

Ambulante Gruppentherapie für Männer mit Depression

Rahmenkonzept, Module, Materialien

Downloadmaterial: **Logbuch**

- Zur Arbeitsweise mit dem Logbuch

Teil 1: Mein persönliches Projekt

- Was verstehen wir unter einem persönlichen Projekt in der Therapie?
- Eine Imaginationsübung zur Projektentwicklung
- Arbeitsblatt 1 Meine Projektmaschine
- Arbeitsblatt 2 Meine Projektskizzen

Teil 2: Meine Gedanken

- Tage- oder Wochenbuch

Teil 3: Materialien und Aufgabenblätter

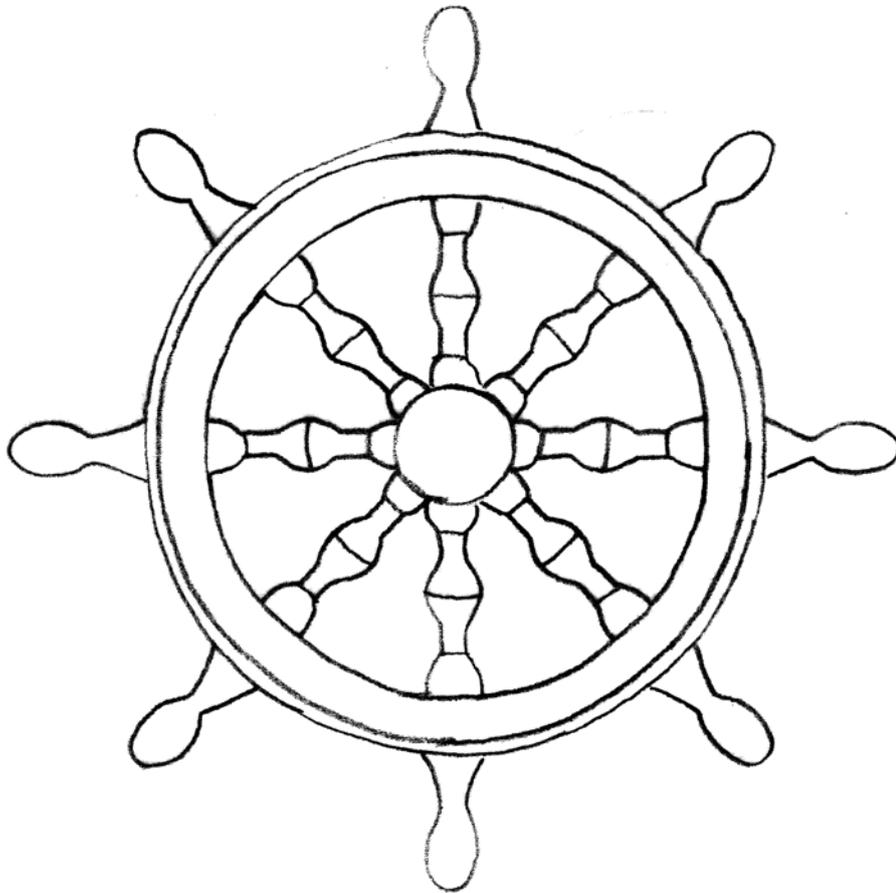
- Jahreskalender
- Aufgaben für zu Hause
- Übung Fair Play
- Austausch Sprechen Sie gemeinsam in der Gruppe über Fehler!
- Austausch Ziel-Ziel-Wurf
- Zielvereinbarung
- Arbeitsblatt 3 Beschäftigung mit dem bisherigen Lebensweg
- Arbeitsblatt 4 Emotionswörter
- Arbeitsblatt 5 Was können Gefühle uns sagen – und was nicht?
- Arbeitsblatt 6 Persönliche Projekte und Grundbedürfnisse der Psyche
- Arbeitsblatt 7 Mein Lebensweg: Welches Schicksal trifft meine Bedürfnisse?

Teil 4: Messstation (Feedbackbögen)

- Ihr Feedback zur Gruppentherapie
- Ihr Abschlussfeedback

LOGBUCH

von



Mein persönliches Projekt

Meine Gedanken

Materialien und Aufgabenblätter

Messstation (Feedbackbögen)

Zur Arbeitsweise mit dem Logbuch

Verbindlichkeit

Ähnlich wie auf einem Schiff dient Ihr Logbuch dazu, Ereignisse, Aufgaben und Prozesse im Therapieverlauf zu dokumentieren.

Ähnlich wie auf einem Schiff sind Eintragungen notwendig und verbindlich, um den Verlauf besser verstehen und beeinflussen zu können.

Das Logbuch hat den ganz praktischen Nutzen, dass alle Therapieunterlagen an einem zentralen Ort verfügbar bleiben.

