



Leseprobe aus Kowarowsky und Puttkamer, Impact-Techniken, GTIN 4019172100049  
© 2018 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100049>



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN: 4019172100049

© 2018 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Fotos: siehe Bildnachweise  
Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa  
Herstellung: Victoria Larson  
Satz: Lina-Marie Oberdorfer, Mannheim und Victoria Larson  
Druck und Bindung: ER-AY Printing LLC, Istanbul  
Printed in Turkey

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Gert Kowarowsky • Christina von Puttkamer

## **Impact-Techniken**

75 Therapiekarten

# Inhalt

## 1 Impact-Techniken 5

## 2 Praxistipps zur Anwendung der Karten 9

- 2.1 Textpillen 9
- 2.2 Bildkarten 9
- 2.3 Übungen 10

## 3 Die Karten im Überblick 11

- Set 1: Ängste überwinden 11
- Set 2: Depressives Erleben verringern 13
- Set 3: Besserer Umgang mit Stresssituationen 14
- Set 4: Selbstakzeptanz erhöhen 15
- Set 5: Sozialkompetentes Verhalten erlernen 17
- Set 6: Beziehungsfähigkeit verbessern 18
- Set 7: Entspannungsfähigkeit und Gelassenheit verbessern 19
- Set 8: Kompetenz im Umgang mit Gefühlen erhöhen 21
- Set 9: Essverhalten normalisieren 22
- Set 10: Mit körperlichen Krankheiten und Schmerzen umgehen  
lernen 24
- Set 11: Schlafstörungen überwinden 25
- Set 12: Partnerschaftliche und sexuelle Probleme bewältigen 27
- Set 13: Suchtverhalten verändern 28
- Set 14: Traumatische Erlebnisse verarbeiten 29
- Set 15: Zwanghafte Gedanken und Handlungen bewältigen 31

## 4 Praktische Grundausrüstung 32

- Hinweise zum Arbeitsmaterial 33
- Literatur 34
- Bildnachweise 35
- Über die Autoren 36

# 1 Impact-Techniken

Wer das Wort Impact-Therapie oder Impact-Techniken liest oder hört, wird unweigerlich den Namen Danie Beaulieu damit verbinden. Seit mehr als 15 Jahren hat sie mit ihren Seminaren und Büchern viele Kolleginnen dafür begeistert, über das gesprochene Wort hinausgehende Interventionen in ihre therapeutische und beraterische Tätigkeit miteinzubeziehen. Wir zählen uns ganz sicher auch hierzu.

Anderen dabei zu helfen, dass sie ihre Probleme überwinden können, dass sie sich selbst als vielschichtige Personen kennenlernen und über mehr Wahlmöglichkeiten in gegebenen Lebenssituationen verfügen sowie das Beste von sich selbst leben lernen – dazu möchte Ihnen dieses Kartenset hilfreich sein.

Danie Beaulieu betont die Bedeutung multisensorischen Arbeitens. Ed Jacobs, der seine Art zu arbeiten bereits vor 40 Jahren als »Impact-Therapie« bezeichnete, formulierte es prägnant so: »Seien Sie kreativ, benutzen Sie multisensorische Techniken!« (Jacobs, 2012). Patientinnen sollen nicht nur sprechen und hören, sondern auch sehen, tasten, fühlen, riechen, schmecken und vor allem aktiv handelnd lernen, ihre Problemfelder zu überwinden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das indirekte, quasi metaphorische und spielerische Handeln oder Beobachten, das einen eventuellen Ja-aber-Widerstand der Patientinnen elegant umschiffet. Der Bezug zum eigenen Problemfeld wird oftmals erst im Nachhinein klar: »Aha, das läuft also bei mir schief und so könnte es besser gehen.«

Als Zwischenbemerkung möchten wir hiermit darauf hinweisen, dass wir im Interesse von Übersichtlichkeit und Lesbarkeit auch im weiteren Verlauf unserer Ausführungen auf geschlechtsneutrale Formulierungen verzichtet haben. Sofern es aus dem Kontext nicht anders hervorgeht, sind immer Frauen und Männer gemeint und angesprochen. In der konsequenten Anwendung der weiblichen Formulierung implizieren wir immer auch alle anderen menschlichen Geschlechtsidentitäten.

Elemente der Arbeit von Milton Erickson, Techniken aus der Gestalttherapie, dem neurolinguistischen Programmieren (NLP), der Transaktionsanalyse, dem lösungsorientierten Ansatz von Steve de Shazer mit seinen überraschenden Wendungen und Lösungen sowie der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie von Albert Ellis gesellen sich mit den wirksamen Elementen aus der Ego-State-Therapie zu dem, was als »Impact-Therapie« bezeichnet werden kann.

Nach Danie Beaulieu (2010) lassen sich Impact-Techniken und ihre Wirksamkeit strukturell und formaltechnisch in sieben Punkten beschreiben:

## **(1) Sorgen Sie dafür, dass Ihre Patientinnen sich in einem aufnahmebereiten Zustand für Ihre psychotherapeutisch relevanten Interventionen befinden.**

Das Vermitteln von psychoedukativen Inhalten sowie die Durchführung von kognitiver Umstrukturierung lassen sich am wirkungsvollsten durch die Schaffung eines aufnahmebereiten Interaktionszustands Ihrer Patientinnen erreichen.

Dies wiederum gelingt immer dann am besten, wenn Sie etwas völlig Irrelevantes in den gegebenen Kontext einführen. Anstatt also sich mit der Patientin in den Problemmodus zu begeben und zu versuchen, im Status der Problemfokussierung neue Lösungsmöglichkeiten zu finden, öffnen Sie einfach eine neue Tür. Die Aufmerksamkeit der Patientin wird sich natürlicherweise darauf richten, was es hinter dieser Tür zu entdecken geben könnte. Gedanken wie: »Ähm ... was soll das jetzt?«, unterbrechen auf natürliche Art und Weise die Fortsetzung problemorientierter Denkweise.

Ein Beispiel für ein irrelevantes Element bei der Behandlung einer Patientin mit selbstunsicheren und sozialängstlichen Verhaltensweisen kann z. B. Geld sein. Geldstücke und Geldscheine können dabei impactvertiefend sogar in Serie verwendet werden: eine 1-Cent-Münze, eine 2-Cent-Münze, eine 5-, 10-, 20- und eine 50-Cent-Münze, eine 1-Euro- und eine 2-Euro-Münze, ein 5-, 10- und ein 20-Euro-Schein. Hier wird plötzlich etwas »Reales« auf den Tisch gelegt, das zunächst einmal scheinbar überhaupt

nichts mit dem vorgebrachten Problem zu tun hat. Überraschung, Neugier und damit eine Zustandsänderung sind eingeleitet. Wenn jetzt zum Beispiel die Frage gestellt wird, was von den hier vor ihr liegenden Münzen oder Scheinen sich die Patientin mitnehmen würde, wenn sie nur eine Wahl hätte, ist die Antwort vorhersagbar: »Natürlich den 20-Euro-Schein!«

Die daraufhin provozierend gestellte Frage »Und weshalb nicht das 1-Cent-Stück?« wird ganz sicherlich große Verwunderung und die ungläubige Antwort über diese vermeintlich unsinnige Frage auslösen: »Na, weil sich doch sicher jeder Mensch diese 20 Euro nehmen wird und nicht den einen Cent. Die 20 Euro sind doch viel mehr wert!«

Die folgende Psychoedukation bezüglich sozialkompetenter Verhaltensweisen und angemessener Selbstwertschätzung sowie die Arbeit an den diesbezüglichen dysfunktionalen Grundüberzeugungen wird nun mit viel effektiverem Impact durchgeführt werden können. Sich in dieser einfachen Intervention sehen zu können als jemanden, der sich im sozialen Kontext bisher ganz häufig – symbolisch gesprochen – nur das Geldstück mit dem geringsten Wert genommen hat, kann die Motivation ungemein erhöhen, neue, auf gesunder Selbstwertschätzung beruhende und größere Befriedigung ermöglichende Verhaltensweisen zu erarbeiten.

