

Inhalt

Vorwort von Michaela Huber	16
Teil I: Theoretische Grundlagen	19
1. Einleitung	21
1.1 Theorien, Wahrheiten und Aussagen	24
1.2 Wovon wir ausgehen	26
2. Vom Herzschlag bis zum Sinn der Welt – unser Gehirn entwickelt sich so, wie wir es nutzen	31
2.1 Die Funktionen der verschiedenen Teile des Gehirns	32
2.1.1 Entwicklungsschritte des Gehirns.....	38
3. Der Mensch ist nicht alleine – Selbstregulierung und Empathieentwicklung	41
3.1 Die Grundlagen: Rhythmen, Schwingungen und Spannung	41
3.1.1 Der Ressourcenbereich.....	42
3.2 So oder so – Möglichkeiten in der Entwicklung	45
3.3 Zeit- und Raumwahrnehmung	50
3.3.1 Raum	50
3.3.2 Zeit.....	51
4. Was ist ein Trauma?	53
4.1 Begriffsklärung	53
4.2 Unterschiedliche Reaktionen	54
4.2.1 Beispiele	55
4.3 So sichern wir das Überleben	57
4.3.1 Orientierungsreaktion.....	57
4.3.2 Notfallreaktion	58
Unterscheidung: Stress und Notfallreaktion • Freeze-Zustand und Totstellreflex • Überlegtes, sinnvolles Handeln trotz Notfallsituation? • Zusammenfassung: Notfallsituation	
4.4 Die Spannungskurve	64
4.5 Folgen für Zeitwahrnehmung und Erinnerung	66
4.5.1 Wiedererleben und Generalisierungen.....	67
4.6 Was im Körper passiert	70
4.7 Dissoziation	73
4.7.1 Was bedeutet „Dissoziation“?.....	74
Primäre strukturelle Dissoziation • Sekundäre strukturelle Dissoziation • Tertiäre strukturelle Dissoziation	
4.7.2 Beispiel Emma: Notfallreaktion, aber kein Trauma	80

4.7.3	Beispiel Leon: Vernachlässigung	81
4.7.4	Beispiel Pathologe: keine Notfallreaktion	83
4.7.5	Beispiel Frau im Leichenschauhaus: Notfallreaktion und keine Versorgung – Trauma	84
4.7.6	Beispiel Frau R mit Jenny: Notfallreaktion und Versorgung	85
4.8	Symptome oder Überlebensstrategien?	86
4.8.1	Symptome	87
	Neue Diagnosevorschläge – Entwicklungstrauma und Komplexe Posttraumatische Belastungsstörung	
4.9	Auf der Suche nach Sinn – Was macht der Denker?	95
4.9.1	Werte	96
4.9.2	Was ist normal?	97
4.9.3	Bin ich verrückt?	98
4.9.4	Generalisierte Überzeugungen	98
4.9.5	Der andere hilft nicht – menschengemachte Traumata	99
4.9.6	Die Ohnmacht kontrollieren	100
4.10	Zusammenfassung	101
5.	Konsequenzen für die Praxis	103
5.1	Konsequenz für die Praxis 1: Stabilität erarbeiten	103
5.1.1	Stabilität	103
	Was heißt Stabilisierung in diesem Buch?	
5.1.2	Stabilität und Traumaverarbeitung	107
	Therapiefähigkeit • Integration durch Erweiterung der Handlungs- und Wahrnehmungsmöglichkeiten	
5.2	Konsequenz für die Praxis 2: Die Notfallreaktion erklären und eine Zeitlinie erarbeiten	110
5.2.1	Dem Denker die Einordnung ermöglichen	110
	Auswirkungen der Notfallreaktion • Umgang mit Diagnosen • Wem sollen wir die Notfallreaktion erklären?	
5.2.2	Dem Erinnern Raum schaffen – die Erarbeitung der Lebenslinie	114
5.3	Konsequenz für die Praxis 3: Neue Strukturen anbieten	116
5.3.1	Früh übt sich – das neurosequenzielle Modell der Therapie	116
	Entwicklungsfenster • Das neurosequenzielle Modell der Therapie • Neue Rhythmen für den Hirnstamm • Das Kleinhirn bewegen • Beziehungen im limbischen System neu regulieren	
5.3.2	Sinn, Sprache und Selbstwahrnehmung – Strukturen für die Großhirnrinde	123
	Sprache neu entdecken • Zeit, Kultur und Selbstwahrnehmung • Versprengte Erinnerungen	
5.4	Konsequenz für die Praxis 4: Trauma und System	129
5.4.1	Dynamiken	129
	Die Ressourcen im System suchen	
5.4.2	Transgenerationale Traumatisierung	132
5.4.3	Verantwortung	133
	Resilienz	