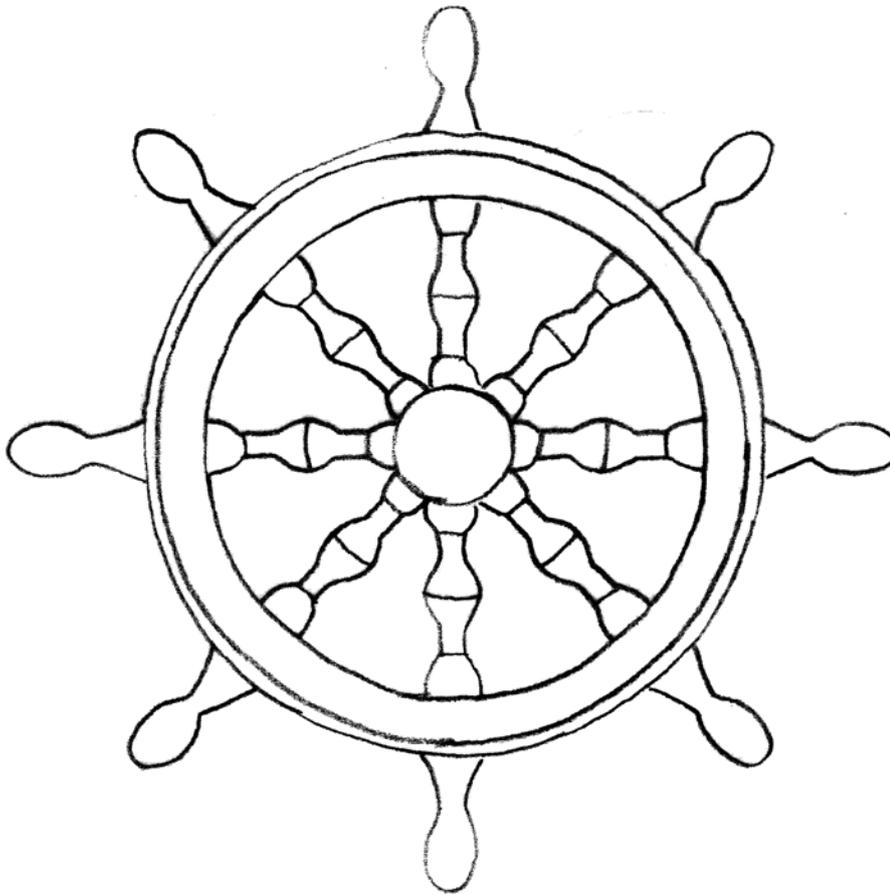
Freiheit

Anders als auf einem Schiff bietet dieses Logbuch viel Freiheit für eigene Gedanken und das Experimentieren mit Ideen, Vorschlägen und Aktivitäten.

Das Logbuch besteht aus vier Teilen:

- Großen Raum nimmt die Dokumentation des »persönlichen Projekts« ein. Hier finden Sie eine Anleitung, wie Sie ein eigenes Projekt entwickeln können. Sie erhalten Raum für eigene Ideen, Planungen und die Möglichkeit, den Projektverlauf zu dokumentieren.
- Raum für Gedanken, Ideen, Beschreibungen von Tagesereignissen oder ihre eigenständige Vor- und Nachbereitung der Therapiesitzungen besteht auch unabhängig vom Projekt. Es bietet sich an, den Raum im Logbuch dafür nach eigenen Vorstellungen zu nutzen und gegebenenfalls mit zusätzlichen Blättern zu ergänzen. Kurzum: Sie können Ihr Logbuch als Tagebuch verwenden.
- Im Therapieverlauf werden Sie einige Materialien erhalten. Entweder aus der jeweiligen Gruppensitzung oder als Teil einer Aufgabe für die Zeit zwischen den Sitzungen. Diese Materialien stehen zu Beginn noch nicht vollständig bereit, da wir als Gruppe die Therapie steuern und Sie Ihre eigenen Interessen und Themen einfordern. Diese Therapiematerialien gehören auch in Ihr Logbuch, damit Sie später darauf zugreifen können.
- Am Ende Ihres Logbuchs gibt es eine Messstation mit Feedbackbögen. Mit diesen Instrumenten ist es uns möglich, den Verlauf Ihrer Symptomatik über einen längeren Zeitraum zu beobachten und mit Ihnen gemeinsam auszuwerten, aber auch die Qualität unseres Vorgehens zu sichern.

Teil 1
MEIN PERSÖNLICHES PROJEKT



Was verstehen wir unter einem persönlichen Projekt in der Therapie?

Mit diesem zentralen Therapiebaustein wird ein persönlich gesetztes Ziel innerhalb des Therapiezeitraumes entwickelt und umgesetzt.

Dieses Ziel ist therapiewirksam, wenn es drei Bedingungen erfüllt:

- Es ist für Sie relevant.
- Es ist realistisch erreichbar.
- Es stellt eine Herausforderung dar.

Was kann ein konkretes Projekt in der Therapie (und darüber hinaus) sein?

Nutzen Sie zur Beantwortung dieser Frage die Imaginationsübung zur Projektentwicklung sowie unsere einfach aufgebaute Projektmaschine (Arbeitsblatt 1).

Eine Imaginationsübung zur Projektentwicklung

Eine Übung für zu Hause:

Nehmen Sie sich etwa zwanzig Minuten Zeit. Suchen Sie sich einen Ort, eine Uhrzeit, eine Gelegenheit für die Übung. Lesen Sie sich den Text in Ruhe durch und schließen Sie nach dem Lesen der einzelnen Textteile in der Pause für etwa eine halbe Minute die Augen. Wenn Sie mögen, notieren Sie sich Ihre Erfahrungen mit der Übung kurz.

Wenn Sie dazu bereit sind, dann schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie in Ruhe und nach Ihrem eigenen Tempo ein und aus. Atmen Sie in den Bauch hinein. Beobachten Sie das Ein- und Ausströmen der Atemluft an Ihren Nasenflügeln, das Heben und Senken des Brustkorbes und der Bauchdecke. Wiederholen Sie es dreimal.

(Pause)

Noch sind wir ganz zu Beginn unserer gemeinsamen Arbeit in der Gruppe. Mit geschlossenen Augen stellen Sie sich jetzt dennoch bereits Ihren Abschlusstermin mit dieser Gruppe vor. Sie werden in diesem nun bekannten Raum sitzen, die Jahreszeit wird dieselbe sein, vielleicht sitzen Sie auch wieder auf dem gleichen Stuhl wie jetzt. Sie haben mit uns ein Jahr lang intensiv zusammengearbeitet. Die Stimmung in der Gruppe ist gelöst und locker. Man(n) kennt sich eben bereits. Sie blicken auf ein gemeinsames gutes Stück Arbeit und eine abwechslungsreiche gemeinsame Zeit zurück.

(Pause)

In unserer Abschlussitzung werten Sie für sich aus, ob Sie die gemeinsame Arbeit vorangebracht hat, ob Sie ganz persönlich etwas von den Gruppensitzungen hatten und etwas für sich in Ihren Alltag mitnehmen können. Stellen Sie sich in diesem Moment vor, wie es sich anfühlt, mehr Zuversicht zu spüren, mehr Zufriedenheit zu empfinden, mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben, sich selbst ein Freund zu sein, das eigene kostbare Leben wertzuschätzen. Ihre Stimmung ist ausgeglichen.

