



Werden Sie zu Ihrer eigenen Therapeutin, zu Ihrem eigenen Therapeuten!

Eine Zukunft, die Sie sich wünschen, ist möglich. Und Sie streben schon in diese Richtung. Wie ein Rollsteg im Flughafen bewegen diese Techniken Sie in Richtung von Möglichkeiten, ohne dass Sie tatsächlich selber Schritte in Richtung auf Ihr Ziel machen.

Wenn eine Seite von Ihnen gerade sagt: «Ich fühle mich hoffnungslos und verloren und ich weiss nicht, was tun. Dann Lassen Sie Ihre TherapeutInnenseite Ihrer hoffnungslosen Seite sagen: Es ist doch verständlich, dass du wieder ein Gefühl der Hoffnung erfahren möchtest.

Beispiel:

Hoffungslose Seite: Ich fühle mich hoffnungslos und verloren und ich weiss nicht, was ich tun soll.

TherapeutInnenseite: Sie würden also gerne wieder ein Gefühl der Hoffnung in Ihrem Leben erfahren.

Aufgabe:

1. Schildern Sie sich selbst Ihr aktuelles Problem.
2. Wenn Sie von dem Problem sprechen, spiegeln Sie es so wider, dass die Sorgen als wichtiges Ziel und nicht als Problem, das es gilt loszuwerden, formuliert wird.
3. Wenn Sie das Problem spiegeln, verwenden Sie Begriffe, die Erwartung vermitteln, dass die erwünschte Zukunft eintreten wird.
4. Spiegeln Sie das Problem so wider, in dem Sie die Worte «bisher», «bis jetzt» hinzufügen, um zu implizieren, dass in der Zukunft das Problem aufhören oder die Dinge besser sein werden.

1. Die Bestandsaufnahme der Ohnmacht

„Ich fühle mich den aktuellen Ereignissen und der Ungewissheit gerade machtlos ausgeliefert. Die Situation scheint übermächtig und entzieht sich meinem direkten Einfluss.“

2. Das Bedürfnis nach Sicherheit

„Ich spüre den tiefen Wunsch, die Kontrolle über mein Leben zurückzugewinnen. Ich sehne mich nach der Gewissheit und der Sicherheit, dass sich alles zum Guten wenden wird.“

3. Die Entdeckung des Handlungsspielraums (Selbstwirksamkeit)

„Ich erkenne jedoch, dass ich auch in dieser Krise die Steuerung über mein inneres Erleben behalten kann. Die Phase der Unterbrechung – so unfreiwillig sie sein mag – bietet mir die Chance, innezuhalten und neue Strategien zu entwickeln. Ich nutze diesen Raum, um meine Zukunft und meine Existenz auf ein stabiles Fundament zu stellen. Ideen und Visionen, für die im bisherigen Alltag kein Platz war, können nun Form annehmen und meine Basis für die Zeit nach der Krise stärken.“

4. Vom Erleiden zum Gestalten

„Anstatt mich weiterhin von dem Gefühl der Lähmung beherrschen zu lassen, entscheide ich mich heute für das aktive Handeln. Ich richte meinen Fokus auf das, was ich beeinflussen kann. Ich beginne bereits jetzt, an meinen Zielen zu arbeiten und konkrete Schritte für meinen weiteren Weg zu entwerfen.“



Deutscher Psychologischer
Verband e.V. (DGPs)

