der Überwindung von schwierigen Therapiesituationen sowie dysfunktionalen zwischenmenschlichen Interaktionen. Eine akzeptierende Haltung gegenüber Grenzen der Veränderbarkeit einnehmen zu können, gehört ebenso zu diesem beständigen Entwicklungsprozess der individuellen Therapeutenidentität. Die Auseinandersetzung mit den Themen Tod, Trauer und Abschied sowie mit einem guten Abschluss von Therapie oder auch mit eigenen Selbsterfahrungsphasen darf nicht vergessen werden. Im Anhang haben wir eine Tabelle mit einer Sammlung von kurzen Ressourcen- und Auflockerungsübungen zusammengestellt, die flexibel im gesamten Selbsterfahrungsprozess eingesetzt werden können.

Die jeweiligen Kapitel werden durch theoretische Zusammenfassungen eingeleitet. Die Konkretisierung der darauf bezogenen Übungen erfolgt mit transparenten Zielbeschreibungen und Anwendungshinweisen. Wir möchten eine große Bandbreite an Übungen und Materialien zur Verfügung stellen. Obwohl wir im Richtlinienverfahren der Verhaltenstherapie sozialisiert sind, legen wir uns mit den angebotenen Impulsen nicht auf eine psychotherapeutische Grundorientierung fest. Wir möchten vielmehr zu einem kurzen Streifzug durch impulsgebende Strömungen und Erweiterungen der Verhaltenstherapie der dritten und vierten Welle einladen, eine interessante Methodenbox für Selbsterfahrungsleiterinnen sowie Therapeutinnen, Beraterinnen oder Supervisorinnen bereitstellen und die Neugier auf Selbsterfahrungsprozesse wecken, um sich selbst zu ergründen und besser zu verstehen. Die meisten Übungen eignen sich auch für die gezielte fachübergreifende Arbeit mit Patientinnen oder zum Selbststudium von interessierten »Laien«.

In dieser Auflage benutzen wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit für Personen- und Berufsbezeichnungen das generische Femininum, wobei selbstverständlich alle Geschlechter einbezogen sind. Bei den konkreten Veranschaulichungen weichen wir teilweise davon ab.

Danksagung

Unser Dank gilt allen Selbsterfahrenden, die sich vertrauensvoll auf unsere Impulse und Anleitungen eingelassen haben. Wir sind immer wieder beeindruckt und berührt, an den persönlichen Entwicklungsprozessen Anteil nehmen zu dürfen. Die vielen Eindrücke und Anregungen stoßen auch bei uns immer wieder eigene Entwicklungsprozesse an.

Bedanken möchten wir uns ebenso bei allen Institutsleiterinnen, die uns mit der verantwortungsvollen Aufgabe der Selbsterfahrungsleitung beauftragen und unsere Arbeit unterstützen.

Danken möchten wir ebenso dem Beltz-Verlag, der uns die Möglichkeit bietet, unser Erfahrungswissen zur Verfügung zu stellen. Bei unserer Lektorin, Frau Andrea Glomb, bedanken wir uns für die unterstützende, motivierende und geduldige Begleitung bei der Erarbeitung dieser zweiten Auflage unseres Toolsbuches zur Selbsterfahrung.

Bedanken möchten wir uns auch bei unseren Partnern und Familien, die die zeitaufwendige Durchführung von Selbsterfahrungsseminaren unterstützen und für die Verschriftlichung unserer Erfahrungen in diesem Buch stärkend zur Seite standen.

Sindelfingen, Tübingen und Hamburg, im Herbst 2020

*Leokadia Brüderl
Ines Riessen
Christine Zens*

Einleitung: Selbsterfahrung – Stärkung psychotherapeutischer Kompetenzen

(1) Von der Selbstmodifikation zur Persönlichkeitsentwicklung

Unsere eigene formelle Selbsterfahrung als angehende Psychologische Psychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen liegt schon einige Jahre zurück. Zu der Zeit nahm man angeleitete Selbsterfahrungsprozesse immer stärker als einen wichtigen Teil in den Kanon der Ausbildungsmodule zur Verhaltenstherapeutin auf. Es entwickelten sich erste Konzepte, die den Anspruch hatten, einer fundierten verhaltenstherapeutischen Selbsterfahrung gerecht zu werden. Im Mittelpunkt dieser damaligen Selbsterfahrung stand häufig die Erarbeitung sowie Durchführung einer Selbstmodifikation. Eigene Veränderungs- bzw. Entwicklungsziele wurden weitgehend mit bewährten verhaltenstherapeutischen Techniken und Vorgehensweisen eingeleitet. Jede definierte für sich selbst ein persönliches störendes oder dysfunktionales Verhaltensmuster, das im Verlauf des Selbsterfahrungsprozesses verändert werden sollte. Die Entwicklung eines entsprechenden Behandlungsplans umfasste die Bausteine

- ▶ Selbstbeobachtung,
- ▶ Situationsanalyse,
- ▶ Verhaltensänderung und
- ▶ positive Verstärkung.

Zentrale Lerneffekte bestanden darin, dass man erkannte, wie schwer es war, Gewohnheiten zu verändern, wie viel Motivation es erforderte und wie hilfreich es war, dass ein Gruppenmitglied als Begleiterin die eigene Selbstmodifikation quasi in der therapeutischen Rolle unterstützte. Tatsächlich ließen sich dabei einige persönliche Veränderungserfolge erzielen. Wir setzten uns zusätzlich mit Aspekten der Veränderungsmotivation auseinander und erweiterten in einem gewissen Umfang unsere Methodenkompetenz.

