**EGO-STATE-THERAPIE**

**DAS SARIA-MODELL: PHASE 1 BIS 5 PROTOKOLL**

1. **Erstgespräch**
2. **Problemdefinierung und Zielsetzung**
	1. **Problemnetzwerke**

Einige Klienten präsentieren eine Unmenge an unterschiedlichen Problemnetzwerken

* Längsschnitt-Netzwerk
* Verteiltes oder verstreutes Netzwerk (Schrotflinten-Metapher)
* Zentral dominantes Netzwerk (Oktopus-Metapher)
* Multiple Netzwerke

Erlaube nicht von einem Problem-Netzwerk zum anderen zu „hüpfen“.

**Skalierung**

Die einzelnen Probleme von 0 bis 10 skalieren lassen und entscheiden welches Problem zunächst bearbeitet werden sollte, welches am intensivsten ist.

* 1. **Problemformulierung**

Immer nur ein Problem zurzeit bearbeiten.

Den Klienten auffordern das Problem in einem Satz konkret zu formulieren.

Plane den therapeutischen Prozess so, dass der Klient nicht überfordert oder destabilisiert wird. Vereinbare erreichbare Ziele.

* 1. **Auswirkung des Problems auf den Alltag**

In welcher Weise ist das vergangene Problem mit der gegenwärtigen Problemsituation verbunden? Gibt es eine Verbindung zu heute? Ist es noch gegenwärtig ein Problem für den Klienten? „Wie wird das Problem sichtbar?“

* 1. **Diagnostik / Krankheitsanamnese**

Beurteile die ICD-10 Diagnose, Komorbiditäten. Berücksichtige Medikationen, somatische Erkrankungen, ambulante und stationäre therapeutische Vorbehandlungen.

1. **Informationen sammeln**
	1. **Lebensbereiche**

Ursprungsfamilie, gegenwärtige Familie, Ehepartner, Kinder, Finanzen, Weltsicht, Religion – Spiritualität, Kultur.

Bezogen auf das definierte Problem, achte aufmerksam auf kleinste Details.

* 1. **Pendeln**

Pendel (hin und her) zwischen positiven und negativen Erfahrungen und Beschreibungen. Gewichtung von Trauma 40 % und Ressourcen 60 %.

Gebrauche passende Metaphern wie z.B. einen Aperol Spritz zu machen.

1. **Erhebung externer und interner Ressourcen**
	1. **Externe Ressourcen**

Wichtige Bezugspersonen (z.B. Großeltern), Menschen, Freunde, Beruf, Tiere, Spielzeug, etc.

* 1. **Interne Ressourcen**

„Etwas in mir hat mir immer geholfen zu überleben.“

„Ich weiß nicht wie, aber ich konnte immer irgendwie durchhalten.“

* 1. **Selbstregulation**

Wie und wobei beschreibt der Klient Erfahrungen von interner und externer Kontrollierbarkeit.

* 1. **Lebensspanne**

Berücksichtige Ressourcen aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

1. **Das Utilisations-/Kooperationsprinzip (Milton Erickson)**

Berücksichtige was vom Klienten utilisiert werden kann um das Problem zu lösen und Heilung zu bewirken

**Definition: Utilisation (J. Zeig 1992)**

Utilisation ist die Reaktionsbereitschaft des Therapeuten strategisch auf alle und jede Aspekte des Klienten und seiner Umgebung reagieren zu können, einschließlich seiner Geschichte, Ressourcen, Stärken, Schwächen, Gewohnheiten, Sprachausdrücke, Kleidung, Beziehungen, Glaubenssysteme, etc.

Beachte aufmerksam verwendete Symptomwörter, Redensarten und Sprichwörter. Zum Beispiel:

“Mein Kind ist mir durch die Finger gerutscht.”

 “Ich möchte diesen Punkt klarstellen.”

Beobachte Mikrobewegungen des Körpers, Mimik und Gestik.

1. **Das Modell der Sinne**

Berücksichtige die Bedeutung der Sinne, nutze dazu verschiedene Modelle

* 1. **VAKOG**

Visuell – auditiv – kinästhetisch – olfaktorisch - gustatorisch

* 1. **SIBAM (Peter Levine)**

Sensation (Empfindung) Impression (Eindrücke) Behaviour (Verhalten)

Affect (Gefühl) Meaning (Bedeutungszuschreibung)

Über-/Unterkopplung

Berücksichtige welche SIBAM-Elemente überkoppelt und/oder unterkoppelt sind. (Siehe hierzu Phase 3)

* 1. **BASK (Braun)**

Behaviour (Verhalten) Affect (Gefühl)

Sensation (Empfindung) Cognition (Gedanken)

1. **Symptom- / Trancephänomene (Edgette & Edgette / Yapko)**

Identifiziere die 17 verschiedenen Symptom-/Trance-Phänomene. (Anlage)

Berücksichtige diese während des gesamten Therapieprozess.

1. **Psychoedukation**
	1. **Das dreiteilige Gehirn (Mc Lean /Siegel)**

Erkläre die Anatomie und Funktionen des Gehirns.

* + - Stammhirn
		- Limbisches System
		- Neocortex
		- Präfrontaler Cortex
	1. **Unterbrechen/Verlangsamen**

Erkläre warum es manchmal notwendig ist das Gespräch zu unterbrechen und warum die Verlangsamung des Gesprächs wichtig ist.

* 1. **Das Lebensfluss-Modell (Hartman)**

Erklärung des Modells in einfacher Weise

* 1. **Neurozeption**

Erkläre das Konzept der „Neurozeption“ anhand der Ampel-Metapher (S. Porges)

* 1. **Die 9 Selbstregulatoren**
* Erkläre die Selbstregulatoren im Lebens-Fluss-Modell und deren Wichtigkeit zur Selbststeuerung
* Erkläre was „Aktivierung” und „Mobilisierung” bedeutet

Wann ist man i**m** Lebensfluss und wann nicht

* 1. **Kern-Selbst**

Was ist gemeint mit dem Kern-Selbst und dem „Kern der Persönlichkeit“?

Erkläre dem Klienten die Bedeutung des Kern-Selbst als etwas Wertvolles und warum dies bewahrt und beschützt werden muss. Biete Beispiele:

* Swarowski-Muschel/Perle-Metapher
* Glaskugel mit Blasen im Inneren
	1. **Ego-States**

Erkläre das Phänomen von Ego-States als Anteile, Aspekte, Perspektiven des Selbst in der Ego-State-Therapie. Gib Beispiele:

* Holzfigur (Matrjoschka)
* Kristall-Kugel, Schatztruhe
* Puzzle, Mosaik

Erkläre, dass Anteile, Seiten oder Aspekte der Persönlichkeit alles Synonyme sind

* 1. **Traumatische Reaktionsmuster**

Erkläre die Konzepte von Dissoziation, Kampf, Flucht, Erstarrung, Anästesie und Unterwerfung.

Nutze Metaphern:

* Das Glas
* Die Geschichte von geteilten Ländern (Korea oder Deutschland nach dem zweiten Weltkrieg)
	1. **Bedeutung der Berührung**

Erkläre warum Berührung im Prozess notwendig sein kann. Berücksichtige ethische Aspekte.

* Selbst-Berührung
* Die Berührung durch den Therapeuten als **therapeutische Berührung**
* Wie und wo wird Berührung eingesetzt.
* Vor- und Nachteile von therapeutischer Berührung
* Zustimmung geben lassen für Berührung
* Wenn Berührung eingesetzt wird, orientiere den Klienten wo der Therapeut sich gerade befindet, seine physische Präsenz (bei geschlossenen Augen, in Trance)
	1. **Trance und psychotherapeutische Hypnose**

Erkläre die Bedeutung und kläre Missverständnisse. Gib Beispiele für Alltagstranceerfahrungen wie Tagträume, Trance beim Autofahren oder Imaginationen nutzen

* 1. **Psychotherapie**

Erkläre den Unterschied zwischen Psychotherapie und Beratung

1. **Therapieplanung**

Das SARIA-Modell dient zur Orientierung und Zielfestlegung.

Bespreche die 5 Phasen des Modells mit dem Klienten in einfacher Weise und so konkret wie möglich.

