

Denken Sie über das, was Sie in Kapitel 1 über die Dissoziation gelesen haben, nach.

- Notieren Sie sich schriftlich, was auf Ihr Erleben zutrifft und was nicht.

- Halten Sie alle Gedanken, Gefühle, Bedenken, Befürchtungen, Fragen oder andere Überlegungen fest, die Ihnen in den Sinn kommen.

- Achten Sie darauf, ob Sie das Thema lieber vermeiden möchten, und überlegen Sie, wie Sie ihm auszuweichen versuchen.

1. Wie ist es Ihnen ergangen, als Sie die Ausführungen über dissoziative Symptome gelesen haben?

a. Notieren Sie die Gedanken, Gefühle und/oder körperlichen Empfindungen, die Sie in sich wahrnehmen, wenn Sie Beschreibungen der Symptome lesen.

b. Erläutern Sie, ob und wie einige dieser Symptome dem entsprechen, was Sie selbst erleben.

2. Kreuzen Sie in der folgenden Liste *zwei* Symptome an, die Sie in der vergangenen Woche an sich selbst wahrgenommen haben.

- Gefühl der Fragmentierung oder Spaltung des Selbst oder der Persönlichkeit (unter Umständen einhergehend mit einem partiellen Gewahrsein der dissoziierten Anteile)
- Amnesie in der Gegenwart
- Entfremdung vom Selbst oder vom eigenen Körper
- Entfremdung von Ihrer Umgebung
- Zu wenig empfinden und wahrnehmen: Verlust von Funktionen
- Zu viel empfinden und wahrnehmen: Intrusionen
- Andere Bewusstseinsveränderungen

3. Beschreiben Sie, wie Sie diese beiden Symptome erleben und wie sie Ihr Funktionieren beeinträchtigt haben.

4. Was haben Sie in der Vergangenheit unternommen, um besser mit diesen Dissoziationserfahrungen umzugehen?

5. Für welche dissoziativen Symptome benötigen Sie am dringendsten Hilfe?

Lesen Sie noch einmal die Anleitung, in der wir beschreiben, wie Sie zuhause Anker finden können (Kap. 2, S. 49–50)

1. Listen Sie unten die Anker auf, die Sie in den Zimmern Ihres Zuhauses (im Schlafzimmer, im Bad, im Wohnzimmer, in der Küche usw.) gefunden haben. Was empfinden Sie, wenn Sie an diese Anker denken?

2. Listen Sie die Anker auf, die Ihnen an anderen Orten helfen können, präsent zu bleiben, zum Beispiel im Auto, in der Praxis Ihres Therapeuten, am Arbeitsplatz oder in der Schule.

1. Kreuzen Sie zwei dissoziative Symptome an, die Sie in der vergangenen Woche wahrgenommen haben:

- Gefühl der Fragmentierung oder Spaltung des Selbst oder der Persönlichkeit (unter Umständen einhergehend mit einem Gewahrsein dissoziierter Anteile)
- Entfremdung von sich selbst/Gefühl, nicht real zu sein
- Entfremdung von der Umwelt
- Zu wenig empfinden und wahrnehmen/Verlust von Funktionen, zum Beispiel eine Amnesie
- Zu viel empfinden und wahrnehmen/Intrusionen

2. Beschreiben Sie, wie Sie diese Symptome erlebt haben und wie Ihr Funktionieren durch sie beeinträchtigt wurde.

3. Was haben Sie in der Vergangenheit unternommen, um mit diesen Dissoziationserfahrungen besser umzugehen?

Persönlichkeitsanteile machen sich auf mancherlei Weise bemerkbar.

Überlegen Sie bitte, ob eines oder mehrere der folgenden Beispiele auf Sie zutrifft.

- Sie können sich an eine bestimmte Zeitspanne nicht mehr erinnern und stellen fest, dass in diesem Zeitraum etwas getan wurde, das nur Sie selbst haben tun können. Trotzdem fehlt Ihnen jede Erinnerung daran.
- Sie hören sich selbst sprechen, doch es scheint, als seien die Gedanken oder Worte, die Sie hören, nicht Ihre „eigenen“. Sie haben keinerlei Kontrolle über das, was Sie sagen.
- Sie haben das Gefühl, sich außerhalb Ihres eigenen Körpers zu befinden und sich wie eine andere Person zu beobachten.
- Sie haben körperliche Empfindungen, die sich anfühlen, als gehörten Sie nicht zu Ihnen, oder die Sie „wie aus heiterem Himmel“ überkommen und Ihrer augenblicklichen Situation nicht angemessen sind. Manchmal gehen Angst oder Panik mit diesen Empfindungen einher.
- Sie haben plötzliche Gedanken oder Gefühle, die der Situation nicht angemessen sind oder so wirken, als gehörten sie nicht zu Ihnen.
- Sie hören Stimmen in Ihrem Kopf, die auf Sie einreden oder miteinander sprechen.
- Sie finden sich plötzlich an einem Ort wieder, ohne zu wissen, wie Sie dorthin gekommen sind.
- Sie haben den Eindruck, als entzögen sich Ihr Körper, Ihre Bewegungen oder Verhaltensweisen Ihrer Kontrolle.

1. Schildern Sie an einem Beispiel, wie Sie die (inneren oder äußeren) Aktivitäten eines anderen Anteils Ihrer selbst bemerken. Wie sind Sie sich dieses Anteils bewusst geworden?

2. Beschreiben Sie, wie Sie sich die Organisation Ihrer inneren Persönlichkeitsanteile vorstellen und wie Sie sie verstehen. Interagieren die verschiedenen Anteile miteinander und wenn ja, wie? Gibt es Anteile, die Sie selbst zu meiden versuchen oder die von anderen Anteilen gemieden werden? Welche Gefühle empfinden Ihre verschiedenen Persönlichkeitsanteile? Gibt es Anteile, mit denen Sie sich einigermaßen gut arrangieren können? Anteile, die Ihnen nicht geheuer sind? Kommunizieren einzelne Anteile miteinander?

Kreuzen Sie jedes PTBS-Symptom an, das Sie in letzter Zeit an sich wahrgenommen haben. Wenn Sie sich zurzeit symptomfrei fühlen, kreuzen Sie die Symptome an, die Sie aus der Vergangenheit kennen.

Intrusionssymptome

- Flashbacks: Sie erleben ein traumatisierendes Geschehnis gänzlich oder teilweise so, als vollziehe es sich in der Gegenwart. Flashbacks können aus Bildern bestehen, Gerüchen, Geräuschen, Geschmacks- und Tastempfindungen, Gefühlen, Gedanken und körperlichen Sensationen
- Alpträume
- Halluzinationen, Wahnvorstellungen oder Illusionen, die sich aus traumatisierenden Ereignissen herleiten
- Starke, wiederkehrende Angst- oder Panikreaktionen
- Ein Gefühl, vor Angst wie gelähmt zu sein, oder ein Wunsch, wegzurennen

Vermeidungssymptome

- Konsequente Anstrengungen, jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Situation zu meiden, die traumatische Erinnerungen wecken könnten. Zu diesen Vermeidungsstrategien zählen gezielte Überarbeitung, exzessives Putzen, hektische Betriebsamkeit, Drogen-, Medikamenten- oder Alkoholkonsum
- Amnesien, das heißt die Unfähigkeit, sich an einzelne oder sämtliche wichtige Aspekte eines traumatisierenden Erlebnisses zu erinnern
- Emotionale Betäubung
- Unfähigkeit, sich am Leben zu erfreuen oder Liebe zu empfinden
- Das Gefühl, auf Autopilot zu funktionieren
- Isolierung
- Abneigung, über traumatische Erfahrungen zu sprechen, „Abschalten“ gegenüber anderen Menschen

Hyperarousalsymptome

- Hartnäckige körperliche Spannungssymptome: Anspannung, Agitiertheit, Unruhe, Ungeduld und ein ständiges Auf-der-Hut-Sein
- Nervosität, Schreckhaftigkeit und Überempfindlichkeit für alles, was um Sie herum geschieht
- Reizbarkeit, Wutausbrüche und Weinkrämpfe
- Gefühlsausbrüche
- Einschlafschwierigkeiten und häufiges Aufwachen
- Konzentrationsschwierigkeiten und Unaufmerksamkeit

Hypoarousalsymptome

- Körperliche Taubheit; Unfähigkeit, Schmerzen zu empfinden
- Unfähigkeit, einen Gedanken zu fassen und zu sprechen
- Extreme Distanziertheit (Detachment)
- Bewegungs- und Reaktionsunfähigkeit
- Extreme Benommenheit bis hin zu vorübergehender Bewusstlosigkeit

Traumabedingte Symptome sind Ihnen wahrscheinlich seit Kindesbeinen vertraut, sodass Sie vermutlich auch schon Strategien gefunden haben, die Ihnen helfen können. Vielleicht rufen Sie einen Freund/eine Freundin an, wenn es Ihnen nicht gut geht, vielleicht schreiben oder malen Sie, machen einen Spaziergang, gehen Shoppen, meditieren oder treiben Sport. Listen Sie unten einige der Methoden auf, die Ihnen den Umgang mit Ihren Symptomen erleichtern. Im Laufe der Zeit werden Sie weitere Strategien kennenlernen, die Sie der Liste dann hinzufügen können.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Es ist wichtig, dass Sie die Dinge, die Sie im 2. und 3. Kapitel gelernt haben, häufig wiederholen. Dabei soll Ihnen dieses Arbeitsblatt helfen.

1. Beschreiben Sie, wie sich ein bestimmter Persönlichkeitsanteil für Sie bemerkbar macht (dabei kann es sich um eine innere Wahrnehmung wie das Hören einer Stimme handeln oder um eine Situation, in der ein anderer Persönlichkeitsanteil in der Welt aktiv war).

2. Wie haben Sie auf diesen Selbstanteil reagiert? (Was haben Sie gedacht, gefühlt, gespürt oder getan, als Sie ihn bewusst wahrnahmen?)

3. Was könnte Ihnen dabei helfen, diesen Teil unvoreingenommener zu akzeptieren? (Sie könnten etwa zu verstehen versuchen, weshalb dieser Anteil Ihrer selbst bestimmte Gefühle empfindet; Sie können sich auch in Erinnerung rufen, dass Ihr Therapeut Ihnen dabei hilft, mit diesem Persönlichkeitsanteil besser umzugehen.)

Versuchen Sie, in dieser Woche jeden Tag darauf zu achten, wann Sie eine innere Erfahrung bestimmter Art bewusst vermeiden. Sie müssen sich nicht zwingen, das Vermeidungsverhalten zu unterlassen; beachten Sie lediglich, was Sie meiden und unter welchen Umständen Sie es meiden. Das kann ein Wutgefühl sein oder der Gedanke, dass alles sinnlos ist. Es kann auch das Weinen eines dissoziierten Selbstanteils sein oder eine Stimme, die Sie kritisiert.

Benennen Sie innere Erlebensweisen (Gefühle, Gedanken, körperliche Empfindungen, Erinnerungen, Phantasien usw.), vor denen Sie sich ein wenig fürchten oder deren Sie sich schämen. Stellen Sie sich vor, Ihre Angst oder Scham auf einer Skala von 1 bis 10 zu bewerten – 1 ist ein sehr schwaches Erleben, 10 ein sehr intensives. Damit Sie nicht überwältigt werden, wählen Sie ein inneres Erleben aus, das Sie eher mit 1 oder 2 bewerten:

1. Welches innere Erleben haben Sie vermieden oder möchten Sie vermeiden?
2. Welche Konsequenzen haben Sie für den Fall, dass Sie dieses innere Erleben akzeptieren, erwartet oder befürchtet?
3. Was haben Sie getan, um das Erleben zu vermeiden?
4. Welche Hilfe oder welche Ressourcen benötigen Sie Ihrer Meinung nach, um auf dieses innere Erleben weniger vermeidend reagieren zu können?

Beispiel

1. Ich habe Traurigkeit vermieden, denn ich möchte nicht weinen; ich kann nicht mehr denken, wenn ich weine. Es gibt einen Anteil in mir, der unentwegt weint. Ich ertrage es nicht, ihn zu hören. Ich möchte von diesem Geräusch und Gefühl nur loskommen.
2. Wenn ich die Traurigkeit zulasse, werde ich wahrscheinlich so depressiv, dass ich nicht mehr arbeiten kann. Ich möchte diesen weinenden Selbstanteil loswerden. Heulsusen sind nicht eben beliebt.
3. Ich habe gearbeitet und gearbeitet und mich die ganze Woche über beschäftigt gehalten, damit ich keine Zeit hatte, darüber nachzudenken oder irgendetwas zu empfinden.
4. Ich brauche Hilfe, damit ich traurig sein kann, ohne mich gefährdet zu fühlen. Ich habe große Angst, nie wieder mit dem Weinen aufzuhören, wenn ich es erst einmal zulasse.

Sonntag

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Reflektieren Sie rückblickend über eine nicht allzu belangvolle Situation, in der das Reflektieren hilfreich gewesen wäre. Orientieren Sie sich an den oben geschilderten Beispielen.

- Beschreiben Sie kurz, wie Sie die Situation zum betreffenden Zeitpunkt erlebt haben.

- Beschreiben Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Voraussagen.

- Was haben Sie in der Situation getan?

- Wenn Sie wissen, dass andere Anteile Ihrer selbst an der Situation entweder direkt oder indirekt durch eine innere, persönliche Reaktion beteiligt waren, beschreiben Sie bitte diese Reaktionen.

- Beschreiben Sie, auf welche Weise dissoziierte Selbstanteile Ihr Verhalten und Ihre Entscheidungen in der Situation beeinflusst haben.

- Entsprach Ihre Reaktion (zum Beispiel Ihre Gefühle, Gedanken, Empfindungen oder Verhaltensweisen) oder die Reaktion anderer Selbstanteile einem vertrauten Muster? Falls dies zutrifft, beschreiben Sie das Muster.

- Denken Sie zurück und beschreiben Sie, wie Sie oder andere Selbstanteile in der Vergangenheit nicht nur auf die Situation reagiert haben, sondern auch auf Ihre eigenen Gefühle, Gedanken oder Verhaltensweisen in dem betreffenden Moment. Beispiel: Sie haben sich geschämt, weil Sie eifersüchtig waren, und sich für die Eifersucht kritisiert.

1. Achten Sie auf ihr augenblickliches inneres Erleben einschließlich aller Gedanken, Gefühle, Empfindungen oder anderer Selbstanteile. Versuchen Sie, diese inneren Wahrnehmungen interessiert und unvoreingenommen anzuerkennen und zu akzeptieren. Achten Sie darauf, ob sich möglicherweise negative Reaktionen während dieser Übung einstellen – zum Beispiel die Idee, dass es sich um eine dämliche Übung handelt, oder die Überzeugung, dass Sie die in diesem Manual beschriebenen Fertigkeiten nie erlernen werden. Sie können das, was Ihnen auffällt, auch schriftlich notieren.

2. Reflektieren Sie über die Intentionen und Motive eines anderen Menschen. Wählen Sie jemanden aus, den Sie kennen, ohne ihm sonderlich nahezustehen, und dessen Verhalten Sie irgendwann einmal irritiert hat. Beschreiben Sie das Verhalten und erläutern Sie, weshalb es Sie oder andere Selbstanteile irritiert hat.
 - a. Beschreiben Sie, welche Gedanken und Gefühle Sie in Bezug auf sich selbst und die andere Person hatten.

- b. Beschreiben Sie, was der/die Andere Ihrer Vorstellung nach gedacht und empfunden hat.

- c. Stellen Sie sich mögliche Gründe vor, weshalb derjenige sich so und nicht anders verhalten haben könnte – auch wenn Sie diese Gründe nicht billigen.

- d. Können Sie sich empathisch in die andere Person und in sich selbst einfühlen? Falls ja, beschreiben Sie bitte, in welcher Form sich die Empathie äußert (z. B. Ihre Gedanken und Gefühle). Falls Sie keine Empathie entwickeln können, beschreiben Sie, was Sie gedacht und gefühlt haben (ohne es zu beurteilen).

Im Folgenden erläutern wir die Schritte zur Anerkennung und Akzeptanz dissoziierter Persönlichkeitsanteile und zur Kommunikation und Kooperation mit ihnen. Sie selbst geben das Arbeitstempo vor. Niemand verlangt, dass Sie all diese Schritte gleichzeitig vollziehen. Kreuzen Sie sämtliche Aussagen an, die Ihrer Meinung nach auf Sie zutreffen. Im weiteren Verlauf Ihrer Therapie können Sie Ihre Fortschritte anhand dieser Liste überprüfen.

- Ich bin nicht bereit zu akzeptieren, dass ich dissoziierte Selbstanteile habe.
- Mir ist bewusst, dass in mir Anteile existieren, mit denen ich nicht kommuniziere.
- Ich bin mir anderer Selbstanteile bewusst, vermeide sie aber (zumindest einige von ihnen).
- Ich akzeptiere die Existenz meiner Selbstanteile (oder einiger von ihnen).
- Ich habe angefangen, mit meinen Selbstanteilen (oder mit einigen von ihnen) zu kommunizieren.
- Ich kann mit meinen Selbstanteilen (oder mit einigen von ihnen) über bestimmte Aspekte des täglichen Lebens verhandeln und mit ihnen zusammenarbeiten.
- Ich nehme Rücksicht auf die Bedürfnisse aller (oder einiger) Selbstanteile.
- Ich verstehe und akzeptiere die Funktionen meiner Selbstanteile (oder einiger von ihnen).
- Ich kann mich empathisch in meine Selbstanteile (oder in einige von ihnen) einfühlen.
- Ich kann meinen Selbstanteilen (oder einigen von ihnen) helfen, sich geborgener und wohler zu fühlen.
- Ich kommuniziere regelmäßig mit meinen Selbstanteilen (oder mit einigen von ihnen), um Aspekte des Alltagslebens mit ihnen zu besprechen.

Die Existenz anderer Selbstanteile kann Ihnen auf unterschiedliche Weise bewusst werden. Lesen Sie die folgenden Beispiele und überlegen Sie, ob Sie auf Ihr eigenes Erleben zutreffen. Beschreiben Sie unter den jeweiligen Beispielen, wie Sie selbst auf einen dissoziierten Persönlichkeitsanteil aufmerksam wurden.

- Sie können sich an das, was in einer bestimmten Zeitspanne passiert ist, nicht erinnern, stellen aber fest, dass Sie etwas Bestimmtes getan haben müssen, auch wenn Sie es nicht wissen.

- Sie hören sich selbst sprechen, haben aber das Gefühl, als seien die Worte, die Sie hören, nicht Ihre „eigenen“.

- Sie haben das Gefühl, sich außerhalb Ihres Körpers zu befinden und Ihre Bewegungen nicht kontrollieren zu können; es scheint, als betrachteten Sie jemand anderen aus der Ferne.

- Sie nehmen Gedanken, Gefühle, Sensationen oder Erinnerungen in sich wahr, die nicht zu Ihnen selbst zu gehören scheinen.

- Sie hören Stimmen, die in Ihrem Kopf zu Ihnen oder miteinander sprechen.

- Sie kommen an einem bestimmten Ort zu sich und wissen nicht, wie Sie dorthin gelangt sind.