Allmählich wurde deutlich, dass dieser Ausschnitt eines selbsterfahrenden Prozesses der komplexen Arbeit mit Patientinnen im therapeutischen Prozess nicht gerecht werden konnte. Wir haben unsere erfolgreich veränderte unangenehme Angewohnheit tatsächlich immer noch »im Griff«. In unserem beruflichen Prozess als Psychotherapeutinnen waren wir aber immer wieder gefordert, unsere Persönlichkeit in Bezug auf unseren Arbeitskontext und die Beziehung zur Patientin zu hinterfragen, zu reflektieren und an den jeweiligen Herausforderungen weiterzuentwickeln – ein Prozess, der nie endet und immer spannend bleibt. Selbsterfahrung bleibt in jeder Phase des Therapeutinnen-Daseins bedeutsam und unterstützt einen lebenslangen Lern- und Entwicklungsprozess über den gesamten Zeitraum des professionellen Lebens hinweg (Sonnenmoser, 2002).

Tipp

Fokussierte Impulse durch gezielte Übungssequenzen in Phasen verdichteter Selbsterfahrung unterstützen den persönlichen Prozess immer wieder wirkungsvoll.

Anforderungen an die Persönlichkeit der Psychotherapeutin

Auch im Therapieprozess wird die Umsetzung eines systematischen Veränderungsprozesses bei Patientinnen angestrebt. Die Psychotherapeutin, insbesondere im verhaltenstherapeutischen Setting, geht dabei zielgerichtet, problemorientiert, transparent und auf aktuelle Ergebnisse der Grundlagenforschung bezogen vor. In einem zeitlich begrenzten Rahmen werden die jeweiligen auslösenden und

aufrechterhaltenden Bedingungen für ein dysfunktionales Erleben und Problemverhalten einer Patientin analysiert. In einer intensiven Klärungsarbeit werden gemeinsam konkrete Veränderungs- bzw. Therapieziele vereinbart. Anschließend erhält die Patientin professionelle Unterstützung und strukturierte Anleitung zur Selbststeuerung in der gemeinsamen Veränderungsarbeit. Dies erfordert ein umfassendes theoretisches Wissen über verschiedene Störungsbilder sowie darauf bezogene Interventionsmöglichkeiten. Darüber hinaus sollte die Psychotherapeutin auch über fundierte Kompetenzen im Umgang mit und in der Anwendung von therapeutischen Techniken verfügen. Dies allein garantiert auf Seiten der Psychotherapeutin jedoch noch keine Wirksamkeit der Therapie (vgl. Kanfer et al., 2012). Neben den fachlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sind auch die personalen Kompetenzen einer Therapeutin von zentraler Bedeutung im Psychotherapieprozess (Ubben, 2013), beispielsweise

- ▶ eine gute Kenntnis der eigenen Person mit allen Stärken und auch Schwächen,
- ▶ eine stabile Selbstregulationskompetenz mit achtsamer Wahrnehmung und disziplinierter Selbststeuerung des eigenen emotionalen Erlebens und Handelns,
- ▶ ein gutes Kommunikationsvermögen und
- ▶ ein solides Vertrauen in die eigene Kompetenz für eine sichere Handlungsorientierung, gute Problemlösefähigkeit im beruflichen Umfeld und hohe Frustrationstoleranz.

Anforderungsprofil für Psychotherapeutinnen. Eine Psychotherapeutin setzt sich selbst zielgerichtet und reflektiert als wesentliches »Arbeitsinstrument« in der Interaktion mit der Patientin ein. Dies erfordert umso mehr eine Professionalisierung des Persönlichkeitsstils dahingehend, dass eine umfassende Identifikation und Stärkung eigener personaler Ressourcen für eine nachhaltige, selbstverantwortliche Ausübung der vielfältigen Aufgaben im therapeutischen Setting gegeben sind. Gleichzeitig sollen jedoch auch eigene Defizite, Risikoanteile und dysfunktionale Schemaaktivierungen fundiert bewusst gemacht und bearbeitet werden, die im Kontakt mit der Patientin auftreten können.

Wichtig

Das Anforderungsprofil des Psychotherapeutinnen-Berufs verlangt geradezu nach kontinuierlicher berufsbildender und berufsbegleitender Selbsterfahrung.

Eine »gute« Therapeutin sollte folgende Komponenten und Haltungen mitbringen:

- ▶ die grundlegende Fähigkeit zur Empathie
- ▶ eine hinreichende Sensibilität für die momentanen Bedürfnisse der Patientin
- ▶ Objektivität, Akzeptanz und Wertschätzung gegenüber der Patientin
- ▶ Toleranz, insbesondere bei Abweichung von ihrem eigenen Lebensentwurf
- ▶ einen ressourcenorientierten Blick beim Initiieren der Veränderungsmöglichkeiten
- ▶ Verzicht auf persönlichen »Gewinn« aus dem therapeutischen Kontakt durch eine Abstinenz von eigenen persönlichen Motiven und Interessen
- ▶ eine fundierte Kenntnis eigener negativer Muster des Erlebens und interpersonaler Fallstricke in der eigenen Beziehungsgestaltung
- ▶ Kontrolle über die eigene Ablenkbarkeit durch Aktivierung eigener Schemata und dysfunktionaler Muster, wie z. B. übermäßiger Verantwortungsübernahme oder Vermeidung von Konfrontation (Jacob, 2011)
- ▶ eine gute Emotionsregulationsfähigkeit, soziale Kompetenz und ausgewogene Selbstfürsorge
- ▶ einen »Therapie-Optimismus« (nach Fiedler, 2007)
- ▶ die Fähigkeit, der Patientin über die Therapiesitzungen hinausgehend mit individuell ausgerichteten, fürsorglich organisierten Krisen- und Managementplänen als unverzichtbares Element in gut strukturierten, nachhaltigen Therapieprozessen eine Sicherheit bietende Begleiterin sein zu können

Diese Auflistung verdeutlicht einige bedeutsame berufsbezogene Anforderungen an eine Psychotherapeutin. Zusätzlich sitzen nach Kanfer et al. (2012) dann auch noch oft die »drei Teufelchen« Voyeu-

rismus, Ausüben von Macht und Kontrolle sowie Selbsttherapie auf den Schultern jeder Psychotherapeutin, denen sie sich bewusst sein sollte.

