

Downloadmaterialien

Fragenkatalog

Fragen zur Ermittlung des Reifestatus
Fragen zur Lebensbewältigung
Fragen zur Identitätsbildung
Fragen zur alltäglichen Identitätsarbeit
Fragen zur Selbstständigkeit
Fragen zur Selbstbestimmung
Fragen zur Sexualität
Fragen zum »Erfolgsrezept«
Fragen zur Einnahme von Psychopharmaka
Fragen zur Motivation
Fragen zum Therapieziel
Fragen zur Beeinträchtigung durch das Problem
Fragen zu Bewältigungsstrategien
Fragen zur Lebensgeschichte
Fragen an junge Opfer
Fragen an junge Illusionisten
Fragen an junge Vermeider
Fragen an junge Optimisten
Fragen zum Entscheidungsprozess
Fragen an Drehtürpatienten
Fragen an Eltern mit einem Migrationshintergrund
Fragen zu einem lösungsorientierten Suiziddiskurs
Fragen für das Abschlussgespräch
Futur-II-Fragen zur Mediensucht
Fragen zum Medienkonsum
Wegweisende Fragen für den »Onlinedschungel«
Fragen zur Medikamenteneinnahme
Fragen zum weiteren Vorgehen
Fragen an junge unbegleitete Flüchtlinge

Praktische Übungen

Übung Progressive Muskelentspannung
Übung Achtsamkeit beim Atmen
Übung Körpergefühl entwickeln
Übung Zusammenarbeit als Team
Übung Lebensplan erstellen
Übung Empathie aufbauen
Übung Lob annehmen
Übung »Sowohl-als-auch-Denkweise« entwickeln
Übung Denkschleifen auflösen
Übung Sicherer innerer Ort

Bildmotive

Rapid Cycling und Multitasking
Leiter-Bild
Das dreiteilige Gehirn
Flashback-Bild
Skizze des therapeutischen Prozesses
Wenn-dann-Bild
Topf mit Deckel
Rahmenbild

Dokumentationsschema

Fragenkatalog

■ Fragen zur Ermittlung des Reifestatus

- Was sind die wichtigsten Ziele in Ihrer Lebensplanung?
- Woran erkennen Sie, dass Sie eine gewisse Eigenständigkeit gegenüber Ihren Eltern entwickelt haben?
- Haben Sie den Eindruck, genügend Beziehungen zu anderen Menschen zu besitzen?
- Haben Sie überwiegend mit Gleichaltrigen Kontakt oder nur zu jüngeren Personen?
- Erleben Sie Ihre Arbeit, Ihre Schulausbildung, Ihr Studium als befriedigend?
- Können Sie sich gegenüber Ihrer Umwelt gut abgrenzen?
- Was tun Sie, um nicht in eine Position der Hilflosigkeit zu geraten?
- Sind Sie mit Ihrer sexuellen Beziehung zufrieden?
- Beenden Sie Beziehungen zum anderen Geschlecht schnell, wenn es Konflikte gibt, oder versuchen Sie, das Problem gemeinsam zu lösen?
- Neigen Sie häufig – ohne erkennbaren Anlass – zu Stimmungswechseln?

■ Fragen zur Lebensbewältigung

- Was benötigen Sie, um die Komplexität Ihrer Umwelt zu erfassen und zu durchschauen?
- Wer kann Ihnen das notwendige Wissen vermitteln, um mit den vielfältigen Anforderungen im Alltag, in der Ausbildung und im Arbeitsprozess fertigzuwerden?
- Können Sie schon Ihren eigenen persönlichen Erfahrungen vertrauen?
- Wie viel an realer Anpassung ist für Sie nötig, ohne das Eigene zu verlieren?
- Welche Grenzen wollen und können Sie akzeptieren?
- Wann besteht die Gefahr eines »Herdenverhaltens«?
- Was benötigen Sie, um Ihren eigenen Standpunkt behaupten zu können?

■ Fragen zur Identitätsbildung

- Wie sieht Ihr »Lifestyle-Konzept« aus?
- Können Sie Ziele für Ihr »Lifestyle-Konzept« benennen?
- Können Sie Ihre Stärken und Fähigkeiten für die Realisierung Ihres »Lifestyle-Konzepts« nutzen?
- Können Sie sich auf anstehende Anforderungen konzentrieren?
- Wie gehen Sie mit widersprüchlichen Erfahrungen um?
- Sind Sie stolz auf das bisher Erreichte?
- Bekommen Sie häufig von Ihrer Umwelt ein positives Feedback?
- Haben Sie Vorbilder, auf die Sie zurückgreifen?

■ Fragen zur alltäglichen Identitätsarbeit

- Können Sie Ihr Leben weitgehend selbst gestalten?
- Können Sie sich mit Anforderungen stressfrei auseinandersetzen?
- Können Sie Risiken eingehen, ohne Angst zu empfinden?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie gescheitert sind?
- Sind Sie in der Lage, sich Hilfe zu holen, wenn Sie einmal entmutigt wurden?
- Können Sie belastende Situationen in Ruhe analysieren?

■ Fragen zur Selbstständigkeit

- Was benötigen Sie, um für sich eine Zukunftsperspektive zu entwickeln?
- Sind Ihre Vorstellungen realistisch und aktuell umsetzbar?
- Welche Schritte sind dafür notwendig?
- Welche Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung?
- Wovor haben Sie Angst, und wodurch fühlen Sie sich blockiert?
- Sind Sie in der Lage, eigene Entscheidungen zu treffen?
- Was hilft Ihnen, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln?
- Was könnte Ihnen helfen, mit Kritik und Provokationen umzugehen?
- Welche schwierige Situation beschäftigt Sie aktuell am meisten?
- Wie gehen Sie mit emotionalen Stimmungsschwankungen und Stress um?
- Wodurch werden immer wieder Aggressionen ausgelöst?
- Fällt es Ihnen schwer, Kontakt zu anderen Mitpatienten aufzunehmen?
- Setzen Sie sich mit Ihrem individuellen Rückfallweg auseinander?
- Was sind Ihre bevorzugten Fluchtwege?
- Gibt es aktuell Probleme mit Ihrer Familie?
- Bei welchen Aufgaben fällt es Ihnen am schwersten, die Verantwortung zu übernehmen?
- Wie könnte das Team Sie ermutigen, sich auf Ihre Einzel- und Gruppentherapie stärker einzulassen?

