

Anhang

Alle nun folgenden Arbeitsblätter finden Sie zum
kostenlosen Download auf ↗ <http://www.junfermann.de>.

Arbeitsblätter

ARBEITSBLATT 1: Trigger – Differenzierung zwischen früher und heute

Hintergrund:

Gefühle in der Gegenwart können durch angetriggerte Gefühle aus der Vergangenheit verstärkt worden sein.

Vorgehen:

Atmen Sie tief durch und überprüfen Sie innerlich: Geht es Ihnen schlechter, als es dem Anlass hier und heute angemessen erscheint? Lautet die Antwort ja, kann es möglicherweise eine Affektbrücke in die Vergangenheit geben.

1. Analyse der Befindlichkeit, um den Auslöser zu finden

Seit wann geht es mir schlecht?

Was genau habe ich zu dieser Zeit oder kurz davor erlebt?

Auf welchen Aspekt des Geschehens habe ich intensiv / negativ reagiert?

Oder: Was hat mich möglicherweise an die frühere belastende Situation erinnert?

2. Wenn der Auslöser klar geworden ist, kommt der Bezugswechsel zur Gegenwart

Was genau ist in der heutigen Situation anders und besser als in der damaligen Situation?
(Möglichst viele Details beschreiben)

Bin ich wieder ganz in der Gegenwart? Zu wie viel Prozent?
(Wenn unter 90 Prozent: Übungen zur Reorientierung in die Gegenwart ausführen)

Woran merke ich, dass ich heute sicher bin?

Woran merke ich, dass ich heute erwachsen bin und andere Möglichkeiten habe?

Wie geht es mir jetzt am Ende der Analyse?

ARBEITSBLATT 2: Inhalt und Häufigkeit von Albträumen verändern nach der Vorstellungswiederholungs-Therapie (IRT)

Hintergrund:

Ein Albtraum wird mit positiven, lösungsorientierten Vorstellungen „überschrieben“, um das Gehirn zu einem alternativen Umgang mit dem angstbesetzten Thema im Traum anzuregen. Die neu entwickelte Traumgeschichte wird detailliert aufgeschrieben.

Vorgehen:

- Bestandsaufnahme des Albtraums mit Analyse der strukturgebenden Elemente, besonders des Anfangs.
- Inhaltliche Veränderung des Traums mit Gestaltung eines positiven, angenehmen Endes.
- Regelmäßiges selbstständiges Lesen des neuen Traums vor dem Schlafengehen.

Ablauf:

1. Bestandsaufnahme

Was haben Sie geträumt?

Wie hat der Traum begonnen?

Wie ging er weiter?

Was hat in diesem Traum bei Ihnen Angst ausgelöst?

Welche Elemente im Traum waren neutral bzw. harmlos?

Damit das Gehirn den umgeschriebenen Traum als den früheren Albtraum wiedererkennt, bedarf es Ähnlichkeiten zwischen den beiden Versionen. Man verwendet dafür die Einleitungssequenz und neutrale Rahmenelemente des Traums.

2. Veränderung des Traums

Bevor wir mit dem Überschreiben des Traums beginnen: Schildern Sie noch einmal seinen Anfang.

Wie geht es nun (anders) weiter? Der Ablauf soll komplett angenehm sein, d.h., Sie dürfen selbst bestimmen, was jetzt im Traum eine Rolle spielt, welche Personen auftauchen, wie diese handeln, welche Elemente in dieser Version fehlen bzw. dazukommen.

Welche Elemente können Sie aus dem ursprünglichen Traum übernehmen, um es Ihrem Gehirn leichter zu machen, eine Verbindung zwischen beiden Versionen herzustellen?

Wie soll das positive Ende des Traums aussehen?

3. Den veränderten Traumverlauf vor dem Schlafengehen lesen

Lesen Sie sich in den kommenden zwei Wochen diese selbst gestaltete, veränderte Version Ihres Traums direkt vor dem Zubettgehen vor. Beschäftigen Sie sich damit und stellen Sie Ihr Gehirn darauf ein, in diesen Bahnen zu träumen.

