

Einführung in die Ego-State-Therapie

Gabriele Kahn

www.gkahn-traumatherapie.de

gkahnpraxis@versanet.de

Inhalte

1. „Das geteilte Selbst“ – Persönlichkeitstheorie in der Ego-State-Therapie (EST)
2. Ziele und Methoden in der EST
3. Interventionen in der Praxis
4. Bei traumatisierten Ego-States Kombination mit dem Innere-Kinder-Retten

1. Was ist Ego-State-Therapie (EST)?

- Ego-State-Therapie basiert auf einem Teilemodell der Persönlichkeit.
- Das Ich wird dabei durch eine Anzahl von Persönlichkeitszuständen (Ego-States) beschrieben, die durch mehr oder weniger durchlässige Grenzen voneinander getrennt sind.
- Das Ziel der Ego-State-Therapie ist die Integration als ein Zustand, in dem die einzelnen Ego-States in vollständiger Kommunikation miteinander stehen, mentale Inhalte austauschen und in harmonischen Beziehungen miteinander existieren.

(Kai Fritzsche)

Warum EST?

- EST ist ressourcenorientiert, daher auch für Traumatisierte sehr geeignet
- Wir haben alles Nötige in uns. Der Klient macht den Prozess, der Therapeut nur Vorschläge
- EST ist interessant, immer überraschend für alle Beteiligten
- Es macht Freude, mit inneren Bildern zu arbeiten
- Alle Anteile haben positive Funktionen, auch die der „Täterintrojekte“ lassen sich so erkennen und bewusst integrieren

Was ist ein Ego-State?

„Energien der Persönlichkeit, die aus der Interaktion mit der Umwelt entstanden sind und oft der Notwendigkeit entspringen, Probleme zu lösen oder Konflikte zu bewältigen. Sie sind kreative Ausgestaltungen sowohl des Gehirns als auch der Persönlichkeit im Bemühen des menschlichen Organismus, durch die Welt zu kommen, in der er lebt.“

(Claire Frederick, 2007)

Geschichte der Ego-State-Therapie (I) (nach Kai Fritzsche)

- *Pierre Janet* (1859–1947):
Begriff der Dissoziation
- *Paul Federn* (1871–1950): Theorie der Ich-Zustände;
Sub-Persönlichkeiten des Ich
- *Edoardo Weiss* (1889–1971):
Übersetzte und überarbeitete viele Ansätze von Federn

Geschichte der Ego-State-Therapie (II)

- *John & Helen Watkins* (1997, dt. 2003):
Entwickelten eine umfassende theoretische Grundlage für die Ego-State-Therapie (John in Analyse bei Edoardo Weiss)
- Weiterentwicklungen:
Claire Frederick, Maggie Phillips, Woltemade Hartman, Gordon Emmerson, Jochen Peichl, Kai Fritzsche u.v.a.

Entstehung von Ego-States (nach Watkins & Watkins)

- durch normale Entwicklung (Adaptation und Differenzierung)
- durch Introjektion signifikanter Gestalten im Leben
(zunächst Introjektion, später Identifikation)
- durch Traumata: Bindungs- u.a. komplexe Traumata (Typ II);
ebenso einfache Traumata (Typ I)

Ego-States entstehen, um Grundbedürfnisse zu befriedigen
oder vor Verletzung zu schützen.

Merkmale von Ego-States (nach Kai Fritzsche)

Ego-States haben:

- ihr eigenes Alter und ihre eigene Geschichte
- ihren eigenen Charakter, Überzeugungen, Bedürfnisse, Ziele
- ihre eigene Wahrnehmung und Affekte
- ihre eigene Funktion und ihre eigene Rolle und Fähigkeiten
- ihre eigenen Symptome und Schwierigkeiten
- sind gekommen, um zu helfen
- lassen sich nicht eliminieren
- sind „aktiv“ oder „inaktiv“ (unterschiedlich energetisch besetzt)
- können in Kontakt treten und lernen
- wissen oft nicht von einander

Probleme entstehen durch Konflikte, widersprüchliche Bedürfnisse,
Mangel an Kooperation

Kategorien von Ego-States

- Ressourcenreiche Ego-States (Stärken, Helfer;
aus starken, positiven Situationen entstanden)
- Traumatisierte, symptomassoziierte Ego-States
(verletzte, leidende Anteile)
- Destruktiv erscheinende Ego-States (Täterintrojekte,
innere Kritiker, verletzende Anteile)

2. Methoden und Ziele in der Ego-State-Therapie

Ziel der Ego-State-Therapie (Integrations- und Kommunikationsmodell)

Ziel der Ego-State-Therapie ist, eine verbesserte Kommunikation der States innerhalb der Persönlichkeit herzustellen, die Integration des Ich zu fördern und einen konstruktiven Austausch mit der Umwelt zu ermöglichen.