(Pause)

In der Gruppe besprechen wir die »Hoch- und Tiefphasen« des zurückliegenden Jahres. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich an einigen wichtigen Worten aus: Anfang, Mut, Ideen, Ziele, Machen, Stolz auf etwas. Sie erinnern sich daran, wie Sie sich anfangs noch etwas unsicher und dann immer mutiger über Ihr eigenes Projekt in der Gruppe austauschten. Sie denken daran, dass es zu Beginn allen so erging wie Ihnen. Sie denken daran, wie es Ihnen Schritt für Schritt immer leichter fiel, eine selbst gestellte Aufgabe in Angriff zu nehmen. Dass Sie auch andere Teilnehmer mit Rat und Tat unterstützen konnten und Unterstützung erfahren haben. Lassen Sie das gute Gefühl auf sich wirken, das sich einstellt, wenn Sie etwas bewegen, voranbringen, eine konkrete Veränderung in Ihrem Alltag bewirken. Erinnern Sie sich daran, wie es sich anfühlt, selbst zu bestimmen, wie und wann Sie etwas in Angriff nehmen. Lassen Sie den Gedanken zu, ein ganz eigenes Ziel zu haben, ein ganz persönliches Anliegen schrittweise umzusetzen. Folgen Sie dem Gedanken, »Ich entscheide selbst, worauf ich Lust habe!«, und lassen Sie erneut das gute Gefühl zu, sich mit den eigenen Entscheidungen Schritt für Schritt immer sicherer zu fühlen. Sie erleben, dass Sie zufrieden mit sich sind.

(Pause)

Halten Sie an diesem Gefühl fest und lassen Sie die folgenden Fragen dabei auf sich wirken. Beobachten Sie lediglich alles, was in Ihrem Inneren dazu auftaucht: Bilder, Gefühle, Gedanken. Sollten Sie eine Zeit lang nichts Konkretes beobachten können, dann ist auch dies eine Beobachtung!

(Pause)

Was tue ich gern?

Was möchte ich öfter machen?

Was interessiert mich?

Wobei geht es mir gut?

Womit beschäftige ich mich gern?

Was kann ich gut?

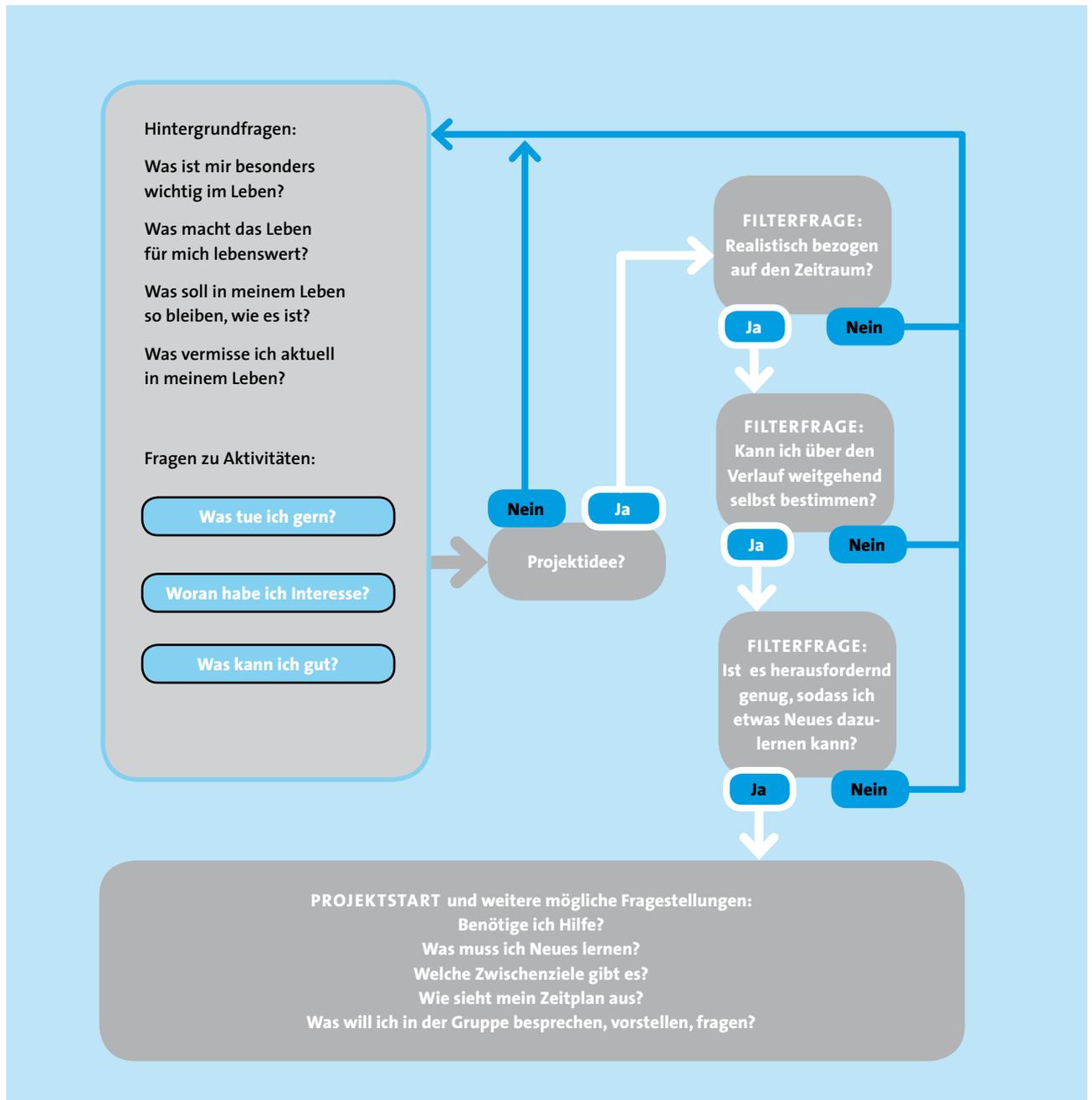
Was möchte ich einmal erleben?

(Planen Sie für jede Frage ausreichend Zeit ein.)

(Pause)

