

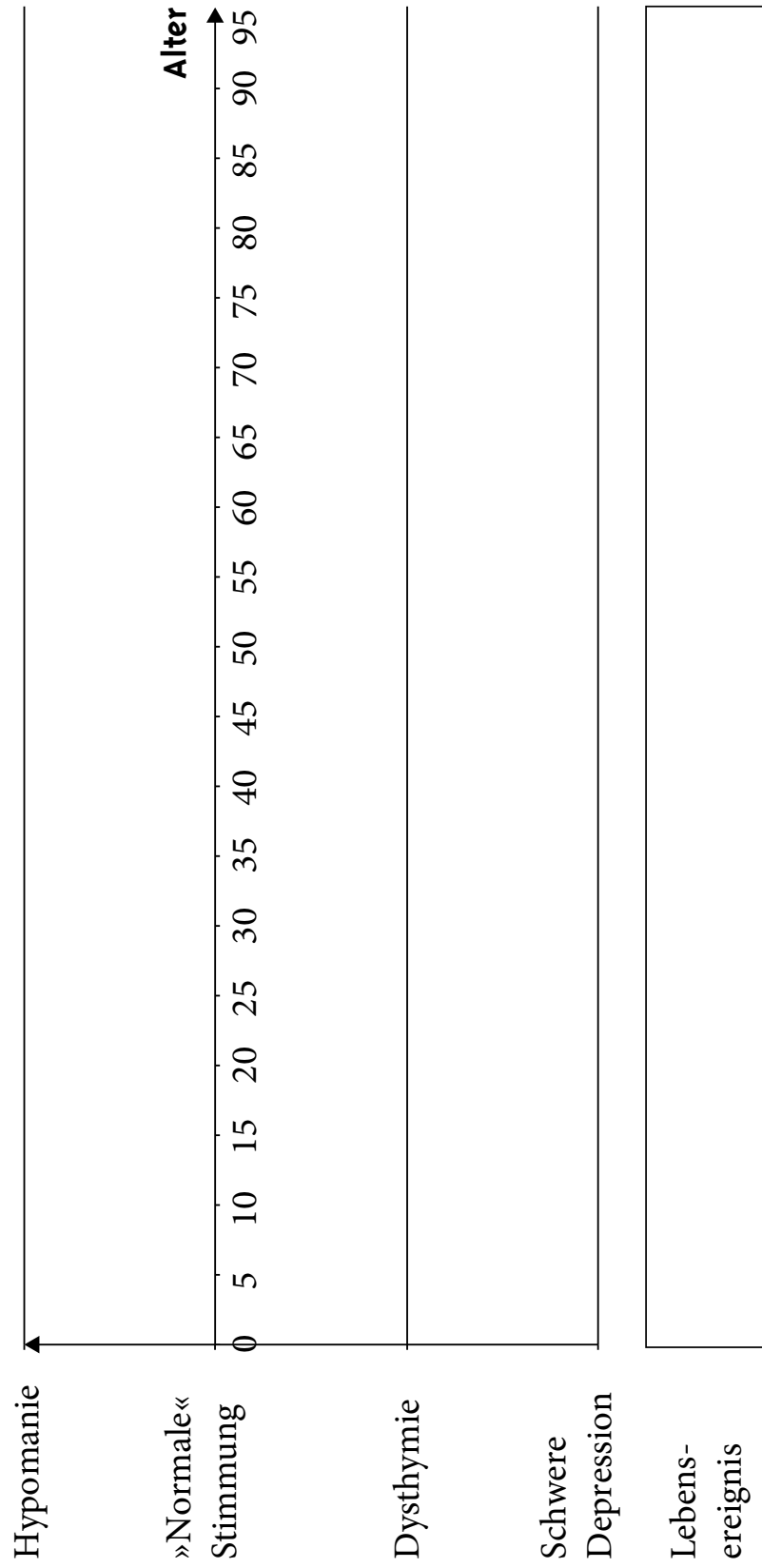
Symptome auf der körperlichen Ebene, z. B. Schlafstörungen, Gewichtsabnahme oder -zunahme, Verdauungsschwierigkeiten, Herzklopfen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, usw.:

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, Konzentrationschwierigkeiten, 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.:

Bitte zeichnen Sie mit einem farbigen Stift durch eine Linie ein, wann Sie sich in Ihrem Leben besonders gut (Hypomanie), normal (>Normale< Stimmung, also weder besonders gut noch besonders schlecht), leicht depressiv (Dysthymie) oder schwer depressiv (Schwere Depression) gefühlt haben. Bitte tragen Sie auch die Lebensereignisse im unteren Kasten ein, welche Sie als besonders positiv, negativ oder einschneidend erlebt haben oder derzeit erleben.



