

TRAUMASPEZIFISCHE METHODENKARTEI

Die vorliegende Methodenkartei bietet einen Überblick über traumaspezifische Stabilisierungsübungen. Die Auswahl der Übungen ist rein subjektiv und soll nur einen Anfang darstellen, im Idealfall wird sie ständig erweitert. Erstellt worden ist sie für einen traumaspezifischen Träger des ambulant betreuten Wohnens.

Ziele einer Methodenkartei:

Methodenvielfalt

Die Erfahrung zeigt, dass man im Alltag schnell mal immer nur dasselbe macht. Mit der Kartei erhoffe ich mir, dass wir auf neue Ideen kommen bzw. alte Skills reaktivieren.

Transparenz im Team / Wissen teilen

Insbesondere aufgrund der sehr unterschiedlichen Erfahrungswerte und Qualifikationslevels im Feld der Traumapädagogik ist ein zentrales Ziel der Kartei, Wissen und Erfahrungswerte transparenter und teilbarer zu machen. Jede kann aus der Kartei sowohl Infos ziehen als auch ihr Wissen einspeisen. Gleichzeitig kommen wir in einen Austausch über unsere Arbeitsweisen und können sie somit reflektieren.

Hilfe in der Not

In Situationen, in denen man sich hilflos fühlt, keine Ideen hat, sich der Prozess mit der Klient*in verfahren anfühlt, ist es möglich unter bestimmten Schlagworten nach Interventionsoptionen zu suchen und so möglicherweise Anregungen zu erhalten.

Standards setzen

Mit der Entscheidung für ein paar Basisskills, die allen Klient*innen in den ersten Monaten nach Beginn der Hilfe vorgestellt werden, setzen wir einen gemeinsamen Mindeststandard. In der Praxis mache ich die Erfahrung, dass ich immer mal wieder auf Klient*innen stosse, bei denen ich sehr wenig auf meine traumaspezifischen Methoden zurückgreife, obwohl ich mit Distanz den Eindruck habe, dass die ein oder andere der mir bekannten Methoden hilfreich sein könnte. Mit der Entscheidung für einen Mindeststandard Sorge ich dafür, dass ich auch diesen Klient*innen diese Methoden anbiete und möglicherweise überrascht werde, dass sie angenommen werden.

Gleichzeitig macht es Vertretungssituationen leichter. Wenn ich weiß, dass jede Klient*in z.B. das Hier und Jetzt – Barometer kennt, kann ich auch als nicht so vertraute Person kriselige Situationen leichter mit ihr bewältigen.

Teamarbeit verbessern

Oft arbeiten wir zu zweit mit einer Klient*in, wechseln uns mit den Terminen ab. Klient*innen profitieren oftmals inhaltlich davon, mit 2 unterschiedlichen Persönlichkeiten zu arbeiten. Zudem erleichtert es die Vertretungssituationen, da beide gleichermaßen vertraut sind und sich bei einer guten Planung gegenseitig vertreten können. Um inhaltliche Prozesse kontinuierlich gestalten zu können, ist es hilfreich, wenn wir jeweils mit den Methoden der Kollegin vertraut sind.

Qualität verbessern / Profil stärken

Viele unserer Klient*innen suchen uns genau deshalb auf, weil sie sich von uns eine besonders qualifizierte Unterstützung versprechen. Um diesem unterstützenswerten Wunsch gerecht zu werden, soll in den Alltag möglichst viel traumaspezifisches Arbeiten einfließen. Für die Qualität, aber auch, um unser traumaspezifisches Profil deutlich sichtbar werden zu lassen.

Die Arbeit mit der Kartei

Die Kartei ersetzt keine Fort- oder Weiterbildung, keinen direkten Erfahrungsaustausch mit Kolleg*innen, keine Selbsterfahrung.

Wenn Übungen bekannt sind, kann sie eine gute Erinnerungsstütze sein.

Wenn sie nicht bekannt sind, gibt sie einen ersten Hinweis auf Interventionsoptionen, verrät wo ich mich weiter erkundigen kann und wen ich aus dem Team auf die Übung ansprechen kann.