5.4.4	Das Umfeld/ die Community einbeziehen.....	134
5.4.5	Netzwerke und Helfersysteme aufbauen	136
5.4.6	Dynamiken im Helfersystem	137
	Das Trauma-Viereck: Täter – Opfer – Retter – Mitwisser • Was tun?	
5.5	Grundsätze im Kontakt mit traumatisierten Menschen	143
5.5.1	Das Wiedererlangen von Kontrolle unterstützen	143
	Struktur, Klarheit und Transparenz • Respekt, Akzeptanz und Wertschätzung	
5.5.2	Wer will was? Auftragsorientierung	147
	Andere Aufträge • Wenn jemand keinen Auftrag hat • Zwangskontexte • Umgang mit Selbst- und Fremdgefährdung	
5.5.3	Ressourcenorientierung	153
5.6	Konsequenz für die Praxis 5: Selbstfürsorge	158
5.6.1	Den Ressourcenbereich ausdehnen	159
5.6.2	Orientierung bieten	162
5.6.3	Täter – Opfer – Retter – Mitwisser	164
5.6.4	Die empathische Zeugin	168
5.6.5	Kraft tanken	171
5.6.6	Mir selbst etwas bieten	174
	Ressourcenorientiert arbeiten • Den Arbeitsplatz gestalten • Teamarbeit und Supervision • Sich um sich selbst kümmern • Anregungen zur praktischen Selbstfürsorge	178
5.6.7	Übungen aus diesem Buch, die besonders für die Selbst- fürsorge der Pädagogen und Beraterinnen geeignet sind	179
Teil II: Übungen		181
1.	Allgemeines zu den Übungen	183
1.1	Unser Vorhaben	183
1.2	Unterteilung der Kapitel	184
1.2.1	Welche Übung soll ich wählen?	186
1.3	Allgemeine Hinweise zur Arbeit mit den Übungen	187
1.3.1	Was die Klientin mitbringt	187
1.3.2	Wählen Sie zuerst!	187
1.3.3	Weniger ist oft mehr	188
1.3.4	Wozu so viele Übungen?	189
1.3.5	Das Hier und Jetzt als Ausgangspunkt	189
1.3.6	Außenorientierung	190
1.3.7	Verlaufscharakter der Übungen	191
1.3.8	Aber ich muss doch ...! Handlungsbögen und Transparenz	192
1.3.9	Erleichterung der Übung durch Bagatellisierung, Humor und Transparenz – Fragen hilft!	193
1.3.10	Einladung durch Mitarbeit: Machen Sie mit, aber lassen Sie sich selbst aus dem Spiel!	193
1.3.11	Nutzen des Körpers: lapidar statt wesentlich werden	194