Prozessorientierte Ziele in der EST (nach M. Phillips und C. Frederick; W. Hartman)

1. Kontakt zu inneren Anteilen
2. Aufbau von Kommunikation mit inneren Anteilen
3. Akzeptanz und Annahme von inneren Anteilen
4. Verständnis für innere Anteile
5. Unterstützung innerer Anteile/Hilfe/Entwicklungsarbeit/Reifung
6. Nutzung innerer Anteile/Kooperation/Bündnisse/„Innere Diplomatie“/neue Aufgaben
7. Entwicklung eines inneren Teams bzw. einer inneren Familie mit eigenen Unterstützungsfertigkeiten

Techniken zur Kontaktaufnahme (nach Phillips & Frederick)

- In das System Hineinsprechen
- einen Ego-State heraufzurufen
- Aktivierung mithilfe imaginativer Methoden (z. B. innerer Gesprächsraum mit Treppenmetapher, nach Helen Watkins)
- Externalisierungstechniken (Bilder, Texte, Collagen, Skulpturen)
- Arbeit mit Stühlen (Helen Watkins)
- Affektbrücke (wie in Gestalt, Hypnotherapie, EMDR...)

Techniken der Ego-State-Therapie (I)

(nach Kai Fritzsche)

- Die Kommunikation und Kooperation im inneren System fördern, dazu gehört auch, Verständnis für die eigenen Ego-States zu entwickeln
- einen Zugang zu ressourcenvollen Ego-States schaffen (innere Kraft, innere Helfer, innere Beobachter, innere Weisheit, etc.)
- einen Zugang zu verborgenen Ego-States schaffen
- hilflose Ego-States in traumatischen Situationen mit Ressourcen versorgen

Techniken der Ego-State-Therapie (II)

- hilflose Ego-States aus traumatischen Situationen an einen Sicheren Ort bringen (lassen, s.u. IKR)
- nach hilfreichen Ego-States suchen und diese einbinden, dazu gehört die Arbeit mit inneren Helfern
- bedürftigen Ego-States die Möglichkeit geben, zu wachsen, zu lernen und sich zu entwickeln: nachträgliches Nähren
- für destruktiv wirkende Ego-States neue Aufgaben entwickeln (z. B. verhandeln), zur Mitarbeit animieren

4. Besonderheiten bei traumatisierten Ego-States

- Sie zeigen sich, z.B. im Gesprächsraum, meist nicht aus der Ursprungssituation und nicht mit den schlimmsten Gefühlen, um Retraumatisierung zu vermeiden.
- Zuerst für sie Hilfe holen, dann vorsichtig nach dem Ursprung fragen.
- Aufgefundenen Traumatisierten ein Rettungsversprechen geben (mit der Formulierung: „... sobald es möglich ist“), eventuell Helfer zu ihm schicken.