Damit die Kartei nicht in der Mottenkiste verendet, schlage ich meinem Team Folgendes vor: bei jeder der wöchentlichen Teamsitzungen wird eine Karte aus der Kartei gezogen. Die Methode wird mindestens vorgestellt, wenn es zeitlich machbar ist auch durchgeführt. Entweder von einer aus der Runde, die mit der Übung vertraut ist, oder von einer, die diese Übung schon immer mal anleiten wollte.

In bezug auf die einzelnen Klient*innen ist es bislang vorgesehen, dass wir erfassen, mit welchen Notfallskills die Klient*in vertraut ist. Ergänzt werden könnte dies um

- eine Auflistung der Basisskills, die nach Vermittlung abgehakt werden und um
- eine Auflistung aller weiteren vertrauten Methoden

So würde das dann aussehen:

was hilft im Notfall:		
Situation	Skill	Intervention von uns

Basisskills	eingeführt am ... von ...
Zeitstrahl	
Denkerin und Häschen	
Ressourcenbarometer	
Tresor	
Wohfühlort	
Schutzmantel	
innere Helfer*innen	

[illegible]

Methodenliste

Psychoedukation

- Zeitstrahl
- Denkerin und Häschen
- Ressourcenbereich
- Kontinuum der dissoziativen Störungen

Akute Reorientierung

- Ressourcenbarometer
- Akutskills zur Reorientierung
- Notfallkoffer

Distanzierung / Versorgung von belastendem Material und Gefühlen

- Tresor
- Screening
- Minitools zur Distanzierung
- bewusste Flashbackkontrolle
- „dem Gefühl eine Gestalt geben“

allgemeine Ressourcen stärken

- Positivtagebuch
- Wohlfühlort / sicherer Ort
- Gepäck ablegen
- das leichte Lächeln

Teile-Arbeit

- Teamsitzungen
- Innere Landkarte
- innere Kinder identifizieren und versorgen
- Power - Kraftwerk

Belastende Situationen vorbereiten

- Ritterrüstung / Schutzmantel
- Arbeit mit Wohlfühlzuständen
- stärkendes Team
- innere Helfer*innen

Körper

- Bodyscan
- Atmen

Die Unterstreichungen kennzeichnen die Basisskills.

TITEL

Kurzbeschreibung

wann und wofür ist die Methode gut

Komplexität: *wie lange dauert die Übung, bei Einführung und bei Einsatz, muss sie viel geübt werden*

bitte beachten *do's and dont's, Besonderheiten bei DIS*

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführliche Beschreibung bei: *wo sind die Übungen in der internen Bibliothek zu finden?*

wer im Team kann es gut? *Hier tragen sich alle selbst ein*

Liste der Verweisliteratur

- Hantke, L. & Görges, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann.
- Reddemann, L. (2007). Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Stuttgart: Klett-Cotta
- Spangenberg, E. (2011). Dem Leben wieder trauen. Traumaheilung nach sexueller Gewalt. Düsseldorf: Patmos
- Huber, M. (2003). Wege der Traumabehandlung: Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann (*Huber I*)
- Huber, M. (2011): Viele sein - ein Handbuch: Komplextrauma und dissoziative Identität – verstehen, verändern, behandeln. Paderborn: Junfermann (*Huber II*)
- Huber, M. (2004). Multiple Persönlichkeiten. Überlebende extremer Gewalt. Ein Handbuch. Frankfurt a.M.: Fischer (*Huber III*)
- interner Ordner: Curriculum Traumazentrierte Fachberatung/Traumapädagogik Institut Berlin, 2017, Hamburg
- interner Ordner: Trauma – Dies und Das

hier gibt es noch viel mehr Übungen zu spezifischen Fragestellungen, die größtenteils nicht aufgenommen worden sind:

- Boon, S. & Steele, K. & van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen: Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann
- Bohus, M. & Wolf-Arehult, M. (2009): Interaktives Skillstraining für Borderline-Patienten. Stuttgart: Schattauer

