

KVTplus Gruppentherapie: Manual für Studienteilnehmer:innen

PsychotherapiePlus: Augmentation von
kognitiv-behavioraler Psychotherapie mit präfrontaler
Gleichstromstimulation bei Patient:innen mit
Depression

Jan Spies, Simon Bollmann, Anne Guhn, Sabine Aust, Frank Padberg,
Eva-Lotta Brakemeier

Document type

Study manual

This version is available at

<https://doi.org/10.17169/refubium-33803>

Year of publication

2022

Terms of use

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International license:
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

KVT^{plus} Gruppentherapie

TEILNEHMERMANUAL

Jan Spies^{1,5}, Simon Bollmann^{1,4}, Anne Guhn³, Sabine Aust³
Frank Padberg² & Eva-Lotta Brakemeier^{1,4},

1 Psychologische Hochschule Berlin
2 LMU München
3 Charité Universitätsmedizin Berlin
4 Philipps-Universität Marburg
5 Freie Universität Berlin

INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Informationen zu meiner Gruppe	004
Ablauf der Gruppentherapie	005
Vorgespräch I + II	006
Einführung	006
Allgemeine Informationen zur Depression	006
Individuelle Aspekte, die mit Ihrer Depression in Zusammenhang stehen	010
Arbeitsblatt Fassmodell	010
Arbeitsblatt Vulnerabilitäts-Stress-Modell	010
Arbeitsblatt Kreismodell	011
Arbeitsblatt Erwartungen & Befürchtungen	013
Arbeitsblatt Ziele	014
Arbeitsblatt Krisenplan	015
Arbeitsblatt Lebenslinie	019
Informationen zur Gruppentherapie	020
Formale Aspekte der Gruppentherapie	020
Arbeitsblatt Commitment to treatment oder Einwilligung zur Therapie	022
Arbeitsblatt Einverständniserklärung für Videoaufzeichnungen	023
Arbeitsblatt Schweigepflichtsentbindung	024
Arbeitsblatt Mein aktueller Medikamentenplan	025
Inhaltliche Aspekte der Gruppentherapie	026
Einführung der Situationsanalysen	026
Einführungssitzung I	033
Arbeitsblatt Feedback- und Gruppenregeln	033
Einführungssitzung II	034
Arbeitsblatt Abwärtsspirale der Depression	034
Arbeitsblatt Wochenprotokoll zum Aktivitätsaufbau Beispiel	035
Arbeitsblatt Wochenprotokoll zum Aktivitätsaufbau	036
Arbeitsblatt Kiesler Kreis	040
Arbeitsblatt Impact Message Inventory (m/w)	041
Hauptsitzung I	051
Arbeitsblatt Situationsanalyse	051
Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse	053
Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse	055
Hauptsitzung II	057
Arbeitsblatt Situationsanalyse	057
Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse	059
Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse	061

Hauptsitzung III	063
Arbeitsblatt Situationsanalyse	063
Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse	065
Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse	067
Hauptsitzung IV	069
Arbeitsblatt Situationsanalyse	069
Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse	071
Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse	073
Hauptsitzung V	075
Arbeitsblatt Situationsanalyse	075
Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse	077
Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse	079
Hauptsitzung VI	081
Arbeitsblatt Situationsanalyse	081
Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse	083
Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse	085
Hauptsitzung VII	087
Arbeitsblatt Situationsanalyse	087
Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse	089
Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse	091
Hauptsitzung VIII	093
Arbeitsblatt Situationsanalyse	093
Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse	095
Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse	097
Abschlusssitzung I	099
Arbeitsblatt Kiesler Kreis	099
Arbeitsblatt Impact Message Inventory (m/w)	100
Arbeitsblatt Frühwarnsymptome	110
Arbeitsblatt Notfallstrategien	111
Arbeitsblatt Rückfallprophylaxe	112
Abschlusssitzung II	113
Arbeitsblatt Resumee	113
Anhang	114



WICHTIGE INFORMATIONEN ZU MEINER GRUPPE

GruppenleiterInnen meiner Therapiegruppe sind:

Die Therapiegruppe findet an folgenden Wochentagen statt:

an folgendem Ort:

und zu folgender Uhrzeit:

ABLAUF DER GRUPPENTHERAPIE

Erstes Vorgespräch	Individuelles Störungsmodell; Formulieren von gruppenspezifischen Prägnungen; Erwartungen und Befürchtungen auf die Gruppe; Therapieziele; Soziales Netzwerk; Unterstützungsmöglichkeiten
zweites Vorgespräch	Formale Aspekte der Gruppentherapie; Wochenprotokoll und Sammlung von Situationen für Situationsanalysen
Erste Einführungssitzung	Einführung in die Gruppe und gegenseitiges Kennenlernen
zweite Einführungssitzung	Aktivitätsaufbau, Einführung des Kiesler Kreises
Einschub	Ein wichtiges Element, der IMI (Impact Message Inventory)
Hauptsitzungen (8)	Eingangsrunde; Situationsanalysen-Training; Kiesler-Kreis-Training
Erste Abschlussitzung	Kiesler-Kreis-Training; IMI
zweite Abschlussitzung	Therapierückblick; Rückfallprophylaxe; Abschied

VORGESPRÄCH I + II

EINFÜHRUNG

Viele Menschen, die unter den Symptomen einer Depression leiden, wissen nicht, dass sie an einer psychischen Störung leiden, die in der Regel mit therapeutischen, medikamentösen und psychosozialen Maßnahmen gut behandelbar ist. Aus diesen Gründen ist es sehr gut, dass Sie sich an dieses Therapie-Projekt gewendet haben. Therapie bedeutet Hilfe zur Selbsthilfe. Daher haben wir für Sie viele Materialien und Arbeitsblätter zusammengestellt, welche Sie für sich allein oder im Verlauf der Gruppentherapie er- und bearbeiten können.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUR DEPRESSION

(Aus Schaub et al.: Kognitiv-psychoedukative Therapie zur Bewältigung von Depressionen, © 2006 Hogrefe, Göttingen)

Anzeichen einer Depression

Häufig nehmen Menschen, die unter Depressionen leiden, nicht wahr, dass sie an einer psychischen Erkrankung leiden, die mit medikamentösen und psychosozialen Maßnahmen gut behandelbar ist. Hier werden Ihnen die verschiedenen Symptome der Depression vorgestellt. Diese können die Gefühle, die Gedanken, das Verhalten und körperliche Reaktionen betreffen. Ziel ist es an dieser Stelle, dass Sie Ihre derzeitigen persönlichen Beschwerden erkennen. Bitte streichen Sie alle Symptome durch, die derzeit nicht auf Sie zutreffen, so dass nur die aktuellen Beschwerden übrig bleiben.

Symptome der Depression

GEFÜHLE	GEDANKEN	VERHALTEN	KÖRPERLICHE BESCHWERDEN
traurig, freudlos niedergeschlagen ängstlich hoffnungslos antriebslos Stimmungsschwankungen Morgentief Schuld Leere	Schwierigkeiten beim Denken: Vergesslichkeit erschwerter Konzentration Entscheidungsunfähigkeit Grübeln Negative Gedanken: Selbstabwertung Suizidgedanken	Aktivitätenabbau Trägheit Vernachlässigung der eigenen Person/ Arbeit Erschwerte Alltagsbewältigung Rückzug aus der Gemeinschaft (sozialer Rückzug)	müde, kraftlos, nervös Herzklopfen Schlafstörungen Gewichtsveränderung Schmerzen Schweissausbrüche Verdauungsproblem

Im Rahmen einer schweren Depression werden Sie die Erfahrung gemacht haben, dass viele der genannten Beschwerden vorliegen. Die Einteilung der Symptome erlaubt unterschiedliche Ansätze zu ihrer Bewältigung.

Was war für Sie bisher hilfreich, um diese schwierige Situation zu bewältigen?

Hilfen zur Bewältigung der Depression:

- Unterstützung durch die Familie, Freunde, Bekannte
- Wissen um schwierige Situationen, die früher bewältigt wurden
- Erinnerung an frühere Krankheitsphasen, die auch abgeklungen sind
- Glaube an mich selbst
- Gespräche mit dem Arzt/Psychologen
- Medikamente
- Religion

Ursachen der Depression

Grundsätzlich kann jeder Mensch depressiv werden. Das Beschwerdebild gestaltet sich jedoch individuell unterschiedlich und auch die Ursachen können ganz verschieden sein. Meist greifen mehrere Ursachen ineinander und verstärken sich wechselseitig. Die frühere Unterscheidung zwischen neurotischen, endogenen oder reaktiven Depressionen erscheint heute überholt. Aktuell wird zur Erklärung der Erkrankung ein Vulnerabilitäts-Stress-Modell herangezogen. Eine allgemeine Verletzlichkeit oder Anfälligkeit (Vulnerabilität) und das Auftreten von Belastungen können zur depressiven Erkrankung führen, wenn eine kritische Grenze überschritten wurde. Die besondere Verletzlichkeit resultiert aus einer möglichen erblichen Veranlagung, einer organischen Disposition und/oder lebensgeschichtlichen Ereignissen.

Zusammenspiel von Verletzlichkeit und Belastungen

Körperliche und psychische Faktoren, die **im Wesentlichen die Vulnerabilität ausmachen:**

- Genetische Faktoren
- Instabilität der Botenstoffsysteme im Gehirn (z.B. Serotonin, Noradrenalin)
- Familiäre Faktoren, frühe Verlust-erlebnisse
- Depressionsfördernde Einstellungen (z.B. überhöhte Anspruchshaltung)
- Schlechtes Selbstwertgefühl

Belastungen (Stress)

- Verlust eines Menschen (Tod, Trennung)
- Veränderungen in der Familiensituation (Auszug der Kinder, Heirat)
- Stress am Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit
- Umzug in eine neue Stadt
- Chronische Überforderung, Dauerkonflikte
- Wenig Sozialkontakte oder positive Erfahrungen

Therapie- und Selbstbehandlungsmöglichkeiten

Was den Verlauf der Erkrankung anbelangt, hat sich die Kombination verschiedener (Selbst-) Behandlungsmöglichkeiten als besonders wirksam erwiesen.

Psychologische/soziale Möglichkeiten

- Veränderung belastender Lebensbedingungen
- Aktivitätsaufbau, Ablenkung
- Gespräche und Kontakte zu Freunden
- Entspannungstraining
- Veränderung depressionsfördernder Einstellungen
- Psychotherapie: Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Humanistische Verfahren, Familientherapie; Einzel- oder Gruppentherapie, Angehörigengruppen

Medizinische Möglichkeiten

- Medikamente: Antidepressiva, Lithium, Tranquilizer
- Wachtherapie
- Elektrokonvulsionstherapie (EKT)
- Transkranielle Magnetstimulation (TMS)
- Lichttherapie



MEINE SYMPTOME DER DEPRESSION

Symptome auf der körperlichen Ebene,

z. B. Schlafstörungen, Gewichtsabnahme oder -zunahme, Verdauungsschwierigkeiten, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, usw.:

Symptome auf der Gefühlsebene,

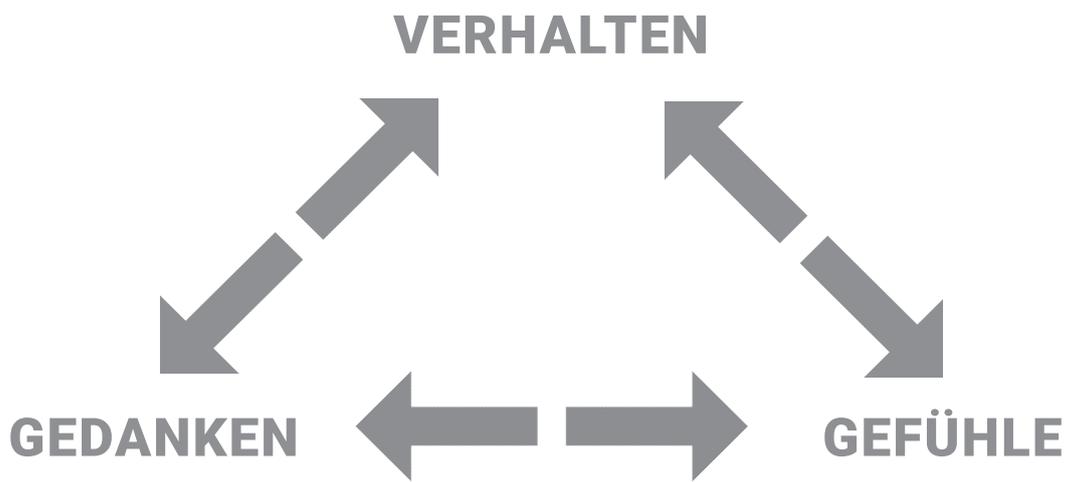
z. B. Traurigkeit, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Gefühl der Gefühllosigkeit (so als ob man nichts mehr fühlt), Schuldgefühle, Schamgefühl, usw.:

Symptome auf der gedanklichen Ebene,

z. B. Grübeln, negative Sichtweise über sich selbst und andere Menschen sowie die Zukunft, Schwierigkeiten, einen klaren Gedanken zu fassen, Konzentrations- schwierigkeiten, Gedanken an den Tod, usw.:

Symptome auf der Verhaltensebene,

z. B. keine oder wenige Hobbys ausüben, keine oder wenige Freunde treffen, viel im Bett liegen, generell Interesse an Dingen verlieren, die früher Freude gemacht haben, genereller Rückzug, usw.:

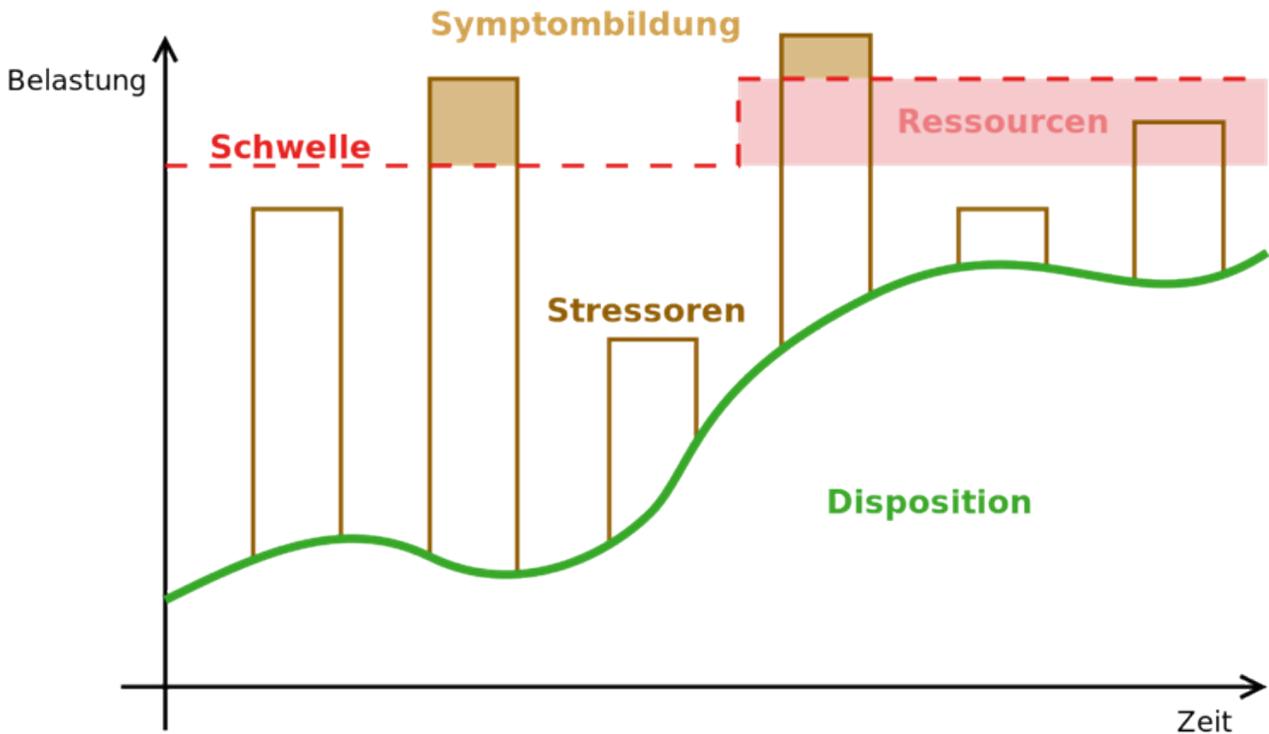


Individuelle Aspekte, die mit Ihrer Depression in Zusammenhang stehen

Arbeitsblatt Fassmodell



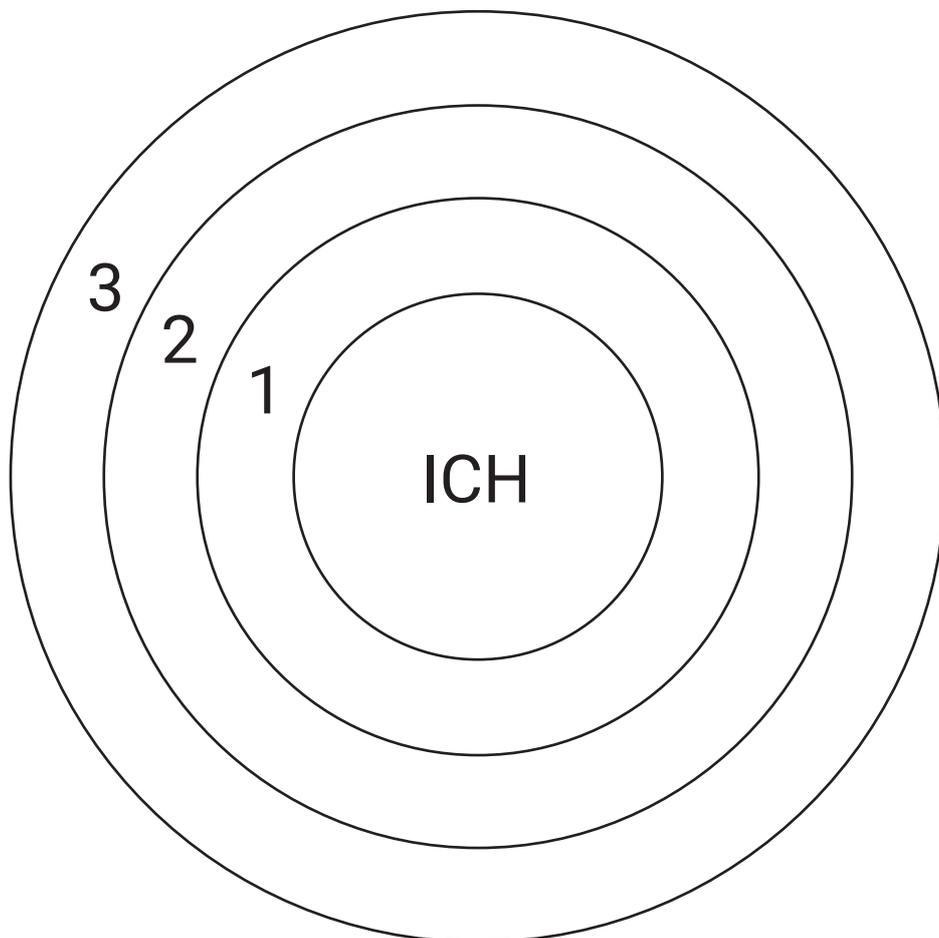
Arbeitsblatt Vulnerabilitäts-Stress-Modell





Arbeitsblatt Kreismodell

Bei niedergeschlagener Stimmung neigen viele Menschen dazu, sich von anderen zurückzuziehen. Dies führt häufig zu einer sozialen Vereinsamung und wirkt sich wiederum negativ auf die Stimmung aus. Freunde können in Krisensituationen wertvolle Unterstützung geben, soziale Aktivitäten heben die Stimmung. Daher ist ein stabiles soziales Netz wünschenswert.



- 1= sehr eng verbundene Personen**
- 2= eng verbundene Personen**
- 3= weniger eng verbundene Personen**

Die Namen der Personen zu den jeweiligen Zahlen können Sie auf der folgenden Seite in die Matrix der sozialen Unterstützung eintragen.

Ring (1,2,3)	Name der Person	Positives	Negatives	Wünsche für die Beziehung



MEINE ERWARTUNGEN & BEFÜRCHTUNGEN IN BEZUG AUF DIE GRUPPE (ÜBERTRAGUNGSHYPOTHESEN)



Meine Problembereiche und die dazugehörigen Ziele

Die Problembereiche: Was, wann, wer, wie lange?	Das dazugehörige Ziel: Was, wann, wer, wie lange?
1)	1)
2)	2)
3)	3)
4)	4)
5)	5)
6)	6)



Notfallkontakte im eigenen Netzwerk

PERSONEN, DIE ICH IM NOTFALL ANRUFEN KANN:

Name: _____

Name: _____

Tel: _____

Tel: _____

Name: _____

Name: _____

Tel: _____

Tel: _____

Notfallkontakte außerhalb des eigenen Netzwerks

GruppentherapeutIn 1	Tel.:
GruppentherapeutIn 2	Tel.:
StudienleiterIn	Tel.:
Krisenambulanz	Tel.:
Psychiatrischer Notdienst	Tel.:
Polizei	Tel.: 110
Feuerwehr	Tel.: 112
	Tel.:
	Tel.:
	Tel.:
	Tel.:



MEINE PERSÖNLICHEN FRÜHWARNZEICHEN

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→



MEINE NOTFALLSTRATEGIEN

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→



MEINE HILFREICHEN STABILISIERUNGSSTRATEGIEN

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→



MEINE PERSÖNLICHE LEBENSLINIE

Bitte zeichnen Sie eine Linie ein, wie sich Ihre Stimmung im Laufe Ihres Lebens entwickelt hat. Hypomanie bedeutet sehr gute bis zu gute Stimmung, also teilweise schon überdrehtes Verhalten, das möglicherweise auch negative Konsequenzen nach sich zieht. Normale Stimmung entspricht einer soliden Stimmung ohne extreme Ausreißer nach oben oder unten. Schlechte Stimmung oder leicht depressiv (dysthym) und das Vorliegen einer Depression. Bitte tragen Sie auch die Lebensereignisse im unteren Kasten ein, welche Sie als besonders positiv, negativ oder einschneidend erlebt haben oder derzeit erleben.

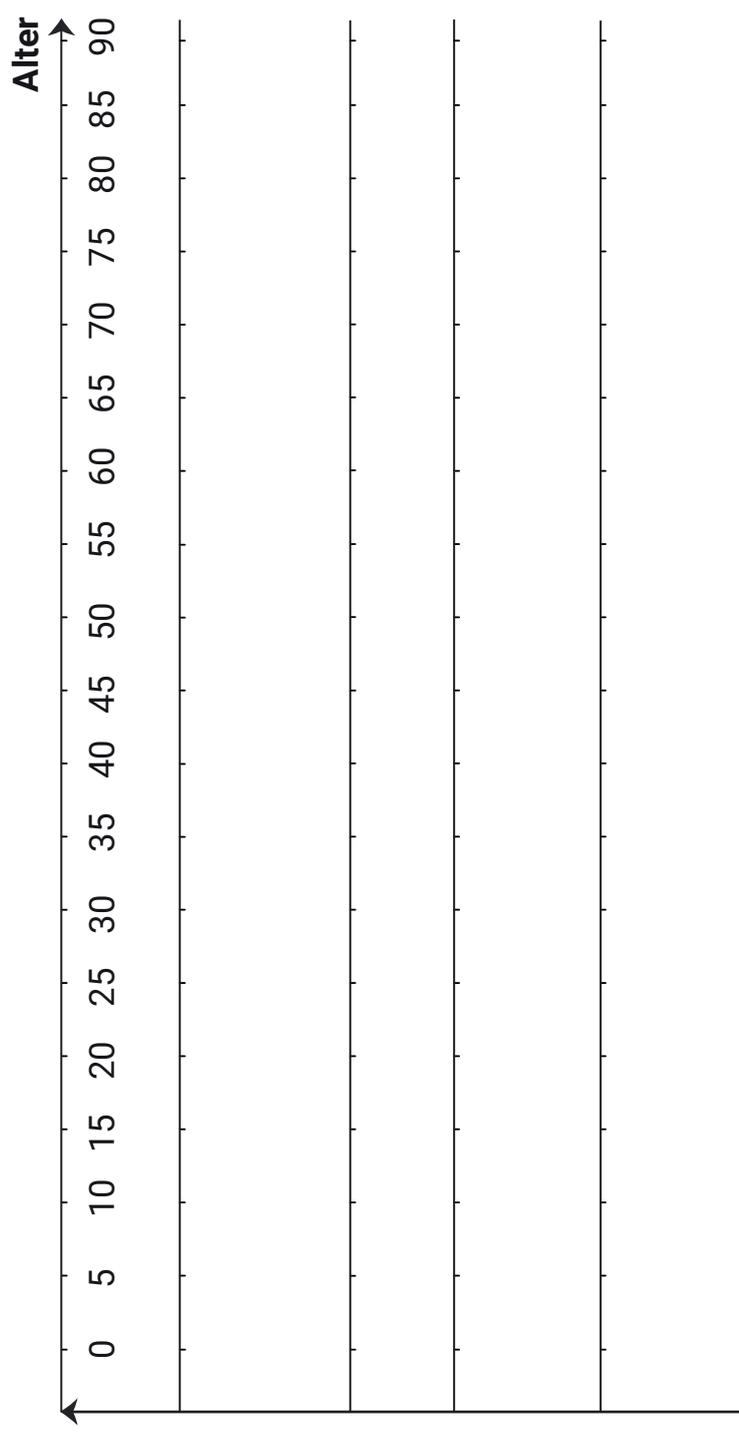
Hypomanie

»Normale« Stimmung

Dysthymie

Schwere Depression

Lebensereignis



INFORMATIONEN ZUR GRUPPENTHERAPIE

FORMALE ASPEKTE DER GRUPPENTHERAPIE

Diese Gruppentherapie soll Sie darin unterstützen, mit anhaltenden Gefühlen von Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit zurechtzukommen und Wege aus der Depression zu finden. Hierzu werden Ihnen Techniken und Methoden vorgestellt, mit dem Ziel, Fertigkeiten zur Bewältigung und Überwindung von niedergeschlagener, depressiver Stimmung zu erwerben. Wir wollen Ihnen somit also eine *Hilfe zur Selbsthilfe* anbieten.

Die Sitzungen finden zweimal wöchentlich statt und dauern 90 Minuten. Sie sollten sich jedoch ca. 120 Minuten Zeit nehmen, da es immer wieder einmal vorkommen kann, dass es etwas mehr zu besprechen gibt, oder technische Dinge vorbereitet, bzw. abgeschlossen werden müssen. Jede Sitzung beinhaltet ein übergeordnetes Thema, praktische Übungen und Therapieaufgaben. Das Programm besteht aus insgesamt 12 Sitzungen. Außer Ihnen nehmen noch 5 bis 7 weitere Patienten an der Gruppe teil, die ebenfalls an einer depressiven Episode leiden. Die Arbeitsmaterialien für die einzelnen Therapiebausteine finden Sie in diesem Heft. Zu den jeweiligen Gruppenterminen erhalten Sie ausführliche Erklärungen zur Arbeit mit den Arbeitsmaterialien. Sollte etwas nicht vorhanden sein, wenden Sie sich bitte an Ihren Gruppenleiter, sodass fehlende Materialien nachgereicht werden können.

WICHTIGES ÜBER DEN GRUPPENABLAUF

Die **kognitive Verhaltenstherapie**, an der Sie teilnehmen werden, ist eine wirksame Behandlungsmethode gegen Depressionen. Sie besteht aus Informationen zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Depressionen, dem Aufbau angenehmer Aktivitäten und der Veränderung von depressiven Denkmustern. Außerdem haben wir diese Gruppentherapie um eine weitere Methode erweitert, das speziell auf Verhaltensänderungen zur Verbesserung von zwischenmenschlichen Fähigkeiten zugeschnitten ist, dem Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP).

Diese Kombination aus der klassischen Kognitiven Verhaltenstherapie und den Elementen aus CBASP bietet den Vorteil, dass Sie Techniken erlernen, die Sie auch nach dem Ende der Therapie weiter selbstständig anwenden können. so dass Sie auch langfristig einem Rückfallrisiko aktiv entgegenwirken können.

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass der Erfolg einer verhaltenstherapeutischen Behandlung wesentlich von der Bereitschaft zur Mitarbeit sowie den zeitlichen Möglichkeiten des Patienten abhängt. Für therapeutische Übungen, das Ausfüllen von Fragebögen und Selbstbeobachtungslisten benötigen Sie während des Therapieprozesses neben den zwei Gruppensitzungen pro Woche im Durchschnitt ca. **30 Minuten** täglich.

Ein großer Teil der Behandlung wird somit also nicht in den Sitzungen, sondern zwischen den Sitzungen stattfinden. Es ist unerlässlich, dass Sie die Fortschritte durch die Gruppensitzungen und die Inhalte durch Üben verinnerlichen. Dies geht nur, wenn Sie zwischen den Sitzungen weiterüben, vergleichbar mit dem Training im Sport oder das Üben beim Erlernen eines Musikinstruments. Therapieaufgaben sind die Grundlage des Behandlungserfolgs. Deshalb wird es in jeder Sitzung Aufgaben geben.

Schweigepflicht

Eine grundlegende Voraussetzung für unsere gemeinsame Arbeit ist die Schweigepflicht der TeilnehmerInnen und der GruppenleiterInnen. Es kann nur dann ein vertrauensvolles Klima in unserer Gruppe entstehen, wenn alle TeilnehmerInnen sicher sein können, dass ihre **Probleme nicht nach außen** getragen werden.

Pünktlichkeit

Weiterhin entscheidend für die gemeinsame Arbeit und den Erfolg des Gruppenprogramms sind Ihre **Pünktlichkeit** und **regelmäßige Anwesenheit**. Bitte versuchen Sie, an jeder Sitzung teilzunehmen, da Sie sonst von der Therapie nicht angemessen profitieren können. Sollten Sie durch einen Notfall an der Teilnahme verhindert sein, **rufen Sie uns bitte vorher an**, um Bescheid zu sagen. Selbst abzusagen ist wichtig, weil die Gruppe und wir uns ansonsten Sorgen um Sie machen. Auf Probleme Ihrerseits können wir am Telefon auch besser reagieren. Am **Anfang dieses Teilnehmerheftes** finden Sie die **Telefonnummer** der GruppenleiterInnen.

Supervision der GruppentherapeutInnen

Sie haben das Recht auf eine wirksame Therapie. Daher wird die Qualität der Therapie durch **Supervision** sichergestellt. Das heißt, die GruppenleiterInnen besprechen ihr Vorgehen mit einer/m dritten, sehr erfahrenen TherapeutIn, der nicht am Gruppenprogramm teilnimmt. Damit dies möglich ist, möchten wir Sie bitten, uns von unserer **Schweigepflicht** gegenüber der/m SupervisorIn und den Studienleitern zu entbinden und Ihr Einverständnis zum Aufnehmen der Sitzungen auf Video zu geben. Die Videoaufnahmen werden streng vertraulich behandelt und dienen allein der Supervision. **Bitte unterschreiben** Sie deshalb die folgenden Formulare. Darüber hinaus ist es für uns wichtig zu wissen, welche **Medikamente** Sie zurzeit in welcher Dosierung einnehmen. Bitte tragen Sie in das Formular „Mein Medikamentenplan“ alle ärztlich verordneten Medikamente einschließlich der Dosis und der Dauer ein – also seit wann Sie diese einnehmen. Vielen Dank!

Im weiteren Verlauf dieses Teilnehmerheftes finden Sie sodann einen Ablaufplan mit einem Überblick über unsere gemeinsamen Termine sowie ein Verzeichnis der Arbeitsunterlagen, die in diesem Heft enthalten sind. Sie werden zu den jeweiligen Materialien immer ausführliche Informationen von Ihren GruppenleiterInnen erhalten. Sollte dies einmal nicht der Fall sein, zögern Sie bitte nicht nachzufragen.