- Sie haben das Gefühl, Ihren Körper, Ihre Bewegungen oder Handlungen nicht kontrollieren zu können.

Halten Sie Ihre Versuche, innerlich zu kommunizieren, an jedem Tag dieser Woche schriftlich fest.

Beantworten Sie täglich die folgenden Fragen:

1. Was haben Sie gesagt oder getan, um eine empathische Kommunikation mit einem Selbstanteil herzustellen?
2. Wie hat dieser Selbstanteil reagiert?
3. Gab es etwas, das Ihnen die Kommunikation erschwert hat?
4. Gab es etwas, das Ihnen die Kommunikation erleichtert hat?

Sonntag

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Montag

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Dienstag

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Mittwoch

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Donnerstag

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Freitag

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Samstag

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

1. Das Gefühl innerer Sicherheit oder Ruhe einüben

- a. Beschreiben Sie zunächst eine Situation, in der Sie einen Augenblick der inneren Sicherheit und/oder Ruhe erleben können. Vielleicht wenn Sie allein zu Hause sind? Oder in Gegenwart eines anderen Menschen? Draußen, in der freien Natur, oder wenn Sie Musik hören?

- b. Gestehen Sie sich selbst und all Ihren Anteilen dieses Gefühl der inneren Sicherheit zu. Beschreiben Sie, wie es sich anfühlt, das heißt, welche Gedanken, Emotionen und Empfindungen es begleiten.

- c. Achten Sie darauf, wodurch Ihr Sicherheitsgefühl beeinträchtigt wird, und halten Sie es unten schriftlich fest. Ist der Störenfried ein Gedanke, ein Gefühl, eine Empfindung, ein Abdriften aus der Gegenwart? Oder vielleicht ein anderer Selbstanteil, der dieses Sicherheitsgefühl vorerst noch nicht zu teilen vermag?

- d. Imaginieren Sie nun das Gefühl innerer Sicherheit und achten Sie abermals darauf, wie es sich anfühlt.
- e. Versuchen Sie, jeden Tag Momente zu erleben, in denen Sie sich innerlich sicher fühlen. Regelmäßiges Üben verbessert Ihre Fähigkeit, das Sicherheitsgefühl in sich hervorzurufen.

2. Wenn es Ihnen nicht widerstrebt, beschreiben Sie Ihren sicheren Ort. Wenn Sie über Ihren sicheren Ort nichts preisgeben möchten, versuchen Sie, die Gefühle zu beschreiben, die Sie dort empfinden. Erläutern Sie, was Ihren sicheren Ort für Sie oder andere Selbstanteile so hilfreich macht.

3. Wenn bestimmte Persönlichkeitsanteile einen eigenen sicheren Ort benötigen, bemühen Sie sich bitte, entsprechende Bilder zu imaginieren. Beachten Sie sorgfältig, was diese Anteile brauchen oder sich wünschen, um sich geborgen und sicher zu fühlen. Wenn es Ihnen nichts ausmacht, beschreiben Sie hier diese Orte.

4. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, ein Gefühl der inneren Sicherheit zu entwickeln oder sichere Orte zu imaginieren, erläutern Sie bitte, worauf diese Schwierigkeiten zurückzuführen sind. Ihr Therapeut wird ihnen dabei helfen, Sie zu überwinden.

Notieren Sie Ihre Schlafschwierigkeiten während der kommenden Woche auf diesem Formular.

	Um welche Uhrzeit sind Sie zu Bett gegangen?	Wann sind Sie aufgewacht?	Beschreiben Sie die Schlafschwierigkeiten, die Sie hatten.	Was haben Sie ausprobiert, um Ihre Schlafprobleme zu überwinden?	Gesamtzahl der Stunden, die Sie geschlafen haben?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

1. Richten Sie Ihr Schlafzimmer so ein, dass all Ihre Selbstanteile sich darin wohl fühlen können. Beschreiben Sie die Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die der Anblick des Zimmers in Ihnen weckt.

2. Schreiben Sie auf, was Sie an Ihrem Schlafzimmer verändern können und wollen, damit es gemütlicher wird. Was möchten Sie oder andere Persönlichkeitsanteile verändern?

3. Beschreiben Sie alle inneren Konflikte, die mit Ihrem Schlafzimmer zusammenhängen.

4. Prüfen Sie, ob sich in Ihrem Schlafzimmer Gegenstände befinden, die als Trigger wirken können. Solche Dinge sollten Sie nach Möglichkeit entfernen. Wenn Sie sie nicht forträumen oder verändern können, heften Sie an den betreffenden Gegenstand einen kleinen Zettel mit dem Hinweis: *„Hier und jetzt ist alles in Ordnung!“* Der Zettel erinnert Sie an die Gegenwart. Achten Sie außerdem ganz bewusst darauf, dass solche Gegenstände in der Gegenwart eine andere Bedeutung haben als in der Vergangenheit. Zum Beispiel: *„Dieses Bett erinnert mich an das Bett, in dem ich als Kind geschlafen habe. Aber dieses Bett steht in meinem Zimmer, und das Bettzeug gehört mir. Es ist nur ein Bett, und Betten können weder verletzen noch Angst machen. Ein Bett ist lediglich ein Möbel.“*

Stellen Sie einen „Notfallkoffer“ für Schlafstörungen zusammen, das heißt, eine reale oder imaginierte Schachtel voller Gegenstände, die beruhigend und tröstend auf Sie und all Ihre Selbstanteile wirken und Sie ins Hier und Jetzt zurückholen. Sie können Ihren Koffer benutzen, bevor Sie ins Bett gehen oder wenn Sie nachts unruhig oder ängstlich aufwachen. Der Koffer könnte beispielsweise entspannende und beruhigende Musik oder Tonträger mit entspannenden Geräuschen enthalten, Ankergegenstände, ein spezielles Kissen oder eine besondere Decke, ein Nachtlicht, ein Lieblingskleidungsstück, eine Puppe oder ein Stofftier, ein wunderbares Buch, Fotos von Menschen, denen Sie viel bedeuten, oder Bilder von sicheren und beruhigenden Orten, eine Liste mit den Namen der Freunde, die Sie im Notfall anrufen können, eine Liste, auf der Sie schöne Erlebnisse notiert haben, oder sogar ein Haustier, das Ihnen hilft, sich sicher zu fühlen. Bedenken Sie, dass es bei der Zusammenstellung dieses Notfallkoffers wichtig ist, die Bedürfnisse und Vorlieben all Ihrer Selbstanteile zu berücksichtigen. Schreiben Sie im Folgenden auf, womit Sie Ihren Notfallkoffer bestückt haben.

■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____
■ _____	■ _____

1. Beschreiben Sie, was Ihnen und all Ihren Selbstanteilen hilft, „runterzukommen“ und sich aufs Schlafengehen vorzubereiten.

2. Listen Sie alle Aktivitäten auf, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen vor dem Schlafengehen *nicht* guttun.

3. Schildern Sie eine Routine, die Sie für das Zubettgehen entwickelt haben oder entwickeln möchten (z. B. eine kurze Meditation, Atemübungen, Imaginationsübungen, das Lesen einer hübschen Geschichte).

4. Beschreiben Sie, welche Methode für Sie optimal ist, um sich zu vergewissern, dass es all Ihren Anteilen gut geht, und rufen Sie sich in Erinnerung, dass Sie sicher sind und es nun Zeit ist, ruhig und erholsam zu schlafen (führen Sie ein inneres Gespräch mit Selbstanteilen, fragen Sie nach, ob sie noch etwas brauchen, oder stellen Sie sich vor, dass sich alle Anteile im Kreis zusammensetzen oder sich in gemütliche Betten kuscheln).

5. Sind Sie bereit und in der Lage, täglich etwa zur selben Zeit ins Bett zu gehen und aufzustehen? Notieren Sie unten die Uhrzeit, zu der Sie sich schlafen legen und aufwachen. Wenn Sie sich nicht an feste Zeiten gewöhnen wollen oder können, erläutern Sie bitte die Gründe. Es ist wichtig, die Hindernisse zu bearbeiten.

Beschreiben Sie, wie Ihr Tag zurzeit strukturiert ist und welche Routinen sich eingespielt haben. Überlegen Sie, womit Sie gut zurechtkommen und was vielleicht veränderungsbedürftig ist. Notieren Sie, wie viel Zeit Sie in etwa für jede der unten aufgeführten Kategorien reserviert haben. Sie müssen hier nicht ins Detail gehen.

1. Arbeit/Aufgaben/häusliche Pflichten/Verabredungen/Mahlzeiten
2. Freizeit und soziale Zeit, beispielsweise Hobbys, Treffen mit Freunden oder Angehörigen
3. Zeit für sich selbst, einschließlich Zeit zur Selbstbesinnung und zur Kommunikation mit Selbstanteilen
4. Nichtstun, das heißt, fernsehen, ohne das Programm wirklich zu verfolgen, im Internet surfen, Videospiele spielen, die Wand anstarren, schlafen usw.

	Kategorie 1	Kategorie 2	Kategorie 3	Kategorie 4
Sonntag				
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				

Beschreiben Sie nun eine realistische und gesunde Struktur und Routine, die Sie in den folgenden Monaten gern entwickeln möchten. Zuvor lesen Sie vielleicht noch einmal den Abschnitt, in dem wir beschreiben, was Ihnen die Entwicklung Ihrer neuen Struktur und Routine erleichtern kann. Versuchen Sie nicht, mehrere Dinge gleichzeitig zu verändern. Sie würden sich damit überfordern oder den Mut verlieren.

1. Arbeit/Aufgaben/häusliche Pflichten/Verabredungen/Mahlzeiten
2. Freizeit und soziale Zeit, beispielsweise Hobbys, Treffen mit Freunden oder Bekannten
3. Zeit für sich selbst, einschließlich Zeit zur Selbstbesinnung und zur Kommunikation mit Selbstanteilen
4. Nichtstun, das heißt, fernsehen, ohne das Programm wirklich zu verfolgen, im Internet surfen, Videospiele spielen, die Wand anstarren, schlafen usw.

	Kategorie 1	Kategorie 2	Kategorie 3	Kategorie 4
Sonntag				
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				

Nach dem Vorbild des Notfallkoffers für Schlafprobleme, den Sie im 9. Kapitel zusammengestellt haben, können Sie nun Ihren Koffer mit Entspannungshilfen packen.

1. Notieren Sie unten auf der Liste Aktivitäten und Übungen, Musik oder andere Dinge und Erfahrungen, die Ihnen Freude oder Vergnügen bereiten. Schreiben Sie Dinge auf, von denen Sie sich vorstellen, dass Sie entspannend sind, auch wenn Sie es noch nicht ausprobiert haben. Denken Sie daran, die unterschiedlichen Bedürfnisse und Wünsche all Ihrer Selbstanteile zu berücksichtigen. Besondere Bedeutung ist jenen Aktivitäten beizumessen, mit denen alle Anteile einverstanden sind, das heißt, die Sie als Gesamtpersönlichkeit genießen können.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

2. Nach dem Vorbild Ihres Notfallkoffers für Schlafprobleme können Sie auch eine spezielle Schachtel oder einen Korb mit Dingen füllen, die Sie brauchen, um sich zu entspannen und wohlfühlen. Zum Beispiel mit Musik-CDs, unterhaltsamen oder beruhigenden Videos, besonderen Badezusätzen, angenehmen Lotionen, mit einem weichen Schal oder einer kuscheligen Jacke, gemütlichen Pantoffeln, warmen Socken, Kerzen, besonderen Tees, aromatischem Kaffee, gesunden Snacks, einem guten Buch, Lieblingsfotos oder Erinnerungsstücken.

3. Notieren Sie eine oder zwei entspannende oder lustige Aktivitäten, die Sie ausprobieren wollen.

4. Beschreiben Sie, welche inneren Hindernisse Ihnen das Ausprobieren erschweren könnten.

Fällt es Ihnen schwer, Ihre Freizeit zu genießen oder zu entspannen? Im Folgenden haben wir die häufigsten Ursachen dafür aufgelistet. Markieren Sie die Punkte, die auf Sie zutreffen, und beantworten Sie die anschließenden Fragen.

Sie (oder ein Selbstanteil)

- können nicht „spielen“ oder fühlen sich dabei nicht wohl.
- haben eine Abneigung gegen körperliche Bewegung und vermeiden jegliche Freizeitaktivitäten, bei denen Sportlichkeit gefragt ist.
- bekommen Angst und schämen sich, wenn Sie in Erregung geraten oder aufgeregt sind.
- haben Angst vor freudigen Gefühlen oder schämen sich dafür.
- halten Freude für gefährlich oder böse.
- glauben, dass Sie es nicht verdient haben, sich zu entspannen oder gut zu fühlen.
- glauben, die Kontrolle zu verlieren, wenn Sie in freudige Aufregung geraten oder sich amüsieren.
- haben Angst, bei Freizeitaktivitäten zu versagen.
- haben Angst, sich lächerlich zu machen.
- haben das Gefühl, dass man Sie nicht ernst nehmen wird.
- sind überzeugt, kein Recht auf freie Zeit zu haben, weil das bedeuten würde, dass Sie faul sind und nicht genug arbeiten.
- haben Angst, bestraft zu werden, wenn es Ihnen gutgeht.
- haben Angst, dass etwas Schlimmes passieren wird, wenn es Ihnen gutgeht.
- haben Angst, dass Sie mögliche Gefahren aus dem Blick verlieren, wenn Sie entspannen.
- erleben bestimmte Wörter, zum Beispiel „Entspannen“, „Freude“, „Vergnügen“ oder „Spielen“, als Trigger.
- bekommen Flashbacks, sobald Sie sich zu entspannen versuchen.
- geraten in Panik oder bekommen starke Ängste, sobald Sie sich zu entspannen versuchen.
- haben das Gefühl, dass Ihr Arbeitsdruck so groß ist, dass Sie sich schuldig machen, wenn Sie sich zu entspannen versuchen.
- haben Selbstanteile, die sich in Sachen Entspannung und Freizeit nicht einigen können.
- haben Schwierigkeiten, allein zu sein, was Ihnen die Entspannung zusätzlich erschwert.

Gibt es weitere Hinderungsgründe? Schreiben Sie bitte alles auf, was dem Genuss der freien Zeit und der Entspannung entgegensteht.

1. Betrachten Sie die obige Liste als Anregung, um über weitere mögliche Gründe nachzudenken. Beschreiben Sie zwei oder drei besondere Ängste, Befürchtungen oder Überzeugungen, die es Ihnen oder anderen Selbstanteilen erschweren, sich zu entspannen und freie Zeit zu genießen. Sie können auch die Hindernisse wieder aufgreifen, die Sie unter Punkt 4 des Arbeitsblatts 11.1 angegeben haben.
2. Lesen Sie in Kapitel 11 den Abschnitt „Tipps zur Bewältigung innerer Konflikte im Zusammenhang mit Entspannung und freier Zeit“ noch einmal nach und nehmen Sie sich Zeit, um herauszufinden, unter welchen Bedingungen Entspannung und freie Zeit für möglichst all Ihre Selbstanteile akzeptabel sind. (Vielleicht sind zum Beispiel alle Anteile damit einverstanden, eine Woche lang täglich 15 Minuten Entspannungsübungen auszuprobieren und zu schauen, ob sie ihnen helfen. Danach können Sie den nächsten Schritt in Angriff nehmen. Falls aber manche Anteile weiterhin strikt jede Entspannungsübung ablehnen, versuchen Sie im inneren Dialog zu klären, was ihnen nicht gefällt und aus welchen Gründen es ihnen widerstrebt. In diesem Fall müssen Sie erneut verhandeln.) Beschreiben Sie unten Ihre innere Kommunikation und Verhandlung und erläutern Sie, was geklappt hat und was nicht.

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, die Bereiche der körperlichen Selbstfürsorge, in denen Sie Ihre Stärken haben bzw. nacharbeiten müssen, besser kennenzulernen. Die Fragen sind kein Test: Bestehen oder Durchfallen gibt es nicht. Möglicherweise werden Ihre verschiedenen Anteile ein und dieselbe Frage unterschiedlich beantworten. Halten Sie auch dies fest, denn es hilft Ihnen, Ihre hilfsbedürftigen Anteile besser zu verstehen und sie zu unterstützen. Mit Hilfe des ausgefüllten Fragebogens können Sie dann einen oder zwei Zielbereiche bestimmen, in denen Sie mit der Verbesserung Ihrer Selbstfürsorge beginnen wollen (s. Arbeitsblatt 12.3).

Kreuzen Sie bei jeder Aussage die Ziffer an, die derzeit am ehesten auf Sie zutrifft. Die Ziffern bedeuten:

0 = Trifft nicht auf mich zu.

1 = Trifft selten auf mich zu.

2 = Trifft manchmal auf mich zu.

3 = Trifft häufig auf mich zu.

4 = Trifft fast immer auf mich zu.

1. Ich achte kaum auf meine körperliche Gesundheit.	0	1	2	3	4
2. Meine körperliche Gesundheit ist miserabel.	0	1	2	3	4
3. Ich habe Angst, zum Arzt zu gehen.	0	1	2	3	4
4. Ich habe keinen Hausarzt.	0	1	2	3	4
5. Ich gehe nicht einmal zum Arzt, wenn ich schwere Symptome habe.	0	1	2	3	4
6. Meine Schmerz-, Hitze- und/oder Kältewahrnehmung ist gestört.	0	1	2	3	4
7. Ich habe Angst, zum Zahnarzt zu gehen.	0	1	2	3	4
8. Ich gehe nie zum Zahnarzt.	0	1	2	3	4
9. Ich ernähre mich nicht gesund.	0	1	2	3	4
10. Ich vergesse oft, dass ich etwas essen muss.	0	1	2	3	4
11. Ich esse nicht zu festen Zeiten.	0	1	2	3	4
12. Ich habe Untergewicht.	0	1	2	3	4

(Fortsetzung)

0 = Trifft nicht auf mich zu.

1 = Trifft selten auf mich zu.

2 = Trifft manchmal auf mich zu.

3 = Trifft häufig auf mich zu.

4 = Trifft fast immer auf mich zu.

13. Ich habe starke Gewichtsschwankungen.	0	1	2	3	4
14. Ich bekomme regelmäßig Essanfälle.	0	1	2	3	4
15. Ich erbreche oft nach dem Essen.	0	1	2	3	4
16. Ich nehme regelmäßig Abführmittel.	0	1	2	3	4
17. Ich neige dazu, zu viel zu essen.	0	1	2	3	4
18. Ich bin übergewichtig.	0	1	2	3	4
19. Ich treibe mehr als 2 Stunden täglich Sport.	0	1	2	3	4
20. Ich treibe regelmäßig Sport.	0	1	2	3	4
21. Ich treibe zu wenig Sport.	0	1	2	3	4
22. Ich habe körperliche Probleme, über die zu sprechen ich mich schäme.	0	1	2	3	4
23. Ich nehme meine Medikamente nicht nach Vorschrift.	0	1	2	3	4
24. Ich habe Angst, die verschriebenen Medikamente zu nehmen.	0	1	2	3	4
25. Ich nehme gegen alle Beschwerden und Schmerzen Medikamente.	0	1	2	3	4
26. Ich habe täglich Beschwerden und Schmerzen, die mir erheblich zu schaffen machen.	0	1	2	3	4
27. Mir hat schon öfters jemand gesagt, dass ich zu viel trinke.	0	1	2	3	4
28. Ich trinke Alkohol, wenn ich mich aufrege oder durcheinander bin.	0	1	2	3	4

(Fortsetzung)

0 = Trifft nicht auf mich zu.