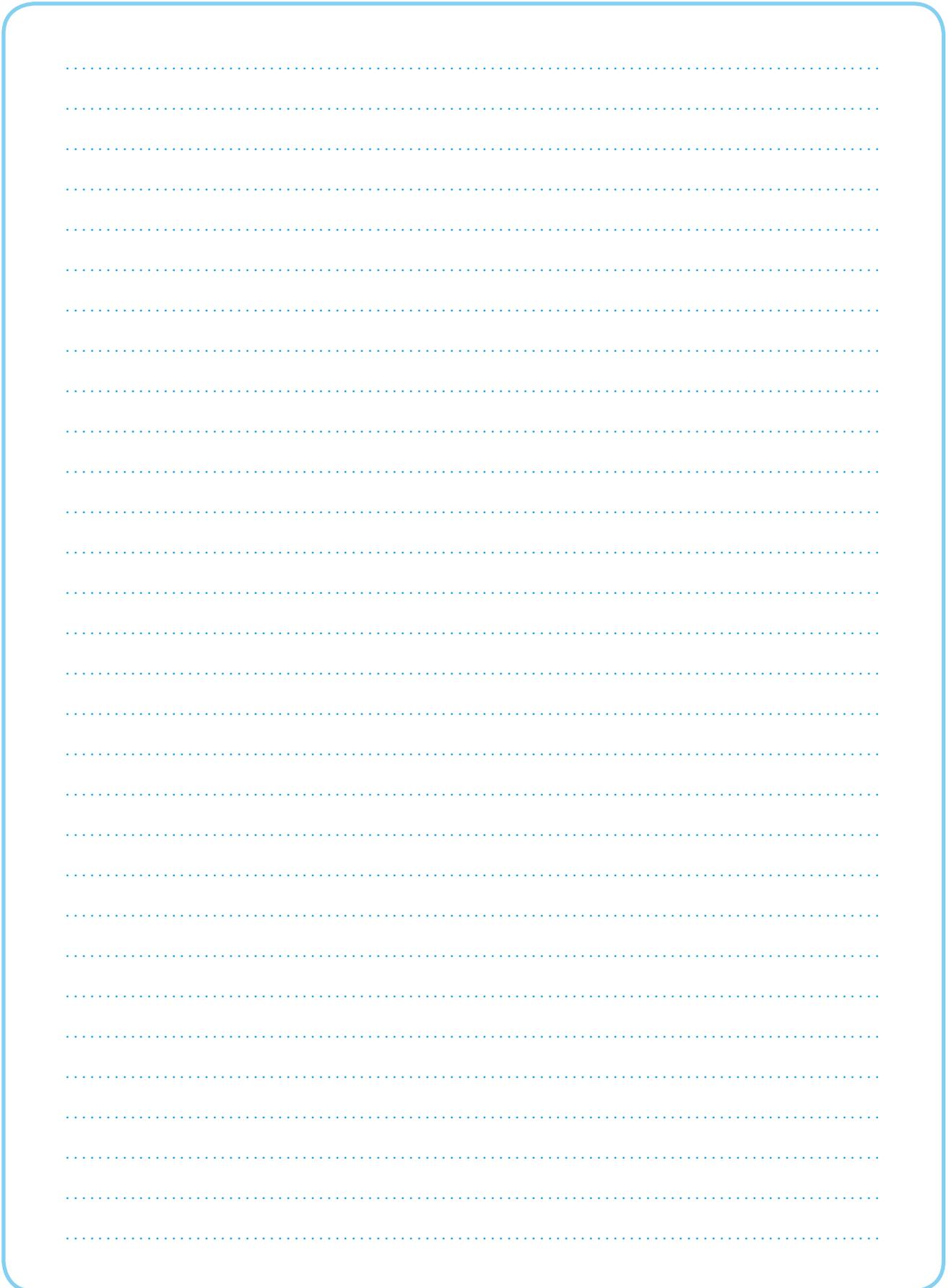
Atmen Sie weiter in Ihrem eigenen Tempo ein und aus. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausströmen der Atemluft an Ihren Nasenflügeln aus, dem Heben und Senken des Brustkorbes, der Bauchdecke. Wiederholen Sie es dreimal. Wenn Sie dazu bereit sind, öffnen Sie die Augen und finden wieder zurück in diesen Raum.

Arbeitsblatt 1 Meine Projektmaschine

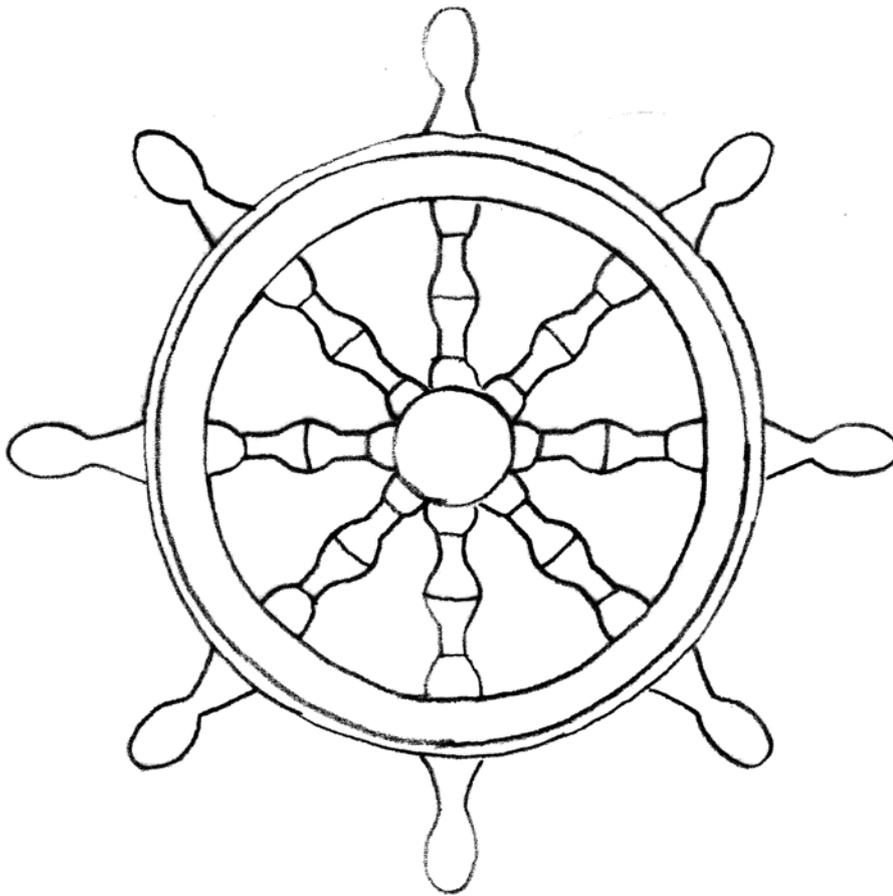


Arbeitsblatt 2 Meine Projektskizzen

Auf diesem Blatt besteht die Möglichkeit, Ideen zu einem eigenen Projekt zu notieren.
Um Ideen zu entwickeln, kann unsere Projektmaschine (Arbeitsblatt 1) benutzt werden.