Notieren Sie sich, was Sie geträumt haben, und beobachten Sie den Verlauf.

ARBEITSBLATT 3: Innerer Helfer / innerer Coach

Hintergrund:

Die Vorstellung eines inneren Helfers oder Coachs soll es Ihnen ermöglichen, auf Fähigkeiten zurückzugreifen, die Sie bei sich selbst momentan nicht sehen.

Vorgehen:

1. Wir arbeiten an einer konkreten Situation in der Gegenwart, die als schwierig oder belastend empfunden wird.
2. Wir suchen einen Helfer / Coach als Entwicklung einer Hilfsvorstellung zur Zielerreichung.
3. Rückkehr in die Ausgangssituation zusammen mit dem inneren Helfer / Coach.

Ablauf:

- 1. Für welche Situation wünschen Sie sich Unterstützung?**
(Beschreibung der Situation, Aufgabe und Anforderung)

- 2. Was für einen Helfer bzw. Coach würden Sie sich jetzt wünschen?**
Einen Menschen, ein Fantasiewesen oder ein Tier?

Wie würde er oder sie aussehen?

Welche Fähigkeit sollte der innere Helfer, der Coach für Sie haben?

Welches innere Bild taucht auf, wenn Sie sich vorstellen, dass ein Wesen Ihnen innerlich zur Verfügung steht?

Erzählen Sie dem inneren Helfer/Coach von Ihrem Problem.

Was sagt oder tut der innere Helfer/Coach?

3. Wie verändert sich die Situation, wenn der Helfer/Coach dazukommt und Sie unterstützt?

Wie fühlt sich das an?

Wie wirkt sich das in Ihrem Körperempfinden aus?

ARBEITSBLATT 4: Selbstanalyse – welchen Umgang mit Gefühlen haben Sie gelernt?

Hintergrund:

Um eigene Reaktionen besser zu verstehen, kann es hilfreich sein, sich damit zu beschäftigen, wie in der Herkunftsfamilie mit Gefühlen umgegangen wurde und welche Strategien zur Affektregulation gelernt wurden.

Vorgehen:

1. Wie wurde im Familienkontext mit Gefühlen umgegangen?

Durften Gefühle gezeigt werden?

Gab es dabei Unterstützung, oder wurden Sie als Kind mit Ihren Gefühlen eher alleine gelassen?

Durfte die Umgebung Gefühle mitbekommen?

Gab es Unterschiede zwischen Mutter und Vater (männlichen und weiblichen Bezugspersonen) in der Art, wie Gefühle gezeigt wurden und was als richtig angesehen wurde?

Gab es Unterschiede, wie die Eltern reagierten, wenn die Gefühle von einem Sohn oder einer Tochter gezeigt wurden?

2. Welche Strategien im Umgang mit Gefühlen gab es im Familienkontext?

Welche aktiven Strategien wurden entwickelt? Beispielsweise reden, ansprechen, kreativ umsetzen, körperliche Bewegung nutzen, Lösungen suchen u. Ä.?

Welche „schwierigen“ Strategien wurden entwickelt? Beispielsweise verdrängen, ausagieren u. Ä.

Werden oder wurden Substanzen eingesetzt, um Gefühle zu regulieren? Beispielsweise Essen und / oder Erbrechen, Alkohol, Rauchen, Drogen, Medikamente u. Ä.

Wurde oder wird verbale Gewalt eingesetzt (sich selbst oder andere beschimpfen, herabwürdigen, verhöhnen)?

Gab oder gibt es körperliche Gewalt gegen Gegenstände?

Gab oder gibt es Selbstverletzungen? Wenn ja, welche?

Gab oder gibt es Gewalt gegen andere Personen?

Wurde oder wird übermäßig eingekauft?

Wurde oder wird sehr viel Zeit mit PC-Spielen u. Ä. verbracht?

Wurde oder wird Sexualität eingesetzt, um unerwünschte Gefühle „wegzumachen“?