1 = Trifft selten auf mich zu.

2 = Trifft manchmal auf mich zu.

3 = Trifft häufig auf mich zu.

4 = Trifft fast immer auf mich zu.

29. Manchmal trinke ich bis zur Besinnungslosigkeit.	0	1	2	3	4
30. In Gesellschaft konsumiere ich illegale Drogen.	0	1	2	3	4
31. Ich nehme illegale Drogen, wenn ich allein bin.	0	1	2	3	4
32. Ich weiß nicht, wann ich Hunger oder Durst habe.	0	1	2	3	4
33. Ich erkenne nicht, wann ich müde bin.	0	1	2	3	4
34. Ich habe körperliche Probleme, aber ein Arzt hat mir erklärt, ich sei gesund oder es sei „eine Kopfsache“.	0	1	2	3	4
35. Ich bekomme nicht genügend Ruhe.	0	1	2	3	4
36. Ich muss unentwegt aktiv sein.	0	1	2	3	4
37. Ich habe keine Energie mehr.	0	1	2	3	4
38. Ich schlafe zu viel.	0	1	2	3	4
39. Ich habe Schlafschwierigkeiten.	0	1	2	3	4
40. Ich kann nicht sagen, ob ich wirklich körperlich krank bin oder nicht	0	1	2	3	4

Sehen Sie sich den Fragebogen auf Arbeitsblatt 12.1 noch einmal an. Suchen Sie einen oder zwei Zielbereiche aus, an denen Sie gern arbeiten würden. Füllen Sie dieses Arbeitsblatt aus. Vergessen Sie nicht, dass jede Veränderung Ihrer Verhaltensweisen und Gewohnheiten in kleinen Schritten erfolgen sollte. Es dauert mehrere Monate, bis sich eine Veränderung eingespielt hat und zur Routine geworden ist. Nehmen Sie die Unterstützung Ihres Therapeuten und anderer Menschen, die Ihnen helfen können, in Anspruch.

Beispiel

Thema Nr. (vom Fragebogen): #22 Ich habe körperliche Probleme, über die zu sprechen ich mich schäme.

Beschreiben Sie Ihre Probleme in diesem Bereich: Ich schäme mich, wenn ich über meinen Körper sprechen soll. Ich habe das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben, wenn mit meinem Körper etwas nicht stimmt. Ich höre eine wütende Stimme, die mir befiehlt, den Mund zu halten. Manchmal weiß ich nicht, ob ich ein Symptom übertreibe oder ob es real ist.

Meine Ziele (was ich bezüglich meines Problems ändern möchte): Ich werde meinem Therapeuten von mindestens einem körperlichen Problem berichten, um gemeinsam mit allen meinen Anteilen daran arbeiten zu können, die damit zusammenhängende Angst und Scham zu überwinden.

Innere Konflikte oder Befürchtungen in Bezug auf Veränderungen meines Verhaltens: Ich habe einen Selbstanteil, der mich für einen Jammerlappen hält, wenn ich etwas Körperliches erwähne. Wenn ich anfangs meiner Ärztin von all den körperlichen Symptomen, die ich habe, zu berichten, hält sie mich wahrscheinlich für hypochondrisch, und davor habe ich Angst.

Schritte zum Erreichen meiner Ziele:

1. Ich konzentriere mich auf ein geringfügiges körperliches Problem: Weil ich etwas Schweres gehoben habe, kann ich nachts vor Rückenschmerzen nicht schlafen.
2. Ich erkundige mich innerlich bei all meinen Anteilen, ob sie den Schmerz wahrnehmen und wie sehr er meinen Schlaf beeinträchtigt.

3. Ich erkundige mich, ob vielleicht einer meiner Anteile mir helfen kann, meinen Rücken zu schonen. Vielleicht kann er mir dabei helfen, auf meine Bewegungen sorgfältiger zu achten und besser aufzupassen, wenn ich etwas hebe.
4. Ich gönne meinem Rücken noch einmal zwei Tage Ruhe. Wenn die Schmerzen dann nicht verschwunden sind, gehe ich zum Arzt.
5. In der Zwischenzeit spreche ich mit meinem Therapeuten über die Scham- und Angstgefühle, die mich immer dann überkommen, wenn mit meinem Körper etwas nicht in Ordnung ist. Ich werde mit ihm auch über meine Reaktion sprechen, bei Schmerzen den Mund zu halten und schweigend zu leiden.

Notieren Sie anhand dieses Beispiels, welche Veränderung Sie anstreben.

Thema Nr. (vom Fragebogen): _____

Beschreiben Sie Ihr Problem:

Ihre Ziele (was wollen Sie bezüglich des Problems ändern?):

Innere Konflikte oder Befürchtungen in Bezug auf Veränderungen Ihres Verhaltens:

Schritte zum Erreichen Ihrer Ziele:

1. Schreiben Sie auf, welche gesunden Essgewohnheiten Sie und andere Selbstanteile bereits haben und beibehalten wollen.

2. Notieren Sie in der folgenden Tabelle Ihre Fortschritte und Ihre Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Essen. Als Fortschritt zählen zum Beispiel regelmäßige Mahlzeiten, eine gesunde Ernährung und die eigene Zubereitung Ihrer Speisen. Als Schwierigkeiten gelten das Vergessen oder Verweigern des Essens, Essattacken, Ernährung mit Junkfood, Probleme mit dem Einkaufen oder Zubereiten von Nahrungsmitteln. Benutzen Sie die Tabelle, um den Überblick über Ihre Essgewohnheiten zu behalten.

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks	Nachts
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Orientieren Sie sich an dem folgenden Beispiel. Wählen Sie eines Ihrer Ernährungsprobleme aus, erläutern Sie Ihre Änderungswünsche, die damit zusammenhängenden inneren Konflikte zwischen Selbstanteilen sowie spezifische Schritte, die Ihnen weiterhelfen sollen. Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie präzise definieren, und planen Sie einfache Schritte.

Beispiel

Ernährungsproblem	Beschreiben Sie Ihr Problem
Ungesunde Nahrungsmittel	Ich esse jede Menge Junk- und Fastfood; zu wenig Gemüse; zu viel Limonade; hasse es, selbst zu kochen
Unregelmäßiges Essen	Ich vergesse das Essen; esse unterwegs; nasche den ganzen Tag; entdecke Hinweise auf nächtliches Essen

Meine Ziele (was ich verändern möchte):

Täglich *mindestens eine* gesunde Mahlzeit (einschließlich Salat, frischem Gemüse oder Obst), und zwar regelmäßig entweder mittags (zwischen 12 und 13 Uhr) oder abends (zwischen 18:30 und 19:30).

Innere Konflikte oder Befürchtungen in Bezug auf Veränderungen meines Verhaltens:

1. Manche Selbstanteile lieben Junkfood, außerdem ist es für sie und mich bequemer.
 - *Mögliche Lösung:* Kaufen Sie sich eine kleine Portion Junkfood. Kauen Sie langsam, bedächtig und mit Genuss. Auf diese Weise fühlen Sie sich schneller und nachhaltiger gesättigt. Machen Sie sich bewusst, dass Sie sich selbst etwas Gutes getan haben.
2. Ich mag keine Veränderungen, und ich habe Angst vor neuen inneren Kämpfen.
 - *Mögliche Lösung:* Ich werde (vielleicht mit Hilfe meines Therapeuten) versuchen, mit Selbstanteilen zu kommunizieren, um meine Angst vor Veränderungen besser zu verstehen. Ich werde all meine Anteile aufsuchen und mit ihnen sprechen. Ich fange klein an und verändere nie mehr als eine Sache gleichzeitig. Ich führe jeweils *ein* gesundes Nahrungsmittel ein, und ich beginne mit *einer* regelmäßigen Mahlzeit, die etwas Gesundes enthält.

Schritte zum Erreichen meiner Ziele:

1. Ich nehme mir genügend Zeit für die innere Kommunikation, Kooperation, Verhandlung mit allen Anteilen und für gemeinsame Entscheidungen über jeden Schritt zur Verwirklichung meines Plans.
2. Ich werde mich kundig machen, welche Nahrungsmittel gesund sind und welche nicht.
3. Ich bestimme feste Zeiten für meine Mahlzeiten und stelle einen Wecker, um mich erinnern zu lassen.
4. Ich suche mir mehrere gesunde und einfache Rezepte aus oder versorge mich in Geschäften, die gesunde Fertiggerichte zu vernünftigen Preisen anbieten.
5. Bevor ich einkaufen gehe, schreibe ich eine Liste; ich nehme Rücksicht auf die unterschiedlichen Vorlieben all meiner Selbstanteile.
6. Ich bitte eine Freundin, mich zum Einkauf zu begleiten, damit ich mich strikt an meiner Liste orientiere.
7. Ich gehe nur ein Mal pro Woche im Lebensmittelgeschäft einkaufen.

Ernährungsproblem (beschreiben Sie Ihr Problem ausführlich):

Meine Ziele (was ich verändern möchte; schreiben Sie detailliert auf, was Sie sich vorstellen):

Innere Konflikte oder Befürchtungen in Bezug auf Veränderungen meines Verhaltens:

Schritte, um meine Ziele zu erreichen (beginnen Sie mit kleinen, realistischen Schritten; gehen Sie ins Detail):

Denken Sie an eine Situation aus der jüngsten Zeit zurück, in der Sie getriggert wurden, und beantworten Sie nach Möglichkeit die folgenden Fragen. Diese Reflexionsübung hilft Ihnen dabei, sich selbst und die Stimuli, durch die Sie und andere Persönlichkeitsanteile getriggert werden, bewusster wahrzunehmen. *Wenn diese Übung allzu viel in Ihnen aktiviert, beenden Sie sie und führen Sie eine Erdungs- oder Entspannungsübung durch. Es ist wichtig, dass Sie selbst das Tempo bestimmen.* Besprechen Sie mit Ihrem Therapeuten, wie Sie sich gründlicher über Trigger informieren können, ohne überwältigt zu werden.

1. Wo waren Sie und was haben Sie gerade getan, als Sie getriggert wurden?

2. Beschreiben Sie den Trigger, sofern Sie ihn kennen.

3. Wie haben Sie das Getriggertwerden erlebt (zum Beispiel in Form des Gefühls, sich außerhalb Ihres Körpers zu befinden, als Angst oder Panik, als visuelle oder akustische Flashbacks, Übelkeit, Verlust von Zeit)?

4. Wenn Sie Zeit verloren haben: Was ist das Letzte, woran Sie sich erinnern können (zum Beispiel ein Geräusch, Geruch, Bild, Gedanke, Gefühl)?

5. Wissen Sie, ob ein ganz bestimmter Selbstanteil oder mehrere Anteile beteiligt waren? Falls es sich so verhält, beschreiben Sie bitte, was Sie über diesen Selbstanteil/diese Selbstanteile wissen.

6. Wenn Sie mit jemandem zusammen waren: Könnte etwas, das Sie in dieser Beziehung erlebt haben, der Trigger gewesen sein (zum Beispiel ein Gefühl der Kränkung, der Wut oder das Gefühl, nicht gesehen zu werden)?

7. Wenn Sie vermuten, dass der Trigger etwas mit der Zeit zu tun hatte, notieren Sie das Datum, die Jahres- und die Tageszeit, zu der Sie getriggert wurden.

Tragen Sie in der unten stehenden Tabelle bei jedem Wochentag die Uhrzeit ein, zu der Sie getriggert wurden (falls es passiert ist). Konzentrieren Sie sich vorläufig nicht auf traumatische Erinnerungen, sondern lediglich auf Ihre Reaktionen. Denken Sie über Ihr Erleben nach und beantworten Sie die Fragen, so gut Sie können. Wenn Sie nicht getriggert werden, ist es wunderbar! Dann können Sie diese Tabelle benutzen, um entsprechende Erfahrungen aus der Vergangenheit zu beschreiben.

	Wodurch wurden Sie oder ein Selbstanteil getriggert?	Was haben Sie gedacht oder gefühlt?	Wie haben Sie körperlich reagiert (Kampf, Flucht, Erstarren, Kollabieren)?	Welche Ressourcen oder Hilfe brauchen Sie, um in Zukunft anders reagieren zu können?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Schreiben Sie positive Trigger und das, was Sie in Ihnen aktivieren, auf eine Liste. Machen Sie sich diese Erfahrungen in Ihrem täglichen Leben zunutze, um sich wohler und besser geerdet zu fühlen.

Beispiele

1. Positiver Trigger: Schneefall

Reaktion: ein Gefühl angenehmer Erregung, Erinnerungen an fröhliches Tollen im Schnee

2. Positiver Trigger: der Geruch frischgebackenen Brotes

Reaktion: ein Gefühl des Wohlbehagens, die Gewissheit, mit guten und notwendigen Dingen versorgt zu sein

3. Positiver Trigger: ein guter Witz oder lustiger Film

Reaktion: Gelächter, ein Gefühl der Erdung, ein Gefühl, vorübergehend leichter zu sein

1. Positiver Trigger: _____

Reaktion: _____

2. Positiver Trigger: _____

Reaktion: _____

3. Positiver Trigger: _____

Reaktion: _____

Erinnern Sie sich ebenso wie bei den Hausaufgaben aus dem 14. Kapitel an eine nicht allzu lang zurückliegende Situation, in der Sie getriggert wurden. Beantworten Sie die folgenden Fragen, sofern es Ihnen möglich ist. Durch dieses Reflektieren üben Sie sich erneut in der Identifizierung von Triggern und lernen zugleich, die Coping-Strategien zu erkennen, die Sie bereits einsetzen. *Wenn Sie durch diese Übung allzu stark getriggert werden, beenden Sie sie. Führen Sie stattdessen eine Erdungs- oder Entspannungsübung durch.*

1. Wo waren Sie und was haben Sie gerade getan, als Sie getriggert wurden?

2. Beschreiben Sie den Trigger, sofern Sie ihn kennen.

3. Wie haben Sie das Getriggertwerden erlebt (z. B. als Gefühl, sich außerhalb Ihres Körpers zu befinden, als Angst oder Panik, als visuelle oder akustische Flashbacks, Übelkeit, Verlust von Zeit)?

4. Wenn Sie Zeit verloren haben: Was ist das Letzte, woran Sie sich erinnern können (z. B. ein Geräusch, Geruch, Bild, Gedanke, Gefühl)?

5. Wissen Sie, ob bestimmte Selbstanteile beteiligt waren? Falls es sich so verhält, beschreiben Sie bitte, was diese Selbstanteile empfunden haben.

6. Wenn Sie mit jemandem zusammen waren: Könnte etwas, das Sie in dieser Beziehung erlebt haben, der Trigger gewesen sein (z. B. ein Gefühl der Kränkung, der Wut oder das Gefühl, nicht gesehen zu werden)?

7. Beschreiben Sie, was Sie in der Situation getan haben, um mit dem Trigger fertig zu werden, und was Sie anschließend getan haben. Vielleicht haben Sie eine der Coping-Fertigkeiten aus diesem oder den vorangegangenen Kapiteln eingesetzt. Vielleicht haben Sie sogar auf ungesunde Weise versucht, zurechtzukommen. Verurteilen Sie sich deswegen nicht; beschreiben Sie einfach, was Sie gemacht haben.

Erinnern Sie sich an eine nicht allzu lang zurückliegende Situation, in der Sie getriggert wurden. Beantworten Sie die folgenden Fragen, sofern es Ihnen möglich ist. Diese Reflexion erleichtert es Ihnen, sich bewusst zu machen, wie Sie die Fertigkeiten, über die Sie sich in diesem Kapitel informiert haben, einsetzen können. *Wenn diese Übung Sie allzu stark triggert, beenden Sie sie und führen stattdessen eine Erdungs- oder Entspannungsübung durch.* Lesen Sie das Kapitel bei Bedarf noch einmal. Sie werden eine oder mehrere der folgenden Fertigkeiten einsetzen:

- Entfernen oder Vermeiden von Triggern
- Trigger antizipieren
- Imaginatives Üben
- Optionen erkennen
- Trigger neutralisieren
- Die Vergangenheit von der Gegenwart unterscheiden
- Innere Orientierung, Kooperation und Unterstützung

1. Beschreiben Sie einen Gegenstand oder eine Situation in der Gegenwart, der/die Sie kürzlich getriggert hat.

2. Beschreiben Sie, wie Sie oder andere Selbstanteile auf den Trigger reagiert haben (z. B. mit dem Gefühl, sich außerhalb Ihres Körpers zu befinden, mit Angst oder Panik, mit visuellen oder akustischen Flashbacks, Übelkeit, Verlust von Zeit, Erstarren oder Kollabieren).

3. Falls dieser Trigger beseitigt oder vermieden werden kann, beschreiben Sie, wie Sie dies künftig tun wollen (z. B., indem Sie Gewaltfilme meiden, ein bestimmtes Foto oder Buch forträumen, einen bestimmten Ort nicht aufsuchen).

4. Wie könnten Sie sich innerlich auf künftige Begegnungen mit dem Trigger einstellen? Antizipieren Sie die Situation. Sie können beispielsweise Selbstanteilen dabei helfen, sich an einen inneren sicheren Ort zu begeben, oder Bilder imaginieren, die Sie als Schutz empfinden. Sie können auch vorab jeden Schritt der Situation imaginativ durchgehen.

5. Beschreiben Sie, welche Optionen Sie – rückblickend betrachtet – hatten, wenngleich Sie die Alternativen in der betreffenden Situation, in der Sie getriggert wurden, nicht erkannt haben (vielleicht hätten Sie sich aus der Situation zurückziehen oder eine Freundin um Hilfe bitten können; vielleicht hätte es Ihnen auch geholfen, Selbstanteile auf die Gegenwart zu orientieren oder sie zu beruhigen und zu beschwichtigen – aber all dies ist Ihnen nicht eingefallen).

6. Führen Sie eine Imaginationsübung durch, die Ihnen Schutz und Geborgenheit vermittelt (z. B. die Laden-Übung), und stellen Sie sich vor, die getriggerten Gefühle, Empfindungen und Erinnerungen zu deponieren.
7. Beschreiben Sie die Unterschiede zwischen dem Trigger in der Vergangenheit und seinem aktuellen Kontext. (Beispiel: Das Bett ist ähnlich, aber das Zimmer ist ein anderes; der Bart, den der Mann trägt, ähnelt dem Bart eines Mannes aus der Vergangenheit, aber der Mann ist nicht derselbe.)

8. Beschreiben Sie, ob und wie Sie auf einen Trigger mit innerer Orientierung, Kommunikation und Unterstützung reagieren konnten. Wenn es Ihnen nicht gelungen ist, beschreiben Sie Ihre Schwierigkeiten und die Hilfe, die Ihren inneren Anteilen in Zukunft nützlich sein könnte.