Dieser erweiterte Blick auf die vielfältigen fachlichen und persönlichen Anforderungen an Psychotherapeutinnen erfordert eine Verabschiedung von einer ausschließlichen Fokussierung auf die Selbstanwendung des verhaltenstherapeutischen Methodenrepertoires in angeleiteten Selbsterfahrungsprozessen. Zunehmend mehr Berücksichtigung finden Themen wie

- ▶ die persönliche Rollenfindung als Therapeutin,
- ▶ die selbstfürsorgliche Erhaltung der eigenen Arbeitsfähigkeit und
- ▶ der Erwerb einer verhaltenstherapeutischen Identität hin zu einer die persönliche Selbstentwicklung der Therapeutin stärker gewichtenden Herangehensweise.

Es wird somit in der Stärkung der Persönlichkeitsentwicklung eine Ergänzung des zweifellos wichtigen fundierten Erwerbs therapeutischen Wissens und Könnens gesehen. Diese geht auch mit der Bewusstmachung eigener verletzlicher Selbstanteile und möglicher dysfunktionaler Bewältigungsmuster, mit der Nutzbarmachung von Ressourcen und Kompetenzen sowie mit einer Verbesserung der Beziehungsgestaltung einher (Mösler et al., 2011).

Institutionelle Wünsche und Vorgaben zur Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie

Selbsterfahrung, im Sinne von Selbsterkenntnis und Entwicklung des eigenen Selbst, hat eine lange Tradition in verschiedenen philosophischen, religiösen und tiefenpsychologischen Zusammenhängen. Mitte der 1980er Jahre nach Festlegung der »Richtlinienverfahren« finden sich erste Veröffentlichungen zur Selbsterfahrung in der Verhaltenstherapie (Laireiter, 2011; Laireiter & Elke, 1994; Lieb, 1998; Ubben & Lohmann, 2007).

Mit dem Inkrafttreten des Psychotherapeutengesetzes (PsychThG) 1999 wurde Selbsterfahrung zum verpflichtenden Baustein in der Ausbildung zur Psychotherapeutin: »Gegenstand der Selbsterfahrung sind die Reflexion oder Modifikation persönlicher Voraussetzungen für das therapeutische Erleben und Handeln unter Einbeziehung biografischer Aspekte sowie bedeutsamer Aspekte des Erlebens und Handelns im Zusammenhang mit einer therapeutischen Beziehung und mit der persönlichen Entwicklung im Ausbildungsverlauf« (vgl. PsychThG, §5). Im Herbst 2019 wurde nun durch den Bundestag und Bundesrat das Gesetz zur Reform der Psychotherapie-Ausbildung verabschiedet. Am 14. Februar 2020 wurde vom Bundesrat die Approbationsordnung für Psychotherapie erlassen (Rief, 2020). Die Grundlage der Psychotherapie-Ausbildung bildet zukünftig ein universitäres Studium, das mit dem Erhalt der Approbation endet und für die Weiterbildung in einem Psychotherapie-Verfahren berechtigt, analog zum Facharzt. Die Durchführung von Selbsterfahrung ist weiterhin sowohl studienbegleitend als auch innerhalb der Weiterbildung vorgesehen.

Trotzdem wird die Notwendigkeit der Selbsterfahrung für einen erfolgreichen Therapieprozess noch immer kontrovers diskutiert. Und selbst bei Befürworterinnen, die Selbsterfahrung in der Ausbildung zur Psychotherapeutin für notwendig erachten, ja sogar für eine Implementierung von kontinuierlicher, berufsbegleitender Selbsterfahrung in der späteren therapeutischen Arbeit plädieren, liegen derzeit noch keineswegs einheitliche Vorstellungen über die konzeptionelle und inhaltliche Ausgestaltung verhaltenstherapeutischer Selbsterfahrung sowie deren Ziele vor (vgl. Kämmerer et al., 2011). Ubben (2013) regt an, die Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie bezüglich der »dritten Welle« aufzugreifen und die Professionalisierung eigener Persönlichkeitsstile als ein wesentliches Kernziel selbsterfahrenden Arbeitens zu vertiefen.

Entwicklungen der Verhaltenstherapie. Das sich stetig wandelnde Verständnis von Verhaltenstherapie, von der »kognitiven Wende« hin zur »emotionalen Wende« bzw. zur »körperbezogenen Wende«, bildet sich im Aufbau unserer Vorstellung von Selbsterfahrung ab. Sie beinhaltet therapeutische Interventionen, die Bestandteile der modernen Verhaltenstherapie sowie konzeptionell nahestehender Verfahren sind, wie z. B. systemische Ansätze, Schematherapie, Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT), Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP), achtsamkeitsbasierte Komponenten, Embodiment und Körperpsychotherapie.

Bausteine der bisherigen Selbsterfahrung. Die psychotherapeutische Ausbildung in der Verhaltenstherapie setzt sich derzeit zusammen aus den Bausteinen:

- (1) Theorieausbildung
- (2) praktische Tätigkeit
- (3) praktische Ausbildung
- (4) Selbsterfahrung

In der derzeitigen Ausbildungs- und Prüfungsverordnung für Psychologische und Ärztliche Psychotherapeutinnen sowie derjenigen für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen wird ein Umfang von mindestens 120 Stunden Selbsterfahrung empfohlen. In zahlreichen Ausbildungsinstituten werden die Stunden im geschlossenen Gruppensetting an mehreren Wochenenden – je nach Ausbildungsinstitut als zeitnah stattfindende Einheiten zu Beginn oder über die gesamte Dauer der Ausbildung verteilt – angeboten. Da die Selbsterfahrung gemeinsam mit den Kursteilnehmerinnen des gleichen Ausbildungsjahrganges erfolgt, fällt es nicht allen Teilnehmerinnen leicht, eigene Themen selbstoffenbar und vertiefend einzubringen. Vermehrt gehen Institute dazu über, eine gewisse Stundenanzahl von ca. 30 Stunden als Einzelselbsterfahrung anzubieten. Dabei übernehmen gemäß den Richtlinien der Berufsordnung Kolleginnen die Durchführung dieser Selbsterfahrung, die in den jeweiligen Ausbildungsinstituten als Selbsterfahrungsleiterinnen anerkannt sind. Zwischen der Selbsterfahrungsleitung und den Ausbildungsteilnehmerinnen sollen dabei keinerlei Beziehungen bestehen, die Abhängigkeiten z. B. wirtschaftlicher oder verwandtschaftlicher Art beinhalten.