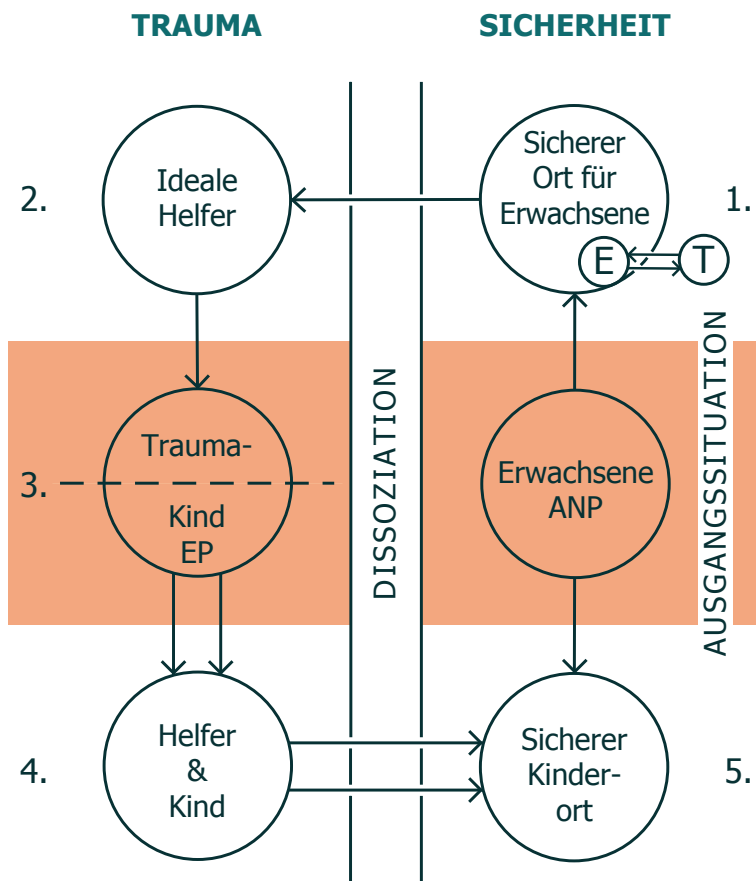
EST bei Sucht

- Bei Süchtigen besteht ein Konflikt von mindestens zwei Ego-States: Ein Anteil ist süchtig (denkt, nur mit dem Suchtmittel die tiefe Sehnsucht erfüllen zu können), ein anderer bedauert das.
- Den Suchtanteil unterdrücken zu wollen ist ineffektiv, da er wie alle E.S. eine positive Funktion hat, die herausgefunden und gewürdigt werden sollte, oft Schutz für sehr frühe E.S. („Was passiert in Ihnen gefühlsmäßig, kurz *bevor* der Suchtimpuls auftritt?“)
- Danach nennt man ihn nicht mehr den süchtigen Anteil, sondern den Beschützer von... und überlegt gemeinsam mit ihm (und evtl. Helfern), wie er diese wichtige Aufgabe so erfüllen könnte, dass die anderen Persönlichkeitsanteile ihn mögen können, denn das hat er verdient (evtl. andere Anteile beteiligt).

Kombination mit dem Innere-Kinder-Retten (IKR)

- Sobald mit Ego-state-Arbeit klar wurde, dass Traumata zugrunde liegen, herausfinden, welche. Vorsichtig, von weitem, durch den/die innere Beobachter/in
- Auf jeden Fall Rettungsversprechen hinschicken (durch einen Helferboten), möglichst bald in Sicherheit bringen lassen mit dem IKR (Gabriele Kahn).
- Die Traumakinder retten lassen, dem Anteil auf andere Weise helfen, mittels Stärken/Symbolen oder der Erwachsenen oder mit Helfern in einen schönen Bereich für verletzte Anteile bringen lassen, wo seine Bedürfnisse erfüllt werden.

Das Innere-Kinder-Retten



E Erwachsene ANP Anscheinend normaler Persönlichkeitsanteil
T Therapeutin EP Emotionaler Persönlichkeitsanteil

Mittels IKR ist Traumaintegration möglich ohne emotionale Exposition, also ohne Gefahr von Retraumatisierung oder erneuter Dissoziation, weil ...

- ... in Intrusionen, Flashbacks, Alpträumen und Reinszenierungen die Traumagefühle, -körperempfindungen und -kognitionen bereits wiedererlebt wurden. Das Gehirn muss nur deren Verbindung zum Ursprungstrauma realisieren.
- ... das Unbewusste Suggestionen, die für das Gesamtsystem positiv sind, hier den Rettungsauftrag, annimmt und wörtlich umsetzt.
- ... durch den Einsatz idealer Helfer und das bewusste Weghalten des Erwachsenen während der Rettungsaktion es gelingt, das *ganze* traumatisierte Kind, auch mit den schlimmsten Gefühlen, die für den Erwachsenen unerträglich wären, aus dem Trauma heraus zu holen und in dauerhafte Sicherheit zu bringen.

Wann was in der Therapie mit komplex Traumatisierten?