■ Fragen zur Selbstbestimmung (nach BIERI 2011)*

- Welche Ideen haben Sie von einem selbstbestimmten Leben?
- Wo haben Sie es schon geschafft, selbstbestimmt zu handeln?
- Welche Wertvorstellungen sind für Sie nützlich, welche hindernd?
- Können Sie sich abgrenzen und Ihre eigene Haltung darstellen?
- Welche Probleme tauchen dabei immer wieder auf?
- Tauschen Sie sich mit anderen Patienten über diese Themen aus?

■ Fragen zur Sexualität

- Haben Sie eine gute Beziehung zu Ihrem Körper, und mögen Sie Ihr Äußeres?
- Machen Sie Ihren Selbstwert von Ihrem Äußeren abhängig?
- Können Sie mit Ihren erotischen und sexuellen Gefühlen gut umgehen?
- Gibt es für Sie sexuelle Tabuthemen?
- Flirten Sie gern mit dem anderen (oder gleichen) Geschlecht?
- Wie wichtig ist Ihnen Treue in der Beziehung?
- Sind Sie ein eifersüchtiger Mensch?
- Wie wichtig ist es Ihnen, bei einem Partner Halt zu finden?
- Wie gut haben Sie das Scheitern einer intimen Beziehung verkraftet?
- Kommt es vor, dass Sie eine Beziehung mit Erwartungen an den Partner überfrachten?
- Reizt Sie in sexuellen Kontakten besonders das Verbotene, die Grenzen zu überschreiten?
- Möchten Sie in einer neuen Beziehung schnell sexuelle Kontakte haben?
- Haben Sie manchmal Angst, dass Ihre erotischen und sexuellen Gefühle in einer Partnerschaft abnehmen könnten?

■ Fragen zum »Erfolgsrezept«

- Was haben Sie schon versucht, um Erfolg zu haben?
- Wie haben Sie Ihre Ziele erreicht, und wie haben Sie sich danach gefühlt?
- Was haben Sie dabei anders gemacht als früher?
- Was wurde Ihnen durch den Erfolg sonst noch möglich?
- Wie haben Sie die Reaktionen Ihrer Umwelt erlebt?
- In welcher Situation würde Ihr »Erfolgsrezept« wahrscheinlich nicht wirken?
- Wie müssten Sie Ihr »Erfolgsrezept« ändern, um dennoch Erfolg zu haben?

■ Fragen zur Einnahme von Psychopharmaka

- Welche verschreibungspflichtigen Medikamente müssen Sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt einnehmen?
- Wer verschreibt Ihnen die Medikamente?
- Warum und seit wann wurden sie Ihnen verschrieben?
- Wie schätzen Sie Ihre Bereitschaft ein, antipsychotische Medikamente einzunehmen?
- Wie fühlen Sie sich auf die regelmäßige Einnahme vorbereitet?
- Erleben Sie die Medikamente als effizient?
- Wer besorgt Ihnen die Medikamente?
- Gibt es Probleme bei der Anschaffung der Medikamente? (Zum Beispiel lange Fahrtzeiten, Kosten, schriftliche Aufforderungen für die Rezepterstellung, nur mit Vereinbarung des Hausarztes.)
- Nehmen Sie Ihre Medikamente nach Vorschrift ein? (Detaillierter beschreiben lassen, wenn nicht.)
- Welche anderen Medikamente nehmen Sie momentan ein? (Zum Beispiel pflanzliche oder homöopathische Mittel.)
- Wie viel Alkohol trinken Sie für gewöhnlich in der Woche?
- Wie häufig nehmen Sie nicht verschriebene Arzneimittel/Drogen? (Wenn möglich: den Typ erfragen.)
- Welche aktuellen Nebenwirkungen spüren Sie durch die Psychopharmaka? (Zum Beispiel Muskelsteifheit, Zittern, verlangsamte Bewegungen, Unruhe, Mundtrockenheit, Verstopfung, verschwommener Blick, Menstruationsprobleme bei Frauen, verringerte Libido, Konzentrationsprobleme, Gefühllosigkeit, Müdigkeit, Gewichtszunahme.)
- Ordnen Sie bitte die Nebenwirkungen nach ihrem Belastungsgrad. Welche sind am stärksten und am wenigsten belastend?
- Welche Strategien wenden Sie an, um mit diesen Nebenwirkungen besser umgehen zu können?
- Wie wichtig ist Ihnen die Einnahme von Psychopharmaka?
- Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie Ihre Medikamente einnehmen werden / können?

■ Fragen zur Motivation

- Was hat Sie veranlasst, zu dem Gespräch zu kommen?
- Welche Einrichtungen und Personen haben Sie schon konsultiert?
- Was hat Ihnen geholfen, was empfanden Sie als unnützlich?
- Was hat den Erfolg bisher verhindert?
- Was würden Sie als Erfolg der Behandlung ansehen?
- Wie können Sie dazu beitragen, dass die Behandlung möglichst schnell und erfolgreich beendet wird?

■ Fragen zum Therapieziel

- Welche Ihrer Stärken möchten Sie wieder entwickeln?
- Was können Sie tun, um Ihre Fähigkeiten zu entwickeln?
- Wie würde Ihre Umgebung auf Ihre positive Entwicklung reagieren?
- Was müssten Sie tun, um nicht wieder in alte Schwierigkeiten zu geraten?

■ Fragen zur Beeinträchtigung durch das Problem

- Welches Problem beschäftigt Sie zurzeit am meisten?
- In welchem Maße beeinflusst Sie das Problem (IUD-Wert)?
- Wie hindert Sie Ihr »Problemmacher«, bestimmte Ziele zu erreichen?
- Wie schafft es Ihr »Problemmacher«, Sie von Ihren Zielen abzubringen?
- Woran merken Sie, dass Sie wieder »Chef im Ring« sind?
- Was würde es für Sie bedeuten, wenn Ihr Problem Oberhand bekäme?

■ Fragen zu Bewältigungsstrategien

- Wie gehen Sie vor, um sich selbst zu beruhigen?
- Wie schaffen Sie es, mit Frustrationserlebnissen besser umzugehen?
- Was gibt Ihnen Mut, in Zukunft mit schwierigen Situationen umzugehen?

■ Fragen zur Lebensgeschichte

- Welche Überschriften geben Sie den Kapiteln Ihrer Lebensgeschichte?
- Können Sie in einer Geschichte beschreiben, wie sie Ihren »Problemmacher« besiegen?
- Was packen Sie in Ihren Rucksack, um eine neue Lebensreise zu beginnen?
- Welche Personen sollen Sie auf Ihrer Lebensreise begleiten?