## **(2) Sprechen Sie nicht allein zu den Ohren, sondern immer auch zu den Augen. Beziehen Sie also immer auch visuelle Kommunikation in Ihre Interventionen mit ein.**

In den USA wird allein für visuelle Werbung jährlich ein Etat im zehnstelligen Milliardenbereich (!) ausgegeben. Diese Zahl, betont Beaulieu, zeigt die immense Bedeutung, Botschaften auch und vor allem über die Augen zu kommunizieren. Nach ihren Ausführungen belegen neurologische und ophthalmologische Forschungsergebnisse, dass gut 60 % der Informationen allein über den visuellen Input aufgenommen werden.

Die Schlussfolgerung ist daher klar: Sprache, die viele Metaphern enthält, also bildhafte Vergleiche, ist einer bilderarmen Sprache deutlich überlegen. Visualisierungen, die durch Sprache induziert werden, erhöhen die lernbegünstigende kortikale Aktivierung. Es gibt Sachverhalte, die können am

besten mit wunderschönen Geschichten erklärt werden. Lohnenswert ist es deshalb, Zugriff zu haben auf eine reiche Auswahl an therapeutisch hilfreichen Metaphern, Anekdoten, Witzen und Geschichten, frei nach dem Motto: Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen – Erwachsenen zum Aufwachen! Besonders empfehlenswert sind hierbei die folgenden: Bucay (2017): Komm, ich erzähl dir eine Geschichte, Lotz (2016): Metaphern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie, sowie Peseschkian (1979), Shah (2001), Schweppe (2010), Trenkle (2011, 2013, 2017), Brahm (2015) und Rosen (2009), um nur die Wichtigsten zu nennen.

Deutlich weitergehende Lerneffekte werden jedoch immer dann beobachtet, wenn verbale plus reale visuelle Inputs zum Einsatz kommen. Instruktions- und Kommunikationsinhalte, die gesagt *und* gezeigt werden, erhöhen den Impact jeglicher Intervention. Reichern Sie daher wo immer möglich Ihre verbalen Interventionen mit zusätzlichen visuellen Botschaften an. Einstein wird die Aussage zugeschrieben, dass nicht nur die beste Art des Unterrichtens, sondern die einzige Art, wirklich jemandem etwas zu vermitteln, über sichtbare, erlebbare Beispiele gehe. Zusätzlich zu den Ohren und Augen auch zum Körper direkt zu sprechen, ihn durch Handlung in den Prozess der Psychoedukation miteinzubeziehen, erhöht zweifellos noch ausgeprägter den Impact jeglicher Intervention. Die multisensorische Vermittlung ist nach Calvert et al. (1999) auch auf neurologischer Ebene nachweisbar jeglicher monosensorischen Vermittlung weit überlegen. Dies bestätigt die Grundhaltung Milton Ericksons, der in seinen vielen Lehrreden immer wieder betonte: Lass deine Patienten nie nur mit Worten aus dem Behandlungszimmer nach Hause gehen ....

## **(3) Machen Sie die Therapie interessant – und Therapiearbeit darf und soll Spaß machen. Dies gilt für Sie als Therapeutin und für Ihre Klientinnen.**

Bringen Sie in Ihren Gruppenraum, in Ihr Therapiezimmer mit, was Sie persönlich begeistert, was Ihnen persönlich Spaß macht. Lieben Sie Pferde? Bringen Sie Beispiele aus dem Pferdesport in die Therapie. Lieben Sie Musik? Arbeiten Sie mit Liedtexten, Musikvideos, gesungener und gespielter

Musik. Lieben Sie Kunst, Literatur, Gärtnern oder was auch immer? Bringen Sie es in multisensorischer Form in Ihre Therapiesitzungen mit ein. Sofern Sie die Interessen und Vorlieben Ihrer Klientinnen kennen, bringen Sie auch diese mit ein: Fußball, Kartenspiele, PC-Begeisterung, Tiere, Kino, Wandern etc.. Gestalten Sie Ihre Interventionen interessant und freudvoll – für sich selbst und Ihre Klientinnen.

#### **(4) Bauen Sie Ihre Impact-Interventionen auf vertrauten Dingen und Handlungen aus dem Alltag auf.**

Ein Feuerzeug anzuzünden ist z. B. eine sehr vertraute Handlung für einen Raucher. Wenn diese Handlung nun – wie in der Übung »Die Flamme der Begeisterung« im Detail beschrieben – wiederholt ausgeführt und vermeintlich unsinnig durch Ausblasen wieder zunichte gemacht wird, können daraus vielfältige neue interessante Einsichten abgeleitet werden: z. B. die Erkenntnis, wie ich mit dem Licht eines Lobes umgehe, wenn ich es sofort wieder ausblase, oder wie ich meine eigene Begeisterung oder die meiner Freunde immer wieder durch sofortige Kritik oder »Ja-Abers« zum Erlöschen bringe.

#### **(5) Ungewöhnliche Interventionen bekommen immer Aufmerksamkeit. Das heißt: Je unkonventioneller oder gar skurriler eine Impact-Intervention von Ihnen gestaltet wird, umso beeindruckender wird sie für Ihre Patientin sein.**

Wenn Sie zum Beispiel einer Patientin – wie bei der Übung »Das widerliche Geschenk« beschrieben – die Wahl lassen zwischen einem Geschenk, das in einem frischen oder in einem benutzten Taschentuch eingewickelt ist, wird die Botschaft der Bedeutung der »Verpackung« von sozialen Botschaften, Bitten oder Kommentaren mehr als deutlich. Erheiterndes Lachen ist dabei nicht ausgeschlossen.

#### **(6) Mit Emotionen erzielen Sie Wirkung. Das heißt: Je emotionsauslösender Ihre Interventionen gestaltet sind, desto wirksamer sind sie.**

Die Intervention »Der Geldschein«, welche im Themenfeld Trauma im Detail beschrieben wird, ist ein beeindruckendes Beispiel für eine solche emotional intensive Vorgehensweise.

#### **(7) Einfach ist einfach besser! Komplizierte Erklärungen und Beispiele behindern das Verständnis und den Impact – halten Sie es einfach und eindrücklich.**

Auch wenn Sie Ihrer Patientin unter Umständen dadurch nicht besonders smart erscheinen mögen – je einfacher Sie Ihre Sprache wählen, umso leichter werden Sie verstanden. Auch ganz einfache Handlungen können einen intensiv klärenden Effekt haben, wie z. B. das Teilen eines einfachen Blattes, wie in der Übung »Das weiße Blatt« im Detail beschrieben.

#### **Impact-Techniken kurz gefasst**

Zusammenfassend lässt sich über Impact-Techniken mit Beaulieu (2010) sagen: Impact-Techniken helfen Ihnen dabei,

- ▶ Ihre Sitzungen auf die Hauptpunkte zu fokussieren,
- ▶ abstrakte Konzepte zu konkretisieren,
- ▶ die Bewusstheit Ihrer Patientinnen zu erhöhen,
- ▶ die Erinnerungsleistung an Kernaussagen zu erhöhen,
- ▶ relevante Informationen schneller zu erhalten,
- ▶ den Therapieprozess insgesamt zu beschleunigen,
- ▶ den Therapieprozess engagierter zu gestalten,
- ▶ den Therapieprozess dynamischer zu gestalten,
- ▶ den Therapieprozess humorvoller zu gestalten,
- ▶ Ihre Patientinnen dabei zu unterstützen, sich zwischen den Sitzungen vermehrt an relevante Sitzungsinhalte zu erinnern und therapierelevante Verhaltensexperimente auszuführen.