3. Erwünschte Verhaltensweisen: Wer kann gut mir Gefühlen umgehen?

Gibt es für mich Vorbilder für den Umgang mit Gefühlen? Menschen, die gut mit ihren Gefühlen umgehen? Reale Personen oder fiktive Personen aus Literatur, Film und Fernsehen?

Wie möchte *ich* gerne mit meinen Gefühlen umgehen? Was ist mein Ziel?

ARBEITSBLATT 5: Rettungsgeschichte für das Kind

(nach Wesselman 2003, Rost 2014)

Hintergrund:

Die Rettungsgeschichte unterstützt bei der zeitlichen Orientierung nach einer Triggerung unverarbeiteter Erinnerungen.

Unverarbeitete belastende und traumatische Erinnerungen verbleiben in den Aufnahmezentren des Gehirns als intrinsische Erinnerungen, ohne dass sie zeitlich der Vergangenheit zugeordnet werden. Es kann folglich der Eindruck entstehen, ein Teil der Persönlichkeit sei in der Vergangenheit „hängen geblieben“, sei ein inneres Kind geblieben.

In der Rettungsgeschichte wird eine Verbindung zur Gegenwart geschaffen, in der imaginativ eine altersentsprechende Versorgung des „Kindes“ angeleitet wird.

Die TherapeutIn erklärt, was mit der Geschichte beabsichtigt wird, und erläutert das Vorgehen. Sie schreibt die gemeinsam mit der KlientIn entwickelte Geschichte auf und liest sie anschließend vor.

Die Geschichte wird in der dritten Person verfasst.

Vorgehen:

1. Es wird die Situation aus der Vergangenheit genommen, die durch die Triggerung in der Gegenwart aktiviert wurde, oder eine Situation aus der Kindheit gesucht, aus der die / der Betroffene gerne gerettet worden wäre.
2. Klärung, wer das Kind retten soll und wie.
3. Das Kind wird an einen sicheren Ort in der Gegenwart gebracht.
4. Klärung, ob der / die Erwachsene Kontakt mit dem Kind aufnehmen will.

Anleitung für ein therapeutisches Setting:

1. Mit der KlientIn eine Kindheitssituation suchen, aus der sie gerne gerettet worden wäre.

Aus welcher Situation in Ihrer Kindheit wären Sie gerne gerettet worden?

Beschreiben Sie diese Situation in ein bis zwei Sätzen und verwenden Sie die dritte Person: „Das Kind damals ...“

Alternativ kann in angetriggertem Zustand für den betroffenen Anteil eine Rettungsgeschichte entwickelt werden, um beruhigend auf ihn einzuwirken.

2. Einen Helfer auswählen, der sprechen kann und bei dem Kind in der Vergangenheit auftauchen soll.

Welchen Helfer wünschen Sie sich, der das Kind aus dieser Situation retten soll? Der Helfer kann ein Mensch, ein Wesen wie eine Fee oder ein Engel sein, ein Tier oder auch ein Fantasiewesen, z. B. ein Drache.

Wie taucht der Helfer bei dem Kind auf?

Wie stellt er sich dem Kind vor?

Der Helfer soll dem Kind verbal Anerkennung zollen: Er kann verstehen, wie schwer es für das Kind in der Situation war und dass es getan hat, was es konnte.

Wie zeigt der Helfer sein Verständnis der Situation?

Die nächste wichtige Botschaft ist: Diese Zeit ist vorbei, das Leben ist weitergegangen. Das Kind ist inzwischen erwachsen geworden. Deswegen kann der Helfer das Kind aus der Vergangenheit in die Gegenwart der/des Erwachsenen mitnehmen.

Wie erklärt der Helfer dem Kind, dass er in der Lage ist, das Kind in die Gegenwart mitzunehmen?

Wie viele Jahre sind seitdem vergangen?

Wie ist das Leben weitergegangen (ausschließlich positive Ereignisse und Stationen kurz beschreiben lassen)?

Oder: Wie lebt die/der Erwachsene in der Gegenwart (Erfolge und positive Entwicklungen kurz beschreiben lassen)?

