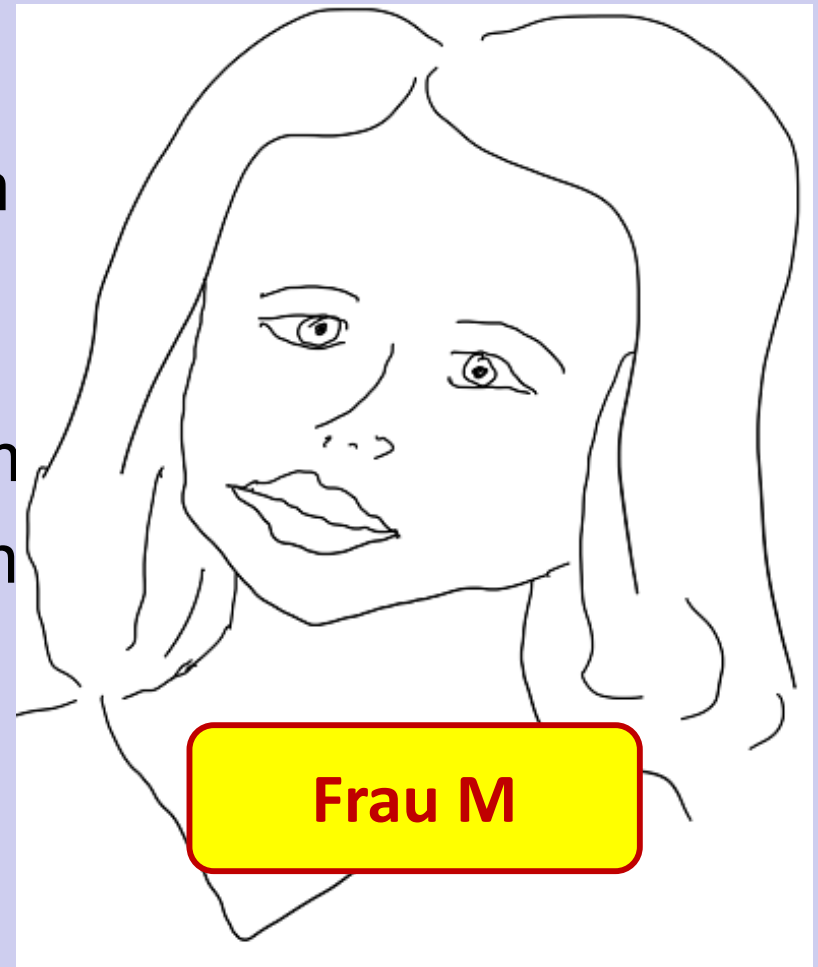
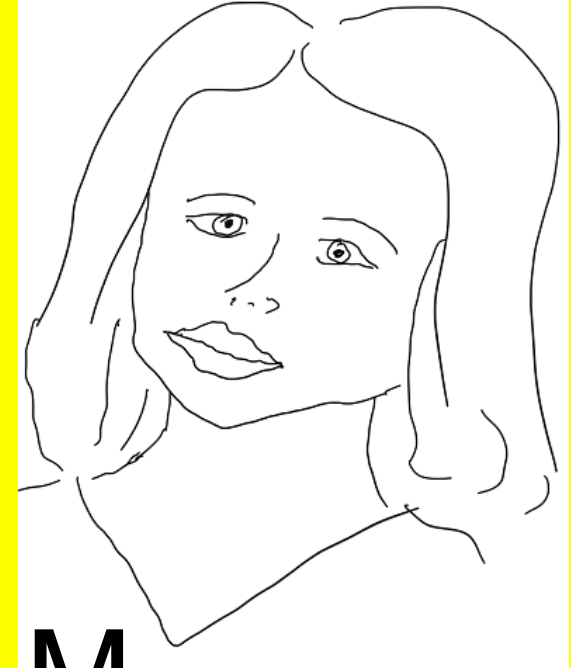
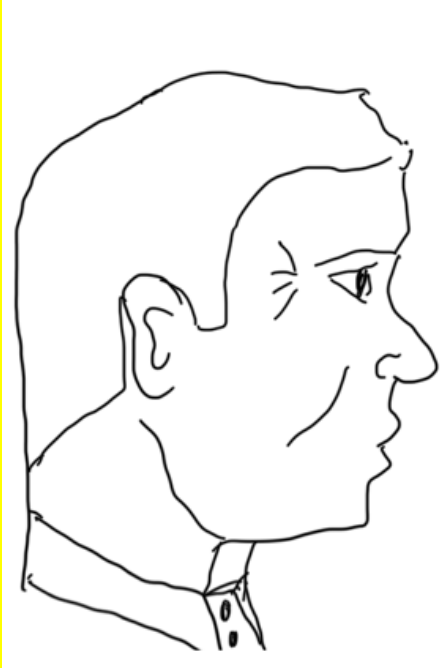


## Zur Illustration - das typische Beispielgespräch

- Hören Sie gut zu.
- Lassen Sie die Erzählung der Klientin auf sich wirken, als ob sie es Ihnen erzählen würde.
- Gehen Sie mit Ihren Gefühlen ganz mit in das
- Vielleicht entstehen innere Bilder vom berichteten Geschehen.
- Und folgen Sie den Reflektionen.





# Fallbeispiel Frau M

Eine 35-jährige Klientin berichtet, dass ihr Mann und sie gleichzeitig aus betrieblichen Gründen Urlaub machen müssen, ihr Mann aber mit zwei Freunden auf Radtour gehen wird, während sie zuhause sitzt und keine Freundin hat, die mit ihr zusammen etwas in dieser Woche machen könnte. Er weigert sich, seine Radtour zu verschieben und mit ihr einen gemeinsamen Urlaub zu verbringen. Sie kann nicht gut allein sein, schafft es aber auch nicht, Freundinnen oft genug um sich zu scharen, dass das Alleinsein nur wenige Stunden anhält.

# Vor dem Gespräch sollte ...

- klar sein, wo die Klientin gerade steht (Problem)
- Von wo nach wo sie das Gespräch begleiten soll (wo sie stecken bleibt und in welche Richtung es gehen könnte)
- Erst zu den Gefühlen hinfinden? (wenn sie nichts spürt)
- → **Emotion Tracking**
- Oder wenn das schon geschehen ist, aus den Gefühlen wieder herausfinden? (wenn Gefühle sie überschwemmen)
- → **Mentalisierungsförderung**
- Im folgenden Beispiel ging es um zweiteres – das Mentalisieren, ein Emotion Tracking hatte schon stattgefunden.

→ Klientin berichtet  
und drückt ihr Gefühl  
aus (Angst vor  
Alleinsein)



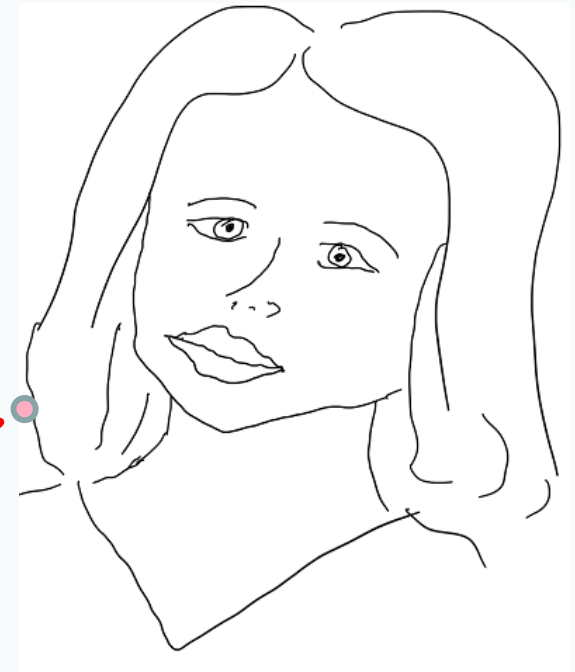
→ Klientin berichtet  
und drückt ihr Gefühl  
aus (Angst vor  
Alleinsein)



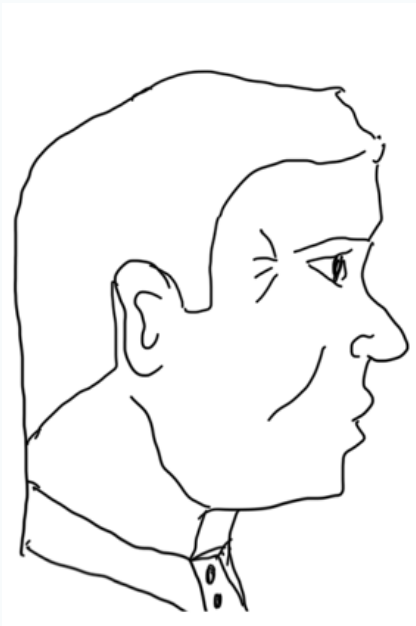
Ich habe Angst vor der kommenden  
Woche. Mein Mann ist mit  
Freunden in Urlaub. Ich habe auch  
Urlaub und bleibe allein zuhause.

→ Klientin berichtet  
und drückt ihr Gefühl  
aus (Angst vor  
Alleinsein)

Ich fühle  
ANGST

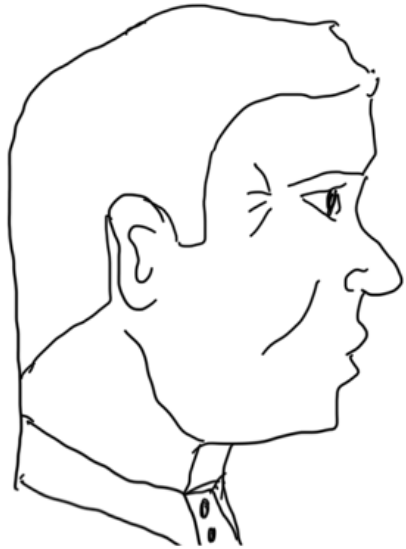


Ich habe Angst vor der kommenden  
Woche. Mein Mann ist mit  
Freunden in Urlaub. Ich habe auch  
Urlaub und bleibe allein zuhause.



Trainer fragt –  
nach der Ursache des Gefühls

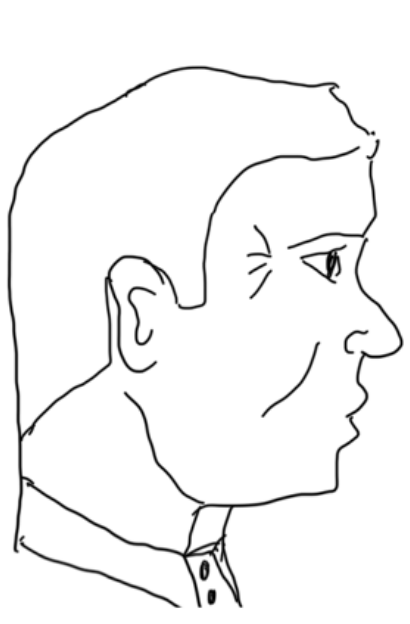




Trainer fragt –  
nach der Ursache des Gefühls

Warum werden Sie allein sein?





Trainer fragt –  
nach der Ursache des Gefühls

Warum werden Sie allein sein?

Emotion Tracking wäre  
auf das Gefühl eingegangen

Die Klientin nennt  
die Ursache ihres  
Alleinseins

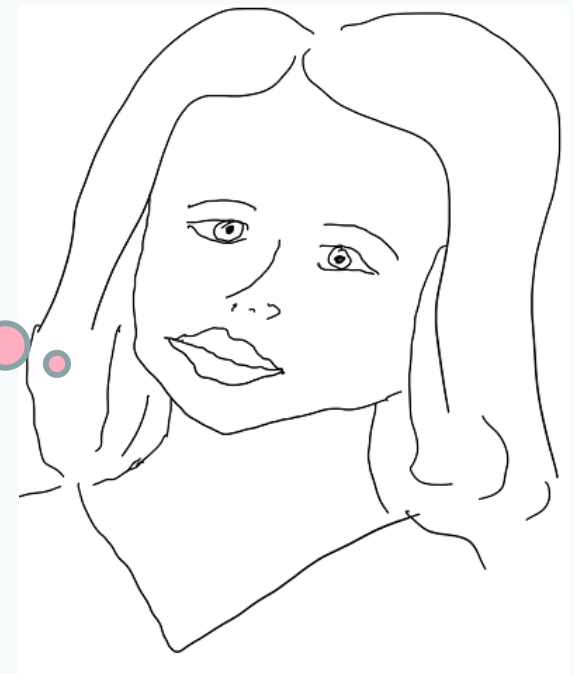


# Die Klientin nennt die Ursache ihres Alleinseins

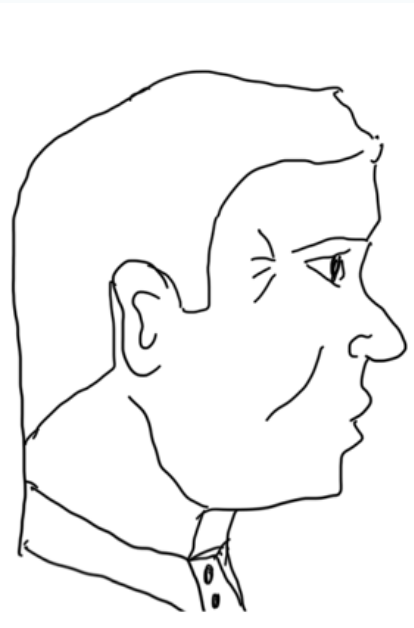
*Weil mein Mann sich weigert, seinen  
Freunden abzusagen und mit mir eine  
Woche wegzufahren.*



Die Klientin nennt  
die Ursache ihres  
Alleinseins

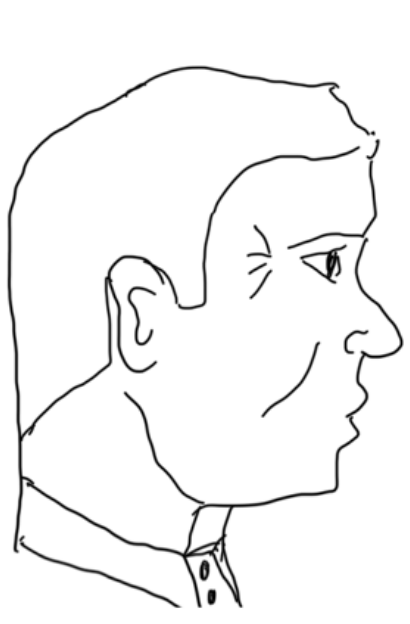


*Weil mein Mann sich weigert, seinen  
Freunden abzusagen und mit mir eine  
Woche wegzufahren.*



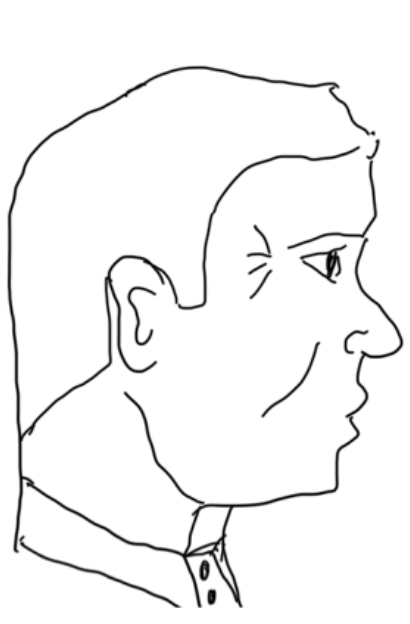
Trainer fragt –  
nach einer Möglichkeit  
das Problem zu lösen





Trainer fragt –  
nach einer Möglichkeit  
das Problem zu lösen

Wäre das zu verhindern gewesen?



Trainer fragt –  
nach einer Möglichkeit  
das Problem zu lösen

Wäre das zu verhindern gewesen?