Meine Liste prägender Bezugspersonen (vgl. im Buch Kap. 3)

Prägende Bezugsperson(en)	Prägung
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	
6)	

Meine Übertragungshypothesen (allgemeine oder therapeutische) (vgl. im Buch Kap. 4)

Wenn ...

Wenn ...

Wenn ...

Die vier Beziehungskategorien und hilfreiche Fragen zur Findung der eigenen Prägungen für die Liste prägender Bezugspersonen

Kategorie	Beispielfragen zur prägenden Bezugsperson _____ (Mutter, Vater, etc.)	Ihre Antworten basierend auf Ihren persönlichen Erfahrungen mit dieser Bezugsperson
Nähe/Intimität	<ul style="list-style-type: none"> • Haben Sie sich _____ auch körperlich nah gefühlt? • Hat _____ Sie in den Arm genommen? • Haben Sie miteinander gekuschelt? • Hat er/sie Sie gestreichelt? • Wenn ja: Hat sich diese Nähe immer gut angefühlt für Sie? • Hat _____ Sie auch mal an Körperstellen berührt, die für Sie unangenehm waren? 	
Emotionale Bedürfnisse	<ul style="list-style-type: none"> • Wie hat _____ reagiert, wenn Sie einen Wunsch oder ein Bedürfnis geäußert haben? • Hat _____ Sie getröstet, wenn Sie traurig waren, Probleme hatten, weinen mussten? • Hat sich _____ für Sie/Ihre Interessen/Probleme/Hobbys/Freunde interessiert? • Hat _____ mitbekommen, wenn Sie schlecht gelaunt waren? • Konnte sich _____ mit Ihnen freuen? 	

Kategorie	Beispielfragen zur prägenden Bezugsperson _____ (Mutter, Vater, etc.)	Ihre Antworten basierend auf Ihren persönlichen Erfahrungen mit dieser Bezugsperson
Fehler/Versagen	<ul style="list-style-type: none"> • Wie hat _____ reagiert, wenn Sie einen Fehler gemacht haben? • Wie hat _____ reagiert, wenn Sie eine schlechte Note mit nach Hause gebracht haben? • Wie hat _____ reagiert, wenn Sie aus Versehen etwas kaputt gemacht haben? • Hat _____ Sie bestraft, wenn Sie in seinen/ihren Augen etwas falsch gemacht haben? Wie sahen die Strafen aus? • Hat _____ Sie gelobt, wenn Sie etwas (besonders) gut gemacht haben? 	
Negativer Affekt	<ul style="list-style-type: none"> • Jedes Kind ist ja mal trotzig oder wütend. Wie ist _____ damit umgegangen? • Wie hat _____ reagiert, wenn Sie traurig/wütend/ärgerlich/trotzig waren? 	

Hilfreiche Fragen zum Finden meiner »Stolpersteine« bzw. der »Brennpunkte« in Beziehungen

Vier wichtige Bereiche	Hilfreiche Fragen	Ihre Antwort
Nähe und Intimität	<ul style="list-style-type: none"> • Fällt es Ihnen heute schwer, Nähe zu anderen Menschen zuzulassen? • Fällt es Ihnen heute schwer, andere Menschen, die Sie mögen, in den Arm zu nehmen? • Können Sie heute Körperkontakt schwer zulassen und kaum genießen? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
Emotionale Bedürfnisse	<ul style="list-style-type: none"> • Fällt es Ihnen heute schwer, Ihre Bedürfnisse oder Wünsche gegenüber anderen Menschen zu äußern? • Fällt es Ihnen heute schwer, Ihre Probleme anderen Menschen anzuvertrauen? • Fällt es Ihnen heute schwer, andere Menschen um Hilfe zu bitten? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
Fehler machen/ Scheitern	<ul style="list-style-type: none"> • Fällt es Ihnen heute schwer, Fehler zu machen? • Sind Sie heute bemüht, immer alles richtig zu machen? • Sind Sie ganz erschrocken, wenn jemand Sie kritisiert? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
Negative Affekte	<ul style="list-style-type: none"> • Fällt es Ihnen heute schwer, im Beisein von anderen Personen zu weinen? • Fällt es Ihnen heute schwer, mal auf eine andere Person wütend zu sein und diese Wut auch zum Ausdruck zu bringen? • Fällt es Ihnen heute schwer, sich offen über Personen zu ärgern? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> • Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>