1.3.12	Körperkontakt	196
1.3.13	Achten Sie auf sich selbst	198
1.3.14	Übertragbarkeit in andere theoretische Ansätze und Arbeitsweisen	199
1.3.15	Zeit lassen	200
1.3.16	Besonderheiten in der Arbeit mit Gruppen	200
1.3.17	Übungsanleitungen und der Umgang mit Sprache	202
	Individualisieren von Sprachwahrnehmung • Wohin geht die Aufmerksamkeit? • Wohin lenken wir die Aufmerksamkeit? • Bilder sind wirksam • Auswahl ermöglicht es, eigene Eindrücke auszumachen • Sprache ist die Verbindung von Wörtern durch Grammatik • Ursachen und Wirkungen	
1.3.18	Winzige Anleitung für die Formulierung von Übungen	208
2.	Im Hier und Jetzt orientieren – das Häschen beruhigen	209
2.1	Reorientierung/Dissoziationsstopps	210
2.1.1	Wann, warum und wie? Rahmenbedingungen der Übung	212
2.1.2	Anleitung	215
2.1.3	Woran erkenne ich Dissoziationen?	215
2.1.4	Dissoziationsstopps	217
	Notfallkoffer • Atmen • Erdung • Bewegung • Berührungsreize, Geruch und Geschmack • Sehen und Hören im Hier und Jetzt • Musterunterbrechungen jeder Art • Den Denker ansprechen – kognitive Reorientierung • Wegpacken • Körperkontakt herstellen – wenn das vorher besprochen wurde	
2.1.5	Wie geht es danach weiter? – Was sind mögliche Auswirkungen?	234
2.1.6	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten	235
2.1.7	Besonderheiten im Kontakt	238
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
2.1.8	Transkripte/Beispiele	242
	Dissoziationsstopp im Kontakt • Dissoziationsstopps zum Mitgeben	
2.2	Die 5-4-3-2-1-Übung	246
2.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	247
2.2.2	Anleitung	248
	Variante 1: zur Beruhigung • Variante 2: Reorientierung durch Umkehr – als 1-2-3-4-5-Übung • Variante 3: Nutzung zur Reorientierung durch die Beraterin • Variante 4: Anwendung der Übung beim Spazierengehen und anderen (neutral oder positiv erlebten) Aktivitäten	
2.2.3	Wie geht es danach weiter?	252
2.2.4	Umgang mit möglichen Schwierigkeiten	252
2.2.5	Besonderheiten im Kontakt	254
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
2.2.6	Beispiele	255
	Einschlafen • Panik	

3.	Die Modelle erklären – den Denker beruhigen	257
3.1	Notfallreaktion, Spannungskurve und Zeitlinie – die Normalisierungsintervention	258
3.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	259
3.1.2	Anleitung	261
	Einführung • Aufbau des Gehirns und Integration • Notfallreaktion • Wiederaufnahme des Kontakts zwischen Denker und Häschen – unwillkürliches Wiedererleben • Was nicht erfolgt ist: die Einordnung in die Zeit • Zeitlinie • Der Ressourcenbereich • Trigger und die Spannungskurve im Wiedererleben • Den Ressourcenbereich erweitern • Das Hier und Jetzt stärken	
3.1.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	272
3.1.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	273
3.1.5	Besonderheiten im Kontakt	274
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
3.1.6	Beispiele: Erklärungen für Kinder	276
4.	Wo bin ich? – Übungen für die Wahrnehmung von Unterschieden in Zeit und Raum	279
4.1	Ressourcenbarometer	281
4.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	283
4.1.2	Anleitung	284
	Erklärung • Einführung – Auffinden einer neutralen oder angenehmen Körperstelle • Beschreiben der Körperstelle und beim Umformulieren helfen • Das Barometer einrichten und Skalenwerte ablesen • Wozu das Ganze? • Niedrigschwellige Einführung	
4.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	290
4.1.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?.....	291
4.1.5	Besonderheiten im Kontakt	292
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
4.1.6	Transkript	294
4.2	Duale Wahrnehmung, Original und Fälschung	296
4.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	296
4.2.2	Anleitung 1: Kontrolle von Flashbacks durch duale Wahrnehmung	298
	Benennen • Wohin gehört das? • Noch einmal: Was ist jetzt? • Das Gefühl ist eine Erinnerung • Für die Eigenanwendung • Für Beziehungssituationen	
4.2.3	Anleitung 2: Original und Fälschung	303
	Das Bild der Person aus dem Heute • Das Bild der Person aus der Vergangenheit • Nebeneinanderstellen der Bilder	
4.2.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	304