Tipp

Fort- und Weiterbildungsangebote für Selbsterfahrungsleiterinnen wurden einige Jahre bundesweit angeboten. Beispielsweise organisierte der Fachverband für Verhaltenstherapie (DVT) alle zwei Jahre einen überregionalen Workshop für Selbsterfahrungsleiterinnen der verhaltenstherapeutischen Ausbildungsinstitute. Das Ziel bestand darin, den kollegialen Austausch zu fördern, die vielfältigen Erfahrungen der Selbsterfahrungsleiterinnen zu bündeln, neue Entwicklungen zu vermitteln und übergreifende Zielformulierungen zu erarbeiten. Zudem werden mittlerweile explizite Ausbildungscurricula für Selbsterfahrungsleiterinnen von einigen Instituten angeboten.

(2) Strukturmerkmale und Ziele der Selbsterfahrung

Der Zugang zu den in diesem Buch dargestellten Übungen erfolgt primär aus einer verhaltenstherapeutischen Perspektive. Sie beinhalten therapeutische Interventionen, die Bestandteile der modernen Verhaltenstherapie sowie konzeptionell nahestehender Verfahren sind. Die Selbsterfahrungsteilnehmerinnen werden mit den verschiedenen Übungen an diese therapeutischen Interventionen mit ersten Impulsen und Anregungen herangeführt. Sie lernen erlebnisorientiert zahlreiche Interventionsmöglichkeiten während ihres eigenen Selbsterfahrungsprozesses kennen. Darüber hinaus haben sie aber auch die Möglichkeit, sich selbst in der Rolle der Anwenderin zu erproben und erste Eindrücke von der Wirksamkeit der Verfahren zu sammeln. Dies kann jedoch eine vertiefende Auseinandersetzung bzw. umfassende Fort- und Weiterbildung in den genannten Therapieausrichtungen oder spezifischen Interventionen nicht ersetzen.

Kernkompetenzen. Die in den einzelnen Kapiteln und Übungen dieses Buches angestrebten Ziele der Selbsterfahrung orientieren sich an den von der Bundespsychotherapeutenkammer 2010 im Vorschlag einer Approbationsordnung für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (PsychThApprO) charakterisierten Kernkompetenzen. Der Fokus liegt einerseits auf der Vertiefung von fachlichen therapeutischen Kompetenzen. Ein selbstsicheres Abrufen von theoretischem Wissen, die Verbesserung diagnostischer Fähigkeiten und das Vertrauen in die eigene Methodenkompetenz im patientenge-

rechten Anwenden störungsspezifischer Interventionen stehen dabei im Vordergrund. Andererseits gilt es jedoch, die persönliche, menschliche Kompetenz der angehenden Psychotherapeutinnen zu stärken. Die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbstkritik wird durch die individuelle Erfahrung mit Rückmeldungen, Anregungen und Spiegelungen anderer Gruppenmitglieder gefördert. Als Grundlage zur Stärkung therapeutischer Kompetenzen wird auch das Lernen am Modell der Kolleginnen sowie der Selbsterfahrungsleitung gesehen. Durch das selbstentdeckende Erfahren eigener verletzlicher oder auch bislang unbewusster Selbstanteile bzw. durch die Auseinandersetzung mit eigenen Persönlichkeitsanteilen können »blinde Flecken« erkannt und deren mögliche Relevanz in der therapeutischen Arbeit bearbeitet werden. Selbstregulationsprozesse der eigenen Emotionen und des Verhaltens werden optimiert. Das Erleben eigener Ressourcen und Stärken mit der Möglichkeit, diese in schwierigen Situationen auch abrufen zu können, ist bedeutsam in den Übungssequenzen der verschiedenen Themenschwerpunkte dieses Buches. Eine weitere Kernkompetenz ist in der Beziehungsfähigkeit zu sehen. Kommunikations- und Bindungsfähigkeit werden bei der therapeutischen Beziehungsgestaltung benötigt. Ziel ist es, eine gelingende Etablierung und Aufrechterhaltung auch während schwieriger Therapiephasen sowie eine gute Beendigung einer stabilen therapeutischen Beziehung unter Einhaltung des therapeutischen Settings erreichen zu können.

Es geht also in der Selbsterfahrung darum, hilfreiche Rahmenbedingungen für eine fundierte Selbsteinschätzung bzw. Selbsterkenntnis des eigenen Erlebens und Handelns sowie der eigenen Interaktionsfähigkeit zu schaffen. Dies erfolgt durch geeignete Übungen, konstruktive Rückmeldungen, impulsgebende Anregungen sowie persönliche Spiegelungen. Die einzelnen Themenschwerpunkte mit den darauf abgestimmten Übungssequenzen liefern Entwicklungsimpulse, die eine Verbesserung der therapeutischen und persönlichen Kompetenzen und eine Stärkung der Therapeutenidentität ermöglichen.

Wirksame und nachhaltige Selbsterfahrungsprozesse setzen sich somit aus personenzentrierten und patientenorientierten Anteilen zusammen, die gleichwertig gewichtet werden sollen. Der reziproke Weg des selbsterfahrenden Prozesses von der Persönlichkeit der Therapeutin und der Beziehung der Therapeutin zur Patientin hin zur Ressourcen- und schließlich zur Methodenkompetenz wird in Abbildung 1 nochmals verdeutlicht.