Hilfreiche Beispiel-Formulierungen zum Finden meiner Übertragungshypothesen

Bereiche	Gefürchtetes Verhalten	Gefürchtete Konsequenz	Ihr tatsächliches Verhalten
Nähe und Intimität	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich einem anderen Menschen nahe komme, dann wird er mich verletzen,	... deshalb versuche ich, mich von Menschen fern zu halten.
	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn _____ 	... dann _____	... deshalb _____
	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn _____ 	... dann _____	... deshalb _____
Emotionale Bedürfnisse	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich gegenüber einem anderen Menschen persönliche Bedürfnisse äußere, dann wird er mir nicht helfen,	... deshalb behalte ich alles für mich.
	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn _____ 	... dann _____	... deshalb _____
	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn _____ 	... dann _____	... deshalb _____
Fehler machen/ Scheitern	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich einen Fehler mache, 	... dann werden die anderen mich für dumm und blöd halten,	... deshalb versuche ich, immer alles perfekt zu machen.
	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn _____ 	... dann _____	... deshalb _____
	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn _____ 	... dann _____	... deshalb _____
Negative Affekte	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ich vor einem anderen Menschen weine, 	... dann wird er mich auslachen,	... deshalb weine ich nicht mehr vor anderen.
	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn _____ 	... dann _____	... deshalb _____
	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn _____ 	... dann _____	... deshalb _____

Anbei sehen Sie den Kiesler-Kreis einschließlich der acht Dimensionen und deren Wirkungen (gekennzeichnet durch die Pfeile). Zudem finden Sie weitere Adjektive, welche die acht Dimensionen näher beschreiben. Diese Wörter haben CBASP-Patienten der Uniklinik Freiburg während eines Kiesler-Kreis-Trainings in der CBASP-Psychotherapiegruppe gefunden.

**Feindselig-Dominant,
Distanziert-Offen**

bestrafend, rachsüchtig,
überkritisch, belehrend,
rivalisierend, nicht zu
Wort kommen lassend,
Beleidigungen,
Vorwürfe/Anschuldigungen,
scharfer Ton, angriffslustig

**Dominant,
Offen**

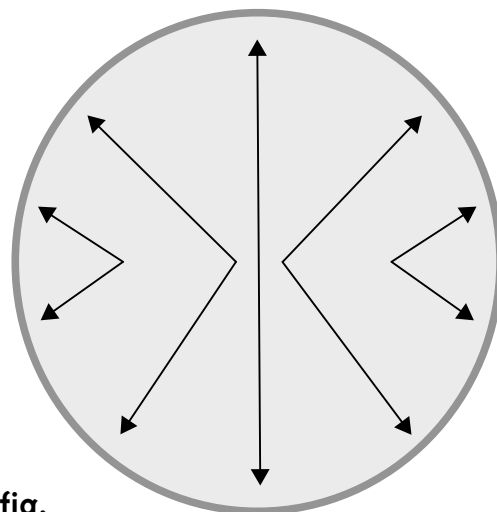
klar, deutlich,
selbtsicher,
selbstbewusst,
durchsetzend,
kontrollierend,
beharrlich

**Freundlich-Dominant,
Nah-Offen**

selbstbewusst, nett, offen,
Führung übernehmend,
annehmend, extrovertiert,
spontan, menschlich,
persönliche Gefühle
zeigend

**Feindselig,
Distanziert**

unfreundlich,
übergriffig,
streitsüchtig,
ablehnend,
offene Angriffe,
abblocken, kühl