Arbeit mit Ego-State-Therapie:

- Zur Stabilisierung vor Traumaarbeit
- Zum Auffinden traumatisierter Anteile und evt. Herausfinden ihrer Bedürfnisse
- Nach den Rettungen den zugehörigen Anteilen helfen
- Zum Bearbeiten neurotischer Konflikte
- Wenn bei sexuellem Trauma noch Mittäterkontakt besteht, möglich, die traumatisierten Anteile an einen guten Ort mit Helfern zu bringen. Sobald möglich, aus den Traumata retten lassen.
- Zum zwischenzeitlichen Beruhigen von Innenkindern („Urlaub“)

Literatur (I)

Emmerson, Gordon (2003): Ego state therapy. Carmarthen (Crown House). Dt. 2014: Ego-State-Therapie; (Reinhardt-Verlag)

Frederick, Claire (2007): Ausgewählte Themen zur Ego-State-Therapie. Hypnose 2 (1+2): 5-100.

Fritzsche, Kai u. Hartman, Woltemade (2010): Einführung in die Ego-State-Therapie. Heidelberg (Carl Auer).

Fritzsche, Kai (2013): Praxis der Ego-State-Therapie. Heidelberg (Carl Auer).

Hart, Onno van der, Nijenhuis, Ellert, Steele, Kathy (2008): Das verfolgte Selbst. Strukturelle Dissoziation und die Behandlung chronischer Traumatisierung. Paderborn (Junfermann).

Literatur (II)

Kahn, Gabriele (2010): Das Innere-Kinder-Retten. Sanfte Traumaverarbeitung bei Komplextraumatisierung. Gießen (Psychosozial-Verlag).

Peichl, Jochen (2012): Hypnoanalytische Teilarbeit. Stuttgart (Klett-Cotta).

Phillips, Maggie, Frederick, Claire (2003): Handbuch der Hypnotherapie bei posttraumatischen und dissoziativen Störungen. Heidelberg (Carl Auer).

Watkins, John G., Watkins, Helen (2003): Ego-States – Theorie und Therapie. Ein Handbuch.(Carl Auer), 3, unveränd. Aufl. 2012.

„Der inneren Stärke begegnen“

Ich möchte Sie bitten, sich einen Moment Zeit zu nehmen und sich einen sehr angenehmen Ort vorzustellen, an dem Sie jetzt gerne wären und eine Weile allein sein können. Der Ort soll ausschließlich mit positiven Assoziationen verbunden sein. Sollte etwas stören, können Sie sich vorstellen, den Ort einfach soweit zu verändern, bis das Störende nicht mehr da ist. Sie können auch einen anderen Ort aussuchen, falls der zuerst aufgetauchte sich als nicht brauchbar erweist ...