Die in diesem Kartenset zusammengetragenen Impact-Techniken sind eine Auswahl der effektivsten Interventionen und Impact-Übungen nach Danie Beaulieu sowie von vielen eigenen in der täglichen Praxis herangereiften und erfolgreich angewandten Impact-Therapietechniken.

Die Effektivität des Impacts der hier beschriebenen Vorgehensweisen entsteht aus der praktischen Anwendung der vorgenannten Grundprinzipien und ihrer Adaptation und der Variation vieler kleinster Details in der individuellen therapeutischen Arbeit. Prinzipiell lassen sich alle beschriebenen Übungen sowohl im Einzelsetting als auch im Gruppensetting mit hohem Nutzen einsetzen. Sie werden feststellen, dass schon nach gut einem Dutzend Anwendungen der hier vorgestellten Impact-Interventionen »nach Rezept« sich Ihr eigener therapeutischer Interventionsstil zunehmend flexibilisieren wird. Natürlicherweise fließen ganz spontan mehr und mehr Impact-Elemente mit ein, die es Ihren Klientinnen erlauben zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen, zu schmecken sowie handelnd und beobachtend sich neue Wahlmöglichkeiten zu erschließen. Der Spaß für Sie und Ihre Klientinnen nimmt zu, die Effektivität Ihrer Arbeit steigt als natürliches Ergebnis Ihrer zunehmend kreativer werdenden, erlebnisaktivierenden Interventionen.

*Tue lustvoll kreativ weniger und erreiche mehr – lass die Klientin mehr und mehr selbst tun und erfahren und erreiche (fast) alles ...*

Mit Impact-Interventionen zu arbeiten ist dabei im besten Sinne ansteckend. Nicht nur für befreundete Therapeutinnen, auch für Ihre Klientinnen.

In meiner Praxis steht ein Modell eines Katalysators aus der Studienzeit einer Klientin, die diesen zum Abschluss der Therapie mitbrachte mit den Worten:

»Sie gaben mir immer wieder Textpillen mit und erstaunten mich mit verblüffenden Verhaltensexperimenten. Ich bringe Ihnen heute zum Abschluss unserer Zusammenarbeit deshalb diesen Katalysator mit, den ich als Studentin selbst angefertigt habe. Er ist für mich das Symbol für die Art und Weise, wie ich Sie erlebt habe in der Arbeit mit mir. Ganz oft, wenn ich den Stundenverlauf nachträglich reflektierte, kam mir der Satz aus meiner

Diplomarbeit in den Sinn: »Ein Katalysator ist ein Stoff, dessen Anwesenheit eine chemische Reaktion in Gang setzt und sie aufrechterhält, ohne sich selbst dabei zu verbrauchen ...«

Dieser Katalysator auf dem Regal in der Praxis – ein echtes Impact-Geschenk!

## 2 Praxistipps zur Anwendung der Karten

Nutzen Sie diese Karten als einfach abrufbaren Fundus an Impact-Techniken für die tägliche Beratungs- und Therapiepraxis.

Bedienen Sie sich der impactanregenden Textpillen, der Ressourcenraum öffnenden textfreien und dennoch themenspezifischen Bildkarten sowie der detailliert beschriebenen Übungen.

### 2.1 Textpillen

Seit mehr als drei Jahrzehnten arbeiten wir zusammen an der Sammlung und Erstellung von »Impact-Textpillen«, die die Therapiearbeit vielfältig zu bereichern vermögen. Wir haben festgestellt, dass grafisch gut aufgearbeitete Texte, Zitate, Aphorismen und prägnante Aussagen unterschiedlichster Herkunft den Impact klassisch kognitiver Umstrukturierungsarbeit ganz wesentlich beschleunigen, vertiefen und lernunterstützend positiv emotionalisieren können.

Treffend formulierte, prägnante, bildhafte, poetische Zitate kommen besonders gut an bei Menschen, die für sprachliche Feinheiten empfänglich sind. Ein den Text begleitendes und verstärkendes Bild vertieft prinzipiell die Botschaft und spricht auch primär visuell sensitive Menschen besonders an.

Textpillen dürfen selbstverständlich sowohl auf der Ebene des Textes als auch auf der Ebene des Bildes humorvoll oder unkonventionell sein. Am allerbesten findet sich der Humor – sich wechselseitig verstärkend – auf beiden Ebenen, oder aber er entsteht durch den Kontrast zwischen Bild- und Textaussage. Widerstände können so oftmals spielerisch beiseite gefegt, umtanzt oder herzlich hinweggelacht werden (obgleich der Humor nicht das oberste Ziel bei der Auswahl ist). Textpillen können natürlich auch längere Texte sein: Gedichtzeilen, Gedichte, Songtexte, Haikus, Abschnitte aus längeren Texten und selbstverständlich Anekdoten, Märchen und Geschichten.

Im Rahmen der Ihnen hier vorliegenden Impact-Therapiekarten haben wir uns aus Platzgründen auf besonders kurze Zitate beschränkt. Lassen Sie sich jedoch von uns motivieren, sich Ihren eigenen zusätzlichen Fundus auch an längeren Textpillen zu erstellen, aus Texten, die Sie persönlich ganz besonders ansprechen. Wenn Sie mit den hier vorliegenden Textpillen einige Zeit gearbeitet haben, wird Ihre diesbezügliche Wahrnehmung vorhersehbar deutlich geschärft werden und Ihre Lust zunehmen, Texte aus den unterschiedlichsten Kontexten in Ihre Therapiesitzungen zu integrieren.

Abschließend sei zum Thema Textpillen noch erwähnt, dass die explizit benannte Urheberin eines Zitats den Impact noch deutlich zu verstärken vermag. Besonders dann, wenn die entsprechende Person von Ihrer Patientin geschätzt wird. Häufig ist dies der Fall bei Namen wie Buddha, Albert Einstein, Madonna, Karl Marx, dem Dalai Lama, Rumi, Nelson Mandela, Thich Nhat Hanh, John Lennon, Joan Baez, Marie Curie, Simone de Beauvoir, Elfriede Jelinek und vielen mehr.

#### PRAXISTIPP

Falls Ihre Patientin die Aussage einer der hier vorliegenden Textpillen als für sich persönlich besonders passend, motivierend, eindrücklich empfindet, geben Sie ihr diese bildkräftig unterlegte Textpille mit, z. B. in Form einer Fotokopie dieser Kartenseite. Schlagen Sie Ihren Patientinnen auch vor, sich ihre Lieblingstextpillen in beeindruckender Größe aus dieser Kartenvorlage im Copyshop als A3-, A2-, A1- oder gar A0-Poster herstellen zu lassen.