3. Sicherer Ort in der Gegenwart

Der Helfer erklärt, dass es für das Kind einen sicheren Ort in der Gegenwart gibt, an dem es willkommen ist, bleiben kann und versorgt werden wird.

Welchen sicheren Ort gibt es für das Kind in der Gegenwart?

Wie kommt der Helfer mit dem Kind in die Gegenwart? Fliegen sie dort hin, gibt es Feenstaub, Siebenmeilenstiefel etc.?

Können beide in einem Schritt von der Vergangenheit in die Gegenwart kommen, oder müssen beide prägnante Stationen des Lebens anschauen?

Wie sieht der sichere Ort in der Gegenwart aus? Beschreiben Sie ihn mit allen Details.

Was braucht das Kind dort?

Wenn das Kind klein ist, braucht es am sicheren Ort einen versorgenden Helfer. Bleibt der Helfer dort bei dem Kind, um es zu versorgen? Oder gibt es einen zusätzlichen Versorger für das Kind?

Wenn es sich um eine Jugendliche handelt, braucht sie nicht unbedingt einen versorgenden Helfer, aber vielleicht Gesellschaft, z. B. von einem Tier (Hund, Katze, Pferd).

Der Helfer gibt dem Kind die Zusicherung: „Hier kannst du ab jetzt bleiben. Es darf dir hier gut gehen. Du hast deine Pflichten in der Vergangenheit bereits erledigt. Wenn es heute Probleme in der Gegenwart gibt, dann kümmert sich die/der Erwachsene. Du darfst hier spielen, und es darf dir hier gut gehen.“

4. Begegnung Erwachsene/r – Kind

Lernt der/die Erwachsene das Kind am sicheren Ort kennen, oder braucht das noch Zeit?

Wird der/die Erwachsene das Kind am sicheren Ort immer mal wieder besuchen?

Lesen Sie die Geschichte noch einmal vor, damit die KlientIn prüfen kann, ob sie so stimmt. Arbeiten Sie ggf. Korrekturen ein und geben Sie der KlientIn die Geschichte mit. Bei Belastungen kann sie sie immer wieder lesen.

ARBEITSBLATT 6: Geh-Meditation

(nach Newberg & Waldman 2010)

Hintergrund:

Verlangsamtes achtsames Gehen in Verbindung mit ruhigem Atmen und Achtsamkeit für die Umwelt führt zu einem ruhigen und ausgeglichenen Geisteszustand.

Dauer: ca. 15 Minuten

Vorgehen:

1. Wahrnehmung der Füße über die Verlagerung des Gewichts im Stehen.
2. Gehen auf der Stelle mit langsamem Abrollen der Füße.
3. 20 Schritte langsames Gehen durch den Raum, wenden, 20 Schritte zurück.

Anleitung:

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie 10 bis 20 Schritte gehen können. Das kann ein langer Flur sein, aber auch eine Fläche draußen, z. B. in einem Park.

Denken Sie bei der Übung daran zu lächeln, denn so verkrampfen Sie nicht so leicht und können eher das Spielerische wahrnehmen.

1. Wahrnehmung der Füße:

Stellen Sie sich aufrecht hin. Dann verlagern Sie langsam und ganz vorsichtig das Gewicht von einem Fuß auf den anderen. Lassen Sie sich dabei Zeit. Spüren Sie, wie die eine Ferse langsam etwas vom Boden abhebt und das Gewicht sich mehr auf den anderen Fuß verlagert.

Wo spüren Sie das meiste Gewicht?

Dann setzen Sie diesen Fuß wieder ab und heben die andere Ferse. Spüren Sie wieder der Gewichtsverlagerung nach.

Machen Sie dies für etwa eine Minute.

Jetzt verlagern Sie Ihr Gewicht mit beiden Füßen von vorne nach hinten. Gehen Sie mit beiden Füßen langsam vor und zurück.

Wie reagieren Ihre Zehen, wenn das Gewicht vorne ist? Wie fühlt es sich an, wenn das Gewicht auf den Fersen ist?