Wählen Sie schwierige Tage oder eine schwierige Phase aus, auf die Sie sich einstellen müssen (es sollte nicht Ihre allerschwierigste Zeit sein, sondern ein Datum oder eine Phase, der sie sich einigermaßen gewachsen fühlen). Schreiben Sie unten Ihre Reflexionen bezüglich dieser schwierigen Zeit auf (Anregungen finden Sie im Kapitel 16, Abschnitt „Reflexionen, die Ihre Planung für schwierige Phasen erleichtern“, S. 194). Falls möglich, lassen Sie Selbstanteile mitarbeiten; vermeiden Sie es dabei, Urteile über deren Vorstellungen und Wünsche zu fällen. Versuchen Sie, einen Plan für Ihre schwierige Zeit zu entwickeln. Fangen Sie mit kleinen Schritten an. Wenn Sie es schaffen, den Plan ansatzweise in die Tat umzusetzen, schreiben Sie bitte auf, was Sie dabei erlebt haben. Wenn es Ihnen nicht gelingt, Ihren Plan zu realisieren (oder einen Plan auszuarbeiten), erläutern Sie bitte Ihre Schwierigkeiten.

1. Erläutern Sie, welche schwierige Zeit Sie in dieser Übung bearbeiten möchten.

2. Beschreiben Sie, wovor Sie am meisten Angst haben, wenn Sie an diese Zeit denken (z. B. vor Flashbacks, vor dem Gefühl der Ohnmacht, vor Angstanfällen, Erstarren und innerem Abschalten).

3. Wenn Sie wissen, dass bestimmte innere Anteile in dieser Zeit besonders verletzlich sind, beschreiben Sie, was mit ihnen geschehen könnte (z. B., dass sich ein Selbstanteil verletzen möchte oder sich suizidal fühlt; möglich ist auch, dass ein Selbstanteil mit jemandem zusammen sein möchte, der Sie verletzt; oder dass ein Anteil panische Angst bekommt, sich schämt oder wütend wird).

4. Sie sollten mit Ihrer Planung in einem ruhigen Moment beginnen, in dem Sie nicht abgelenkt werden und kein Chaos Sie belastet. Führen Sie die Entspannungsübungen aus dem 11. Kapitel durch, um innerlich ruhig zu werden und einen klaren Kopf zu bekommen. Suchen Sie zusammen mit anderen Selbstanteilen Ihre inneren sicheren Orte auf, damit sich alle Anteile geschützt und geborgen fühlen. Es ist wichtig, dass Sie auf die Gegenwart fokussiert bleiben, statt sich eine katastrophale Zukunft auszumalen.
5. Erkundigen Sie sich nun bei all Ihren Anteilen nach deren Bedürfnissen und Wünschen und schreiben Sie sie unten auf. Es ist vollkommen in Ordnung, dass die Wünsche verschiedener Anteile miteinander in Konflikt geraten: Sie sollten Ihre Anteile deshalb weder verurteilen noch sich Sorgen über den Konflikt machen, sondern lediglich niederschreiben, was sich jeder Ihrer Persönlichkeitsanteile für die schwierige Zeit wünscht oder was er braucht; vielleicht will sich ein Anteil selbst verletzen, ein anderer hingegen möchte sich verstecken; ein weiterer Anteil würde am liebsten vor Wut explodieren, und wieder ein anderer bemüht sich, besonders nett und artig zu sein, um von einer bestimmten Person geliebt zu werden.

(Fortsetzung zu Punkt 5)

6. Vielleicht können Sie neben den Konflikten, die Sie unter Punkt 5 beschrieben haben, auch Gemeinsamkeiten zwischen Persönlichkeitsanteilen finden. Wenn sich zum Beispiel ein Anteil verletzen will, ist dies wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass Sie ein bestimmtes Gefühl als überwältigend empfinden; die Selbstverletzung hat dann die Funktion, dieses Gefühl äußerster Hilflosigkeit zu lindern. Doch gewiss stimmen alle Anteile darin überein, dass sich der Versuch lohnt, dem Gefühl der Ohnmacht und Überwältigung entgegenzutreten. Denkbar ist auch, dass ein Anteil über einen anderen Anteil, der panische Angst hat, in heftige Wut gerät, obwohl beide letztlich den Wunsch und das Bedürfnis nach Sicherheit haben. Einer der Anteile bringt seine Angst zum Ausdruck, während der andere sich „taff“ verhält, um seine Verwundbarkeit zu verbergen: Beide reagieren lediglich unterschiedlich auf die wahrgenommene Bedrohung. Alle Anteile aber können sich vermutlich darauf einigen, dass das Sicherheitsgefühl ein lohnenswertes gemeinsames Ziel darstellt.

Beschreiben Sie einen oder zwei innere Konflikte (sofern Sie Konflikte wahrnehmen) im Zusammenhang mit Ihrer schwierigen Zeit und benutzen Sie die Beispiele als Anregung. Nachdem Sie den Konflikt beschrieben haben, können Sie versuchen, das grundlegende gemeinsame Ziel der Selbstanteile zu bestimmen. Wenn Sie Hilfe brauchen, nehmen Sie sich in Ihrer Therapie die Zeit, um diese Konflikte und mögliche grundlegende gemeinsame Ziele zu verstehen.

7. Beschreiben Sie Ihren Plan zur Gewährleistung Ihrer emotionalen und körperlichen Sicherheit während Ihrer schwierigen Zeit. Beraten Sie sich mit Ihren Selbstanteilen und lassen Sie sich bei Bedarf auch von anderen Menschen, denen Sie vertrauen, helfen.

8. Beschreiben Sie, welche Ressourcen Sie oder andere Selbstanteile benötigen, um mit Ihrer schwierigen Zeit besser zurechtzukommen. Vielleicht brauchen manche Selbstanteile mehr Sicherheit und Schutz, sodass sie an einem inneren sicheren Ort am besten aufgehoben sind; vielleicht müssen Sie ihnen versichern, dass Ihr erwachsener Anteil mit der Situation umzugehen versteht oder dass Sie bei Bedarf mit einer Person Ihres Vertrauens sprechen können.

9. Beschreiben Sie abschließend, was Sie zu tun planen, wenn Sie das Gefühl bekommen, überwältigt zu werden. Sie können sich zum Beispiel aus der Situation zurückziehen, fortgehen, sich eine Auszeit gönnen und einen Spaziergang machen, eine Freundin anrufen, einen inneren sicheren Ort aufsuchen oder Entspannungsübungen durchführen. In sehr schlimmen Situationen nehmen Sie das Beruhigungsmittel ein, das Ihnen der Arzt für solche Fälle verschrieben hat.

Beschreiben Sie nun hier, was Sie gegen die Überwältigung zu tun planen:

1. Prüfen Sie, ob Sie in sich selbst und in anderen Menschen die acht Basisemotionen, die wir zu Beginn des 17. Kapitels aufgelistet haben, identifizieren können. Notieren Sie eine oder zwei Emotionen, mit denen Sie gut zurechtkommen.

2. Benennen Sie eine oder zwei Emotionen, die Sie nie oder nur sehr selten empfinden oder die Ihnen Angst machen oder Sie beschämen.

3. Beschreiben Sie einen impulsiven Handlungsdrang („Tu etwas!“), der Sie überkommt, wenn Sie mit einer schwierigen Emotion konfrontiert sind.

Dazu ein Beispiel: Wenn Sie sich einsam fühlen, wollen Sie dieses Gefühl mit allen Mitteln – indem Sie sich zum Beispiel betrinken, sich verletzen oder sich überessen – verscheuchen, auch wenn Sie wissen, dass das Verhalten Ihnen langfristig nicht guttut.

4. Notieren Sie eine oder zwei gesunde Methoden, mit dem Gefühl umzugehen, das Sie unter Punkt 3 beschrieben haben. Notieren Sie die Methode(n) auch dann, wenn Sie sie noch nicht ausprobiert haben.

5. Nennen Sie Emotionen, die Sie für „böse“ halten – ganz gleich, ob Sie selbst oder andere Menschen sie empfinden –, und erklären Sie, warum Sie diese Gefühle negativ bewerten.

6. Glauben Sie, dass angenehme Gefühle wie Zufriedenheit, Stolz, Spaß oder Freude nicht gut für Sie sind? Falls Sie mit „Ja“ antworten, beschreiben Sie, weshalb Sie meinen, dass Ihnen diese Gefühle nicht guttun.

7. Nennen Sie Emotionen, die manche Anteile Ihrer selbst erleben, andere jedoch nicht. Beschreiben Sie Ihre Reaktion auf diese Emotionen. Beschreiben Sie auch, wie andere Selbstanteile auf sie reagieren.

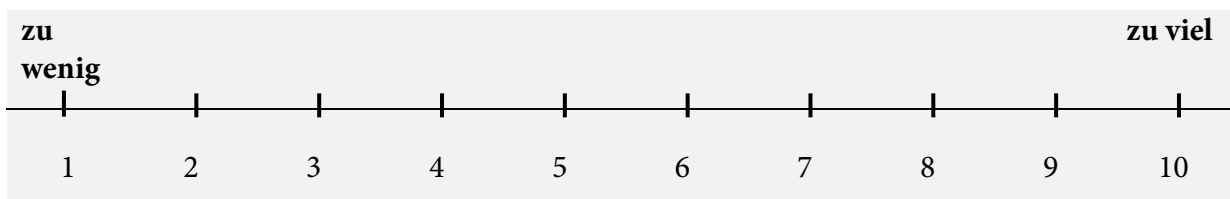
8. Bitte beschreiben Sie möglichst genau, was Sie befürchten oder wovor Sie Angst haben, falls Sie eine bestimmte Emotion, die Sie bislang vermeiden, empfinden sollten.

Suchen Sie sich eine Emotion aus und beschreiben Sie möglichst detailliert, wie Sie dieses Gefühl empfinden. Sie können auch Metaphern und Bilder benutzen, um Ihr sensorisches Erleben zu veranschaulichen. Im Folgenden geben wir Ihnen einige Anregungen. Denken Sie daran, dass es bei der Beschreibung Ihrer Emotion kein „Richtig“ oder „Falsch“ gibt.

- Körperliche Sensationen, die das Gefühl begleiten: Kribbeln, Anspannung, Wärme, Kälte, Erschauern, Schweißausbrüche, Benommenheit, Glühen
- Farben, zum Beispiel Eisblau, Feuerrot, Sonnengelb, tristes Grau, Pechschwarz
- Wahrnehmungen wie bitter, süß, sauer, rau, weich, hart, glatt
- Formen, etwa rund, quadratisch, verbogen, kugelförmig, langgestreckt, dreieckig, blasenförmig
- Metaphern oder Vergleiche: „wie ein Sturm“, „ein großes schwarzes Loch in meiner Brust“, „wie ein Tornado“
- Bildende Künste: Malen, Zeichnen, Kritzeln, Mandalas, Kollagen
- Schreiben: Führen Sie Tagebuch über Ihre Gefühle oder schreiben Sie eine Geschichte oder ein Gedicht darüber
- Musik: Stellen Sie Musikstücke zusammen, die Ihre Emotion zum Ausdruck bringen.
- Bewegung: Versuchen Sie, eine bestimmte Körperhaltung oder Bewegung zu finden, die Ihre Emotion symbolisiert.

Wenn Sie über die oben beschriebenen sensorischen Wahrnehmungen nachdenken, erforschen Sie, ob es Möglichkeiten gibt, sie so zu verändern, dass Sie sich besser fühlen. Wenn Sie zum Beispiel eine Emotion wie einen harten, schwarzen Ball in der Magengrube erleben, überlegen Sie, was der Ball tun will oder was er braucht. Möchte er geworfen werden? Wünscht er sich eine andere Farbe? Sehnt er sich nach Wärme? Möchte er von Ihren Händen gehalten werden? Sich in Licht auflösen? Hat er etwas zu sagen? Möchte er sich aufwickeln und der Länge nach ausstrecken? Löst er eine Bewegung Ihres Körpers aus, eine Veränderung Ihrer Haltung? Seien Sie kreativ, vertrauen Sie sich und nehmen Sie Hilfe an, wenn Sie bei Ihrer Erkundung in eine Sackgasse geraten. Achten Sie darauf, nichts zu erforschen, was die Grenzen der Erträglichkeit überschreitet. Wenn Sie damit Schwierigkeiten haben, halten Sie inne und bitten Ihren Therapeuten um Hilfe.

1. Beziffern Sie Ihr augenblickliches Arousalniveau auf einer Skala von 1 bis 10. 1 entspricht einem extremen Hypoarousal (zu wenig empfinden und wahrnehmen), 10 hingegen einem extremen Hyperarousal (zu viel empfinden und wahrnehmen). Markieren Sie unten auf der Skala das Spektrum Ihres optimalen Arousalniveaus, also das Spektrum, das für Sie tolerabel und relativ angenehm ist (weder zu viel noch zu wenig). Diese Einschätzung ist absolut subjektiv. Es gibt keine „richtige“ Antwort. Sie können zum Beispiel einen Bereich zwischen 3 und 7 markieren oder einen Bereich zwischen 4 und 6. Danach kreisen Sie die Punkte ein, an denen es für Sie ratsam ist, einem drohenden „Zuviel“ oder „Zuwenig“ entgegenzuwirken. Wenn Ihr Spektrum beispielsweise 3-7 beträgt, könnten 2 und 6 die kritischen Punkte sein. An welchem Punkt der Skala müssen Sie das, was Sie gerade tun, unverzüglich abbrechen, um auf Ihr optimales Arousalniveau zurückkehren zu können? Überlegen Sie bitte auch, ob andere Anteile Ihrer selbst möglicherweise je eigene Toleranzfenster haben.



2. Als Nächstes beschreiben Sie, woran Sie merken, dass Sie sich innerhalb Ihrer optimalen Arousalzone befinden. Werden Sie ruhig, wach und aufmerksam, entspannt, ausgeglichen? Fühlen Sie sich energiegeladener? Fühlt sich Ihr Körper warm oder kühl an? Oder fühlen Sie sich geistig hellwach und fit? Das innere Erleben, das sich entwickelt, wenn Sie innerhalb Ihres Toleranzfensters sind, kann Ihnen als Merkhilfe dienen. Prägen Sie sich ein, wie es sich anfühlt – stellen Sie sich vor, es mit Ihrem Körper zu fotografieren –, damit Sie, wann immer nötig, zu diesem Erleben zurückkehren können.

3. Überlegen Sie, woran Sie merken, dass Sie im Begriff sind, Ihr Toleranzfenster zu verlassen, oder dass Sie es bereits verlassen haben. Möglicherweise fühlt sich in solchen Situationen Ihr ganzer Körper verspannt an, Ihre Gedanken verwirren sich, Ihr Kopf ist leer, Sie hyperventilieren, Selbstanteile beginnen zu lärmern oder in Ihrem Innern tobt ein Chaos. Vielleicht aber werden Sie auch schläfrig. Wenn es Ihnen gelingt, diese Signale unverzüglich wahrzunehmen, können Sie das, was Sie gerade tun, unterbrechen und sich wieder erden.

Legen Sie Ihre eigene Liste mit Tipps für den Umgang mit Zuständen an, in denen Sie zu viel bzw. zu wenig empfinden und wahrnehmen. Versuchen Sie, alle Anteile Ihrer selbst in diese Übung einzubeziehen. Sie werden vielleicht angenehm überrascht sein, festzustellen, dass Sie sich einiger Fertigkeiten bereits bedienen oder dass manche Selbstanteile hilfreiche Ideen haben.

Nützliche Tipps für Situationen, in denen ich *zu viel* empfinde

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nützliche Tipps für Situationen, in denen ich *zu wenig* empfinde

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Die folgenden Listen enthalten negative Kernüberzeugungen hinsichtlich des eigenen Selbst, anderer Menschen und der Welt. Lesen Sie die Listen und kreuzen Sie fünf Überzeugungen an, von denen Sie oder andere Persönlichkeitsanteile am häufigsten beeinflusst werden.

Negative Kernüberzeugungen hinsichtlich des eigenen Selbst

- Ich bin ein Versager; ich werde es nie zu etwas bringen.
- Ich bin ein Außenseiter und gehöre nirgendwo hin.
- Ich bin beziehungsunfähig.
- Ich bin nichts wert.
- Ich bin böse und schäme mich meiner selbst.
- Ich bin schwach und brauche bei allem Hilfe.
- Ich hätte nie geboren werden sollen.

Negative Kernüberzeugungen hinsichtlich anderer Menschen

- Andere Menschen werden mich immer betrügen oder verletzen.
- Menschen sind gefährlich.
- Selbst wenn jemand nett ist, wartet er nur auf den richtigen Moment, um mich zu hintergehen.
- Niemand versteht mich. Ich werde nie jemanden finden, der mich liebt.
- Die Menschen werden sich immer gegenseitig ausnutzen.
- Die Menschen werden sich immer gegenseitig verlassen oder zurückweisen.
- Jeder sucht nur den eigenen Vorteil.

Negative Kernüberzeugungen hinsichtlich der Welt

- Die Welt ist gefährlich.
- Jeden Augenblick kann etwas Schreckliches passieren.
- Die Welt ist unberechenbar.
- Für mich gibt es in dieser Welt keinen Platz.
- Die Welt ist ein Ort des Jammers und des Elends.

Nennen Sie weitere negative Kernüberzeugungen, durch die Sie oder Anteile Ihrer selbst beeinflusst werden.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Überlegen Sie, ob all Ihre Anteile die Kernüberzeugungen, die Sie oben angekreuzt oder aufgeschrieben haben, teilen. Wählen Sie eine der Überzeugungen aus und nehmen Sie sich Zeit für einen inneren Dialog über die Frage, inwieweit diese Überzeugung in der Gegenwart zutreffend ist. Beschreiben Sie, was während dieses inneren Gesprächs in Ihnen vorgeht. Wenn Sie nicht in der Lage sind, einen solchen Dialog zu führen, schreiben Sie bitte auf, welche Schwierigkeiten Sie daran hindern.

Im Folgenden finden Sie mehrere Listen mit gesunden Überzeugungen hinsichtlich der eigenen Person, anderer Menschen und der Welt. Bitte lesen Sie jede Liste aufmerksam durch und erledigen Sie anschließend die Hausaufgaben.

Gesunde Kernüberzeugungen hinsichtlich des eigenen Selbst

- Vergnügen und Entspannung sind normale, akzeptable und wichtige Lebenserfahrungen.
- Ich akzeptiere mich so, wie ich bin. Wie jeder andere auch, habe ich meine Stärken und Schwächen, und ich kann noch einiges in meinem Leben verbessern und weiterentwickeln.
- Ich kann in Beziehungen gesunde Grenzen setzen.
- Ich bin in der Lage, die meisten Alltagsschwierigkeiten eigenständig zu bewältigen.
- Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten, wenn ich sie brauche, aber ich komme auch zurecht, wenn keine Hilfe verfügbar ist.
- Ich bin für mein Leben verantwortlich. Ich muss nicht auf die Wünsche anderer eingehen, wenn es für mich selbst nicht gut ist.
- Ich habe meinen Platz in der Welt und unter meinen Mitmenschen gefunden.
- Es ist in Ordnung, dass ich nicht alles weiß.
- Ich bin ein Mensch, also muss ich nicht perfekt sein.
- Ich bin ein Mensch, den man mögen und respektieren kann.