Emotion Tracking wäre  
auf das Gefühl eingegangen

Klientin sagt, dass  
sie sich hätte anders  
verhalten müssen





Klientin sagt, dass  
sie sich hätte anders  
verhalten müssen

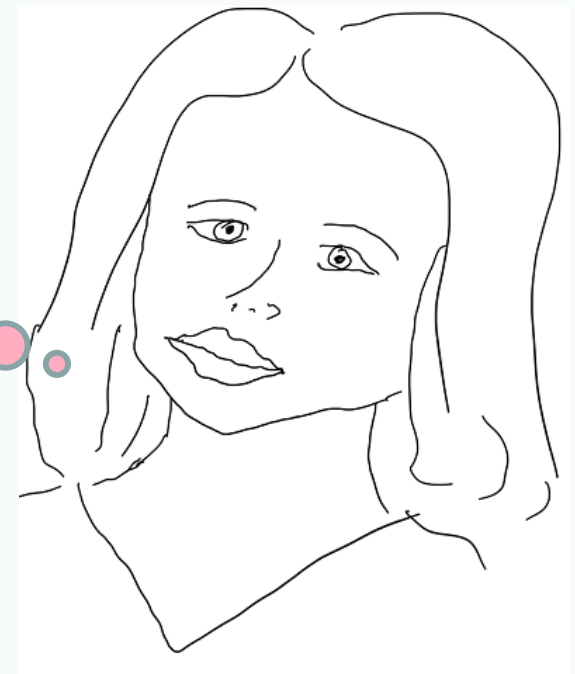
*Ich hätte es nicht zulassen dürfen.*

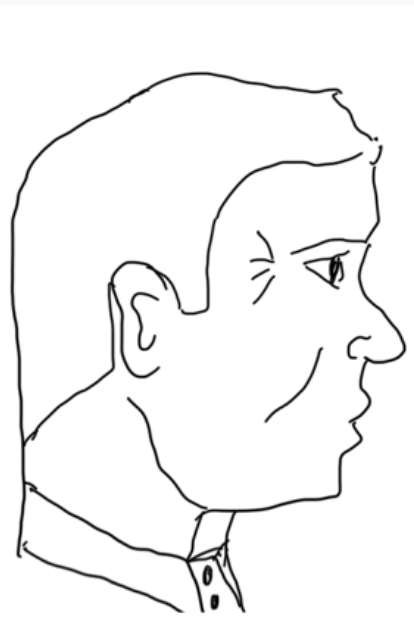


Klientin sagt, dass  
sie sich hätte anders  
verhalten müssen

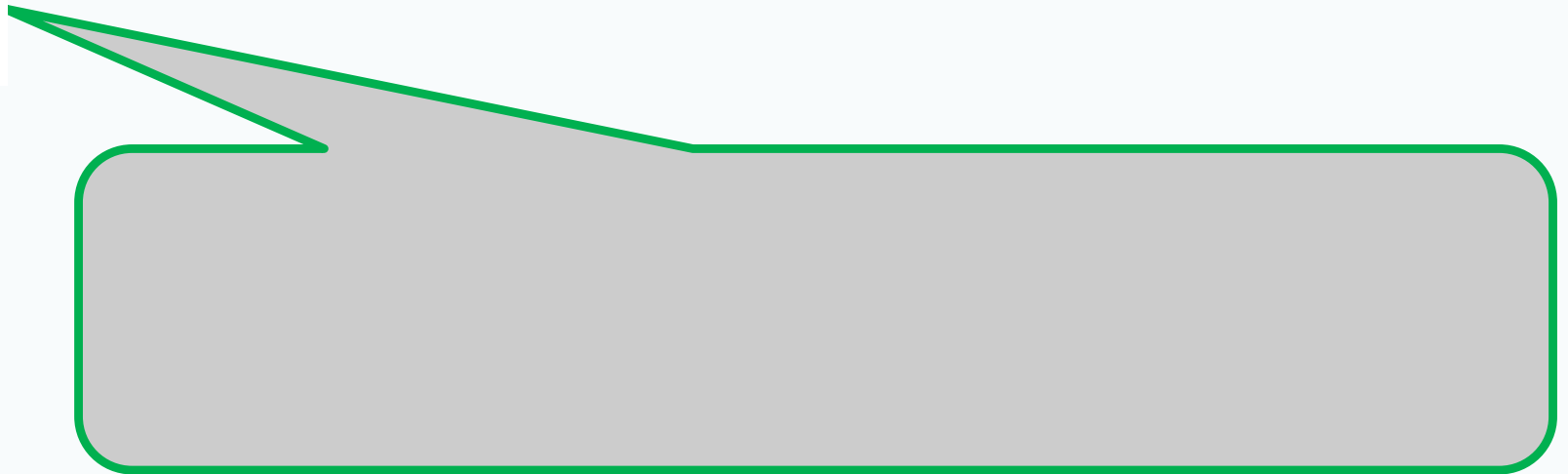
Ich fühle  
**ÄRGER**

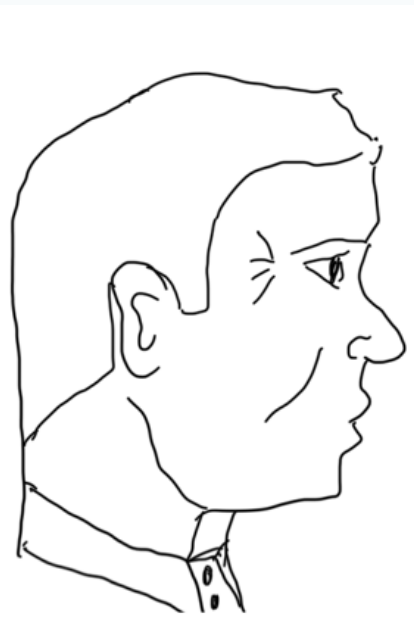
*Ich hätte es nicht zulassen dürfen.*





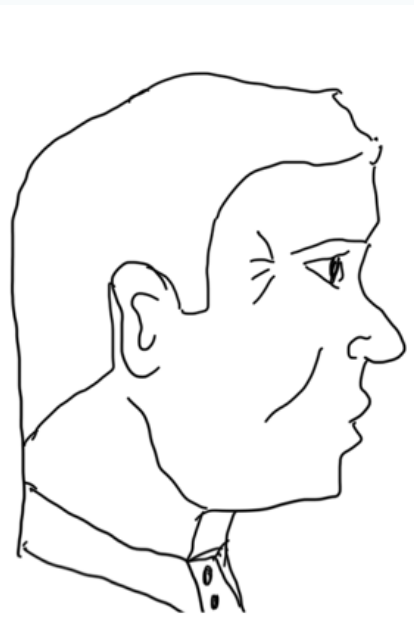
Trainer fragt nach Verhalten, das zum Ziel geführt hätte





Trainer fragt nach Verhalten, das zum Ziel geführt hätte

Was hätten Sie tun müssen, um es zu verhindern?

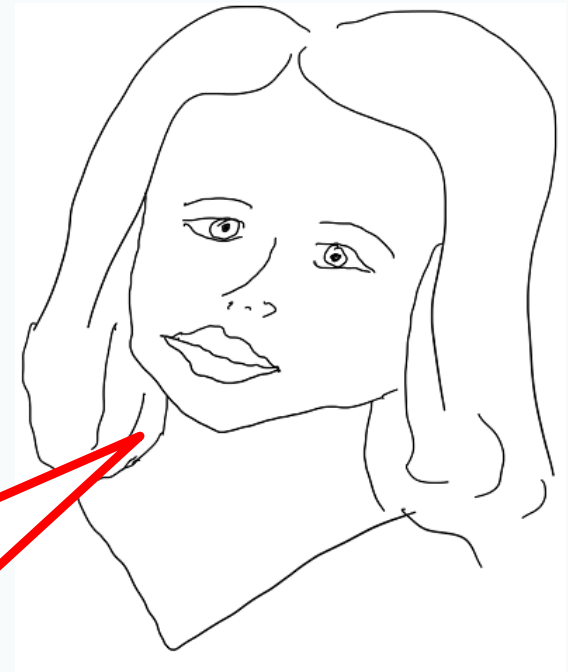


Trainer fragt nach Verhalten, das zum Ziel geführt hätte

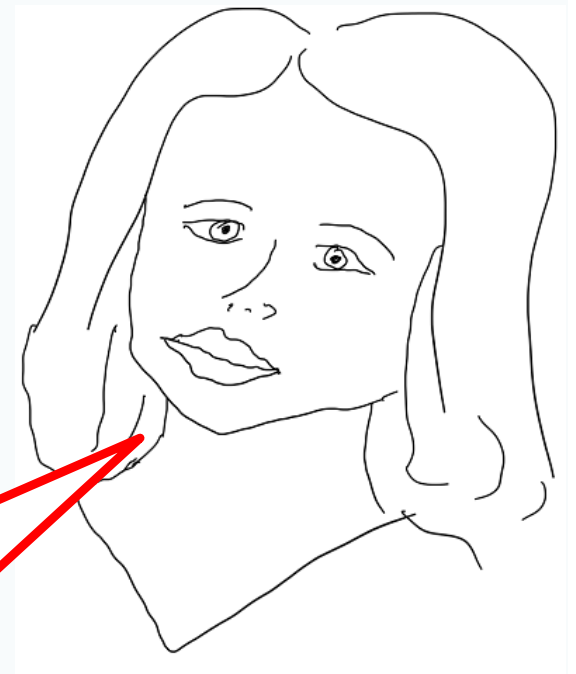
Was hätten Sie tun müssen, um es zu verhindern?

**Emotion Tracking wäre auf das Gefühl eingegangen**

Klientin antwortet,  
welches Verhalten  
wirksam gewesen wäre  
und begründet dies



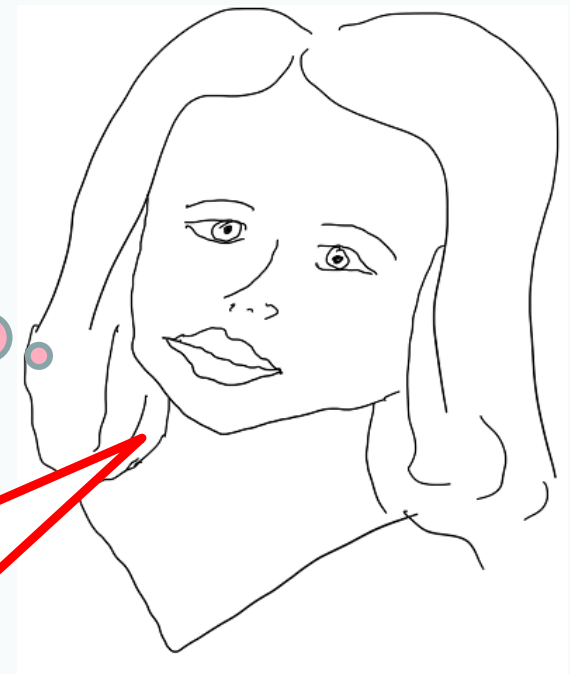
Klientin antwortet,  
welches Verhalten  
wirksam gewesen wäre  
und begründet dies



*Ich hätte sagen müssen, dass ich es mir nicht gefallen lasse, so beiseite geschoben zu werden. Meine Urlaubswoche ist genauso wertvoll wie seine.*

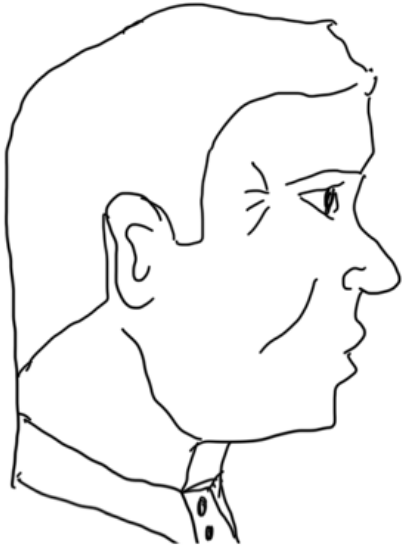
Klientin antwortet,  
welches Verhalten  
wirksam gewesen wäre  
und begründet dies

Ich fühle  
ÄRGER



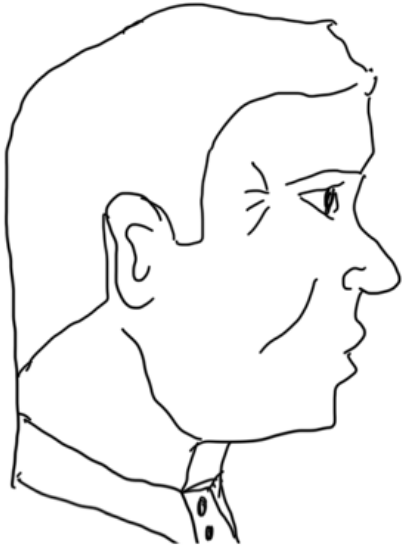
*Ich hätte sagen müssen, dass ich es mir  
nicht gefallen lasse, so beiseite  
geschoben zu werden. Meine  
Urlaubswoche ist genauso wertvoll wie  
seine.*





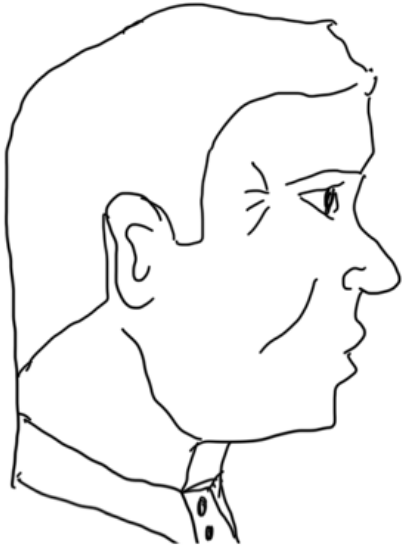
Trainer fragt – nach den  
Erwartungen (Folgen), die  
das das Verhalten  
verhinderten





Trainer fragt – nach den  
Erwartungen (Folgen), die  
das das Verhalten  
verhinderten

Was hat Sie davon abgehalten, das zu  
tun?



Trainer fragt – nach den  
Erwartungen (Folgen), die  
das das Verhalten  
verhinderten

Was hat Sie davon abgehalten, das zu  
tun?

**Emotion Tracking wäre  
auf das Gefühl eingegangen**

Klientin antwortet,  
welche Reaktion sie  
auf ihr Verhalten  
erwartet hätte



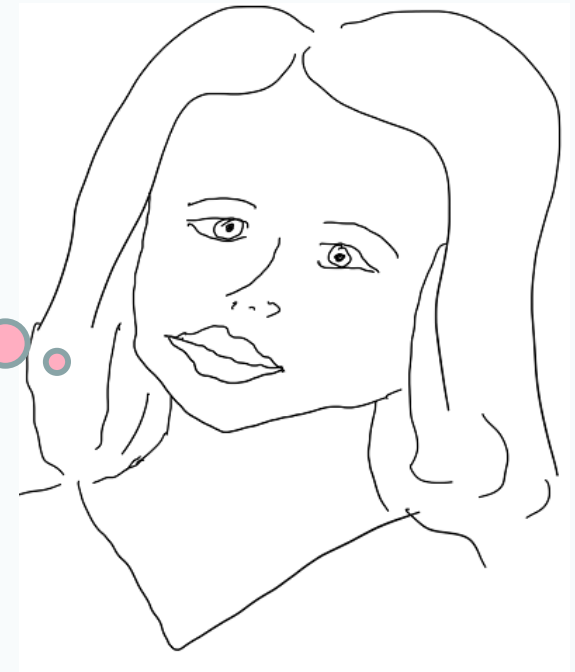
Klientin antwortet,  
welche Reaktion sie  
auf ihr Verhalten  
erwartet hätte



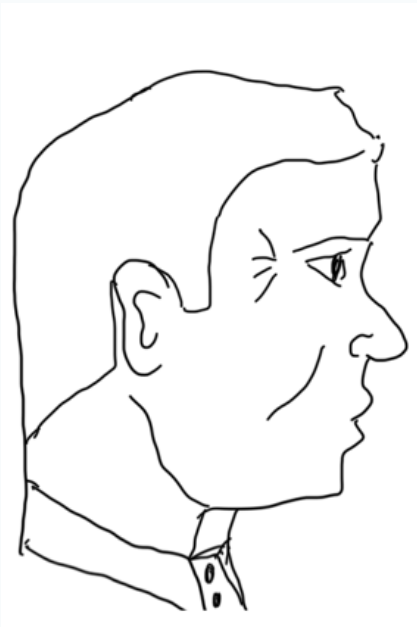
*Es hätte Streit gegeben. Er wäre sauer  
geworden.*