Commitment to treatment oder Einwilligung zur Therapie

(nach Schramm 2012)

Ich, _____

willige ein, mich bewusst auf den Therapieprozess einzulassen. Dazu gehört, mich aktiv an meiner Behandlung zu beteiligen sowie

- meine Sitzungen zuverlässig wahrzunehmen (oder bei Ausfall vorher dem Therapeuten Bescheid zu sagen),
- individuelle Ziele zu vereinbaren,
- meine Gedanken, Gefühle und Meinungen offen und ehrlich, zugleich respektvoll und wohlwollend zu äußern, (die „Karten auf den Tisch zu legen“, sowohl positive als auch negative),
- mich in den Gruppensitzungen aktiv einzubringen,
- vereinbarte Aufgaben zwischen den Sitzungen durchzuführen,
- neue Verhaltensweisen und neue Arten des Umgangs mit Dingen auszuprobieren,
- wenn notwendig, meinen individuellen Krisen- bzw. Notfallplan einzusetzen (s.u.).

Ich bin darüber informiert worden, dass ein Behandlungserfolg zum großen Teil davon abhängt, wie viel Energie und Mühe ich selbst in die therapeutische Arbeit investiere. Wenn ich das Gefühl habe, dass die Therapie nichts bringt oder ich unzufrieden bin, bespreche ich es mit meinem Therapeuten und wir versuchen herauszufinden, worin die Probleme bestehen sowie Lösungen zu finden.

Kurz gesagt, ich willige ein, mich für die Therapie und das therapeutische Arbeitsbündnis zu engagieren und mich einem gesunden Lebensstil zu verpflichten.

....., den

(Ort und Datum)

.....

(Unterschrift)

TherapeutIn:



Einverständniserklärung zu Videoaufzeichnungen

(Name und Vorname des Gruppenteilnehmers/der Gruppenteilnehmerin)

Hiermit erkläre ich meine Bereitschaft, dass meine gruppenpsychotherapeutischen Sitzungen im Rahmen der Studie PsychotherapiePlus per Video aufgezeichnet werden. Diese Aufzeichnungen dienen der Dokumentation, Vorbereitung und Supervision der Psychotherapiesitzungen sowie der Forschung.

....., den

(Ort und Datum)

.....

(Unterschrift)



Schweigepflichtentbindung

(Name und Vorname des Gruppenteilnehmers/der Gruppenteilnehmerin)

Hiermit entbinde ich _____
und _____

von der Schweigepflicht gegenüber der Supervisorin Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier.

....., den

(Ort und Datum)

.....

(Unterschrift)



Mein aktueller Medikamentenplan

Name und Vorname

Datum

Medikament	Seit wann?	Dosis	Dosis	Dosis

Falls Sie in Bezug auf Namen oder Dosierung Ihrer Medikamente unsicher sind, vervollständigen Sie den Medikamentenplan bitte in Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt. Danke!

INHALTLICHE ASPEKTE DER GRUPPENTHERAPIE

Einführung der Situationsanalyse

Arbeitsblatt Hammerbeispiel

Beispieltext Hammerbeispiel Watzlawick (Watzlawick, 1983):

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er ihn nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat etwas gegen ihn. Und was? Er hat ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von ihm ein Werkzeug borgen wollte, er gäbe es ihm sofort. Und warum sein Nachbar nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen ausschlagen? Leute wie der Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet der Nachbar sich noch ein, er sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's ihm aber wirklich. Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch noch bevor er „Guten Morgen“ sagen kann, schreit ihn unser Mann an: „Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!“

Aus Paul Watzlawick: *Anleitung zum Unglücklichsein* Erstausgabe 1983

Erhebungsphase

- | | | |
|-----|--|---|
| (1) | Situationsbeschreibung:
(Beobachterperspektive, konkreter Anfangs- und Endpunkt) | <i>Ein Mann möchte ein Bild aufhängen, er hat einen Nagel jedoch keinen Hammer. Er geht zum Nachbarn und klingelt, woraufhin der Nachbar ihm die Tür öffnet. Der Mann schreit den Nachbarn an: „Behalten sie ihren Hammer!“.</i> |
| (2) | Gedanken/Bewertungen
(Beschreiben Sie Ihre Bewertung von dem, was geschehen ist) | <ul style="list-style-type: none">• <i>Neulich hat mich mein Nachbar kaum/nur flüchtig begrüßt</i>• <i>Der hat was gegen mich und leiht mir den Hammer sowieso nicht</i>• <i>Leute wie der, vergiften einem das Leben</i> |
| (3) | Verhalten: Wie haben Sie sich in dieser Situation verhalten?

(situatives Verhalten auch im Kiesler Kreis einordnen) | <i>Der Mann hat sich maximal distanziert verhalten. Es war überhaupt keine Nähe vorhanden. Er war sehr wütend/aggressiv und hat mit lauter Stimme gebrüllt. Einordnung im Kiesler-Kreis bei Feindselig bzw. feindselig-dominant.</i> |
| (4) | Tatsächliches Ergebnis:
Wie ist die Situation für Sie ausgegangen? | <i>Der Mann schreit den Nachbarn an: „Behalten sie ihren Hammer!“ (und geht wahrscheinlich wieder in seine Wohnung zurück)</i> |
| (5) | Erwünschtes Ergebnis:
Welchen Ausgang hätten Sie sich gewünscht?? | <i>Der Mann fragt den Nachbarn (freundlich), ob er einen Hammer habe, den er ihm kurz leihen könnte (da er selbst keinen habe und gerne ein Bild bei sich aufhängen würde).</i> |
| (6) | Vergleich TE mit EE: Nein.
Warum nicht? | <i>Er hat sich hineingesteigert in den Gedanken, dass der Nachbar ihn nicht mag, ist sehr wütend/aggressiv geworden und von Vornerein davon ausgegangen, dass der Nachbar ihm den Hammer nicht geben wird.</i> |

Lösungsphase

- | | | |
|-----|--|---|
| (1) | Revision der Gedanken/
Bewertungen: (Ist der entsprechende
Gedanke hilfreich, um Ihr neues Ziel
zu erreichen?; „Schlachtrufe“/
„Mutmachsätze“) | <ul style="list-style-type: none">• <i>Neulich hat mich mein Nachbar kaum/nur
flüchtig begrüßt</i>• <i>Der hat was gegen mich und leiht mir den
Hammer sowieso nicht</i>• <i>Leute wie der, vergiften einem das Leben</i> |
| (2) | Revision des Verhaltens: Wie hätten
Sie sich verhalten müssen, um Ihr
gewünschtes Ergebnis zu erreichen? | <i>Blickkontakt, Lächeln, klare deutliche Sprache –
kurze Reaktion abwarten und ggf. Gespräch dann
beenden. Kiesler-Kreis: Freundlich-Dominant
(zielführend!).</i> |
| (3) | Zusammenfassung und
Lernerfahrung: Was haben Sie
heute in dieser SA gelernt? | <i>Der Mann kann sagen was er möchte.</i> |
| (4) | Lerntransfer und Generalisierung:
Wie lässt sich das, was Sie heute
gelernt haben, auch auf ähnliche
Situationen anwenden? | <i>Auch in anderen Situationen könnte der Mann ver-
suchen seine Wünsche/Bedürfnisse offen zu äu-
ßern.</i> |



Beispielsituationen, die sich für eine Situationsanalyse eignen:

- o Ein Mann möchte sich auf einen freien Platz im Zug setzen, auf dem allerdings eine Frau ihre Tasche liegen hat. Der Mann findet nicht die richtigen Worte oder traut sich nicht die Frau anzusprechen und muss deswegen weiter stehen obwohl es ihm damit schlecht geht.
- o Eine Frau möchte sich eine Portion Eis in einer Eisdiele kaufen. Sie bestellt eine Kugel Erdbeere und eine Kugel Schokolade, bekommt aber Kirsche und Schokolade. Nun weiß sie nicht, wie sie reklamieren könnte. Also isst sie die beiden Kugeln Eis, obwohl sie kein Kirscheis mag.

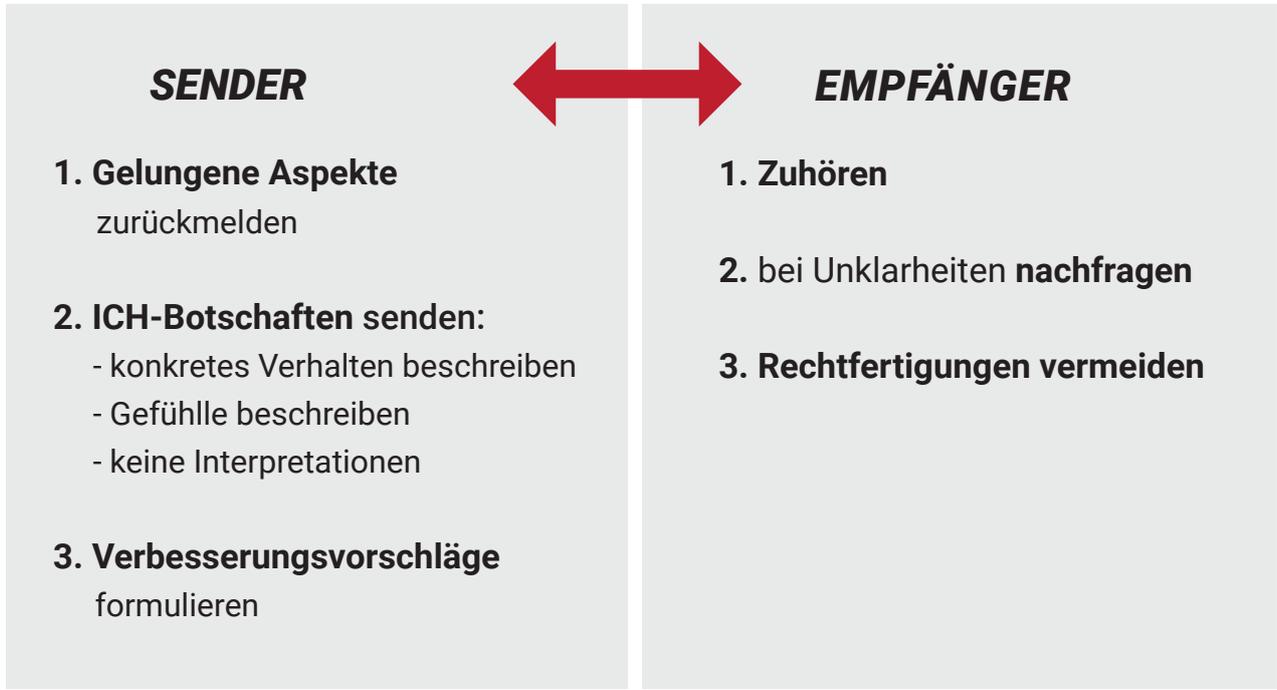






EINFÜHRUNGSSITZUNG I

Arbeitsblatt Feedback- und Gruppenregeln

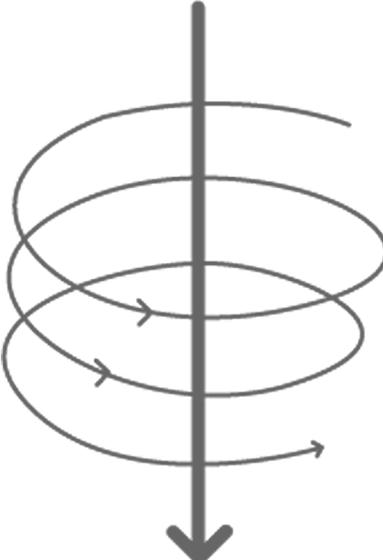


Gruppenregeln

- Alles, was in der Gruppe besprochen wird, wird vertraulich behandelt.
- Die Teilnehmer sollen sich gegenseitig unterstützen.
- Niemand soll verletzt werden.
- Jeder darf seine eigene Meinung haben und äußern.
- Wenn nötig, darf sich ein Teilnehmer innerhalb einer Sitzung eine „Auszeit“ nehmen, sollte aber möglichst wieder in die Gruppe zurückkehren.
- Jeder Teilnehmer sollte sich bemühen, den anderen zuzuhören und sie ausreden zu lassen.

EINFÜHRUNGSSITZUNG II

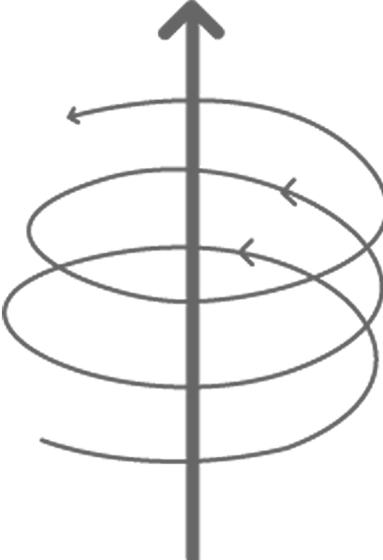
Arbeitsblatt Abwärtsspirale der Depression



The diagram shows a vertical line with a downward-pointing arrow at the bottom. Five horizontal loops spiral outwards from the center line as they move downwards, with arrows on the loops pointing in a clockwise direction.

1. Sie fühlen sich niedergeschlagen und haben keine Lust, etwas zu tun.
2. Sie haben im Alltag keine positiven Erlebnisse.
3. Sie haben überhaupt nichts mehr, an dem Sie sich freuen können.
3. Ihre Stimmung wird schlechter, und Sie tun nur noch das Nötigste.
5. Ihre Stimmung ist auf dem Nullpunkt, und Ihnen ist alles zuviel.

Abwärtsgerichtete Depressionsspirale



The diagram shows a vertical line with an upward-pointing arrow at the top. Five horizontal loops spiral outwards from the center line as they move upwards, with arrows on the loops pointing in a clockwise direction.

5. Ihre Stimmung wird immer besser, und Sie planen weitere Unternehmungen, die Ihnen Freude machen.
3. Sie freuen sich über Ihren Erfolg und Ihre Laune wird besser.
1. Ihre Stimmung ist auf dem Nullpunkt, und Ihnen ist alles zuviel.
4. Heute tun Sie außer Ihren Pflichten noch etwas, was Ihnen Spaß macht.
2. Sie raffen sich auf und machen das, was Sie schon lange tun wollen.

Aufwärtsgerichtete Depressionsspirale



Arbeitsblatt Wochenprotokoll zum Aktivitätsaufbau Beispiel

++ sehr gute Stimmung + gute Stimmung +/- mittelmäßige Stimmung - schlechte Stimmung -- sehr schlechte Stimmung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 ⁰⁰ - 7 ⁰⁰ Uhr	-- wach gelegen	geschlafen	geschlafen				
7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁰ Uhr	-- grübeln	geschlafen	geschlafen				
8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰ Uhr	-- Chef angerufen, krank gemeldet	-- wach Bett, grübeln	geschlafen				
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr	-- Fahrt zum Arzt, Wartezeit	-- wach Bett, grübeln	geschlafen				
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ Uhr	+/- Krankenschreibung	-- Frühstück, TV	-- wach gelegen, krank gemeldet				
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr	+/- Rückfahrt	- Sofa TV	-- wach gelegen, krank gemeldet				
13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ Uhr	- geschlafen	- Telefonat Freund	Anruf vom Chef * schwierige Situation				
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr	- Sofa TV	- Sofa TV	-- Grübeln, Angst				
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr	- Sofa TV	+/- Mittagsschlaf	-- Grübeln, Angst				
15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr	- Sofa TV	+/- Mittagsschlaf	-- Grübeln, Angst				
16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr	- Sofa TV	+/- Supermarkt	- Sofa TV				
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr	- Sofa TV	+/- TV Sofa, Brot gegessen	- Sofa TV				
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr	- Sofa TV	- Sofa TV	- Sofa TV				
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr	- Sofa TV	- Sofa TV	- Sofa TV				
20 ⁰⁰ - 24 ⁰⁰ Uhr	- Bett TV	- Bett TV	- Sofa TV				



Arbeitsblatt Wochenprotokoll zum Aktivitätsaufbau

++ sehr gute Stimmung

+ gute Stimmung

+/- mittelmäßige Stimmung

- schlechte Stimmung

-- sehr schlechte Stimmung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 ⁰⁰ - 7 ⁰⁰ Uhr							
7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁰ Uhr							
8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰ Uhr							
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr							
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ Uhr							
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr							
13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ Uhr							
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr							
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr							
15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr							
16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr							
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr							
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr							
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr							
20 ⁰⁰ - 24 ⁰⁰ Uhr							



Arbeitsblatt Wochenprotokoll zum Aktivitätsaufbau

++ sehr gute Stimmung

+ gute Stimmung

+/- mittelmäßige Stimmung

- schlechte Stimmung

-- sehr schlechte Stimmung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 ⁰⁰ - 7 ⁰⁰ Uhr							
7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁰ Uhr							
8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰ Uhr							
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr							
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ Uhr							
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr							
13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ Uhr							
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr							
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr							
15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr							
16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr							
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr							
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr							
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr							
20 ⁰⁰ - 24 ⁰⁰ Uhr							