Gesunde Kernüberzeugungen hinsichtlich anderer

- Die meisten Menschen sind ehrlich und vertrauenswürdig; manche sind es nicht.
- Wenn ich Unterstützung oder Hilfe brauche, sind andere für mich da.
- Ich bedeute anderen Menschen etwas, und meistens verstehen sie mich.
- Wichtige Beziehungen können stabil und gut sein, sie müssen nicht perfekt sein. Konflikte lassen sich lösen.
- Ich habe es in der Hand, mit Menschen zusammen zu sein, die für mich ungefährlich sind, und andere zu meiden.

Gesunde Kernüberzeugungen hinsichtlich der Welt

- Es gibt einen Platz für mich auf dieser Welt.
- In der Welt können unvorhergesehene Dinge geschehen, aber ich habe Ressourcen und kann mich auf Unterstützung verlassen, sodass ich mit den meisten Dingen fertig werde.
- Die Welt ist zumeist relativ stabil und berechenbar.
- Die Welt kann gefährlich sein, aber ich bin in der Regel sicher.
- Es gibt Schmerz und Leid in der Welt, aber es gibt auch Freude und Liebe.

1. Kreuzen Sie die gesunden Überzeugungen an, die Sie selbst oder zumindest manche Ihrer Anteile vertreten. Beschreiben Sie innere Konflikte oder Widersprüche, die sich an diesen Überzeugungen festmachen.
2. Kreuzen Sie in jeder Kategorie (Selbst, andere Menschen, Welt) eine Überzeugung an, die Sie gern weiterentwickeln würden. Tauschen Sie sich auf jeden Fall mit Ihrem Therapeuten und mit den Menschen, die Sie lieben und denen Sie vertrauen, über diese Überzeugungen aus. Es kann hilfreich sein, andere zu fragen, was ihnen die Entwicklung gesunder Überzeugungen erleichtert hat.
3. Achten Sie auf all Ihre negativen Überzeugungen, die Wörter wie *immer, jeder, niemand, nichts* oder *nie* enthalten. Bemühen Sie sich, diese Überzeugungen ein wenig zu relativieren, indem Sie Wörter wie *manchmal, manche Menschen* oder *gelegentlich* einsetzen. Wenn beispielsweise eine Ihrer Überzeugungen lautet: „*Mir gelingt nie etwas*“, hinterfragen Sie sich und andere Selbstanteile, indem Sie sich Gelegenheiten in Erinnerung rufen, bei denen Sie etwas geschafft haben, auch wenn es vielleicht nichts Großartiges war. Es ist Ihnen zumindest gelungen, am Leben zu bleiben und in einer Therapie Hilfe zu suchen. Überdies bemühen Sie sich nach Kräften, einen besseren Gesundheitszustand zu erreichen. Vielleicht können Sie die Überzeugung: „*Mir gelingt nie etwas*“, umwandeln in: „*Manchmal schaffe ich etwas und manchmal nicht. Ich tue mein Bestes, und ich akzeptiere, dass ich nicht perfekt bin.*“

1. Schauen Sie sich in Kapitel 20 noch einmal die Listen der kognitiven Fehler an. Notieren Sie unten jene Denkmuster, die Ihnen oder anderen Selbstanteilen zur Gewohnheit geworden sind. Nennen Sie nach Möglichkeit Beispiele.

_____ Beispiel: _____

_____ Beispiel: _____

_____ Beispiel: _____

_____ Beispiel: _____

_____ Beispiel: _____

2. Beschreiben Sie Situationen, in denen einer Ihrer Selbstanteile den/die kognitiven Fehler eines anderen Anteils nicht mitmacht.

3. Beschreiben Sie eine Situation aus der jüngeren Vergangenheit, in der Ihnen eines dieser Denkmuster Schwierigkeiten bereitet hat. Schildern Sie den Gedanken und benennen Sie den/die relevanten kognitiven Fehler sowie eine mögliche Infragestellung des Gedankens.

Beispiel

Kognitiver Fehler: Auf der Party haben mich die anderen Gäste ignoriert. Ich hatte das Gefühl, dass sich niemand für mich interessierte.

Folgen des kognitiven Fehlers: Während der Party habe ich mich geschämt und wie ein Alien gefühlt. Ein Teil von mir brüllte mich an, ich solle nach Hause gehen, ein anderer warf mir vor, mich wie ein Idiot zu verhalten. Später habe ich mich sehr einsam gefühlt, wollte mich verletzen und mich von aller Welt zurückziehen.

Mögliche Infragestellung: Ich kann mich auf Partys noch nicht unbefangen fühlen und bin noch nicht in der Lage, jemanden anzusprechen. Einige Leute haben „Hallo“ gesagt, doch ich habe nur einsilbig geantwortet, und dann sind sie weitergegangen. Vielleicht verhält es sich nicht so, dass sie mich nicht leiden können, sondern dass ich selbst zu gehemmt bin, um Konversation zu machen. Ich frage mich, ob ich anderen vielleicht signalisiere, dass ich in Ruhe gelassen werden möchte.

Unten finden Sie drei Beispiele für kognitive Fehler. Lesen Sie zunächst die Beispiel-Aussage und sodann die Infragestellung. Unter jedem Beispiel notieren Sie bitte, um welchen kognitiven Fehler es sich handelt. Falls nötig, können Sie noch einmal in der Liste der kognitiven Fehler nachschauen.

Beispiel 1

„Ich sehe dir am Gesicht an, was du denkst. Du bist wütend auf mich.“

Infragestellung: Tatsächlich kann Ihnen der Gesichtsausdruck einen Hinweis darauf geben, was Ihr Gegenüber denkt. Doch solange Sie Ihre Vermutung nicht überprüfen, können Sie sich nicht gewiss sein. Das heißt: Sie können die Gedanken eines anderen Menschen nicht lesen. Darüber hinaus konzentrieren Sie (oder bestimmte Anteile Ihrer selbst) die Aufmerksamkeit infolge negativer früherer Erfahrungen häufig allein auf Gefahrensignale, nicht jedoch auf Hinweise, die Sicherheit signalisieren. Wenn also Ihr Gesprächspartner die Stirn kräuselt, interpretieren Sie dies unter Umständen als Zeichen von Wut und erwarten infolgedessen, dass er Ihnen Böses will. In Wirklichkeit ist er womöglich keineswegs wütend, sondern versucht, sich auf das, was Sie sagen, zu konzentrieren. Es kann sogar sein, dass er Kopfschmerzen hat.

Benennen Sie den kognitiven Fehler: _____

Beispiel 2

Sie essen bei einem Freund zu Abend. Er geht kurz in die Küche, um noch etwas zuzubereiten. Das Telefon klingelt. Er eilt zum Apparat, der ganz in Ihrer Nähe steht. Nach wie vor hält er das Messer in der Hand, mit dem er gerade das Gemüse geschnitten hat. Durch den Anblick des Messers werden Sie oder andere Selbstanteile getriggert, sodass Sie Ihren Freund nicht länger realistisch wahrnehmen. Aus heiterem Himmel überkommt Sie die Gewissheit, dass er Sie angreifen wird.

Infragestellung: Wenngleich ein Selbstanteil getriggert wurde, wissen andere Anteile, dass Ihr Freund nicht gefährlich ist und Sie niemals verletzt wird. Sie können sich umblicken und sich vergewissern, wo Sie sich befinden. Sie rufen sich die lange, wunderbare Geschichte Ihrer Freundschaft in Erinnerung. Alles ist gut. Die Angst ist etwas, das in Ihnen ist, aber außerhalb droht keine Gefahr.

Benennen Sie den kognitiven Fehler: _____

Beispiel 3

Ihre Nachbarn haben kleine Kinder. Sobald Sie eines der Kinder weinen hören, glauben Sie oder andere Selbstanteile, dass ihm etwas Furchtbares zugestoßen ist.

Infragestellung: In der Realität beobachten Sie, dass diese Kinder tatsächlich nicht oft und nie lange weinen. Ihre Eltern trösten sie sofort oder kommen ihnen zu Hilfe; die Kinder schreien nicht in panischer Angst; im Übrigen machen sie einen fröhlichen, gesunden und kräftigen Eindruck; sie stecken voller Energie, spielen gern und sind gesellig. Es gibt keinen Grund zu glauben, dass ihr gelegentliches Weinen nicht normal sei.

Benennen Sie den kognitiven Fehler: _____

1. Beschreiben Sie unten vier dysfunktionale oder unzutreffende Gedanken und Kernüberzeugungen, deren Sie sich in dieser Woche bewusst geworden sind.
2. Schreiben Sie Aussagen oder Erfahrungen auf, die den Gedanken oder die Kernüberzeugung zweifelhaft erscheinen lassen oder sie widerlegen (Sie können auch andere Selbstanteile um Hilfe bitten). Das 20. Kapitel enthält eine Liste realistischer gesunder Kernüberzeugungen, die Sie sich bei Bedarf noch einmal anschauen können. Wenn manche Selbstanteile Ihre Gegenbeweise nicht anerkennen, schreiben Sie sie trotzdem auf. Markieren Sie diese Aussagen mit einem Kreuzchen oder Sternchen, um später einen inneren Dialog mit den Selbstanteilen darüber zu führen und eine gemeinsame Basis zu finden.
3. Beschreiben Sie alle inneren Hindernisse oder Blockaden, die es Ihnen so schwer machen, Ihre Gedanken und Überzeugungen infrage zu stellen.
4. Wenn es Ihnen möglich ist, erläutern Sie bitte, wie Sie diese inneren Blockaden vielleicht abbauen könnten.

Beispiel

1. **Dysfunktionaler Gedanke oder dysfunktionale Kernüberzeugung:** *Ich kann einfach nichts richtig machen!*
2. **Gegenargumente und andersartige Erfahrungen:** *Ich bin aufgestanden, habe geduscht, gesund gefrühstückt und meine Hausarbeit erledigt. All dies habe ich richtig gemacht. Ich mache also keineswegs alles falsch.*
3. **Hindernisse, die es erschweren, die Überzeugung zu ändern:** *Ein Teil von mir warf mir unentwegt vor, dass ich es nicht einmal schaffen würde, richtig aufzustehen, weil ich nämlich als Person einfach nicht richtig wäre. Ein anderer Teil brüllte pausenlos: „Dummkopf! Dummkopf!“*
4. **Möglichkeiten zur Überwindung der inneren Hindernisse:** *Ich muss mir eingestehen, dass ich Angst habe, nicht in Ordnung zu sein und etwas falsch zu machen. Ich kann mich in die Anteile einfühlen, die mich kritisieren, weil sie verhindern wollen, dass ich weitere Fehler mache. Ich nehme wahr, was in meinem Innern passiert, wenn ich etwas richtig mache.*

Dysfunktionaler Gedanke oder Kernüberzeugung:

Gegenargumente und Erfahrungen, die die Überzeugung widerlegen:

Hindernisse, die es erschweren, die Überzeugung zu ändern:

Möglichkeiten zur Überwindung der inneren Hindernisse:

Dysfunktionaler Gedanke oder Kernüberzeugung:

Gegenargumente und Erfahrungen, die die Überzeugung widerlegen:

Hindernisse, die es erschweren, die Überzeugung zu ändern:

Möglichkeiten zur Überwindung der inneren Hindernisse:

Dysfunktionaler Gedanke oder Kernüberzeugung:

Gegenargumente und Erfahrungen, die die Überzeugung widerlegen:

Hindernisse, die es erschweren, die Überzeugung zu ändern:

Möglichkeiten zur Überwindung der inneren Hindernisse:

Dysfunktionaler Gedanke oder Kernüberzeugung:

Gegenargumente und Erfahrungen, die die Überzeugung widerlegen:

Hindernisse, die es erschweren, die Überzeugung zu ändern:

Möglichkeiten zur Überwindung der inneren Hindernisse:

Schreiben Sie Ihre eigenen realistischen positiven Überzeugungen und Gedanken auf eine Liste. Beziehen Sie all ihre Anteile in diese Übung mit ein, und schreiben Sie auch solche Überzeugungen auf, die nicht von allen Anteilen vertreten werden.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Beschreiben Sie eine aktuelle Situation, in der Sie – oder ein Selbstanteil – Wut verspürt haben.

1. Beschreiben Sie die Situation.

2. Welche Gedanken hatten Sie oder andere Selbstanteile in der Situation?

3. Beschreiben Sie jeden Impuls (in sich selbst oder in einem Ihrer Anteile), die Wut gegen sich selbst zu wenden. Welche Gedanken oder Überzeugungen hinsichtlich Ihrer selbst haben bewirkt, dass sich die Wut gegen Sie selbst richtete?

4. Beschreiben Sie die körperlichen Sensationen, die mit der Wut einhergehen: Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Kälte- oder Hitzegefühl usw.

5. Beschreiben Sie jeden Impuls, Ihre Wut zu meiden, zum Beispiel durch inneres Abblocken, durch Ablenkung, Depersonalisationsgefühle oder Switchen zu einem anderen Anteil.

6. Beschreiben Sie, ob Sie rückblickend falsche oder fehlangepasste Wahrnehmungen der Situation oder Ihrer eigenen Wut erkennen können; zum Beispiel die Erfahrung, dass einer Ihrer Anteile Ihren Therapeuten so wahrnahm, als sei er „genauso“ wie ein Mensch aus Ihrer Vergangenheit, der Sie verletzt hat.

7. Beschreiben Sie Ihren Versuch, während oder nach dem Vorgang eine innere Kommunikation einzuleiten, um die Situation besser zu handhaben und zu verstehen. Inwieweit war die Kommunikation hilfreich (oder nicht)?
- Wenn Sie keine innere Kommunikation herstellen konnten, schildern Sie bitte, was Sie blockiert hat. Vielleicht ist Ihnen die Möglichkeit gar nicht in den Sinn gekommen? Oder sie erschien Ihnen sinnlos? Vielleicht zogen Sie es vor, wütend zu bleiben? Vielleicht haben Sie allzu große Angst vor Ihrem wütenden Anteil/Ihren wütenden Anteilen? Vielleicht wurde Ihnen die innere Kommunikation von einem Selbstanteil „verboten“?

8. Haben Sie oder Anteile Ihrer selbst Ablenkungs- oder Beruhigungstechniken einzusetzen versucht? Wenn ja, welche?

9. Schildern Sie zwei gesunde Coping-Strategien, die Sie und all Ihre Anteile erlernen möchten, um künftig besser mit der Wut umgehen zu können. Beschreiben Sie, was Sie im Augenblick daran hindert, sie einzusetzen.

Wenn Sie wissen oder vermuten, dass Sie wuterfüllte dissoziierte Anteile haben, füllen Sie bitte dieses Arbeitsblatt aus.

1. Beschreiben Sie, woran Sie erkennen, dass ein Selbstanteil wütend ist. (Hören Sie zum Beispiel eine zornige Stimme? Oder sagt Ihnen jemand, dass Sie sich wütend verhalten haben, ohne dass Sie selbst sich daran erinnern können? Überkommt Sie „wie aus heiterem Himmel“ rasende Wut, und Sie wissen gar nicht, warum?)

2. Beschreiben Sie Ihre Reaktion auf wütende Selbstanteile (Scham, Angst, Erstarren usw.).

3. Beschreiben Sie (eventuelle) Reaktionen anderer Selbstanteile auf Ihre wütenden Anteile (Bekommen sie zum Beispiel Angst, weinen sie oder flüchten sie sich in Aktivitäten?).

4. Wissen Sie, ob wütende Anteile manchmal Kontakt zu anderen Selbstanteilen aufnehmen?
Falls dies zutrifft: Wie sehen solche Interaktionen aus? (Üben die wütenden Anteile Kritik?
Ergehen sie sich in Vorwürfen?)

5. Können Sie ein Stück weit nachempfinden, dass wütende Anteile Ihrer Persönlichkeit
vielleicht – wenn auch auf unangebrachte Weise – versuchen, Ihr Funktionieren zu
verbessern? Beschreiben Sie einige Möglichkeiten. Wenn Ihnen zum Beispiel ein
Selbstanteil sagt, dass Sie ein Versager seien, versucht er, Sie vor den schmerzhaften
Konsequenzen eines Scheiterns zu bewahren, indem er Sie vorab davon überzeugt, dass
Ihnen der Misserfolg ohnehin sicher ist.

6. Können Sie sich vorstellen, dass wütende Selbstanteile versuchen, Sie von Beziehungen fernzuhalten, weil sie verhindern wollen, dass Sie abermals verletzt oder enttäuscht werden? Wenn wütende Anteile Sie davon überzeugen wollen, dass Sie anderen Menschen nicht trauen dürfen und sich von ihnen fernhalten müssen, beschreiben Sie es bitte.

7. Auch wenn es Ihnen merkwürdig erscheinen mag: Versuchen Sie, sich bei Ihren wütenden Anteilen dafür zu bedanken, dass Sie sich nach Kräften für Ihre Sicherheit einsetzen. Können Sie sich ein wenig mehr Empathie für diese Selbstanteile zugestehen, ohne allerdings unakzeptables Verhalten zu tolerieren? Ständig wütend zu sein ist schließlich strapaziös und macht überdies einsam. Vielleicht würden diese Selbstanteile gern lernen, auf eine andere Weise, die auch für Sie als Gesamtpersönlichkeit akzeptabel ist, zurechtzukommen?
8. Laden Sie wütende Selbstanteile in einen eigenen sicheren Raum ein, in dem sie weder von innerem noch von äußerem Chaos behelligt werden.

1. Beschreiben Sie eine aktuelle Situation, in der Sie oder ein Selbstanteil sich gefürchtet haben. Achten Sie darauf, ein Beispiel zu wählen, das Sie nicht aufs Neue zu überwältigen droht.

2. Beschreiben Sie Gedanken oder Überzeugen, die Sie oder andere Selbstanteile in der Situation hatten.

3. Beschreiben Sie den Angsttrigger, falls er Ihnen bekannt ist.

4. Beschreiben Sie die körperlichen Angstsensationen (zum Beispiel Herzklopfen, Zittern, Schwitzen, Kälte- oder Hitzewallungen).

5. Wenn Sie auf die Situation zurückblicken – glauben Sie, dass Ihre Angst auf einer unzutreffenden Wahrnehmung der Situation beruhte, also in der Traumazeit gründete? Falls es sich so verhält, erläutern Sie Ihre Wahrnehmungen.

6. Erläutern Sie jeden Versuch der inneren Kommunikation, den Sie während des Vorgangs oder danach unternommen haben. Beschreiben Sie, ob und wie er Ihnen geholfen hat. Wenn Sie keine innere Kommunikation herstellen konnten, erläutern Sie, was Sie am Reflektieren gehindert hat.

7. Beschreiben Sie alle Techniken, die hilfreich für Sie waren oder die Ihnen, rückblickend betrachtet, hätten helfen können, wenn Sie in der Lage gewesen wären, sie einzusetzen.