Klientin antwortet,  
welche Reaktion sie  
auf ihr Verhalten  
erwartet hätte

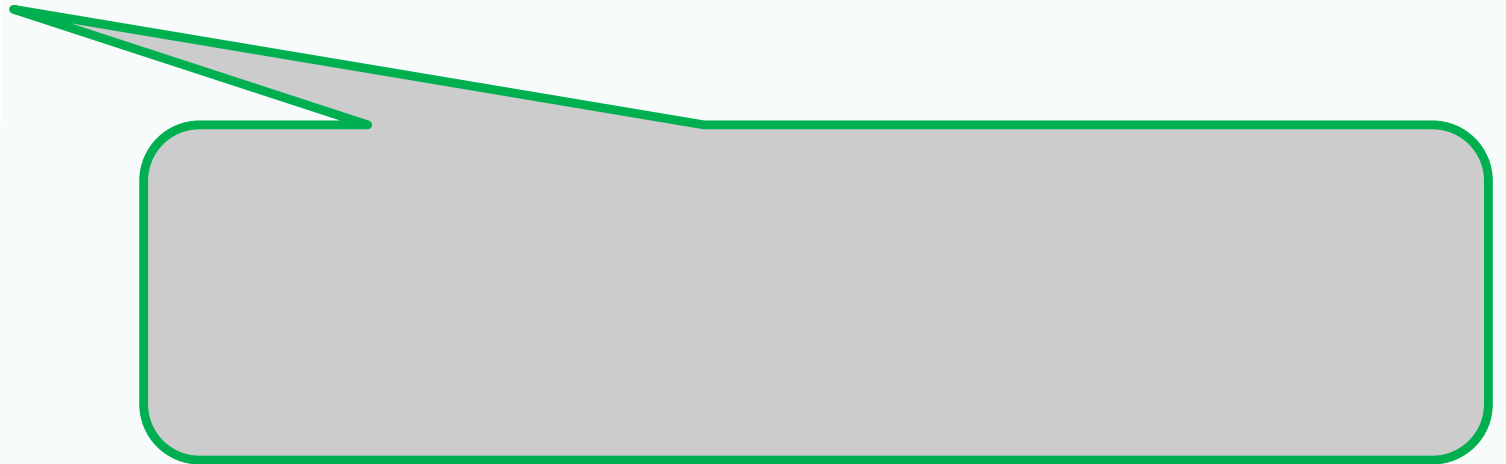
Ich fühle  
ANGST

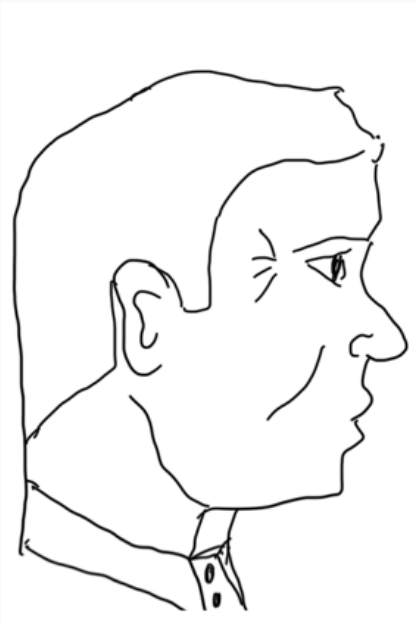


*Es hätte Streit gegeben. Er wäre sauer  
geworden.*



Trainer fragt – nach der konkreten Befürchtung einer Folge ihres Verhaltens





Trainer fragt – nach der konkreten Befürchtung einer Folge ihres Verhaltens

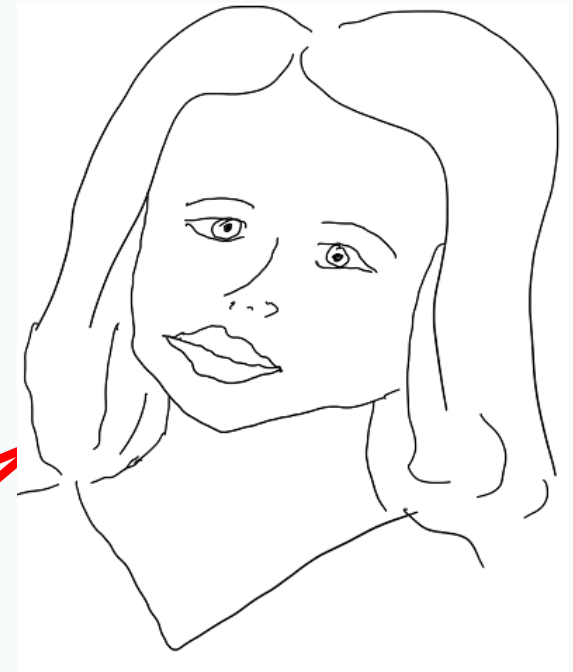
Welche Angst hat verhindert, dass Sie es tun?



Klientin antwortet und  
benennt ihre zentrale  
Angst



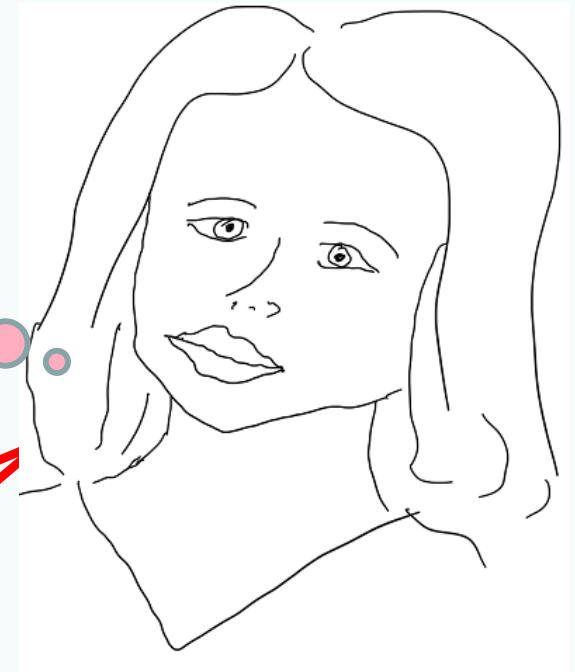
Klientin antwortet und  
benennt ihre zentrale  
Angst



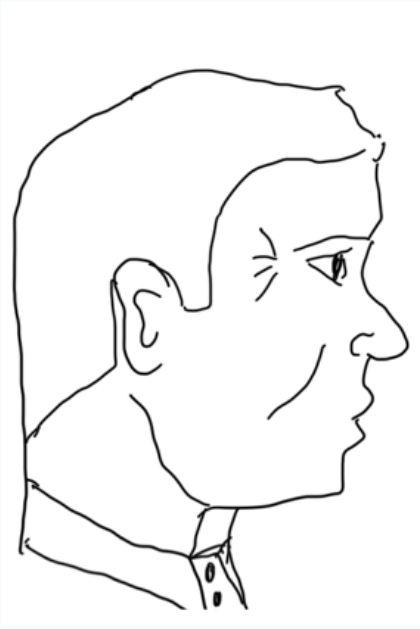
*Ich habe Angst, ihn zu verlieren  
- Angst, dass er mich verlässt.*

Klientin antwortet  
und benennt ihre  
zentrale Angst

Ich fühle  
ANGST

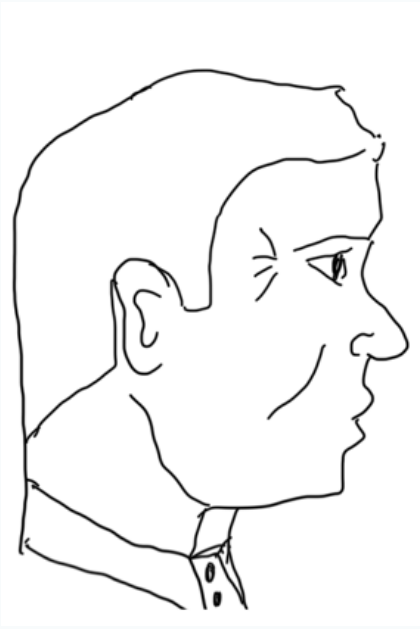


*Ich habe Angst, ihn zu verlieren,  
Angst, dass er mich verlässt.*



Trainer fragt – nach dem  
Motiv, das ihre  
Vorgehensweise  
bestimmt





Trainer fragt – nach dem  
Motiv, das ihre  
Vorgehensweise  
bestimmt

Welches Bedürfnis war also noch wichtiger, so dass Sie darauf verzichtet haben, es zu tun? Was brauchen Sie?

Klientin antwortet und  
benennt ihr zentrales  
Bedürfnis



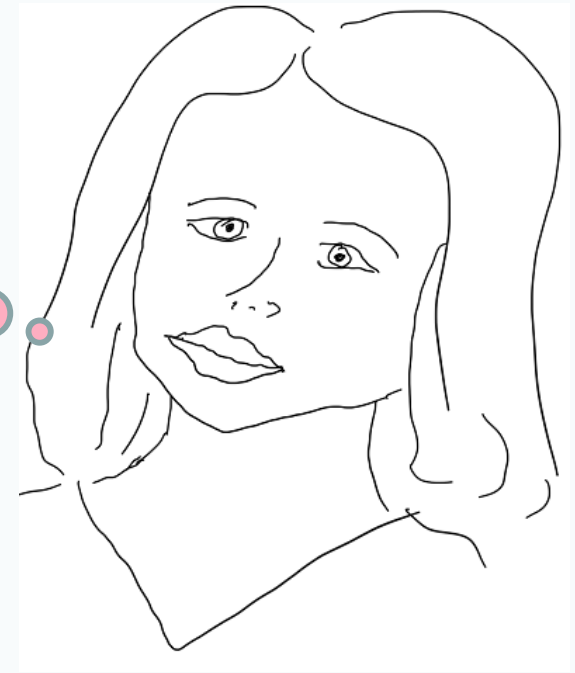
Klientin antwortet und  
benennt ihr zentrales  
Bedürfnis

*Ich brauche eine nahe Beziehung, die  
mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.*



Klientin antwortet und benennt ihr zentrales Bedürfnis

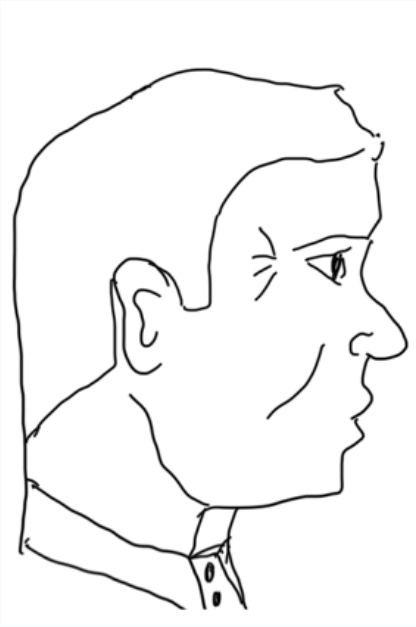
Ich brauche  
**SICHERHEIT**

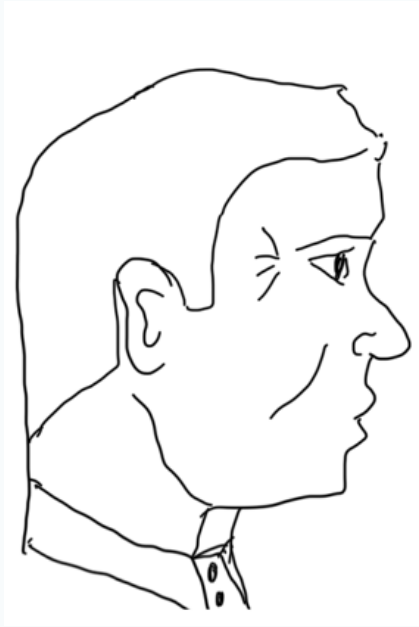


*Ich brauche eine nahe Beziehung, die mir Sicherheit und Geborgenheit gibt.*



Trainer fragt –  
welches Verhalten verboten ist





Trainer fragt –  
welches Verhalten verboten ist

Welche Verbote haben verhindert, dass  
Sie es tun? Was dürfen Sie nicht tun?

Klientin antwortet – und  
benennt, was sie nicht  
tun darf



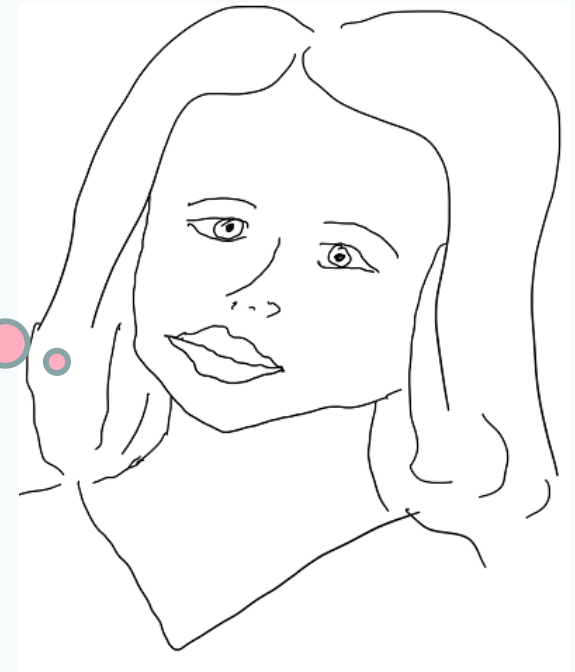
Klientin antwortet – und benennt, was sie nicht tun darf



*Ich darf eigene Wünsche nicht anmelden oder gar durchsetzen. Das ist verboten.*

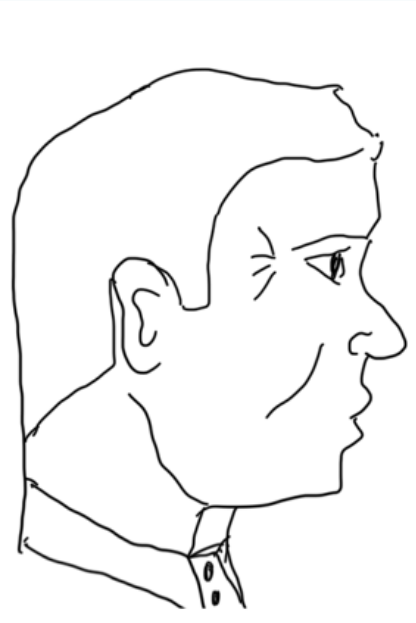
Klientin antwortet – und benennt, was sie nicht tun darf

Ich fühle  
ANGST

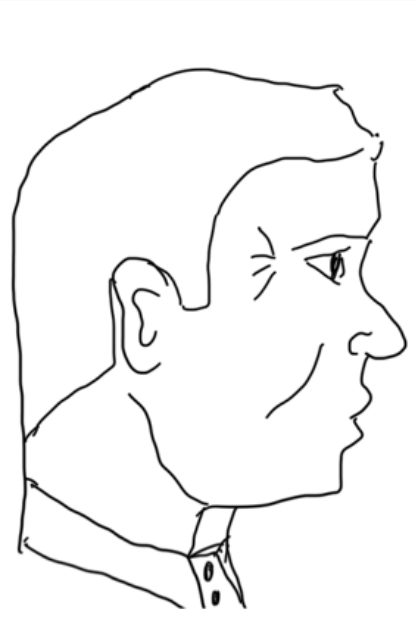


*Ich darf eigene Wünsche nicht anmelden oder gar durchsetzen. Das ist verboten.*

Trainer fragt – ob es ein von außen kommendes oder ein inneres eigenes Verbot ist



Trainer fragt – ob es ein von außen kommendes oder ein inneres eigenes Verbot ist



Verbieten Sie es sich selbst oder kommt das Verbot von anderen Menschen?