■ Fragen an junge Opfer

- Kennen Sie Situationen, in denen Sie sich als Opfer gefühlt haben?
- Was hat Ihnen geholfen sich aus einer Opferrolle zu befreien?
- In welche Position gerät Ihre Umgebung, wenn Sie sich als Opfer ansehen?

■ Fragen an junge Illusionisten

- Haben Sie den Eindruck, dass Ihre Messlatte oft sehr hoch aufgehängt ist?
- Hat Ihre Umgebung Ihnen mitgeteilt, dass Ihre Ansprüche zu hoch sind?
- Geraten Sie oft mit Ihrer Umgebung in Widersprüche?

■ Fragen an junge Vermeider

- Zögern Sie lange, um Ihre momentane Lage zu verändern?
- Fällt es Ihnen schwer, klar zu handeln, wenn Sie unter Stress geraten?
- Akzeptieren Sie vorschnell negative Bedingungen?

■ Fragen an junge Optimisten

- Was hat Sie dazu gebracht, sich auf einen neuen Weg zu begeben?
- Auf welche Fähigkeiten und Stärken können Sie sich verlassen?
- Haben Sie aus Ihrer Umgebung Unterstützung und Ermutigung erfahren?

■ Fragen zum Entscheidungsprozess

- Haben Sie sich die nötige Zeit für Ihre Entscheidung gelassen?
- Identifizieren Sie sich mit Ihrer Entscheidung voll und ganz?
- Fühlen Sie sich frei von irgendwelchen äußeren Zwängen (z.B. von Erwartungen oder Wünschen anderer)?
- Spüren Sie die notwendige Energie und Kraft, Ihren Entschluss umzusetzen?
- Sind Sie sicher, dass Sie diese Entscheidung später nicht bereuen werden?

■ Fragen an Drehtürpatienten

- Was ist passiert, dass Sie so schnell wieder Ihre Not »abstreifen« konnten?
- Könnten wir nach Ihrer Entlassung in einem ambulanten Gespräch herausfinden, was Sie bewegt hat, so schnell wieder die Station zu verlassen?
- Würden Sie uns helfen wollen, in Zukunft mehr Aufmerksamkeit auf bestimmte Themen zu richten?
- Waren möglicherweise zu viele Patienten auf der Station, was bei Ihnen Stress ausgelöst hat?
- Hatten Sie Angst vor einer Stigmatisierung?
- Hat der Anblick von Patienten in einem pathologischen Rausch bei Ihnen die Befürchtung ausgelöst, dass Ihnen Ähnliches widerfahren könnte? (Je nach Erkrankung ist die Frage umzuformulieren.)
- Fühlten Sie sich auf der Station bedroht, sodass für Sie die Rückkehr in Ihr belastetes Familiensystem das kleinere Übel ist?
- In einigen Situationen kann eine »Flucht in die Psychiatrie« richtig sein. Auf Dauer ist sie sicherlich keine Lösung, wenn man die damit verbundene Dynamik nicht versteht. Können Sie sich vorstellen, gemeinsam neue Lösungswege zu erarbeiten?

■ Fragen an Eltern mit einem Migrationshintergrund

- Was hat Ihnen zu Beginn Ihres Aufenthalts in Deutschland geholfen, sich zurechtzufinden?
- Hat Sie damals jemand unterstützt?
- Glauben Sie, alle Schwierigkeiten von Ihrem Kind fernhalten zu können?
- Was brauchen Sie, um den Schmerz und die Trauer der Ablösung zu bewältigen?
- Wie sollte Ihre Zuneigung und Ihr Einsatz vom Kind gewürdigt werden?
- Empfinden Sie Eifersucht gegenüber Kontaktpersonen oder dem Partner Ihres Kindes?
- Können Sie den Auszug des Kindes »feiern«?
- Können Sie ihm alles Gute für den neuen Lebensabschnitt wünschen?
- Wie viel Nähe möchten Sie anschließend noch zu Ihrem Kind haben?

■ Fragen zu einem lösungsorientierten Suiziddiskurs

- Wenn Ihr Ziel, wieder leben zu wollen, erreicht ist, werden Sie dann Unterschiede an sich selbst bemerken?
- Was werden Sie dann tun oder unterlassen, was Sie vorher getan haben?
- Was werden Sie anders machen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Angenommen, am Tag, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben, wird ein Film über Sie gedreht, woran werden Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Wer von Ihrem Umfeld wird am meisten überrascht sein, wenn Sie Ihr Ziel erreichen?
- Was wird diese Person sehen, was Sie anders machen?

■ Fragen für das Abschlussgespräch

- Wie haben Sie die Atmosphäre auf der Station erlebt?
- Was hat das Zusammenleben erschwert, was erleichtert?
- Welche therapeutischen Angebote waren für Sie am nützlichsten, welche nicht?
- Welche Angebote hätten häufiger stattfinden können? Welche kamen zu kurz?
- Kamen Sie mit den Regeln der Station klar? Waren sie verständlich, oder erlebten Sie sie als willkürlich?
- Waren die Therapeuten und Bezugsbetreuer in belastenden Situationen für Sie da oder nach Absprache verlässlich und ansprechbar?
- Falls Sie in eine Krise geraten sind, haben Sie schnelle und ausreichende Hilfe erfahren?
- Was hat Ihnen bei der Bewältigung einer schwierigen Situation am meisten geholfen?
- Konnten Sie sich ausreichend zurückziehen und zur Ruhe finden?
- Fiel es Ihnen schwer, zeitweise auf Ihr Handy zu verzichten, um sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren?
- Haben Sie Ihre am Anfang der Behandlung formulierten Ziele erreicht?
- Haben Sie klare Perspektiven für die Zeit nach der stationären Behandlung entwickeln können?
- Waren Ihre Familienmitglieder in den Behandlungsprozess einbezogen?
- Werden Sie eine ambulante Therapie anschließen? Haben Sie schon Kontakte geknüpft? (Eventuell auch zur Jugendhilfe, zu Trägern des Betreuten Wohnens, Jobcentern oder Schulen.)
- Fanden Sie die Abschlussrunde mit Ihren Mitpatienten und Mitgliedern des Behandlungsteams nützlich? Gab es für Sie wichtige Hinweise und Ratschläge für die Zukunft?
- Wenn Sie auf einer Skala von 0 bis 10 Ihre Fortschritte am Ende der Behandlung dokumentieren würden, welchen Wert würden Sie ihnen selbst geben?
- Was könnten Sie tun, um nach der stationären Behandlung diesen Wert noch zu steigern?