1. **Erdungs- und Stabilisierungsübungen**

Eine Vielzahl von Erdungs- und Stabilisierungstechniken aus Somatic Experiencing (SE) von Peter Levine, SOMA (Dr. Sonia Gomez und Marcelo Muniz) und anderen Körpertherapien können vorgeschlagen werden in den Sitzungen

1. **Die Phasen des SARIA-Interventions-Modell**

**Phase 1: Sicherheit, Stabilisierung, Selbsthypnose und Einstimmung**

**Äußere Bühne > Innere Bühne**

**Vorbereitung:**

* Psychoedukation geben, immer dann wenn es hilfreich erscheint
* Berücksichtige die Resilienz, die Ressourcen und die Fähigkeit zur Selbstregulierung (9 Selbstregulatoren) des Klienten.
* Berücksichtige was der Klient für diese Arbeit benötigt aufgrund seiner Anamnese und seiner aktuellen Konstitution.
* Führe somatische Erdungs- und Stabilisierungsübungen durch, mit oder ohne Berührung
* Baue eine vertrauensvolle Beziehung auf und stelle Resonanz her

„Ja, wir können das schaffen!“

„Wir machen das zusammen.“

* Erinnere an das Ego-State-Modell von inneren Anteilen, Aspekten, Perspektiven des Selbst.
* Bringe dem Klienten Selbsthypnose bei: Die Anleitung kann auf dem Smart-Phone aufgenommen werden zur weiteren Übung zuhause.
1. **Erste Sitzung in Trance**
	1. **Induktion**
* Lade den Klienten ein eine innere Reise zu beginnen.
* Leite die Augen-Roll-Technik an.

Oder wähle die natürliche Induktion: „Nehme einen angenehmen und leichten Atemzug und schließe deine Augen...“

* Nutze das Treppenhaus als Technik zur Intensivierung. Verwende ein sicheres und nicht bedrohliches Treppenhaus. Zehn oder zwanzig Stufen, fokussiere auf die letzten zwei Stufen.
* Nutze die erlaubende, permissive Sprache und orientiere den Klienten dahin, dass das innere Treppenhaus zu dem inneren sicheren Ort oder einem Wohlfühlort führt.
	1. **Sicherer Ort**
* Lade den Klienten ein einen sicheren Ort, Raum oder einen Wohlfühlort zu finden. Mache dazu verschiedene Vorschläge.
* Bitte darum den sicheren Ort weiter zu erkunden, diese Erfahrung noch zu intensivieren.
* “Verwöhne dich an deinem sicheren Ort”. „Verwöhne dich mit Selbstfürsorge, innerer Meditation, inneren achtsamen Momenten.“
* Nutze die folgende paradoxe Suggestion: “Und Du kannst all die Zeit der Welt nutzen (Erweiterung) … in der nächsten Minute der Zeit (Verkürzung), dich zu verwöhnen, bis ich wieder mit dir spreche.”
* Lege die Betonung auf die Sinne und fokussiere besonders auf die Körpererfahrungen. Beobachte und bestätige Mikrobewegungen wie Seufzer und Änderungen im Atmungsmuster.
* Lokalisiere den sicheren Ort im Körper: „Wo im Körper spürst Du den sicheren Ort am deutlichsten?“ Titriere und verfolge die dazugehörigen Empfindungen (Farbe, Intensität und Bewegungen des Körpers, etc.)
	1. **Dissoziative Sprache**

Benutze die dissoziative Sprache während der Trance, z.B.:

“Gib mir ein Nicken **des** Kopfes” oder “Gib mir ein Signal mit **dem** Ja-Finger.

* 1. **Sicherheit**

Halte Kontakt und nutze akustische Bestätigungen, wie “aha”, mmh”, “das ist gut”, gleichmäßig alle 15 Sekunden.

* 1. **Optional**
* Bringe dem Klienten ideomotorische Fingersignale bei (Ja-Finger, Nein-Finger, Stopp-Signal)
* Unterstütze den Klienten mit haltgebenden Hinweisen, wenn nötig: “Es wird nur Fachleuten erlaubt dir diese Methode beizubringen und nur, wenn es für dich von Vorteil ist…”
	1. **Reorientierung und Stabilisierung**

Reorientiere den Klienten: „In einer kleinen Weile werde ich dich auffordern von deinem Ort des Wohlfühlens zurückzukehren, in dem Wissen, dass Du dorthin jederzeit zurückkehren kannst, wann immer Du es möchtest oder brauchst, und da Du das kannst, wirst Du nun in der Lage sein einfach deine Augen zu öffnen und Du wirst dich frisch und wach fühlen.“

* 1. **Reflexion:**
* Nachbesprechung: Beantworte nur die wichtigsten Fragen des Klienten nach der Reorientierung.
* Wiederholung: Bitte den Klienten noch während der Therapiesitzung die Selbsthypnose für 5 Minuten alleine durchzuführen und sich danach alleine zu reorientieren. Stelle damit sicher, dass der Klient diese Übung selbständig durchführen kann.
* Hausaufgabe: Bitte den Klienten jeden Tag die Selbsthypnose und Selbst-Verwöhnung am sicheren Ort, dem Wohlfühlort alleine Zuhause durchzuführen.
* Psychoedukation: Erinnere den Klienten daran, dass wir uns erst in der ersten Phase der Behandlung befinden und warum die Stabilisierung für die weitere Arbeit so notwendig ist.
1. **Zweite Sitzung in Trance**
	1. **Induktion**
	2. **Sicherer Ort, Wohlfühlort**
	3. **„Innere Stärke“ – Script**

„Und nun werde ich dir etwas Interessantes beibringen, etwas von dem Du profitieren wirst...“ Gebrauche das Skript der „Inneren Stärke“. Passe es individuell jedem Klienten an, setze Pausen, nutze Wortspiele, moduliere deine Sprache und verlangsame den Prozess durch deine Stimme.

(Script: Einführung in die Grundkenntnisse der Ego-State-Therapie)

* 1. **Reorientierung, Stabilisierung und Reflexion**

Fordere den Klienten auf sich selbst positive Suggestionen/Affirmationen zu geben. „Bitte gib dir selbst mindestens zwei positive Botschaften und sage eine davon laut.“

1. **Dritte Sitzung in Trance**
	1. **Induktion**
	2. **Sicherer Ort, Wohlfühlort**
	3. **Wahl weiterer Stärkungsübungen**
2. „Das schützende und nährende Selbst entdecken“ (Anhang)
3. „Schatztruhe Metapher“ (Script: Einführung in die Grundkenntnisse der Ego-State-Therapie)
	1. **Reorientierung, Stabilisierung und Reflexion**
4. **Vierte Sitzung in Trance**
	* **Induktion**
	* **Sicherer Ort, Wohlfühlort**
	* **Selbsthypnose**

Biete Selbsthypnose als Selbst-Verwöhnung an kombiniert mit Meditation und oder Achtsamkeitsübungen.

* + **Reorientierung, Stabilisierung und Reflexion**

.

**Phase 2: Aktivierung und Kennenlernen der Ego-States in Trance**

**Innere Bühne / In Trance**

* **A.) Aktivierung von ressourcenvollen Ego-States**
1. **Das Setting**

Planung einer Doppelsitzung für ausreichend Zeit

1. **Interview**
* Bespreche das Anliegen für die Sitzung.
* Erinnere an das Ego-State-Modell.
* Sammle Informationen, besonders internale und externale Ressourcen. Beobachte dabei den Körper des Klienten in Bezug auf Aktivierung und Deaktivierung.
* Baue eine vertrauensvolle therapeutische Beziehung auf (sogenannte ventral vagale Aktivierung).
1. **Stabilisierungs-/Erdungsübungen**

**Sitzposition:** Beginne mit Erdungsübungen (Füße auf den Boden), erkläre die gute Sitzposition (Hände auf den Oberschenkeln).

**Berührung:** Kläre, ob eine angemessene therapeutische Berührung erlaubt wird, wo diese gemacht wird (Füße, Arme, Ellbogen, Handgelenke, Rücken, Schulter). Auch Selbstberührung ist möglich.

„Was spürst Du **jetzt i**m Körper?“

„Wo spürst Du diese Empfindung **jetzt** im Körper?“

**Selbstreport:** Lass den Klienten beschreiben was er empfindet, verfolge diese Empfindungen gemeinsam und verlangsame (Titrieren) den Prozess.