Klientin antwortet –  
dass es früher ein  
elterliches Verbot  
war





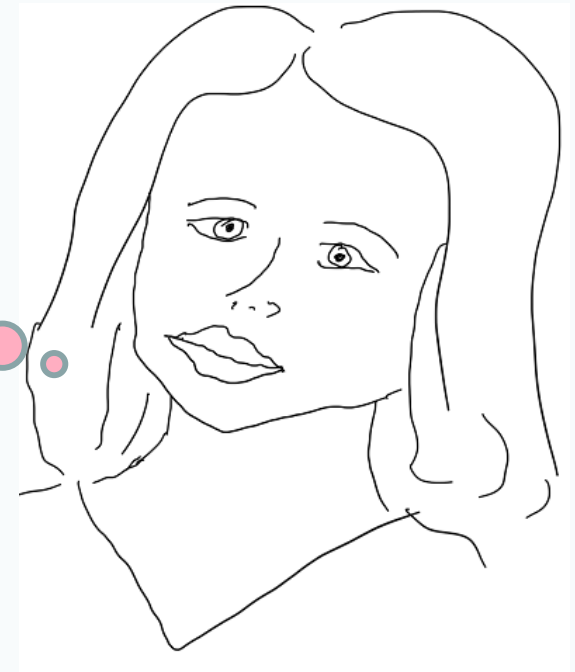
Klientin antwortet –  
dass es früher ein  
elterliches Verbot  
war



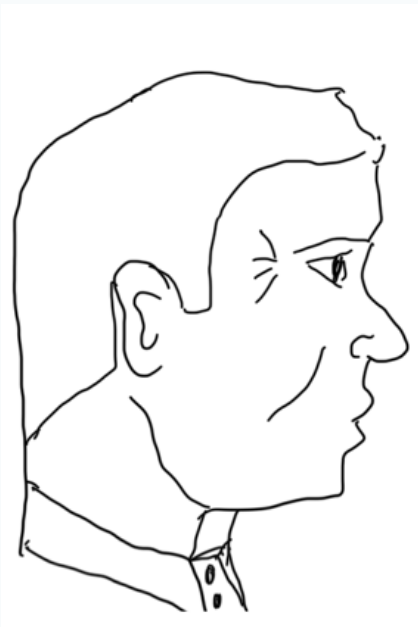
*Das habe ich von klein auf erfahren  
müssen. Meine Mutter ließ mich links  
liegen, wenn ich mich gegen sie  
gewehrt habe. Und dann hatte ich  
Angst, dass sie mich ins Heim schickt.*

Klientin antwortet –  
dass es früher ein  
elterliches Verbot  
war

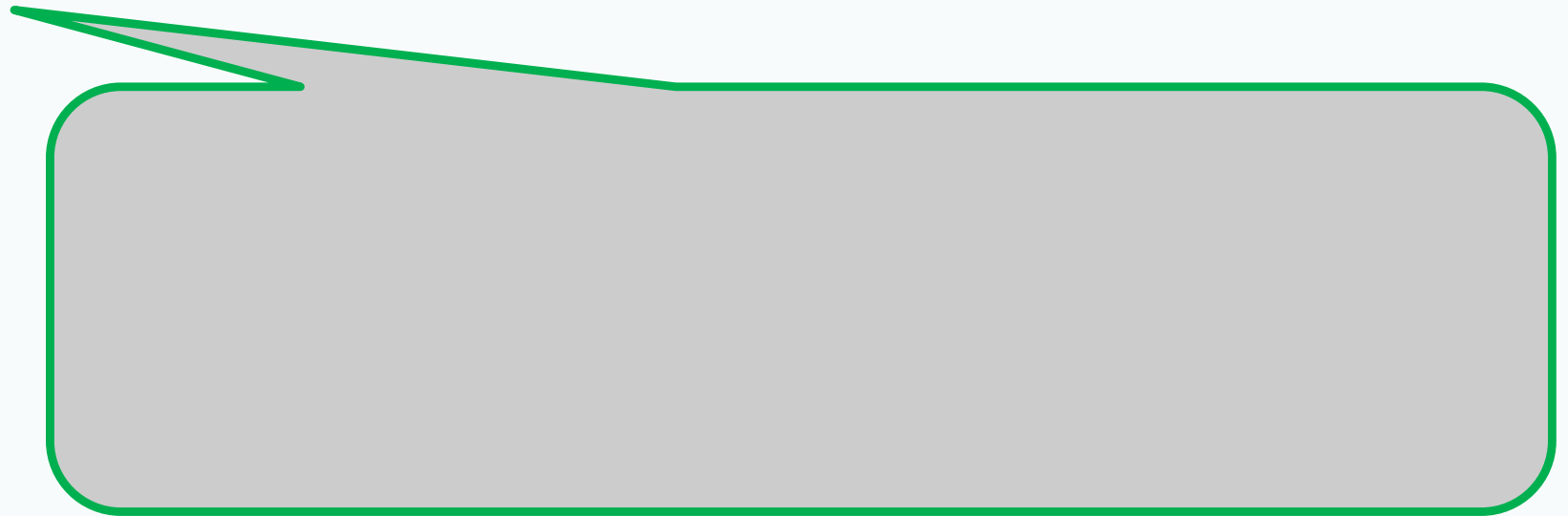
Ich fühle  
ANGST

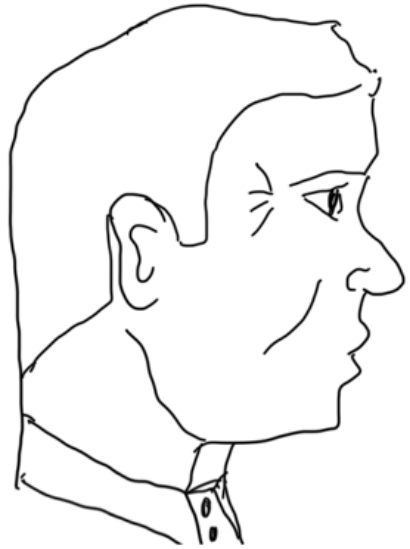


*Das habe ich von klein auf erfahren  
müssen. Meine Mutter ließ mich links  
liegen, wenn ich mich gegen sie  
gewehrt habe. Und dann hatte ich  
Angst, dass sie mich ins Heim schickt.*



Trainer fragt – wie sich stattdessen  
verhalten muss

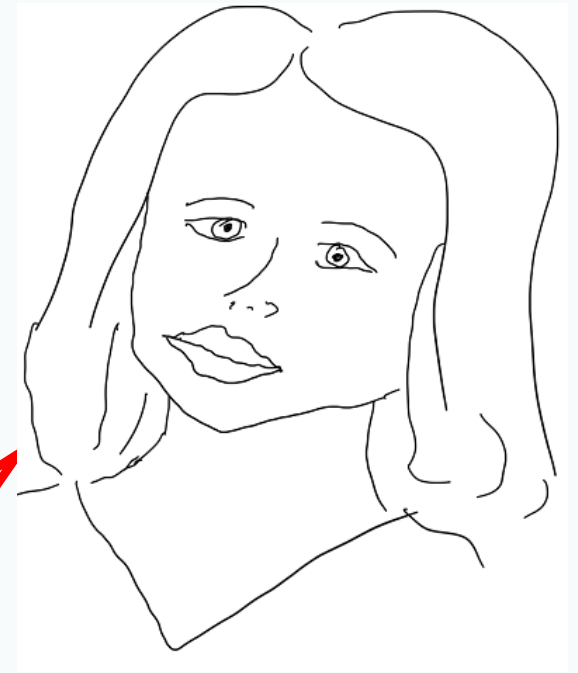




## Trainer fragt – wie sich stattdessen verhalten muss

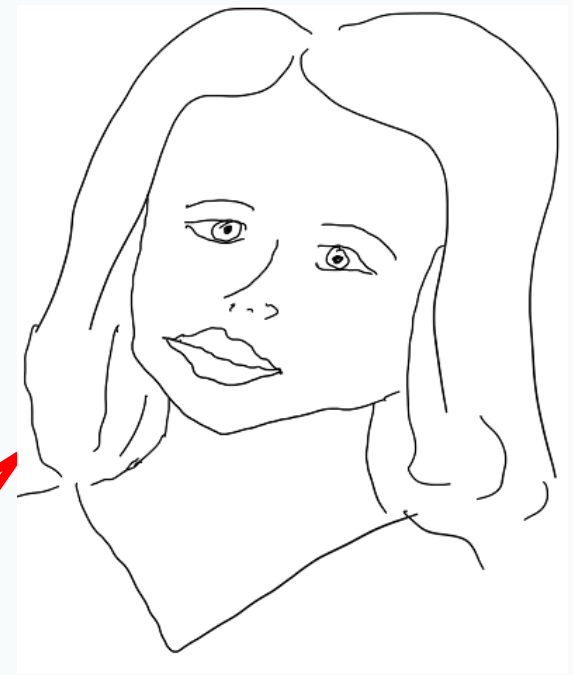
Welche Gebote haben dazu geführt, dass Sie stattdessen etwas anderes tun? Was müssen sie tun?

Klientin antwortet –  
welches Verhalten  
geboten ist und gibt an,  
was sie dadurch  
zu erreichen versucht



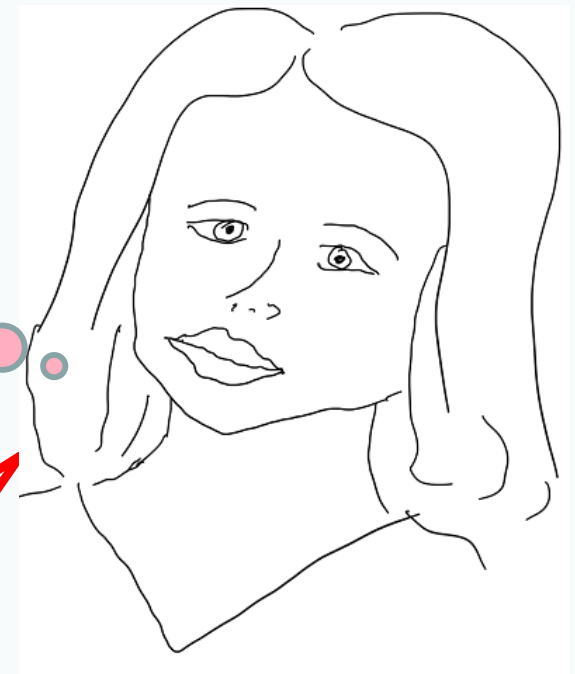
Klientin antwortet –  
welches Verhalten  
geboten ist und gibt an,  
was sie dadurch  
zu erreichen versucht

*Ich muss mich anpassen, muss gefügig  
und brav sein, so dass er zufrieden  
bleibt und bei ihm kein Unmut entsteht.*

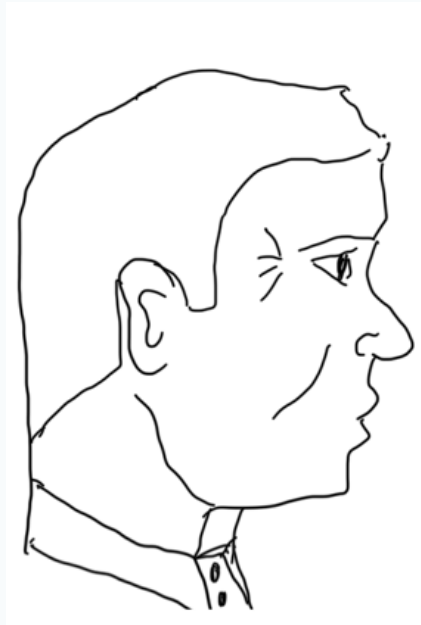


Klientin antwortet –  
welches Verhalten  
geboten ist und gibt  
was sie dadurch  
zu erreichen versucht

Ich fühle  
**ANGST**



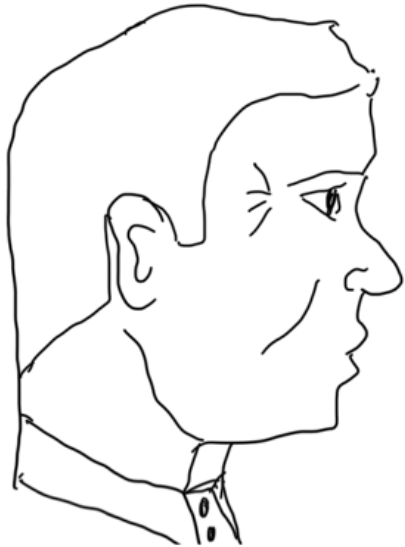
*Ich muss mich anpassen, muss gefügig  
und brav sein, so dass er zufrieden  
bleibt und bei ihm kein Unmut entsteht.*



Trainer fragt –  
ob wirklich damit zu rechnen ist,  
dass ihre Erwartung/Befürchtung  
eintritt







Trainer fragt –  
ob wirklich damit zu rechnen ist,  
dass ihre Erwartung/Befürchtung  
eintritt

Was wäre wirklich geschehen, wenn Sie es  
trotzdem getan hätten? Was ist realistisch?

Klientin antwortet  
– und zweifelt daran,  
dass ihre Erwartung  
sehr wahrscheinlich ist



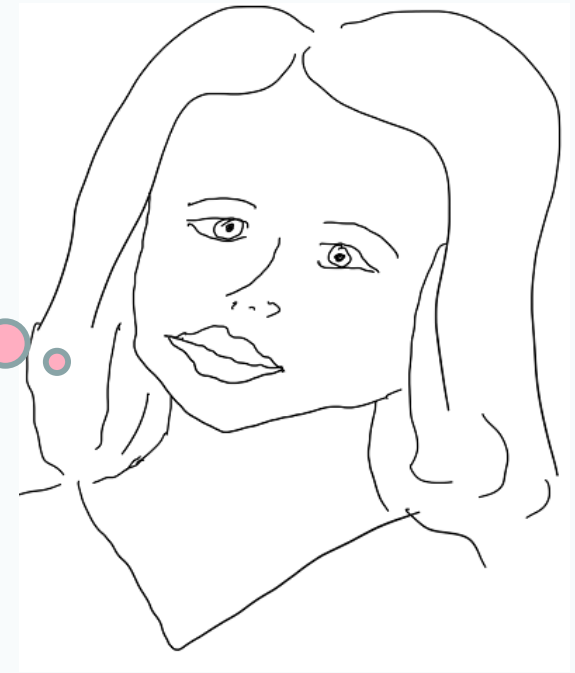
Klientin antwortet  
– und zweifelt daran,  
dass ihre Erwartung  
sehr wahrscheinlich ist

*Ich weiß ja, dass er mich nicht  
verlassen wird. Und manchmal hat  
er auch nachgegeben und war mir  
nicht lang böse.*

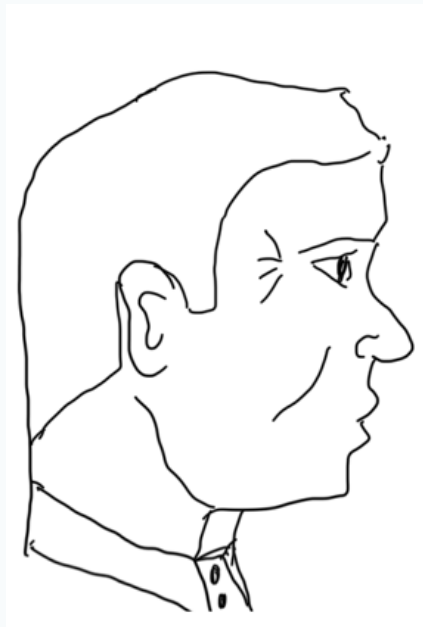


Klientin antwortet  
– und zweifelt daran  
dass ihre Erwartung  
sehr wahrscheinlich ist

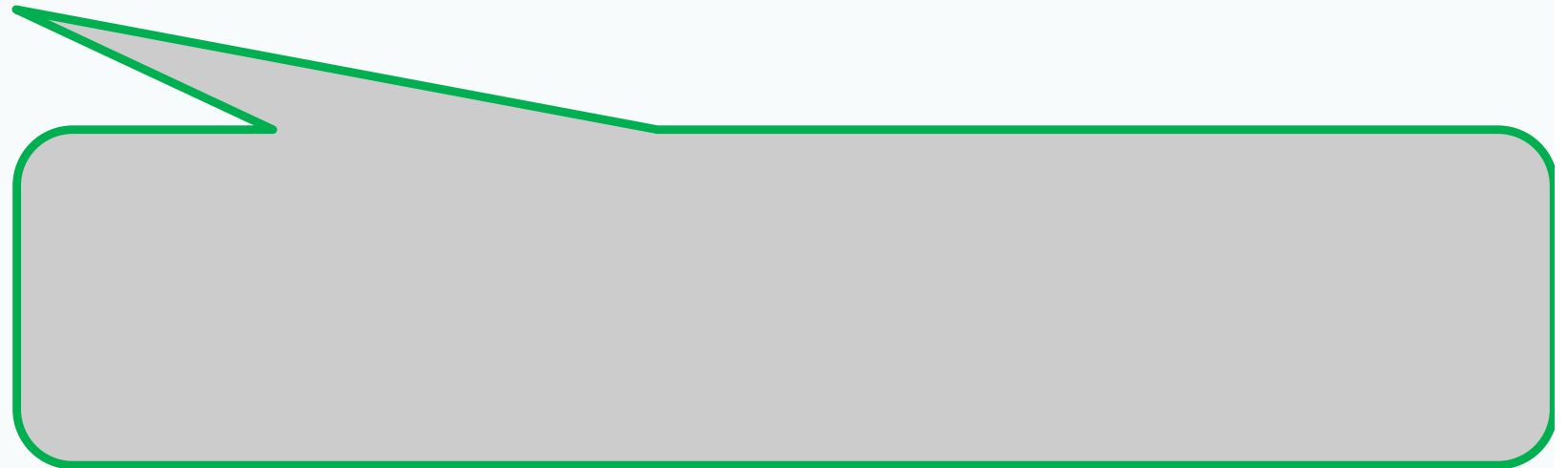
Ich fühle  
Beruhigung

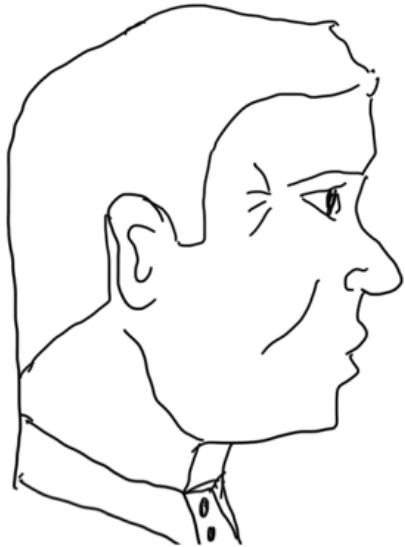


*Ich weiß ja, dass er mich nicht  
verlassen wird. Und manchmal hat  
er auch nachgegeben und war mir  
nicht lang böse.*



Trainer fragt –  
nach der emotionalen Bedeutung  
der wahrscheinlicheren Folgen

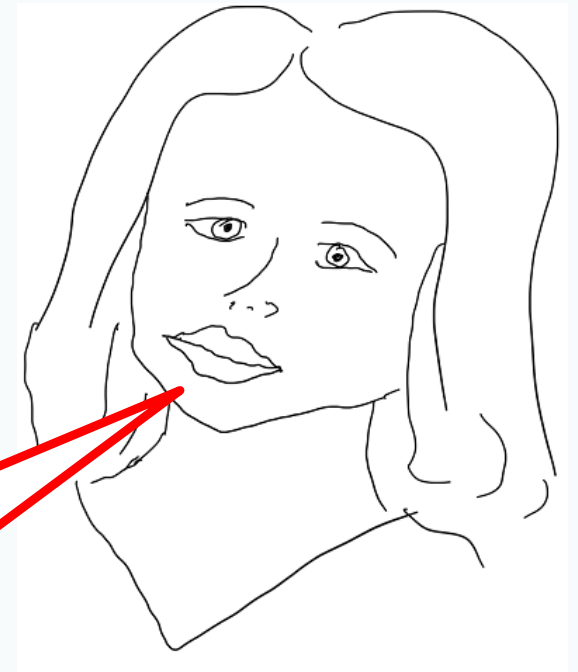




Trainer fragt –  
nach der emotionalen Bedeutung  
der wahrscheinlicheren Folgen

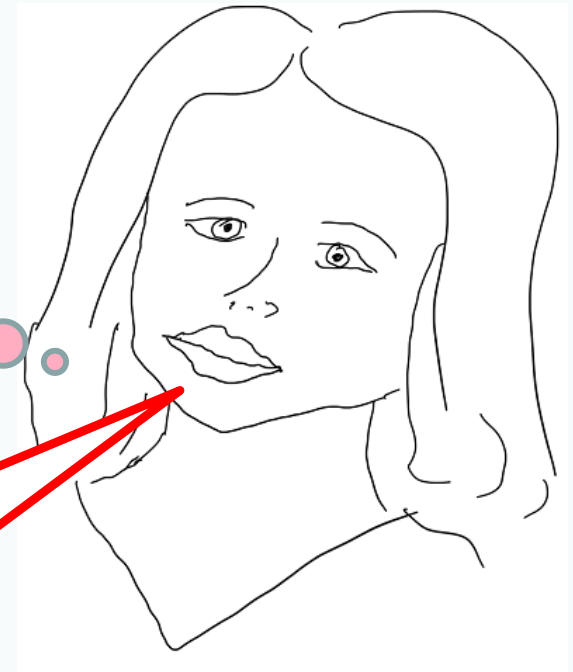
Wären diese wahrscheinlicheren und weniger bedrohlichen Folgen verkraftbar gewesen?