WOHLFÜHLORT / SICHERER ORT

Kurzbeschreibung	Imaginationsübung. Die Klient*in erschafft sich einen Ort, der all das bietet, was sie braucht um sich wohl (und sicher) zu fühlen.
wann und wofür	Basisübung mit dem Ziel, sich wohl und sicher zu fühlen. Sowohl im Alltag als auch in krisenhaften Situationen nutzbar.
Komplexität	Muss in der Regel viel geübt werden, insbesondere bevor Methode auch in belasteten Situationen hilft. Bei Einführung zeitlich aufwendig (15-30).
bitte beachten	Der Begriff ‚sicherer Ort‘ geht für Viele nicht (Sicherheit ist nicht vorstellbar), ‚Wohlfühlort‘ ist niedrigschwelliger. DIS: oftmals braucht es mehrere Orte oder Orte mit verschiedenen Bereichen für die jeweiligen Anteile
Querverweise / ähnliche Methoden	Lichtstrom, Gepäck ablegen (kann auch gut kombiniert werden), Groundingübungen, Ritterrüstung
ausführliche Beschreibung bei:	Hantke / Görges, Reddemann, Spangenberg, Huber I und II, Trauma – Dies und das, Curriculum
wer im Team kann es gut?	

RITTERRÜSTUNG / SCHUTZMANTEL

Kurzbeschreibung	Entwicklung einer imaginären Hülle, die mir ein Gefühl von Schutz / Sicherheit vermittelt.
wann und wofür	kann gut in belastenden Situationen, in denen es im Außen etwas gibt, das Angst macht, eingesetzt werden
Komplexität	wenn möglich in nicht ganz extremen Situationen einführen, in der Regel geringer Zeitaufwand
bitte beachten	oft ist es gut, genau zu differenzieren, wovor die Hülle schützen soll, also z.B. nur als Filter für Geräusche DIS: kann auch im Innensystem eingesetzt werden, um sich z.B. vor Überflutungen von Gefühlen anderer Anteile zu schützen
Querverweise / ähnliche Methoden	
ausführliche Beschreibung bei:	Hantke / Görges
wer im Team kann es gut?	

INNERE HELFER*INNEN

Kurzbeschreibung Vorstellung eines Wesens, das in schwierigen Situationen unterstützt

wann und wofür um die innere Einsamkeit zu entschärfen, um sich nicht so hilflos zu fühlen, um innere Entscheidungsprozesse zu unterstützen.

Komplexität in einigermaßen stabiler Situation einführen, Wesen ist manchmal ganz schnell klar, Andere brauchen viel Unterstützung bei der Entwicklung des Wesens

bitte beachten eher nicht mit menschlichen Wesen arbeiten, sind zu unzuverlässig
DIS: immer klar haben, ob gerade von einem Anteil oder einem imaginierten Helferwesen die Rede ist. Helferwesen können auch gut für bestimmte Anteile abgestellt werden.

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführliche Beschreibung bei: Reddemann, Trauma – Dies und Das, Hantke / Görges

wer im Team kann es gut?

TRESOR

Kurzbeschreibung imaginatives Verstauen von belastendem Material

wann und wofür bei flashbacks, bei Themen die zu sehr belasten und es eine Distanz braucht hilft der Tresor, diese innerlich zu distanzieren und zu kontrollieren, für akute Entlastung

Komplexität dauert 15-30min, im Idealfall einführen mit nicht ganz so explosivem Material

bitte beachten auf keinen Fall die Info vergessen, dass Material nur verwahrt wird, NICHT entsorgt.
DIS: erwachsene Anteile übernehmen das Distanzieren, für sich und auch für kleine Anteile. Klären, welche Anteile vorher an sichere Orte o.ä. sollten.

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführliche Beschreibung bei: Huber I u. II, Hantke/Görges, Spangenberg, Trauma – Dies und Das, Reddemann, Curriculum

wer im Team kann es gut?