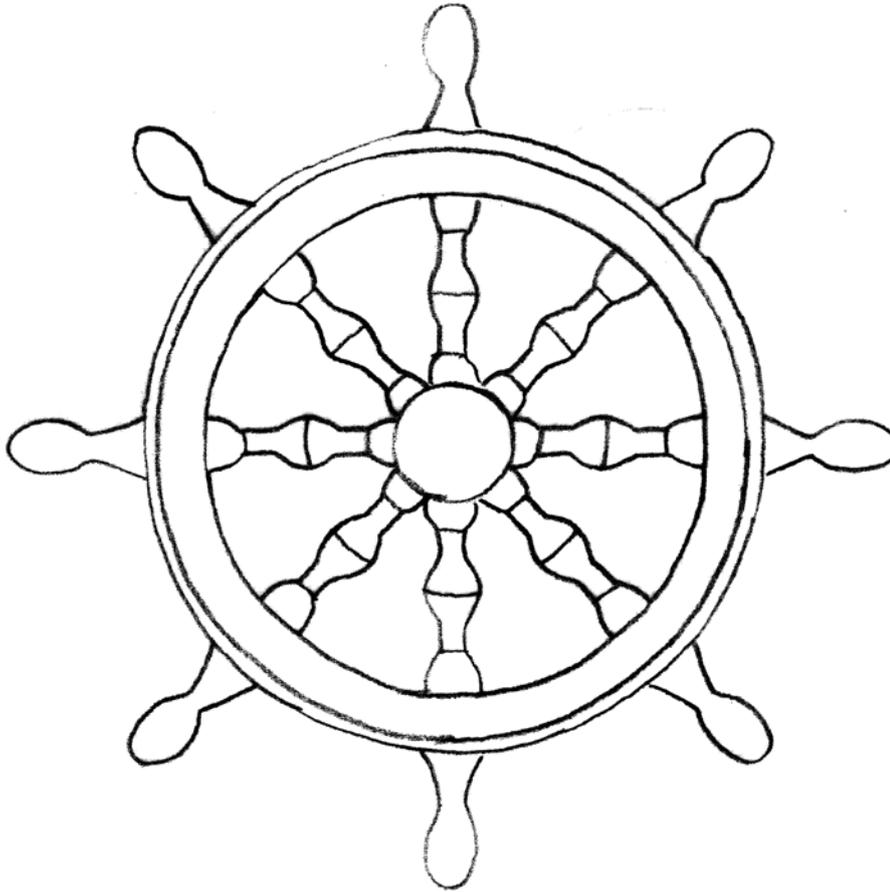
Teil 2
MEINE GEDANKEN



Teil 3

MATERIALIEN UND AUFGABENBLÄTTER

Einige Unterlagen und Arbeitsblätter, die wir verwenden werden, stehen von Beginn an fest. Andere werden im Verlauf der Therapie – je nach Schwerpunkten – neu erstellt. In diesem dritten Teil Ihres Logbuches sammeln Sie bitte alle Materialien Ihrer Therapie.



JAHRESKALENDER

Januar

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

Februar

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29

März

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

April

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30

Mai

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

Juni

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30

Juli

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

August

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

September

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30

Oktober

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

November

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30

Dezember

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28
29 30 31

Austausch

Sprechen Sie gemeinsam in der Gruppe über Fehler!

»Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.«

Dietrich BONHOEFFER

»Ein großer Fehler ist: dass man sich mehr dünkt, als man ist, und sich weniger schätzt, als man wert ist.«

Johann Wolfgang von GOETHE

Im Allgemeinen wird zwischen zwei Typen von Fehlern unterschieden: dem erwarteten Fehler und dem unerwarteten Fehler. Wir können einen Fehler nur dann vermeiden, wenn uns die Ursache bekannt ist. Fehler haben in der Regel unangenehme Folgen und werden häufig nach der Schwere ihrer Konsequenzen in Klassen eingeteilt.

Die Abwesenheit von Fehlern bei Produkten ist ein Qualitätsmerkmal. Liegen hingegen viele Fehler vor, gilt ein Produkt als mangelhaft.

Wenn bei Lebewesen physiologische Mängel auftreten – die normalen Abläufe und Körperfunktionen durch »Fehler« gestört sind –, kann die Sinneswahrnehmung eingeschränkt sein: Es können Sehfehler, Hörfehler oder Lesefehler (Dyskalkulie) auftreten. Andere Wahrnehmungsfehler haben kognitive Ursachen, wie der Halo-Effekt, Aufmerksamkeitsfehler oder Denkfehler. Unwillkürliche Fehler werden als Lapsus bezeichnet und beziehen sich z.B. auf menschliche Fehler und Ausrutscher, wie einem Versprecher. Eine Verkettung von Fehlern wird Fehlerkette genannt und kann ganze Systeme zusammenbrechen lassen, wie z.B. bei einem weiträumigen Stromausfall.

Auch Vorurteile beruhen auf fehlerhaften Denkprozessen und werden meist, ohne sie zu hinterfragen, übernommen. Urteile über »richtig« und »falsch« werden im Bereich der Kunst und Ästhetik als Beurteilungsmerkmale herangezogen – hier stoßen wir bei Fehlern aber an eine Grenze! Fehler können überhaupt erst den Reiz eines Kunstwerks ausmachen; so ist die »Blaue Mauritius« ein Highlight für jeden Briefmarkensammler. Auch das Muttermal von Cindy Crawford wird nicht als Fehler, sondern als Schönheitsfleck wahrgenommen. Was als ein Fehler bezeichnet wird und was nicht, ist subjektiv.

Schauen wir uns weitere »Fehler« an, die die Welt revolutioniert haben: So entdeckte Christoph Kolumbus Amerika nur aus Versehen, eigentlich dachte er, einen transatlantischen Seeweg nach Indien und damit Asien gefunden zu haben. Auch Alexander Fleming stieß nur durch Zufall auf das Penicillin. Post-it, Viagra und Teflon sind weitere Beispiele, die auf Fehlern beruhen. Unsere Fehlerkultur und Fehler gezielt einzusetzen, ist daher für die Marketingkonzepte von Unternehmen überaus bedeutsam.

Quelle: <https://deacademic.com/dic.nsf/dewiki/432746> (04.03.2020)

Wie gehen Sie selbst mit Fehlern um und wie sehen Sie Ihre Mitmenschen?