Auch dies machen Sie ungefähr eine Minute lang.

Wenn Sie jetzt Ihr Gewicht vor- und zurückverlagern, versuchen Sie zu erspüren, welcher Körperteil hauptsächlich für diese Bewegung verantwortlich ist. Sind es die Knöchel? Die Unterschenkel? Die Hüften? Oder wirken hier verschiedene Körperteile zusammen?

Schaukeln Sie wieder langsam und sanft eine Minute vor und zurück.

2. Gehen auf der Stelle

In Zeitlupe heben Sie nun die Ferse eines Fußes an, als wollten Sie einen Schritt nach vorne machen. Sie bleiben aber stehen. Heben Sie die Ferse ganz langsam an.

Wo spüren Sie den Beginn der Bewegung? In den Muskeln des Fußes, im Bein oder am Knie? Heben Sie die Ferse insgesamt zehnmal an.

Wechseln Sie jetzt zum anderen Fuß und heben auch diesen in Zeitlupe zehnmal langsam an und spüren wieder, wie es sich anfühlt.

Nun heben Sie ganz langsam den ganzen Fuß vom Boden ab. Achten Sie darauf, welche ausgleichenden Bewegungen Ihr Körper macht, damit Sie das Gleichgewicht halten können. Setzen Sie den Fuß wieder ab, und wechseln Sie dann zum anderen Fuß. Heben Sie auch diesen genauso langsam an, um ihn wieder langsam abzusetzen.

Wechseln Sie etwa 20 Mal zwischen beiden Füßen hin und her und beobachten Sie aufmerksam, welche Körperteile beteiligt sind. Wie fühlt sich diese achtsame Bewegung an?

3. Langsam vorwärts- und zurückgehen

Jetzt gehen Sie langsam vorwärts und atmen dabei langsam ein und aus. Machen Sie vier Schritte während des Einatmens und vier Schritte während des Ausatmens. Machen Sie das ein paar Minuten.

Versuchen Sie jetzt, immer langsamer zu gehen. Zunächst jeweils drei Schritte pro Ein- und Ausatmung, dann nur noch zwei Schritte. Gehen Sie so langsam wie möglich.

Wenn Sie 20 Schritte gegangen sind (oder das Ende des Flurs oder Ihrer Strecke erreicht haben), drehen Sie in Zeitlupe um. Beobachten Sie dabei, wie stabil Ihr Gleichgewicht ist.

Dann gehen Sie in Zeitlupentempo wieder zu Ihrem Ausgangspunkt zurück.

Wenn Sie wieder an Ihrem Ausgangspunkt angekommen sind, bringen Sie sich sanft zurück in die Gegenwart. Schütteln und dehnen Sie sich, um sich wieder etwas zu beschleunigen ...

ARBEITSBLATT 7: Vagus-Meditation

(nach Schnack 2015)

Hintergrund:

Durch Aktivierung des motorischen Augennervs, des motorischen Gesichtsnervs und des Nervs, der Zunge und Kehlkopf versorgt, werden Entspannungsimpulse zu Kernen im Hirnstamm gesendet und der Vagusnerv aktiviert. Dieser sendet Entspannungssignale an Herz, Lunge und in den Bauchraum.

Dauer: ca. 15 Minuten

Entspannungsübung, auch als Einschlafübung möglich

Vorgehen:

1. Aktivierung des motorischen Augennervs
Mit geschlossene Augen: Konzentration auf die Farbnuancen, die wahrnehmbar werden im Bereich der Unter- und Oberlider bzw. beim Hin- oder Abwenden des Blicks zu/von einer Lichtquelle.
Mit offene Augen: Über die Fixierung der Nasenspitze oder eines Punkts kurz vor der Nase Doppelbilder entstehen lassen.
Alternativ: Bilder an der Wand betrachten, ohne die Augen scharf zu fokussieren. Aktivierung des Augennervs durch Bewegung der Augen in Form einer liegenden Acht, um die Bilder herum.
2. Parallel dazu tiefes Atmen mit Summen, Singen oder Brummen
3. Rücknahme der Entspannung

Anleitung:

Klären Sie im Vorfeld, ob die KlientIn mit offenen oder geschlossenen Augen üben möchte.