RESSOURCENBAROMETER

Kurzbeschreibung	Übung zur Erfassung des aktuellen Dissoziationsgrads
wann und wofür	im Alltag jederzeit einsetzbar, bei Unsicherheit bezüglich des Ausmaßes der aktuellen Dissoziation, Zeiger dafür ob antidissoziative Skills eingesetzt werden sollten
Komplexität	sehr schnell vermittelbar
bitte beachten	unbedingt Abgrenzen von Übung zur Erfassung von Spannungsgrad DIS: möglich, eher für Alltagsanteile geeignet, muss genauer eingeführt werden, damit klar ist worauf sich die Frage der Dissoziation bezieht

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführliche Beschreibung bei: Hantke/Görges, Curriculum

wer im Team kann es gut?

DENKER*IN UND HÄSCHEN

Kurzbeschreibung	Psychoedukation: was ist ein Trauma / wie funktioniert Dissoziation
wann und wofür	sobald wie möglich einführen, Verstehen davon, was passiert kann zu Erleichterung führen, im Alltag kann gut auf Modell zurückgegriffen werden, um aktuelle Situation zu erklären und wieder handlungsfähiger zu werden
Komplexität	Je nach Gegenüber kann das Modell sehr einfach bis komplex dargestellt werden, einfach anfangen und dann gucken, wie weiter
bitte beachten	ist gedacht im Zusammenhang mit den Methoden Zeitstrahl und Ressourcenbarometer
Querverweise / ähnliche Methoden	alle Schulen / Einzelpersonen erklären die Funktionsweise von Trauma etwas anders, aber selbes Grundprinzip
ausführliche Beschreibung bei:	Hantke / Görges, Curriculum
wer im Team kann es gut?	

ZEITSTRAHL

Kurzbeschreibung	Psychoedukation: Veranschaulichung von nichtintegriertem Material in der Lebensgeschichte
wann und wofür	Ergänzung zu Denker*in und Häschen, erklärt Wirkungsweise von Triggern / Flashbacks, stärkt das Denker*innen-Ich und damit die Handlungsfähigkeit
Komplexität	leicht vermittelbar, kurze Einheit
bitte beachten	
Querverweise / ähnliche Methoden	
ausführliche Beschreibung bei:	Hantke/Görges
Wer im Team kann es gut?	

RESSOURCENBEREICH

Kurzbeschreibung	Psychoedukation: Verknüpfung Spannungsgrad und Handlungsfähigkeit
wann und wofür	Ergänzung zu Denker*in und Häschen, veranschaulicht gut unterschiedliche Grade von Stressresilienz und die Notfallreaktionen Flucht und/oder Starre
Komplexität	leicht vermittelbar, kurze Einheit
bitte beachten	
Querverweise / ähnliche Methoden	Spannungsskalen: Bohus & Wolf-Arehult, Spannungsregler Huber,...
ausführliche Beschreibung bei:	Hantke/Görges
Wer im Team kann es gut?	

SCREENING / BILDSCHIRMTECHNIK

Kurzbeschreibung belastendes Material wird auf eine imaginäre Leinwand projiziert

wann und wofür zur Distanzierung von belastendem Material (Träume, flashbacks, Gewalterfahrungen), im pädagogischen Kontext in der Regel als Vorlauf der Tresorübung

Komplexität Einführung braucht seine Zeit, im Idealfall einführen mit nicht ganz so explosivem Material. Mit Übung kann Methode auch schnell gehen

bitte beachten Anleiterin muss gut darauf achten, dass Klientin im beobachtenden (und damit distanzierenden) Ich-Zustand bleibt

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführliche Beschreibung bei: Huber I, Spangenberg, Trauma Dies und Das, Hantke/Görges, Curriculum Traumapädagogik

Wer im Team kann es gut?