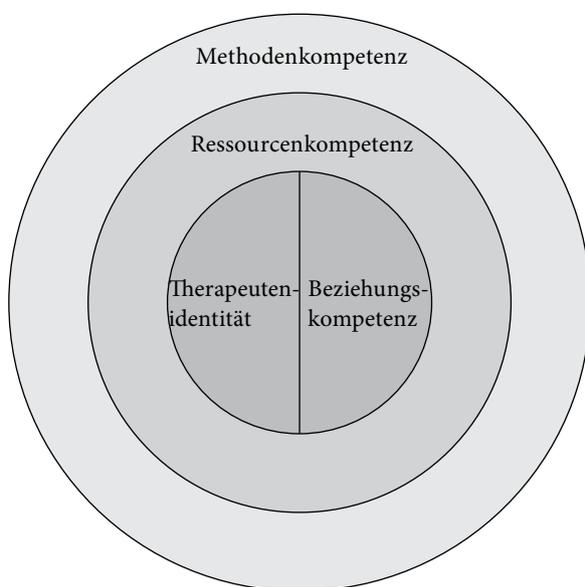


Abbildung 1 Der reziproke Weg des selbsterfahrenden Prozesses

Die Selbsterfahrungsteilnehmerin soll die Möglichkeit erhalten, die eigenen emotionalen und kognitiven Anteile ihrer Persönlichkeit zu identifizieren, um die individuelle Therapeutenidentität professionell erfahrbar zu machen und diese in therapeutischen Beziehungsprozessen reflektieren zu können. Dies wird als Voraussetzung gesehen, um auch in schwierigen Therapiesituationen vorhandene Ressourcen zu aktivieren, alternative Lösungen zu finden und effiziente Interventionen einzusetzen. Selbsterfahrung mit übenden Phasen von Ausbildungsteilnehmerinnen in Zweier- oder Dreierkonstellationen bietet die Chance, verschiedene therapeutische Interventionen als Anwenderin in der Therapeutinnenrolle erfahren und erproben zu können. In der Rolle der Selbsterfahrenden analog zur Patientinnenrolle kommen die verschiedenen Interventionen für die eigenen Selbsterfahrungsprozesse zur Anwendung. Dabei

wird die Wirksamkeit der Übungen und Impulse erlebnisorientiert für die eigene persönliche Entwicklung unmittelbar erfahrbar.

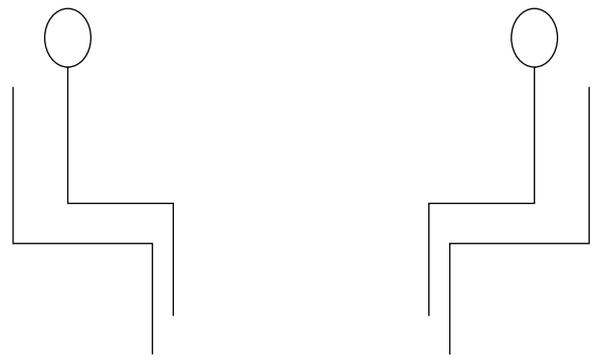
Zeitperspektiven. Die formelle Selbsterfahrung soll Impulse geben, die sich auf drei Zeitperspektiven beziehen (Kanfer et al., 2012; Ubben, 2013):

(1) Vergangenheit: Die Reflexion der eigenen Lerngeschichte sowie das Betrachten von Herkunftssystemen stehen im Vordergrund. Die Auseinandersetzung mit der therapeutischen Sozialisation und Analyse der bisherigen beruflichen Entwicklung vertiefen die vergangenheitszentrierte Selbsterfahrung.

(2) Gegenwart: Die Reflexion der positiven und negativen Erlebnisse im Jetzt – bezogen sowohl auf die eigene Persönlichkeit als auch auf die therapeutische Arbeit – wird gefördert. Die Rollenübernahme in der Gegenwart sowie die damit verknüpften eigenen Erwartungen oder auch Befürchtungen werden analysiert. Die Auseinandersetzung mit der persönlichen emotionalen Kompetenz, mit Aspekten des eigenen Selbstwertgefühls sowie mit Möglichkeiten der Selbstwertstärkung, mit der individuellen Therapeutenidentität, mit der Wirkung verschiedener Selbstanteile auf den therapeutischen Prozess, mit persönlichen Veränderungs- und Entwicklungszielen (Selbstmodifikationen) und mit der Thematik Tod, Sterben und Abschied im therapeutischen Setting bildet den Kern gegenwartsorientierter Selbstreflexion.

(3) Zukunft: In der prospektiven Selbstreflexion wird der selbstfürsorgliche Umgang mit den eigenen Kräften in beruflicher und privater Hinsicht angeregt. Aspekte der Psychohygiene und der Burnout-Prophylaxe zur Erhaltung der eigenen Arbeitskraft sind bedeutsam. Aber auch die Auseinandersetzung mit privaten und beruflichen Plänen bzw. Erwartungen und deren Erreichung in der Lebensgestaltung sind Themen der zukunftsorientierten Selbsterfahrung. Dabei steht ein ausbalanciertes Verhältnis von privaten und beruflichen Lebensentwürfen im Sinne einer aktiven Gestaltung einer ressourcenorientierten Alltagsroutine mit Lebensfreude, Humor und zuversichtlicher Problemlöseorientierung im Vordergrund. Zudem wird auch der genussvolle Umgang mit Glücksmomenten und Erfolgen vertiefend betrachtet. Eine positive Lebenseinstellung und die Fähigkeit zur Herstellung von Wohlbefinden sind in der Modellfunktion des Therapeuten zentrale Wirkfaktoren eines gelingenden, unterstützenden Veränderungsprozesses beim Hilfesuchenden.