■ Futur-II-Fragen zur Mediensucht

- Angenommen, es gelingt Ihnen, eine Stunde weniger den Computer zu benutzen, mit was könnten Sie dann diese Stunde ausfüllen, und wie würden Sie sich dann fühlen?
- Angenommen, Sie würden Ihre Eltern oder Betreuer an Ihrer virtuellen Welt teilnehmen lassen, was würde sich dann in Ihrer Beziehung verändern?

■ Fragen zum Medienkonsum

- Wie viele Stunden sind Sie täglich im Chat?
- Mit wie vielen Personen kommunizieren Sie täglich?
- Haben Sie einen Nickname (Spitznamen) im Chat, und nehmen Sie manchmal eine andere Identität an?
- Treffen Sie sich auch real mit den Personen, die Sie im Chat kennengelernt haben?
- Wenn ja, welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?
- Haben Sie persönliche Dinge über sich im Chat preisgegeben, und welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht?
- Wie viele Freunde haben Sie im realen Leben?
- Was würden Sie als die größte Bereicherung durch die Chatkontakte ansehen?
- Können Sie im Chat offener als in realen Kontakten sein?
- Haben Sie den Eindruck, dass Sie durch die Chat- und SMS-Kontakte mehr Möglichkeiten zu eigenständigem Handeln und Einflussnahme haben?
- Erfahren Sie im Chat mehr Anerkennung als in realen Kontakten?
- Gibt es bestimmte Themen, über die Sie sich im Chat mit anderen Menschen nicht austauschen würden?

■ **Wegweisende Fragen für den »Onlinedschungel«**

- Angenommen, Sie würden mich in Ihre virtuelle Welt mitnehmen, was würden Sie mir als Erstes zeigen oder vermitteln wollen?
- Wie könnten Sie mir helfen, eine geeignete »Map« zu entwickeln, um mich bei der Fülle von Reizen und Informationen des Internets zurechtzufinden und nicht verwirrt zu werden?
- Welche Fähigkeiten und Sachkenntnisse könnten Sie mir für einen Einstieg vermitteln?

■ **Fragen zur Medikamenteneinnahme**

- Was würden Ihre Angehörigen wohl tun, wenn Sie nach der Entlassung Ihre Medikamente absetzen wollten?
- Würden Sie das Medikament wieder einnehmen, wenn Ihre Kontaktpersonen mit dem Entzug ihrer Unterstützung oder sogar mit der Trennung drohten?

■ **Fragen zum weiteren Vorgehen**

- Welche weniger einschneidende Maßnahme schlagen Sie vor?
- Gibt es Mitpatienten oder Angehörige, die Sie beruhigen könnten?
- Würden Sie sich beruhigen können, wenn man Sie auf eine Nachbarstation verlegt?
- Könnten Sie sich wieder beruhigen, wenn Sie sich in Anwesenheit von Pflegepersonal für einige Zeit unfixiert in den Ruheraum zurückziehen könnten?

■ **Fragen an junge unbegleitete Flüchtlinge**

- Was haben Sie getan, um zu überleben?
- Welche Stärken und Fähigkeiten haben Sie entwickelt?
- Was hat Ihnen geholfen, aus schwierigen Situationen und Krisen herauszukommen?
- Welche Risiken sind Sie eingegangen?
- Wann und wo haben Sie sich Hilfe geholt?

* Quelle: BIERI, P. (2011): Wie wollen wir leben? St. Pölten: Residenz Verlag.

Praktische Übungen

ÜBUNG Progressive Muskelentspannung

Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, korrigieren Sie Ihre Haltung, sodass Sie wirklich bequem sitzen, schließen Sie Ihre Augen, und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und im Verlauf der Übung auf Ihren Körper. Versuchen Sie, jeden Muskel in der vorgegebenen Reihenfolge fünf bis zehn Sekunden anzuspannen. Spüren Sie dann etwa dreißig Sekunden nach. Dies gilt für alle Körperbereiche.

Füße Biegen Sie die Zehen in Richtung Fußsohlen, und spannen Sie sie an. Lösen Sie die Spannung, und spüren Sie, ob und wie die Füße warm werden.

Unterschenkel Nach einer kurzen Pause heben Sie die Fersen vom Boden ab und entlasten sie nach fünf Sekunden wieder.

Oberschenkel Spannen Sie nun beide Beine an, und lösen Sie anschließend die Spannung.

Waden Drücken Sie die Fersen fest auf den Boden. Lassen Sie sie wieder locker, und machen Sie erneut eine Pause.

Becken Kneifen Sie jetzt die Pobacken fest zusammen, und halten Sie die Spannung. Lösen Sie sie, und spüren Sie dem Gefühl kurz nach.

Bauch Strecken Sie anschließend den Bauch so weit wie möglich heraus. Nehmen Sie wieder eine entspannte Haltung ein, und machen Sie eine kurze Pause, bevor Sie den Bauch so weit wie möglich nach innen einziehen. Lösen Sie dann die Spannung.

Schultern Nun sind die Schultern dran. Ziehen Sie sie so weit wie möglich in Richtung Brust, achten Sie aber darauf, dass Sie sie nicht zu hoch ziehen. Lösen Sie die Anspannung, und legen Sie erneut eine kurze Pause ein, bevor Sie Ihre Schulterblätter im Rücken zusammendrücken. Halten Sie inne, und ziehen Sie dann die Schultern hoch bis zu den Ohren. Lösen Sie die Spannung, und machen Sie eine kurze Pause.

Arme Spannen Sie beide Arme an, lockern Sie sie, und halten Sie einen Moment inne.

Gesicht Versuchen Sie jetzt die wildesten Grimassen zu ziehen, runzeln Sie z.B. Ihre Nase und Stirn, machen Sie Ihren Mund weit auf und bewegen ihn hin und her. Lassen Sie dann wieder locker.

Nach einer kurzen Pause spannen Sie zum Abschluss alle Muskeln gleichzeitig an, lösen diese und nehmen sich Zeit, dieser Erfahrung nachzuspüren.

ÜBUNG Achtsamkeit beim Atmen

Setzen Sie sich ganz entspannt auf einen Stuhl. Nehmen Sie Ihren Atem wahr, ohne diesen zu bewerten. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen allein oder mit einer Ihnen vertrauten Person am Meer und hören das Kommen und Gehen der Wellen. In diesem Rhythmus lassen Sie Ihren Atem aus dem Brustkorb bis zu den Fußspitzen hin und her fließen. Nehmen Sie wahr, wie sich dies auf Ihren Körper auswirkt.

