

1. K. schildert z.B. belastende Situationen in der Gegenwart, Sorgen/Ängste über Kommandes in der Zukunft usw.
→ empathisches Pacing durch die B.
Günstig wirkt auch oft schon hier, dies zu verbinden mit Fragen danach, wie K. gerade während dieses Erlebens atmet, körperlich reagiert und dies zu verbinden mit hypothetischen Fragen danach, wie es sich anfühlen/empfinden lassen würde, wenn K. z.B. tiefer einatmen würde, seine Körper-Koordination verändern würde (sich z.B. aufrichten würde), mit „palm paradigm“ sich Raum verschaffen könnte usw.
2. B. fragen nach der von K. gewünschten Entwicklung Ziel-Entwicklung.
→ Dies ist hier häufig ein „Sehnsuchts-Ziel“ (siehe Restriktionsmodell)
→ dann eventuell schon hier auch wertschätzend nach diesem Modell vorgehen.
3. K. wird **eingeladen, sich an „schwierige“, belastende Situationen, z.B. „Krisen-Situationen“ usw. in der Vergangenheit zu erinnern**, z.B. auch an solche, bei denen K. vielleicht es fast als aussichtslos angesehen hat, das je zu lösen, **es jetzt aber doch gut ausging**.

Nun wird K. eingeladen, vor allem darauf zu fokussieren, **wie er/sie es geschafft hat, dies überhaupt so zu überstehen, zu bewältigen und auch, welche Fähigkeiten K. dafür gebraucht und entwickelt hat**, so dass er/sie das so bewältigen konnte.

K. wird eingeladen, sich mit allen zugänglichen Sinnen hineinzusetzen in das Erleben dieser Fähigkeiten. Sehr hilfreich kann auch sein, sich dafür Symbole/Metaphern usw. auszuwählen, die dann wieder als wirksame Priming- und Erinnerungshilfe dienen können.

Diese Fähigkeiten werden von den B. sehr wertschätzend und anerkennend hervorgehoben und K. wird gefragt, **welche Auswirkungen im Erleben es für K. hat (oder noch vorsichtiger, welche es haben könnte) wenn K. die Erlebnisse mal von dieser Perspektive aus betrachtet.**

Dies kann auch heißen: Zu wem wird K. (Empfindungen, Emotionen, Selbstbild, Körper-Koordination, Atmung, Mimik, Gestik, Einschätzungen eigener Selbstwirksamkeit und Kompetenz usw., wenn er/sie sich diese Erfahrungen deutlich vergegenwärtigt?

Und K. wird weiter gefragt, ob **die Person, die K. damals während des „schwierigen Krisen-Erlebens“ war, es überhaupt geglaubt hätte, wenn man ihr gesagt hätte, dass es so gut ausgehen kann.**



4. Nun wird K. eingeladen, **zu imaginieren, dass die Person, die K. heute ist und die ja genau weiß, dass es gut bewältigt worden ist, bei der Person/ den Personen, die K. damals war, einen „Besuch aus der Zukunft“ machen würde und denen erzählen würde, was inzwischen alles an guten Entwicklungen geschehen ist und wie die Person K. (von damals) das geschafft hat.**
Dabei wird betont, dass die damalige Person (das „Vergangenheits-Ich“) durchaus daran weiter zweifeln darf, dass diese Entwicklung möglich sein könnte.
 → Auswirkungen im Erleben von K.?
5. Und nun wird K. eingeladen, wieder ins „Hier und Jetzt“ zu gehen und **sich vorzustellen, er/sie würde nun ebenfalls so einen „Besuch aus der Zukunft“ (z.B. in einigen Jahren oder wann immer...) von der Person K. bekommen, die der heutigen Person K. erzählt, wie die heutigen „schwierigen Krisen-Situationen“ in der Zeit von heute an in der kommenden Zukunft gut bewältigt werden konnten von K., so dass es auch wieder gut ausgegangen ist in dieser kommenden Zukunft („Senoi-Strategie“)**
 → Auswirkungen im Erleben von K.?
6. Hilfreich kann auch sehr oft sein, K. noch danach zu fragen, wohin in seinem „inneren Erlebnisraum“ K. schaut, wenn K. gerade vom Krisen-Erleben überflutet würde
 → Wo ist die Zukunfts-/Erwartungs-Phantasie dann platziert, wie nah, wie groß usw.

 Und dann wird K. eingeladen,
a) diese Zukunfts-/Erwartungs-Phantasie eventuell imaginativ umzuplatzieren und
b) eine zweite Zukunfts-/Erwartungs-Phantasie dazu zu imaginieren und auch für die einen optimalen Platz im „inneren Erlebnis-Raum“ zu suchen, und zwar eine, welche den „Möglichkeitsraum“ eines „besseren“ Ausgangs in der Zukunft repräsentiert, so wie es durch die vorigen Schritte als möglich („wenn auch zunächst noch nicht deutlich glaubhaft“) erscheinend gestaltet wurde:
 → Auswirkungen dieses „Stereo-Fernsehens“ im Erleben von K.?
7. Nun wird K. noch eingeladen, sich vorzustellen, was die ersten/nächsten **kleinen** Schritte wären, die den hilfreichen Prozessen bisher/ denen von der „Zukunfts-Person“ berichteten im Alltag von K. sein könnten.

 Weiter wird K. eingeladen dazu, im Alltag immer wieder mal zu schauen, ob, wann, wie, in welchen Situationen sie solche kleinen Schritte in ihrem Verhalten/Erleben beobachten könnte und was dazu beigetragen hat. (Priming im Sinne eines „Fortsetzungsromans“)