Methodenkompetenz



Ich wende an

Ich erfahre es selbst

Abbildung 2 Selbsterfahrendes Üben in der Rolle der Therapeutin und Patientin

(3) Zielgruppen und Aufbau des Buches

Wer kann von diesem Buch profitieren?

Das Buch bietet all denjenigen Personen Anregungen und Impulse, die selbst als Selbsterfahrungsleitende tätig sind und hierbei angehende Psychotherapeutinnen im Rahmen ihrer Ausbildung auf dem Weg zur Approbation begleiten. Es kann zudem allen nützlich sein, die sich selbst in einem Prozess der Selbsterfahrung befinden und diesen nutzen wollen, um eigene therapeutische Kompetenzen zu stärken. Dies können Psychologische und Ärztliche Psychotherapeutinnen für Erwachsene oder Kinder und Jugendliche sein. Psychologinnen, Sozialpädagoginnen oder fachübergreifende Professionen, die in einem Beratungskontext tätig sind, können ebenfalls davon profitieren. Natürlich ist auch jede interessierte Leserin eingeladen, darin zu stöbern, wenn sie sich gerne mehr mit sich selbst auseinandersetzen oder sich als Beobachterin des eigenen Selbst begegnen möchte.

Aufbau des Buches

Das Buch gliedert sich in sechs thematische Kapitel:

- ▶ **Kapitel 1: Biografiearbeit: Blick in die eigene Lebensgeschichte.** Die Analyse der eigenen Lebensgeschichte mit einem generationsübergreifenden Blick in das Beziehungsgeflecht der Herkunftsfamilie bildet den Ausgangspunkt für eine vertiefte Auseinandersetzung mit biografischen Schlüsselsituationen, die das Erleben und Verhalten nachhaltig beeinflussen. Mit Blick auf Beziehungserfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen, auf den Umgang mit emotionalen Grundbedürfnissen und auf die Wirkung von bedeutsamen Lebensmottos im Verlauf der eigenen Biografie können Lern-erfahrungen, Ressourcen und mögliche dysfunktionale Anteile erarbeitet werden. Die Entwicklungsbedingungen der eigenen Persönlichkeit können dann im selbsterfahrenden Prozess mit den Anforderungen der therapeutischen Rolle in Beziehung gesetzt werden. Die Erfahrungen und Erkenntnisse aus dieser Biografiearbeit bilden eine fundierte Grundlage für viele Übungssequenzen der weiteren Themenschwerpunkte.
- ▶ **Kapitel 2: Emotionale Kompetenzen: Basis für ein gelingendes Miteinander.** Neben dem Wissen um eigene Grundüberzeugungen und Haltungen ist die Erfahrung von emotionaler Kompetenz eine wesentliche Grundlage therapeutischen Handelns. Die Reflexion emotionaler Gewohnheiten, Stilmittel und Fertigkeiten sowie deren Einfluss auf das private und berufliche Leben bietet die Chance, sich selbst besser zu verstehen, emotionale Prozesse wirkungsvoller zu regulieren sowie therapeutische Prozesse in ihrer emotionalen Komplexität umfassender zu begreifen.
- ▶ **Kapitel 3: Selbstwert: Treppe zum gestärkten Selbstwertgefühl.** Das Erleben eines reduzierten Selbstwertgefühls wird nicht nur bei Patientinnen mit der Genese und der Aufrechterhaltung von psychischen Beeinträchtigungen in Zusammenhang gebracht. Gerade in der psychotherapeutischen Arbeit stellen Selbstwirksamkeitserfahrungen, Selbstachtung und ein positives Selbstwertgefühl der Therapeutin wichtige Resilienzfaktoren dar, die einen erfolgreichen Umgang nicht nur mit privaten, sondern auch mit den vielfältigen berufsbezogenen Anforderungen und Belastungen unterstützen. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstbild und dem Erleben eigener Stärken oder auch Schwächen bildet den Ausgangspunkt für die weitere selbsterfahrende Reflexion des individuellen Selbstwertgefühls. Der Abgleich der Selbstwahrnehmung mit den kollegialen Rückmeldungen, die Analyse eigener Selbstwertquellen bzw. wichtiger Selbstwertsäulen, eine bewusste Wahrnehmung von Selbstwertfressern in der Alltagsroutine und die Demaskierung bzw. Entmachtung von selbstwertmindernden inneren Botschaften bilden die Grundvoraussetzungen für eine umfassende Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls. Es gibt aber neben diesen toxischen, selbstwertmindernden Botschaften auch förderliche Aspekte des *Inneren Kritikers*. Diese werden in einem Inneren Team zusammen mit dem *Wohlwollenden Begleiter* und dem *Faulpelz* nutzbar gemacht. Das Innere Team wird imaginativ darin angeleitet, konstruktiv zusammenzuarbeiten und damit eine selbstbewusste, ausbalancierte Lebensgestaltung zu unterstützen. Die Metapher einer Treppe veranschaulicht eine kontinuierliche und nachhaltige Selbstwertstärkung über die Stufen von Selbstakzeptanz, Verkörperung von Stärke, achtsamer Aufmerksamkeitslenkung, Selbsteffizienzerfahrungen, Genussfähigkeit und selbstfürsorglichem Verhalten.
- ▶ **Kapitel 4: Arbeit mit Selbstanteilen: innere Multiplizität erkennen und nutzen.** Zugrunde liegen hier die Annahme einer inneren Multiplizität sowie die Techniken der modernen Teilarbeit. Ein wesentlicher Schwerpunkt dieses Kapitels liegt dabei auf einzelnen Elementen der schematherapeutischen Modusarbeit. Diese bietet die Möglichkeit, eigene Problembereiche vertiefend zu analysieren und erlebnisorientiert zu bearbeiten. In Modusrollenspielen wird die Dynamik verschiedener Anteile erfahrbar gemacht und in ihrer Wirkung auf dysfunktionale Bewältigungsstrategien reflektiert. Möglichkeiten der Reduktion maladaptiver Bewältigungsmuster eröffnen sich und funktionale Lösungen können erarbeitet werden. Die Arbeit mit adaptiven Zuständen unterstützt den Erwerb und die Integration von Ressourcen sowie die angemessene Befriedigung von zentralen Grundbedürfnissen. Dabei werden zudem erste Erfahrungen mit den entsprechenden erlebnisorientierten Tech-

niken gesammelt. Darüber hinaus können mit der abschließenden Übungssequenz einer Selbstmodifikation zielgerichtet Veränderungen eines umgrenzten Problemverhaltens erprobt werden.