8. Geben Sie zwei gesunde Coping-Strategien an, die Sie und all Ihre Anteile sich aneignen möchten, um künftig weniger Angst zu haben. Erläutern Sie, was Ihnen den Einsatz dieser Strategien bislang erschwert.

1. *Vorgang*: Beschreiben Sie einen relativ aktuellen Vorgang oder eine Situation, in der sie sich geschämt haben (Bitten Sie alle Anteile, mit Ihnen gemeinsam eine Situation auszuwählen, die Sie nicht zu überwältigen droht).

2. Notieren Sie den/die Gedanken oder die Überzeugungen, die Sie oder andere Anteile in der Situation hatten und an denen Sie erkannten, dass Sie sich schämten.

3. Beschreiben Sie die körperlichen Empfindungen, die Sie oder andere Selbstanteile in Verbindung mit dem Schamgefühl entwickelten (Kälteempfinden, Zittern, Erstarren, Kollaps, Luftanhalten, das Gefühl, innerlich „abzuschalten“, Kribbeln, Steifheit, Flattern im Magen etc.).

4. Wenn Ihnen spezifische Trigger Ihres Schamgefühls aufgefallen sind, notieren Sie diese bitte.

5. Beschreiben Sie möglichst präzise, welche der vier Schamskripte Sie oder andere Selbstanteile gewöhnlich benutzen und wie sie sich in der Situation, die Sie oben beschrieben haben, manifestierten (Angriff auf das Selbst, Angriff auf andere, Rückzug/Isolation, Vermeidung des inneren Erlebens).

6. Können Sie sich daran erinnern, in einer ähnlichen Situation wie der oben beschriebenen ein Gefühl des Stolzes empfunden und sich kompetent und leistungsfähig gefühlt zu haben? Oder können Sie es sich vorstellen? (Wenn Sie z. B. eine Situation geschildert haben, in der Sie sich wegen eines Fehlers schämten: Können Sie sich an eine Situation erinnern – oder sich eine Situation vorstellen –, in der Sie etwas richtig gemacht haben und mit sich zufrieden waren oder jemand Sie für Ihre hervorragende Leistung gelobt hat?) Falls Sie sich an ein solches Erlebnis erinnern oder es sich vorstellen können, nehmen Sie sich Zeit, um all Ihren Anteilen dabei zu helfen, diese Erfahrung nachzuvollziehen. Achten Sie auf Ihre Gedanken, Gefühle und Körpersensationen.

1. *Vorgang*: Beschreiben Sie einen Vorgang oder eine Situation, in der Sie sich schuldig fühlten (Achten Sie auch diesmal darauf, keine Situation auszuwählen, die Sie zu überwältigen droht).

2. Notieren Sie den/die Gedanken oder die Überzeugungen, die Sie oder andere Anteile in der Situation hatten und an denen Sie erkannten, dass Sie schuldbewusst waren.

3. Beschreiben Sie die körperlichen Empfindungen, die Sie oder andere Selbstanteile in Verbindung mit dem Schuldgefühl entwickelt haben (Kälteempfinden, Zittern, Erstarren, Kollaps, Luftanhalten, das Gefühl, innerlich „abzuschalten“, Kribbeln, Steifheit, Flattern im Magen etc.).

4. Wenn Ihnen spezifische Trigger Ihres Schuldgefühls aufgefallen sind, notieren Sie diese bitte.

5. Wie gehen Sie oder andere Selbstanteile gewöhnlich mit Schuldgefühlen um? Ziehen Sie sich zum Beispiel von anderen zurück, machen Sie sich oder Persönlichkeitsanteilen Vorwürfe, vermeiden Sie es, an Ihre Schuldgefühle zu denken, können Sie nicht aufhören, daran zu denken, oder wollen Sie sich verletzen?

6. Beschreiben Sie verschiedene Möglichkeiten, chronische Schuldgefühle konstruktiver zu bewältigen. Statt gänzlich in Ihrem Schuldbewusstsein aufzugehen, könnten Sie beispielsweise über die Schuldgefühle reflektieren und einige Ihrer Kernüberzeugungen infrage stellen.

1. Beschreiben Sie Ihre Einstellung und gegebenenfalls die Einstellung anderer Anteile gegenüber einem inneren Kindanteil; möchten Sie ihn beispielsweise beschützen, oder sind Sie wütend auf ihn, schämen Sie sich seiner wegen, betrachten Sie ihn kritisch oder liebevoll, fühlen Sie sich von ihm abgestoßen, finden Sie ihn allzu strapaziös, oder halten Sie ihn sogar für hilfreich?

2. Beschreiben Sie die Einstellung eines jungen Anteils Ihnen und anderen Selbstanteilen gegenüber, sofern Sie sie kennen. Ist der Kindanteil zum Beispiel verängstigt, bedürftig, wütend, misstrauisch, liebevoll oder hilfsbereit?

3. Schildern Sie unter Berücksichtigung der unter (1) und (2) beschriebenen Einstellungen innere Konflikte, die mit der Anerkennung von kindlichen Selbstanteilen und der empathischen Arbeit mit ihnen zusammenhängen.

4. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Einstellungen gegenüber dem jungen Selbstanteil/jungen Selbstanteilen und Ihre Reaktionen auf ihn/sie die gleichen wären wie gegenüber einem realen Kind. Worin unterscheidet sich Ihre Haltung zu Ihrem inneren Kindanteil/Ihren Kindanteilen? Wären Sie zum Beispiel geduldiger, interessierter, fürsorglicher oder würden Sie konsequenter Grenzen setzen?

5. Beschreiben Sie die Probleme, die Ihnen kindliche Anteile bereiten, zum Beispiel durch inneres Weinen, durch Flashbacks, durch ein verzweifertes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Trost oder durch Einmischung in Ihr Alltagsleben.

6. Üben Sie entweder in einer Therapiestunde oder allein zu Hause, einem Kindanteil dabei zu helfen, die Gegenwart umfassender wahrzunehmen, indem Sie ihn durch Ihre Augen sehen, mit Ihren Ohren hören und mit Ihren Händen fühlen lassen. Erforschen Sie gemeinsam mit diesem Kindanteil Ihre Umwelt und sprechen Sie dabei mit ihm, damit er sich sicher fühlt und auf die Gegenwart orientiert bleibt. Beschreiben Sie, wie Sie diese Übung erlebt haben. Wenn Sie sie nicht oder nicht vollständig durchführen konnten, erläutern Sie, was Sie gehindert hat.
-
-

7. Schreiben Sie bis zu fünf Möglichkeiten auf, die Bedürfnisse Ihres Kindanteils/Ihrer Kindanteile auf eine der Gegenwart angemessenen Weise zu befriedigen, mit der alle Anteile einverstanden sind. Wenn Sie Anregungen brauchen, schauen Sie sich das Kapitel noch einmal an.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Bei dieser Hausaufgabe geht es nicht speziell um kindliche Selbstanteile, sondern um die Kultivierung Ihrer Methoden der inneren Kooperation.

1. Beschreiben Sie Bereiche des täglichen Lebens, in denen Sie und Selbstanteile (zu einem gewissen Grad) kooperiert haben.

2. In welchen Bereichen möchten Sie und andere Anteile die Kooperation verbessern?

3. Welche Methoden der inneren Kommunikation halten Sie für besonders hilfreich?

- Innerer Dialog zwischen Anteilen
- Schreiben/Tagebuchschreiben
- Innere Konferenzen
- Blending
- Andere (bitte erläutern)

Erläutern Sie jeweils an einem Beispiel, wie Sie diese Methoden der inneren Kommunikation anwenden.

4. Was tun Sie oder andere Selbstanteile, um in der Traumazeit feststeckende Anteile einschließlich kindlicher Anteile zu beruhigen, zu trösten und auf die Gegenwart zu orientieren?

5. Wenn Sie weiterhin Schwierigkeiten mit der inneren Kommunikation und Kooperation haben, erläutern Sie bitte die Gründe (Haben Sie zum Beispiel allzu große Angst? Oder vermeiden Sie es, sich Zeit für innere Kommunikation zu nehmen? Verweigern andere Selbstanteile die Mitarbeit? Können Sie sich in andere Anteile nicht empathisch einfühlen, oder verhält sich ein Selbstanteil dermaßen kritisch, dass Sie die Übung deshalb abbrechen?). Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Therapeuten über diese Schwierigkeiten.

Je mehr Sie über Ihr selbstverletzendes Verhalten wissen, desto eher können Sie es überwinden. Die folgenden Fragen helfen Ihnen, mehr über Ihr Bedürfnis, sich zu verletzen, zu erfahren. Sollten Sie durch eine der Fragen getriggert werden, beenden Sie diese Hausaufgabe. Führen Sie Erdungs- und Entspannungsübungen durch. Denken Sie daran, dass Sie selbst das Tempo vorgeben.

1. Woran spüren Sie, dass Sie sich verletzen wollen? Beispiele: *„Ich fühle mich allein und hoffnungslos.“* *„Ich streite mich mit meinem Partner.“* *„Ich schäme mich.“*

2. Wie lange dauern Ihre Selbstverletzungsepisoden an? Sekunden? Minuten? Stunden? Wie oft verletzen Sie sich? Täglich? Wöchentlich? Monatlich? Nur gelegentlich?

3. Woran merken Sie, dass Sie eine Selbstverletzungsepisode beenden können? Beispiele: *„Ich fühle mich wieder real.“* *„Ich merke, dass die Spannung nachgelassen hat.“* *„Ich komme zu mir und realisiere, dass ich mich verletzt habe.“* *„Nach fünf Schnitten.“*

4. Beschreiben Sie, unter welchen Umständen Sie sich mit hoher Wahrscheinlichkeit verletzen. Beispiele: Wenn Sie allein sind; nachts; am Wochenende; nach einem Streit; wenn Sie sehr gestresst sind; wenn Sie Flashbacks haben.

5. Wo nehmen Sie Selbstverletzungen gewöhnlich vor (zu Hause, im Bad oder Schlafzimmer, im Auto)? Hat dieser Ort für Sie eine besondere Bedeutung?

6. Haben Sie Amnesieepisoden? Nehmen Sie körperliche Taubheit wahr? Haben Sie das Gefühl, sich selbst von außen zuzusehen? Gibt es andere Hinweise auf eine Dissoziation? Beschreiben Sie bitte alle Dissoziationssymptome und notieren Sie, ob diese vor, während oder nach Selbstverletzungsepisoden auftreten.

7. Was tun Sie gewöhnlich nach einer Selbstverletzung? Zum Beispiel: Schlafen Sie, essen Sie, gehen Sie aus, schauen Sie fern, weinen Sie?

8. Welche Gedanken und Kernüberzeugungen gingen Ihnen vor, während und nach der Episode durch den Kopf?

9. Welche Gefühle hatten sie vor, während und nach der Episode?

10. Welche körperlichen Empfindungen hatten Sie vor, während und nach der Episode?

1. Versuchen Sie, mit der für Sie am besten geeigneten Kommunikationsmethode einen inneren Dialog mit einem selbstverletzenden Anteil aufzunehmen. Hören Sie dem Anteil empathisch zu, wenn er seine Beweggründe für selbstverletzendes Verhalten beschreibt, auch wenn Sie seine Meinung nicht teilen. Beschreiben Sie, wie Sie die innere Kommunikation erleben, und erläutern Sie, welche neuen Erkenntnisse Sie über sich selbst und die Tendenz zur Selbstverletzung gewonnen haben.

2. Nennen Sie Gründe, weshalb ein innerer Anteil zu Selbstverletzungen neigt (Schauen Sie sich gegebenenfalls die Liste mit den Gründen für Selbstverletzungen noch einmal an).

3. Ist es möglich, dass dieser Persönlichkeitsanteil nicht gut auf die Gegenwart orientiert ist, sondern in der Traumazeit lebt? Falls es sich so verhält, benutzen Sie Ihre Fertigkeiten, um ihm die Reorientierung auf die Gegenwart und die Erdung zu erleichtern.

4. Beschreiben Sie, durch welche Trigger Sie oder ein innerer Anteil veranlasst werden können, an eine Selbstverletzung zu denken oder sie vorzunehmen.

5. Sie haben nun einiges über die Gründe für Selbstverletzungen und über mögliche Trigger gelernt. Beschreiben Sie auf dieser Grundlage eine Coping-Fertigkeit, die dieser Anteil anstelle der Selbstverletzung einsetzen könnte. Zum Beispiel: Sie vermeiden gezielt bestimmte Trigger, sprechen mit Ihrem Therapeuten, kümmern sich um die Bedürfnisse dieses Selbstanteils oder hören ihm mitfühlend zu. Üben Sie diese Coping-Fertigkeiten mehrmals pro Woche und beschreiben Sie, was in Ihnen vorgeht, wenn Sie sie einsetzen.

Die folgenden Aufgaben erleichtern es Ihnen, einen inneren Konferenzraum einzurichten und für Ihre Entscheidungsfindungen zu benutzen:

- Entscheiden Sie, in welchem Raum oder an welchem Ort Sie die innere Konferenz abhalten wollen (falls Sie nicht schon einen Ort ausgesucht haben).
- Falls nötig, entscheiden Sie, welche Ihrer Anteile an der Konferenz teilnehmen möchten. Wenn Sie diese Technik noch nie zuvor benutzt haben, ist es wahrscheinlich am einfachsten, mit Selbstanteilen zu beginnen, die Sie relativ klar wahrnehmen, sowie mit Anteilen, die im Alltagsleben funktionieren.
- Wenn Selbstanteile nicht aus der Vergangenheit herausfinden, können Sie Ihnen vielleicht einen „Sprecher“ zur Seite stellen, der für sie spricht, während sie aus sicherer Distanz zuhören.
- Wählen Sie eine innere „Diskussionsleiterin“ oder einen „Diskussionsleiter“. Diese Aufgabe kann von Ihnen selbst oder einem Ihrer Anteile übernommen werden.
- Beginnen Sie mit einem Entscheidungsprozess, der ein einfaches Thema betrifft, über das sich vermutlich alle Anteile einigen können.
- Beschreiben Sie Ihre innere Konferenz einschließlich der Entscheidung, die Sie treffen konnten.
- Beschreiben Sie, was während der Konferenz reibungslos abgelaufen ist.
- Beschreiben Sie, welche Schwierigkeiten während Ihrer inneren Konferenz aufgetaucht sind.

1. Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie sich in einer Beziehung sicher gefühlt haben.

Welche Emotionen haben Sie zum Beispiel in der Situation empfunden, welche Gedanken und körperlichen Sensationen hatten Sie? Was haben Sie getan?

2. Erläutern Sie nun, wie sich in der unter (1) beschriebenen Situation Persönlichkeitsanteile gefühlt haben, die etwas anderes empfanden als Sie selbst.

3. Beschreiben Sie innere Konflikte zwischen verschiedenen Anteilen. Hatten manche Anteile Angst? Waren Sie wütend oder misstrauisch? Haben Sie den Impuls verspürt, sich aus der Beziehung zurückzuziehen? Haben Anteile Sie oder andere Selbstanteile wegen der Beziehung oder wegen Ihrer Gefühle in der Beziehung kritisiert?

4. Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie sich in einer Beziehung verunsichert oder nicht recht wohl gefühlt haben. Wählen Sie eine eher beiläufige Situation aus, keine „große Sache“. Welche Emotionen haben Sie in der Situation empfunden, welche Gedanken und körperlichen Sensationen hatten Sie? Was haben Sie getan?

5. Erläutern Sie nun, wie sich in der unter (4) beschriebenen Situation Persönlichkeitsanteile gefühlt haben, die etwas anderes empfunden haben als Sie selbst.

6. Erläutern Sie, ob es in der unter (4) beschriebenen Situation zu Konflikten zwischen Selbstanteilen gekommen ist. Wollten zum Beispiel manche Anteile weiterhin mit dem Menschen zusammenbleiben, andere hingegen fortgehen? Wollten manche Anteile sich auf einen Kampf einlassen, während andere weglaufen und sich verstecken wollten? Gab es Anteile, die Sie oder andere Anteile kritisiert oder Ihnen die Schuld daran gegeben haben, dass etwas schiefging?

1. Beschreiben Sie Situationen, in denen die Selbstregulation besser als das Zusammensein mit einem anderen Menschen geeignet ist, Sie zu beruhigen.

2. Beschreiben Sie, wie Sie sich beruhigen, trösten oder stabilisieren, wenn Sie allein sind.

3. Beschreiben Sie, weshalb Sie in solchen Situationen die Selbstberuhigung vorziehen, statt sich von anderen trösten zu lassen.

4. Beschreiben Sie Situationen, in denen die Regulation in einer Beziehung besser als das Alleinsein geeignet ist, Sie zu trösten. Beispiel: Wenn Sie gestresst sind oder Angst haben, rufen Sie lieber eine Freundin an oder sprechen in einer Therapiesitzung mit Ihrem Therapeuten, als allein mit diesen Gefühlen fertig zu werden.

5. Beschreiben Sie, welche Eigenschaften einer stützenden Beziehung beruhigend auf Sie wirken.

6. Die meisten Menschen haben zumindest eine gewisse Balance zwischen Selbstregulation und relationaler Regulation entwickelt. Geben Sie bitte in Prozenten an, wie oft Sie (ungefähr) die Selbstberuhigung bzw. die Beruhigung durch das Zusammensein mit jemand anderem bevorzugen. Möglicherweise haben andere Selbstanteile andere Präferenzen; falls es sich so verhält, erläutern Sie bitte, welche Persönlichkeitsanteile die Selbstregulation und welche die relationale Unterstützung bevorzugen. Wenn Sie möchten, dass sich das prozentuale Verhältnis zwischen Selbst- und relationaler Regulation verändert, beschreiben Sie bitte, welches Verhältnis Ihnen ideal erscheint. Prüfen Sie, ob im Zusammenhang mit einer solchen Veränderung innere Konflikte auftauchen.

7. Nehmen Sie sich Zeit, um in Ruhe darüber nachzudenken, wie Sie das Verhältnis zwischen Selbstberuhigung und Unterstützung durch Beziehungen verbessern könnten. Sprechen Sie auch mit Ihrem Therapeuten darüber. Sie könnten beispielsweise unten einige der Kernüberzeugungen notieren, die Sie mit der Selbstregulation bzw. der relationalen Regulation verbinden („*Man muss allein klarkommen, statt andere um Hilfe zu bitten.*“ Oder: „*Allein bin ich ratlos, ich kann mir selbst nicht helfen.*“)

Wenn Sie in der kommenden Woche in einen nicht allzu gravierenden Konflikt mit jemandem geraten, machen Sie sich möglichst viele der in diesem Kapitel (und unten) beschriebenen Fertigkeiten zunutze. Falls im Laufe der Woche kein Konflikt auftaucht, beschreiben Sie eine Verstimmung aus der Vergangenheit. Stellen Sie sich vor, wie Sie den Konflikt mit Hilfe dieser Fertigkeiten hätten bewältigen können. Beantworten Sie im Anschluss daran die Fragen.