Klientin antwortet –  
dass die realistischen  
Folgen verkräftbar  
wären  
und fügt hinzu, dass sie  
aber Gewissheit  
bräuchte



Klientin antwortet –  
dass die realistischen  
Folgen verkraftbar  
wären  
und fügt hinzu, dass sie  
aber Gewissheit  
bräuchte

Ich fühle  
Hoffnung

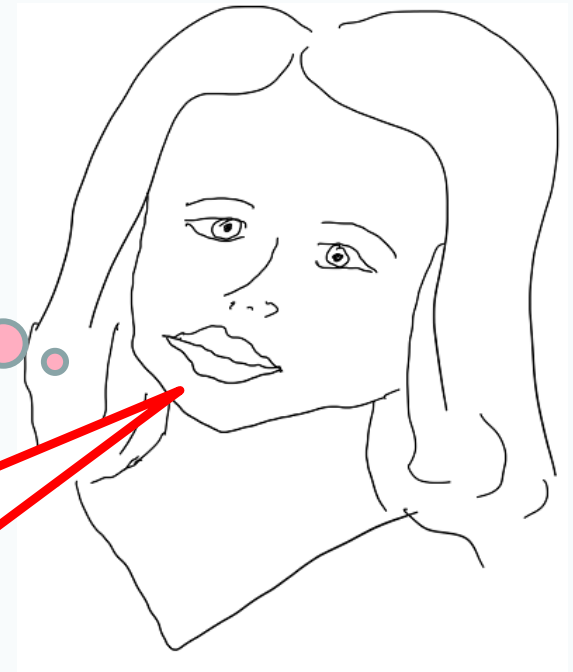


*Wenn ich weiß, dass er mich nicht  
verlässt und dass er nur einen halben  
Tag böse auf mich ist, könnte ich das  
aushalten.*



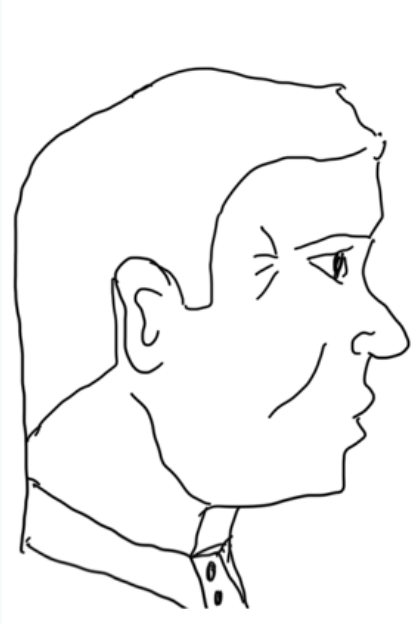
Klientin antwortet –  
dass die realistischen  
Folgen verkräftbar  
wären  
und fügt hinzu, dass sie  
aber Gewissheit  
bräuchte

Ich fühle  
ANGST und  
Hoffnung

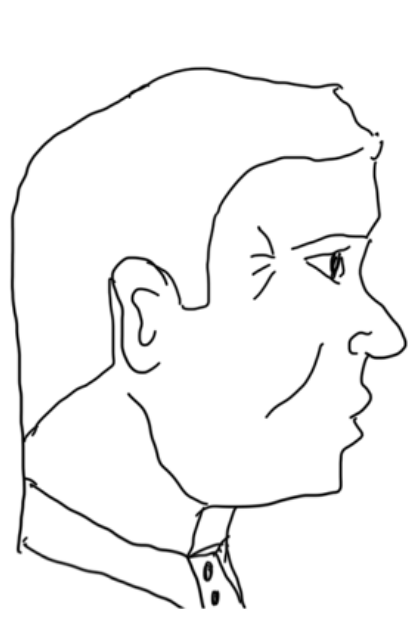


*Wenn ich weiß, dass er mich nicht  
verlässt und dass er nur einen halben  
Tag böse auf mich ist, könnte ich das  
aushalten.*

Trainer fragt –  
was ist, falls die Folgen ungewiss  
bleiben

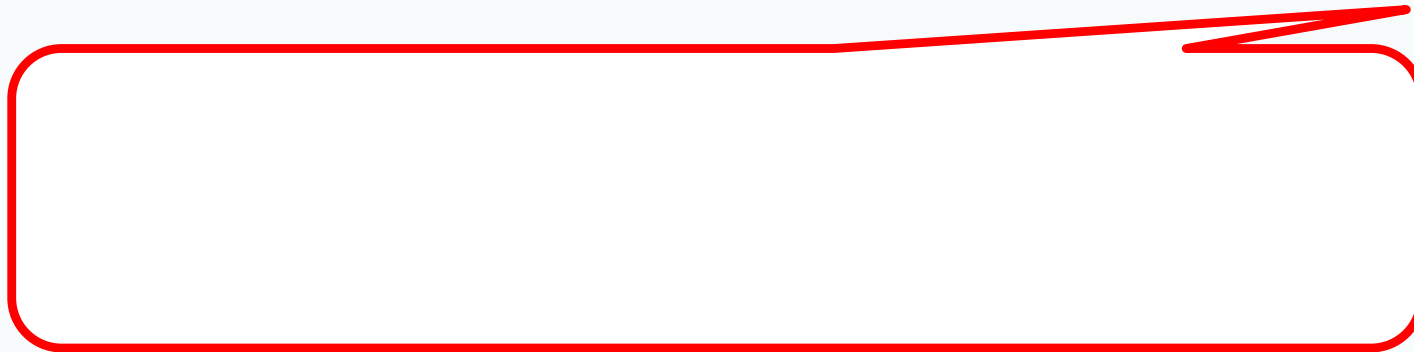


# Trainer fragt – was ist, falls die Folgen ungewiss bleiben



Wenn es nicht wissen, warum  
könnten Sie es nicht aushalten?

Klientin antwortet –  
dass dann ihre  
zentrale Angst  
weiter wirkt



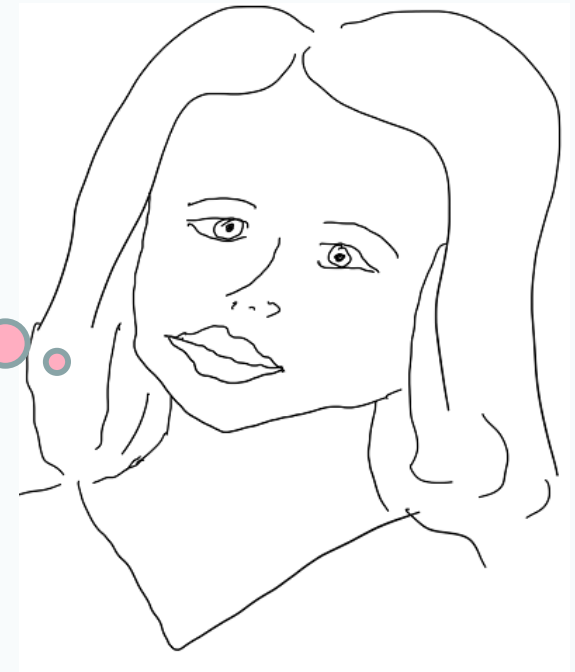
Klientin antwortet –  
dass dann ihre  
zentrale Angst  
weiter wirkt



*Weil ich aber immer denke, dass er mich  
jetzt verlässt, halte ich es nicht aus*

Klientin antwortet –  
dass dann ihre  
zentrale Angst  
weiter wirkt

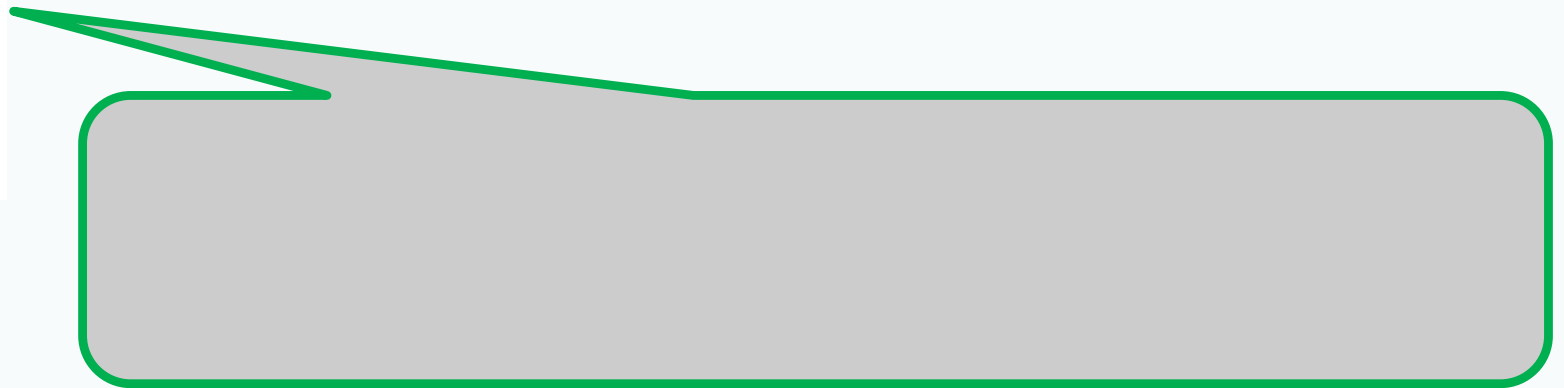
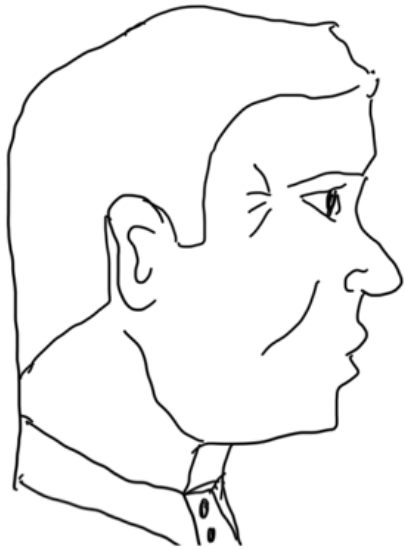
Ich fühle  
**ANGST**

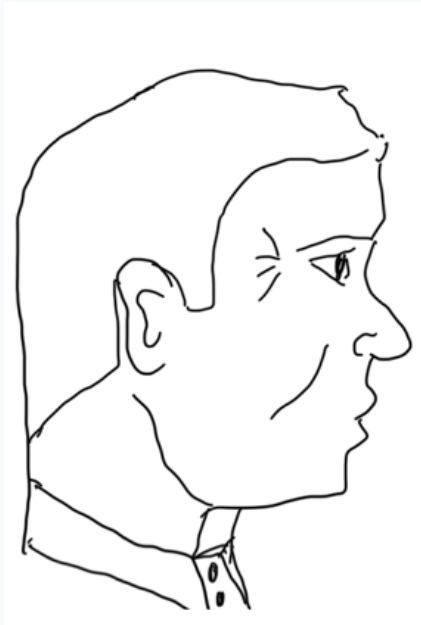


*Weil ich aber immer denke, dass er mich  
jetzt verlässt, halte ich es nicht aus*

Trainer fragt –

Welche äußere Hilfe notwendig wäre,  
damit die zentrale Angst  
nicht ihr kompetentes wehrhaftes  
Verhalten blockiert



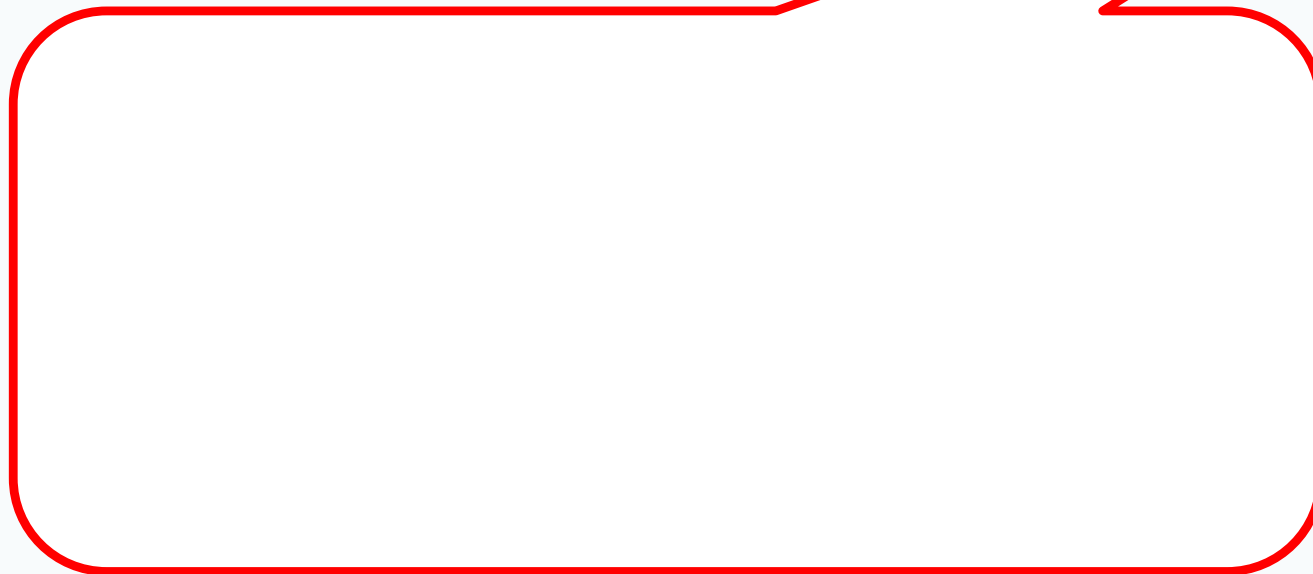
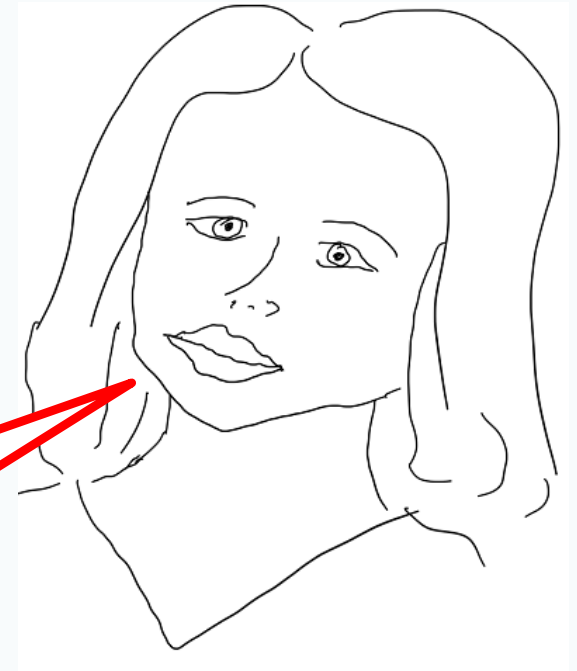


Trainer fragt –  
Welche äußere Hilfe notwendig wäre,  
damit die zentrale Angst  
nicht ihr kompetentes wehrhaftes  
Verhalten blockiert

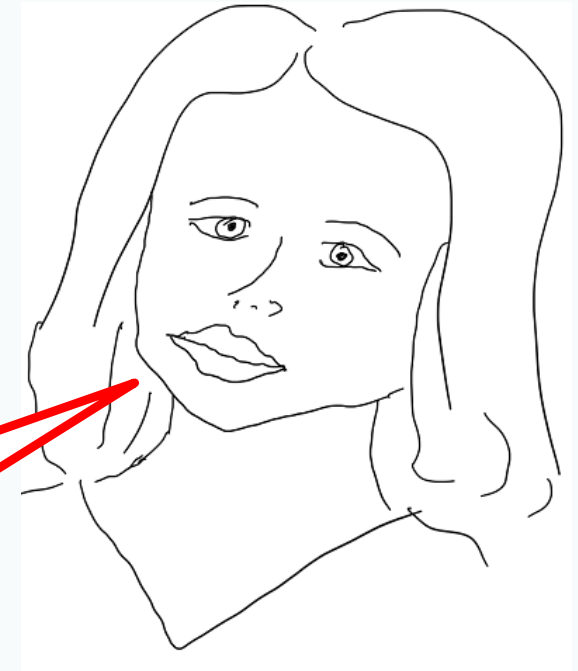
Was hätten Sie gebraucht, damit Sie es  
trotzdem tun können? Von wem?