Arbeitsblatt Wochenprotokoll zum Aktivitätsaufbau

++ sehr gute Stimmung

+ gute Stimmung

+/- mittelmäßige Stimmung

- schlechte Stimmung

-- sehr schlechte Stimmung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 ⁰⁰ - 7 ⁰⁰ Uhr							
7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁰ Uhr							
8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰ Uhr							
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr							
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ Uhr							
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr							
13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ Uhr							
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr							
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr							
15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr							
16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr							
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr							
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr							
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr							
20 ⁰⁰ - 24 ⁰⁰ Uhr							



Arbeitsblatt Wochenprotokoll zum Aktivitätsaufbau

++ sehr gute Stimmung

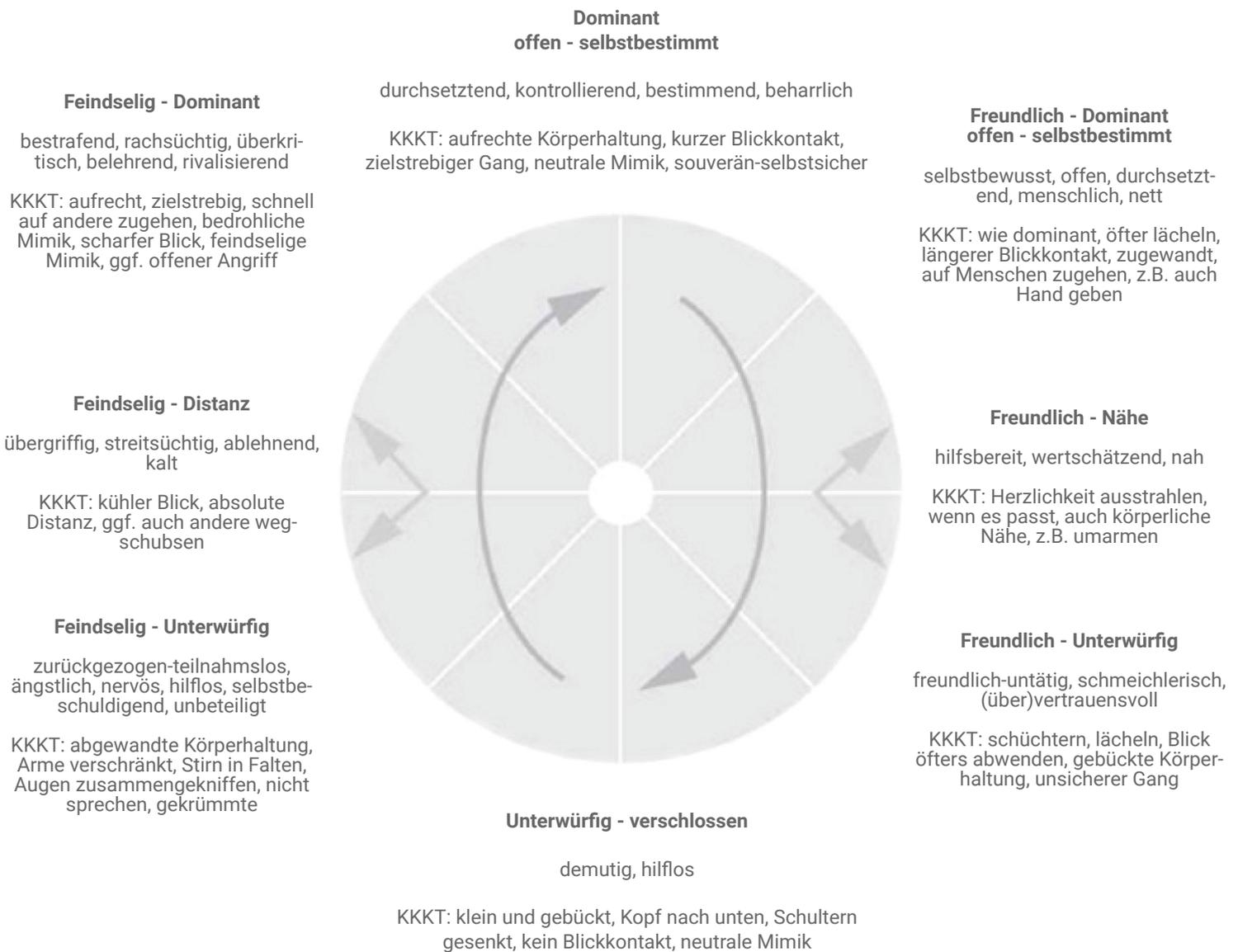
+ gute Stimmung

+/- mittelmäßige Stimmung

- schlechte Stimmung

-- sehr schlechte Stimmung

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 ⁰⁰ - 7 ⁰⁰ Uhr							
7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁰ Uhr							
8 ⁰⁰ - 9 ⁰⁰ Uhr							
9 ⁰⁰ - 10 ⁰⁰ Uhr							
10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ Uhr							
11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ Uhr							
13 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ Uhr							
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr							
14 ⁰⁰ - 15 ⁰⁰ Uhr							
15 ⁰⁰ - 16 ⁰⁰ Uhr							
16 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰ Uhr							
17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰ Uhr							
18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Uhr							
19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Uhr							
20 ⁰⁰ - 24 ⁰⁰ Uhr							





IMI-R Pat w

Klient Nr.: _____

Prä

Post

FRAGEBOGEN FÜR INTERPERSONALE EINDRÜCKE (IMI-R)

Dieser Fragebogen enthält Aussagen über Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, die eine andere Person bei Ihnen auslöst. Bestimmen Sie bei jeder Aussage, wie genau sie Ihre Reaktion auf diese Person beschreibt, während Sie mit ihr zusammen sind.

Jede Aussage beginnt mit den Worten: „Wenn ich mit dieser Person zusammen bin, habe ich das Gefühl...“. Dieser Satz steht oben auf jeder Seite. Er soll Ihnen helfen, sich die Gegenwart dieser Person besser vorstellen zu können.

Als Antwortmöglichkeit ist Ihnen eine vierstufige Skala vorgegeben: Dabei bedeutet 1 – **stimmt gar nicht** und 4 – **stimmt genau**. Wenn Sie sich unsicher sind, überlegen Sie, ob Sie eher zustimmen oder ablehnen. Dann bedeutet 2 – **stimmt eher nicht** und 3 – **stimmt eher**.

Kreuzen Sie die für Sie am ehesten zutreffende Zahl an.

Beispiel: Sie sind der Meinung, diese Aussage stimmt genau, dann füllen Sie die Skala folgendermaßen aus:

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt genau

1

2

3

4

Beantworten Sie alle Fragen. Überlegen Sie dabei nicht lange, sondern wählen Sie die Antwort, die Ihnen zuerst einfällt. Es kann vorkommen, dass diese Person nicht immer gleich auf Sie wirkt. In solchen Fällen entscheiden Sie sich für jene Antwort, die Ihrem allgemeinen Eindruck von dieser Person am ehesten entspricht.

Es kommt bei diesem Fragebogen auf Ihren persönlichen Eindruck an. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Sie sollten jedoch versuchen, von der Person, die Sie beschreiben ein möglichst realistisches Bild zu zeichnen. Bedenken Sie, dass jeder Mensch **positive und negative Eigenschaften** hat, die Persönlichkeit erst ausmachen. Scheuen Sie sich nicht davor, die gesamte Breite der Skala auszunutzen (also auch 1 oder 4 anzukreuzen, wo dies zutrifft).

Copyright Kiesler/Caspar.

Referenz: Caspar, F. (2002). IMI-R. In E. Brähler, J. Schumacher und B. Strauß (Hrsg.), Diagnostische Verfahren in der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.



Wenn ich mit ihm zusammen bin, habe ich das Gefühl...

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt genau

1

2

3

4

1. ich möchte Distanz zu ihm wahren	1	2	3	4
2. er gibt häufig den Ton an	1	2	3	4
3. dass er sich vor Verantwortung drückt	1	2	3	4
4. dass er mich braucht	1	2	3	4
5. er sagt mir öfters etwas freundliches	1	2	3	4
6. er macht mich häufig ärgerlich	1	2	3	4
7. er gibt lieber nach, als seinen eigenen Standpunkt zu vertreten	1	2	3	4
8. dass er mich gerne mag	1	2	3	4
9. er versucht manchmal, mich zu bevormunden	1	2	3	4
10. er wirkt sehr selbstsicher auf mich	1	2	3	4
11. dass ich dominiere	1	2	3	4
12. ihm sagen zu wollen, dass ich mich in seiner Gesellschaft wohl fühle	1	2	3	4
13. mir ist etwas unbehaglich zumute	1	2	3	4
14. er sollte manche Angelegenheiten eher selbst regeln	1	2	3	4
15. ich kann auf seine Unterstützung zählen	1	2	3	4
16. keinen Zugang zu ihm zu bekommen	1	2	3	4
17. ich möchte ihm nahe legen, für sich selbst einzustehen	1	2	3	4
18. er trifft nicht gerne Entscheidungen	1	2	3	4
19. ich kann mich darauf verlassen, dass er, wenn nötig, die Initiative ergreift	1	2	3	4
20. mein Urteil ist ihm wichtig	1	2	3	4
21. ich sollte darauf achten, dass er nicht zu bestimmend ist	1	2	3	4
22. ich würde ihn gerne dazu bringen, sich selbst etwas positiver zu sehen	1	2	3	4
23. ich kann ohne weiteres mit einem Anliegen zu ihm kommen	1	2	3	4
24. ich kann mich darauf verlassen, dass er die Zügel in die Hand nimmt	1	2	3	4
25. er bräuchte nicht so schüchtern zu sein	1	2	3	4
26. ich könnte ihn jederzeit um Hilfe bitten	1	2	3	4
27. er scharf gerne andere Menschen um sich herum	1	2	3	4
28. dass ich sehen muss, wie ich auch mal zum Zuge komme	1	2	3	4
29. ich sollte ihn zu mehr Selbstständigkeit ermutigen	1	2	3	4
30. man muss ihn einfach gern haben	1	2	3	4

31. ich möchte mit ihm nicht allzu viel zu tun haben	1	2	3	4
32. er übernimmt gerne Verantwortung	1	2	3	4
33. er wünscht sich, man solle zu ihm aufsehen	1	2	3	4
34. ich ergreife öfters die Initiative als er	1	2	3	4
35. er ist für mich da, wenn ich ihn brauche	1	2	3	4
36. er schließt sich schnell meinem Urteil an	1	2	3	4
37. er wird unsicher, wenn er sich anderen gegenüber behauptet	1	2	3	4
38. er ist häufig bereit, mir zuzustimmen	1	2	3	4
39. dass er gerne im Mittelpunkt des Interesses steht	1	2	3	4
40. er hat häufig etwas auszusetzen	1	2	3	4
41. er ist schlagfertig und unterhaltsam	1	2	3	4
42. er scheut keine Konfrontation	1	2	3	4
43. er hat klare Vorstellungen von dem, was er will	1	2	3	4
44. er hat die Sache im Griff	1	2	3	4
45. er bittet mich öfters um Rat	1	2	3	4
46. dass er mich als störend empfindet	1	2	3	4
47. er steht gerne im Rampenlicht	1	2	3	4
48. dass ich mich manchmal wehren muss	1	2	3	4
49. ich wünsche mir manchmal, er wäre etwas weniger autoritätsgläubig	1	2	3	4
50. ich sollte ihn manchmal aus der Reserve locken	1	2	3	4
51. er lässt sich leicht entmutigen	1	2	3	4
52. er interessiert sich für mich nur wenig	1	2	3	4
53. dass er allen Situationen gewachsen ist	1	2	3	4
54. er hat wenig Selbstvertrauen	1	2	3	4
55. er hat eine starke Persönlichkeit	1	2	3	4
56. er ist risikofreudig	1	2	3	4
57. ich sollte ihm etwas Gutes tun	1	2	3	4
58. er möchte sich hinter mir verstecken	1	2	3	4
59. dass ich Rücksicht nehme	1	2	3	4
60. er kommt sich minderwertig vor	1	2	3	4
61. er kann sich gut durchsetzen	1	2	3	4
62. er bestimmt die Situation in angemessener Weise	1	2	3	4
63. er glaubt, etwas bewirken zu können	1	2	3	4
64. ihn beschützen zu wollen	1	2	3	4

Die Auswertung erfolgt durch Mittelwertsbildung der jeweiligen Skala (z.B. „Freundlich“)

→ Einzelwerte pro Skala aufsummieren und durch 8 dividieren → Endwert

→ Endwert für jede Skala im Kiesler Kreis eintragen und durch Linien verbinden

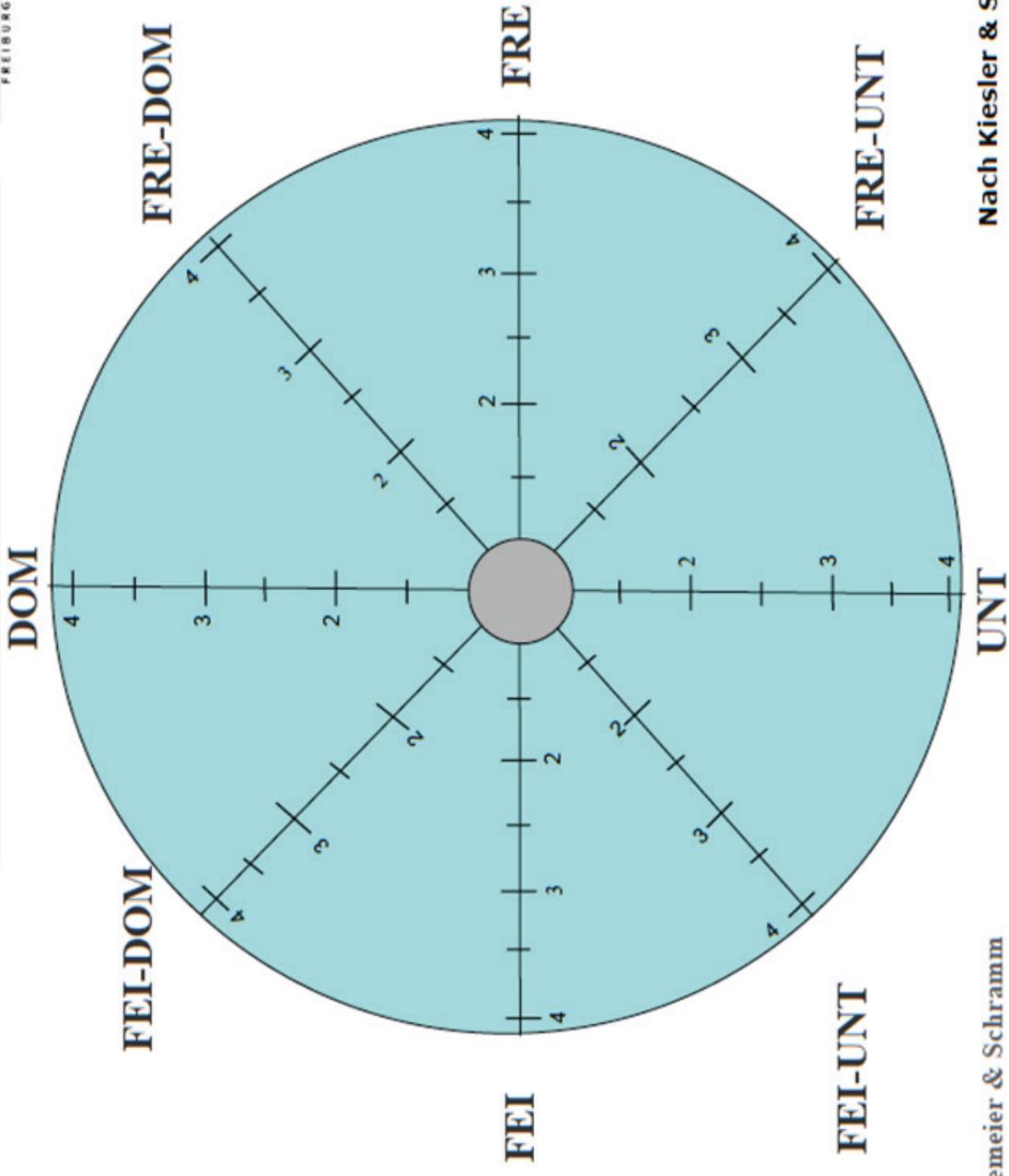
SKALEN IMI-R

Skalen															
Freundlich		Freundlich-Submissiv		Submissiv		Feindselig-Submissiv		Feindselig		Feindselig-Dominant		Dominant		Freundlich-Dominant	
Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert
5		4		7		3		1		2		9		19	
8		20		11		14		6		21		10		24	
12		22		18		17		13		28		27		32	
15		36		25		37		16		33		42		41	
23		38		29		49		31		39		43		44	
26		45		34		54		40		47		56		53	
30		57		50		58		46		48		61		55	
35		64		51		60		52		59		63		62	
SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:	
÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8	

IMPACT MESSAGE INVENTORY



UNIVERSITÄTS
FREIBURG
KLINIKUM



©Brakemeier & Schramm

Nach Kiesler & Schmidt



IMI – Impact Message Inventory

IMI-R Pat m

Klient Nr.: _____

Prä

Post

FRAGEBOGEN FÜR INTERPERSONALE EINDRÜCKE (IMI-R)

Dieser Fragebogen enthält Aussagen über Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, die eine andere Person bei Ihnen auslöst. Bestimmen Sie bei jeder Aussage, wie genau sie Ihre Reaktion auf diese Person beschreibt, während Sie mit ihr zusammen sind.