Fertigkeiten

- Präsent und auf das Hier und Jetzt fokussiert sein
- Selbstanteile auf die Gegenwart orientieren
- Über eigene Erlebensweisen und Absichten sowie über das Erleben und die Absichten der/des Anderen reflektieren
- Innerhalb des eigenen Toleranzfensters bleiben
- Eine Auszeit nehmen oder es Selbstanteilen ermöglichen, an einem sicheren Ort zu verweilen
- Betäubte oder vermeidende Selbstanteile unterstützen
- Wütenden Selbstanteilen helfen
- Verletzliche und schwache Selbstanteile beschützen
- Sich selbst und der/dem Anderen Respekt entgegenbringen
- Kompromissbereitschaft zeigen

1. Welche Fertigkeiten haben Sie in der realen Situation oder in Ihrer Vorstellung eingesetzt? Erläutern Sie, welche Schwierigkeiten dabei auftauchten.

2. Achten Sie darauf, ob alle Selbstanteile anerkennen können, dass diese Fertigkeiten wichtig sind, und ob sie sie erlernen möchten. Erläutern Sie die Ängste oder Befürchtungen, die Ihre Anteile mit dem Einsatz dieser Fertigkeiten verbinden. Überlegen Sie im Anschluss an diese Beschreibung, ob solchen Befürchtungen möglicherweise kognitive Verzerrungen oder negative Kernüberzeugungen zugrunde liegen (vgl. auch Beispiel).

Beispiel: „Ich fürchte, dass ich mich selbst nicht mehr schützen kann, wenn ich nicht wütend bin.“

Reflexion: *Es ist zwar wichtig, dass ich mich selbst schütze, aber es ist auch wichtig, den Kontext sowie die Intentionen meines Gegenübers zu berücksichtigen, um zu klären, inwieweit ich schutzbedürftig bin. Vielleicht wollte die andere Person mich gar nicht absichtlich verletzen, sondern war lediglich anderer Meinung als ich. Vielleicht habe ich mich übergangen gefühlt, obwohl es gar nicht so gemeint war. Ich habe außerdem viele Möglichkeiten, mich in Beziehungskonflikten zu schützen, ich muss also nicht unbedingt in Wut geraten. Ich kann meine Bedürfnisse vertreten (s. dazu Kap. 30), statt wütend und aggressiv zu werden. Ich kann mich in der Gegenwart erden und mir klarmachen, dass ich nicht in Gefahr bin. Folglich stehen mir mehrere Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung. Ich kann eine Auszeit nehmen und ein Zwiegespräch mit all meinen Anteilen führen, um sie zu beruhigen und zu orientieren und um falsche Überzeugungen und Wahrnehmungen richtig zu stellen.*

Denken Sie an eine Situation in der jüngsten Vergangenheit zurück, in der Sie sich isoliert und/oder einsam fühlten, und beantworten Sie dann die folgenden Fragen.

1. Beschreiben Sie die Situation, in der Sie sich isoliert und einsam gefühlt haben.

2. Erläutern Sie, ob Sie spezifische Trigger kennen, die Sie zum Rückzug in die Isolation veranlassen oder Verlassenheitsgefühle in Ihnen wecken. Haben solche Trigger in der Situation, die Sie oben beschrieben haben, eine Rolle gespielt?

3. Erläutern Sie, ob bestimmte Selbstanteile an Ihrem Rückzug oder ihren Einsamkeitsgefühlen beteiligt waren. Beschreiben Sie gegebenenfalls Konflikte zwischen Anteilen, die sich abkapseln wollen, und Anteilen, die sich einsam fühlen.

4. Beschreiben Sie, wie Sie (und andere Selbstanteile) Ihre Isolation oder Ihre Einsamkeit erleben. Erläutern Sie auch Ihre Gedanken, Gefühle, körperlichen Sensationen, Wahrnehmungen und Voraussagen, die mit diesem Erleben einhergehen.

5. Falls jemand Kontakt zu Ihnen aufgenommen hätte oder Sie selbst sich an einen anderen Menschen gewandt hätten: Was hätten Sie sich in dieser Situation von der anderen Person gewünscht? Was hat Sie daran gehindert, sich um Kontakt zu bemühen?

6. Erläutern Sie kurz zwei oder drei kleine, realistische Schritte, zu denen Sie sich überwinden könnten, um etwas gegen Ihre Isolation und Einsamkeit zu unternehmen.

Die meisten der Fertigkeiten, die Sie in diesem Manual erlernt haben, helfen Ihnen auch, mit Ihrer Isolation und Einsamkeit umzugehen und etwas zu verändern. Unten haben wir einige dieser Fertigkeiten aufgeführt. Suchen Sie sich aus der Liste insgesamt vier beliebige Fertigkeiten aus. Dann erläutern Sie für jede dieser Fertigkeiten eine der im Folgenden genannten Situationen:

- Eine Situation, in der Sie sich die Fertigkeit zunutze machen konnten, um etwas gegen Ihre Isolation oder Einsamkeit zu unternehmen. Beschreiben Sie, welche Schritte gut funktioniert haben.
- Eine Situation, in der Sie die Fertigkeit zwar ausprobiert haben, sie Ihnen aber nicht geholfen hat, oder in der es Ihnen nicht gelungen ist, sie konsequent anzuwenden. Erläutern Sie, was dazwischenkam oder was allzu schwierig war.
- Eine Situation, in der Sie die Fertigkeit gern ausprobieren möchten.

Fertigkeiten

1. Geerdet und präsent bleiben.
2. Selbstanteile auf die Gegenwart orientieren.
3. Über Ihr Erleben von Isolation oder Einsamkeit reflektieren.
4. Den inneren sicheren Raum aufsuchen.
5. Zeit, die Sie allein verbringen, produktiv nutzen.
6. Sich Kernüberzeugungen und Gedanken bewusst machen und sie hinterfragen.
7. Emotionen bewusst wahrnehmen und regulieren.
8. Empathische Kommunikation mit inneren Selbstanteilen (auch in Form einer inneren Konferenz).
9. Mit Selbstanteilen, die phobisch auf Bindungen reagieren, und mit Selbstanteilen, die phobisch auf Bindungsverlust reagieren, verhandeln.
10. Mit einem Trigger für Isolation oder Einsamkeit umgehen.
11. Sich innerhalb des eigenen Toleranzfensters regulieren.
12. Mit Angst oder Scham umgehen.
13. Eigene Interessen vertreten/durchsetzungsstark sein.
14. Eine dysfunktionale persönliche Grenze verändern.

Erinnern Sie sich an eine noch nicht lang zurückliegende Situation, in der es Ihnen trotz aller Bemühungen nicht gelungen ist, assertiv zu handeln. Orientieren Sie sich an den im vorangegangenen Abschnitt beschriebenen Schritten und berufen Sie eine innere Konferenz ein, um zu klären, weshalb Sie Schwierigkeiten hatten, für Ihre Interessen einzutreten. Beantworten Sie im Anschluss daran die Fragen.

1. Beschreiben Sie die Situation.

2. Beschreiben Sie, wie verschiedene Ihrer Selbstanteile in der Situation reagiert haben und welche Befürchtungen oder Ängste sie hatten.

3. Falls Sie oder andere Selbstanteile in der Situation durch spezifische Hinweisreize getriggert wurden, listen Sie diese bitte auf. Erläutern Sie auch Ihre Reaktion.

4. Welchen Ausgang haben sich Ihre Anteile für die Situation gewünscht? Hatten sie dieselben Vorstellungen, oder hatte jeder eigene Wünsche? Falls Meinungsverschiedenheiten auftauchen, beschreiben Sie die Konflikte.

5. Erläutern Sie, wie Selbstanteile in der Situation und danach aufeinander reagiert haben.

6. Beschreiben Sie rückblickend möglichst genau, wie sich alle Anteile hätten verhalten müssen, um die Situation effektiver zu meistern.

1. Beschreiben Sie eine nicht lang zurückliegende Situation, in der es Ihnen gelungen ist, Ihre Interessen – und sei es nur partiell – zu vertreten.

2. Welche Fertigkeiten konnten Sie sich zunutze machen? Schauen Sie sich noch einmal die Beschreibungen zu Anfang des Kapitels an und kreuzen Sie unten auf der Liste alle Fertigkeiten an, die Sie eingesetzt haben.

- Reflektierend zuhören.
- Respektvollen Humor spielen lassen.
- Für einen Kontext sorgen.
- Möglichst präzise und klar formulieren.
- Um Rückmeldung bitten und dem Gegenüber aufmerksam zuhören.
- Die eigene Botschaft als Ich-Aussage formulieren.
- Blickkontakt herstellen.
- Kongruent sein.
- In normalem Tonfall sprechen.
- Den richtigen Zeitpunkt finden.

3. Wenn Sie Schwierigkeiten hatten, einige dieser Fertigkeiten einzusetzen, markieren Sie die betreffenden bitte entsprechend und erläutern Sie Ihre Probleme.

4. Zählten zu den unter (3) beschriebenen Schwierigkeiten auch innere Konflikte zwischen Selbstanteilen? Falls es sich so verhielt: Beschreiben Sie den Konflikt/die Konflikte.

5. Waren all Ihre Anteile mit dem Ausgang der Situation zufrieden? Falls es sich so verhält: Beschreiben Sie, wie die Bedürfnisse verschiedener Selbstanteile befriedigt wurden. Falls es sich nicht so verhält: Erläutern Sie, weshalb manche Anteile nicht zufrieden waren und welchen Ausgang sie sich gewünscht hätten.

Denken Sie an eine Situation, die demnächst auf Sie zukommt und in der Sie Ihre Interessen vertreten müssen. Die Situation sollte dem Schwierigkeitsgrad entsprechen, dem Sie sich gewachsen fühlen.

1. Beschreiben Sie die Situation.

2. Welchen Ausgang stellen Sie sich idealerweise vor?

3. Berufen Sie eine innere Konferenz ein, um die Situation, die auf Sie zukommt, mit all Ihren Selbstanteilen zu besprechen. Orientieren Sie sich an den im Abschnitt „Selbstanteilen helfen, assertives Verhalten kooperativ mitzutragen“ (Kap. 31) beschriebenen Schritten und erläutern Sie, wie Ihre inneren Anteile auf die einzelnen Schritte reagieren.

- Reflektieren Sie über die Bedürfnisse und Wünsche, die Ihre Selbstanteile bezüglich der Situation hegen, und erläutern Sie diese.
- Notieren Sie sämtliche inneren Konflikte bezüglich der Situation.
- Notieren Sie sämtliche dysfunktionalen Kernüberzeugungen oder Gedanken bezüglich der Situation und erläutern Sie, wie Sie diese Überzeugungen und Gedanken respektvoll infrage gestellt haben.
- Beschreiben Sie Ihren Versuch, empathisch mit all Ihren Anteilen über den Umgang mit der Situation zu verhandeln; beschreiben Sie auch die Reaktionen Ihrer Anteile.
- Vereinbaren Sie, welche Anteile in der Situation aktiv werden sollen, und erläutern Sie die Reaktion Ihrer Anteile auf diese Verhandlung.
- Helfen Sie ängstlichen, vermeidenden oder wütenden Selbstanteilen, sich auf die Gegenwart zu orientieren, indem Sie mit ihnen über ihre Ängste und Befürchtungen sprechen, Rücksicht auf ihre Bedürfnisse und Wünsche nehmen und ihnen anbieten, während der Situation an einem inneren sicheren Ort zu verweilen. Beschreiben Sie, was Sie erreichen konnten und wie Ihre Anteile reagiert haben.
- Führen Sie eine imaginative Probe durch, indem Sie sich einen erfolgreichen Ausgang der Situation vorstellen. Nehmen Sie die Hilfe eines Menschen, dem Sie vertrauen, in Anspruch. Bitten Sie gegebenenfalls Ihren Therapeuten um Hilfe. Beschreiben Sie, wie es Ihnen bei dieser Übung ergangen ist.
- Benutzen Sie in Vorbereitung auf die Situation Blendingtechniken, wenn Sie dazu bereit und fähig sind. Sie helfen Ihnen, stark und zuversichtlich in die Situation hineinzugehen. Beschreiben Sie, wie Sie das Blending, falls Sie es durchführen konnten, erlebt haben.

1. Schreiben Sie Ihre augenblicklichen persönlichen Grenzen auf eine Liste (berücksichtigen Sie, dass unterschiedliche Selbstanteile unterschiedliche Grenzen haben können).

2. Versuchen Sie zu beurteilen, ob diese Grenzen gesund, lax oder rigide sind. Kennzeichnen Sie die Grenzen, die Sie oben in Ihrer Liste aufgeführt haben, entsprechend. Wenn Sie sich nicht sicher sind, könnten Sie sich vielleicht mit Menschen Ihres Vertrauens beraten.
3. Was hilft Ihnen, Ihre Grenzen aufrechtzuerhalten? Haben Sie Anteile, die Ihnen dabei helfen, gesunde Grenzen zu setzen? Bitte erläutern Sie diesen Punkt ausführlich.

4. Schreiben Sie die Grenzen auf eine Liste, deren Aufrechterhaltung Ihnen besonders schwerfällt.

5. Was macht es so schwierig für Sie, Ihre Grenzen zu schützen? Gibt es Selbstanteile, die zu diesen Schwierigkeiten beitragen? Bitte erläutern Sie diesen Punkt ausführlich.

6. Achten Sie darauf, ob Ihre Grenzen sich von denen anderer Menschen, die Sie kennen, unterscheiden. Erläutern Sie, wie Sie mit diesen Unterschieden umgehen.

7. Achten Sie darauf, ob es zwischen Selbstanteilen Konflikte hinsichtlich bestimmter Grenzen gibt. Falls es sich so verhält, erläutern Sie die Konflikte.

8. Schreiben Sie gesunde Grenzen, die Sie gern ziehen würden, aber bislang nicht ziehen konnten, auf eine Liste. Erläutern Sie Ihre Schwierigkeiten.

Gesunde Grenzen**Schwierigkeiten beim Setzen dieser Grenzen**

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

1. Zeichnen Sie sich selbst in die Mitte eines Blattes Papier oder stellen Sie sich auf andere Weise, etwa mit Hilfe einer Klebfigur, dar (Ihr künstlerisches Talent ist für diese Übung nicht von Belang). Sodann zeichnen Sie die Personen, die für Sie wichtig sind, mitsamt ihren Namen hinzu. Zeichnen Sie nun Linien ein, die die aktuellen Grenzen zwischen Ihnen und diesen Personen markieren (dicke, dünne, nicht-existente, durchgehende, gestrichelte, unregelmäßige Linien), oder Gegenstände, die Ihre Grenzen repräsentieren (Mauern, Tore, Wasserwege, Brücken, Hecken usw.) und den Grad an Nähe beziehungsweise Distanz veranschaulichen. Achten Sie darauf, ob Nähe beziehungsweise Distanz Ihren Vorstellungen grundsätzlich entsprechen. Gibt es diesbezüglich Konflikte zwischen inneren Selbstanteilen?
2. Zeichnen Sie einen imaginären Kreis um sich, der die Grenze markiert, die andere Menschen nicht überschreiten sollten. Dies ist Ihr „persönlicher Raum“ oder Ihre „persönliche Zone“. Bei den meisten Menschen hat sie einen Radius von etwa 60 Zentimetern. Wird Ihr Kreis von allen Selbstanteilen als angenehm empfunden? Falls nicht, vergrößern Sie die Zone so lange, bis sich auch der Anteil, der den größten Abstand benötigt, wohlfühlt. Im Anschluss daran verkleinern Sie den Kreis so lange, bis sich der Teil, der die größte Nähe zu anderen Menschen sucht, wohl fühlt. Achten Sie auf die Unterschiede zwischen dem ursprünglichen Kreis einerseits sowie dem größeren und kleineren andererseits.

Suchen Sie sich eine Situation aus, die demnächst auf Sie zukommt und es vermutlich erforderlich macht, dass Sie Grenzen setzen. Die Situation sollte dem Schwierigkeitsgrad entsprechen, dem Sie sich zurzeit gewachsen fühlen.

1. Beschreiben Sie die Situation.

2. Welche Konsequenzen haben die Grenzen, die Sie gern setzen möchten?

3. Berufen Sie eine innere Konferenz ein, um mit all Ihren Anteilen über die bevorstehende Situation zu sprechen. Orientieren Sie sich an den Schritten, die im Abschnitt „Selbsteilen helfen, an der Entwicklung gesunder Grenzen mitzuwirken“ (Kap. 32) erläutert wurden, und beschreiben Sie, wie Ihre Selbsteile auf die einzelnen Schritte reagiert haben.

- Reflektieren Sie über die Bedürfnisse und Wünsche Ihrer Selbsteile bezüglich der Grenze, die Sie setzen möchten, und beschreiben Sie sie.
- Notieren Sie die inneren Konflikte, die im Zusammenhang mit dieser Grenzziehung auftauchen.
- Schreiben Sie dysfunktionale Kernüberzeugungen oder Gedanken bezüglich der Grenze auf eine Liste und erläutern Sie, wie Sie diese Überzeugungen und Gedanken respektvoll infrage stellen können.
- Beschreiben Sie Ihre Bemühungen, empathisch mit allen Selbsteilen über das Setzen einer Grenze zu verhandeln. Erläutern Sie die Reaktionen Ihrer Anteile.
- Vereinbaren Sie, welche Anteile für die Grenzziehung zuständig sein werden, und erläutern Sie die Reaktionen Ihrer Anteile auf diese Verhandlung.
- Helfen Sie ängstlichen, vermeidenden oder wütenden Selbsteilen, indem Sie sie auf die Gegenwart orientieren, mit ihnen über ihre Ängste oder Befürchtungen sprechen, ihre Bedürfnisse und Wünsche berücksichtigen und ihnen anbieten, während der Situation an einem inneren sicheren Ort zu verweilen. Beschreiben Sie, was Sie tun konnten, und wie Ihre Anteile auf Ihre Bemühungen reagiert haben.
- Führen Sie eine imaginäre Probe durch, um sich Ihre erfolgreiche Grenzziehung visuell vorzustellen.
- Führen Sie, falls Sie dazu bereit und fähig sind, verschiedene Formen des Blendings durch, um sich das Setzen von Grenzen zu erleichtern. Erläutern Sie, wie Sie das Blending, sofern Sie es praktizieren konnten, erlebt haben.

Nehmen Sie sich im Laufe der Woche Zeit, um für jedes Gruppenmitglied einige wenige persönliche Zeilen aufzuschreiben. Sagen Sie darin, was Sie an der Person schätzen und was Sie ihr für die Zukunft wünschen. Wenn Sie möchten, können Sie weitere Bemerkungen hinzufügen.