„Wo im Körper nimmst Du jetzt etwas Angenehmes im wahr? Bleib bei dieser Empfindung.“

„Wo im Körper nimmst Du jetzt etwas Unangenehmes wahr, bleib auch bei der Empfindung und beschreibe mir was passiert.“

Lass dir diese Empfindungen beschreiben, zum Beispiel die Farbe, Form, Intensität etc.

**Pendeln:** Nutze das Pendeln. Schwingen zwischen dem angenehmen und unangenehmen Bereich im Körper, nutze dazu Atmung, Energie, Farbe, etc.

1. **Hypothesenbildung**

Therapeut bildet nur für sich Hypothesen über mögliche wohlwollende, ressourcenvolle und hilfreiche Ego-States mit guten Intentionen, ohne dem Klienten davon zu erzählen.

1. **Trance**

**Körperhaltung:** Den Klienten bitten in einer geraden, aufrechten Haltung auf dem Stuhl zu sitzen, mit beiden Füssen auf dem Boden und Hände auf den Knien (Grounding)

**Innere Reise:** Lade den Klienten auf eine innere Reise ein.

**Induktion:** Augen-Roll-Technik oder natürliche Induktion anbieten.

**Optional:** Nutze das Treppenhaus als Technik zur Intensivierung oder verwende natürliche Intensivierungstechniken.

**Sprache:** Nutze eine erlaubende, permissive Sprache, biete Wahlmöglichkeiten.

1. **Sicherer Ort**
* Lade den Klienten ein einen sicheren Ort, Raum oder in eine Wohlfühlzone zu finden. Mache dazu verschiedene Vorschläge.
* Bitte darum den sicheren Ort noch weiter zu erkunden, ihn zu intensivieren.

“Verwöhne dich an deinem sicheren Ort”.

* Lege die Betonung auf die Sinne und fokussiere besonders auf die Körpererfahrungen. Beobachte und bestätige Mikrobewegungen wie Seufzer und Änderungen im Atmungsmuster.
* Lokalisiere den sicheren Ort im Körper: „Wo im Körper spürst Du den sicheren Ort am deutlichsten?“ Titriere und verfolge die dazugehörigen Empfindungen (Farbe, Intensität und Bewegungen des Körpers, etc.)
1. **Dissoziative Sprache**

Benutze die dissoziative Sprache während der Trance, z.B.:

“Gib mir ein Nicken **des** Kopfes” oder “Gib mir ein Signal mit **dem** Ja-Finger.

1. **Ideomotorische Fingersignale**

Wenn hilfreich (Ja-Finger, Nein-Finger, Stopp-Signal)

1. **Optionale Sicherheit**

Lade die „Innere Stärke“ oder ein nährendes Introjekt, Person aus der Vergangenheit oder Gegenwart ein.

1. **Inneren Konferenzraum, Treffpunkt oder Ort**

Schlage vor nun einen anderen Ort, einen inneren Treffpunkt aufzusuchen. Dies kann ein innerer Therapieraum, Garten, Konferenzraum o.ä. sein. Bitte den Klienten den Treffpunkt zu beschreiben.

Optional: „Möchtest Du, dass ich mit dir in den Treffpunkt gehen soll, oder sollte ich draußen bleiben?“

„Meine Stimme wird dich begleiten.“

„Wir machen das zusammen.“

1. **Teilegeschichte erzählen**

„Ich möchte dir eine kleine Geschichte erzählen. Es mag interessant für dich sein zu erfahren, dass wir alle in unserer Persönlichkeit verschiedene Anteile haben. Du hast diese verschiedenen Anteile, ich habe sie, wir alle. Einige dieser Anteile unserer Persönlichkeit sind in uns entstanden, als wir noch sehr jung waren und sie halfen uns in verschiedenen Lebenssituationen. Andere dieser Anteile, wir nennen sie auch Ego-States, wurden erst später in unserem Leben Anteile unserer Persönlichkeit. Alle diese Anteile oder Ego-States sind wichtig, da sie mit einer guten Absicht in unser Leben gekommen sind. Sie sind gekommen um uns zu helfen. Deswegen verdienen sie alle Respekt und haben das Recht angehört zu werden. Ich möchte gerne all deine verschiedenen Anteile kennen lernen und bitte sie sich uns anzuschließen und teilzunehmen an unserem inneren Gespräch.“

1. **Arbeitsdissoziation herstellen**

Nutze in der Kontaktaufnahme mit den Ego-States die **dissoziative Sprache**, spreche über den Klienten in der **dritten Person**, **der Klient wird zum Objekt.** „**Susan** hat mir verschiedene interessante Dinge über **sich** erzählt...“

1. **Aktivierung der Ego-States**

Erzähle hier von ressourcenvollen Erfahrungen, die die Klientin in der Anamnese/Erstinterview berichtet hat, um nun deine Hypothesen über mögliche ressourcenvolle Ego-States zu überprüfen. Versuche möglichst die genauen Beschreibungen des Klienten in **seinen eigenen Worten** zu nutzen.

**Aktivierungsfragen:**

Beginne nun die ressourcenvollen Ego-States mit folgenden Fragen aktivieren:

„Ich frage mich nun, ob es einen Anteil in **Susan** gibt, der **(wähle passende Fragestellung entsprechend der Hypothesenbildung)**

* schon immer für Susan dagewesen ist und immer noch auf sie achtet, für sie sorgt.“
* mir mehr erzählen kann oder mehr weiß über Susans Stärken und Ressourcen.“
* künstlerisch ist.“ (Oder andere Fähigkeiten benennen, die möglicherweise zu einem ressourcenvollen Teil geworden sind)
* die Natur liebt.“ (oder andere Leidenschaften, Interessen)
* mir helfen kann sie besser zu verstehen.“

„Wenn es so einen Anteil in Susan nicht gibt, kann **der** Kopf „Nein“ schütteln, wenn es so einen Anteil gibt, kann **der** Kopf „Ja“ nicken.“

Es ist wichtig dem inneren System zu erlauben frei auf die Fragen zu antworten, damit keine Ego-States durch eine suggestive Fragestellung kreiert werden. Beachte die Grundhaltung nur Anteile zu aktivieren die bereits existieren und präsent im inneren System sind. Suggeriere keine ressourcenvollen Anteile durch die eigene Hypothesenbildung.

**Wenn der Kopf „Ja“ nickt**: „Vielen Dank, dass Du (**jetzt wird der Ego-State angesprochen und nicht mehr der Klient!)** gekommen bist. Nun möchte ich mit dir, dem Anteil sprechen der gekommen ist und möchte dich bitten durch die Stimme von Susan zu sagen: „Ich bin da.“

**Wenn der Kopf „Nein“ schüttelt**: „Vielen Dank, dass ich weiß, dass es so einen Anteil nicht in Susan gibt.“ Fahre dann weiter mit den Aktivierungsfragen fort und erkunde die Existenz von ressourcenvollen Ego-States.

1. **Befragung der Ego-States**

Gebrauche eine übliche, alltägliche Sprache um mit den Ego-States zu sprechen und sprich konkret mit ihnen. Passe deine Sprache dem Ego-State an: z.B. Alter, Funktion, Titel.

* **Würdigung**

Danke dem Ego-State, stelle damit Resonanz und Kooperation her

* **Namen**

Frage nach dem Namen, Beschreibung oder Titel. Akzeptiere keine entwertenden Namen oder Beschreibungen.

* **Geschlecht**

Ist der Ego-States männlich, weiblich, neutral

* **Alter**

Frage nach dem Alter: Älter, gleichaltrig, jünger. Denke nicht logisch.

* **Arbeitsdissoziation verstärken**

“Wo ist die Susanne (Klientin) jetzt?” Sprich von der **Klientin in der dritten Person** singular. Nutze die **dissoziative Sprache.**

* **Funktion**

Erkunde die innere Funktion, die innere Arbeit oder innere Aufgabe, die der Ego-State hat. Was hat der Ego-State getan zu dem Zeitpunkt seines Entstehens und was tut er heute für den Klienten?

* **Ursprung**

Erkunde den Ursprung und den Anlass, wann der Ego-State entstanden ist.

* **Intention**

Erkunde warum der Ego-State gekommen ist und mit welcher Absicht.

* **Somatische Präsenz /Symptome**

Wo im Körper ist der Ego-State lokalisiert und was bewirkt er dort?

* **Bedürfnis**

Bestimme das Bedürfnis des Ego-State: Schutz, Liebe, Unterstützung, etc.