INNERE LANDKARTE

Kurzbeschreibung Visualisierung der inneren Ich-Anteile

wann und wofür als Unterstützung dafür, innere Strukturen und Dynamiken besser zu verstehen / sichtbar werden zu lassen. Wenn vorhanden gute Unterstützung bei der Reflexion von inneren Konflikten. Basiswerkzeug bei DIS

Komplexität sehr unterschiedlich, insbesondere je nach Grad der strukturellen Aufspaltung

bitte beachten aufpassen: Arbeit kann leicht überfordern bei Konfrontation mit ungeliebten oder verdrängten Anteilen

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführliche Beschreibung bei: Huber II und III

Wer im Team kann es gut?

DEM GEFÜHL EINE GESTALT GEBEN

Kurzbeschreibung	ein Gefühl – dargestellt von einem Wesen – wird gut versorgt in einem imaginierten Haus
wann und wofür	wenn bestimmte Gefühle immer wieder zu sehr belasten, gute Unterstützung für das Einüben eines freundlichen und akzeptierenden Blicks auf die eigenen Gefühle
Komplexität	längere Einheit (ca. 30min)
bitte beachten	bei DIS gut klären, ob es um ein Gefühl geht oder um einen Anteil

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführliche Beschreibung bei: Curriculum

Wer im Team kann es gut?

TEAMSITZUNGEN / INNERE BÜHNE

Kurzbeschreibung	eine Konferenz im Inneren
wann und wofür	als Unterstützung dafür, innere Debatten zu führen / sich besser kennenzulernen / Entscheidungen zu treffen. Basistool bei DIS
Komplexität	aufgrund der emotionalen Aufgeladenheit ist dies eine Methode, die nach und nach aufgebaut und immer wieder begleitet werden sollte
bitte beachten	aufpassen: Arbeit kann leicht überfordern bei Konfrontation mit ungeliebten oder verdrängten Anteilen. In dieser Form eher für DIS

Querverweise / ähnliche Methoden bei strukturellen Dissoziationen 1. und 2. Grades „Bestandsaufnahme Teile“

ausführliche Beschreibung bei: Huber III

Wer im Team kann es gut?

DAS LEICHTE LÄCHELN

Kurzbeschreibung	ein kleines Lächeln produzieren
wann und wofür	kleine Alltagsübung zum Gegengesteuern gegen belastende Gefühle, gute Veranschaulichung davon, dass Gefühle steuerbar sind und für die Wechselwirkungen von Körper und Psyche
Komplexität	kurz und knackig
bitte beachten	vielen Menschen ist Methode ein bisschen peinlich, also im Zweifel klar machen, dass man sie dabei nicht beobachtet
Querverweise / ähnliche Methoden	Das innere Lächeln von E. Spangenberg, alle Übungen, bei denen über eine veränderte Körperhaltung Einfluss auf Gefühle genommen wird
ausführliche Beschreibung bei:	Bohus & Wolf-Arehult
Wer im Team kann es gut?	

GEPÄCK ABLEGEN

Kurzbeschreibung	Imagination einer Wanderung, bei der zwischenzeitlich durch Gepäck ablegen eine Pause erlebt wird
wann und wofür	gut bei Überlastungsgefühlen, zum Erfahren, dass es möglich ist, Pausen zu machen, dass man sich erholen darf, dass es evtl auch möglich ist, sich von Ballast zu verabschieden
Komplexität	Übung von 15 – 30 min
bitte beachten	
Querverweise / ähnliche Methoden	
ausführliche Beschreibung bei:	Reddemann, Trauma – Dies und Das, Spangenberg
Wer im Team kann es gut?	

BEWUSSTE FLASHBACKKONTROLLE durch „duale Wahrnehmung“

Kurzbeschreibung	Einordnung des aktuellen Gefühls anhand von Leitfragen
wann und wofür	wenn das Erleben der aktuellen Situation überlagert ist von alten traumaassoziierten Gefühlen, sehr bewusste Trennung von Alt und Neu
Komplexität	je nach Stärke des alten Gefühls kann es insbesondere am Anfang langwierig und mühsam sein, sich so aus einem getriggerten Gefühl herauszuarbeiten, bei mehr Routine wird es immer effektiver
bitte beachten	es sollte zuerst akute Dissoziation unterbrochen werden mit den klassischen Reorientierungsmethoden, dann hier weiter
Querverweise / ähnliche Methoden	Bohus & Wolf-Arehult, „Original und Fälschung“ bei Hantke/Görges
ausführliche Beschreibung bei:	Hantke/Görges, Curriculum
Wer im Team kann es gut?	