Jede Aussage beginnt mit den Worten: „Wenn ich mit dieser Person zusammen bin, habe ich das Gefühl...“. Dieser Satz steht oben auf jeder Seite. Er soll Ihnen helfen, sich die Gegenwart dieser Person besser vorstellen zu können.

Als Antwortmöglichkeit ist Ihnen eine vierstufige Skala vorgegeben: Dabei bedeutet 1 – **stimmt gar nicht** und 4 – **stimmt genau**. Wenn Sie sich unsicher sind, überlegen Sie, ob Sie eher zustimmen oder ablehnen. Dann bedeutet 2 – **stimmt eher nicht** und 3 – **stimmt eher**.

Kreuzen Sie die für Sie am ehesten zutreffende Zahl an.

Beispiel: Sie sind der Meinung, diese Aussage stimmt genau, dann füllen Sie die Skala folgendermaßen aus:

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt genau

1

2

3

4

Beantworten Sie alle Fragen. Überlegen Sie dabei nicht lange, sondern wählen Sie die Antwort, die Ihnen zuerst einfällt. Es kann vorkommen, dass diese Person nicht immer gleich auf Sie wirkt. In solchen Fällen entscheiden Sie sich für jene Antwort, die Ihrem allgemeinen Eindruck von dieser Person am ehesten entspricht.

Es kommt bei diesem Fragebogen auf Ihren persönlichen Eindruck an. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Sie sollten jedoch versuchen, von der Person, die Sie beschreiben ein möglichst realistisches Bild zu zeichnen. Bedenken Sie, dass jeder Mensch **positive und negative Eigenschaften** hat, die Persönlichkeit erst ausmachen. Scheuen Sie sich nicht davor, die gesamte Breite der Skala auszunutzen (also auch 1 oder 4 anzukreuzen, wo dies zutrifft).

Copyright Kiesler/Caspar.

Referenz: Caspar, F. (2002). IMI-R. In E. Brähler, J. Schumacher und B. Strauß (Hrsg.), Diagnostische Verfahren in der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.



Wenn ich mit ihr zusammen bin, habe ich das Gefühl...

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt genau

1

2

3

4

1. ich möchte Distanz zu ihr wahren	1	2	3	4
2. sie gibt häufig den Ton an	1	2	3	4
3. dass sie sich vor Verantwortung drückt	1	2	3	4
4. dass sie mich braucht	1	2	3	4
5. sie sagt mir öfters etwas freundliches	1	2	3	4
6. sie macht mich häufig ärgerlich	1	2	3	4
7. sie gibt lieber nach, als ihren eigenen Standpunkt zu vertreten	1	2	3	4
8. dass sie mich gerne mag	1	2	3	4
9. sie versucht manchmal, mich zu bevormunden	1	2	3	4
10. sie wirkt sehr selbstsicher auf mich	1	2	3	4
11. dass ich dominiere	1	2	3	4
12. ihr sagen zu wollen, dass ich mich in seiner Gesellschaft wohl fühle	1	2	3	4
13. mir ist etwas unbehaglich zumute	1	2	3	4
14. sie sollte manche Angelegenheiten eher selbst regeln	1	2	3	4
15. ich kann auf ihre Unterstützung zählen	1	2	3	4
16. keinen Zugang zu ihr zu bekommen	1	2	3	4
17. ich möchte ihr nahe legen, für sich selbst einzustehen	1	2	3	4
18. sie trifft nicht gerne Entscheidungen	1	2	3	4
19. ich kann mich darauf verlassen, dass sie, wenn nötig, die Initiative ergreift	1	2	3	4
20. mein Urteil ist ihr wichtig	1	2	3	4
21. ich sollte darauf achten, dass sie nicht zu bestimmend ist	1	2	3	4
22. ich würde sie gerne dazu bringen, sich selbst etwas positiver zu sehen	1	2	3	4
23. ich kann ohne weiteres mit einem Anliegen zu ihr kommen	1	2	3	4
24. ich kann mich darauf verlassen, dass sie die Zügel in die Hand nimmt	1	2	3	4
25. sie bräuchte nicht so schüchtern zu sein	1	2	3	4
26. ich könnte sie jederzeit um Hilfe bitten	1	2	3	4
27. sie scharft gerne andere Menschen um sich herum	1	2	3	4
28. dass ich sehen muss, wie ich auch mal zum Zuge komme	1	2	3	4
29. ich sollte sie zu mehr Selbstständigkeit ermutigen	1	2	3	4
30. man muss sie einfach gern haben	1	2	3	4

31. ich möchte mit ihr nicht allzu viel zu tun haben	1	2	3	4
32. sie übernimmt gerne Verantwortung	1	2	3	4
33. sie wünscht sich, man solle zu ihr aufsehen	1	2	3	4
34. ich ergreife öfters die Initiative als sie	1	2	3	4
35. sie ist für mich da, wenn ich sie brauche	1	2	3	4
36. sie schließt sich schnell meinem Urteil an	1	2	3	4
37. sie wird unsicher, wenn sie sich anderen gegenüber behauptet	1	2	3	4
38. sie ist häufig bereit, mir zuzustimmen	1	2	3	4
39. dass sie gerne im Mittelpunkt des Interesses steht	1	2	3	4
40. sie hat häufig etwas auszusetzen	1	2	3	4
41. sie ist schlagfertig und unterhaltsam	1	2	3	4
42. sie scheut keine Konfrontation	1	2	3	4
43. sie hat klare Vorstellungen von dem, was sie will	1	2	3	4
44. sie hat die Sache im Griff	1	2	3	4
45. sie bittet mich öfters um Rat	1	2	3	4
46. dass sie mich als störend empfindet	1	2	3	4
47. sie steht gerne im Rampenlicht	1	2	3	4
48. dass ich mich manchmal wehren muss	1	2	3	4
49. ich wünsche mir manchmal, sie wäre etwas weniger autoritätsgläubig	1	2	3	4
50. ich sollte sie manchmal aus der Reserve locken	1	2	3	4
51. sie lässt sich leicht entmutigen	1	2	3	4
52. sie interessiert sich für mich nur wenig	1	2	3	4
53. dass sie allen Situationen gewachsen ist	1	2	3	4
54. sie hat wenig Selbstvertrauen	1	2	3	4
55. sie hat eine starke Persönlichkeit	1	2	3	4
56. sie ist risikofreudig	1	2	3	4
57. ich sollte ihr etwas Gutes tun	1	2	3	4
58. sie möchte sich hinter mir verstecken	1	2	3	4
59. dass ich Rücksicht nehme	1	2	3	4
60. sie kommt sich minderwertig vor	1	2	3	4
61. sie kann sich gut durchsetzen	1	2	3	4
62. sie bestimmt die Situation in angemessener Weise	1	2	3	4
63. sie glaubt, etwas bewirken zu können	1	2	3	4
64. sie beschützen zu wollen	1	2	3	4

Die Auswertung erfolgt durch Mittelwertsbildung der jeweiligen Skala (z.B. „Freundlich“)

→ Einzelwerte pro Skala aufsummieren und durch 8 dividieren → Endwert

→ Endwert für jede Skala im Kiesler Kreis eintragen und durch Linien verbinden

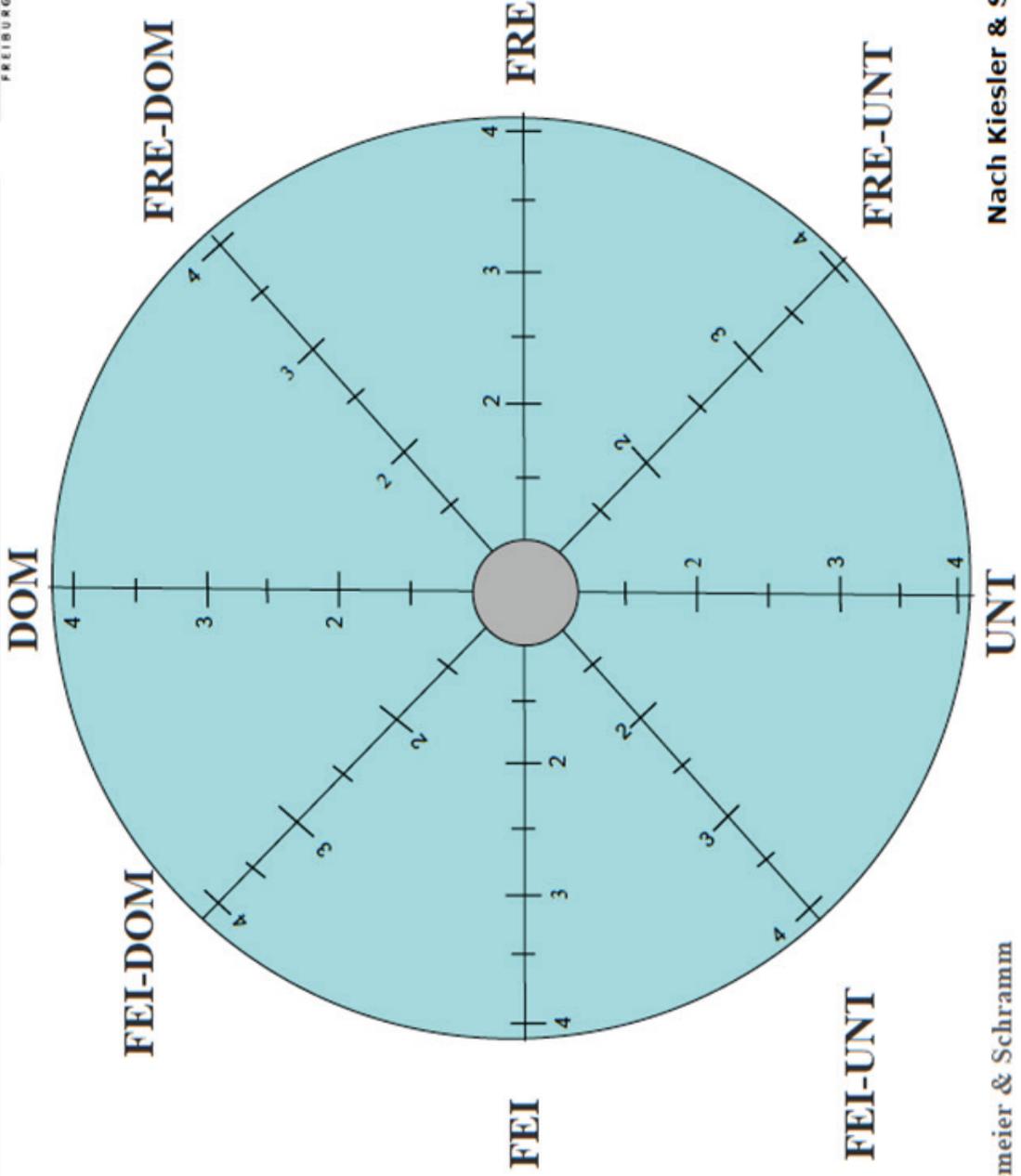
SKALEN IMI-R

Skalen															
Freundlich		Freundlich-Submissiv		Submissiv		Feindselig-Submissiv		Feindselig		Feindselig-Dominant		Dominant		Freundlich-Dominant	
Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert
5		4		7		3		1		2		9		19	
8		20		11		14		6		21		10		24	
12		22		18		17		13		28		27		32	
15		36		25		37		16		33		42		41	
23		38		29		49		31		39		43		44	
26		45		34		54		40		47		56		53	
30		57		50		58		46		48		61		55	
35		64		51		60		52		59		63		62	
SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:	
÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8	

IMPACT MESSAGE INVENTORY



UNIVERSITÄTS
FREIBURG
KLINIKUM



©Brakemeier & Schramm

Nach Kiesler & Schmidt

HAUPTSITZUNG I



Arbeitsblatt Situationsanalyse

Datum:

Situation: Partnerschaft Familie Beruf Freunde/Bekannte Sonstiges

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Rein beschreibend; äußerer Prozess, den ein Außenstehender beobachten kann
- ▶ Wie die Regieanweisungen einer kurzen Filmszene
- ▶ Möglichst kurz und prägnant das Wesentliche zusammenfassen

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Maximal drei-Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Aus der Beobachterperspektive
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen (Mut-mach-Sätze), sprich mein neues Ziel anzugehen

(1) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten überlegen

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► Rollenspiele oder Verhaltensübungen: mind. 2–5 mal neue Situation durch spielen oder üben, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich durch diese Situationsanalyse gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?



Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse

(1) Beschreibung der Situation

Was wird voraussichtlich passieren? (mit Anfangs- und Endpunkt, rein beschreibend)

(2) DO/Erwünschtes Ergebnis

Welchen Ausgang des Ereignisses wünsche ich mir?

Was ist mein Ziel (DO = Desired Outcome = Erwünschtes Ergebnis) in dieser Situation?

(In Verhaltensbegriffen formulieren, realistisch durch mich erreichbar und in mir verankert)

(3) Verhalten

Wie kann ich mich verhalten, um mein Ziel zu erreichen? (Verhalten bestimmen und im Kiesler-Kreis einordnen)



(4) Interpretationen

Welche Interpretationen/»Schlachtrufe« helfen mir, mein Ziel zu erreichen?

► (1) _____

► (2) _____

► (3) _____

(5) Rollenspiele (mind. zwei- bis fünfmal durchspielen, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen)



Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse

Datum:

Die innere Situationsanalyse ist gekennzeichnet durch eine Situation, in welcher keine anderen Personen eine Rolle spielen.

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Aus der Beobachtungsperspektive beschreiben
- ▶ In »Ich-Form«

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Bis zu fünf Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(4)

(5)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Meine subjektive Sicht



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

4. Revision:

5. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Ich kann an dieser Stelle auch genau schauen, ob meine Prägungen in den Interpretationen wieder auftauchen, diese dann mit der Wirklichkeit vergleichen und »überschreiben«

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen, sprich mein neues Ziel anzugehen

► Aufforderungen können sehr gut direkt die Prägungen entkräften!

(2) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten formulieren,

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► **Wenn möglich: Rollenspiele oder Verhaltensübungen**

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich heute (in der Übung) gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?

HAUPTSITZUNG II



Arbeitsblatt Situationsanalyse

Datum:

Situation: Partnerschaft Familie Beruf Freunde/Bekannte Sonstiges

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Rein beschreibend; äußerer Prozess, den ein Außenstehender beobachten kann
- ▶ Wie die Regieanweisungen einer kurzen Filmszene
- ▶ Möglichst kurz und prägnant das Wesentliche zusammenfassen

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Maximal drei-Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Aus der Beobachterperspektive
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen (Mut-mach-Sätze), sprich mein neues Ziel anzugehen

(1) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten überlegen

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► Rollenspiele oder Verhaltensübungen: mind. 2–5 mal neue Situation durch spielen oder üben, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich durch diese Situationsanalyse gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?



Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse

(1) Beschreibung der Situation

Was wird voraussichtlich passieren? (mit Anfangs- und Endpunkt, rein beschreibend)

(2) DO/Erwünschtes Ergebnis

Welchen Ausgang des Ereignisses wünsche ich mir?

Was ist mein Ziel (DO = Desired Outcome = Erwünschtes Ergebnis) in dieser Situation?

(In Verhaltensbegriffen formulieren, realistisch durch mich erreichbar und in mir verankert)

(3) Verhalten

Wie kann ich mich verhalten, um mein Ziel zu erreichen? (Verhalten bestimmen und im Kiesler-Kreis einordnen)



(4) Interpretationen

Welche *Interpretationen*/»Schlachtrufe« helfen mir, mein Ziel zu erreichen?

- ▶ (1) _____
- _____
- ▶ (2) _____
- _____
- ▶ (3) _____
- _____

(5) Rollenspiele (mind. zwei- bis fünfmal durchspielen, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen)



Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse

Datum:

Die innere Situationsanalyse ist gekennzeichnet durch eine Situation, in welcher keine anderen Personen eine Rolle spielen.

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Aus der Beobachtungsperspektive beschreiben
- ▶ In »Ich-Form«

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Bis zu fünf Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(4)

(5)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Meine subjektive Sicht



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

4. Revision:

5. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Ich kann an dieser Stelle auch genau schauen, ob meine Prägungen in den Interpretationen wieder auftauchen, diese dann mit der Wirklichkeit vergleichen und »überschreiben«

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen, sprich mein neues Ziel anzugehen

► Aufforderungen können sehr gut direkt die Prägungen entkräften!

(2) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten formulieren,

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► **Wenn möglich: Rollenspiele oder Verhaltensübungen**

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich heute (in der Übung) gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was *nehme ich mit*?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?

HAUPTSITZUNG III



Arbeitsblatt Situationsanalyse

Datum:

Situation: Partnerschaft Familie Beruf Freunde/Bekannte Sonstiges

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Rein beschreibend; äußerer Prozess, den ein Außenstehender beobachten kann
- ▶ Wie die Regieanweisungen einer kurzen Filmszene
- ▶ Möglichst kurz und prägnant das Wesentliche zusammenfassen

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Maximal drei-Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Aus der Beobachterperspektive
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen (Mut-mach-Sätze), sprich mein neues Ziel anzugehen

(1) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten überlegen

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► Rollenspiele oder Verhaltensübungen: mind. 2–5 mal neue Situation durch spielen oder üben, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich durch diese Situationsanalyse gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?



Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse

(1) Beschreibung der Situation

Was wird voraussichtlich passieren? (mit Anfangs- und Endpunkt, rein beschreibend)

(2) DO/Erwünschtes Ergebnis

Welchen Ausgang des Ereignisses wünsche ich mir?

Was ist mein Ziel (DO = Desired Outcome = Erwünschtes Ergebnis) in dieser Situation?

(In Verhaltensbegriffen formulieren, realistisch durch mich erreichbar und in mir verankert)

(3) Verhalten

Wie kann ich mich verhalten, um mein Ziel zu erreichen? (Verhalten bestimmen und im Kiesler-Kreis einordnen)



(4) Interpretationen

Welche *Interpretationen*/»Schlachtrufe« helfen mir, mein Ziel zu erreichen?

- ▶ (1) _____

- ▶ (2) _____

- ▶ (3) _____

(5) **Rollenspiele** (mind. zwei- bis fünfmal durchspielen, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen)



Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse

Datum:

Die innere Situationsanalyse ist gekennzeichnet durch eine Situation, in welcher keine anderen Personen eine Rolle spielen.

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Aus der Beobachtungsperspektive beschreiben
- ▶ In »Ich-Form«

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Bis zu fünf Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(4)

(5)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Meine subjektive Sicht

Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

4. Revision:

5. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Ich kann an dieser Stelle auch genau schauen, ob meine Prägungen in den Interpretationen wieder auftauchen, diese dann mit der Wirklichkeit vergleichen und »überschreiben«

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen, sprich mein neues Ziel anzugehen

► Aufforderungen können sehr gut direkt die Prägungen entkräften!

(2) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten formulieren,

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► **Wenn möglich: Rollenspiele oder Verhaltensübungen**

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich heute (in der Übung) gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was *nehme ich mit*?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?

HAUPTSITZUNG IV



Arbeitsblatt Situationsanalyse

Datum:

Situation: Partnerschaft Familie Beruf Freunde/Bekannte Sonstiges

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Rein beschreibend; äußerer Prozess, den ein Außenstehender beobachten kann
- ▶ Wie die Regieanweisungen einer kurzen Filmszene
- ▶ Möglichst kurz und prägnant das Wesentliche zusammenfassen

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Maximal drei-Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Aus der Beobachterperspektive
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen (Mut-mach-Sätze), sprich mein neues Ziel anzugehen

(1) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten überlegen

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► Rollenspiele oder Verhaltensübungen: mind. 2–5 mal neue Situation durch spielen oder üben, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich durch diese Situationsanalyse gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?



Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse

(1) Beschreibung der Situation

Was wird voraussichtlich passieren? (mit Anfangs- und Endpunkt, rein beschreibend)

(2) DO/Erwünschtes Ergebnis

Welchen Ausgang des Ereignisses wünsche ich mir?

Was ist mein Ziel (DO = Desired Outcome = Erwünschtes Ergebnis) in dieser Situation?

(In Verhaltensbegriffen formulieren, realistisch durch mich erreichbar und in mir verankert)

(3) Verhalten

Wie kann ich mich verhalten, um mein Ziel zu erreichen? (Verhalten bestimmen und im Kiesler-Kreis einordnen)



(4) Interpretationen

Welche Interpretationen/»Schlachtrufe« helfen mir, mein Ziel zu erreichen?

- ▶ (1) _____
- _____
- ▶ (2) _____
- _____
- ▶ (3) _____
- _____

(5) Rollenspiele (mind. zwei- bis fünfmal durchspielen, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen)



Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse

Datum:

Die innere Situationsanalyse ist gekennzeichnet durch eine Situation, in welcher keine anderen Personen eine Rolle spielen.

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Aus der Beobachtungsperspektive beschreiben
- ▶ In »Ich-Form«

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Bis zu fünf Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(4)

(5)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Meine subjektive Sicht



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

4. Revision:

5. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Ich kann an dieser Stelle auch genau schauen, ob meine Prägungen in den Interpretationen wieder auftauchen, diese dann mit der Wirklichkeit vergleichen und »überschreiben«

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf- fordern, ins »Tun« zu kommen, sprich mein neues Ziel anzugehen

► Aufforderungen können sehr gut direkt die Prägungen entkräften!

(2) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten formulieren,

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► **Wenn möglich: Rollenspiele oder Verhaltensübungen**

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich heute (in der Übung) gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?

HAUPTSITZUNG V



Arbeitsblatt Situationsanalyse

Datum:

Situation: Partnerschaft Familie Beruf Freunde/Bekannte Sonstiges

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Rein beschreibend; äußerer Prozess, den ein Außenstehender beobachten kann
- ▶ Wie die Regieanweisungen einer kurzen Filmszene
- ▶ Möglichst kurz und prägnant das Wesentliche zusammenfassen

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Maximal drei-Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Aus der Beobachterperspektive
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen (Mut-mach-Sätze), sprich mein neues Ziel anzugehen

(1) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten überlegen

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► Rollenspiele oder Verhaltensübungen: mind. 2–5 mal neue Situation durch spielen oder üben, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich durch diese Situationsanalyse gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?



Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse

(1) Beschreibung der Situation

Was wird voraussichtlich passieren? (mit Anfangs- und Endpunkt, rein beschreibend)

(2) DO/Erwünschtes Ergebnis

Welchen Ausgang des Ereignisses wünsche ich mir?

Was ist mein Ziel (DO = Desired Outcome = Erwünschtes Ergebnis) in dieser Situation?

(In Verhaltensbegriffen formulieren, realistisch durch mich erreichbar und in mir verankert)

(3) Verhalten

Wie kann ich mich verhalten, um mein Ziel zu erreichen? (Verhalten bestimmen und im Kiesler-Kreis einordnen)



(4) Interpretationen

Welche Interpretationen/»Schlachtrufe« helfen mir, mein Ziel zu erreichen?

- ▶ (1) _____
- _____
- ▶ (2) _____
- _____
- ▶ (3) _____
- _____

(5) Rollenspiele (mind. zwei- bis fünfmal durchspielen, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen)



Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse

Datum:

Die innere Situationsanalyse ist gekennzeichnet durch eine Situation, in welcher keine anderen Personen eine Rolle spielen.

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Aus der Beobachtungsperspektive beschreiben
- ▶ In »Ich-Form«

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Bis zu fünf Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(4)

(5)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Meine subjektive Sicht



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

4. Revision:

5. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

(2) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich heute (in der Übung) gelernt?

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Ich kann an dieser Stelle auch genau schauen, ob meine Prägungen in den Interpretationen wieder auftauchen, diese dann mit der Wirklichkeit vergleichen und »überschreiben«

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen, sprich mein neues Ziel anzugehen

► Aufforderungen können sehr gut direkt die Prägungen entkräften!

► Zielführendes Verhalten formulieren,

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► **Wenn möglich: Rollenspiele oder Verhaltensübungen**

Meine »Take-home-message«:
Was *nehme ich mit*?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?

HAUPTSITZUNG VI



Arbeitsblatt Situationsanalyse

Datum:

Situation: Partnerschaft Familie Beruf Freunde/Bekannte Sonstiges

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Rein beschreibend; äußerer Prozess, den ein Außenstehender beobachten kann
- ▶ Wie die Regieanweisungen einer kurzen Filmszene
- ▶ Möglichst kurz und prägnant das Wesentliche zusammenfassen

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Maximal drei-Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Aus der Beobachterperspektive
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen (Mut-mach-Sätze), sprich mein neues Ziel anzugehen

(1) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten überlegen

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► Rollenspiele oder Verhaltensübungen: mind. 2–5 mal neue Situation durch spielen oder üben, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich durch diese Situationsanalyse gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?



Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse

Datum:

Die innere Situationsanalyse ist gekennzeichnet durch eine Situation, in welcher keine anderen Personen eine Rolle spielen.

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Aus der Beobachtungsperspektive beschreiben
- ▶ In »Ich-Form«

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Bis zu fünf Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(4)

(5)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Meine subjektive Sicht



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

4. Revision:

5. Revision:

Handlungsinterpretation («Meine Schlachtrufe»):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Ich kann an dieser Stelle auch genau schauen, ob meine Prägungen in den Interpretationen wieder auftauchen, diese dann mit der Wirklichkeit vergleichen und »überschreiben«

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen, sprich mein neues Ziel anzugehen

► Aufforderungen können sehr gut direkt die Prägungen entkräften!

(2) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten formulieren,

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► **Wenn möglich: Rollenspiele oder Verhaltensübungen**

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich heute (in der Übung) gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was *nehme ich mit*?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?

HAUPTSITZUNG VII



Arbeitsblatt Situationsanalyse

Datum:

Situation: Partnerschaft Familie Beruf Freunde/Bekannte Sonstiges

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Rein beschreibend; äußerer Prozess, den ein Außenstehender beobachten kann
- ▶ Wie die Regieanweisungen einer kurzen Filmszene
- ▶ Möglichst kurz und prägnant das Wesentliche zusammenfassen

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Maximal drei-Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Aus der Beobachterperspektive
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen (Mut-mach-Sätze), sprich mein neues Ziel anzugehen

(1) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten überlegen

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► Rollenspiele oder Verhaltensübungen: mind. 2–5 mal neue Situation durch spielen oder üben, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich durch diese Situationsanalyse gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?



Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse

(1) Beschreibung der Situation

Was wird voraussichtlich passieren? (mit Anfangs- und Endpunkt, rein beschreibend)

(2) DO/Erwünschtes Ergebnis

Welchen Ausgang des Ereignisses wünsche ich mir?

Was ist mein Ziel (DO = Desired Outcome = Erwünschtes Ergebnis) in dieser Situation?

(In Verhaltensbegriffen formulieren, realistisch durch mich erreichbar und in mir verankert)

(3) Verhalten

Wie kann ich mich verhalten, um mein Ziel zu erreichen? (Verhalten bestimmen und im Kiesler-Kreis einordnen)



(4) Interpretationen

Welche *Interpretationen*/»Schlachtrufe« helfen mir, mein Ziel zu erreichen?

► (1) _____

► (2) _____

► (3) _____

(5) Rollenspiele (mind. zwei- bis fünfmal durchspielen, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen)



Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse

Datum:

Die innere Situationsanalyse ist gekennzeichnet durch eine Situation, in welcher keine anderen Personen eine Rolle spielen.

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Aus der Beobachtungsperspektive beschreiben
- ▶ In »Ich-Form«

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Bis zu fünf Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(4)

(5)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Meine subjektive Sicht



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

4. Revision:

5. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Ich kann an dieser Stelle auch genau schauen, ob meine Prägungen in den Interpretationen wieder auftauchen, diese dann mit der Wirklichkeit vergleichen und »überschreiben«

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf- fordern, ins »Tun« zu kommen, sprich mein neues Ziel anzugehen

► Aufforderungen können sehr gut direkt die Prägungen entkräften!

(2) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten formulieren,

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► **Wenn möglich: Rollenspiele oder Verhaltensübungen**

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich heute (in der Übung) gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?

HAUPTSITZUNG VIII



Arbeitsblatt Situationsanalyse

Datum:

Situation: Partnerschaft Familie Beruf Freunde/Bekannte Sonstiges

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Rein beschreibend; äußerer Prozess, den ein Außenstehender beobachten kann
- ▶ Wie die Regieanweisungen einer kurzen Filmszene
- ▶ Möglichst kurz und prägnant das Wesentliche zusammenfassen

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Maximal drei-Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Aus der Beobachterperspektive
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren (Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.
- ▶ Möglichst nur 1 Satz, in Verhaltensbegriffen formulieren



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen (Mut-mach-Sätze), sprich mein neues Ziel anzugehen

(1) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten überlegen

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► Rollenspiele oder Verhaltensübungen: mind. 2–5 mal neue Situation durch spielen oder üben, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

Was habe ich durch diese Situationsanalyse gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was nehme ich mit?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?



Arbeitsblatt Zukunftssituationsanalyse

(1) Beschreibung der Situation

Was wird voraussichtlich passieren? (mit Anfangs- und Endpunkt, rein beschreibend)

(2) DO/Erwünschtes Ergebnis

Welchen Ausgang des Ereignisses wünsche ich mir?

Was ist mein Ziel (DO = Desired Outcome = Erwünschtes Ergebnis) in dieser Situation?

(In Verhaltensbegriffen formulieren, realistisch durch mich erreichbar und in mir verankert)

(3) Verhalten

Wie kann ich mich verhalten, um mein Ziel zu erreichen? (Verhalten bestimmen und im Kiesler-Kreis einordnen)



(4) Interpretationen

Welche *Interpretationen*/»Schlachtrufe« helfen mir, mein Ziel zu erreichen?

- ▶ (1) _____
- _____
- ▶ (2) _____
- _____
- ▶ (3) _____
- _____

(5) **Rollenspiele** (mind. zwei- bis fünfmal durchspielen, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen)



Arbeitsblatt Innere Situationsanalyse

Datum:

Die innere Situationsanalyse ist gekennzeichnet durch eine Situation, in welcher keine anderen Personen eine Rolle spielen.

(1) Beschreibung der Situation Was ist in dieser Situation passiert?

Kriterien/Kommentare

- ▶ Anfangspunkt, Endpunkt und Geschichte dazwischen
- ▶ Aus der Beobachtungsperspektive beschreiben
- ▶ In »Ich-Form«

(2) Interpretation der Situation Wie habe ich die Situation aufgefasst/gelesen/interpretiert?

(1)

- ▶ Bis zu fünf Interpretationen

(2)

- ▶ Jeweils ein Satz

(3)

- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wortwörtlich durch den Kopf geschossen? (Mein »Kopfkino«)

(4)

(5)

(3) Verhalten Was habe ich in dieser Situation genau getan?



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache, etc.
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich:
Wie habe ich auf mein Gegenüber gewirkt?

(4) Tatsächliches Ergebnis Wie ging die Situation für mich aus?

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltensbegriffen formulieren
(Vergleich letzter Satz bei 1.)