* **Weltsicht**

Erkunde die Weltsicht des Ego-State: Religiös, spirituell, agnostisch, etc., wenn dies angemessen ist.

* **Charakter**

Bestimme den Charakter des Ego-States: Wohlwollend, warm, unterstützend, ressourcenvoll, weise, etc.

* **Wertehaltung**

Bestimme die Werte des Ego-State: Hedonistisch, materialistisch, angepasst, traditionell, etc.

* **Beziehung Ego-State und Klientin**

Wie nimmt der Ego-State den Klienten wahr?

* **Beziehung zu anderen Ego-States**

Kennt der Ego-State noch weitere ressourcenvolle Ego-States mit denen Kontakt aufgenommen werden kann?

Wie ist die Beziehung zwischen den ressourcenvollen Ego-States. Wer kennt wen?

* **Würdigung**

Danke all den ressourcenvollen Ego-States für ihre Kooperation und bitte sie auch weiterhin für Susan (die Klientin) da zu sein.

1. **Horizontale und vertikale Aktivierung der Ego-States**

Weitere horizontale Aktivierung ressourcenvoller Ego-States, um die Anzahl kennenzulernen.

Weiteres vertikales Vertiefen, vertiefendes befragen der individuellen Ego-States

* + Bestimme die Beziehung zwischen den Ego-States.
	+ Wie ist der Kommunikationsstil?
	+ Wie ist der Kontakt. Frage nach der Tiefe der Beziehung, frage wer wen kennt?
	+ Wo befinden sich die Ego-States auf den „8 Stufen der Integration“?
	+ Integrierte, kooperierende ressourcenvolle Ego-States steigern die Ich-Stärke, Kohärenz, Containment, Flexibilität und „Flow“.
1. **Somatische Vertiefung**
* Frage jeden Ego-State wo er im Körper lokalisiert ist, wo er wirksam ist. Titriere (verlangsame), erforsche und verfolge die Körperempfindungen (Farbe, Intensität etc.)
* Einschätze, erfrage bei jedem Ego-State ob Berührung erlaubt ist um die körperlichen Empfindungen zu verfolgen. Erwäge die unterschiedlichen Arten von angemessener Berührung. Wenn Berührung eingesetzt wird, orientiere den Klienten / den Ego-State wo der Therapeut sich gerade räumlich befindet.
* Pendel zwischen den ressourcenvollen Ego-States um innere Kohärenz und innere Stärke zu erhöhen, nutze die Körperempfindungen jedes einzelnen Ego-State. Beobachte und bestätige Mikro-Körperbewegungen wie Seufzer oder Änderung im Atmungs-Muster.
* Berücksichtige die SIBAM-Elemente für jeden Ego-State.
1. **Stärkung der Integration**
* Bestärke die Ego-States in ihrer Existenz, in ihrer ressourcenvollen Absicht und in ihrer Bereitschaft zu helfen.
* Einschätzung/Ermutigung der Ego-States im Sinne weiterer Kooperation zum Vorteil des Klienten.
* Am Ende der Befragung bedanke dich bei allen Ego-States für ihr Kommen.
* Gib posthypnotische Suggestionen: „Stell dir vor in den kommenden Tagen oder Wochen, wie...“
1. **Arbeitsdissoziation auflösen**

Sprich wieder direkt mit **der Klientin** (erste Person singular):

„Ich möchte nun alle Ego-States bitten wieder dorthin zu gehen, wo ihr Susan in ihrem Inneren unterstützt. Helft ihr bei der Bewältigung all der Anforderungen in ihrem Leben, so wie sie es braucht. Und ich möchte nun wieder mit Susan sprechen. Bist Du da?“

Der Therapeut spricht nun wieder mit der Klientin direkt.

1. **Inneren Treffpunkt verlassen**

Bitte den Klienten den inneren Treffpunkt zu verlassen. Bitte darum den inneren Raum, wenn angemessen zu verschließen, abzusichern, damit dieser Raum geschützt ist.

1. **Rückkehr an den sicheren Ort**

Bitte den Klienten nun an den inneren sicheren Ort, Wohlfühlort zurückzukehren. Wenn notwendig gib weitere Anleitung für Stabilisierung. Bitte den Klienten sich dort nach der inneren Arbeit eine Weile zu verwöhnen, sich einen Moment einer inneren Pause zu erlauben.

Fordere den Klienten auf sich ein paar positive Suggestionen, Affirmationen zu geben. „Bitte gib dir nach dieser inneren Arbeit selbst mindestens zwei positive Sätze oder Affirmationen und sage bitte eine davon laut.“

1. **Reorientierung**

„In einer kurzen Weile werde ich dich bitten deinen inneren sicheren Ort oder Wohlfühlort zu verlassen, in dem Wissen, dass Du jederzeit, wann immer Du es brauchst, hierher zurückkehren kannst. Und da Du dies weißt, kannst Du nun ganz bequem die Augen öffnen, dich umschauen und Du wirst dich frisch und wach fühlen. Du bist jetzt wieder da, ganz da!“

Rege Körperbewegungen an, auch Kopf-, Nackenbewegungen.

**Reflexion:**

* Beantworte nur die wichtigsten Fragen des Klienten.
* Verabredung der nächsten Stunde und ggf. Hausaufgaben, z.B. eine Collage anfertigen nach dieser Arbeit mit den ressourcenvollen Ego-States.
* Sprich nicht darüber, was ihr in der nächsten Sitzung weiterbearbeiten werdet.

**B.) Aktivierung von**

* **Symptomassoziierten Ego-States**
* **Traumatisierten Ego-States**
* **Destruktiv wirkenden Ego-States und Introjekten**
1. **Das Setting**

Planung einer Doppelsitzung für ausreichend Zeit

1. **Rückmeldung**

Frage den Klienten nach einer Rückmeldung zur letzten Sitzung. Nur ein kurzer Austausch.

1. **Orientierung und Zielformulierung**

Orientiere den Klienten wo wir im Behandlungsplan sind (SARIA-Modell)

Woran werden wir arbeiten? Konkrete Formulierung.

Was können wir in dieser Stunde erarbeiten, realistisch einschätzen.

1. **Hypothesenbildung**

Formulierung von Hypothesen über mögliche symptomassoziierte Ego-States, traumatisierte Ego-States und destruktive wirkende Ego-States und Introjekte, ohne dem Klienten davon zu erzählen.

1. **Vorbereitung Trance, innere Arbeit**

Den Klienten bitten sich in einer geraden Haltung auf den Stuhl zu setzen, mit beiden Füssen auf dem Boden und Hände auf den Knien. Ggf. Erdungsübungen anbieten.

1. **Induktion**

Lade den Klienten auf eine innere Reise ein.

Natürliche Induktion oder Selbsthypnose des Klienten.

1. **Sicherer Ort**
* Lade den Klienten ein einen sicheren Ort, Raum oder einen Wohlfühlort aufzusuchen.

“Verwöhne dich an deinem sicheren Ort”.

* Fokussiere auf die Körpererfahrungen. Lokalisiere den sicheren Ort im Körper: „Wo im Körper spürst Du den sicheren Ort am deutlichsten?“ Titriere und verfolge die dazugehörigen Empfindungen (Farbe, Intensität und Bewegungen des Körpers, etc.)
* Erlaube dem Klienten Zeit für die innere Erforschung

1. **Inneren Konferenzraum oder Treffpunkt**

Bitte den Klienten den Treffpunkt zu finden und zu **beschreiben**. Achte darauf, dass der Treffpunkt sicher und geschützt ist. Fokussiere auf die Körperempfindungen und achte auf die Mikro-Bewegungen (Seufzer, Atmung)

1. **Ideomotorische Fingersignale**

Nutze ideomotorische Fingersignale, wenn notwendig.

1. **Teilegeschichte**

Erinnere den Klienten daran, dass wir alle verschiedene Anteile in unserer Persönlichkeit haben. Sie sind alle in unser Leben gekommen um uns zu helfen und sie haben eine gute Absicht.