Klientin antwortet –  
dass sie jemand  
braucht, der dafür sorgt,  
dass ihre zentrale Angst  
verschwindet – jemand  
der da ist, bei ihr ist



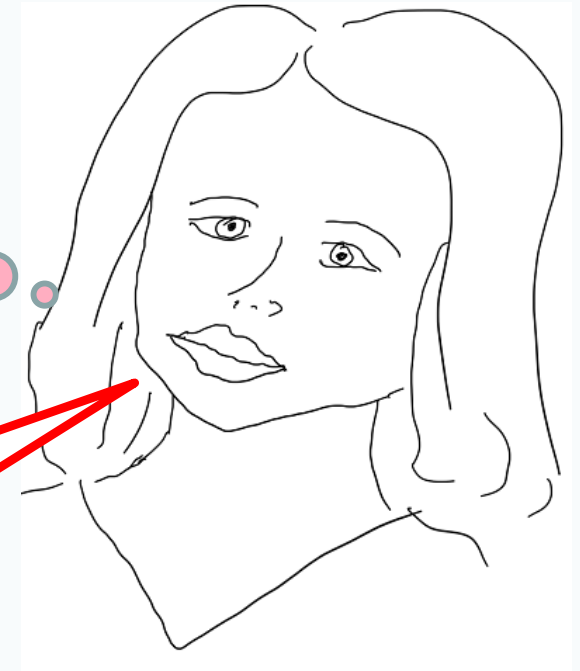
Klientin antwortet –  
dass sie jemand  
braucht, der dafür sorgt,  
dass ihre zentrale Angst  
verschwindet – jemand  
der da ist, bei ihr ist



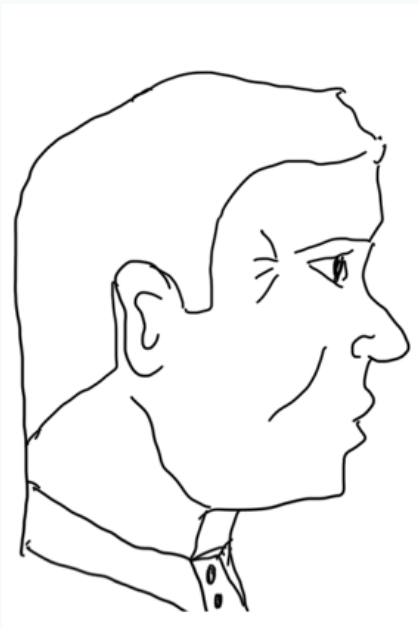
*Ich bräuchte jemand an meiner Seite,  
der mich erinnert, dass meine Angst  
Fehlalarm ist und dass mein Mann  
sicher bei mir bleiben wird.*

Klientin antwortet –  
dass sie jemand  
braucht, der dafür sorgt,  
dass ihre zentrale Angst  
verschwindet – jemand  
der da ist, bei ihr ist

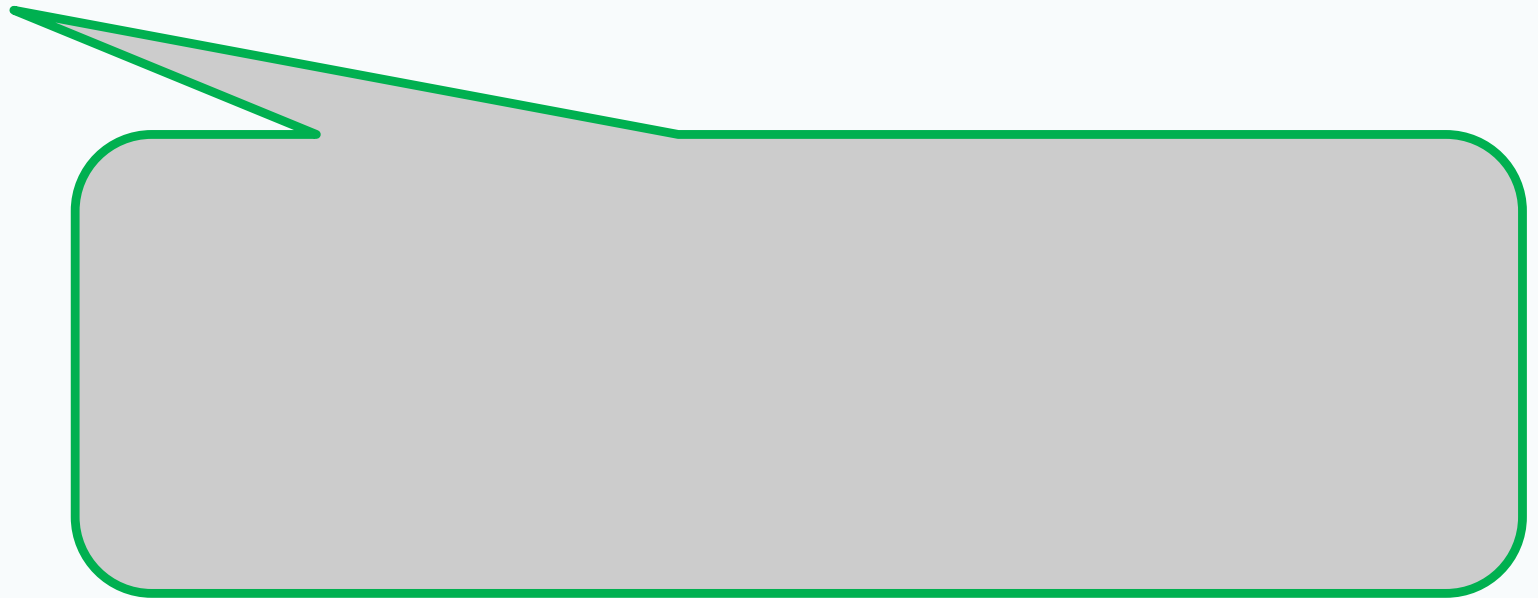
Ich brauche  
SICHERHEIT

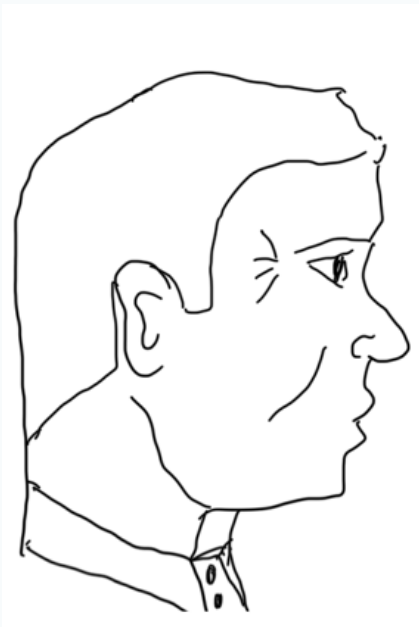


*Ich bräuchte jemand an meiner Seite,  
der mich erinnert, dass meine Angst  
Fehlalarm ist und dass mein Mann  
sicher bei mir bleiben wird.*



Trainer fragt –  
nach den erforderlichen Qualitäten  
/Merkmale eines solchen  
Menschen

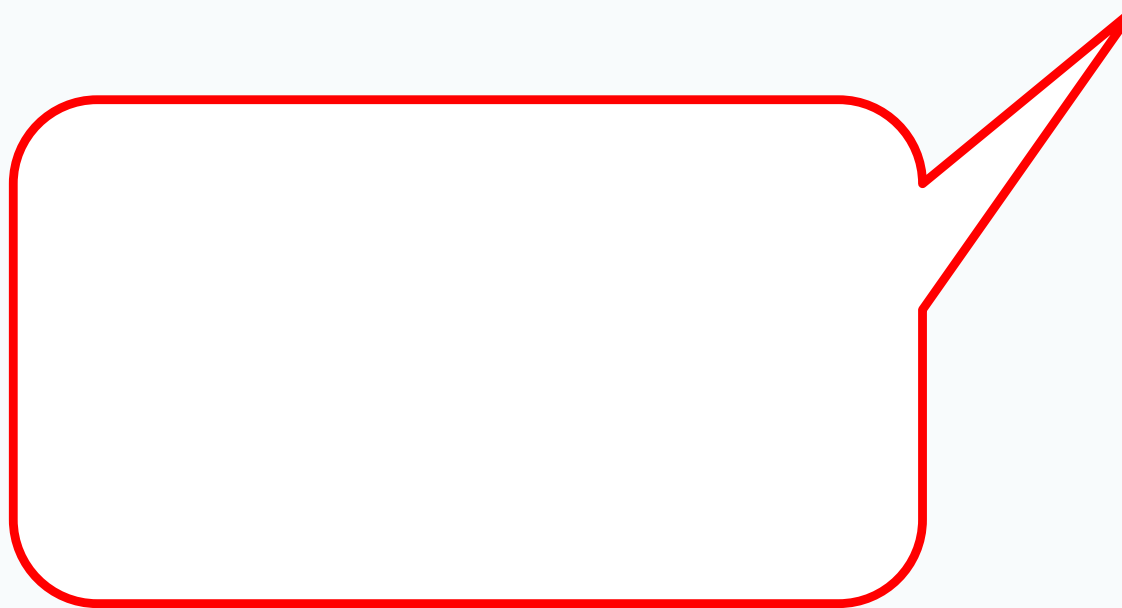
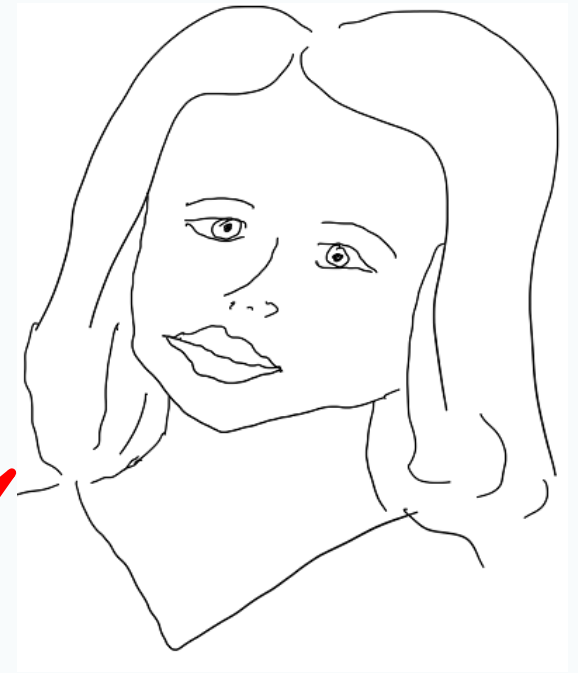




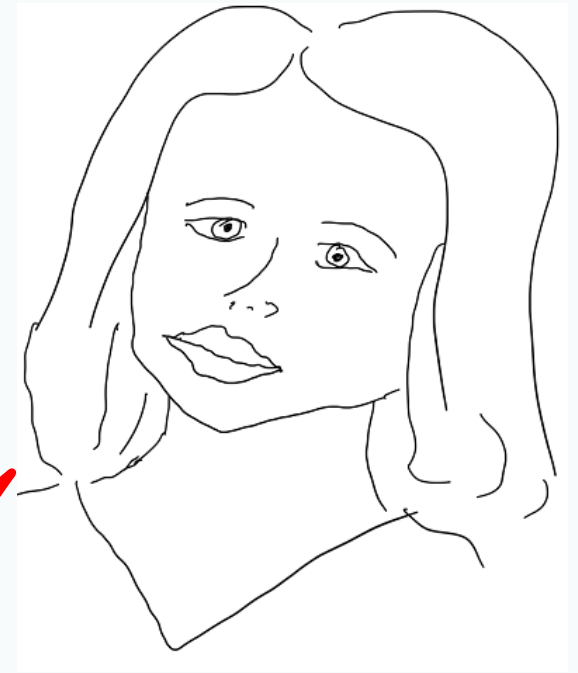
## Trainer fragt – nach den erforderlichen Qualitäten /Merkmale eines solchen Menschen

Was für ein Mensch wäre in der Lage  
gewesen, Ihnen dabei zu helfen, damit  
Sie es schaffen?

Klientin antwortet –  
jemand der  
emotionale Autorität  
und ihr Vertrauen hat



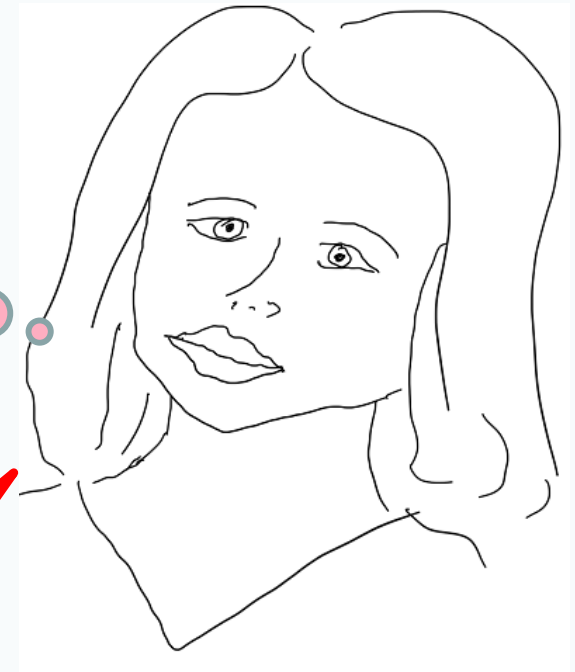
Klientin antwortet –  
jemand der  
emotionale Autorität  
und ihr Vertrauen hat



*Jemand, der eine  
Autorität ist und dem  
ich glaube und vertraue.*

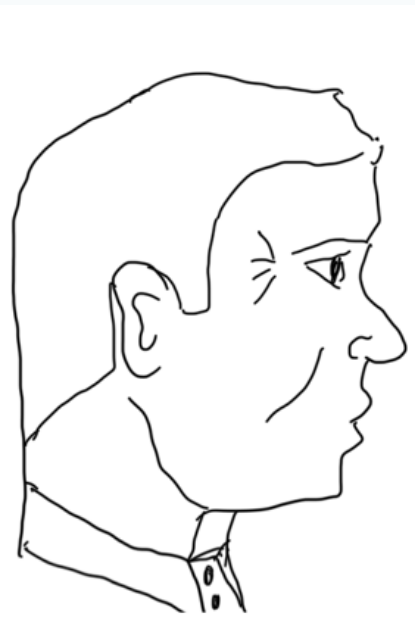
Klientin antwortet –  
jemand der  
emotionale Autorität  
und ihr Vertrauen hat