(5) Erwünschtes Ergebnis Welchen Ausgang hätte ich mir gewünscht? (bzw. Wie hätte ich mich gerne verhalten)? Englisch: DO = *Desired Outcome*

- ▶ DO ist durch mich selbst realistisch erreichbar und in mir selbst verankert
- ▶ Möglichst nur 1 Satz

(6) Vergleich des tatsächlichen mit dem erwünschten Ergebnis

Habe ich erreicht, was ich wollte? Ja Nein

- ▶ Gegenüberstellen von 4. und 5.

Falls Nein: Warum nicht?

- ▶ Meine subjektive Sicht



Lösungsphase der Situationsanalyse

(1) Revision ungeeigneter Interpretationen

Ist die Interpretation in der Situation verankert (War es wirklich so)?
Inwieweit trägt diese Interpretation dazu bei, dass ich mein Ziel/DO erreiche?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

4. Revision:

5. Revision:

Handlungsinterpretation (»Meine Schlachtrufe«):

Kriterien/Kommentare

► Hier kann ich lernen, in einer Situation nur das zu lesen, was de facto abläuft und hilfreiche Interpretationen zu formulieren, die mich zu meinem neuen Ziel bringen

► Ich kann an dieser Stelle auch genau schauen, ob meine Prägungen in den Interpretationen wieder auftauchen, diese dann mit der Wirklichkeit vergleichen und »überschreiben«

► Kurze prägnante Aufforderungen an mich selbst, die mich ermutigen bzw. auf-fordern, ins »Tun« zu kommen, sprich mein neues Ziel anzugehen

► Aufforderungen können sehr gut direkt die Prägungen entkräften!

(2) Veränderung des Verhaltens

Nachdem ich nun meine Interpretationen revidiert habe: Wie hätte ich mich verhalten, um das zu bekommen, was ich will – also um mein neues Ziel auch tatsächlich zu erreichen?



► Zielführendes Verhalten formulieren,

► Im Kiesler-Kreis einordnen

► **Wenn möglich: Rollenspiele oder Verhaltensübungen**

► **Rollenspiele! Verhaltensübungen!**

(3) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten in der SA

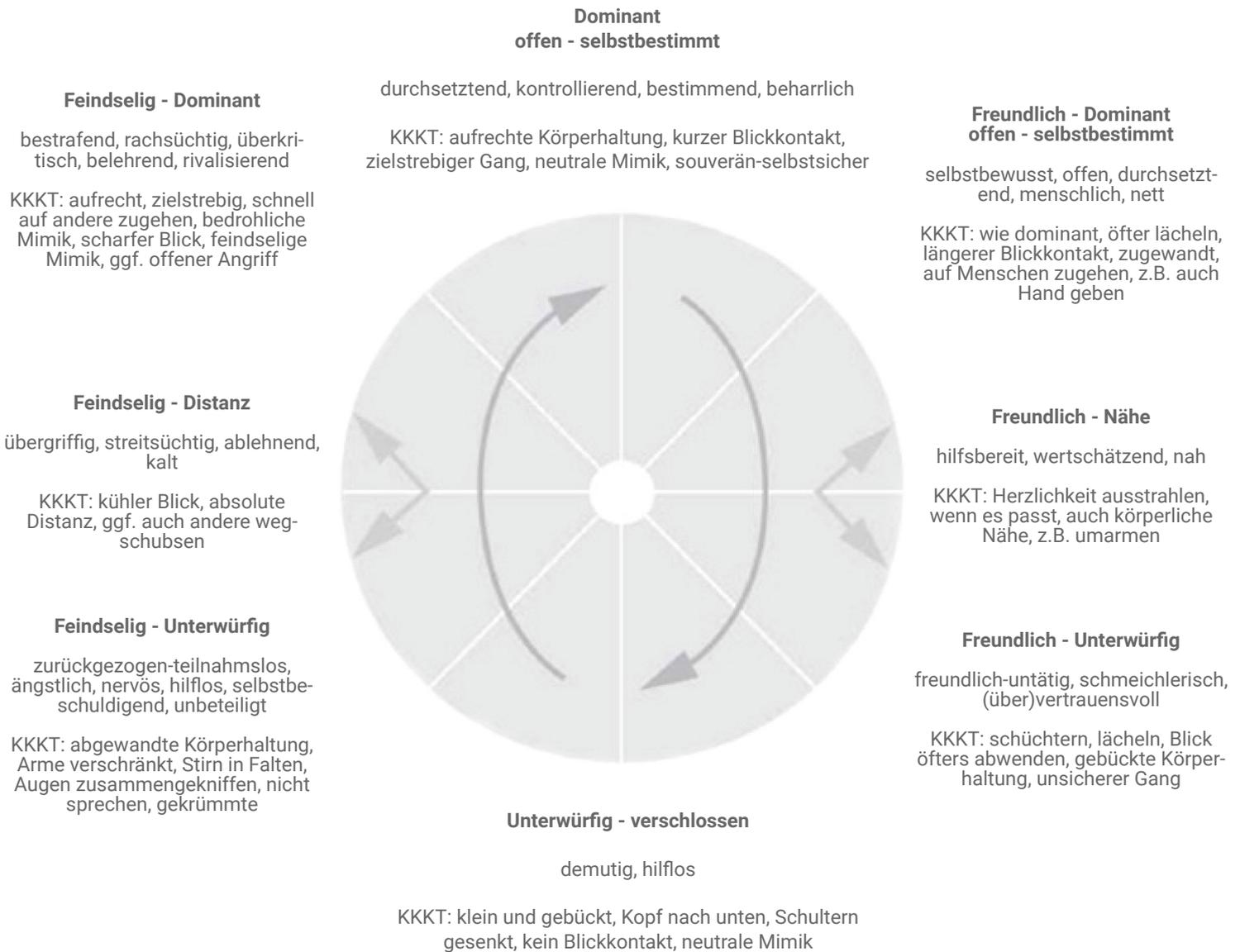
Was habe ich heute (in der Übung) gelernt?

Meine »Take-home-message«:
Was *nehme ich mit*?

(4) Generalisierung und Übertragung des Gelernten auf den Alltag

Kenne ich ähnliche Situationen aus dem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, schon damals gewusst hätte?

ABSCHLUSSSITZUNG I





IMI-R Pat w

Klient Nr.: _____

Prä

Post

FRAGEBOGEN FÜR INTERPERSONALE EINDRÜCKE (IMI-R)

Dieser Fragebogen enthält Aussagen über Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, die eine andere Person bei Ihnen auslöst. Bestimmen Sie bei jeder Aussage, wie genau sie Ihre Reaktion auf diese Person beschreibt, während Sie mit ihr zusammen sind.

Jede Aussage beginnt mit den Worten: „Wenn ich mit dieser Person zusammen bin, habe ich das Gefühl...“. Dieser Satz steht oben auf jeder Seite. Er soll Ihnen helfen, sich die Gegenwart dieser Person besser vorstellen zu können.

Als Antwortmöglichkeit ist Ihnen eine vierstufige Skala vorgegeben: Dabei bedeutet 1 – **stimmt gar nicht** und 4 – **stimmt genau**. Wenn Sie sich unsicher sind, überlegen Sie, ob Sie eher zustimmen oder ablehnen. Dann bedeutet 2 – **stimmt eher nicht** und 3 – **stimmt eher**.

Kreuzen Sie die für Sie am ehesten zutreffende Zahl an.

Beispiel: Sie sind der Meinung, diese Aussage stimmt genau, dann füllen Sie die Skala folgendermaßen aus:

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt genau

1

2

3

4

Beantworten Sie alle Fragen. Überlegen Sie dabei nicht lange, sondern wählen Sie die Antwort, die Ihnen zuerst einfällt. Es kann vorkommen, dass diese Person nicht immer gleich auf Sie wirkt. In solchen Fällen entscheiden Sie sich für jene Antwort, die Ihrem allgemeinen Eindruck von dieser Person am ehesten entspricht.

Es kommt bei diesem Fragebogen auf Ihren persönlichen Eindruck an. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Sie sollten jedoch versuchen, von der Person, die Sie beschreiben ein möglichst realistisches Bild zu zeichnen. Bedenken Sie, dass jeder Mensch **positive und negative Eigenschaften** hat, die Persönlichkeit erst ausmachen. Scheuen Sie sich nicht davor, die gesamte Breite der Skala auszunutzen (also auch 1 oder 4 anzukreuzen, wo dies zutrifft).

Copyright Kiesler/Caspar.

Referenz: Caspar, F. (2002). IMI-R. In E. Brähler, J. Schumacher und B. Strauß (Hrsg.), Diagnostische Verfahren in der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.



Wenn ich mit ihm zusammen bin, habe ich das Gefühl...

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt genau

1

2

3

4

1. ich möchte Distanz zu ihm wahren	1	2	3	4
2. er gibt häufig den Ton an	1	2	3	4
3. dass er sich vor Verantwortung drückt	1	2	3	4
4. dass er mich braucht	1	2	3	4
5. er sagt mir öfters etwas freundliches	1	2	3	4
6. er macht mich häufig ärgerlich	1	2	3	4
7. er gibt lieber nach, als seinen eigenen Standpunkt zu vertreten	1	2	3	4
8. dass er mich gerne mag	1	2	3	4
9. er versucht manchmal, mich zu bevormunden	1	2	3	4
10. er wirkt sehr selbstsicher auf mich	1	2	3	4
11. dass ich dominiere	1	2	3	4
12. ihm sagen zu wollen, dass ich mich in seiner Gesellschaft wohl fühle	1	2	3	4
13. mir ist etwas unbehaglich zumute	1	2	3	4
14. er sollte manche Angelegenheiten eher selbst regeln	1	2	3	4
15. ich kann auf seine Unterstützung zählen	1	2	3	4
16. keinen Zugang zu ihm zu bekommen	1	2	3	4
17. ich möchte ihm nahe legen, für sich selbst einzustehen	1	2	3	4
18. er trifft nicht gerne Entscheidungen	1	2	3	4
19. ich kann mich darauf verlassen, dass er, wenn nötig, die Initiative ergreift	1	2	3	4
20. mein Urteil ist ihm wichtig	1	2	3	4
21. ich sollte darauf achten, dass er nicht zu bestimmend ist	1	2	3	4
22. ich würde ihn gerne dazu bringen, sich selbst etwas positiver zu sehen	1	2	3	4
23. ich kann ohne weiteres mit einem Anliegen zu ihm kommen	1	2	3	4
24. ich kann mich darauf verlassen, dass er die Zügel in die Hand nimmt	1	2	3	4
25. er bräuchte nicht so schüchtern zu sein	1	2	3	4
26. ich könnte ihn jederzeit um Hilfe bitten	1	2	3	4
27. er scharf gerne andere Menschen um sich herum	1	2	3	4
28. dass ich sehen muss, wie ich auch mal zum Zuge komme	1	2	3	4
29. ich sollte ihn zu mehr Selbstständigkeit ermutigen	1	2	3	4
30. man muss ihn einfach gern haben	1	2	3	4

31. ich möchte mit ihm nicht allzu viel zu tun haben	1	2	3	4
32. er übernimmt gerne Verantwortung	1	2	3	4
33. er wünscht sich, man solle zu ihm aufsehen	1	2	3	4
34. ich ergreife öfters die Initiative als er	1	2	3	4
35. er ist für mich da, wenn ich ihn brauche	1	2	3	4
36. er schließt sich schnell meinem Urteil an	1	2	3	4
37. er wird unsicher, wenn er sich anderen gegenüber behauptet	1	2	3	4
38. er ist häufig bereit, mir zuzustimmen	1	2	3	4
39. dass er gerne im Mittelpunkt des Interesses steht	1	2	3	4
40. er hat häufig etwas auszusetzen	1	2	3	4
41. er ist schlagfertig und unterhaltsam	1	2	3	4
42. er scheut keine Konfrontation	1	2	3	4
43. er hat klare Vorstellungen von dem, was er will	1	2	3	4
44. er hat die Sache im Griff	1	2	3	4
45. er bittet mich öfters um Rat	1	2	3	4
46. dass er mich als störend empfindet	1	2	3	4
47. er steht gerne im Rampenlicht	1	2	3	4
48. dass ich mich manchmal wehren muss	1	2	3	4
49. ich wünsche mir manchmal, er wäre etwas weniger autoritätsgläubig	1	2	3	4
50. ich sollte ihn manchmal aus der Reserve locken	1	2	3	4
51. er lässt sich leicht entmutigen	1	2	3	4
52. er interessiert sich für mich nur wenig	1	2	3	4
53. dass er allen Situationen gewachsen ist	1	2	3	4
54. er hat wenig Selbstvertrauen	1	2	3	4
55. er hat eine starke Persönlichkeit	1	2	3	4
56. er ist risikofreudig	1	2	3	4
57. ich sollte ihm etwas Gutes tun	1	2	3	4
58. er möchte sich hinter mir verstecken	1	2	3	4
59. dass ich Rücksicht nehme	1	2	3	4
60. er kommt sich minderwertig vor	1	2	3	4
61. er kann sich gut durchsetzen	1	2	3	4
62. er bestimmt die Situation in angemessener Weise	1	2	3	4
63. er glaubt, etwas bewirken zu können	1	2	3	4
64. ihn beschützen zu wollen	1	2	3	4

Die Auswertung erfolgt durch Mittelwertsbildung der jeweiligen Skala (z.B. „Freundlich“)

→ Einzelwerte pro Skala aufsummieren und durch 8 dividieren → Endwert

→ Endwert für jede Skala im Kiesler Kreis eintragen und durch Linien verbinden

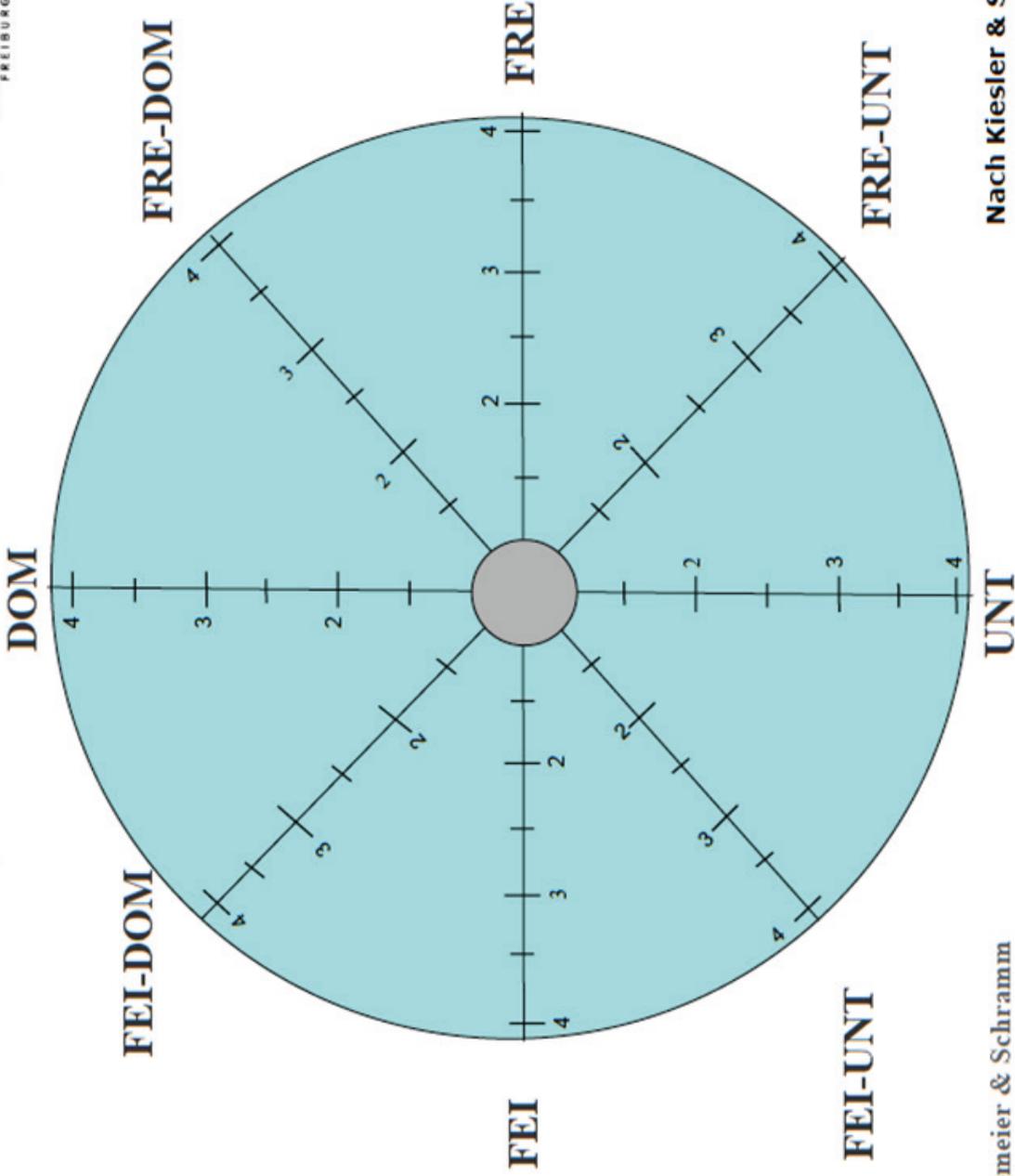
SKALEN IMI-R

Skalen															
Freundlich		Freundlich-Submissiv		Submissiv		Feindselig-Submissiv		Feindselig		Feindselig-Dominant		Dominant		Freundlich-Dominant	
Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert
5		4		7		3		1		2		9		19	
8		20		11		14		6		21		10		24	
12		22		18		17		13		28		27		32	
15		36		25		37		16		33		42		41	
23		38		29		49		31		39		43		44	
26		45		34		54		40		47		56		53	
30		57		50		58		46		48		61		55	
35		64		51		60		52		59		63		62	
SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:	
÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8	

IMPACT MESSAGE INVENTORY



UNIVERSITÄTS
FREIBURG KLINIKUM



©Brakemeier & Schramm

Nach Kiesler & Schmidt

IMI-R Pat m

Klient Nr.: _____

Prä

Post

FRAGEBOGEN FÜR INTERPERSONALE EINDRÜCKE (IMI-R)

Dieser Fragebogen enthält Aussagen über Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, die eine andere Person bei Ihnen auslöst. Bestimmen Sie bei jeder Aussage, wie genau sie Ihre Reaktion auf diese Person beschreibt, während Sie mit ihr zusammen sind.