1. **Arbeitsdissoziation herstellen**

Nutze in der Kontaktaufnahme mit den Ego-States die dissoziative Sprache, **spreche über den Klienten in der dritten Person, der Klient wird zum Objekt.** „Ich möchte **Susan** an all ihre Anteile ihrer Persönlichkeit erinnern. Alle Anteile sind alle willkommen sich uns hier am inneren Treffpunkt anzuschließen und präsent zu sein. **Susan** hat mir verschiedene interessante Dinge über **sich** erzählt...“

1. **Aktivierung der Ego-States**

Erzähle hier über ressourcenvolle, aber auch über die belastenden /traumatisierenden Erfahrungen, die der Klient in der Anamnese/Erstinterview berichtet hat. Nutze möglichst die **genauen wörtlichen Beschreibungen** des Klienten.

**Aktivierungsfragen**

Bezogen auf das Problem, das in dieser Stunde bearbeitet werden soll, aktiviere Ego-States auf Grundlage der Hypothesenbildung:

„Ich frage mich nun, ob es einen Anteil in **Susan** gibt, der (wähle passende Fragestellung)

* mir helfen kann sie besser zu verstehen.“
* mir mehr erzählen kann oder mehr weiß über Susans Problem.“
* weiß, warum Susan ...“
* das Problem verursacht.“
* das Problem trägt oder unter dem Problem leidet.“
* etwas mit dem Problem zu tun hat.“
* zu ängstlich ist zu sprechen.“
* dem es nicht erlaubt ist, gesagt wurde zu sprechen, weil...“
* sich versteckt und nicht sprechen möchte.“

„Wenn es so einen Anteil in Susan nicht gibt, kann **der** Kopf „Nein“ schütteln, wenn es so einen Anteil gibt, dann **der** Kopf „Ja“ nicken.“

Es ist wichtig dem inneren System zu erlauben frei auf die Fragen zu antworten, damit keine Ego-States durch eine suggestive Fragestellung kreiert werden. Beachte die Grundhaltung nur Anteile zu aktivieren die bereits existieren und präsent im inneren System sind. Suggeriere keine ressourcenvollen Anteile durch die eigene Hypothesenbildung.

**Wenn der Kopf „Ja“ nickt**, dann sage: „Vielen Dank, dass Du (**jetzt wird der Ego-State angesprochen und nicht mehr der Klient!)** gekommen bist. Nun möchte ich mit diesem Anteil sprechen und möchte ihn bitten durch die Stimme von Susan zu sagen: „Ich bin da.“

**Wenn der Kopf „Nein“ schüttelt**, dann sage: „Vielen Dank, dass ich weiß, dass es so einen Anteil nicht in Susan gibt.“ Fahre dann weiter mit den Aktivierungsfragen fort und erkunde die Existenz von Ego-States, die mit dem Problem verbunden sind.

1. **Befragung der Ego-States**

Gebrauche eine übliche, alltägliche Sprache um mit den Ego-States zu sprechen und sprich konkret mit ihnen. Passe deine Sprache dem Ego-State an: z.B. Alter, Funktion, Titel.

* **Würdigung**

Danke dem Ego-State, stelle damit Resonanz und Kooperation her

* **Namen**

Frage nach dem Namen, Beschreibung oder Titel. Akzeptiere keine entwertenden Namen oder Beschreibungen.

* **Geschlecht**

Ist der Ego-States männlich, weiblich, neutral

* **Alter**

Frage nach dem Alter: Älter, gleichaltrig, jünger. Denke nicht logisch.

* **Arbeitsdissoziation verstärken**

“Wo ist die Susanne (Klientin) jetzt?” Sprich von der Klientin in der dritten Person singular. Nutze die dissoziative Sprache.

* **Funktion**

Erkunde die innere Funktion, die innere Arbeit oder innere Aufgabe, die der Ego-State hat. Was hat der Ego-State getan zu dem Zeitpunkt seines Entstehens und was tut er heute für den Klienten?

* **Ursprung**

Erkunde den Ursprung und den Anlass, wann der Ego-State entstanden ist.

* **Intention**

Erkunde warum der Ego-State gekommen ist und mit welcher Absicht.

* **Somatische Präsenz /Symptome**

Wo im Körper ist der Ego-State lokalisiert und was bewirkt er dort?

* **Bedürfnis**

Bestimme das Bedürfnis des Ego-State: Schutz, Liebe, Unterstützung, Respekt, Verständnis, Kontrolle etc.

* **Weltsicht**

Erkunde die Weltsicht des Ego-State: Religiös, spirituell, agnostisch, etc.

* **Charakter**

Boshaft, destruktiv, hasserfüllt, nachtragend, ärgerlich, ängstlich, schuldhaft, etc.

* **Wertehaltung**

Hedonistisch, materialistisch, angepasst, traditionell, mächtig, etc.

* **Realitätsbezug**

Bestimme den Realitätsbezug des Ego-States: Wahnhaft, omnipotent, vermeidend, negierend, leugnend.

* **Beziehung Ego-State und Klientin**

Wie nimmt der Ego-State den Klienten wahr?

* **Beziehung zu anderen Ego-States**

Kennt der Ego-State noch weitere Ego-States die ebenfalls mit dem Problem verbunden sind oder die hilfreich sein können um das Problem besser zu verstehen. Wenn möglich, nimm Kontakt auf.

Wie ist die Beziehung zwischen den Ego-States. Wer kennt wen?

* **Würdigung**

Danke allen Ego-States für ihre Kooperation und bitte sie auch weiterhin für Susan (die Klientin) da zu sein.

1. **Horizontale und vertikale Aktivierung der Ego-States**

Weitere horizontale Aktivierung ressourcenvoller Ego-States, um die Anzahl kennenzulernen.

Weiteres vertikales Vertiefen, vertiefendes befragen der individuellen Ego-States

* Bestimme die Beziehung zwischen den Ego-States.
* Wie ist der Kommunikationsstil?
* Wie ist der Kontakt? Frage nach der Tiefe der Beziehung, frage wer wen kennt.
* Wo befinden sich die Ego-States auf den „8 Stufen der Integration“?
* Beurteile die Überlebens-, Schutz und Abwehrreaktion der Ego-States: Kampf, Flucht, Unterwerfung, Anästhesie, Erstarrung.
* Beurteile die traumatische intrapsychische Kopplungs-Dynamik (Überkopplung und Unterkopplung) der Ego-States, wie dies den Ego-State beeinflusst und den Klienten im Ganzen.
* Schätze ein ob sich Ego-States im **GHIA** befinden: **Global High Intensity Activation** – eine massive und gleichzeitige Über- und Unterkopplung. Wie wirkt sich dies auf die einzelnen Ego-States und den Klienten aus.

1. **Somatische Vertiefung**
* Frage jeden Ego-State wo er im Körper lokalisiert ist, wo er wirksam ist. Titriere (verlangsame) und verfolge die Körperempfindungen (Farbe, Intensität etc.)
* Einschätzung/Erfragung bei jedem einzelnen Ego-State ob Berührung erlaubt ist um die körperlichen Empfindungen zu verfolgen. Erwäge die unterschiedlichen Arten von angemessener Berührung. Wenn Berührung eingesetzt wird, orientiere den Klienten / den Ego-State wo der Therapeut sich räumlich gerade befindet.
* Sei aufmerksam und arbeite individuell mit jedem Ego-State und dem Klienten mit Unterstützung, Kollaps und der Erholungs-Reaktion. Dies sollte nicht drängend sein, gib dem Prozess die notwendige Zeit langsam vom Kollaps in die Erholungsphase zu kommen. Erlaube den im prozeduralen Gedächtnis unbewusst festgesetzten Überlebens-Reaktionen sich zu entladen und sich zu vervollständigen (schütteln und zittern). Das ist wichtig für die Wiederherstellung der Resilienz und Selbst-Regulierung.
* Berücksichtige SIBAM-Elemente für jeden Ego-State.
* Beginne mit dem Pendeln zwischen den Ego-States, nutze die Zeit sie vertiefend zu lokalisieren und ihre Funktion besser einzuschätzen. Verlangsame achtsam die Gefühle, Empfindungen und Emotionen jedes einzelnen Ego-States im Trauma-Vortex (Strudel). Manage jegliche Aktivierung durch Verhandlung, verstärke Flexibilität, fördere den Felt-Sense, fördere den Beziehungsaufbau und steigere dabei geschickt Kohärenz und Selbstregulation der individuellen Ego-States.
1. **Stärkung der Integration**
* Bestärke die Ego-States in ihrer Existenz, in ihrer ressourcenvollen Absicht, in ihrer Bereitschaft zu helfen und zu unterstützen.
* Ermutige die Ego-States im Sinne weiterer Kooperation zum Vorteil des Klienten.
* Am Ende der Befragung bedanke dich bei allen Ego-States für Ihr Kommen.
* Gib den Ego-States posthypnotische Suggestionen: „Stell dir vor in den kommenden Tagen oder Wochen, wie...“
1. **Arbeitsdissoziation auflösen**

Sprich wieder direkt mit der Klientin (erste Person singular):

„Ich möchte nun alle Ego-States bitten wieder dorthin zu gehen, wo ihr Susan in ihrem Inneren unterstützt. Helft ihr bei der Bewältigung all der Anforderungen in ihrem Leben, so wie sie es braucht. Und ich möchte nun wieder mit Susan sprechen. Bist Du da?“

**Du sprichst nun wieder mit der Klientin direkt in der ersten Person.**

1. **Inneren Treffpunkt verlassen**

Bitte den Klienten den inneren Treffpunkt zu verlassen. Bitte darum den inneren Raum, wenn angemessen zu verschließen, abzusichern, damit dieser Raum geschützt ist.