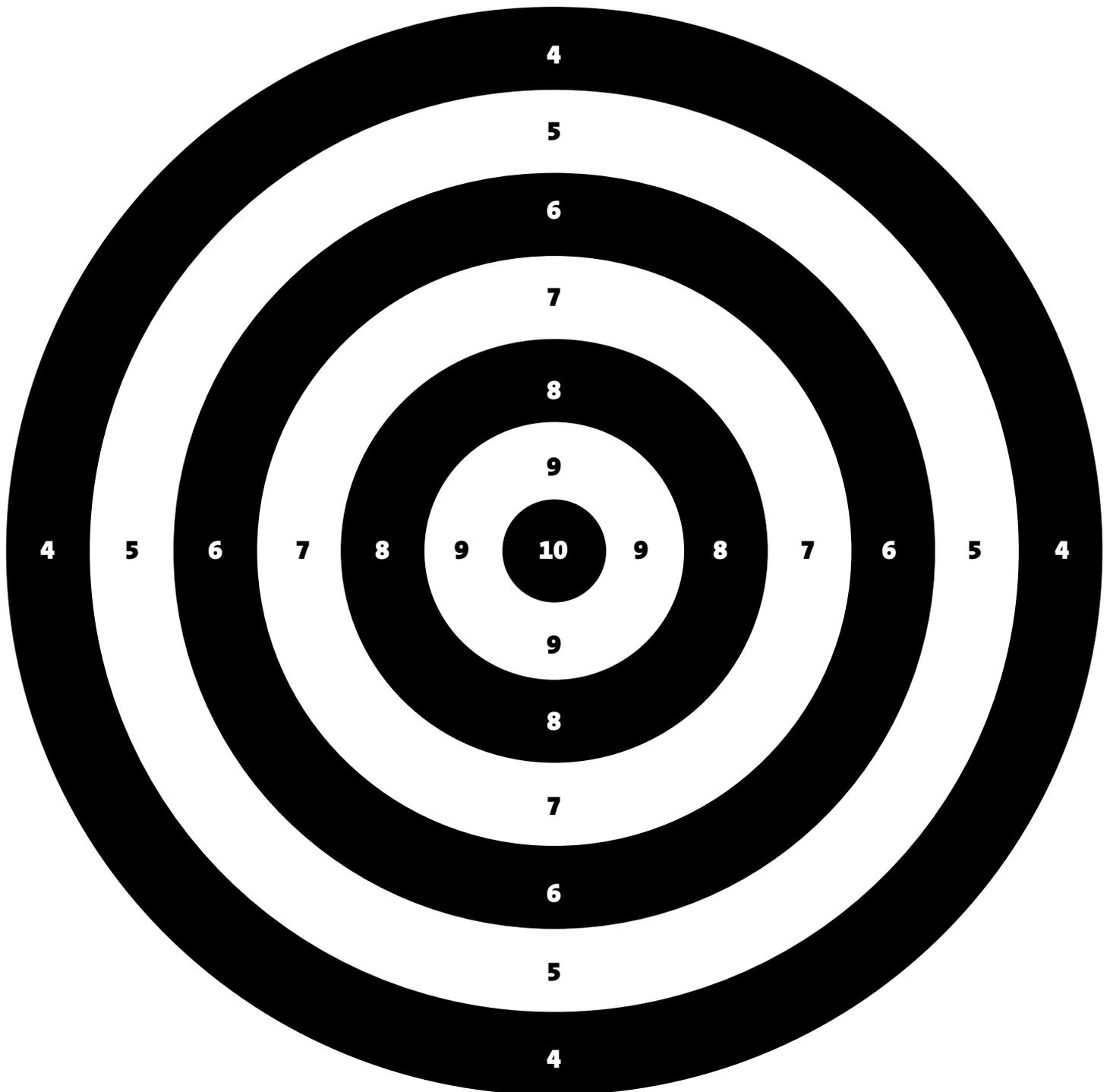
Wenn Sie auf selbst gemachte Fehler oder »Schwächen« schauen, betrachten Sie sich eher als »Produkt« oder als »Kunstwerk«? Wie möchten Sie sich sehen? Wie sehen Sie Ihre Mitmenschen?

Falls ein Fehler, den Sie begangen haben könnten, von Ihnen oder anderen vermutet wird: Werten Sie Ihr Verhalten aus oder bewerten Sie sich hinsichtlich Ihrer Eigenschaften oder als Person als »fehlerbehaftet«? Wie geht es Ihnen im Kontakt mit anderen Menschen und deren »Fehlern« und Fehlverhalten?

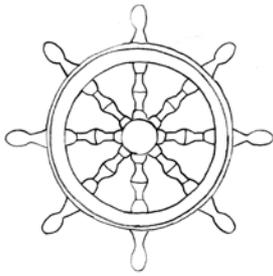
Austausch Ziel-Ziel-Wurf

Jeder Teilnehmer bekommt einen kleinen Zettel und trägt dort eine Projektidee ein.
Alternativ: »noch keine Idee«, »viele Ideen«, »Idee, über die ich noch nicht sprechen mag«.

Falten Sie jetzt Ihren Zettel so zusammen, dass er auf die Größe einer Erbse schrumpft – und werfen Sie ihn auf die vorbereitete Zielscheibe. Sie können den Zettel zuvor auch in ein Glas Wasser tunken (damit die Treffstelle erkennbar ist). Die anonymisierten Zettel werden vorgelesen.



Zielvereinbarung



zwischen Herrn

und

Hiermit verpflichte ich mich, bis zum:

folgendes persönliche Projekt umzusetzen:

.....

.....

.....

.....

.....

Ich berichte regelmäßig offen und ehrlich über Zwischenschritte und Zwischenergebnisse

und fordere von der Gruppe und der behandelnden Person Unterstützung ein,

falls ich diese für mein Projekt benötige.

Ort, Datum

Unterschrift

Arbeitsblatt 3 Beschäftigung mit dem bisherigen Lebensweg

Meine Jugendzeit

zwischen meinem 13. und 20. Lebensjahr.

»Die Jugend zeigt den Mann an, so wie der Morgen den Tag ankündigt.«

Aus: »Das verlorene Paradies« von John Milton (1608–1674), englischer Diplomat, politischer Schriftsteller und Epiker

Denken Sie über folgende Fragen nach:

- War diese Zeit paradiesisch, höllisch oder von allem etwas?
- Wo lebte ich in dieser Zeit?
- Wer lebte mit mir zusammen?
- Welche Herausforderungen habe ich in dieser Zeit gemeistert?
- Was habe ich in dieser Zeit gern unternommen?
- Fühlte ich mich eingebunden?
- An welche Freunde erinnere ich mich heute noch gern?
- An welche Menschen erinnere ich mich weniger gern?
- Wovon hatte ich geträumt, wie wollte ich leben (wie wollte ich auf keinen Fall leben)?
- War ich mit meinem Äußeren zufrieden/unzufrieden?
- Wann hatte ich meine erste intime Beziehung?
- Welche Musik (Buch, Film) hatte mich beeindruckt?
- Welche Vorbilder hatte ich?
- Was ist aus der Jugendzeit geblieben?

