**Übung 2A**

**Aktivierung eines ressourcenreichen Ego-States**

1. **Das Setting:** Wenn möglich Planung einer Doppelsitzung, um für ausreichend Zeit zu sorgen
2. **Rückmeldung:** Bitte den / die KlientIn um eine Rückmeldung zur letzten Sitzung. Nur ein kurzer Austausch
3. **Orientierung und Zielformulierung:**

• Orientiere den/die KlientIn, in welcher Phase des Behandlungsplans (SARIA - Modell) sich die gemeinsame Arbeit aktuell befindet

• „Woran werden wir arbeiten?“ Konkrete Formulierung

• „Was können/wollen wir gemeinsam in dieser Stunde erarbeiten?“ Realistisch einschätzen

1. **Erstes Interview:** Sammle allgemeine Informationen. Nimm freundlich Kontakt mit dem/der KlientIn auf und stelle eine therapeutische Beziehung her. Ermögliche behutsam eine ventral vagale Einstimmung, nutze Prosodie (Stimme) Körperhaltung und Wertschätzung. Beobachte den Körper des/der KlientIn in Bezug auf Aktivierung und Deaktivierung. Nimm Ausdruck und Wirkungsweise der Neurozeption des Klienten/der Klientin entsprechend der Lebensleiter wahr. Beurteilt gemeinsam die 10 Indikatoren seiner/ihrer Selbstregulation (Lebensflussmodell)
2. **Pendele** während des Interviews zwischen Stress- /Traumastrudel und Ressourcenspirale hin und her
3. Beginne mit **Erdungsübungen** (Füße auf den Boden). Leite eine stabile Sitzposition an (Hände liegen auf den Oberschenkeln). **Optional:** Yoga, Atmung
4. **Selbstreport:** Lasse den/die KlientIn beschreiben was er/sie erlebt und verlangsame (Titrieren). Nutze Psycho-Edukation um den Klienten darüber zu informieren was geschieht und um die Selbstregulatoren anzuregen und Sicherheit zu schaffen
5. Lenke die Aufmerksamkeit zunächst auf die **Propriozeption**, das Wohlbefinden im Körper/die Orientierung im Raum: *„Spüre, wie deine Füße den Boden berühren – spüre deinen Körper auf dem Stuhl.“* (evtl. kleine Decke anbieten)
6. Beginne mit **Exterozeption**: *„Wende den Kopf langsam nach rechts und links und schaue dich dabei im Raum um. Erzähle mir, was du siehst. Nimm den Klang meiner Stimme wahr.“*
7. Absorption/**Induktion**/verwende die **Trichtertechnik**: „*Nimm einen leichten Atemzug…(Pause), halte die Luft kurz an ... und schließe dann beim Ausatmen allmählich die Augen. Wir machen das gemeinsam. Während du die Augen schließt und meine Stimme hörst, kehre nach innen. Nimm meine Stimme mit nach innen.“* **Optional:** „Vooooo“ oder „Ohmmm“ **Klänge**
8. „*Lenke jetzt deine Aufmerksamkeit auf deinen* ***Körper****. Scanne deinen Körper, um eine Stelle zu finden, die sich angenehm anfühlt.“ - „Oder finde einen sicheren Ort in deinem Körper.“*
9. Benutze **Interozeption: *„****Lass mich wissen, was du in deinem Körper spürst.“* (Es geht hierbei nicht um Emotionen, sondern um Körperempfindungen wie warm, kalt, kribbeln, pulsierend… / beschreibende Wörter finden). Der Fokus liegt auf Sicherheitserleben
10. „*Beschreibe mir, was du spürst: Wärme, Kälte, Kribbeln…?“* Es muss eine **Körperempfindung** sein. Titrieren und zusätzlich Selbstberührung anleiten, wenn es passt. (**Titrieren bedeutet:** Schritt für Schritt eine Empfindung kennenlernen, eine langsame Schritt für Schritt Folgebewegung)
11. **Optional: Pendele** zwischen einer angenehmen und einer unangenehmen Körperregion. Langsam vorgehen! Vorher ankündigen: *„In Kürze werde ich dich bitten, dich einer anderen Erfahrung zuzuwenden. Wir werden zu einer anderen Erfahrung hinüberpendeln, einer Erfahrung, die dir vielleicht schon bekannt ist.“*

Pendeln einüben mit einer **leicht stressbelasteten Situation**. Langsames Titrieren und Tracking des Körpererlebens. Was läuft genau ab?