1. **Rückkehr an den sicheren Ort**

Bitte den Klienten nun an den inneren sicheren Ort, Wohlfühlort zurückzukehren. Wenn notwendig gib weitere Anleitung für Stabilisierung. Bitte den Klienten sich dort nach der inneren Arbeit eine Weile zu verwöhnen, sich einen Moment der Ruhe, eine innere Pause zu erlauben.

Fokussiere auf die Körpererfahrungen am sicheren Ort, Wohlfühlort und titriere diese positiven Empfinden.

Optional: Lade die „Innere Strärke“ ein und titriere die damit verbundenen Empfindungen.

Fordere den Klienten auf sich ein paar positive Suggestionen, Affirmationen zu geben. „Bitte gib dir nach dieser inneren Arbeit selbst mindestens zwei positive Sätze oder Affirmationen und sage bitte eine davon laut.“

1. **Reorientierung**

„In einer kurzen Weile werde ich dich bitten deinen inneren sicheren Ort oder Wohlfühlort zu verlassen, in dem Wissen, dass Du jederzeit, wann immer Du es brauchst, hierher zurückkehren kannst. Und da Du dies weißt, kannst Du nun ganz bequem die Augen öffnen, dich umschauen und Du wirst dich frisch und wach fühlen. Du bist jetzt wieder da, ganz da!“

Rege Körperbewegungen an, auch Kopf-, Nackenbewegungen.

**Reflexion:**

* Beantworte nur die wichtigsten Fragen des Klienten.
* Verabredung der nächsten Stunde und ggf. Hausaufgaben, z.B. nährende Übungen, etwas was verwöhnend ist, oder auch kreativen Ausdruck, Gestaltung anregen, wenn passend.
* Sprich nicht darüber, was ihr in der nächsten Sitzung weiter bearbeiten werdet.

**Nachbereitung:**

* In welche Kategorien gehören die Ego-States, die sich präsentiert haben
* Einschätzung der SIBAM-Elemente der Ego-States, ihre Auswirkungen
* Welche Symptom-Phänomene haben die Ego-States präsentiert. Wie können diese verändert werden
* „8 Stufen der Integration“: Wo befinden sich die Ego-States jeweils

**Phase 3: Rehabilitation**

**Transformation, Neuverhandlung und eine innere korrigierende Erfahrung erarbeiten**

**Innere Bühne / In Trance**

Diese dritte Phase ist die eigentliche Interventionsphase in der Ego-State Therapie. Nach dem Aktivieren und Kennenlernen der Ego-States in der Phase 2 sind die Hauptanliegen:

* **Rehabilitation der Ego-States**
* **Transformation**

die notwendige Intra-State und Inter-State Transformation der Ego-States. Entkopplung, Flexibilität erreichen, Selbstwirksamkeit vervollständigen.

* **Neuverhandlung und Integration**

Anpassung an das Heute. Verhandlung mit einzelnen und zwischen Ego

States bezogen auf ihre Funktion, Bedürfnisse, Ziele etc.

Konsensbildung zwischen den Ego-States ermöglichen.

**Das Ziel dieser Phase**

Bei einer Traumatisierung ist die psychische Bewältigungsfähigkeit unterbrochen und der Autonome Nervensystem überfordert worden. Es konnte keine Erfahrung selbstwirksamer und ressourcenreicher Bewältigung erlebt werden. Ziel ist die Re- oder Umorientierung von der Traumaerfahrung, die sich in pathologischen Symptomen zeigt, hin zu dem Erleben von Lösung, den Zustand von Überleben wahrnehmen und Lebendigkeit, Flow im Alltag erfahren.

Das Herstellen einer positiven physischen und psychischen korrigierenden Erfahrung ermöglicht wieder einen Neustart der Autonomen Nervensystem-Reaktion, sowie eine innere und äußere Verbundenheit und Vollständigkeit, mit dem Ziel der Integration, der Alltagsbewältigung, Mind-Sight und Flow zu erleben.

**Beachte**

Ego-States können nicht gelöscht, ausgetrieben werden, sie können nur rehabilitiert und transformiert werden.

Diese inter- und intrapsychischen Veränderungen werden auf der **inneren** Bühne durch das **Herstellen von inneren korrigierenden Erfahrungen** oder Lösungen erreicht.

1. **Rehabilitation:**

Die Rehabilitation der Ego-States ist eine grundlegende Intervention, die sich durch alle Phasen erstreckt.

Rehabilitation bedeutet das Verständnis, die Würdigung und Wertschätzung für die innere Arbeit eines jeden Ego-States, dass er zum Zeitpunkt seines Entstehens die beste intrapsychische Lösung war um das Trauma zu bewältigen.

Dies gilt besonders für die Ego-States, die sich zunächst unkooperativ oder destruktiv wirkend präsentieren.

1. **Transformation**
	1. **Konfrontation mit dem Traumaerleben**
	* Führe den Klienten von einer passiven oder reagierenden in eine aktive Lebenshaltung.
	* Führe Ego-States aus der Vermeidung in die Akzeptanz.
	* Führe den Klienten von Machlosigkeit zu Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit.
	1. **Symptom-Phänomene**
* Führe den Klienten z.B. aus der Katalepsie-Reaktion hin zu Bewegung und Veränderung
* Führe den Klienten und die Ego-States aus der Dissoziation hin zur Assoziation (kooperatives internes System)
* Führe den Klienten aus der Vergangenheit (Regression) in die Gegenwart. Säe Hoffnung in die Zukunft.
	1. **Selbstregulatoren**
* Fördere die Selbstregulation indem die sympathische Aktivierung mit der para-sympathischen Erholung verbunden wird.
* Erforsche wie Ego-States das traumatische Erleben in sich aufgenommen haben.
* Nutze die Technik des Tracking, Titrierens.
* Beobachte die sympathische und parasympathische Aktivierung der 10 Selbst-regulatoren. Unterstütze die Selbstregulation der symptom-assoziierten und traumatisierten Ego-States.
* Ermögliche Reintegration der Ego-States durch z.B. gezielte somatische und emotionale Erfahrungen.
* Reorientiere den Klienten in den Lebensfluss, ermögliche wieder Erfahrung von Ganzheit, Kohärenz und Selbstwirksamkeit im Leben des Klienten.
* Beurteile die SIBAM-Elemente, diese helfen notwendige korrigierende Erfahrung zu planen.
	1. **Kopplungsdynamik**

Vervollständige die Überlebensmodi Kampf, Flucht, Anästhesie und Erstarrung und transformiere diese. Die **Über- und Unterkopplung** sollte langsam in einer titrierenden Weise gelöst werden, um Integration zu fördern und das autonome Nervensystem zu entlasten, wieder Flow ermöglichen.

In den korrigierenden Erfahrungen berücksichtigen, ob diese beschleunigt (Flucht) oder verlangsamt, titrierend (Kampf) durchgeführt werden sollten.

Fluchtreaktionen sollten beschleunigt werden durch schnelle Bewegungen und mit viel Ermutigung. Unterbreche wiederholt die Bewegungen: Was spürst Du jetzt im Körper?“

Auch unkontrollierten Wut- oder Angst-Reaktionen sollten entkoppelt werden, dies sollte schrittweise und titriert durchgeführt werden.