### 2.2 Bildkarten

Jedem der 15 Themenbereiche bzw. Sets ist ein den Ressourcenraum öffnendes, textfreies und dennoch themenspezifisches Impact-Bild vorangestellt. Die Verwendung wird – für jedes Set gleich – auf der Rückseite detailliert beschrieben. Das Ziel besteht darin, durch den visuellen Input und die er-

mutigte freie Assoziation dazu – im Sinne des 7-Phasen-Modells von Kanfer et al. (2006) – einen ersten Impuls zu lösungsorientierter Therapie bzw. Beratung zu setzen. Im Sprechen über das Bild und die dadurch stimulierten weitergehenden Gedanken und Gefühle eröffnet sich häufig auf natürliche Art und Weise die erwünschte günstige Ausgangsbedingung zur Schaffung einer konstruktiven therapeutischen Allianz. Der Aufbau einer Änderungsmotivation lässt sich auf dieser Basis im Allgemeinen leichter vorbereiten. In der ersten spontanen Beschäftigung mit dem themenspezifischen Impact-Bild sind bereits häufig vielfältige Hinweise zur Verhaltensanalyse zu erhalten. Therapeutische Ziele werden deutlich und vor allem sind oftmals viele Hinweise auf Ressourcen in den geäußerten Gedanken über das Impact-Bild enthalten, die geeignet sind für die nachfolgende Auswahl und Durchführung spezieller zielführender Interventionen.

Dieser Einstieg in die Behandlung des vorgebrachten Problems mit einem ressourcenraumöffnenden, textfreien Bild und den damit stimulierten freien Assoziationen zum aktuellen Thema der Patientin erweist sich immer wieder als ganz besonders günstig dabei, den Therapieprozess von Anfang an multisensorisch, lösungsorientiert und partizipativ zu gestalten.

## 2.3 Übungen

Die dargestellten Übungen bieten einen therapeutisch-technischen Ressourcenpool für vielfältige Beratungs- und Therapiesituationen. Sie verfügen über detaillierte Durchführungsbeschreibungen, die eine praktische Anwendung direkt »von der Karte aus« erlauben.

Um die Auswahl für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, haben wir den wichtigsten Themenbereichen des Praxisalltags aus den zusammengestellten Impact-Techniken jeweils vier ganz besonders geeignete Interventionen leicht auffindbar zugeordnet (s. u.).

*Prinzipiell ist jedoch jede einzelne Übung – evtl. mit kleinen Anpassungen – für eine Vielzahl von Themenbereichen und Therapiesituationen gewinnbringend anwendbar.*

Bewusst praxis- und anwendungsorientiert sind die Karten so gestaltet, dass Sie in wenigen Sätzen auf der linken Seite das Wichtigste zum theoretischen Hintergrund der Übung lesen können. Rechts ist dann Schritt für Schritt – inklusive direkt anwendbarer Formulierungsvorschläge – die Durchführung der Intervention beschrieben.

Die dargestellten Übungen stellen eine Auswahl wirksamer, für den täglichen therapeutischen Einsatz ganz besonders geeigneter multisensorischer Interventionen dar, die kreativ und aktivierend das volle Engagement der Patientinnen im therapeutischen Prozess hervorzurufen in der Lage sind.

Die meisten Übungen lassen sich mit den Dingen durchführen, die sich natürlicherweise in einem Beratungszimmer befinden. Über diese Dinge hinausgehend schätzen es viele Therapeutinnen, ihren zusätzlichen »Impact-Utensilien-Koffer« zur Hand zu haben und diesen kontinuierlich zu aktualisieren und zu erweitern.

Die Übungsanleitungen sind in den unterschiedlichen Kontexten sowie innerhalb verschiedener Therapieverfahren mit großem Nutzen einsetzbar. Durch kleine situationsangepasste Modifikationen können Sie sie nahezu universell nutzen.

Zum besseren Überblick und zum gezielten Einsatz haben wir die hier vorliegenden Übungen den 15 häufigsten und wichtigsten Zielen in Therapie und Beratung zugeordnet:

- (1) Ängste überwinden
- (2) Depressives Erleben verringern
- (3) Besserer Umgang mit Stresssituationen
- (4) Selbstakzeptanz erhöhen
- (5) Sozialkompetentes Verhalten erlernen
- (6) Beziehungsfähigkeit verbessern
- (7) Entspannungsfähigkeit und Gelassenheit verbessern
- (8) Kompetenz im Umgang mit Gefühlen erhöhen
- (9) Essverhalten normalisieren
- (10) Mit körperlichen Krankheiten und Schmerzen umgehen lernen
- (11) Schlafstörungen überwinden
- (12) Partnerschaftliche und sexuelle Probleme bewältigen

- (13) Suchtverhalten verändern
- (14) Traumatische Erlebnisse verarbeiten
- (15) Zwanghafte Gedanken und Handlungen bewältigen

Jedes Themengebiet umfasst ein Set mit fünf Karten:

- ▶ eine Einstiegskarte mit ressourcenaktivierendem Impact-Bild mit Anleitung auf der Rückseite
- ▶ vier weitere doppelseitig bedruckte Karten mit jeweils einer Textpille sowie einer Übung, wobei die Textpillen und die Übungen voneinander unabhängig sind.
- ▶ Für eine leichtere Zuordnung zu den Sets befindet sich auf jeder Übungskarte oben rechts das themenspezifische Einstiegsbild.
- ▶ Die durchgehende Kartenummerierung dient der Orientierung und steht nicht für eine bestimmte Reihenfolge.

## 3 Die Karten im Überblick

Nachfolgend werden alle Themenbereiche und die dazugehörigen Karten mit ergänzenden Kommentaren und zusätzlichen Anwendungsempfehlungen vorgestellt.

### Set 1: Ängste überwinden



#### Karte 1

Das Set der fünf Karten zu »Ängste überwinden« startet, wie jedes Set, mit einem themenspezifischen, ressourcenaktivierendem Impact-Bild. Der Bezug auf Ängste wird durch das obige Foto hergestellt.

In der Anleitung auf der Rückseite findet sich als Schlusssatz: »Anschließend werden die von der Patientin gefundenen konstruktiven Lösungsansätze und Ressourcen noch einmal gemeinsam zusammengefasst und ein erstes Verhaltensexperiment daraus abgeleitet.«

Wir bevorzugen das Wort Verhaltensexperiment, da das Wort »Hausaufgaben« bei den meisten von uns ganz sicher nicht positiv konditioniert ist – auch dann nicht, wenn es in Kombination mit dem Wort Verhaltenstherapie als »verhaltenstherapeutische Hausaufgabe« auftritt.

## Karte 2

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:  
*Mit jedem Schritt, den ich wage, lässt meine Angst nach.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

### »Der Innere Berater«

Die Impact-Technik des Rollentauschs, bei dem die Patientin zur Beraterin einer anderen Person wird, die ihr genau das gleiche Problem schildert, unter dem sie selbst derzeit leidet, lässt sich für nahezu alle Problembereiche zum Einsatz bringen. Das Erkennen des Problems und seiner Lösungsmöglichkeiten fällt immer leichter, wenn es um andere geht als um die eigene Person. Dieses Impact-Rollenspiel kann in den meisten Fällen, bei denen die kognitive Umstrukturierung im Vordergrund steht, diesen Prozess ganz wesentlich erleichtern.

## Karte 3

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:  
*Wenn du einmal von einer Schlange gebissen wurdest, fürchtest du jedes Seil.*  
*(Persisches Sprichwort)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

### »Die Schlangenübung«

Diese Technik, ein auf dem Boden liegendes Seil fälschlich als Schlange zu bezeichnen und darüber in Panik zu geraten, lässt sich hervorragend auch in jedem anderen Themenbereich der Therapie und Beratung zur Anwendung bringen. Damit lässt sich das ABC-Modell nach Ellis besonders eindrücklich – eben mit Impact – darstellen.