Nehmen Sie sich nun einen Moment Zeit, um sich an diesem Ort wohl zu fühlen und die angenehme Atmosphäre aufzunehmen. Sie können sich vorstellen, Ihr Körper nimmt diese angenehme Atmosphäre so auf, wie er auch die Wärme der Sonne aufnimmt, wenn Ihnen zum Beispiel kühl ist und Sie froh sind, sich in der Sonne aufwärmen zu können ... Und Sie können sich vorstellen, dass diese angenehme Atmosphäre durch Ihren Körper fließt, so dass Ihr gesamter Körper etwas davon abbekommt ... Wenn Sie mögen, können Sie einmal darauf achten, wie Ihr Körper Ihnen eigentlich zeigt, dass dies ein angenehmer Ort ist. Achten Sie einfach auf die wohltuenden Körperempfindungen ... Stellen Sie sich nun vor, Sie würden sich an diesem Ort eine Art Treffpunkt suchen, an dem Sie sich mit jemandem treffen können. Der Treffpunkt kann direkt an diesem Ort sein oder auch etwas abseits oder ein ganzes Stück entfernt ... An diesem Treffpunkt haben Sie nun die Gelegenheit, einem Teil von sich selbst zu begegnen, einem sehr wichtigen Teil Ihrer Persönlichkeit ... und diesen Teil möchte ich als Ihre innere Stärke bezeichnen. Vielleicht gibt es passendere Bezeichnungen, wie etwa innere Freude, inneres Licht, innere Schönheit oder andere. Für diese Übung werde ich den Begriff der inneren Stärke verwenden. Und während Sie einfach achtsam sein können und wahrnehmen, was auftaucht, erzähle ich Ihnen etwas über die innere Stärke. Jeder Mensch besitzt einen solchen Anteil. Dieser Teil von Ihnen ist seit Ihrer Geburt da ... auch wenn Sie manchmal Schwierigkeiten haben, ihn zu spüren ... und er ist auch jetzt bei Ihnen. Die innere Stärke ist nicht immer im Vordergrund. Oft ist sie im Hintergrund und manchmal fühlt es sich an, als sei sie gar nicht mehr da oder noch nie da gewesen. Aber dieser Teil ermöglicht es Ihnen, zu überleben ... und Hindernisse zu überwinden, wann immer Sie damit konfrontiert werden ... Die innere Stärke zeigt sich zum Beispiel auch in Situationen, in denen Sie wichtige Schritte geschafft haben, sich über etwas sehr gefreut haben oder stolz auf sich waren. Manchmal sind es gerade die unscheinbaren, kleinen Situationen, in denen die innere Stärke zum Vorschein tritt – manchmal natürlich auch die besonderen. Dabei können Sie darauf achten, welche Bilder ... oder Gefühle ... welche Gedanken ... Erinnerungen ... welche Körperempfindungen auftauchen. Und das, was jetzt auftaucht, stellt eine Brücke zu Ihrer inneren Stärke dar. Durch die Dinge, die jetzt auftauchen, können Sie mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt treten ... Und Sie können sich jetzt Zeit nehmen, um einmal mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt zu sein ... Sie können sich vorstellen, wie sich Ihr Körper diese innere Stärke, die jetzt ganz präsent sein kann, gut einprägt ... vielleicht so wie einen schönen Duft, den Sie lange nicht mehr erlebt haben oder wie eine schöne Landschaft, in die Sie nach langer Zeit wieder zurückkehren ... oder wie ein fast vergessenes Körpergefühl. Und nehmen Sie sich jetzt die Zeit, die Ihr Körper für das Einprägen braucht. (Pause)

Und wenn Sie in Zukunft mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt treten wollen, werden Sie feststellen, dass Sie dies ganz einfach können, indem Sie sich diese Bilder, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Körperempfindungen vergegenwärtigen ... und wenn Sie dies tun, werden Sie wieder mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt sein ... Und wenn Sie mit diesem Teil Ihrer Persönlichkeit in Kontakt sind, werden Sie sich zuversichtlicher fühlen ... wie in hilfreicher Begleitung ... wie verstärkt, weil Sie sicher sind, dass Sie alle Ressourcen haben, die Sie wirklich brauchen, um Schritte in die Richtung zu gehen, in die Sie gehen wollen ... und Ziele zu erreichen und um zu erleben, dass Träume in Erfüllung gehen können. Wenn Sie mit diesem Teil in Kontakt sind, können Sie sich ruhiger und optimistischer fühlen und der Zukunft erwartungsvoll entgegensetzen. [An diesem Punkt können spezifische Ziele des Patienten eingebunden werden.] (Pause)

Und in den nächsten Tagen und Wochen werden Sie vielleicht merken, dass Sie Ihrem Leben gelassener und optimistischer gegenüberstehen ... Sie werden feststellen, dass Sie zu jeder Zeit im Laufe des Tages mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt treten können, indem Sie einfach einen Moment die Augen schließen und sich das Bild, das Gefühl oder den Körperzustand Ihrer inneren Stärke vergegenwärtigen

... und sich daran erinnern, dass Sie alle Ressourcen haben, die Sie wirklich brauchen.

Je häufiger Sie auf diese Weise mit Ihrer inneren Stärke in Kontakt treten, umso stärker werden Sie Ihrem Selbst, Ihrer Intuition und Ihren Gefühlen vertrauen, und umso mehr werden Sie sich von ihnen führen lassen können.

(adaptiert auf der Grundlage des Skripts von Phillips & Frederick, 2003, S. 122 f.)