ÜBUNG Körpergefühl entwickeln

Fordern Sie Ihre Patientinnen und Patienten auf, die Arme hinter ihren Rücken zu verschränken und völlig ziellos durch den Gruppenraum zu laufen. Sie sollen das Tempo erhöhen und verlangsamen. Bitten Sie sie nun, mit ihren Händen Kontakt zu den anderen Gruppenmitgliedern aufzunehmen und etwa dreißig Sekunden innezuhalten. Lassen Sie sie jetzt beide Zustandsformen vergleichen und sich über ihre Erfahrungen austauschen.

ÜBUNG Zusammenarbeit als Team

Geben Sie den Gruppenmitgliedern die Aufgabe, für den gemeinsamen Aufenthaltsraum eine Pinnwand zu entwerfen. Sie sollen überlegen, wie groß sie sein darf, welche Materialien am sinnvollsten sind und wie sie sie farblich gestalten. Auf die fertige Pinnwand können sie ihre Wünsche und Bedürfnisse schreiben, die in den Wochenplan aufgenommen werden. Fordern Sie die jungen Erwachsenen nun auf, die einzelnen Planungsschritte festzulegen und die Aufgaben zu verteilen. Aus der Gruppe wird jemand bestimmt, der nach Fertigstellung Kontakt mit Ihnen aufnimmt. Lassen Sie die jungen Erwachsenen anschließend allein an ihrer Aufgabe arbeiten. Das Ergebnis wird in einer gemeinsamen Sitzung reflektiert, in der sich alle Beteiligten über ihre Erfahrungen austauschen.

ÜBUNG Lebensplan erstellen

Fordern Sie die jungen Patientinnen und Patienten auf, ihre Zukunftsvorstellungen in einer Collage darzustellen. Nacheinander sollen sie ihre Collagen der Gruppe vorstellen. Fragen Sie sie, ob sie beim Anfertigen der Collage etwas Neues über sich selbst und beim Austausch in der Gruppe etwas Spannendes über andere Gruppenmitglieder erfahren haben. Besprechen Sie gemeinsam, welche wichtigen Entscheidungen anstehen, welche Pro- und Kontra-Argumente es gibt und wie sie die Entscheidungen vorbereiten können. Die Teilnehmenden sollen sich ihrer eigenen beruflichen Vorstellungen und Wünsche bewusst werden, aber auch lernen, Chancen und Grenzen für ihren beruflichen Weg realistisch einzuschätzen. Eventuell kann es sich anbieten, Bewerbungsgespräche vorzubereiten. Nehmen Sie die jungen Erwachsenen hierzu mit einer Kamera auf, und besprechen Sie anschließend das Zusammenspiel von Körpersprache und Worten.

ÜBUNG Empathie aufbauen

Je zwei Personen der Gruppe setzen sich gegenüber. Fordern Sie sie auf, die positiven und negativen Eigenschaften der jeweils anderen Person zu notieren, die sie seit Beginn der gemeinsamen Gruppentherapie festgestellt haben. Zusätzlich sollen sie stichwortartig Situationen aufschreiben, in denen sie diese erlebt haben, und schildern, wie sie sich dabei gefühlt haben. Bitten Sie sie nun, sich darüber auszutauschen und die gemachten Erfahrungen den anderen Gruppenmitgliedern mitzuteilen.

ÜBUNG Lob annehmen

Jede Person soll sich einen Partner suchen. Fordern Sie die jungen Erwachsenen auf, sich gegenseitig für eine Handlung zu loben, die ihnen im Verlauf der letzten Tage gut gefallen hat. Lassen Sie sie auf einer Skala von 0 bis 10 ankreuzen, ob sie das Lob ihres Gegenübers annehmen können. Fragen Sie sie anschließend, ob sie Freude, Zweifel oder Misstrauen verspürt haben und wann sie zuletzt gelobt worden sind.

ÜBUNG »Sowohl-als-auch-Denkweise« entwickeln

Fordern Sie die Familienmitglieder auf, alle »Entweder-oder-Sätze«, die ihnen zu einer konkret erlebten Situation der letzten Tage einfallen, aufzuschreiben und diese in »Sowohl-als-auch-Sätze« umzuwandeln. Dabei sollen sie darauf achten, wie die umgeformten Sätze auf sie wirken. Als Beispiel können Sie die Umwandlung von »Du räumst in unserem gemeinsamen Zimmer auf, oder ich stelle dich vor den anderen Gruppenmitgliedern bloß« in »Ich möchte, dass du mir beim Aufräumen hilfst und wir uns in unserem Zimmer gemeinsam wohlfühlen können« nennen.

ÜBUNG Denkschleifen auflösen

Fordern Sie die jungen Erwachsenen auf, sich ein Blatt Papier zu nehmen und alle spontanen Gedanken aufzuschreiben. Nach zehn Minuten sollen sie innehalten und die Gedanken unterstreichen, die sich mehrfach wiederholen. In einer anderen Farbe sollen sie die dabei auftauchenden Gefühle und inneren Bilder notieren. Wiederholen Sie die Übung nochmals. Die jungen Erwachsenen sollen nun versuchen herauszufinden, ob es einen Unterschied gibt, welche Gedanken z.B. nicht mehr aufgetaucht sind und wie sie sich jetzt fühlen. Falls die Patientinnen und Patienten einen Unterschied bemerken, kommentieren Sie diesen und sagen Sie, dass es ein erster Schritt sei, die Gedankenwelt selbst verändern zu können.

