

# Erste Hilfe Psychotherapie

In den folgenden Absätzen möchte ich Ihnen einige Fragen und Anhaltspunkte mitgeben, die Ihnen dabei helfen können ihr Problem besser kennenzulernen und bereits einen ersten Schritt in Richtung Lösung zu planen.

Der Prozess setzt sich aus 5 Schritten zusammen:

1. Problembeschreibung
2. Werkzeuge
3. Reise in die Lösungszeit
4. Widerstände
5. Umsetzung

## Problembeschreibung

Einer der häufigsten Sätze die ich zu Beginn einer Therapie höre ist: „Es geht mir schlecht.“ Es ist wichtig zu erkennen, dass man sich nicht wohlfühlt und gerne auch wieder andere Gefühle spüren möchte. Dennoch ist „schlecht“ eine schwierige Ausgangslage um Veränderungswünsche zu kreieren. Ich halte es für essenziell das Problem in jedem Detail kennenzulernen, nicht nur um eine Lösung zu finden, sondern um sich selber besser zu verstehen. Gleichzeitig können Ihnen die folgenden Fragen dabei helfen ihre Wahrnehmung für ihr Inneres zu schulen.

Was genau lässt mich schlecht fühlen?

*(Sind es Gedanken, eine bestimmte Situation, Erinnerungen an die Vergangenheit, mein Verhalten, das Verhalten Anderer ...)*

Welche Gefühle lassen mich schlecht fühlen?

*(Traurigkeit, Einsamkeit, Wut, ...)*. Notieren Sie alle Gefühle die sie in den vergangenen Tagen und Wochen wahrgenommen haben.

Sind Personen an meinem Problem beteiligt, wenn ja welche?

## **Werkzeuge**

Stecken wir mitten in einem Problem sind wir manchmal blind für die Begabungen und Talente die in uns stecken. Machen Sie sich bewusst, dass dies nicht ihr erstes Problem ist und Sie bereits viele Hürden in ihrem Leben gemeistert haben.

Welche Probleme habe ich bereits in der Vergangenheit gelöst und wie habe ich das geschafft?

Welche Mittel habe ich bereits zur Verfügung um dieses Problem zu lösen.

Welche fehlen mir noch?

Was möchte kann ich noch lernen um bei diese, Problem voranzukommen?

Was habe ich schon versucht damit es besser wird?

Welche Personen möchte ich in die Lösung meines Problems miteinbeziehen?

## **Reise in die Lösungszeit**

Wenn wir uns genug mit dem Problem auseinandergesetzt haben ist es an der Zeit dem Gedanken eine Chance zu geben, dass es auch wieder ein Leben ohne dieses Problem geben könnte. Lassen Sie gerne Ihre Fantasie spielen und erträumen Sie sich die beste Zukunft.

Wie sieht mein Leben ohne diesem Problem aus?

Was ist der erste Gedanke den ich dann nach dem Aufstehen habe?

Wie sieht mein Alltag ohne dieses Problem aus?

Mit welchen Menschen werde ich dann Zeit verbringen, wird es Menschen geben die nicht mehr in meinem Leben?

Welche Stärken habe ich durch die Lösung entwickeln können?

## **Widerstände**

Wenn es so leicht wäre Probleme zu lösen bräuchten wir keine Therapeuten und würden vermutlich ganz zuversichtlich und leichtfüßig durch das Leben laufen. Vielleicht lässt Sie der nächste Satz etwas sauer aufstoßen, aber ich bin fest davon

Was hält mich an diesem Problem fest ?

(Ist die Situation gewohnt, habe ich Angst vor der Zukunft,...)

Was ist gut daran nichts zu verändern?

Was kann ich tun damit das Problem gleichbleibt, oder schlimmer wird?

überzeugt, dass jedes Problem auch seinen Nutzen hat. Deshalb widmen wir auch den angenehmen Seiten des Problems ein wenig Aufmerksamkeit. Gleichzeitig wollen wir uns auch die Hürden anschauen die uns an der Lösungsfindung hindern.

### **Umsetzung**

Wenn die gedankliche Ebene ausgeschöpft ist wird es an der Zeit ins Handeln zu kommen. Sie können sich das so vorstellen als ob Sie ein Haus bauen wollen. Sie brauchen dazu einen Plan mit allen Bebauungsbestimmungen vom Grundstück (Problembeschreibung & Widerstände). Wenn diese Bedingungen klar sind kann ein Plan vom Wunschhaus gezeichnet werden (Reise in die Lösungszeit). Damit das Haus real am Grundstück steht und Sie es betreten können muss es noch tatsächlich gebaut werden. Wie wir wissen passiert das nicht von heute auf morgen, sondern erfordert viele Tage harter Arbeit. Auf dieser Ebene kommen wir nun in die Umsetzung, denn erst dann wird das Haus real betretbar.

Welche Kleinigkeit kann ich heute noch für mich tun damit ich der Lösung einen kleinen Schritt näherkomme?

Was werde ich in der kommenden Woche tun, damit ich meiner Lösung näherkomme?

Welche Handlungen werde ich unterlassen?

Welche Personen sollte ich gehen lassen?

Ich hoffe diese Punkte konnten Ihnen dabei helfen Klarheit über Ihr Problem zu bekommen und einen Anstoß zur Lösung geben.