► **Kapitel 5: Die individuelle Therapeutenidentität: ein beständiger Entwicklungsprozess.** Die Professionalisierung des eigenen Persönlichkeitsstils wird hier im Sinne des Reflektierens der eigenen individuellen Therapeutenidentität betrachtet. Die Motive für die Tätigkeit als Therapeutin werden erarbeitet, eigene Stärken und Schwächen im therapeutischen Arbeiten zusammengefasst und Impulse für Weiterentwicklungen gesetzt. Das gemeinsame Herausarbeiten von Eigenschaften einer »idealen« Therapeutin verdeutlicht die eigenen Ansprüche an sich selbst als gute Therapeutin. Der bisher geleistete Entwicklungsweg zur angestrebten Professionalität wird damit erlebnisorientiert abgebildet. Verbleibende Entwicklungsziele für die eigene therapeutische Identität können konkreter benannt werden. Innere Gefühlsrepräsentanzen werden im Zusammenhang mit schwierigen Therapiesituationen erfahrbar gemacht. Eine innere Konferenz aus Ich-Anteilen befähigt die Therapeutin zur Klärung eigener Anteile in schwierigen Therapiesequenzen. Innere Barrieren können somit erkannt und überwunden, Ressourcen gezielt aktiviert und der therapeutische Prozess damit positiv unterstützt werden. Die Arbeit mit Moduszirkeln fördert das rasche Erkennen und Verstehen von dysfunktionalen interpersonellen Interaktionen vor dem Hintergrund biografischer Erfahrungen sowohl der Therapeutin als auch der Patientin. Die hinter den dysfunktionalen Bewältigungsmustern liegenden aktivierten oder auch blockierten Gefühle sowie die inneren toxischen Botschaften werden erfahrbar. Die innere Balance und der Kontakt zu den eigenen psychischen Grundbedürfnissen gelingen wieder. Dies fördert eine angemessene, lösungsorientierte Regulation der therapeutischen Beziehungsgestaltung. Die Übungen und Erfahrungen mit Ressourcen des eigenen therapeutischen Stils ermöglichen die Stabilisierung der eigenen individuellen Therapeutenidentität. Abschließend werden in diesem Kapitel Grenzen der Veränderbarkeit im therapeutischen Prozess und deren Bewältigung reflektiert.

► **Kapitel 6: Tod – Trauer – Abschied: der eigene Umgang mit dem Verlust.** Der Austausch über Erfahrungen im therapeutischen Kontext mit Verlusterleben fördert die Erarbeitung von Anregungen für verschiedene Bewältigungsmöglichkeiten. Der eigene Umgang mit erlebter Trauer bei Verlust einer Patientin durch Suizid, plötzlichem Tod oder Tod nach einer lebensbedrohlichen Erkrankung wird in seinen Gefühlsdimensionen herausgearbeitet. Dies unterstützt die gemeinsame Suche nach individuellen Verarbeitungsstrategien. Gerade im Abschied liegt häufig nochmals die Reflexion des Gewesenen, was es ermöglichen kann, Trauer zu verarbeiten und längerfristig eigene Entwicklungsziele zu entdecken. Nach der Bilanzierung des gesamten Weges der Selbsterfahrung erfolgt die Reflexion persönlicher Entwicklungserfolge und möglicher verbleibender Entwicklungsziele. Die rückblickende Visualisierung des entstandenen interaktionellen Beziehungsnetzes zwischen den Selbsterfahrungsteilnehmerinnen mit wertschätzenden Rückmeldungen stärkt abschließend nochmals das Selbstwertgefühl jedes Gruppenmitgliedes. Selbst über das Ende der Selbsterfahrung hinaus soll jede Einzelne die Möglichkeit haben, sich in einer stärkenden Form an die Begegnungen in der Selbsterfahrung zu erinnern, indem sie eine Sammlung guter Wünsche der einzelnen Gruppenteilnehmerinnen nachhaltig begleiten wird.

Es bietet sich an, die Kapitel in der vorgegebenen Reihenfolge zu bearbeiten. Es ist aber auch möglich, im Rahmen einer vertiefenden Arbeit einzelner Themenbereiche Arbeitsblätter aus den jeweiligen Kapiteln je nach Bedarf und Interessenfokus zu verwenden.

Jedes Kapitel beinhaltet einen Einleitungsteil, der die wichtigsten theoretischen Grundlagen zusammenfasst und die Relevanz des Themas im Rahmen einer Selbsterfahrung beschreibt. Dann werden die einzelnen dazugehörigen Übungen mit den folgenden Unterpunkten vorgestellt:

- **Ziel:** Welche Ziele können anhand der vorgestellten Übungen in der selbsterfahrenden Arbeit erreicht werden?
- **Theoretischer Hintergrund:** Auf welche therapeutische Methode kann die Übung zurückgeführt werden, d. h., welche theoretischen Annahmen liegen der Übung zugrunde?

- ▶ **Anwendungshinweise:** Hier werden Angaben zum Setting, zum Zeitbedarf, zur Positionierung und zum erforderlichen Material für die einzelnen Übungssequenzen gemacht.
- ▶ **Veranschaulichungen:** Anhand von konkreten Beispielen werden Ablauf und mögliche Effekte einzelner Übungssequenzen konkretisiert.
- ▶ **Instruktionen:** Die Hinweise in den Instruktionen verdeutlichen den Aufbau und Ablauf der jeweiligen Übungssequenz.
- ▶ **Stärkendes Moment:** Der Hinweis auf das stärkende Moment verdeutlicht den möglichen Erfahrungsgewinn, der aus einer Durchführung der Übung resultiert.