**Freundlich,
Nah**

hilfsbereit,
kooperativ,
offen,
wertschätzend,
warm, herzlich,
nah

**Feindselig-Unterwürfig,
Distanziert-Verschlossen**

zurückgezogen-teilnahmslos,
zurückhaltend-überevorsichtig,
ängstlich, nervös, hilflos,
selbstbeschuldigend,
unbeteiligt, falsche
Versprechen machend,
isoliert, einsam

**Unterwürfig,
Verschlossen**
demütig,
hilflos,
klein

**Freundlich-Unterwürfig,
Nah-Verschlossen**

freundlich-untätig,
schmeichlerisch,
(übertrieben-)lobend,
(über)vertrauensvoll,
schnell verunsichert,
hilfsbedürftig

	Stimme (Lautstärke, Tonfall)	Wortwahl (typische Ausdrücke)	Körper (Mimik, Haltung)
Dominant/Offen	Laut, neutraler Tonfall, klare Stimme, klare und direkte Sprache, ...	Ich werde jetzt ... Am besten ist, wenn wir jetzt ...	Aufrecht, zielstrebig Gang, gerader Rücken, neutraler und offener Gesichtsausdruck, Blickkontakt halten, ...
Freundlich-Dominant/Nah-Offen	Normale Stimm Lautstärke, Tonfall freundlich und gleichzeitig bestimmt, ...	Kann ich jetzt ... Ich schlage vor, dass wir jetzt ...	Aufrecht, zugewandt, lächeln, auf Menschen zugehen, z. B. Hand geben, längerer Blickkontakt, ...
Freundlich/Nah	Warme Stimme, normale Lautstärke, ...	Wäre es in Ordnung, wenn ... Ich würde jetzt sehr gerne mit dir ..., aber nur, wenn du es auch möchtest.	Offen, lächeln, wenn passend auch körperliche Nähe (Hand halten, umarmen), liebevoller Blickkontakt, ...
Freundlich-Unterwürfig/Nah-Verschlossen	Eher leise, Sätze häufig eher fragend, nach Zustimmung suchend, ...	Könnte ich vielleicht bitte jetzt ... Ich könnte vielleicht auch noch Folgendes übernehmen ... , aber nur, wenn es dir Recht ist.	Gebeugt, schüchtern lächeln, Blick eher nach unten gerichtet, »heraufschauend« zum Anderen, ...
Unterwürfig/Verschlossen	Leise, unsicher, brüchige Stimme schweigen, ...	Wahrscheinlich geht es nicht, dass ... Ich möchte das nicht. Bzw.: gar nichts sagen	Zusammengekauert, Kopf nach unten, Schultern gesenkt, klein, Blick auf den Boden, ...
Feindselig-Unterwürfig/Distanziert-Verschlossen	Eher leise, »in sich hinein nuscheln«, resigniert seufzen, ...	Ich kann das nicht, ... Na wenn Sie darauf bestehen, ..., aber eigentlich will ich es nicht. Bzw.: gar nichts sagen	Abgewandt, Arme verschränkt, Augen zusammengekniffen, gebeugt, Blick auf den Boden, Augen rollen, ...
Feindselig/Distanziert	Sehr abweisend, kalte, schneidende Stimme, ...	Lass mich damit in Ruhe... Hau ab! Was du willst, ist mir doch egal ...	Ggf. andere wegschubsen, weit weg stehen oder gehen, Augen verdrehen, Nase rümpfen, ...
Feindselig-Dominant/Distanziert-Offen	Laut, aggressiv, herausfordernder und befehlender Tonfall, ...	Wie kannst du es wagen ... Mach das jetzt – und zwar sofort, sonst ...	Bedrohlich, aufrechte Haltung, Arme in die Hüften gestemmt, durchdringender Blick, ...