## Karte 4

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:  
*Das Schiff ist sicherer, wenn es im Hafen liegt. Doch dafür werden Schiffe nicht gebaut.*

*(Paulo Coelho)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

### »Der James-Bond-Kugelschreiber«

Diese Übung, bei der Sie einen harmlosen Kugelschreiber als tödliche Waffe bezeichnen, aus dessen Minenöffnung sich gleich ein Kugelhagel auf Ihr Gegenüber ergießen wird, ist wahrhaft skurril. Und genau deshalb gehört diese Intervention zur Gruppe der besonders wirksamen Impact-Techniken. Ungewöhnlich, verrückt, beeindruckend albern.

Bedienen Sie sich dieser Technik, wann immer es darum geht, auf multisensorische Art und Weise erfahrbar zu vermitteln, wie ohne eine entsprechende tiefsitzende Überzeugung dysfunktionale emotionale Reaktionen keinerlei Basis mehr besitzen.

## Karte 5

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:  
*Die beste Nutzung der Fantasie ist Kreativität, die schlechteste Nutzung der Fantasie ist Angst.*

*(Deepak Chopra)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

### »Die überraschende Wendung«

Bei dieser Impact-Technik verkörpern Sie selbst das aktuell vorliegende Problem der Patientin und lassen diese den erfolglosen Versuch unternehmen, Sie als ihr symbolisiertes Problem »aus dem Weg zu räumen«. Dies eröffnet bei vielen Problembereichen den Blick für die Gebundenheit von Energie und die Verengung des Lebensraums durch den Kampf gegen das Symptom.

Die Technik ist immer dann mit besonders hohem Nutzen einsetzbar, wenn es um das Thema »radikale Akzeptanz« geht, mit welcher vorliegenden Symptomatik auch immer.

Die Haltung der radikalen Akzeptanz eröffnet die Erfahrung von Freiraum, Bewegungsraum und Lebensraum und stellt somit bei dieser Intervention die emotional überraschende Wendung dar: Sie als symbolisiertes Problem Ihrer Patientin sind nun zwar nicht in Luft aufgelöst, Ihre Patientin

kann sich aber nunmehr frei im Raum bewegen, radikal akzeptierend, dass ihr Problem sie dabei begleitet. Eine echte Impact-Erkenntnis, multisensorisch und hier vor allem auch motorisch erfahrbar.

## Set 2: Depressives Erleben verringern



### Karte 6

Dieses Set startet mit obigem Impact-Bild.

### Karte 7

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Das Glück muss entlang der Straße gefunden werden, nicht am Ende des Weges.*

*(David Dunn)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die sieben Glücksbohnen«

Bei dieser Impact-Technik wird anstelle der in Psychotherapie und Beratung weit verbreiteten Technik, Beobachtungen und Verhalten zu notieren, einfach jeweils eine Bohne von einer Seite auf die andere Seite gebracht. Dies stellt in sich eine intrinsisch positiv verstärkende Aktivität dar. Beobachtungs- und Häufigkeitsdokumentation werden so aktiv genuin euthymer gestaltet.

Diese Art der Dokumentation genauer zu beobachtender Bereiche bietet sich deshalb für nahezu alle Therapiethemenbereiche als impactvertiefende Beobachtungstechnik an.

### Karte 8

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Es sind nur vorüberziehende Wolken, die den Mond verdecken.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die Ressourcencollage«

Jenseits schriftlicher Aufzeichnungen von angenehmen Aktivitäten oder Ressourcenbereichen ist das Erstellen einer Bild-Text-Collage ebenfalls eine geeignete Impact-Technik bei der Suche nach positiven Alternativen für das aktuelle Problemverhalten. Hierdurch können neue oder bestehende, aber derzeit brachliegende Ressourcen und Verhaltensweisen erschlossen bzw. (re-)aktiviert werden. Dies ist neben depressiver Komorbidität bei anderen Störungsbereichen ganz besonders dann der Fall, wenn es darum geht, Stress und Burn-out zu überwinden sowie um konstruktive Alternativen zu Suchtverhalten und Essstörungen finden zu können.

### Karte 9

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Weise ist der Mensch, der nicht den Dingen nachtrauert, die er nicht besitzt, sondern sich der Dinge erfreut, die er hat.*

*(Epiktet)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Der Problemrucksack«

Die Impact-Technik, Probleme jeweils unterschiedlich schweren Steinen zuzuordnen, eignet sich als multisensorisch erfahrbare Entscheidungshilfe immer dann, wenn es Schwierigkeiten gibt, die Prioritäten zur Bearbeitung der bereits vorliegenden Therapieziele festzulegen. Verschieden große Steine können prinzipiell auch zur Verdeutlichung der Gewichtung einzelner

Argumente bei schwierig zu treffenden Entscheidungen anderer Art benutzt werden. Das Gewicht der »Argumente dafür« im Rucksack zu spüren und alternativ das Gewicht der »Argumente dagegen« im Rucksack zu spüren hilft, den oftmals beeindruckenden Gewichtsunterschied im wahren Sinne des Wortes spüren zu können.

### Karte 10

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Glück ist kein Geschenk der Götter; es ist die Frucht einer inneren Einstellung.*  
(Erich Fromm)

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die Lieblingsfarbe«

Die Impact-Technik, mit Lieblingsfarben zu arbeiten, bietet sich ebenfalls für eine große Bandbreite von zu bearbeitenden Themen an. Die bewusste Auswahl einer positiv belegten Farbe für einzelne Kleidungsstücke bzw. bewusst in dieser Farbe gewählten, situativ unauffällig integrierbaren Utensilien, die in ausgewählten Problemsituationen zum Einsatz kommen, ist nach den klassischen Gesetzen der Konditionierung eine ideale zusätzliche Impact-Intervention, um die positive Modifikation von Gedanken und Verhaltensweisen in bisher schwierig zu bewältigenden Situationen zu unterstützen.

## Set 3: Besserer Umgang mit Stresssituationen



### Karte 11

Dieses Themenset startet mit dem obigen Impact-Bild.

### Karte 12

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Ändere deinen Blickwinkel, dann siehst du neue Lösungsmöglichkeiten.*  
(Eulenweisheit)

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die Eulentechnik«

Diese Impact-Technik motiviert zu einer erweiterten Sicht auf ein scheinbar nicht lösbares Problem. Die Einladung, den eigenen Blickwinkel entsprechend dem einer Eule auf 270 Grad oder mehr zu erweitern, bietet sich in all den Kontexten an, in denen es darum geht, die Technik des Brainstormings und Reframings erlebbar zu vermitteln.

### Karte 13

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Willst du ein kleines Missgeschick vergrößern – ärgere dich!*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Magische Zeichen«

Bei dieser Impact-Technik werden wichtige Erkenntnisse aus der Therapie-sitzung mit Hilfe kleiner »magischer Zeichen« in Form eines Drei-Buchsta-ben-Kürzels auf bunte Klebeetiketten geschrieben, wie sie üblicherweise zur Beschriftung von Büromaterial oder haltbar gemachten Lebensmitteln zum Einsatz kommen. Diese Buchstabentriaden, die Ihrer Patientin eindeutig die wesentliche Botschaft erinnern helfen und die kein Außenstehender als offensichtliche Botschaft wahrnimmt, können überall dort angebracht wer-den, wo die Erinnerung besonders gefragt und hilfreich ist, und bewirken so immer wieder aufs Neue einen hohen therapeutischen Impact.