Text entnommen aus: Fritzsche, K. & Hartman W. (2010). Einführung in die Ego-State-Therapie. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Einem inneren Helfer begegnen

Ich möchte Sie nun einladen, eine Reise in Ihr Inneres anzutreten, an einen Ort, der sich wie das innerste Zentrum des Seins anfühlt, einen Ort, an dem es sehr ruhig ist ... und friedvoll ... und still. An diesem Ort haben Sie die Gelegenheit, einem Teil von sich selbst zu begegnen, einem sehr wichtigen Teil Ihrer Persönlichkeit ... Denn die menschliche Persönlichkeit besteht nicht nur aus einem einzigen Anteil, sondern aus verschiedenen Anteilen, die unterschiedliche Erfahrungen machten und die unterschiedlich geprägt wurden. Manche innere Anteile sind uns sehr vertraut. Wir kennen sie, wir spüren die Körperzustände, die mit ihnen verbunden sind und wir haben uns mit ihnen arrangiert. Andere Anteile befinden sich eher im Hintergrund. Sie sind vielleicht nur sehr selten aktiv, sie sind vielleicht längst vergessen, sie sind vielleicht ungeliebt und sollen am besten gar nicht da sein oder wir wollen sie nicht wahr haben. Jetzt an dem Ort, an dem Sie sich gerade befinden, können Sie eine Gelegenheit haben, mit einem ganz bestimmten inneren Anteil in Kontakt zu kommen.

Das Leben kann sehr schwierig sein. Manchmal erleben wir schwere Zeiten, manchmal bessere. Wenn wir uns zurück in die Vergangenheit begeben, erinnern wir vielleicht auch Situationen, in denen wir sehr allein waren, an Situationen, in denen sich niemand um uns zu kümmern schien ... an Situationen in denen es große Konflikte gab und niemand für uns da war. Doch im Leben der meisten Menschen – und das ist wirklich wunderbar, dass das so ist – wenn wir Kinder sind, kleine Kinder, sind da auch Menschen um uns ... manchmal haben wir sie völlig vergessen ... erwachsene Menschen, die uns gut getan haben. Vielleicht haben sie uns nur ein Lächeln geschenkt oder ein Wort der Ermutigung für uns übrig gehabt ... oder wir haben eine schöne Zeit mit ihnen verbracht ... schöne Augenblicke ... oder sie haben uns einen bewundernden oder bestätigenden Blick gegönnt. Vielleicht haben sie uns einfach nur zugehört oder vielleicht konnten wir uns von ihnen akzeptiert fühlen. Menschen aus der Nachbarschaft, aus der erweiterten Familie ... Menschen aus der Schule ... Menschen aus Lebensbereichen, die uns Freude bereiteten ... vielleicht auch Menschen, die wir zufällig trafen. Vielleicht können Sie in die Vergangenheit zurück gehen und neugierig sein, was zu solchen Menschen alles so auftaucht ... Bilder, Gedanken, Erinnerungen, Gefühle oder Körperempfindungen. Und falls Dinge auftauchen, die Ihnen nicht gut taten, dann schieben Sie diese aktiv beiseite. Denn jetzt geht es um Menschen, die Ihnen gut getan haben. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, damit diese positiven und hilfreichen Erinnerungsstücke, die zu den Menschen gehören, die Ihnen gut taten, auftauchen können. Und wenn ein innerer Helfer oder eine innere Helferin auftaucht – und sei es auch noch so unscheinbar – dann bleiben Sie jetzt einfach mit ihm oder ihr in Kontakt. Und wenn Sie fühlen, dass diese Erfahrung in Ihnen ganz lebendig ist, geben Sie mir bitte ein Zeichen. Das kann eine sehr wichtige und ganz positive Erfahrung sein, mit diesem inneren Helfer in Kontakt zu stehen ... und diesen Kontakt jetzt zu spüren. Spüren Sie jetzt, wie Ihr innerer Helfer Ihnen zur Seite steht ... liebevoll ..., schützend ..., verständnisvoll ... und tröstend ... für Sie da ist. Spüren Sie die Geborgenheit, die Wärme und den Trost ... und nehmen Sie die Gelassenheit und Sicherheit wahr, die von Ihrem inneren Helfer ausgeht. Spüren Sie auch die Kraft und die Stärke, die er oder sie ausstrahlt. Vielleicht wollen Sie einfach nur diesen wohlthuenden Kontakt spüren, vielleicht möchten Sie auch etwas besprechen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie dafür brauchen. Und geben Sie Ihrem Körper jetzt die Gelegenheit, sich diese positive Erfahrung richtig gut einzuprägen, so dass Sie immer wieder darauf zurückgreifen können. Sie können jederzeit mit Ihrem inneren Helfer in Kontakt treten, immer wenn Sie es brauchen. Und Sie können sich vorstellen, dass es eine

ganz neue Erfahrung sein kann, mit diesem Helfer zusammen durch den Alltag, durch das Leben zu gehen – wie in hilfreicher Begleitung. Vielleicht gibt es einen guten Treffpunkt, vielleicht werden Sie auch auf einem anderen Wege in Kontakt kommen. Wenn es passt, können Sie sich auch bei Ihrem inneren Helfer bedanken ... bevor Sie sich jetzt erst einmal wieder verabschieden und mit diesen neuen Erfahrungen wieder hierher zurück kehren.