Vertiefungsübung zum Kiesler-Kreis

	Stimme (Lautstärke, Tonfall)	Wortwahl (typische Ausdrücke)	Körper (Mimik, Haltung)
Dominant/Offen			
Freundlich-Dominant/ Nah-Offen			
Freundlich/Nah			
Freundlich-Unterwürfig/ Nah-Verschlossen			
Unterwürfig/ Verschlossen			
Feindselig-Unterwürfig/ Distanziert-Verschlossen			
Feindselig/ Distanziert			
Feindselig-Dominant/ Distanziert-Offen			

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
- ▶ In »Ich-Form«


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

(1)

(2)

(3)

- ▶ Maximal drei Interpretationen
- ▶ Jeweils ein Satz
- ▶ Der »innere Film« in mir:
Was ist mir wort-wörtlich 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 ErgebnisHabe 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:

Handlungsinterpretationen (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. auffordern, ins »Tun« zu kommen (Mut-mach-Sätze), sprich mein neues Ziel anzugehen

(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!**

- ▶ Zielführendes Verhalten überlegen
- ▶ Im Kiesler-Kreis einordnen
- ▶ **Rollenspiele oder Verhaltensübungen:** mind. 2–5 mal neue Situation durchspielen oder üben, um Sicherheit und Selbstvertrauen zu bekommen

(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 eine ähnliche Situation aus meinem Alltag/Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, damals schon gewusst hätte?

(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)

(6) Umsetzung und Zusammenfassung des Gelernten

Was habe ich durch diese Zukunfts-Situationsanalyse gelernt?

(7) Übertragung und Generalisierung auf den Alltag

Traue ich mir nun zu, diese Situation auch tatsächlich anzugehen? Fühle ich mich nun besser vorbereitet auf diese Situation? Kenne ich eine ähnliche Situation aus meinem Leben? Was hätte ich gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, damals schon gewusst hätte?

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 Beobachterperspektive beschreiben
- ▶ In »Ich-Form«

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

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

- ▶ Bis zu fünf Interpretationen
- ▶ Jeweils ein Satz
- ▶ Der »innere Film« in mir: *Was ist mir wort-wörtlich durch den Kopf geschossen?* (Mein »Kopfkino«)

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



- ▶ Körpersprache, Gestik, Mimik, Sprache etc.
- ▶ Einordnen im Kiesler-Kreis hilfreich: *Wie hätte ich auf einen Beobachter gewirkt?*

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

- ▶ Ergebnis = Endpunkt
- ▶ In Verhaltens-Begriffen formulieren (s. o. 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?

Sehe ich Zusammenhänge zwischen meinen Interpretationen und meinen Prägungen?

1. Revision:

2. Revision:

3. Revision:

4. Revision:

5. Revision:

Handlungsinterpretationen (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. auffordern, 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**

(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 eine ähnliche Situation aus meinem Alltag/Leben? Was hätte ich gedacht und gemacht, wenn ich das, was ich heute gelernt habe, damals schon gewusst hätte?

Schritte der Interpersonellen Diskriminationsübung

- (1) Beschreibung der wichtigen Situation, also mein Verhalten und die Reaktion von _____
(meinem Gegenüber)

- (2) Wie hat in der Situation _____ (mein Gegenüber) auf mich reagiert?

- (3) Wie hätten meine prägenden Bezugspersonen in einer vergleichbaren Situation reagiert, wenn ich mich ihr/ihm gegenüber so verhalten hätte?

Person 1 (Name): _____

Person 2 (Name): _____

Person 3 (Name): _____

Person 4 (Name): _____

Person 5 (Name): _____

Person 6 (Name): _____

Welche Unterschiede zwischen den Reaktionen meiner Bezugspersonen und der Art, wie
_____ (mein Gegenüber) reagiert hat, kann ich sehen?

Was bedeutet es für mich, wenn _____ (mein Gegenüber) in einer anderen Weise rea-
giert als meine prägenden Bezugspersonen?

Empathie-Training – ein Leitfaden

Ziele des Empathie-Trainings

- Mein Gegenüber in einer bestimmten Situation genau zu beobachten
- Mich in mein Gegenüber hineinzusetzen und mit ihr/ihm mitzufühlen

Situation

- Wer ist mein Gegenüber? _____
- Welche Situation nehme ich als »Trainingssituation«?
Kurze Beschreibung der Situation: _____

Hilfreiche Fragen für das Empathie-Training

- Wie *schaut* mich mein Gegenüber *an*? Freundlich, wohlwollend, sorgenvoll, streng, kühl, feindselig?
Oder meidet sie/er *Blickkontakt* und schaut mich nicht an?

- Was genau *sagt* sie/er zu mir? Wie ist ihr/sein *Tonfall*?