*Die »magischen Zeichen« sind universell einsetzbar für jede therapeuti-sche Thematik.*

#### Karte 14

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Auch während ich meine Arbeit mache, Sorge ich gut für mich selbst.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die Prioritätenlottokönigin«

Diese Impact-Technik, zwei identische Zahlen einfach durch die Umkeh-rung der Reihenfolge ihrer Ziffern in ihrem Gesamtwert deutlich zu erhö-hen oder zu verringern, veranschaulicht die Notwendigkeit eines Priori-tätenmanagements als wichtigstem Instrument des Zeitmanagements mit machtvолlem Impact. Die Essenz der theoretischen Ausführungen zum Zeitmanagement findet sich bei Kowarowsky (2017, 2018), in der jeweils theoretisch verdichtet die Gesamtausführungen von Seiwert dargestellt sind.

#### Karte 15

Auf der Vorderseite befindet sich die Impact-Textpille:

*Ich sage Ja zum Nein!*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die Becherübung«

Diese Impact-Technik, die aktuell wichtigsten Lebensbereiche sichtbar zu machen durch beschriftete Pappbecher, die mit einer begrenzten Menge von »Lebensenergieflüssigkeit«, symbolisiert durch eine kleine Wasserflasche, alle randvoll gefüllt werden sollen, offenbart die Diskrepanz zwischen For-derungen und Kapazitäten. Darüber hinaus stellt diese Technik auch eine gute Möglichkeit dar, das aktuell gelebte Ausmaß an Alienation sichtbar zu machen. Welche Bereiche meines derzeitigen Lebens erhalten die höchste zur Verfügung stehende Zeit und Energie? Welche mir eigentlich wichti-gen Lebensbereiche erhalten im Moment zu wenig oder keinerlei »Wasser des Lebens« mehr? Durch die Möglichkeit, aktiv Wasser aus einem Becher in andere zu schütten und die Verteilung real wahrnehmbar zu verändern, wird in den meisten Fällen in Folge eine bewusste Verhaltensänderung im Alltag bezüglich der relevanten Lebensbereiche wesentlich leichter reali-sierbar. Ermutigen Sie Ihre Patientinnen auf jeden Fall impactvertiefend dazu, die mitgegebenen Becher zuhause für sich selbst sichtbar aufzustellen.

### Set 4: Selbstakzeptanz erhöhen



#### Karte 16

Der Einstieg in das Set zu »Selbstakzeptanz erhöhen« erfolgt mittels des obigen Bildes.

### Karte 17

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.*

*(Søren Kierkegaard)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Das Dreierpäckchen«

Diese Impact-Technik, zwei verschiedenfarbige Holzstäbe (schwarz und weiß) als Symbol für die vorstellbarste positive Dimension und die vorstellbarste negative Dimension zu nutzen, erzeugt ganz häufig einen tiefgehenden Aha-Effekt in Bezug auf die eigene Konzeption geringer Selbstwert-schätzung und eröffnet eine neue diesbezügliche Wahrnehmungsoption. Darüber hinaus lassen sich die beiden Holzstäbe auch gewinnbringend zum Einsatz bringen, wenn es darum geht, Denken in Dichotomien zu überwinden und die ganze Bandbreite dazwischenliegender Aspekte von ganz hell oder ganz dunkel, ganz »gut« oder ganz »böse« aufzuzeigen.

### Karte 18

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Das Sein selber ist das Wunderbare, nicht das »Dies-« oder »Das«-Sein.*

*(Safi Nidiaye)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Das aufgeblasene Ego«

Diese Impact-Technik verdeutlicht mittels dreier verschieden stark aufgeblasener Luftballons, wie die Vulnerabilität proportional zur Intensität und Identifikation mit einem speziellen Bereich des Lebens zunimmt. Sie ist auch bestens geeignet für die Themen Ehrgeiz, Perfektionismus und pathologische Leistungsorientiertheit.

### Karte 19

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Wer nicht so ist wie die anderen, sei getrost: Andere gibt es schon genug!*

*(Dr. Eckhart von Hirschhausen)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Die Heraklit-Übung«

Die Impact-Technik »Jetzt im Moment bin ich mir bewusst ...« täglich alleine oder mit einer Partnerin auszuführen, hilft nicht nur dabei, ein flexibleres Selbstbild mit der von Kowarowsky (2018) beschriebenen Grunderkenntnis »Wir sind Viele« zu entwickeln, sondern stellt auch eine Basistechnik dar für größere Gelassenheit und Akzeptanz dessen, was ist. Die subjektiv evidente Erfahrung der zunächst philosophisch erscheinenden Aussage von Heraklit: Panta rhei – alles fließt – wird vermittels dieser Impact-Technik möglich.

### Karte 20

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Glaub nicht alles, was du über dich denkst!*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Das unfaire Spiel«

Dieses Impact-Spiel, bei dem sich die Patientin bei positiven Handlungsergebnissen oder positiv erlebten Eigenschaften auf dem Spielfeld (Vorlage siehe Online-Materialien) nur jeweils ein Feld nach oben bewegen darf, wogegen sie bei negativen Handlungsergebnissen oder vorgefundenen negativ erlebten Eigenschaften jedes Mal ganz nach unten rutscht, macht die eigene problematische Selbstwertschätzungsstrategie salient. Generell kann man diese Übung einsetzen, um dichotomes Denken überwinden zu lernen.

## Set 5: Sozialkompetentes Verhalten erlernen



### Karte 21

Das obige Bild bietet den Einstieg in dieses Set.

### Karte 22

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:  
*Ich begegne anderen immer auf Augenhöhe.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Das zertrampelte Kissen«

Bei dieser Impact-Technik wird mittels eines überreichten Kissens demonstriert, wie man ein Lob abwehren und niedermachen kann bzw. wie man es wertschätzend aktiv annehmen kann. Für die Person, die das Lob ausspricht, ist es eine eindrückliche Erfahrung, die negativen Auswirkungen eines abgeschmetterten Lobes selbst zu erleben und somit eine der wirksamsten Motivationsübungen, Lob dauerhaft aktiv und konstruktiv anzunehmen.

### Karte 23

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:  
*Gemeinsam können wir es schaffen.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

### »Die undichte Stelle finden«

Diese Impact-Technik hat ihren besonderen Reiz darin, dass mit der gesamten Klaviatur des Einforderns gearbeitet wird, wobei das, was eingefordert wird, nicht einmal benannt wird. Intellektuelle Argumente, Drohungen, Schmeicheleien, um Mitleid betteln – all das wird eingesetzt, um die persönliche undichte Stelle der Patientin zu finden, wo sie, entgegen eigener innerer Überzeugung, gibt, was sie eigentlich nicht geben will.

Durch diese Übung kann die Fähigkeit trainiert werden, unberechtigte Forderungen abzulehnen, generalisiert auf nahezu alle Bereiche, auch im Therapie-Einzelsetting.

### Karte 24

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Die Art, wie jemand mit dir umgeht, sagt viel aus über ihn und wenig über dich.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Money Money Money«

Die Aufgabe, sich aus einer Auswahl von Münzen und Scheinen nur ein einziges Objekt nehmen zu dürfen, verbunden mit der unsinnig erscheinenden Frage, weshalb der höchste Schein und nicht die kleinste Münze genommen wird, stellt eine verblüffend tiefgehende Intervention dar, um in vielen nachfolgenden sozialen Interaktionssituationen sich selbst einen deutlich größeren Teil eigener angemessener Wünsche und Bedürfnisse zuzugestehen.

Diese Technik kann auch gut eingesetzt werden, um die Patientin multisensorisch zu motivieren, aus einer angebotenen therapeutischen Hilfestellung einen möglichst großen Batzen mitzunehmen.