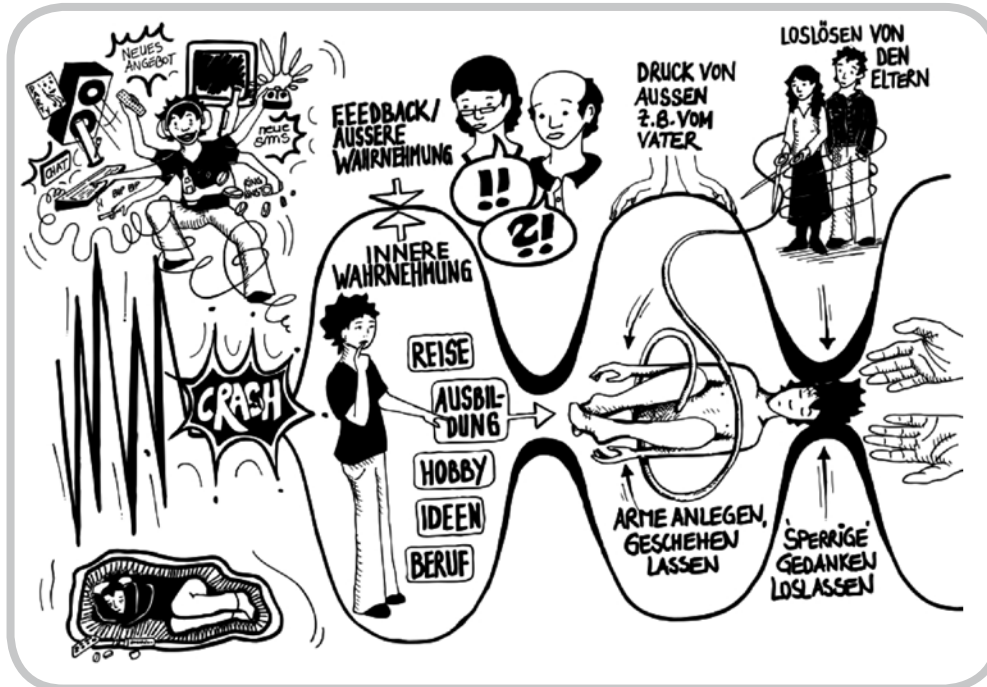
ÜBUNG Sicherer innerer Ort

Setzen Sie sich ganz entspannt auf einen Stuhl, achten Sie auf Ihre Atmung, und lassen Sie den Atem vom Brustkorb bis in die Fußspitzen fließen. Stellen Sie sich nun vor, Sie säßen am Meer. Versuchen Sie, im Rhythmus der Wellen zu atmen. Suchen Sie dann Ihren eigenen sicheren Ort auf, nehmen Sie wahr, was Sie sehen, hören und riechen. Überlegen Sie, was Sie an dem Ort noch verändern könnten, um sich noch geschützter und geborgener zu fühlen. Genießen Sie nun für einige Minuten diesen Zustand, und achten Sie dann wieder auf Ihre Atmung. In der Regel ist diese nun langsamer und tiefer.

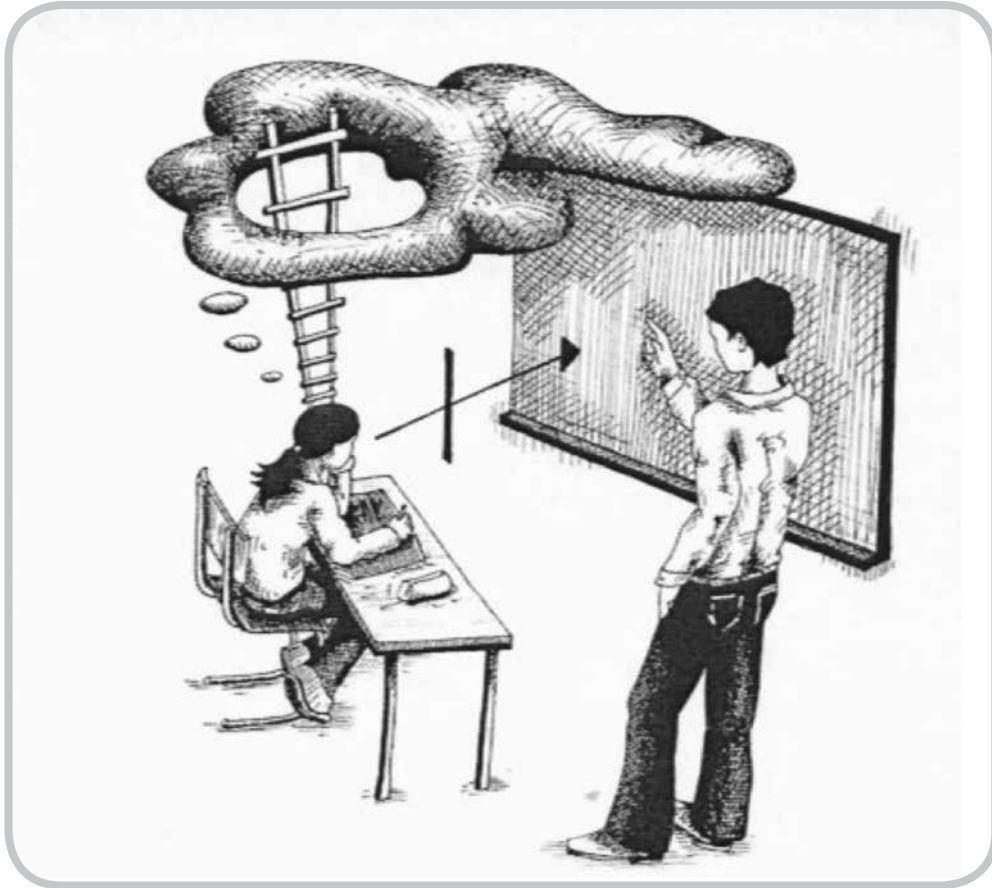
Bildmotive für die Arbeit mit jungen Erwachsenen