Setzen Sie sich bequem hin. Sie können sich auch hinlegen.

1. Betrachtung der Augenlider

Variante für geschlossene Augen: Schließen Sie die Augen und versuchen Sie so, mit geschlossenen Augen, Ihre Augenlider zu betrachten. Anfangs sieht alles grau aus. Wenn Sie länger auf Ihre Lider schauen, kann es sein, dass Sie Unterschiede im Grau wahrnehmen. Vielleicht sehen Sie im Bereich der Oberlider ein helleres Grau und im Bereich der Unterlider ein dunkleres Grau. Fixieren Sie jetzt die Trennlinie zwischen Hell- und Dunkelgrau.

Wenn ein Fenster in der Nähe ist, dann schauen Sie mit geschlossenen Augen jetzt dorthin. Oder schauen Sie gegen eine brennende Lampe. Bei Helligkeit kann es sein, dass Sie jetzt verschiedene Farben durch Ihre geschlossenen Augen sehen. Vielleicht sehen Sie erst Gelb und dann Rot, Blau, Violett und Grün. Konzentrieren Sie sich auf diese Farbspirale.

Es kann sein, dass plötzlich schwarze Flecken auftauchen, die sogenannten fliegenden Mücken. Das sind Glaskörpertrübungen im Auge, ein normales Phänomen beim Älterwerden. Das ist ganz normal und ein Zeichen von Entspannung.

Variante für offene Augen: Wenn Sie die Augen lieber auflassen wollen, schauen Sie auf Ihre Nasenspitze. Führen Sie dann Ihren Zeigefinger an die Nasenspitze, fixieren Sie mit Ihrem Blick den Finger und führen Sie ihn dann ca. 10 cm von der Nase weg. Wenn Sie länger auf den so dicht vor das Gesicht gehaltenen Zeigefinger schauen, können Doppelbilder entstehen.

Oder Sie schauen auf Bilder an der Wand, ohne diese genau anzuschauen. Auch dann können Doppelbilder entstehen. Lassen Sie dann Ihre Augen in Form einer liegenden Acht langsam um die Bilder kreisen. Dies entspannt die Augen.

2. Atmen, singen, brummen & summen

Während Sie weiterhin Ihre Lider betrachten, den Finger fixieren oder mit den Augen um Bilder an der Wand kreisen, fangen Sie an, leise zu summen (Vibration im Kehlkopf). Damit atmen Sie länger aus, und in der Ausatmung wird der Vagusnerv aktiviert. Sie können die Ausatmung auch verlängern, indem Sie schnurren wie eine Katze, brummen oder singen. Oder singen Sie einen Vokal, z. B. A, O oder U. Sie werden merken, wie sich die Schwingungen der Töne im ganzen Körper ausbreiten. Auch dies verstärkt die körperliche und geistige Entspannung.

Wenn Sie mögen, können Sie auch eine einfache Melodie singen oder summen. Egal, für was Sie sich entscheiden: Wiederholen Sie es. Die Wiederholungen wirken beruhigend und vertiefen die Entspannung. Wenn Sie mögen, dann brummen Sie auch immer mal wieder wie ein Bär. Das entspannt Sie in der Tiefe.

3. Rücknahme der Entspannung

Nehmen Sie sich für die ganze Übung etwa 15 Minuten Zeit. Am Ende atmen Sie noch einmal tief durch. Strecken und dehnen Sie sich langsam und voller Genuss, öffnen Sie wieder die Augen, schauen Sie sich um und kommen Sie mit Ihrer vollen Wahrnehmung zurück in die Gegenwart.

Hinweis: Die Zurücknahme der Entspannung ist wichtig, wenn Sie wieder aktiv werden wollen. Wenn Sie die Übung vor dem Einschlafen machen, dann nehmen Sie die Entspannung nicht zurück.