KONTINUUM DER DISSOZIATIVEN STÖRUNGEN

Kurzbeschreibung	anschauliche Darstellung der verschiedenen Formen von struktureller Dissoziation nach M. Huber
wann und wofür	zur ersten Veranschaulichung von struktureller Aufspaltung, gut zum Einstieg in ein Verständnis der eigenen Struktur, erklärt den Unterschied zwischen DIS und Ego State Disorder
Komplexität	kleine Einheit
bitte beachten	
Querverweise / ähnliche Methoden	
ausführliche Beschreibung bei:	Trauma Dies und Das
Wer im Team kann es gut?	

AKUTSKILLS ZUR REORIENTIERUNG

Hier eine Auflistung von Methoden, die in der Beratungssituation oft wirksam sind:

- unterbrechen der Situation
- in Bewegung kommen
- Umgebung bewusst wahrnehmen
- ins Sprechen kommen, egal wie
- Körper wahrnehmen
- atmen
- lachen
- Konzentration auf etwas ganz Anderes
- aktuelles Alter / Datum / Ort klären

zusätzlich bei DIS:

- Alltagsperson ansprechen
- Seil (imaginiert oder real) zum nach Vorne ziehen von ANP
- getriggerten Ich-Anteil an sicheren Ort bringen (lassen)
- zur Not durch Schulter oder Hand ziehen den Anteilswechsel unterstützen

wichtig als Unterstützende: *don't panic!*

POWER - KRAFTWERK

Kurzbeschreibung	„negative“ Energien sinnvoll umwandeln bzw. umverteilen
wann und wofür	für hochdissoziative Klient*innen, wenn täterloyale Anteile sehr aktiv sind und/oder wenn viel Erschöpfung da ist
Komplexität	braucht behutsame Einführung und Klärung, längere Imaginationsübung
bitte beachten	Achtung: bewußte Kontaktaufnahme mit täterloyalen Anteilen, innere Kooperationsbereitschaft muss schon einigermaßen zufriedenstellend sein

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführliche Beschreibung bei: Huber II

Wer im Team kann es gut?

NOTFALLKOFFER

Kurzbeschreibung	gebündelte Liste mit hilfreichen Skills
wann und wofür	als Erinnerungshilfe in Krisensituation, zur Stärkung der Selbsthilfepotentiale
Komplexität	die gemeinsame erste Erstellung kann eine ganze Weile in Anspruch nehmen, vielleicht auch über mehrere Termine.
bitte beachten	nach Erstellung sollte der Inhalt des Notfallkoffers immer mal wieder auf Aktualität überprüft werden

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführlichere Beschreibung bei: Spangenberg, Trauma – Dies und Das, Hantke / Görges, Bohus & Wolf-Arehult

Wer im Team kann es gut?

POSITIVTAGEBUCH

Kurzbeschreibung	ein Tagebuch nur für Positives
wann und wofür	Stärkung des Ressourcenblicks, kann in schwierigen Momenten gut unterstützen
Komplexität	braucht wenig Anleitung, eher Anregung und immer mal wieder dran Erinnern

bitte beachten

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführlicherer Beschreibung bei: Spangenberg, Hantke / Görges

Wer im Team kann es gut?

BODY SCAN

Kurzbeschreibung	achtsam mit dem Körper in Kontakt kommen
wann und wofür	antidissoziative Technik, vorbereitende Übung für Imaginationsverfahren
Komplexität	kann ohne Vorbereitung direkt eingesetzt werden
bitte beachten	es geht nicht um Entspannung, sondern Achtsamkeit: Ist eine entlastende Info für Klientin. Für viele ist hilfreich, wenn sie bewußt einen Körperteil extra anspannen dabei: hilft gegen (die Angst vor) Kontrollverlust

Querverweise / ähnliche Methoden

ausführlicherer Beschreibung bei: Spangenberg, Reddemann, Trauma: Dies und Das

Wer im Team kann es gut?