Illustrationen: Michaela Ruhfus, Soest

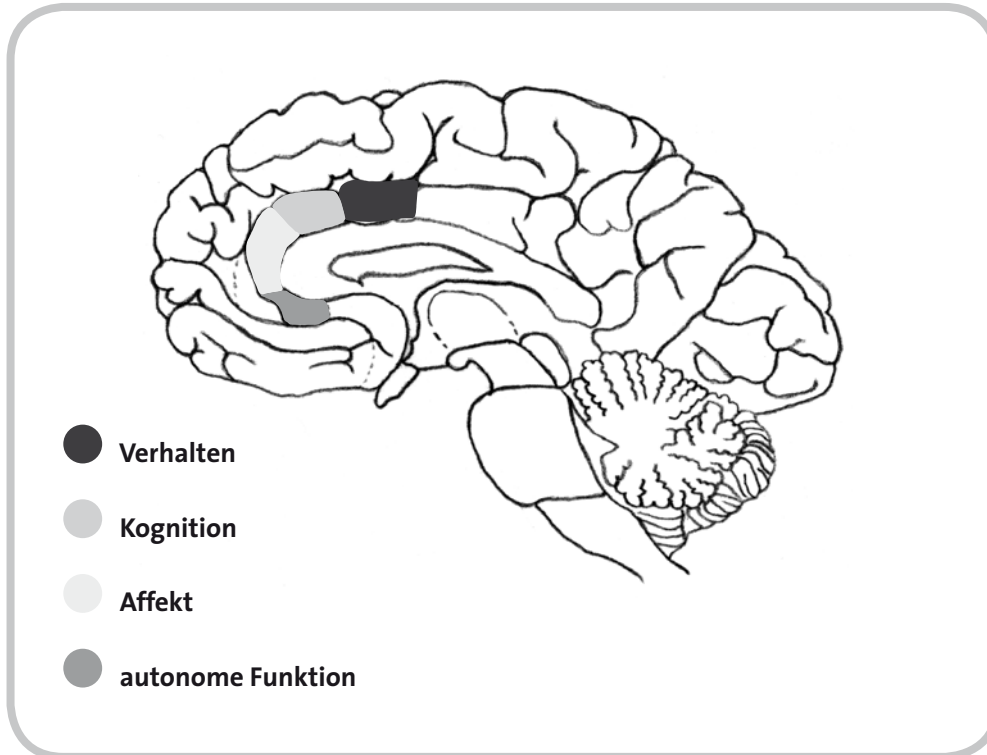
Rapid Cycling und Multitasking



Leiter-Bild



Das dreiteilige Gehirn

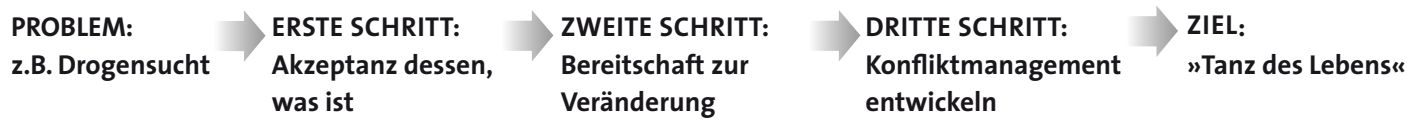


Quelle: SCHMITT, T. (2008): Das soziale Gehirn. Eine Einführung in die Neurobiologie für psychosoziale Berufe. Köln: Psychiatrie Verlag.