- Ganz besonders schätze ich an dir ...
- Für die Zukunft wünsche ich dir ...
- Weitere Bemerkungen

Vorschläge. Lassen Sie Ihrer Kreativität bei der Gestaltung dieses Rituals freien Lauf, damit es Ihren Bedürfnissen entspricht und sich für Sie gut anfühlt. Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Art und Weise, Abschied zu nehmen. Sie können ein einfaches Stück Papier benutzen, um etwas aufzuschreiben, oder sich etwas Ausgefalleneres ausdenken – die Details sind unwesentlich; wichtig sind Ihre Empfindungen und Ihre Absichten. Wenn Sie das Gefühl haben, nichts aufschreiben zu können, bringen Sie einen Gegenstand mit, der Ihre Gedanken und Gefühle repräsentiert, zum Beispiel ein Bild oder ein anderes kleines Andenken. Im Folgenden finden Sie einige Anregungen für etwas ausgefallenerere Andenken:

- Eine selbstangefertigte Zeichnung oder ein gemaltes Bild
- Eine Collage, die Sie selbst gebastelt haben
- Ein selbstverfasstes Gedicht oder eine eigene Geschichte
- Eine CD mit Musik oder Liedern, die sie persönlich zusammengestellt haben
- Eine Erinnerung an einen bedeutsamen, innigen oder lustigen Moment, den Sie mit dem anderen Gruppenmitglied geteilt haben

- **Regelmäßige Teilnahme ist unabdingbar**, damit Sie von den Sitzungen optimal profitieren können. Wenn Sie aus irgendeinem Grund verhindert sind, rufen Sie möglichst umgehend die Telefonnr. an. Fragen Sie nach Ihrem Trainer, hinterlassen Sie eine Nachricht im Sekretariat oder sprechen Sie auf den Anrufbeantworter. Sie sind nicht verpflichtet, Ihre Abwesenheit zu begründen, wir würden dies aber begrüßen. *Wenn Sie drei aufeinanderfolgende Sitzungen oder insgesamt fünf Sitzungen versäumt haben, können Sie nicht weiter am Kurs teilnehmen.*
- **Machen Sie zu jeder Sitzung Ihre Hausaufgaben**, damit Sie in den Sitzungen mitarbeiten und die Fertigkeiten erlernen können, die dieser Kurs vermittelt. Füllen Sie die Arbeitsblätter aus; beschreiben Sie den dafür vorgesehenen frei gelassenen Platz und bringen Sie die Blätter zu jeder Sitzung mit. Ihre Hausaufgaben werden von anderen Kursteilnehmern nicht gelesen, es sei denn, dass Sie dies ausdrücklich wünschen. Die Arbeitsblätter bleiben Ihr persönliches Eigentum.
- **Dieser Kurs soll Ihnen dabei helfen, sich spezifische Fertigkeiten anzueignen. Er ist kein Ersatz für die Einzeltherapie.** Dieser Kurs verfolgt zwei Ziele: (1) Er soll Sie gründlich über Dissoziation und weitere traumabedingte Probleme informieren und Ihnen (2) Fertigkeiten vermitteln, die Ihnen den Umgang mit Ihren Schwierigkeiten erleichtern. Das heißt, in diesem Kurs geht es nicht darum, Ihre Vergangenheit und die Ursachen Ihrer dissoziativen Störung zu erforschen. Wir erwarten von den Teilnehmern, dass sie weder in den Sitzungen noch außerhalb des Kurses mit anderen Teilnehmern über Details ihrer Lebensgeschichte sowie über Details ihrer Einzeltherapie sprechen, denn solche Informationen können für andere und/oder für die Betreffende/den Betreffenden selbst verstörend sein. Setzen Sie Ihre therapeutische Arbeit in der Einzeltherapie wie gewohnt fort; auch Dinge, die mit dem Kurs zusammenhängen, können Sie in Ihrer Einzeltherapie besprechen.
- **Die Aufgabe der Trainer besteht darin, Sie über Fertigkeiten zu informieren und Ihnen zu helfen, diese zu erlernen.** Die Trainer sind nicht Ihre Therapeuten.
- **Alle Sitzungen sind vertraulich**, damit sich jeder Teilnehmer geborgen und sicher fühlen kann. Geben Sie niemals die Namen von Kursmitgliedern oder andere Informationen, anhand deren sie zu identifizieren sind, preis. Gespräche mit Außenstehenden über den Kurs sind strikt auf Ihre eigenen Erfahrungen und die Fertigkeiten, die Sie erlernen, zu beschränken. Sie dürfen aber offen und unvoreingenommen mit Ihrem Einzeltherapeuten/Ihrer Therapeutin sprechen, denn diese Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.

- **Verzichten Sie außerhalb des Kurses nach Möglichkeit auf Kontakte zu anderen Kursteilnehmern**, denn Sie sollten sich für die Bedürfnisse oder Krisen anderer Kursmitglieder nicht verantwortlich fühlen. Persönliche Kontakte außerhalb des Kurses können zu Konflikten zwischen Gruppenmitgliedern führen, die sich störend auf die Sitzungen auswirken. Wenn Sie außerhalb des Kurses Umgang mit Teilnehmern haben, bitten wir Sie, nicht über andere Gruppenmitglieder oder deren Probleme zu sprechen.
- **Ihre aktive Beteiligung an jeder Sitzung wird erwartet**, denn sie verbessert Ihre Fähigkeit, selbst unter starker Anspannung zu lernen. Die Beteiligung erleichtert es Ihnen zudem, präsent und fokussiert zu bleiben.
- **Sie können in einer Sitzung Auszeiten bis zu 10 Minuten Dauer nehmen**, wenn Sie das Bedürfnis haben, sich zu beruhigen und zu erden. Verlassen Sie bitte nicht wortlos den Raum, sondern informieren Sie die Trainer darüber, dass Sie eine Pause einlegen. Es wird erwartet, dass Sie innerhalb von 10 Minuten in die Gruppe zurückkehren, ohne dass Sie jemand zurückholt. Versuchen Sie, wenn irgend möglich, auf Auszeiten zu verzichten, denn für gewöhnlich wird es Ihnen in der Sitzung leichter fallen, sich zu erden und zu beruhigen. Wenn es Ihnen trotzdem nicht gelingt, nehmen Sie die Auszeit. Wenn Sie nach zehn Minuten das Gefühl haben, nicht zurückkehren zu können, geben Sie einem Trainer Bescheid, dass Sie nach Hause gehen und dass Sie sicher sind. Wenn Sie Ihr Verhalten oder Ihre Gefühle nicht in dem Maß kontrollieren können, dass eine Teilnahme an der Gruppe möglich ist, ist der Kurs vermutlich vorerst nicht das Richtige für Sie. Nicht nur Sie werden überwältigt, sondern auch für andere Teilnehmer sind unkontrollierbare Verhaltensweisen wie unablässiges Weinen, Schreien, Wechseln zu störenden Selbstanteilen oder Selbstverletzungen belastend. Wenn Sie Ihr Verhalten also nicht kontrollieren können, werden die Trainer Sie bitten, den Kurs abzubrechen und sich später, wenn Sie besser in der Lage sind, präsent zu bleiben und Ihr Verhalten zu kontrollieren, zu einem anderen Kurs anzumelden.
- **Die Trainer oder andere Teilnehmer werden nicht mit Ihnen hinausgehen, wenn Sie eine Auszeit nehmen; die Sitzung läuft weiter**. Für diese Grundregel gibt es keine Ausnahme. Sie selbst sind während der Sitzungen für sich verantwortlich, und Sie tragen auch die Verantwortung dafür, dass Sie sicher und pünktlich zum Kurs erscheinen und ihn nach Beendigung der Sitzung verlassen.

- **Verlassen Sie niemals wortlos die Sitzung.** Wenn Sie in einer Sitzung oder während einer Auszeit zu der Entscheidung gelangen, dass Sie nicht weitermachen können, informieren Sie auf jeden Fall die Trainer und versichern Sie ihnen, dass Sie sicher nach Hause gelangen werden.
- **Körperliche oder verbale Einschüchterungen oder Misshandlungen werden nicht akzeptiert.** Verhaltensweisen dieser Art haben Ihren sofortigen Ausschluss vom Kurs zur Folge. Es wird von Ihnen erwartet, dass Sie sich wie ein Erwachsener verhalten und sich selbst und anderen Respekt entgegenbringen. Wenn Sie in einer Sitzung wütend werden oder sich frustriert fühlen, bleiben Sie bitte an Ihrem Platz sitzen. Sie sollten weder die Stimme erheben noch schreien oder fluchen. Körperliche Drohgebärden gegenüber anderen oder das Werfen mit Gegenständen sind nicht erlaubt.
- **Waffen oder Gegenstände, mit denen Sie sich verletzen können, dürfen nicht in die Sitzung mitgebracht werden,** auch nicht in einer Tasche oder in anderen Behältnissen. Sie selbst und alle Teilnehmer haben es nicht nur verdient, sich sicher fühlen zu können, sondern sind auch darauf angewiesen.
- **Der Konsum von Alkohol oder Drogen ist während der Sitzungen verboten.** Wenn Sie alkoholisiert oder unter Drogeneinfluss zu einer Sitzung erscheinen, endet Ihre Mitgliedschaft in der Gruppe auf der Stelle. Sie können sich zum nächsten Kurs anmelden, wenn Sie es schaffen, trocken und clean zu bleiben.
- **Wenn Sie wegen des Aufenthalts in einer psychiatrischen Klinik oder aus anderen Gründen länger als drei Wochen (drei Sitzungen) nicht an den Sitzungen teilnehmen können,** müssen Sie den Kurs abbrechen. Sie können sich jedoch zum nächsten Kurs anmelden, sofern Sie sich genügend stabilisiert haben. Im Falle einer stationären Behandlung von weniger als dreiwöchiger Dauer wird in einem gemeinsamen Gespräch zwischen Ihren Trainern, Ihrer Therapeutin und Ihnen selbst geklärt, ob Ihre weitere Kursteilnahme möglich ist. Es ist wichtig, dass Sie lernen, das für Sie richtige Lerntempo und die für Sie richtigen Schwierigkeitsgrade zu finden. Wenn Sie fünf Kurssitzungen versäumen, müssen Sie abbrechen. Sie können sich dann zum nächsten Kurs anmelden.
- **Wenn Sie Fragen wegen des Kurses haben, stellen Sie sie in der Sitzung.** Andere Teilnehmer haben häufig die gleichen oder ähnliche Fragen; deshalb sind Fragen in den Sitzungen willkommen. Zumeist helfen sie auch anderen weiter. Es kann allerdings vorkommen, dass die Trainer eine bestimmte Frage zunächst einmal zurückstellen; dies hängt davon ab, wie gut sie zum aktuellen Thema passt.

- **Bitte verzichten Sie darauf, Probleme oder Angelegenheiten zur Sprache zu bringen, die mit dem, was Sie im Kurs lernen, nichts zu tun haben.** Sie können solche Themen in Ihrer Therapie besprechen, nicht aber in den Kurssitzungen.
- **Wenn einer der Trainer zugleich Ihr persönlicher Therapeut ist,** wird er persönliche Informationen in den Kurssitzungen so diskret wie irgend möglich behandeln. Es ist ratsam, vorab gemeinsam zu besprechen, welche Informationen in dem Trainingskurs mitgeteilt werden dürfen und welche nicht.
- **Sie müssen Ihren persönlichen Therapeuten schriftlich von der Schweigepflicht entbinden,** wenn er nicht Ihr Kurstrainer ist, damit er zu Ihrem Wohl mit den Trainern kommunizieren und kooperieren kann. Sie können am Kurs nicht teilnehmen, wenn Sie die Entbindung von der Schweigepflicht nicht unterzeichnen, denn die Behandlungscoordination ist für Ihr eigenes Wohlergehen unverzichtbar.
- **Eine Informationsveranstaltung** für Menschen, die Ihnen wichtig sind – zum Beispiel Partner, enge Freunde oder Familienangehörige – ist ein begleitender Bestandteil Ihres Kurses. Thema dieser Veranstaltung sind Dissoziation und komplexe dissoziative Störungen sowie das Fertigkeitentraining. Weder von den Trainern noch von Ihren Begleitpersonen oder Ihnen selbst wird auf dieser Veranstaltung über Ihre persönlichen Angelegenheiten oder über persönliche Dinge anderer Teilnehmer gesprochen. Wenn Sie möchten, dass Ihre Unterstützungsperson(en) speziell über bestimmte Aspekte oder Themen informiert wird/werden, können Sie vorab eine Liste einreichen, auf der Sie diese Punkte notiert haben. Wir bitten Sie, zu dieser Veranstaltung mindestens eine Person mitzubringen; dies ist aber nicht vorgeschrieben, denn wir wissen, dass Sie unter Umständen keine Unterstützungsperson haben. Wir raten allerdings dringend, dass Sie selbst auf jeden Fall an der Veranstaltung teilnehmen, ganz gleich, ob allein oder in Begleitung.

1. Mir ist bekannt, dass meine Teilnahme an jeder Sitzung für mich selbst wie auch für den Erfolg der Fertigkeitengruppe wichtig ist. Deshalb verpflichte ich mich hiermit, an jeder Sitzung teilzunehmen, sofern ich nicht durch Umstände, die sich meiner Kontrolle entziehen, daran gehindert werde. Wenn ich nicht teilnehmen kann, werde ich schnellstmöglich die Trainer informieren, denn es wäre ihnen und den anderen Teilnehmern gegenüber nicht höflich, unentschuldigt zu fehlen.
2. Mir ist bekannt, dass ich verpflichtet bin, den Kurs abubrechen, wenn ich mehr als drei aufeinanderfolgende Sitzungen oder insgesamt fünf Kurssitzungen versäume. Dies gilt auch dann, wenn ich wegen eines längeren Klinikaufenthaltes oder wegen Krankheit verhindert bin. Mir ist bekannt, dass ich mich, sobald ich dazu in der Lage bin, für den nächsten Kurs einschreiben kann.
3. Ich erkläre mich damit einverstanden, meine Hausaufgaben zu machen, sie in die Sitzungen mitzubringen und die Fertigkeiten zu üben, so gut ich es vermag.
4. Ich erkläre mich damit einverstanden, mich mündlich an den Sitzungen zu beteiligen, so gut ich es vermag.
5. Ich werde die Schweigepflicht respektieren und weder über andere Kursteilnehmer noch über Themen, die im Kurs bearbeitet werden, sprechen. Ich werde außerhalb des Kurses keine persönlichen Informationen über andere Teilnehmer preisgeben.
6. Ich erkläre mich damit einverstanden, mindestens 24 Stunden vor und nach jeder Sitzung weder Alkohol zu trinken noch Drogen oder Medikamente zu konsumieren (mit Ausnahme der Medikamente, die mir verschrieben wurden und die ich in der vorgeschriebenen Dosis und zum vorgeschriebenen Zeitpunkt einnehme).

Name in Druckbuchstaben

Adresse

Telefonnr.

Tagsüber (_____) _____

Abends (_____) _____

Mobil (_____) _____

Am besten zu erreichen bin ich unter:

Tagsüber _____ abends _____

Mobil _____

E-Mail: _____

Ort, Datum

Unterschrift

Name des behandelnden Therapeuten _____

Telefonnr. des behandelnden Therapeuten _____

E-Mail-Adresse des behandelnden Therapeuten _____

1. Wie haben Sie Ihre Teilnahme am Kurs insgesamt erlebt?

2. Was war das Wichtigste, das Sie oder Persönlichkeitsanteile in diesem Kurs gelernt haben?

3. Erläutern Sie, inwiefern Sie oder Anteile Ihrer selbst die Gruppe als sicher oder unsicher erlebt haben.

4. Welche Ziele haben Sie sich während des Kurses gesetzt? Haben Sie diese Ziele (oder einige von ihnen) erreicht?

5. Haben Sie positive Veränderungen an sich oder anderen Selbstanteilen wahrgenommen, und wenn ja, welche?

6. Haben Sie negative Veränderungen an sich oder anderen Selbstanteilen wahrgenommen, und wenn ja, welche?

7. War es gelegentlich schwierig für Sie, an der Gruppe teilzunehmen? Falls Sie gelegentlich Schwierigkeiten hatten, erläutern Sie diese bitte. Was hätten die Gruppentrainer oder die Teilnehmer anders machen können, um Ihnen zu helfen?

8. Haben Sie die Themen und Hausaufgaben, insgesamt gesehen, gewinnbringend nutzen können? Falls Sie die Frage bejahen, nennen Sie ein Beispiel. Falls Sie von den Themen und Hausaufgaben nicht profitieren konnten, führen Sie dies bitte näher aus.

9. Schreiben Sie alle Imaginations- oder Entspannungsübungen aus dem Manual auf, die Ihnen besonders geholfen haben, und erläutern Sie, was daran hilfreich war.

10. Welche Bestandteile dieses Kurses haben Ihnen am meisten geholfen? Bewerten Sie sie von 4 (sehr hilfreich) bis 1 (wenig hilfreich).

- _____ Hausaufgaben
- _____ Neue Themen und Fakten
- _____ Übungen
- _____ Gespräche mit anderen Teilnehmern

Bemerkungen:

11. Welche Themen haben Ihnen am meisten geholfen? Welche am wenigsten?

12. In den Kurssitzungen wurde der Verbesserung der inneren Empathie, Kommunikation und Kooperation zwischen Selbstanteilen große Aufmerksamkeit gewidmet. Was hat Ihnen in dieser Hinsicht am meisten geholfen? Was am wenigsten? Konnten Sie Ihre innere Empathie, Kommunikation und Kooperation verbessern? Falls es Ihnen gelungen ist, erläutern Sie diesen Punkt bitte näher. Falls nicht: Können Sie sich vorstellen, was für Sie hilfreicher gewesen wäre?

13. Wie würden Sie Ihre eigene Beteiligung an den Sitzungen beurteilen? (Beispiele: weitgehend zufriedenstellend; besser, als ich es erwartet habe; schwieriger, als ich es mir vorgestellt habe.)

14. Wie haben Sie Beiträge der anderen Gruppenmitglieder erlebt? (Beispiele: hilfreich, langweilig, kompliziert zu verstehen, zu weitschweifig, zu geringe Beteiligung.) Bitte erläutern Sie Ihre Eindrücke, falls es Ihnen möglich ist.

15. Wie hoch war der durchschnittliche Nutzen der Hausaufgaben?

- Ausgezeichnet
- Gut
- Befriedigend
- Mangelhaft
- Wechselnd

Bemerkungen:

16. Bewerten Sie bitte den durchschnittlichen Schwierigkeitsgrad der Hausaufgaben.

- Zu schwierig für mich
- Schwierig, aber zumeist machbar
- Gerade richtig
- Einfach
- Allzu einfach

Bemerkungen:

17. Wie beurteilen Sie das fachliche Können und die Professionalität der Trainer?

Name des Trainers _____ Name des Trainers _____

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> Ausgezeichnet | <input type="radio"/> Ausgezeichnet |
| <input type="radio"/> Gut | <input type="radio"/> Gut |
| <input type="radio"/> Befriedigend | <input type="radio"/> Befriedigend |
| <input type="radio"/> Mangelhaft | <input type="radio"/> Mangelhaft |
| <input type="radio"/> Wechselnd | <input type="radio"/> Wechselnd |

Bemerkungen:

18. Wie beurteilen Sie die Hilfe, die Sie von den Trainern bekamen?

Name des Trainers _____ Name des Trainers _____

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> Ausgezeichnet | <input type="radio"/> Ausgezeichnet |
| <input type="radio"/> Gut | <input type="radio"/> Gut |
| <input type="radio"/> Befriedigend | <input type="radio"/> Befriedigend |
| <input type="radio"/> Mangelhaft | <input type="radio"/> Mangelhaft |
| <input type="radio"/> Wechselnd | <input type="radio"/> Wechselnd |

Bemerkungen:

19. Vorschläge für das Manual oder für künftige Kurse.