Jede Aussage beginnt mit den Worten: „Wenn ich mit dieser Person zusammen bin, habe ich das Gefühl...“. Dieser Satz steht oben auf jeder Seite. Er soll Ihnen helfen, sich die Gegenwart dieser Person besser vorstellen zu können.

Als Antwortmöglichkeit ist Ihnen eine vierstufige Skala vorgegeben: Dabei bedeutet 1 – *stimmt gar nicht* und 4 – *stimmt genau*. Wenn Sie sich unsicher sind, überlegen Sie, ob Sie eher zustimmen oder ablehnen. Dann bedeutet 2 – *stimmt eher nicht* und 3 – *stimmt eher*.

Kreuzen Sie die für Sie am ehesten zutreffende Zahl an.

Beispiel: Sie sind der Meinung, diese Aussage stimmt genau, dann füllen Sie die Skala folgendermaßen aus:

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt genau

1

2

3

4

Beantworten Sie alle Fragen. Überlegen Sie dabei nicht lange, sondern wählen Sie die Antwort, die Ihnen zuerst einfällt. Es kann vorkommen, dass diese Person nicht immer gleich auf Sie wirkt. In solchen Fällen entscheiden Sie sich für jene Antwort, die Ihrem allgemeinen Eindruck von dieser Person am ehesten entspricht.

Es kommt bei diesem Fragebogen auf Ihren persönlichen Eindruck an. Es gibt keine richtigen und falschen Antworten. Sie sollten jedoch versuchen, von der Person, die Sie beschreiben ein möglichst realistisches Bild zu zeichnen. Bedenken Sie, dass jeder Mensch **positive und negative Eigenschaften** hat, die Persönlichkeit erst ausmachen. Scheuen Sie sich nicht davor, die gesamte Breite der Skala auszunutzen (also auch 1 oder 4 anzukreuzen, wo dies zutrifft).

Copyright Kiesler/Caspar.

Referenz: Caspar, F. (2002). IMI-R. In E. Brähler, J. Schumacher und B. Strauß (Hrsg.), Diagnostische Verfahren in der Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.



Wenn ich mit ihr zusammen bin, habe ich das Gefühl...

stimmt gar nicht

stimmt eher nicht

stimmt eher

stimmt genau

1

2

3

4

1. ich möchte Distanz zu ihr wahren	1	2	3	4
2. sie gibt häufig den Ton an	1	2	3	4
3. dass sie sich vor Verantwortung drückt	1	2	3	4
4. dass sie mich braucht	1	2	3	4
5. sie sagt mir öfters etwas freundliches	1	2	3	4
6. sie macht mich häufig ärgerlich	1	2	3	4
7. sie gibt lieber nach, als ihren eigenen Standpunkt zu vertreten	1	2	3	4
8. dass sie mich gerne mag	1	2	3	4
9. sie versucht manchmal, mich zu bevormunden	1	2	3	4
10. sie wirkt sehr selbstsicher auf mich	1	2	3	4
11. dass ich dominiere	1	2	3	4
12. ihr sagen zu wollen, dass ich mich in seiner Gesellschaft wohl fühle	1	2	3	4
13. mir ist etwas unbehaglich zumute	1	2	3	4
14. sie sollte manche Angelegenheiten eher selbst regeln	1	2	3	4
15. ich kann auf ihre Unterstützung zählen	1	2	3	4
16. keinen Zugang zu ihr zu bekommen	1	2	3	4
17. ich möchte ihr nahe legen, für sich selbst einzustehen	1	2	3	4
18. sie trifft nicht gerne Entscheidungen	1	2	3	4
19. ich kann mich darauf verlassen, dass sie, wenn nötig, die Initiative ergreift	1	2	3	4
20. mein Urteil ist ihr wichtig	1	2	3	4
21. ich sollte darauf achten, dass sie nicht zu bestimmend ist	1	2	3	4
22. ich würde sie gerne dazu bringen, sich selbst etwas positiver zu sehen	1	2	3	4
23. ich kann ohne weiteres mit einem Anliegen zu ihr kommen	1	2	3	4
24. ich kann mich darauf verlassen, dass sie die Zügel in die Hand nimmt	1	2	3	4
25. sie bräuchte nicht so schüchtern zu sein	1	2	3	4
26. ich könnte sie jederzeit um Hilfe bitten	1	2	3	4
27. sie scharft gerne andere Menschen um sich herum	1	2	3	4
28. dass ich sehen muss, wie ich auch mal zum Zuge komme	1	2	3	4
29. ich sollte sie zu mehr Selbstständigkeit ermutigen	1	2	3	4
30. man muss sie einfach gern haben	1	2	3	4

31. ich möchte mit ihr nicht allzu viel zu tun haben	1	2	3	4
32. sie übernimmt gerne Verantwortung	1	2	3	4
33. sie wünscht sich, man solle zu ihr aufsehen	1	2	3	4
34. ich ergreife öfters die Initiative als sie	1	2	3	4
35. sie ist für mich da, wenn ich sie brauche	1	2	3	4
36. sie schließt sich schnell meinem Urteil an	1	2	3	4
37. sie wird unsicher, wenn sie sich anderen gegenüber behauptet	1	2	3	4
38. sie ist häufig bereit, mir zuzustimmen	1	2	3	4
39. dass sie gerne im Mittelpunkt des Interesses steht	1	2	3	4
40. sie hat häufig etwas auszusetzen	1	2	3	4
41. sie ist schlagfertig und unterhaltsam	1	2	3	4
42. sie scheut keine Konfrontation	1	2	3	4
43. sie hat klare Vorstellungen von dem, was sie will	1	2	3	4
44. sie hat die Sache im Griff	1	2	3	4
45. sie bittet mich öfters um Rat	1	2	3	4
46. dass sie mich als störend empfindet	1	2	3	4
47. sie steht gerne im Rampenlicht	1	2	3	4
48. dass ich mich manchmal wehren muss	1	2	3	4
49. ich wünsche mir manchmal, sie wäre etwas weniger autoritätsgläubig	1	2	3	4
50. ich sollte sie manchmal aus der Reserve locken	1	2	3	4
51. sie lässt sich leicht entmutigen	1	2	3	4
52. sie interessiert sich für mich nur wenig	1	2	3	4
53. dass sie allen Situationen gewachsen ist	1	2	3	4
54. sie hat wenig Selbstvertrauen	1	2	3	4
55. sie hat eine starke Persönlichkeit	1	2	3	4
56. sie ist risikofreudig	1	2	3	4
57. ich sollte ihr etwas Gutes tun	1	2	3	4
58. sie möchte sich hinter mir verstecken	1	2	3	4
59. dass ich Rücksicht nehme	1	2	3	4
60. sie kommt sich minderwertig vor	1	2	3	4
61. sie kann sich gut durchsetzen	1	2	3	4
62. sie bestimmt die Situation in angemessener Weise	1	2	3	4
63. sie glaubt, etwas bewirken zu können	1	2	3	4
64. sie beschützen zu wollen	1	2	3	4

Die Auswertung erfolgt durch Mittelwertsbildung der jeweiligen Skala (z.B. „Freundlich“)

→ Einzelwerte pro Skala aufsummieren und durch 8 dividieren → Endwert

→ Endwert für jede Skala im Kiesler Kreis eintragen und durch Linien verbinden

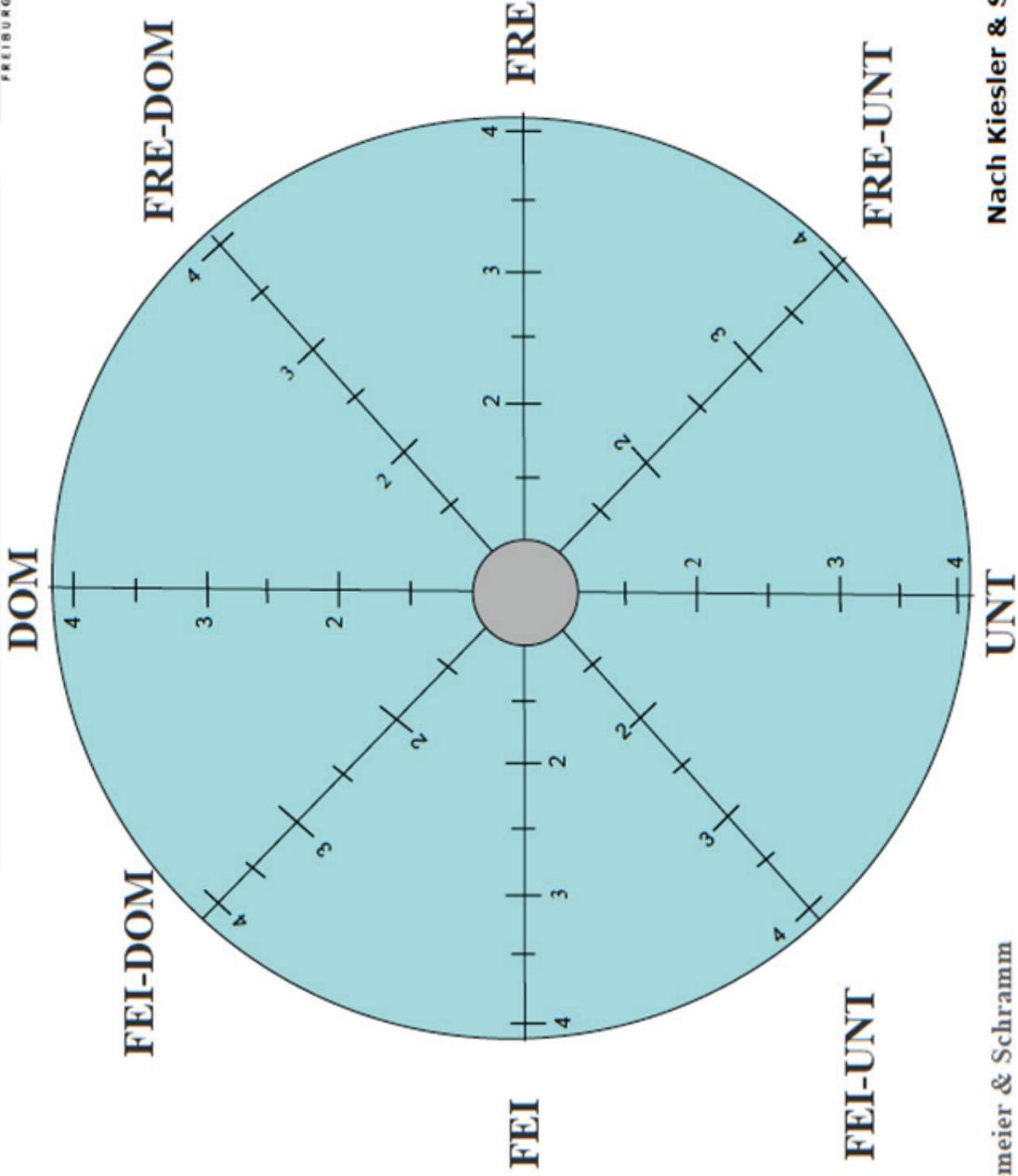
SKALEN IMI-R

Skalen															
Freundlich		Freundlich-Submissiv		Submissiv		Feindselig-Submissiv		Feindselig		Feindselig-Dominant		Dominant		Freundlich-Dominant	
Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert	Nummer der Frage	Angekreuzter Wert
5		4		7		3		1		2		9		19	
8		20		11		14		6		21		10		24	
12		22		18		17		13		28		27		32	
15		36		25		37		16		33		42		41	
23		38		29		49		31		39		43		44	
26		45		34		54		40		47		56		53	
30		57		50		58		46		48		61		55	
35		64		51		60		52		59		63		62	
SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:		SUMME:	
÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8		÷ 8	

IMPACT MESSAGE INVENTORY



UNIVERSITÄTS
FREIBURG
KLINIKUM



©Brakemeier & Schramm

Nach Kiesler & Schmidt



MEINE PERSÖNLICHEN FRÜHWARNZEICHEN

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→



MEINE NOTFALLSTRATEGIEN

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→



MEINE HILFREICHEN STABILISIERUNGSSTRATEGIEN

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

→

ABSCHLUSSSITZUNG II

Arbeitsblatt Resumee

ANHANG

SAG-ES-MODELL

Da Patienten immer wieder fragen, wie Sie verbal ihr erwünschtes Ergebnis einfordern können und sich dabei zu Beginn zumeist hilflos fühlen eine Verhaltensänderung einzugehen, hat sich das fünf Schritte Modell SAG ES als Hilfestellung bewährt.

Das fünf Schritte Model demonstriert in fünf Schritten wie eine schwierige oder herausfordernde Situation effektiv angesprochen werden kann, um dabei ein erwünschtes Ergebnis / Ziel zu verfolgen. Dabei steht jeder Buchstabe für einen Schritt, wie nachfolgend beschrieben.

- S** = **Sichtweise schildern**
Einen Konflikt spricht man am besten an indem man die eigene Wahrnehmung beschreibt. Die eigene Wahrnehmung sollte möglichst konkret, ohne Bewertung oder Verallgemeinerung formuliert werden.
(z.B. Ich habe wahrgenommen; Mir ist aufgefallen dass; Ich habe beobachtet; ...)
- A** = **Auswirkung beschreiben**
Anschließend ist es sinnvoll zu erklären wie das angesprochene Verhalten wirkt und welche Beeinträchtigungen daraus entstehen.
(z.B. das bedeutet für mich; hat folgende Auswirkung / Konsequenz für mich; ...)
- G** = **Gefühle nennen**
Um zu beschreiben wie es einem damit geht und das Ausmaß des Problems deutlich zu machen, sollte man nun die eigenen Gefühle verbalisieren.
(z.B. dies macht mich sehr traurig; ich fühle mich sehr verletzt/ausgenutzt/ etc.)
- E** = **Erfragen der Sichtweise des Anderen**
Den Dialog eröffnen, dem Anderen Raum geben seine eigene Sichtweise zu äußern.
(z.B. wie sehen Sie/Du das; ...)
- S** = **Schlussfolgerung**
Gemeinsam eine Lösung erarbeiten.
(z.B. Ich wünsche mir dass....; Halten wir fest dass...)