### Karte 25

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Bedeutung und Wirkung einer Botschaft bestimmt immer der Empfänger.*  
(Gunther Schmidt)

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die Faxmeisterin«

Diese Impact-Technik verdeutlicht anhand eines realen Faxsendevorgangs, dass ein Faxgerät erst dann sendet, wenn das Empfangsgerät Empfangsbereitschaft signalisiert. Dies löst bei vielen Patientinnen einen deutlichen AHA-Effekt aus, was das eigene Kommunikationsverhalten angeht. Ganz besonders bei oft despektierlich als »logorrhöisch« bezeichneten Patientinnen erhöht diese Erfahrung häufig eine langanhaltende, beobachtbare kommunikative Verhaltensänderung.

## Set 6: Beziehungsfähigkeit verbessern



### Karte 26

Dieses thematische Set startet mit obigem Bild.

### Karte 27

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Du und du und auch du: Die ganze Welt ist meine Familie!*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die Flamme der Begeisterung«

Die Begeisterung eines anderen Menschen über eine Idee oder über etwas Erlebtes »auszupusten«, die Flamme der Begeisterung zu löschen, ist bei

vielen Patientinnen mit Schwierigkeiten, Beziehungen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten, eine repetitiv dysfunktionale Verhaltensweise. Mit der sensorischen Erfahrung, tatsächlich eine für das Gegenüber entzündete Feuerzuegflamme wiederholt ausgeblasen zu bekommen, wird der emotionale Impact dieser eigenen achtlosen, automatisierten Verhaltensweise subjektiv erlebbar.

Diese Übung eignet sich auch zur Demonstration depressiver Dämpfungstendenzen sich selbst gegenüber, d. h. wenn man dazu neigt, nach anfänglich positiver Berichterstattung über eigene euthyme Erfahrungen oder eigene erfolgreiche Handlungen sich selbst die Flamme der Begeisterung auszublasen.

Das Nichtannehmen von Lob und positiven Aussagen anderer der eigenen Person gegenüber lässt sich ebenfalls mit dieser Impact-Technik beeindruckend demonstrieren.

### Karte 28

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Manchmal hilfst du dem Freund mit deinem guten Rat – immer hilfst du ihm mit deinem offenen Herzen.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die Quadratur des Kreises«

Diese Impact-Technik hilft dabei, Folgen und Führen im Raum zu erleben. Therapeutin und Patientin sind durch ein Theraband verbunden; dadurch können in wechselnden Rollen verschiedene Erfahrungen gemacht werden: Ich führe – auch gegen Widerstand und zunehmende Spannung. Ich lasse mich führen, jegliche äußere Spannung vermeidend, und zahle dafür den Preis zunehmender innerer Spannung, weil Weg oder Tempo nicht stimmig für mich sind.

Diese Technik ist sehr empfehlenswert bei Personen mit abhängigem Persönlichkeitsstil bzw. abhängiger Persönlichkeitsstörung, um ihnen die Kosten ihres repetitiv dysfunktionalen Interaktions- und Beziehungsmusters erfahrbar zu machen.

### Karte 29

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Umgeb dich mit Menschen, die dich glücklich machen und dich inspirieren.*

*Geh denen aus dem Weg, die dich ausgelaugt zurücklassen.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»All-Ein oder einsam«

Diese Impact-Technik ermöglicht die visuelle Repräsentation der subjektiv optimalen Nähe-Distanz-Basisempfindung. Ein Seil, das näher oder weiter um die eigene Position im Raum gelegt wird, und ein DIN-A4-Blatt, das ganz oder um einen entsprechenden Teil gekürzt das Ausmaß des eigenen Wohlbefindens mit dieser sozialen Distanz repräsentiert, helfen dabei zu erfahren: Wann fühle ich mich einsam, wann bedrängt, wann in mir und mit mir im guten Zustand des All-Ein-Seins? Diese Übung eignet sich bei allen Patientinnen mit Nähe-Distanz-Störungen. Diese finden sich bei den meisten Persönlichkeitsstörungen. Nach Sachse (2004) weisen Personen ein besonders hohes Distanzstreben auf, für die die nachfolgenden Störungsbilder zutreffen: Passiv-aggressive Persönlichkeitsstörung, Schizoide Persönlichkeitsstörung, Paranoide Persönlichkeitsstörung, Zwanghafte Persönlichkeitsstörung. Ein besonders hohes Bedürfnis nach Bindung und Nähe findet sich häufig bei Personen mit den Diagnosen: Dependente Persönlichkeitsstörung, Selbstunsichere Persönlichkeitsstörung, Narzisstische Persönlichkeitsstörung, Histrionische Persönlichkeitsstörung.

### Karte 30

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Eine Freundschaft ist wie eine Pflanze: Beide brauchen Zuwendung um zu gedeihen.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Das widerliche Geschenk«

Diese Impact-Technik strotzt nur so vor Widerlichkeit. Ernsthaft die Wahl zwischen einem »Geschenk« in einem sauberen und einem frisch einge-

schmäuzten Taschentuch anzubieten, ist ein echter emotionaler Wachrüttler. Immer da, wo Sie mit Patientinnen arbeiten, die der festen Überzeugung sind, Äußerlichkeiten seien in sozialen Beziehungen unwichtig, vermitteln Sie mit dieser Technik mit vollem Impact die eindeutige Antithese. Diese Technik kann gleichermaßen eingesetzt werden bei der Konfrontation bezüglich beziehungserschwerender, dauerhaft vernachlässigter körperlicher Hygiene, verschmutzter Kleidung, dauerhaft grobschlächziger Wortwahl und soziale Normen konsequent missachtender Verhaltensweisen.

## Set 7: Entspannungsfähigkeit und Gelassenheit verbessern



### Karte 31

Das Set zu »Entspannungsfähigkeit und Gelassenheit verbessern« startet mit obigem Bild.

### Karte 32

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Immer mit der Ruhe – ich sammle Kraft!*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Weiterkommen durch Stehenbleiben«

Diese Impact-Technik verdeutlicht anhand der Analyse des Gehens, dass ein Vorwärtskommen ohne intermittierendes Stehen unmöglich ist. Diese Analogie zu Ruhe als Basis für Aktivität ist beeindruckend offensichtlich.

Je höher der Aktivitätsdruck, um so »Not-wendiger« sind intermittierende Phasen der Stille, des Selbstrückbezugs, der Pausen. Diese Demonstration, dass ein Bein in Ruhe die Basis für das andere in Dynamik darstellt, können Sie auch nutzbringend in der Einführungsstunde für Entspannungsübungen vor Ihrer Gruppe demonstrieren. In der Einzeltherapie bei Patientinnen mit der Indikation zu regelmäßigen Entspannungsübungen stellt diese paradoxe experimentelle Erfahrung, durch Stehenbleiben weiterzukommen, eine sehr motivierende Intervention dar. Die Hauptindikationen hierbei sind eindeutig Burn-out, Stressbewältigung, Schmerzbewältigung und somatoforme Störungen.

### Karte 33

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Ich atme ein und komme zur Ruhe. Ich atme aus und lächle.*

*(Thich Nhat Hanh)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Fünf Finger«

Wie viele im Zen fußende wachrüttelnde Interventionen zu gesundheitsgerechterer Lebensführung ist diese Impact-Technik schlicht. Sie verweist auf eine Grunddimension notwendiger Lebensstiländerung bei nahezu allen Störungsbildern. Sie besteht einfach darin, die fünf Finger zu spreizen und die Erfahrung zu ermöglichen, dass es des leeren Raums dazwischen bedarf, um diese Finger sehen zu können. Eine beeindruckende Mini-Impact-Technik! Die Antiwerbung schlechthin! Wir hören vielleicht im Hinterkopf den alten Stones-Titel, die Hymne gegen den unsinnigen Konsum: I can't get no satisfaction ...