**Dynamische Kopplung**

Löse traumatische Kopplung auf um wieder dynamische Kopplung zu ermöglichen:

1. Über-Kopplung: „Überflutet“ oder über-assoziiert, über-verbunden mit etwas oder jemanden
2. Unter-Kopplung: Erstarrung, nicht Verbunden-Sein, dissoziiert.
3. Ent-Verkoppeln: Lösen, befreien
4. Wieder-Koppeln: Wiederherstellen einer neuen oder mit einer ressourcenreichen Erfahrung.
	1. **Körperbezogene korrigierende Erfahrungen**

Nutze die therapeutische Resonanz und Beobachtung, so dass Klienten einen achtsamen Zugang zu ihren inneren Empfindungen erlernen und unterstütze sie dabei neue Erfahrungen zu sammeln. Arbeite „Bottom-Up“.

* Titriere Körperempfindungen
* Pendeln
* Atmungsübungen
* Erdungsübungen
* Rege Selbstbeobachtung an

„Was passiert **jetzt** im Körper“

„Erlaube dir zu spüren was dir dein Körper sagt“

* Der Gebrauch von Berührung, wenn diese angemessen ist, um den Felt-Sense / Propriozeption zu fördern
* Rege Bewegung an
* Verlangsame Bewegungen des Körpers, wenn Ego-States sich verstecken, vermeiden möchten
* Fördere Kohärenz durch Berührung
* Ermögliche Grenzerfahrungen / Korrigierende Erfahrungen stellen eine Herausforderung dar

Ermögliche das langsame und titrierende Loslassen der Trauma-Energie, die festgehalten wird in

* verschiedenen Regionen und Teilen des Körpers
* den Muskeln
* den Gelenken
* den Faszien
	1. **Interstate-Transformation**
* Pendel zwischen den Ego-States um die Intensität zu reduzieren, das Trauma „verdünnen“. So wird das Autonome Nervensystem down reguliert.
* Bleib nicht bei einem Ego-State zu lange, pendel.
	1. **Gezielte Interventionen**
* Führe Wiedergutmachungs-Erfahrungen durch, für z.B. verletzte Ego-States
* Unterbrochenes vervollständigen: Dies können Lösungen sein, indem das vervollständigt wird, was in der Vergangenheit verhindert wurde.
* Bei der korrigierenden Arbeit mit Introjekten entscheide ob eine Des-Identifikation oder De-Maskierung notwendig ist.
	1. **Nutze verschiedene psychotherapeutische Techniken**
* In-vivo (reale Lebenserfahrungen)
* In-vitro (Imaginationen)
	1. **Einsatz von positiven Introjekten**
* Introjekte von positiven und ressourcenreichen nährenden Personen anbieten, z.B. Dalai Lama, Mandela. Gebrauche diese sehr sparsam.
* Als Therapeut die persönliche Lebenserfahrung nutzen.
* Das Script: „Der innere Helfer“
* Das Script: „Innere Weisheit“
* Das Script: „Dem zukünftigen Selbst begegnen“
* Das Script: „Die innere Liebe“
* Das Script: „Das schützende, nährende Selbst entdecken“
* Das Script: „Das transpersonale Selbst“
	1. **Neuverhandlung/Integration**

Führe Neuverhandlungen durch um die innere Kooperation und Konsensbildung zwischen den Ego-States zu stärken. Etabliere eine innere Demokratie und utilisiere das Konzept der „Demokratisierung der Ego-State Beziehungen“.

Fördere Empathie, Resonanz, Respekt, Transparenz, Kooperation zwischen den Ego-States.

Auf den „8 Stufen der Integration“ beurteile das Level der Integration.

Lenke Ego-States, hilf ihnen ihre Funktion so zu verändern, dass sie positiv, hilfreich und akzeptiert wird. (Pacing und Leading)

* 1. **Re-Kontextualisierung**

Re-Kontextualisiere die Traumaerfahrung bezogen auf

* Zeit
* Kontext
* Person
* Ort
* Geschehen

Re-Kontextualisierung immer sanft, angemessen und achtsam durchführen

Re-Kontextualisierung mit geöffneten Augen durchführen. „Was ist jetzt hier...“

**Beachte**

Wenn die Funktion der Ego-States transformiert wurde, beachte die anschließenden Empfindungen.

Achte auf intrapsychische und interpsychische Reaktionen für den weiteren therapeutischen Prozess.

In dieser Phase wird das gesamte therapeutische Wissen, die Methodenvielfalt und die Erfahrung genutzt. Ego-States benötigen individuell angepasste Interventionen.

**Phase 4: Integration**

**Innere Bühne > Äußere Bühne**

In dieser Phase wird nach der korrigierenden Erfahrung überprüft, ob das traumatische Erleben integriert werden konnte, ob Flow, psychisches Wohlbefinden, posttraumatisches Wachstum, Ganzheit und Selbstwirksamkeit erreicht wurde.

Was berichtet der Klient, was beobachtet der Therapeut.

Beachte und überprüfende folgende Bereiche:

1. **Lebensflussmodell**
	1. **Autonomes Nervensystem**

Ist ein flexibler Zustand von Harmonie im **autonomen Nervensystem** erreicht worden.

* 1. **Ziele im Lebensfluss**

Konnten die sechs ultimativen Ziele im Lebensfluss erreicht, verbessert werden?

* Integration / Flow / Flexibilität
* Containment / Sicherheit
* Ganzheit
* Kohärenz / Gleichgewicht
* Selbstwirksamkeit
* Selbstfürsorge
* Selbstregulation
	1. **Die Selbst-Regulatoren**

Wie ist der Zustand der Selbstregulatoren?

* Aware
* Mindsight
* Intuition
* Gedanken
* Bilder / Eindrücke
* Verhalten
* Beziehungen
* Emotionen
* Felt-Sense / Propriozeption
* Körper
	1. **„Whole brain living“**

Konnte Integration und Funktionsfähigkeit der verschiedenen Gehirnzonen erreicht werden:

* Stammhirn
* Limbisches System (das emotionale Gehirn)
* Neo-Cortex (das denkende Gehirn)
* Mittlerer Präfrontaler Cortex (die ausführenden Funktionen)
1. **Stufen der Integration**

Welche Stufe der Integration konnte zwischen den Ego-States erreicht werden

* 1. **Erkennen**

Wird jeder Ego-State in seiner individuellen Existenz und Funktion wahrgenommen. Besteht die Fähigkeit gleichzeitig verschiedene Ego-States wahrzunehmen, die traumatisierten ebenso wie die ressourcenvollen.

* 1. **Kommunikation**

Können die Ego-States miteinander kommunizieren und kommunizieren sie angemessen, respektvoll.

* 1. **Empathie**

Besteht ein Verständnis für jeden Ego-State mit seinen individuellen Bedürfnissen und Traumatisierungen. Konnten die Ego-States sich aus der Destruktivität lösen, hin zu einer gemeinsamen Regulierung, Zunahme von sozialer Verantwortung, Neugier für sich selbst und andere, für die innere und äußere Umwelt.

* 1. **Gemeinsame Bemühungen**

Die Ego-States sind fähig Symptome und Ressourcen zu teilen. Sie unterstützen sich gegenseitig, erleben sich als gemeinsam verantwortlich für ressourcenreiche Aktivitäten, Veränderungen, Ziele.

* 1. **Anerkennung**

Ego-States erreichen die Erkenntnis, dass einen gemeinsamen Konsens zu finden ihr Hauptziel. Sie anerkennen, dass jeder Ego-State grundsätzlich ressourcenvoll ist, ein Existenzrecht hat und Teil der inneren Familie ist.

* 1. **Teilen gemeinsamer Phänomene**

Ego-States können ihre Erfahrungen teilen, respektieren ihre jeweiligen Funktionen und Bedürfnisse und erreichen ein zunehmendes Verständnis füreinander.

* 1. **Ko-Bewusstheit und Kohärenz**

Ego-States zeigen eine zunehmende Kooperation im Sinne einer besseren Verbundenheit, Offenheit, Aufnahmefähigkeit, sowie gegenseitiger Verantwortung und Mitgefühl. Sie erfahren einen Zustand von innerer Harmonie. Sie wirken in einem homöostatischen Zustand, so dass der Klient sich auf optimale Weise selbst regulieren kann.

Diese zunehmende Kohärenz bewirkt, wenn ein Ego-State reift, hat dies einen stabilisierenden Effekt auf die gesamte Person.