- Wie *geht* es ihr/ihm wohl gerade? Wie *fühlt* sie/er sich?

- Wie ist ihre/seine *Lebenssituation* gerade?

- Wie war wohl ihr/sein *Tag* bisher? Was könnte sie/er heute vor unserer Begegnung schon erlebt haben?

- Warum sagt sie/er das zu mir bzw. warum schweigt sie/er? Warum verhält sie/er sich gerade so?

- Was wird sie/er wohl *als nächstes* tun?

- Was ist *ihr/sein* Anliegen an mich?

Meine Liste prägender Bezugspersonen:

- Haben sich meine »alten« Prägungen (vgl. AB 3.1) bereits verändert?
- Kann ich diese heute anders formulieren?

Prägende Bezugsperson(en)	Meine alten Prägungen (aus AB 3.1 übertragen)	Meine heutigen Prägungen
1)		
2)		
3)		
4)		
5)		
6)		

Meine Übertragungshypothesen (ÜH, allgemeine oder therapeutische):

Haben sich meine »alten« Übertragungshypothesen (vgl. AB 3.1) bereits verändert?

Wenn ja: Wie kann ich die „alten“ Übertragungshypothesen heute formulieren?

1. ÜH Alt (aus AB 3.1 übertragen): *Wenn ...*



1. ÜH Heute:

2. ÜH Alt (aus AB 3.1 übertragen): *Wenn ...*



2. ÜH Heute:

3. ÜH Alt (aus AB 3.1 übertragen): *Wenn ...*



3. ÜH Heute:

4. ÜH Alt (aus AB 3.1 übertragen): *Wenn ...*



4. ÜH Heute:

Meine persönlichen Frühwarnzeichen

- Woran bemerke ich als aller erstes, dass die Depression sich wieder meldet?
(z. B. Schlafstörungen)

- Woran bemerke ich, dass es mich wieder zu meiner Mauer zieht?
(z. B. Rückzug von anderen)

- Woran bemerke ich, dass ich wieder hinter der Mauer gelandet bin?
(z. B. »Kopfkino«)

Was tut mir gut, wenn ich merke, dass meine Depression sich wieder meldet?

(z. B. positive Aktivitäten ausüben wie Musik hören, Spazieren gehen, ein warmes Bad nehmen, einen guten Freund treffen, etc. – oder sich beim Grübeln laut „Stopp“ zurufen, sich kalt ab duschen, um auf andere Gedanken zu kommen, etc.)

Meine persönlichen Notfallnummern

_____ (Freund, enge Bezugsperson)

_____ (Therapeut, Arzt, Klinik)

1. Was habe ich bis jetzt gelernt bzw. was nehme ich mit durch die Lektüre dieses Buches (wenn zutreffend auch: durch meine CBASP-Psychotherapie) ...

• ... auf der Ebene von *CBASP-Strategien*

Hilfreiche Fragen: Was habe ich durch die Situationsanalyse und den Kiesler-Kreis gelernt?

• ... auf der Ebene von *Beziehungen/Kontakten*?

Hilfreiche Fragen: Begegne ich Mitmenschen heute anders als früher? Reagieren Mitmenschen heute anders auf mich als früher? Sehe ich Zusammenhänge zu meinen Prägungen/Übertragungshypothesen? (vgl. auch AB 8.1)

2. Was sind meine hilfreichsten zielführenden Gedanken/meine persönlichen liebsten »Schlachtrufe« bzw. »Mut-mach-Sätze«?

3. Welche Schwierigkeiten/Probleme könnten in Zukunft bei mir auftreten?

4. Wie könnte ich diesen Schwierigkeiten/Problemen konkret begegnen?

5. Welche Hilfe und Unterstützung benötige ich, um die begonnene Arbeit gut weiterzuführen?

*»Aus dem Buch deines Lebens kannst du keine Seite heraustrennen,
aber immer wieder ein neues Kapitel beginnen.«*

1. Was habe ich bis jetzt gelernt bzw. was nehme ich mit durch die Lektüre dieses Buches (wenn zutreffend auch: durch meine CBASP-Psychotherapie) ...