4.2.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	305
4.2.6	Besonderheiten im Kontakt	307
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
4.2.7	Transkript: Original und Fälschung	309
4.3	Erarbeiten der Zeitlinie	311
4.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	311
4.3.2	Anleitung.....	313
	Im Hier und Jetzt verankern • Ressourcen der Gegenwart sammeln • Benennen • Wohin gehört das? • Markieren von vergangenen Ereignissen • Versorgen des alten Gefühls • Abgleich mit der Gegenwart • Ordnen der Geschichte • Wohin mit dem Blatt?	
4.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	316
4.3.4	Besonderheiten im Kontakt	317
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
4.3.5	Beispiel/Transkript	319
	Beispiel • Transkript	
5.	Den Ressourcenbereich erweitern	321
5.1	Tresore und andere Zwischenlager	323
5.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	323
5.1.2	Anleitung	324
5.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	326
5.1.4	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	327
5.1.5	Besonderheiten im Kontakt	327
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.2	Wohlfühlort/Sicherer Ort	328
5.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	329
5.2.2	Anleitung	330
	Einführung • Den Ort bestimmen • Den Ort spüren • Schutz • Helfer statt Menschen • Genießen • Selbstaussage • Probe aufs Exempel • Symbol	
5.2.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	334
5.2.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	335
5.2.5	Besonderheiten im Kontakt	335
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.2.6	Beispiel: Gruppenarbeit	337

5.3	Wohlfühlzustand	339
5.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	340
5.3.2	Anleitung	341
	Erfragen eines gewünschten Gefühls • Das Gefühl im Körper beschreiben lassen und verankern • Eine Skala einrichten • Subjektive Einschätzung des Skalenwertes • Ein- und Aussteigen üben • Um einen Punkt verschlechtern • Variante: Kompetenzerleben	
5.3.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	348
5.3.4	Wie es danach weitergeht.....	349
5.3.5	Besonderheiten im Kontakt	350
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.4	Vorbilder und innere Helfer	351
5.4.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	352
5.4.2	Anleitung	353
	Wobei braucht jemand Hilfe? • Kategorien innerer Helfer • Dem hilfreichen Wesen näherkommen • Variante 1: Inneren Kontakt mit dem Helfer aufnehmen • Variante 2: Mit dem Helfer in Dialog gehen • Abschluss und weitere Gestaltung des Kontakts • Sonderfall: Innere Helfer für Innere Kinder	
5.4.3	Wie geht es danach weiter? Was sind mögliche Auswirkungen?	357
5.4.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	357
5.4.5	Besonderheiten im Kontakt	358
5.4.6	Transkript/ Beispiel	360
5.5	Eine Tarnkappe voll Kraft – Schutzmantel oder Schutzhülle	361
5.5.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	362
5.5.2	Anleitung	363
	Einführung und Erklärung • Begrenzung der Schutzhülle errichten • Grenzmaterial ertasten • Kontaktregulierung • Innenausstattung • Merksatz • Einpacken zum Wiederauspacken-Können • Einüben • Übertragung in den Alltag	
5.5.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	367
5.5.4	Wie es danach weitergeht	368
5.5.5	Besonderheiten im Kontakt	368
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.6	Ressourcenorientierte Fragen	370
5.6.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	371
5.6.2	Anleitung	372
	Fragen nach Ressourcen aus der Vergangenheit • Fragen nach gegenwärtigen Ressourcen • Fragen nach Ressourcen aus der Zukunft	
5.6.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	377

5.6.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	378
5.6.5	Besonderheiten im Kontakt	378
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.7	Notfall-/Ressourcenkoffer	381
5.7.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	382
5.7.2	Anleitung	383
	Notfallkoffer: Einführung • Sammeln • Beispiele • Wie wirkt was? • Verfügbarkeit • Sicherheit • Kontakte zu anderen Menschen aufnehmen • Wohin damit? • Variante: Ressourcenkoffer	
5.7.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	387
5.7.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	387
5.7.5	Besonderheiten im Kontakt	388
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
5.8	Schreiben	391
5.8.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übungen	392
5.8.2	Anleitung	393
	Das ressourcenorientierte Tagebuch • Regentag-Brief	
5.8.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	395
5.8.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	396
5.8.5	Besonderheiten im Kontakt	397
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
6.	Im Abstand betrachten und Verantwortung übernehmen	399
6.1	Bildschirm mit Storyboard	400
6.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	401
6.1.2	Anleitung	403
	Bildschirmtechnik mit Storyboard: Vorbereitung • Einrichten des Bildschirms • Ein Behältnis für den Film • Veränderung der Position: vom Erleben zum Betrachten • Einüben der Veränderungsmöglichkeiten • Ressourcenbarometer mit beobachtbarer Skala etablieren • Die Skala als Orientierung im Hier und Jetzt etablieren • Auswahl und Benennen des Films • Vor- und Abspann bestimmen • Erstellen des Storyboards • Den Film einlegen • Wegpacken des Films	
6.1.3	Der Bildschirm als Flashbackkontrolle	412
6.1.4	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	413
6.1.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	413