* 1. **Kontinuierliche Ko-Bewusstheit / Ganzheit / Optimale Präsenz**

Ego-States haben auf dieser Stufe ein Problem sich selbst als abgegrenzt zu erleben. Es besteht ein Empfinden von Containment, Wohlbefinden und Ganzheit.

Der Klient erlebt zunehmend Integration in verschiedenen Lebensbereichen. Er hat Kontakt zu seinem inneren Selbst, ein Erleben von innerer Einheit und Ganzheit.

John Watkins: „All states are now part of the United States.“

**Phase 5: Alltagsbewältigung**

**Anpassung und Anwendung im Alltag**

**Äussere Bühne / Realität**

In dieser Phase ist das Hauptanliegen dem Klienten zu helfen sich selbst in den Alltag anzupassen und die Erfahrungen für den Alltag zu nutzen. Hier kommen vielfältige Methoden zum Einsatz, die auf das äußere Leben, auf die äußere Realtität ausgerichtet sind.

Z.B. Verhaltenstherapeutische Interventionen, Kognitiv Behavoriale Therapie, EMDR, EMI, Brainspotting, Systemisch-therapeutische Interventionen, Hypnotherapeutische Strategien.

1. Nutze verhaltenstherapeutische Techniken um in-vivo und in-vitro korrigierende Erfahrungen zu ermöglichen
2. Achtung: Behalte das Ursprungsproblem im Kopf, in dieser Phasenarbeit.
3. Diese Phase beinhaltet den Übergang von dem inneren Zustand (innere Arbeit) in den äußeren Zustand (Alltagsleben). Der bewusste Zustand, Mind-Sight orientiert.
4. Die Hauptaufgabe ist zu bedenken, wie der Klient die Anforderungen des Alltags bewältigt.
5. Verbessere die Alltags-Fähigkeiten, erhöhe die Wahlmöglichkeiten, Selbstbezogenheit und Selbstbestimmung
6. Nutze ggf. das WOOP-Modell von Gabriele Oettingen (2014)
* Wish: Was ist mein Wunsch? Was möchte ich erreichen?
* Outcome: Was werde ich erreichen, mein Ziel?
* Obstaceles: Welche möglichen Hindernisse könnten mich abhalten mein Ziel zu erreichen?
* Plan: Welchen Plan habe ich meine Ziele zu erreichen?
1. Arbeit auf der kognitven Ebene
2. Arbeite Realitätsorientiert, im Hier und Jetzt.
3. Der Klient hat nun Alltagsfähigkeiten zu lernen und sich an diese Fähigkeiten anzupassen.
4. Selbstregulation: In welchen Bereich reguliert sich der Klient selbst angemessen? In welchem Bereich benötigt der Klient noch mehr Unterstützung um sich angemessen und effektiv regulieren zu können?
* Gedanken
* Bilder / Eindrücke
* Verhalten
* Beziehungen
* Emotionen
* Felt-Sense / Propriozeption (Körperachtsamkeit)
1. Konnten die **sechs ultimativen Ziele im Lebensfluss** erreicht, verbessert werden und was wird für die Alltagsanpassung benötigt:
* Integration / Flow / Flexibilität
* Containment / Sicherheit
* Ganzheit
* Kohärenz / Gleichgewicht
* Selbstwirksamkeit
* Selbstfürsorge
* Selbstregulation
1. Psychoedukation ist ein wichtiger Teil dieser Phasenarbeit
2. Rollenspiel: Ermöglicht mehr Selbstbewusstsein und Selbstkontrolle
3. Beratung: Empfehlungen geben und mögliche Lösungsszenarien entwickeln.
4. Die Ego-States darin unterstützen, wie sie sich an die äußere Realtität, den Alltag anpassen können. „Wie können die Ego-States in meinen Alltag integriert werden?“
5. Einschätzung wieviel Posttraumatisches Wachstum erreicht werden konnte.
6. Fokus auf die konkrete Arbeit, konkrete Lösung.
7. Überlege eine „Make-Over“
* Die Ausstrahlung. Welche posttraumatische, physische, emotionale, kognitive Ausstrahlung hat der Klient?
* Das Anliegen das ventrale Vagus-System wieder zu aktivieren: Wie kommuniziert der Klient, wie ist seine soziale Bindungsfähigkeit? Z.B. Gesichtsmuskeln.
* Wie sind Spaß, Freude und Leidenschaft erlebbar? Utilisiere Collagenarbeit, Hausaufgaben und Rollenspiele.
* Beziehungsgestaltung. Wie werden Beziehungen gestaltet mit sich, zum (Ehe-)Partner, zu Kindern, Freunden, Kollegen, Haustiere, Fremden, etc.
* Sexualität: Weiblichkeit und Männlichkeit.
* Kollagenarbeit: „Wie möchtest Du aussehen?“ Gib Hausaufgaben.
1. Sprich allgemeine Lebensthemen an:
* Was bedeutet das Leben und zu leben
* Was ist die Bedeutung und Sinn des Lebens
* Was ist die Definition von Liebe und was meint es zu lieben
1. Soziale Kompetenzen stärken
* Wie sind die sozialen Regeln und Erwartungen.
* Kulturunterschiede
* Höflichkeit. Definition und Bedeutung, warum sollten soziale Regeln beachtet werden, z.B. in der Schlange warten.

Was bedeutet es nett, freundlich und höflich zu sein.

* Wie wird Smalltalk geführt, mit wem und wann.
* Wie sollten Grenzen im Miteinander respektiert, gehalten und aufgezeigt werden. Z.B. in Liebesbeziehungen, beim Date, mit Freunden, in Religion und Spiritualität.
1. Mögliche Themen zum Austausch
* Was ist als „normal“ anzusehen und was nicht. Gib Beispiele.
* Was ist Rigidität und Flexibilität
* Was ist Ungeduld?
* Was bedeutet Vertrauen. Selbstvertrauen.
* Was meint wohlwollend zu sein
* Was ist Leidenschaft
* Was bedeutet Erwachsensein
* Was bedeutet es ein Kind zu sein
* Was bedeutet es ein „Therapie-Junkie“ zu sein. „Therapie-Hopping“
* Was bedeutet ein Rückfall. Es ist nur ein Vorfall. Diese nicht übertreiben oder katastrophizieren, mögliche Vorfälle diskutieren
* Was meint Problemlösung und Problemlösungsstrategien
* Warum Therapie
1. Lernstrategien: Was heisst es aus Erfahrungen zu lernen und Fehler der Vergangenheit nicht zu wiederholen
2. Wie bin ich achtsam und gehe ich mit meinem inneren System, meinen Ego-States um
3. Zielsetzung und Zielorientierung: Plane kleine, mittlere und große Ziele
4. Selbstfürsorge: Was bedeutet es sich zu verwöhnen. Warum ist es wichtig sich selbst zu loben.
5. Selbstfürsorge-Wissen: Meditation, Qigong, Thai Chi,Yoga, Kreativität, Wellness, die Wichtigkeit von Bewegung, Sport und Gruppensport
6. Was bedeutet Selbstschutz. Wie kann ich mich selbst schüzten. Physisches und emotionale Sicherheit. Was sollte innen, persönlich gehalten werden und was kann nach außen gezeigt werden.
7. Die Selbstregulatoren nochmal einschätzen
8. Verschiedene Interventionsstrategien / Ansätze einsetzen z.B
* Verhaltenstherapie
* EMDR
* EMI
* Augenarbeit
1. Arbeit von Gabriele Oettingen: das WOOP-Modell
2. Themen:
* Was ist der Sinn des Lebens?
* Was ist Liebe?
* Treue
* Spaβ
* Vertrauen
* Wohlwollend zu sein
* Unterschied zwischen Liebe und Sexualität?
* Beziehungen mit
* Freunden
* Fremden
* Verwandten
* Kollegen
* Begrüβung trainieren und soziale Fertigkeiten dafür

Wie kann ich mich wieder besser zeigen. Meine Ausstrahlung / meine Wirkung auf andere

* Wie kann ich mich besser schützen
* Soziale Kompetenz und Selbstbehauptung fördern
* Selbstwertgeühl und Selbstwirksamkeit fördern
1. Täterkontakt abwägen und einschätzen
2. Wandlung und Selstfürsorge: Ein “Makeover”
3. Mit Hypnose:
* Progressionen
* Bewältigungsstrategien mit Hilfe der Hypnose einzuüben
1. Paartherapie