STÄRKENDES TEAM

Kurzbeschreibung	Imagination eines inneren Teams
wann und wofür	als Unterstützung für belastende Momente, zur Linderung von Einsamkeits- und Überforderungsgefühlen, als Entscheidungshilfe
Komplexität	die Einführung nimmt eine Weile in Anspruch
bitte beachten	

Querverweise / ähnliche Methoden in leicht abgewandelter Form für DIS zu finden bei Huber II: Das Ressourcenteam

ausführlicherer Beschreibung bei: Reddemann, Huber I

Wer im Team kann es gut?

INNERE KINDER ERKENNEN UND VERSORGEN

Kurzbeschreibung	Gefühlszustand einem kindlichen Anteil zuordnen
wann und wofür	Alltagspraxis zum besseren Verständnis und Steuerung von Gefühlszuständen, Stärkung der Selbstfürsorge
Komplexität	kann anfangs befremdlich sein und braucht dann entsprechend ausführliche Erklärung, bei Vertrautheit sowohl für kleine Alltagsstabilisierung nutzbar als auch für ausführliche Selbstversorgungsübung
bitte beachten	
Querverweise / ähnliche Methoden	viele der in der Methodenkartei vorgestellten Übungen können nach Identifizierung eines Kindanteils für die anschließende Versorgung genutzt werden, insbesondere Wohlfühlort und innere Helfer*innen
ausführlicherer Beschreibung bei:	Hantke / Görge
Wer im Team kann es gut?	

ARBEIT MIT WOHLFÜHLZUSTÄNDEN

Kurzbeschreibung	wie bin ich im Idealfall in einer bestimmten Situation aufgestellt?
wann und wofür	zur Vorbereitung von belastenden Situationen, konkrete Einübung des idealen Ich-Zustands für die Situation
Komplexität	die Einführung nimmt eine Weile in Anspruch, mit ein wenig Praxis ohne großen Aufwand einsetzbar
bitte beachten	
Querverweise / ähnliche Methoden	
ausführlicherer Beschreibung bei:	Hantke / Görge
Wer im Team kann es gut?	

DIVERSE ATEMÜBUNGEN

wann und wofür Steigerung der Achtsamkeit, Reorientierung, Selbstberuhigung

bitte beachten viele Klient*innen sträuben sich davor, oft aus Angst vor Kontrollverlust, aber: eins der wirksamsten Mittel der Reorientierung im Hier und Jetzt. Es geht nicht um besonders tiefe Atmung, sondern um Achtsamkeit und behutsames Verändern der Atmung

- aktuellen Atem beobachten: Temperatur der Luft, Bewegung in Brustkorb und Bauch
- auf Ausatmen konzentrieren, wenn möglich etwas verlängern
- Brustkorb etwas weiten damit mehr Luft rein darf
- Vorstellung dass Atem durch Körper fließt
- Atem als Transporteur von Energie
- Atem nimmt Hilfreiches auf und spült Unangenehmes raus
-
-
-
-

MINITOOLS ZUM DISTANZIERTEN SPRECHEN ÜBER BELASTENDES

- über sich in der 3. Person oder mit Namen sprechen
- parallel etwas Stabilisierendes in der Hand halten
- Beschreibung der Situation wie eine Kamera / eine Reporterin
- Gefühle dazu für den Zeitraum in einem gut gepolsterten Container daneben lagern
- eine Beobachterin neben sich aufstellen und erzählen lassen
- den satirischen (aber immer liebevollen!) Blick nutzen
- im Gehen sprechen
- Verfremdungen der Situation (Dialekte einsetzen, Musik einsetzen, andere Farben,...)
- stark betroffene innere Anteile an sicheren Ort bringen
-
-
-