Arbeitsblatt 4 Emotionswörter

A

angeregt, aufgeregt, ausgeglichen, ausgelassen, abgeneigt, ärgerlich, albern, aggressiv, amüsiert, ängstlich, argwöhnisch, aufgebracht, teilnehmend ...

B

beeindruckt, beflügelt, befreit, befriedigt, begeistert, begierig, behaglich, belebt, belustigt, beruhigt, berührt, beleidigt, beschwingt, bewegt, bezaubert, besorgt, betrübt, begehrt, beunruhigt, bewundert ...

D

dankbar, deprimiert ...

E

eifrig, energisch, enthusiastisch, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, ergriffen, erheitert, erleichtert, ermuntert, ermutigt, erregt, erstaunt, entsetzt, enttäuscht, einsam, eifersüchtig, euphorisch ...

F

fasziniert, froh, fröhlich, furchtsam, frustriert, fürsorglich ...

G

gebannt, geborgen, geduldig, gefasst, gelassen, gerührt, gespannt, grollend, glücklich, gereizt, grantig, gütig ...

H

heiter, hingerissen, hoffnungsvoll, hocheifrig, hassend, herzlich ...

I

inspiriert, irritiert, interessiert ...

K

kraftvoll, kämpferisch, kalt ...

L

lebendig, langweilig, leer, leidenschaftlich, liebend, lustig, liebevoll, leicht, lustvoll, locker ...

M

motiviert, misstrauisch, mitfühlend, mitleidig, missgestimmt, mutig, munter ...

N

neugierig, neidisch, niedergeschlagen ...

O

optimistisch, offenherzig ...

P

peinlich ...

Q

quengelig ...

R

respektvoll, reizbar, ratlos, ruhig ...

S

schwungvoll, schämen, schmerzhaft, schrecklich, schuldig, schwermütig, sehnsüchtig, spannend, stolz ...

T

tapfer, tatkräftig, traurig, trotzig, triumphierend ...

Ü/U

überglücklich, übermütig, überrascht, unbekümmert, unbeschwert, ungeduldig, unruhig ...

V

verblüfft, verachtend, vergnügt, verliebt, verzweifelt, vertrauensvoll, verwundert, verzaubert, verehrt, verletzt, verspannt, verunsichert, verstimmt, verlegen ...

W

warmherzig, wehmütig, widerwillig, wütend, wohlwollend ...

Z

zufrieden, zärtlich, zugeneigt, zerknirscht, zornig, zuversichtlich ...

Arbeitsblatt 5

Was können Gefühle uns sagen – und was nicht?

Die folgenden Sätze bilden Gedanken, Gefühle und Verhalten ab. Ordnen Sie diesen Sätzen die unten stehenden Bewertungsmaßstäbe zu. Besprechen Sie Ihre Zuordnungen nach Möglichkeit mit anderen Personen – probieren Sie auch einmal andere Sichtweisen aus!

- Klaus denkt sich: »Auf dem Mond leben keine Fruchtfliegen.«
- Mario denkt sich: »Ich muss zum Hausarzt gehen.«
- Paul fühlt Ärger.
- Maria fühlt Freude.
- Katrin schreit Susanne an.
- Susanne lächelt Klaus an.
- Klaus denkt sich: »Ich bin ein Idiot.«
- Paul lädt Klaus zum Grillen ein.
- Mario tröstet Susanne.
- Maria nimmt Katrin in den Arm.
- Paul hat Sorgen.
- Klaus fragt Paul, wo der Schuh drückt.
- Katrin entschuldigt sich bei Susanne.

Bewertungsdimensionen:

- angenehm bis unangenehm
- nützlich bis unnützlich
- konstruktiv bis destruktiv
- freundlich bis feindselig
- fair bis unfair
- relevant bis irrelevant

Arbeitsblatt 6 Persönliche Projekte und Grundbedürfnisse der Psyche

Die Ziele und Projekte, die wir in der Therapie angehen wollen, lassen sich stets mit Grundbedürfnissen verbinden. Es ist dabei ganz unerheblich, um welches Projekt es sich handelt – die hier angesprochenen Grundbedürfnisse gelten als universell und lassen sich daher in jedem motivierten Handeln entdecken.

Wir gehen von vier psychologischen Grundbedürfnissen aus, die sich in unserer menschlichen Entwicklung bereits sehr früh im Leben aus stärker körperbezogenen Bedürfnissen (z. B. nach Nahrung, Sauerstoff, Wasser, angemessener Körpertemperatur, körperlicher Unversehrtheit) herausbilden.

Diese vier psychologischen Grundbedürfnisse sind (nach EPSTEIN 2016; GRAWE 1998):

- Das Bedürfnis nach vertrauensvollen, stabilen Beziehungen
- Das Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Orientierung und Kontrolle (Autonomie)
- Das Bedürfnis nach einem positiven Selbstwert
- Das Bedürfnis nach Freude und Lustvollem

Diese vier fundamentalen psychologischen Grundbedürfnisse arbeiten nach folgendem Prinzip: Sie versuchen, möglichst weitgehende »Stimmigkeit« (Kohärenz) zu erzeugen. Dies wäre dann ein übergeordnetes Bedürfnis nach »Passung« unserer Empfindungen, Gefühle, Wahrnehmungen und Gedanken.

Da die Umsetzungsstrategien unserer Grundbedürfnisse zu Konflikten in uns führen können, setzen wir – zumeist unbewusst – psychische Mechanismen in Gang, die uns dabei helfen sollen, Konflikte zu vermeiden. Nicht immer gelingt dies auf mittlere und längere Sicht gut genug, um allen vier Grundbedürfnissen gerecht zu werden. Mitunter versorgen wir einen Teil von uns nur unzureichend, während ein anderer zu viel Raum gewinnt. Alles, was wir im Alltag tun, ist stets relevant für unsere Bedürfnisstruktur.