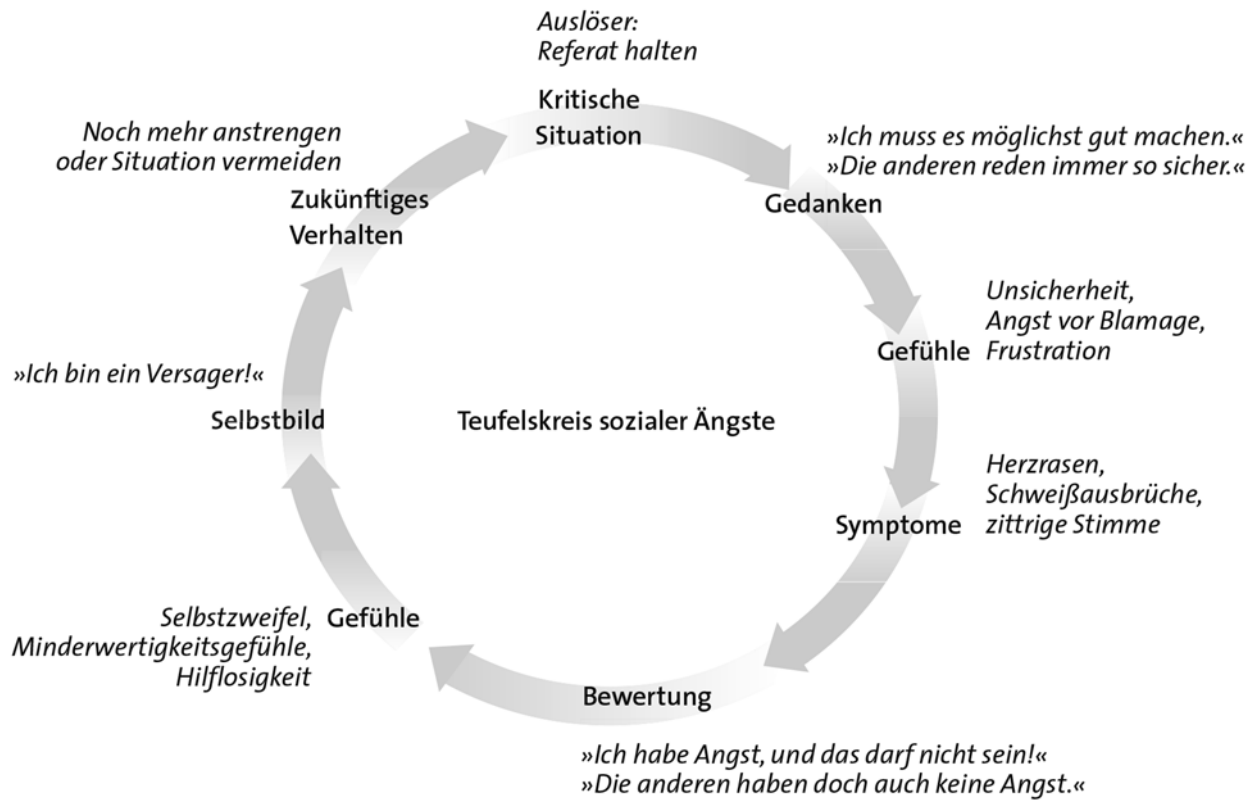
Flashback-Bild



Skizze des therapeutischen Prozesses

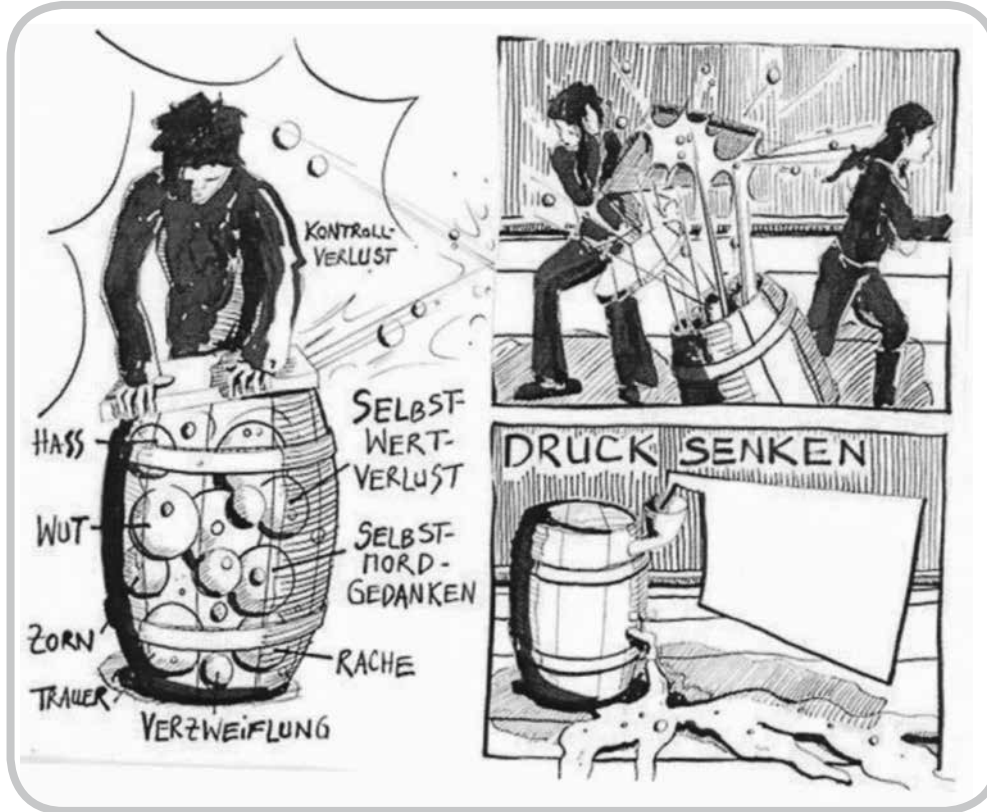


Wenn-dann-Bild, am Beispiel des Teufelskreises der sozialen Phobie (nach BEUSHAUSEN 2004)

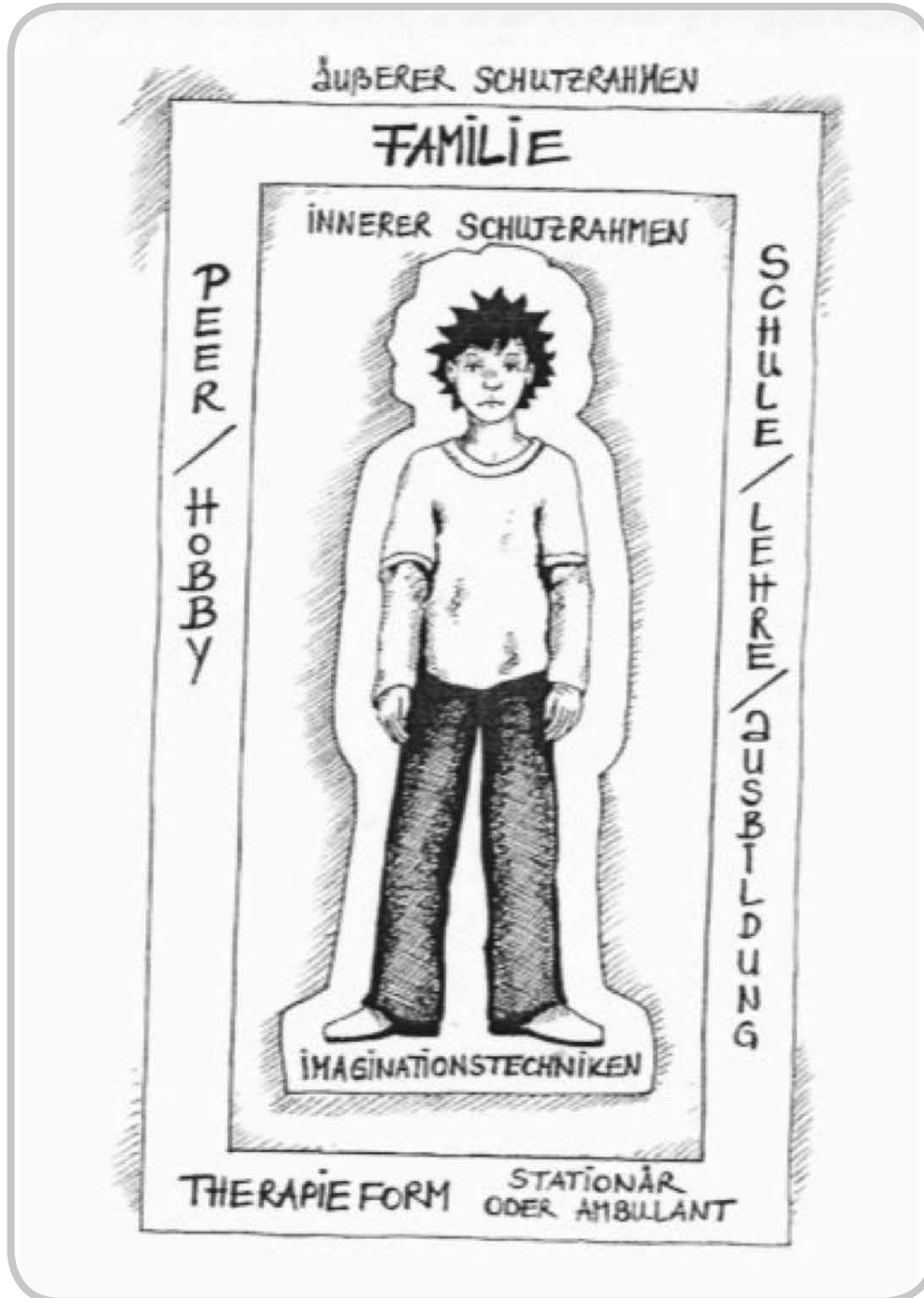


Quelle: BEUSHAUSEN, U. (2004): Sicher und frei reden. Sprechängste erfolgreich abbauen. München: Reinhardt.

Topf mit Deckel



Rahmenbild



Dokumentationsschema

Name der Therapeutin, des Therapeuten:

Name der Patientin, des Patienten:

Datum der Sitzung	Welches Element wurde durchgeführt?	Dauer der Sitzung in Minuten	Besonderheiten
	Skilltraining (Gruppensetting)		
	Reflexion des Sozialverhaltens und Kooperation		
	Einstellung zur Behandlung: Motivation		
	Ambivalenzen		
	Umgang mit Kritik und Lob		
	Umgang mit Aggressionen, depressiven Verstimmungszuständen, Ängsten		
	Umsetzung von Hausaufgaben und Übungen		
	Evaluation des bisherigen Behandlungsprozesses		