

Anleitung Stühlearbeit

1) Inneren Konflikt herausarbeiten

Mit dem vordergründigen Modus (Kind- oder Kritikerseite) beginnen, diesen verstärken
Wechsel auf den komplementären Modus; Hin und herwechseln lassen, am besten bei **Kind-Modus** enden

Kritiker-Modus: wird gesiezt, deutlich herausarbeiten, scharfe Stimme, Therapeut wiederholt die Sätze, spitzt zu, die Sätze werden in Du-Form an das Kind gerichtet

„Was sagt die Stimme, was ist das Schlimmste? ...und dann?“

„Was droht die Stimme an?“

„Wer spricht da?“ Personen oder „Das Schema“? Genau definieren

Kind-Modus: Gefühle intensivieren, mit DU ansprechen, altersangepasste einfache Sprache

„Wie fühlt sich das im Körper an?“ „...im Bauch? In der Brust?“

„Ist dasTraurigkeit...?“/„Ist da noch ein anderes Gefühl...Wut?“

Verletzbares Kind: sanft: „Was brauchst Du eigentlich?..von der Großen X?“

Ärgerl./wütendes Kind: dynamisch: „Was stört Dich? Was willst Du tun?“ „...was brauchst Du von der Großen X?“

2) Reflexion in der Gesunden Erwachsenen Position

Am besten aufstehen, Th und Pat. stehen nebeneinander

Stimme klar, aufrechte Körperhaltung

„Wir betrachten die Situation von außen“

„Wie finden Sie das, was die Kritiker-Stimme mit dem Kleinen... macht?“

Falls Ärger oder Mitgefühl auftaucht, verstärken!

3) GE entmachtet Kritiker-Stimme:

Versch. mögliche Grundhaltungen: kämpferisch, sich distanzieren, sich ablösen

Entweder dagegen argumentieren oder Meta-Ebene

„Du kannst das nicht beurteilen. Ich weiß es besser. Ich bin selbständig. Ich gehe meinen Weg“

Mit Ärger des Kind-Modus arbeiten!

Evtl. Hilfs-Ich hinzuholen; Unterstützung holen

mit Phantasie an der besten Lösung feilen: wegschicken, Stuhl aus dem Raum stellen,

„einsperren“, „in Altenheim unterbringen“

4) GE Fürsorge/ Beruhigung des Kind-Modus:

Validierung des Gefühls/ Bedürfnisses („Es ist in Ordnung, so zu fühlen“ „Das ist normal“)

Unterstützung/Ermutigung: Wir schaffen das. Ich übernehme/erledige das (Entlastung).

„Du darfst spielen gehen, ich komm danach zu Dir.“

Andere Sichtweise/Perspektive einführen („Sie ist im Stress, Sie ist krank, **Du** kannst nichts dafür“)

Zusprechen auf der Beziehungsebene: „Ich habe dich gern, lieb, ich bin immer für Dich da. Ich werde immer bei Dir bleiben, unabhängig von den anderen Menschen.“

GE und KM führen einen Dialog, beim KM enden: „Wie geht es Dir damit? Was brauchst Du noch?“

5) Arbeit mit dem Bewältigungsmodus:

auf den BM-Stuhl setzen lassen, der Bewältigungsmodus wird gesiezt,

„Wie heißen Sie? Wie fühlt sich das dort an?“

...kurzfristig/langfristig? (Funktionalität!!)

„Interview“ führen:

„Wie lange gibt es Sie schon? Weshalb? Wozu dienen Sie?“

Mit den Positionen auf den Stühlen experimentieren:

....auf den Kind-Stuhl setzen lassen: „Wie geht es dem Kind-Anteil damit?“

Mit dem Stuhl im Raum experimentieren (wegschieben)