

Von Gunther Schmidt

Methoden-
schatz
www.frauke-
niehues.net

1. **Klärung der Zuweisungs-Dynamik (mit viel Pacing der Sicht der K.) und dann darauf aufbauend: B. fragen nach der von K. gewünschten Entwicklung Ziel-Entwicklung.**
2. **Empathisches Zuhören und Pacing, Pacing, Pacing für das sich hilflos erlebende, leidende „Opfer-Ich“/ „Krisen-Ich“.**
3. Meist sehr wichtig und hilfreich:
Erläuternde **„Produkt-Informationen“** und **Meta-Kommunikation mit Erläuterungen der eigenen Rolle** der Therapeut*innen/ Berater*innen (Th./B.) in Ich-Botschaften, **gestaltet schon als „Einstreu-Angebote“ mit Ambivalenz und Hoffnung anregenden Einladungen.**
4. Je nach Prozess-Dynamik:
Erste entlastende Dissoziations-/ Assoziations- Interventionen (Dissoziation von Belastendem, gleichzeitig aber Assoziation mit hilfreichen Ressourcen-Prozessen), z.B. „Seiten-Modelle“, „Reden in der 3. Person“ u.ä..
→ Dabei immer wieder Fokus auf erlebte Änderungen des unwillkürlichen Erlebnis-Prozesses
→ auf diese Weise erste Erfahrungen von wieder erstarkter Selbstwirksamkeit in kleinen Schritten mit achtungsvollem Fokus auf Bedürfnisse im Krisen-Erleben (Utilisation des Krisen-Erlebens).
5. Aufbau von **„Steuer-Positionen“.**
6. **Rekonstruktionen von „Problem-Trance-Prozessen“**, um bewusst-willentliche Steuer-Fähigkeit zu stärken und **„problem talk“ zu utilisieren** als Chancen für Lösungs-Erleben
7. Je nach Prozess-Dynamik:
Ziel-Konstruktionen prüfen auf Selbstwirksamkeit
→ Nutzung des „Restriktions-Modells“ dafür, selbstwirksam erreichbare Ziele zu entwickeln bei gleichzeitiger Würdigung von „Sehnsuchts-Zielen“
→ Utilisation von Ambivalenzen.
8. Fokus auf bisherige „Muster des Gelingens“, die schon Kompetenzen für die Bewältigung von „Krisen“ enthalten
→ Assoziation damit durch diverse Imaginationsstrategien, Nutzung der hypnosystemischen Netzwerk-Modelle u.ä., damit sinnlich konkretisierende Reaktivierung dieser hilfreichen Erlebnis-Netzwerke, diese „ankern“, auch dabei vernetzen mit der Steuer-Position...
9. Nun sollten diese **Ressourcen- und Kompetenz-Netzwerke systematisch vernetzt werden mit den Krisen-Erlebnis-Netzwerken durch „Pendeln“**, z.B. auch durch eine **„Problem-Lösungs-Gymnastik“**.
Dadurch wird das Wiederauftauchen von Krisen-Problem-Netzwerken utlisiert als „Ausholbewegung“ für die Aktivierung der Lösungs-Netzwerke.