**Übung 3A**

**Aktivierung eines symptomassoziierten 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 wo wir im Behandlungsplan sind (SARIA- Modell)
* Woran werden wir arbeiten? Konkrete Formulierung.
* Was können wir in dieser Stunde erarbeiten, realistisch einschätzen.

1. **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. **Hypothesenbildung:** Formuliere Hypothesen über mögliche symptomassoziierte Ego-States, ohne dem/der KlientIn davon zu erzählen
4. Beginne mit **Erdungsübungen** (Füße auf den Boden). Leite eine stabile Sitzposition an (Hände liegen auf den Oberschenkeln). **Optional:** Yoga, Atmung
5. **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
6. 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)
7. 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.“*
8. 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**
9. „*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. Wo kann das sein“?*
10. 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
11. „*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)
12. **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?
13. **Optional:** Innere Stärke Skript
14. **Optional:** Schatztruhenmetapher
15. **Die „Teilegeschichte“** erzählen und die Aufmerksamkeit zunächst erst 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 teilzunehmen.“*

1. **Optional:** Einen ressourcevollen Ego-State aktivieren und befragen. Die **Subjekt / Objekt Technik** anwenden wenn nötig
2. Lenke jetzt die Aufmerksamkeit auf die Suche nach einem symptomassozierten Ego-State. Erzähle hier von **aktivierenden Erfahrungen**, die der/die KlientIn in der Anamnese / Erstinterview berichtet hat, um nun deine Hypothesen über mögliche symptomassoziierte Ego-States zu überprüfen

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

1. **Aktivierungsfrage:**

Beginne nun den symptomassoziierte Ego-State mit folgenden Fragen zu aktivieren: ***„Susanne hat mir erzählt, dass ......und ich frage mich, ob es einen Teil von Susanne gibt, der…...***(wähle passende Fragestellung entsprechend der Hypothesenbildung). (Bemühe dich, möglichst genau die wörtlichen Formulierungen und Beschreibungen des/der KlientIn zu benutzen):

* *„mir mehr erzählen kann oder mehr weiß über Susannes Problem?“*

• *„weiß, warum Susanne ....?“*

• *„mir helfen kann sie besser zu verstehen?“*

**•** *„das Problem verursacht?“*

**•** *„das Problem trägt oder unter dem Problem leidet?“*

• *„etwas mit dem Problem zu tun hat?“*

• *„zu ängstlich ist um zu sprechen?“*

• *„dem es nicht erlaubt ist, dem gesagt wurde nicht zu sprechen, weil...?“*

• *„sich versteckt und nicht sprechen möchte oder nicht darf?“*

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
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, seinem Alter, 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 /Sie sind? Darf ich dein/Ihr 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:** Frage nach dem Namen, Beschreibung oder Titel. Akzeptiere keine entwertenden Namen oder Beschreibungen. *„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, 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
* **Somatische Präsenz /Symptome**

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 Ego-States, die ebenfalls mit dem Problem verbunden sind und mit denen Kontakt aufgenommen werden kann? Wie ist die Beziehung zwischen den 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 wichtige Punkte** und **Interventionsstrategien** während des Interviews und der Arbeit mit symptomassozierten Ego-States:

* Der/die TherapeutIn braucht seine ganze **Erfahrung**: Sei kreativ, arbeite intuitiv und erfinderisch und nutze deine Werkzeugkiste mit Techniken, Wissen, Weisheit und Erfahrung
* 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
* Führe Phase 3 Arbeit durch: Finde **eine korrigierende Erfahrung** für den symptomassoziierten Ego-State
* Beurteile die traumatische intrapsychische **Kopplungs-Dynamik** (Überkopplung, Unterkopplung, Entkoppeln und Neukoppeln) der Ego-States, wie diese den Ego-State beeinflusst und den Klienten im Ganzen
* Gebrauche eine übliche **Alltagssprache** und halte die Kommunikation konkret
* Beurteile die **Überlebens- und Abwehrreaktion** des Ego-State: Kampf, Flucht, Erstarrung. Verwandle Kampf-, Flucht-, und Erstarrungsreaktionen in einer Lösung mit einem positiven Ergebnis. Wut wird immer mit langsamen titrierenden Bewegungen entschleunigt, Fluchtversuche werden immer beschleunigt
* **Das Utilisationsprinzip:** utilisiere alles mögliche aus dem Erstgespräch: Farben, Tiere, frühere nährende Bezugspersonen, religiöse Figuren, LehrerInnen, Harry Potter, etc.
* Nutze die **Pendeltechnik** zwischen den symptomassoziierten und ressourcevollen Ego-States, um einen Neustart im Autonomen Nervensystem zu ermöglichen. 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 (Wut, Angst) jedes einzelnen Ego-States im Symptom-Vortex (Strudel). Manage jegliche Aktivierung durch Verhandlung, verstärke Flexibilität, fördere den Felt-Sense, utilisiere Töne („Vooooo“, “Ohmmm“), fördere den Beziehungsaufbau und steigere dabei geschickt Kohärenz und Selbstregulation der individuellen Ego-States
* Vertiefe dich mit Zeit, um die **Ego-States kennenzulernen** und ihre Funktion besser einzuschätzen. Verlangsame achtsam die Gefühle, Empfindungen und Emotionen (Wut, Angst) jedes einzelnen Ego-States
* Manage jegliche Aktivierung durch **reziproke interaktive Koregulation**. Verhandle mit den Ego-States und pendele zu ressourcereichen Ego States und Körper. Verstärke so Flexibilität, fördere den Felt Sense, utilisiere Töne („Vooooo“, “Ohmmm“), fördere den Beziehungsaufbau und steigere dabei geschickt Kohärenz und Selbstregulation der individuellen Ego-States
* Arbeite mit **„therapeutisch helfender Hand“**. Sei achtsam und bleibe an der Seite deines/deiner KlientIn. Ermögliche durch Beziehung und Sicherheitserleben eine Umstimmung der Neurozeption als Voraussetzung für die Wiederherstellung des Flow
* Gib Zeit und Raum für **Neuorganisation** im Körper und **Umstrukturierung**
* Beurteile, ob Berührung angemessen ist, um körperliches Empfinden und Spüren der Ego-States zu stimulieren und zu unterstützen (Tracking). Erwäge Ort und Art der Berührung. Erfrage immer die Erlaubnis für Berührung und orientiere den/die KlientIn und die Ego-States immer darüber, wo du dich als TherapeutIn räumlich und physisch befindest
* Biete Vorschläge an, um eine **neue Version der psychologischen Geschichte** zu entwickeln. Befrage dabei auch das innere System
* Reorientiere die Ego-States und den/die KlientIn von der **implizit** unbewussten Erfahrung hin zu **expliziter** Bewusstheit, indem ihr gemeinsam seine Geschichte neu gestaltet
* Nutze **kognitive Umstrukturierung**, um den Ego-State und den/die KlientIn von der impliziten unbewussten Erfahrung hin zu expliziter Bewusstheit zu orientieren. Orientiere ihn/sie von der Vergangenheit in die Gegenwart. Erzähle die psychologische Geschichte neu, kopple sie an die Gegenwart. Nutze hierbei folgende Richtlinien:

⮚ **Zeit** (damals-jetzt)

⮚ **Person** (damals Kind, jetzt Erwachsen)

⮚ **Ort**

⮚ **Re-Kontextualisierung** (Die psychologische Geschichte von damals wird gemeinsam durch Aktivierung von Ressourcen, Imaginationen, und Körpererleben verändert erlebt und lösungsorientiert neu erzählt, so dass eine Downregulation des aktivierten autonomen Nervensystems möglich wird)

⮚ **Positiver Ausgang**

* **Posthypnotische Suggestion**, um die korrigierende Erfahrung im inneren System für die Zukunft nützen zu können. Damit Nachhaltigkeit ermöglichen

1. **Die Arbeitsdissoziation auflösen**

Sprich wieder direkt mit **dem/der Klientin** (erste Person singulär):

*„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, ein freundliches Gesicht und ermöglicht so die 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 symptomassoziierten 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.