Materialien

- ▶ **Informationsblätter:** In den Informationsblättern erfolgt zunächst eine detaillierte Übungsbeschreibung. Zudem werden auch Basisinformationen vermittelt, die eine Grundlage für die wirkungsvolle Bearbeitung der darauf aufbauenden Arbeitsblätter (z. B. für die Psychoedukation) bilden.
- ▶ **Arbeitsblätter:** Die Arbeitsblätter leiten in einer Art Kompassfunktion die einzelnen Übungssequenzen an, konkretisieren damit den Übungsablauf und erleichtern durch Impulsfragen die Auseinandersetzung und Reflexion der betreffenden Themenschwerpunkte. Sie regen zudem die Dokumentation der gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen mit den einzelnen Arbeitsschritten an.

Bei der Bearbeitung der Arbeitsblätter werden Ihnen folgende Icons begegnen:



Ran an den Stift: Dieses Icon fordert auf, einen Stift zur Hand zu nehmen. Überlegungen und Antworten auf Impulsfragen können dann entweder direkt auf dem jeweiligen, mit Schreiblinien versehenen Arbeitsblatt oder bei größerem Schreibzeilenbedarf bzw. bei Impulsfragen ohne vorgegebene Schreiblinien auf eigenen, zusätzlichen Notizblättern aufgeschrieben werden.



Hier passiert was: Dieses Icon macht darauf aufmerksam, dass hier ein Input erfolgt, z. B. eine Geschichte oder Anweisung, die eine darauffolgende Durchführung oder Bearbeitung einer Übungssequenz einleitet.



Ganz Ohr: Dieses Icon macht deutlich, dass die Selbsterfahrende angeleitet und unterstützt wird, eigene Fantasien und Vorstellungsbilder zu entwickeln (z. B. durch Imaginationsübungen), um damit Gefühle, Haltungen, Szenen aus der Biografie oder der aktuellen Lebenssituation erlebnisorientiert zu aktivieren, damit darauf aufbauend eine vertiefte Auseinandersetzung und Reflexion angeregt werden kann.



Input fürs Köpfchen: Auf diese Weise markierte Abschnitte weisen auf Hintergrundinformationen hin oder beinhalten Varianten bzw. Fortführungen der Übung.

Tipp

Im Anhang des Buches haben wir noch eine Tabelle mit einer Sammlung kurzer Ressourcen- und Auflockerungsübungen angehängt. Die kleinen Übungen können flexibel platziert und genutzt werden.

Zahlreiche Übungen und Arbeitsblätter wurden auch mit eingeschränkten Möglichkeiten von Präsenzveranstaltungen in Onlineformaten mit entsprechenden Anpassungen erfolgreich erprobt. Wir hoffen, dass wir mit der Fülle an Anregungen, Impulsen und Übungen das Interesse für Selbsterfahrungsprozesse wecken und zu einer nachhaltigen Stärkung psychotherapeutischer Kompetenzen beitragen können.

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, verletzlich-selbstanteile 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

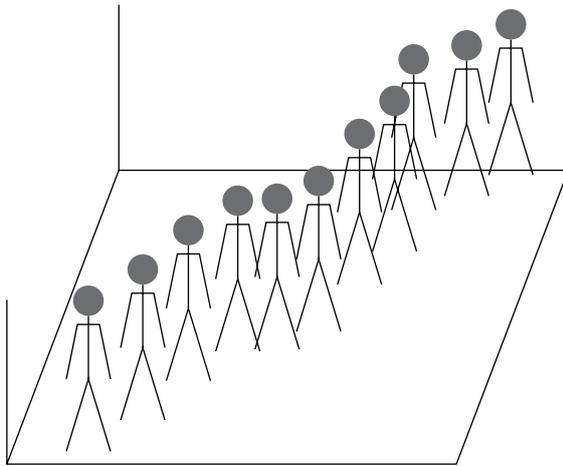
Häufig beginnt die Gruppenselbsterfahrung an Ausbildungsinstituten in einem frühen Stadium des Ausbildungsganges, sodass die Teilnehmerinnen noch wenig Informationen über die Gruppenmitglieder haben. Gruppenkohäsion hängt sehr stark von der Einschätzung der Attraktivität der Gruppenmitglieder und erlebten 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

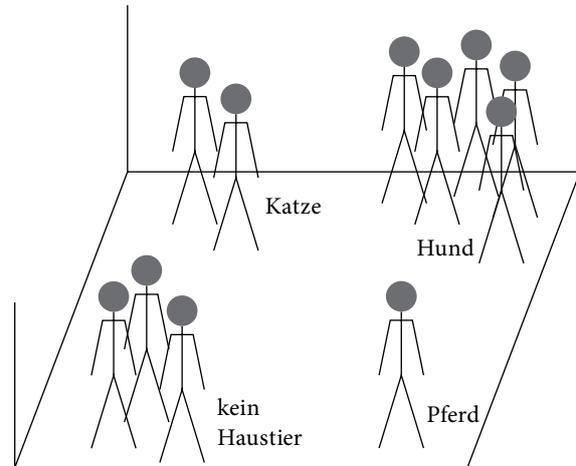
- (1) **Setting:** Diese Übung wird zu Beginn der Selbsterfahrungsbausteine an Ausbildungsinstituten im Gruppensetting empfohlen.
- (2) **Zeitbedarf:** Ein Zeitfenster von ca. 15 bis 30 Minuten sollte eingeplant werden.
- (3) **Raum:** Ein größerer Übungsraum ist hierbei vorteilhaft.

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 eindrucklicher 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?

.....
.....