Ich brauche  
**SICHERHEIT** und  
Vertrauen

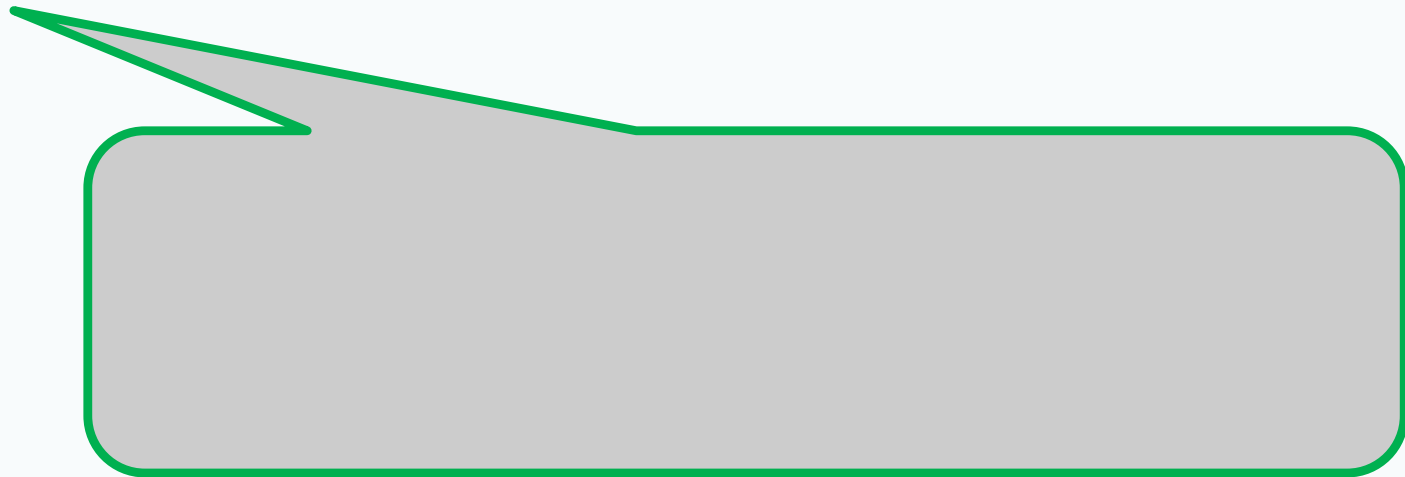


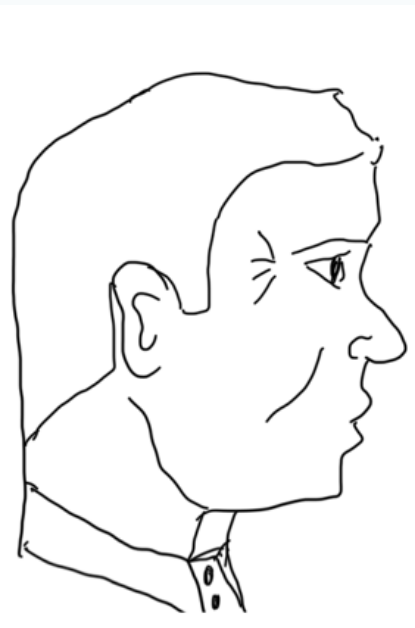
*Jemand, der eine  
Autorität ist und dem  
ich glaube und vertraue.*





Trainer fragt – wie dieser Begleiter  
sich ihr gegenüber verhalten sollte





Trainer fragt – wie dieser Begleiter  
sich ihr gegenüber verhalten sollte

Was hätte dieser Mensch tun müssen,  
damit Sie es schaffen?

Klientin antwortet –  
welches Verhalten sie  
beruhigt hätte

A large, empty red speech bubble outline with a tail pointing towards the woman's face. It is intended for the client to write their response to the question.

Klientin antwortet –  
welches Verhalten sie  
beruhigt hätte

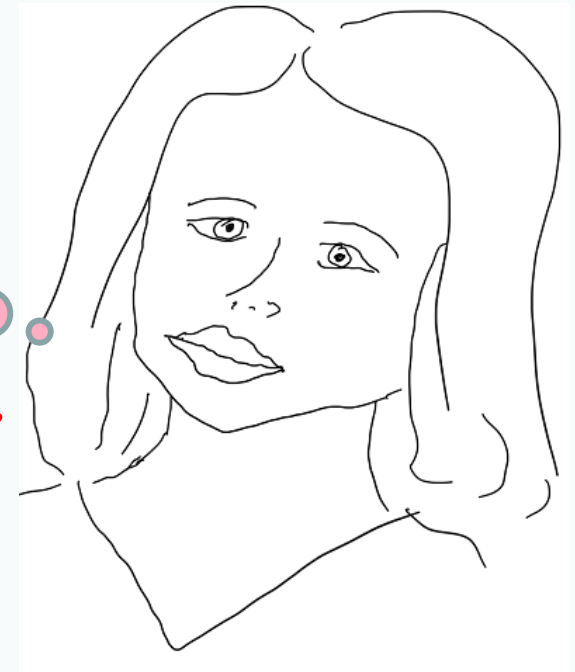
*Mich an der Hand nehmen,  
mich beruhigen, ausstrahlen,  
dass nichts passieren wird und  
mir Mut machen.*

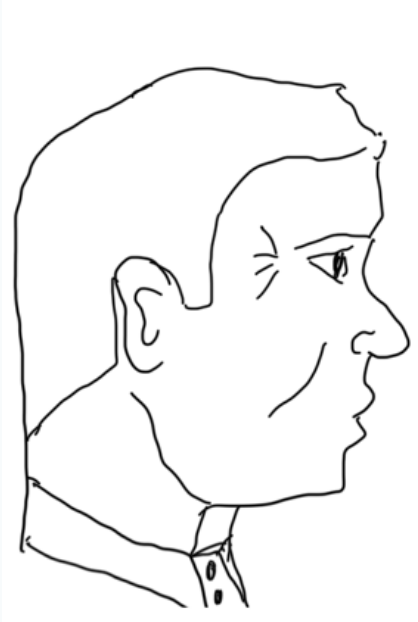


Klientin antwortet –  
welches Verhalten sie  
beruhigt hätte

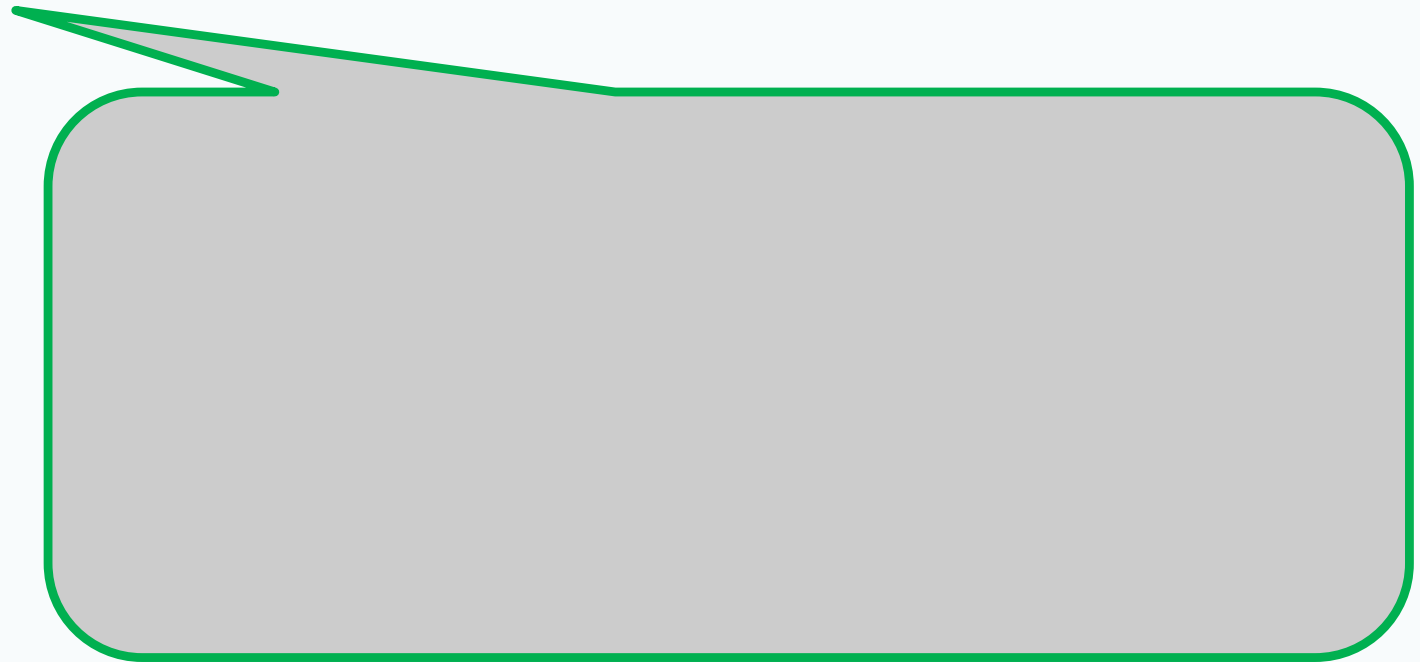
Ich brauche  
SICHERHEIT

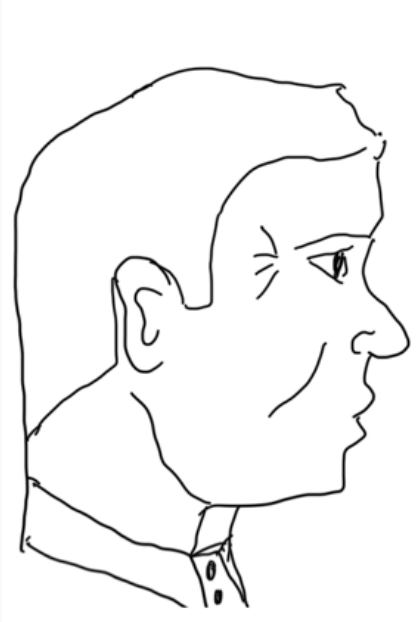
*Mich an der Hand nehmen,  
mich beruhigen, ausstrahlen,  
dass nichts passieren wird und  
mir Mut machen.*





Trainer fragt – ob sie eine Imagination  
beginnen möchte, in der sie  
mit diesem inneren Begleiter in die  
Problemsituation geht und sich dort  
wehrhaft verhält





Trainer fragt – ob sie eine Imagination  
beginnen möchte, in der sie  
mit diesem inneren Begleiter in die  
Problemsituation geht und sich dort  
wehrhaft verhält

Wollen Sie sich kurz vorstellen, mit seiner  
Begleitung zu Ihrem Mann zu gehen und  
ihn zu bitten, dass er seinen Freunden  
absagt?

Klientin antwortet –  
und berichtet über ihr  
Verständnis und ihre  
Frustration





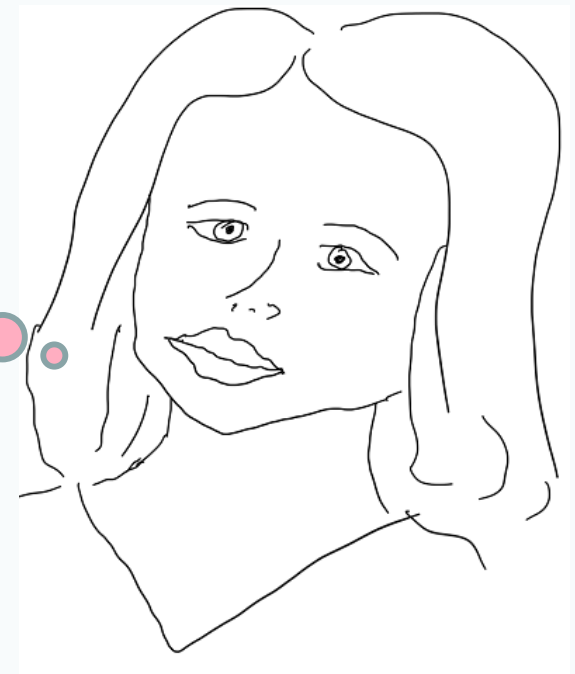
# Klientin antwortet – und berichtet über ihr Verständnis und ihre Frustration

*Ja, wobei ich weiß, dass er sich sehr  
auf diese Woche mit seinen  
Freunden gefreut hat. Aber wenn  
ich nur bitte, überhört er das  
einfach. Das bringt nichts.*

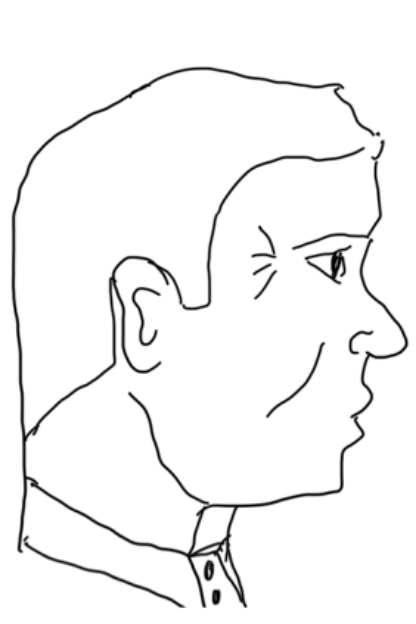


# Klientin antwortet – und berichtet über ihr Verständnis und ihre Frustration

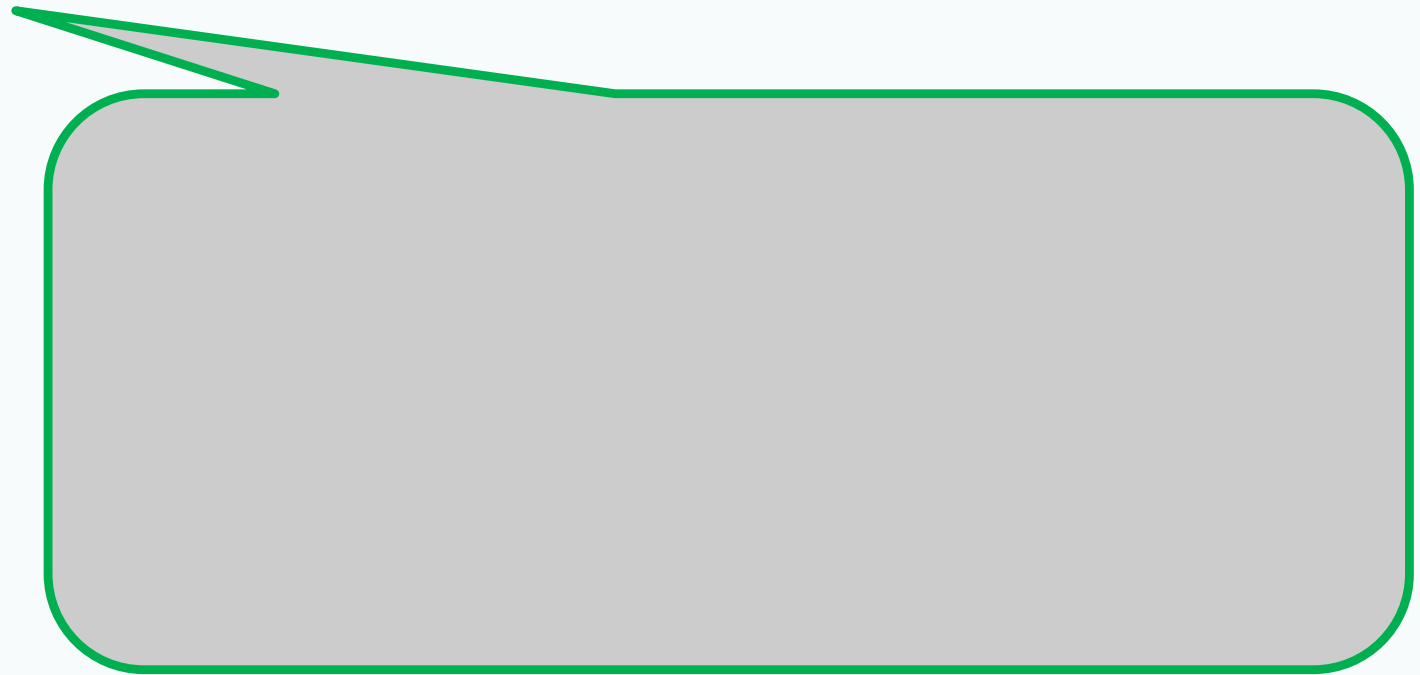
Ich fühle  
Mitgefühl &  
ÄRGER

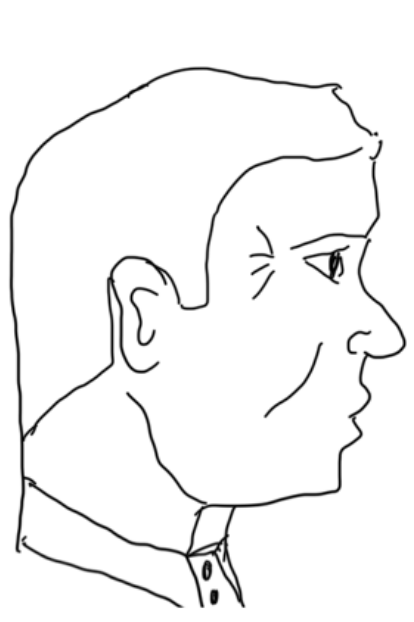


*Ja, wobei ich weiß, dass er sich sehr  
auf diese Woche mit seinen  
Freunden gefreut hat. Aber wenn  
ich nur bitte, überhört er das  
einfach. Das bringt nichts.*



Trainer fragt – wenn Bitten nur zu weiterer Frustration führt, ob Sie lieber fordern will.