(adaptiert aus: Hartmann, MEISA; Phillips & Frederick, 2003; Peichl, 2007)

© Curriculum Ego-State-Therapie Dr. Kai Fritzsche – IfHE 21

Die individuellen, persönlichen Stärken kennen lernen

„Gehen Sie jetzt bitte an Ihren inneren Sicherer Ort ... Geben Sie mir ein Zeichen, wenn Sie ein wenig gelassener geworden sind und wir weiter gehen können ... Jetzt bitte ich Sie, außerhalb ihres Sicherer Ortes sich eine schöne, angenehme, helle Treppe vorzustellen. Die meisten Menschen verbinden das Unbewusste eher mit unten. Da es jetzt darum geht, Ihr Unbewusstes mithelfen zu lassen, führt meistens die Treppe nach unten. Wenn Sie mit unten Negatives verbinden, lassen Sie die Treppe nach oben führen. Es ist auch möglich, sich einen ebenen Weg vorzustellen – wie es für Sie angenehm ist. Dann gehen Sie zur Treppe (oder zum Weg) und beginnen dort ihre Reise zu Ihrem inneren Gesprächsraum ... Sie gehen ganz in Ruhe, Schritt für Schritt, mit Leichtigkeit ... Und Sie wissen, dass Sie jetzt ihrem Unbewussten immer näher kommen ... Vielleicht möchten Sie zwischendurch einmal anhalten, eine Pause machen ... Und dann weiter gehen, in aller Ruhe, einen Schritt nach dem anderen... Wenn Sie noch tiefer in Trance gehen möchten, kann es helfen, wenn Sie immer langsamer werden beim Gehen, ganz bewusst einen Schritt vor den anderen setzen ... ganz in Ruhe, Schritt für Schritt ... bis Sie irgendwann ans Ende dieser Treppe (dieses Weges) kommen und eine Tür vor sich sehen, den Eingang zu Ihrem Gesprächsraum. Bevor Sie ihn betreten, möchte ich Sie bitten, die Treppe (oder den Weg) und auch den Gesprächsraum mit einer Schutzschicht zu umgeben, die sicher stellt, dass dort nur Anteile von Ihnen selbst hin kommen können. Alles, was sich dort zeigt, sind wertvolle Anteile Ihrer selbst. ... Jetzt betreten Sie Ihren Gesprächsraum, der sicher eine angenehme Atmosphäre hat und mehrere Sitzgelegenheiten. Sie schauen sich ein wenig um und nehmen dann so Platz, dass Sie den Eingang sehen können. Jetzt bitte ich Sie, Ihre persönlichen inneren Stärken einzuladen, so dass sie sich, möglichst eine nach der anderen, zeigen. Sie können sie dann begrüßen und schon ein wenig kennen lernen. Sie sprechen jetzt einfach die Einladung aus, laut oder leise und warten dann ganz in Ruhe, wer oder was sich zeigt ... Was sehen Sie? ... Begrüßen Sie diese Stärke freundlich und fragen Sie, auf welche Weise sie eine Stärke von Ihnen ist, wofür sie steht vielleicht möchte sie Ihnen etwas sagen oder Sie zu ihr, und dann lassen Sie sie Platz nehmen und schauen, wer sich als nächstes zeigt.“ (Meist in der ersten Sitzung zwischen fünf und acht Stärken).

Der/die TherapeutIn schreibt mit und macht eine Kopie für die/den KlientIn. Natürlich kann die Übung wiederholt werden. Wenn ein Problem, eine Frage, ein Konflikt bearbeitet werden soll, kann man im Gesprächsraum vorher fragen, welche der Stärken zu diesem Thema dabei sein sollen und welche von sich aus teilnehmen möchten, evtl. auch bisher noch unbekannte.

© Gabriele Kahn 2015