6.1.6	Besonderheiten im Kontakt	416
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
6.1.7	Transkript	418
6.2	Das Symptom betrachten – Externalisierungen	420
6.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	420
6.2.2	Anleitung	422
	Einführung • Beschreiben lassen • Nähe und Distanz regulieren • Einfluss nehmen • Das externalisierte Problem als Ressource • Abschluss • Variante: Wörtlich nehmen • Variante: Projizieren in konkrete Gegenstände im Raum • Variante: Eine Externalisierung malen oder formen lassen • Externalisierungen ernst nehmen	
6.2.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	428
6.2.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	429
6.2.5	Besonderheiten im Kontakt	430
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
6.2.6	Transkript	431
6.3	Teilearbeit	433
6.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	435
6.3.2	Anleitung: Grundidee und Betrachtung der Teile	437
	Ausgangssituation • Grundidee	
6.3.3	Teilearbeit am Flipchart	439
	Bestandsaufnahme: Wer ist denn da? • Fragen zu den Teilen • Abschluss	
6.3.4	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	444
6.3.5	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	445
6.3.6	Besonderheiten im Kontakt	445
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
6.3.7	Transkript	446
6.4	Arbeit mit dem Inneren Kind	449
6.4.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung.....	450
6.4.2	Anleitung	453
	Allgemeine Einführung: Erläuterung des Konzepts • Das jeweilige Innere Kind identifizieren • Externalisieren des Kindes • Wer kennt wen? – Kontaktaufnahme • Sichere Orte und (innere) Helferinnen • Beziehungsaufbau • Planung von Fürsorge- oder anderen gemeinsamen Aktivitäten • Versorgung des Inneren Kindes in der Flashbacksituation	
6.4.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	461
6.4.4	Besonderheiten im Kontakt	463
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	

7.	Die anderen einbeziehen	465
7.1	Problem- / Lösungs-Portrait	466
7.1.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	468
7.1.2	Anleitung	469
	Einführung • Wichtige andere • Was ist mir wichtig? • Die lösungsorientierte Variante	
7.1.3	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	474
7.1.4	Wie geht es danach weiter – was sind mögliche Auswirkungen?	474
7.1.5	Besonderheiten im Kontakt	475
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
7.2	Ressourcenfamilie	476
7.2.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	477
7.2.2	Anleitung	479
	Ausgangssituation und Anleitung • Variante: Konkreter Anlass	
7.2.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	482
7.2.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	483
7.2.5	Besonderheiten im Kontakt	484
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
7.2.6	Transkript.....	485
7.3	Bonbonaufstellung zur Überprüfung von Entscheidungen	487
7.3.1	Wann, warum und wie? – Rahmenbedingungen der Übung	488
7.3.2	Anleitung	490
	Erklärung • Zuordnung der Bonbons • Auslegen der Jetzt-Situation • Die Ist-Situation beschreiben lassen • Einführen der Veränderung/ Entscheidung durch Bewegen der eigenen Figur • Vermutete Veränderung der Position anderer Personen im zweiten Schritt • Zurück auf Los: der erste Schritt	
7.3.3	Wie geht es danach weiter, was sind mögliche Auswirkungen?	494
7.3.4	Welche Schwierigkeiten können auftauchen und wie kann ich damit umgehen?	495
7.3.5	Besonderheiten im Kontakt	496
	Kinder • Jugendliche • Kognitiv eingeschränkte Menschen • Gruppen • Andere Kulturkreise	
7.3.6	Transkript	497
	Literatur.....	501