1. **Optional:** Innere Stärke Skript
2. **Optional:** Schatztruhenmetapher
3. **Die „Teilegeschichte“** erzählen und die Aufmerksamkeit zunächst auf die Suche nach einem ressourcevollen Ego-State lenken:

Sage dem/der KlientIn folgendes: *„Es mag interessant für dich sein zu erfahren, dass wir alle in unserer Persönlichkeit verschiedene Teile (Facetten) haben, Du hast diese verschiedenen Teile und ich habe sie in mir. Einige dieser Teile wurden Teil unserer Persönlichkeit, als wir noch sehr jung waren und sie halfen uns in verschiedenen Zusammenhängen in unterschiedlichen Situationen. Einige dieser Teile, wir nennen sie Ego-States, wurden aber auch erst später in unserem Leben zu Teilen unserer Persönlichkeit. Alle unsere Teile oder Ego-States sind wichtig, da ihre Absichten ursprünglich gut sind. Sie möchten alle hilfreich sein. Deswegen verdienen sie alle Respekt und haben das Recht angehört zu werden. Ich möchte sehr gerne alle deine verschiedenen Teile kennenlernen. So werde ich jeden einzelnen Teil bitten sich uns anzuschließen und an unserem inneren Gespräch.“*

1. Lenke jetzt die Aufmerksamkeit auf die Suche nach einem ressourcevollen Ego-State. Erzähle hier von **ressourcenvollen Erfahrungen**, die der/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/der KlientIn in den eigenen Worten zu nutzen

**Optional:** Die **Subjekt/Objekt Technik anwenden** und den Informations- und Energiefluss zwischen KlientIn und Ego-State aufmerksam verfolgen

1. **Aktivierungsfrage:**

Beginne nun die ressourcenvollen Ego-States mit folgenden Fragen zu aktivieren: ***„Susanne hat mir erzählt, dass ......und ich frage mich, ob es einen Teil in Susanne gibt, der…...***: (Bemühe dich, möglichst genau die wörtlichen Formulierungen und Beschreibungen des/der KlientIn zu benutzen)

• „schon immer für Susanne dagewesen ist und immer noch auf sie achtet, für sie sorgt.“

• „mir mehr erzählen kann oder mehr weiß über Susannes Stärken und Ressourcen.“

• „kreativ 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.“

1. *„Wenn es so einen Anteil in Susanne nicht gibt, kann der* ***Kopf mit „Nein“ schütteln****, (Pausierung), wenn es so einen Anteil gibt, kann der* ***Kopf mit „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
2. **Wenn der Kopf „Ja“ nickt***: „Vielen Dank, (jetzt wird der Ego-State angesprochen und nicht mehr der/die KlientIn!) jetzt will ich mit diesem Teil von Susanne sprechen und würde ihn gerne näher kennenlernen, um ihn besser zu verstehen. Ich werde für eine Weile nicht mit Susanne sprechen. Ich werde nur mit diesem Teil sprechen. Deshalb bitte ich diesen Teil, mit mir in Kontakt zu kommen und jetzt durch Susannes Stimme zu sagen: „Ich bin da…“.* **Wenn der Kopf „Nein“ schüttelt:** *„Vielen Dank, dass ich weiß, dass es so einen Anteil nicht in Susanne gibt.“* **Optional:** eine der anderen Aktivierungsfragen stellen
3. Es gibt auch Ego States, die keine **Subjektenergie** tragen, sich als Objekt zeigen und nicht selbst sprechen können, dann nach anderen Ego States fragen, die Auskunft geben können
4. Auf eine **Antwort warten**. „*Ich bin da*!“ (das kann manchmal lange dauern)

*„Danke, dass du (der Ego-State) dich gezeigt hast! Ich möchte gerne mit dir sprechen und dir einige Fragen stellen?“*

1. Den Ego-State **interviewen** und ihm einige **Fragen stellen**:

Gebrauche eine übliche, alltägliche Sprache, um mit dem Ego-States zu sprechen und sprich konkret mit ihm. Passe deine Sprache dem Ego-State, Funktion, Titel entsprechend an. (Anrede: Du oder Sie klären; religiöse States z.B immer mit „Sie“ ansprechen)

**Fragenkatalog**

* **Würdigung:** Dem Ego-State **danken**, dass er sich gezeigt hat
* **Alter:** *„Darf ich fragen, wie* ***alt*** *du bist? Darf ich dein Alter wissen?*
* **Arbeitsdissoziation** **erzeugen:** Dazu den Ego-State bitten auf Susanne zu schauen:

*⮚ Wo ist Susanne jetzt?*

*⮚ Was tut sie gerade?*

*⮚ Kann sie hören, was wir sprechen? Hört sie zu?*

*⮚ Vielen Dank, dass Du mir das erzählst*

Der Ego-State beschreibt dies **in der dritten Person**, wörtlich: „Susanne liest ein Buch, Susanne ist im Urlaub, Susanne hört zu, was wir gesprochen haben.“

* **Namen:** Nach **Namen oder Beschreibung** fragen, dabei keine herabsetzenden Bezeichnungen dulden. *„Wie kann ich dich ansprechen?“*
* **Geschlecht:** weiblich oder männlich oder neutral?
* **Ursprung:** Erkunde den Ursprung und den Anlass, wann ist der Ego-State entstanden ist? *„Warum bist du damals gekommen“?*
* **Funktion:** Erkunde die innere Funktion, die innere Arbeit oder innere Aufgabe, die der Ego-State hat.
* **Intention:** Erkunde warum der Ego-State gekommen ist und mit welcher Absicht „Was hast du damals für Susanne getan und was tust du heute für sie?“
* **Bedürfnis:** Bestimme das Bedürfnis des Ego-State. Schutz, Liebe, Unterstützung, etc.
* **Somatische Präsenz:** Wo im Körper ist der Ego-State lokalisiert und was bewirkt er dort?

*„Meldest du dich manchmal in ihrem Körper?“*

* **Beziehung Ego-State und KlientIn:** Wie nimmt der Ego-State den/die KlientIn 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? Wenn möglich, nimm dementsprechend Kontakt auf
* **Würdigung:** Dem Ego-State für seine Mithilfe und Bereitschaft danken mit Dir zu reden
* **Wichtig**: Bestimme, wie der Ego-State hinsichtlich der Erregung des Autonomen Nervensystems einzuordnen ist. (Leiter des Autonomen Nervensystems, Lebensfluss-Modell)
1. Überlege **folgende Punkte** während des Interviews und der Arbeit mit dem ressourcevollen Ego-State:
* Sei kreativ, erfinderisch und nutze deine Werkzeugkiste mit Techniken, Wissen, Weisheit und Erfahrung
* Unterstütze den/die KlientIn, Veränderungen der Reaktionen des Autonomen Nervensystem bewusst wahrzunehmen
* Bleib im konzentrierten Kontakt mit dem/der KlientIn, baue eine sichere Beziehung zu dir als Therapeuten auf, sei präsent, damit er/sie ventral vagal eingeschaltet bleibt und Sicherheit erlebt
* **Weltsicht:** Erkunde die Weltsicht des Ego-States: 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-States: Hedonistisch, materialistisch, angepasst, traditionell, etc.
* **Beziehung** zwischen Ego-State und KlientIn: Wie nimmt der Ego-State den/die KlientIn wahr? Wie ist die Beziehung zum/zur KlientIn?
1. **Die Arbeitsdissoziation auflösen**

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

*„Ich möchte nun alle Ego-States bitten wieder dorthin zu gehen, wo ihr Susanne 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 Susanne sprechen. Bist Du da, und wenn Ja, sag bitte: Ich bin da!*

Der Therapeut spricht nun wieder mit der Klientin direkt

1. Aktiviere in Susanne wieder die **ressourcevolle Zone** in ihrem Körper
2. **Reorientierung**: Sprich schneller und sage: *„In Kürze werde ich dich bitten, dich mit dem Klang meiner Stimme zu reorientieren.*“ Der Therapeut spricht deutlich und schneller: *„Du kannst jetzt einen leichten Atemzug nehmen, öffne die Augen und schaue mich an.“*
3. Nutze wieder die **Exterozeption**. Der/Die KlientIn schaut umher und der/die TherapeutIn schenkt ihm/ihr ein Lächeln, ermöglicht ventrale vagale Einschaltung durch ein vertrauensvolles Miteinander
4. **Reflexion, Erdungsübung**, Small Talk und Stabilisation:

• 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

1. **Räumliche Reorientierung**
* Arbeite mit den Augen und dem Nacken, leite langsame Drehbewegungen an
* Fordere den/die KlientIn auf aufzustehen und umher zu gehen: **Übungen:** Erden, Druck der Füße auf den Boden, Seufzen, Strecken, Loslassen, Ausschütteln, Kopf/Augen Übungen, etc.