Trainer fragt – wenn Bitten nur zu weiterer Frustration führt, ob Sie lieber fordern will.

- Das verstehe ich. Sie wollen deshalb lieber mit Ihrem inneren Begleiter zu Ihrem Mann gehen und fordern, dass er seinen Freunden absagt?

Klientin antwortet  
– und berichtet  
über ihre  
Imagination

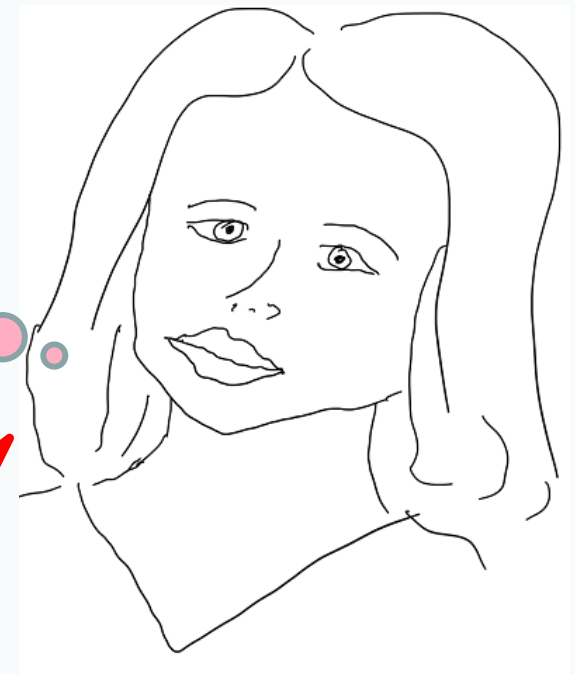


# Klientin antwortet – und berichtet über ihre Imagination

*Ja, das ist eine verlockende und spannende Idee. Ich fange mal an: ...Ich stelle mir das jetzt vor .... Ich sage es ihm ... und er ist überrascht ... und beeindruckt ..., dass ich das wirklich so meine ... und bereit bin, es durchzusetzen.*

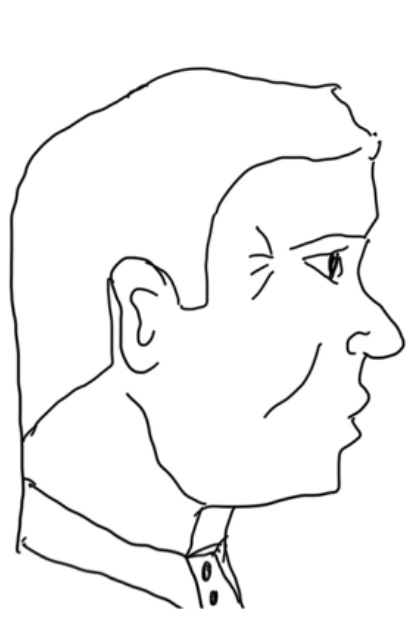


# Klientin antwortet – und berichtet über ihre Imagination



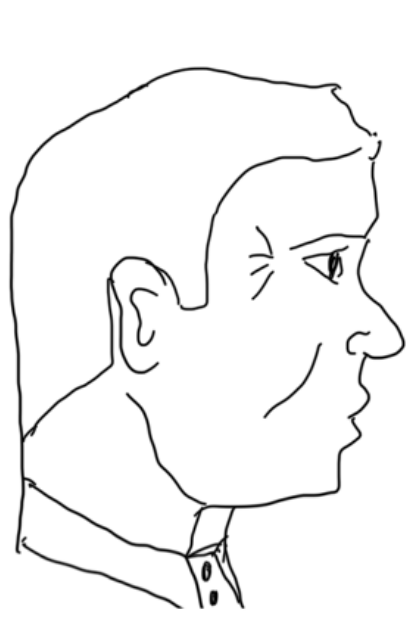
*Ja, das ist eine verlockende und spannende Idee. Ich fange mal an: ...Ich stelle mir das jetzt vor .... Ich sage es ihm ... und er ist überrascht ... und beeindruckt ..., dass ich das wirklich so meine ... und bereit bin, es durchzusetzen.*

Trainer fragt –  
nach dem Gefühl, das durch das  
Meistern hervorgerufen wird





# Trainer fragt – nach dem Gefühl, das durch das Meistern hervorgerufen wird



Wie fühlt sich die Vorstellung an, es  
geschafft zu haben?

Klientin antwortet -  
über das Gefühl des  
Gehalten werdens in  
der Beziehung zum  
Begleiter  
und über das Gefühl der  
eigenen Wirksamkeit



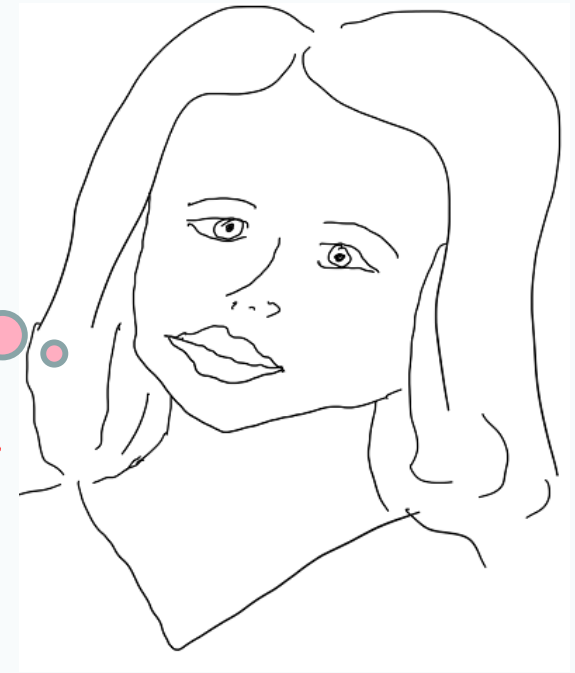
Klientin antwortet -  
über das Gefühl des  
Gehalten werdens in  
der Beziehung zum  
Begleiter  
und über das Gefühl der  
eigenen Wirksamkeit



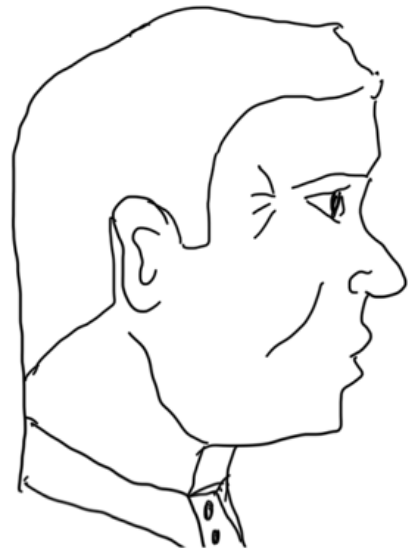
*Richtig stark! Mit dem Halt meines  
Begleiters ist es erstaunlich einfach. Und  
das zu bewirken, ist ein Super-Gefühl!*

Klientin antwortet -  
über das Gefühl des  
Gehalten werdens in  
der Beziehung zum  
Begleiter  
und über das Gefühl der  
eigenen Wirksamkeit

Ich fühle  
MUT



*Richtig stark! Mit dem Halt meines  
Begleiters ist es erstaunlich einfach. Und  
das zu bewirken, ist ein Super-Gefühl!*

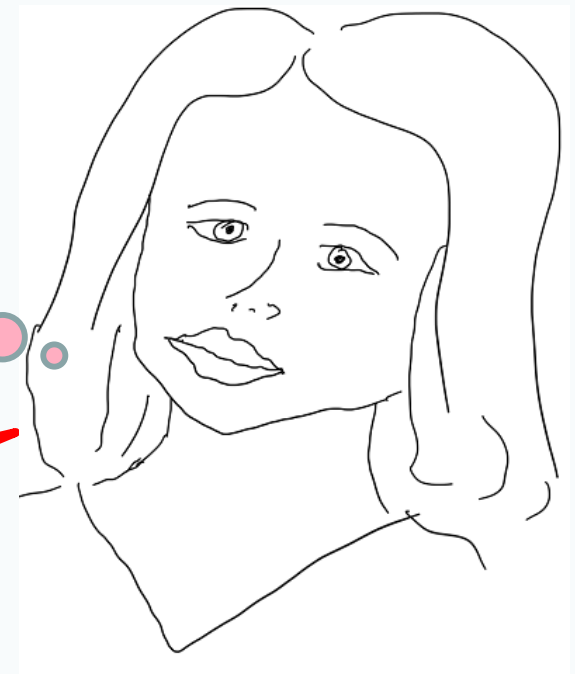


## Trainer fragt – nach dem Körperempfinden

Wie fühlt sich Ihr Körper an?

Fall

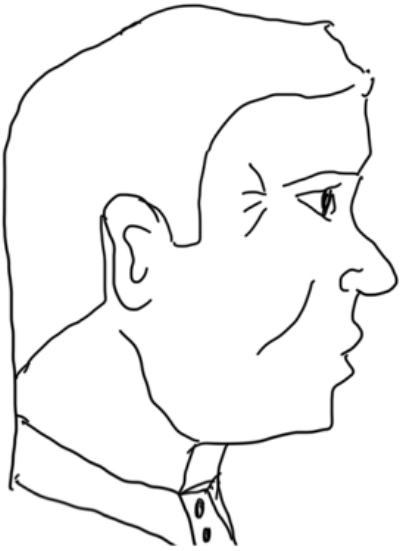
Ich spüre  
**KRAFT**



*Kraftvoll, aufrecht, mit einer guten  
Spannung – quasi Spannkraft*

Klientin antwortet –  
und berichtet über ihre positive Körperwahrnehmung

# Fallbeispiel 40

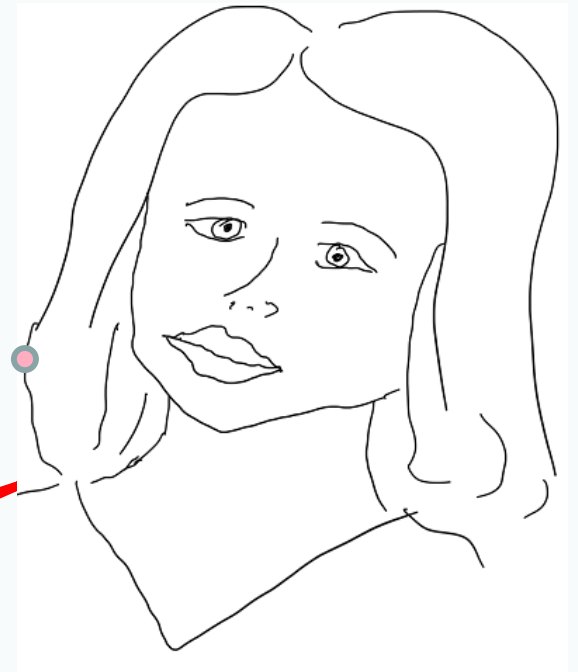


Ist es erstrebenswert für Sie, es zu schaffen?  
Wie sehr wünschen und wollen Sie es?

Trainer fragt – nach dem Wunsch und dem Willen, wirksam zu werden

# Fall 1

Ich fühle  
MUT &  
AUFREGUNG

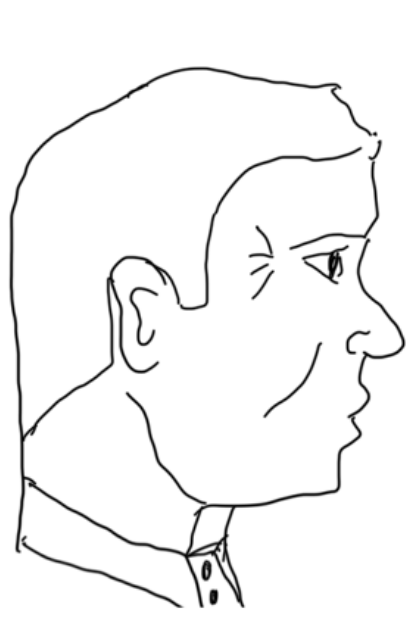


*Auf alle Fälle!*

Klientin antwortet – und drückt ihre Bereitschaft aus



# Fallbeispiel 42

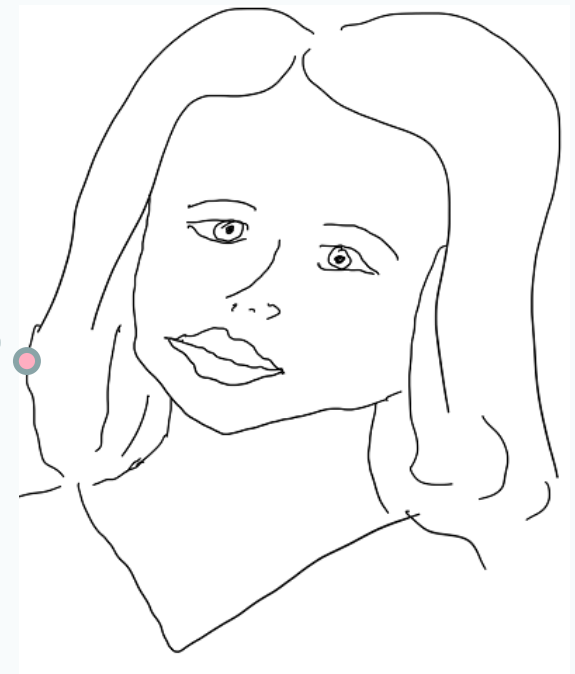


Wollen Sie es wirklich schaffen?

Trainer fragt – noch einmal nach dem Willen, wirksam zu sein

# Fall 13

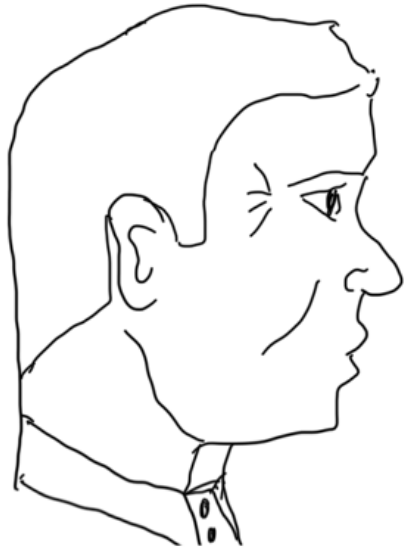
Ich fühle  
MUT &  
AUFREGUNG



*Am liebsten jetzt gleich.*

Klientin antwortet – und drückt große Bereitschaft aus

# Fallbeispiel 44



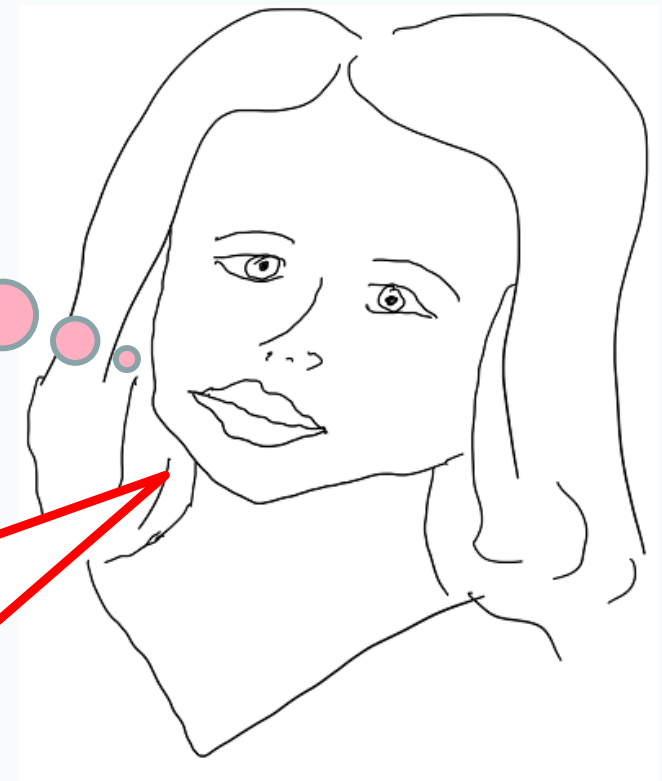
Wenn dieser Mensch als innerer unsichtbarer Begleiter dabei ist (das können Sie bestimmen), werden Sie es tun?

Trainer fragt –

Nach ihrer Entscheidung - unter der Bedingung der inneren Begleitung

# Fall 16

Ich fühle  
**MUT &  
AUFREGUNG**



*Ich kann mir das jetzt wirklich vorstellen, es zu tun: Heute Abend! Da habe ich noch den Schwung.*

Klientin antwortet – und drückt ihre Entschlossenheit aus