Eine für unsere Gesundheit sehr wichtige Frage ist dann: Entspricht das, was wir tun, unseren Zielen, Wünschen und Träumen oder führt es von diesen weg?

Literatur

EPSTEIN, S. (2016): Cognitive-experiential theory. An integrative theory of personality. Oxford: Oxford University Press.

GRAWE, K. (1998): Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

Arbeitsblatt 7

Mein Lebensweg: Welches Schicksal trifft meine Bedürfnisse?

Um mit den eigenen Wünschen, Träumen und Zielen in Kontakt zu treten, kann es hilfreich sein, den eigenen Bedürfnissen einen Namen zu geben. Wir nennen dann etwa das Bedürfnis nach

»vertrauensvollen Beziehungen«:

(Denken Sie sich einen passenden Namen aus.)
Wie ist es diesem Anteil seit seiner Kindheit bis heute ergangen?

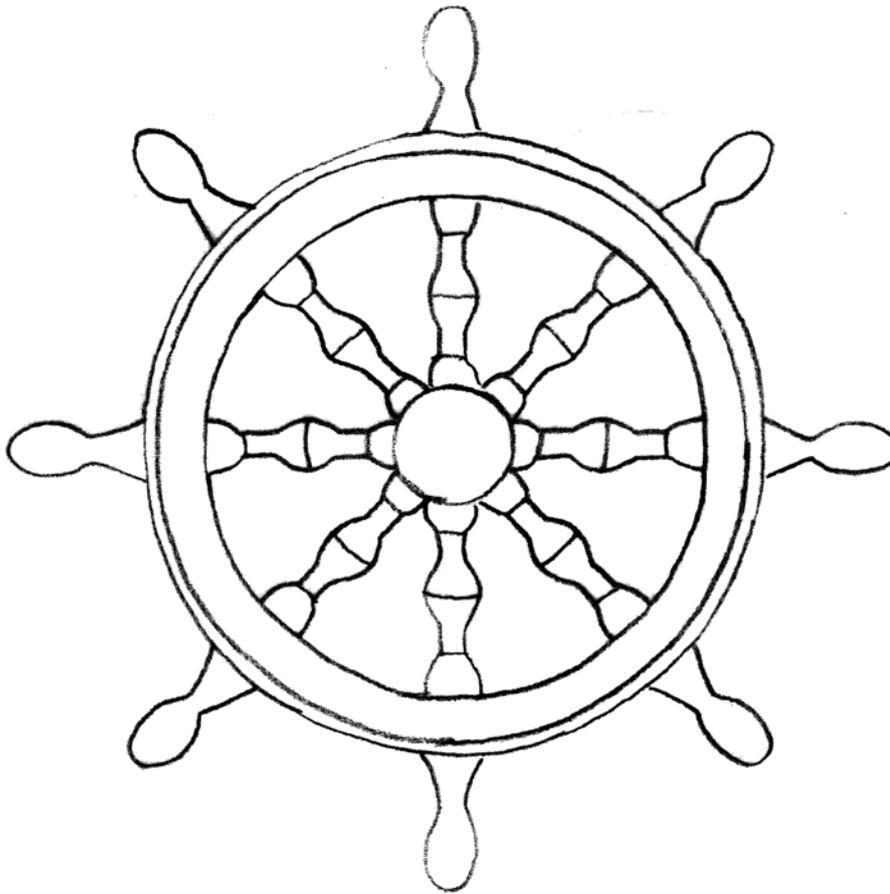
Auch den anderen Grundbedürfnissen geben wir einen Vornamen und gehen auch für sie auf Spurensuche in unsere eigene Geschichte. Dabei ist es wichtig, das Schicksal der einzelnen Anteile ausschließlich aus der jeweiligen Perspektive nachzuvollziehen. An dieser Stelle machen wir also einmal keine Kompromisse: Bei dem auf vertrauensvolle Beziehungen angewiesenen Anteil fragen wir beispielsweise: Welche Erfahrungen mit Nähe und Geborgenheit hat er gemacht, welche Ängste musste er überwinden, zu welchen Kompromissen wurde er »gezwungen«?

Namensvorschläge für die einzelnen Grundbedürfnisse:

- steht für das Bedürfnis nach Freude und Lustvollem.
- steht für unser Bedürfnis nach einem positiven Selbstwertgefühl.
- steht für das Bedürfnis nach Selbstständigkeit und möglichst viel Kontrolle.
- steht für das Bedürfnis nach vertrauensvollen, stabilen Beziehungen.

Stellen Sie die einzelnen Bedürfnisschicksale entlang erinnerter Ereignisse im Leben den anderen aus der Gruppe vor. Sie können diese Übung auch zu Hause über einen längeren Zeitraum fortsetzen und sich Ihrer »vier Leben« bewusst werden.

Teil 4
MESSSTATION (FEEDBACKBÖGEN)



Ihr Feedback zur Gruppentherapie

<p>Wie zufrieden waren Sie »alles in allem« mit dem bisherigen Verlauf der Gruppentherapie?</p>	<p>Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren:</p> <p>unzufrieden zufrieden</p> 
<p>Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Mitarbeit?</p>	<p>Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren:</p> <p>unzufrieden zufrieden</p> 
<p>Was sollten wir für den nächsten Durchgang unbedingt beibehalten?</p>	<p>Ihr Eintrag:</p>
<p>Was sollten wir im nächsten Durchgang anders machen?</p>	<p>Ihr Eintrag:</p>
<p>Ein freies Feld für alle Arten von Anregung, Kritik, Vorschlägen:</p>	<p>Ihr Eintrag:</p>

Ihr Abschlussfeedback

Vergleichen Sie Ihr Befinden zu Beginn der Therapie und zum Ende der Therapie:

Schätzen Sie bitte Ihr allgemeines psychisches Befinden zu Beginn der Therapie nochmals ein.	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlecht gut 
Schätzen Sie bitte Ihr allgemeines psychisches Befinden zum Abschluss der Therapie ein.	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlecht gut 

Schätzen Sie bitte für jeden Ihrer heute anwesenden Mitpatienten ein, ob sich dessen Befinden im Therapiezeitraum verändert hat.

Name	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlechter besser 
Name	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlechter besser 
Name	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlechter besser 
Name	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlechter besser 
Name	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlechter besser 

Name	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlechter besser 
Name	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlechter besser 
Name	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlechter besser 
Name	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlechter besser 
Name	Bitte ein Kreuz auf der Linie markieren: schlechter besser 