• **... auf der Ebene von *CBASP-Strategien***

Hilfreiche Fragen: Was habe ich durch die Situationsanalyse und den Kiesler-Kreis gelernt?

- *Situationsanalyse: Ich muss aufpassen, dass ich mir wirklich realistische Ziele setze, die in mir verankert sind, und wegkomme von meinem Wunschdenken. Ich hinterfrage jetzt immer meine Interpretationen und prüfe, ob diese »Kopfkino« (also wegen meiner Prägungen auftauchen) oder tatsächlich in der Realität verankert sind – das hilft mir sehr, das Kopfkino allmählich loszuwerden und zu überwinden. Und: Ich merke schon, dass das Kopfkino viel weniger Einfluss auf mich hat! Das ist ein tolles Gefühl!*
- *Durch den Kiesler-Kreis und die Rollenspiele habe ich gelernt, wie ich auf andere Menschen wirke und schaffe es jetzt oft, freundlich-dominant zu sein; aber wenn es angebracht ist, kann ich auch feindselig-dominant sein! Ich kann mich so viel besser durchsetzen, z.B. gegenüber meinem Chef.*
- *Ich kann jetzt besser durch offenes authentisches Verhalten Nähe zu Menschen herstellen und auch die meist herzlichen Reaktionen genießen.*

• **... auf der Ebene von *Beziehungen/Kontakten*?**

Hilfreiche Fragen: Begegne ich Mitmenschen heute anders als früher? Reagieren Mitmenschen heute anders auf mich als früher? Sehe ich Zusammenhänge zu meinen Prägungen/Übertragungshypothesen? (vgl. auch AB 8.1)

- *Insgesamt habe ich erfahren können, wie es ist, Nähe zuzulassen. Und dass es doch noch andere Beziehungserfahrungen im Leben gibt als die Enttäuschungen, die ich bisher erfahren habe. Die Menschen, die jetzt um mich sind, verlassen mich nicht!*
- *Weil ich in der Therapie die Erfahrung gemacht habe, dass ich auch verletzlich sein darf (vor allem wirklich auch vor anderen Menschen weinen kann) und meine Therapeutin mich deshalb nicht demütigt oder alleine lässt, konnte ich erfahren, wie heilsam es ist, sich jemandem zu öffnen.*
- *Das erste Mal habe ich jetzt das Gefühl, dass ich mich auch meiner Frau gegenüber wirklich öffnen kann, dadurch sind wir uns viel näher gekommen.*

2. Was sind meine hilfreichsten zielführenden Gedanken/meine persönlichen liebsten »Schlachtrufe« oder »Mut-mach-Sätze«?

- *Wehr Dich! Sag was!*
- *Trau Dich, lass Nähe zu!*
- *Bleib freundlich-dominant!*
- *Ich darf meine Meinung sagen!*
- *Ich bin nicht allein!*

Welche Schwierigkeiten/Probleme könnten in Zukunft bei mir auftreten?

- *Schwierigkeiten bei der Arbeit: Ich könnte wieder ins alte Muster fallen.*
- *Konflikte mit meiner Mutter: Ich könnte wieder unter ihrer Kühle und Unfreundlichkeit leiden.*

Wie könnte ich diesen Schwierigkeiten/Problemen konkret begegnen?

- *Konflikte bei der Arbeit: An den Kiesler-Kreis denken und Situationsanalysen durchführen, die Konflikte freundlich-dominant ansprechen und mich nicht – wie früher – submissiv zurückziehen, immer nur ‚Jaja‘ sagen und den Kopf in den Sand stecken.*
- *Konflikte mit meiner Mutter: Mich abgrenzen, auf mich achten, an die neuen positiven Beziehungserfahrungen denken.*

Welche Hilfe und Unterstützung benötige ich, um die begonnene Arbeit gut weiterzuführen?

- *Das Wissen, dass ich notfalls zu meiner Therapeutin zurückkommen kann, hilft mir sehr!*
- *Mein Antidepressivum zunächst noch weiter nehmen.*
- *Zur Selbsthilfegruppe gehen und dort über meine Probleme sprechen bzw. anderen helfen, ihre Probleme zu lösen.*

*»Aus dem Buch deines Lebens kannst du keine Seite heraustrennen,
aber immer wieder ein neues Kapitel beginnen.«*