Hiermit wird der Nutzen von Leere und Stille verdeutlicht: Nichts haben zu wollen, um die Fülle des Lebens haben zu können.

### Karte 34

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.*

*(John Steinbeck)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Die Buchhalterin«

Die Erfahrung, einen Stapel Bücher nur durch immer wieder eingelegte Pausen, nicht aber pausenlos halten zu können, spricht multisensorisch erlebbar für die physiologische Notwendigkeit von regelmäßigen Pausen. Diese Impact-Übung ist immer da ganz besonders indiziert, wo durch pausenloses Arbeiten bereits deutliche depressiv gefärbte Erschöpfungszustände eingetreten sind.

### Karte 35

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Stillsitzen, nichts tun, der Frühling kommt, das Gras wächst von alleine.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Geh-lass-heut!«

Diese Impact-Technik, fünf Minuten im Therapiezimmer als Unruhekolb tätig zu sein, während Ihre Patientin versucht, gelassen zu bleiben und es so zu nehmen, wie es kommt, hilft sehr effektiv und schnell dabei, die wirksamsten individuellen Gelassenheitsgedanken zu eruieren.

Diese Technik ist hilfreich bei allen geklagten Beschwerden bzgl. vorliegender mangelnder Gelassenheit, insbesondere auch bei daraus resultierenden Ein- und Durchschlafstörungen.

## Set 8: Kompetenz im Umgang mit Gefühlen erhöhen



### Karte 36

Obiges Bild bietet den Einstieg in dieses Set.

### Karte 37

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Wenn du deine Gedanken und Gefühle wahrnehmen kannst, ohne dich mit ihnen zu identifizieren, verlieren sie ihre Macht über dich.*

*(nach Safi Nidiaye)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Der Vogel auf der linken Schulter«

In dieser Impact-Technik wird die Entwicklung einer zunehmenden Kompetenz zur Emotionsregulierung gefördert, indem die Endlichkeit sowohl des eigenen Seins als auch des Gegenübers bewusst gemacht wird. Überschießende Gefühlsreaktionen können so situativ relativiert werden. Diese Vorstellungsbildung hat sich, neben der Steigerung der Kompetenz im Umgang mit Gefühlen, auch sehr bei der Vermittlung von Stressbewältigungskompetenzen bewährt. Die kognitive Relativierung der Bedeutung von vormals stressauslösenden Ereignissen wird mit dieser im Alltag leicht abrufbaren und anwendbaren Imaginationstechnik wesentlich unterstützt.

### Karte 38

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen auf ihnen zu reiten.*

*(Jon Kabat-Zinn)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Die drei Cola Flaschen«

Diese Impact-Technik zeigt unmittelbar multisensorisch eine Strategie zur Emotionsregulation auf: Je höher der innere Druck, je unabdingbarer der innere kategorische Imperativ jetzt! und sofort! zu überschießenden, dysfunktionalen, emotionsgesteuerten Handlungen verleitet, desto achtsamer, vorsichtiger, langsamer, verzögerter sollten diese ausgeführt werden. Die Metapher einer aufgeschüttelten Cola-Flasche, deren Inhalt bei unbedachtem schnellem Öffnen herausschießt und Sachschaden auf der eigenen Kleidung, der Umgebung und gegebenenfalls beim Gegenüber verursacht, ist mit deutlichem Impact durch diese Übung erfahrbar. Diese Technik eignet sich bei allen Patientinnen und in allen Therapiesituationen, bei denen eine Erhöhung der Steuerungsfähigkeit zur Impulskontrolle indiziert ist.

### Karte 39

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Gib unangenehmen Gefühlen gebührende Zuwendung, aber verlauf' dich nicht darin.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Das goldene Buch«

Diese Technik, ein Tagebuch zu führen, in dem es vor allem um die erlebten Gefühle des heutigen Tages geht, um sie mit bewussten Reflexionen verbinden zu können, erhält ihren besonderen Impact durch die Vorgabe, hierzu ein goldenes Buch zu benutzen. Gold ist archaisch mit wertvoll, besonders und über die Niederungen des Alltags hinausgehend assoziiert. Mit

goldenen Karten, Blättern und Büchern zu arbeiten, verleiht den betreffenden inhaltlichen Aspekten immer eine ganz besondere positive Bedeutung. Greifen Sie immer dann zu diesem impactvertiefenden Stilmittel, wenn Ihnen schriftliche Aufzeichnungen ganz besonders wichtig erscheinen für den aktuellen therapeutischen Prozess. Sollte Ihr Vorrat an Goldfotopapier, Goldkarton oder Goldfolie bereits einmal aufgebraucht sein, motivieren Sie Ihre Patientin dazu, wenigstens die entsprechenden Aufzeichnungen mit goldener Schrift vorzunehmen. Die Impact-Erhöhung durch dieses einfache Stilmittel sollte wo immer möglich zum Einsatz gebracht werden.

#### Karte 40

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Wenn wir anderen gegenüber schlechte Gefühle hegen, wer fühlt sich dann schlecht? Die Antwort ist: WIR fühlen uns schlecht.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Gute Zeiten – schlechte Zeiten«

In dieser Impact-Technik werden zwei wichtige theoretische Konzepte in einer Übung verdichtet.

Zum einen enthält sie die Theorie des Selbstkonzepts mit der Grunderkenntnis: Erfolgreiches Handeln bedeutet nicht, dass man dadurch dauerhaft, quasi als persönliche Eigenschaft, durch und durch toll und wertvoll ist. Erfolgloses oder unangemessenes Verhalten bedeutet umgekehrt aber auch nicht, wertlos zu sein. Zum anderen veranschaulicht diese Technik den psychosomatischen Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und erfahrbarer veränderter Körperreaktion.

Somit ist diese Technik multipel einsetzbar in allen Therapiesituationen, die zum Ziel haben, eben diese Zusammenhänge multisensorisch erfahrbar zu machen.

#### Set 9: Essverhalten normalisieren



#### Karte 41

Den Einstieg in dieses Set bildet das obige Bild.

#### Karte 42

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Essen stillt den Hunger nach Liebe nicht. Hungern auch nicht.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Das smarte Phone«

Die praktische Möglichkeit, aus der oft sehr langen Liste von Telefonnummern und E-Mail-Adressen im Bedarfsfall schnell Zugriff zu haben auf die relevanten, wirklich stützenden sozialen Kontakte aus dem persönlichen Netzwerk, ist für viele Patientinnen mit den unterschiedlichsten Therapie-Indikationen hilfreich. Sie besteht in der Anleitung zur intelligenten Nutzung von Handy bzw. Smartphone, welches die meisten Menschen ja ständig mit sich herumtragen. Die Aufgabe besteht darin, die Top Ten der sozialen Kontakte im Telefonverzeichnis ganz nach vorne zu bringen, indem man den Vorsatz A1, A2, A3 usw. bis A10 dem Namen voranstellt. Somit wird das mitgeführte Phone tatsächlich zum smarten Phone, das es erlaubt, ohne Umschweife Kontakt aufnehmen zu können. Die statistische Wahrscheinlichkeit, dass von Platz 1 bis Platz 10 der persönlichen Lieb-

lingskontakte niemand zu erreichen ist, wird erfahrungsgemäß äußerst gering sein.

Gerade in Situationen innerer Bedrängnis ist der unkomplizierte Zugriff zum persönlichen sozialen Netzwerk von höchster Bedeutung. Diese Strategie der Adresszugriffsoptimierung sollte deshalb nicht nur für die Unterstützung des Managements von Heißhungerattacken zum Einsatz kommen, sondern auch ein therapeutischer Standard sein in der Arbeit mit schwer depressiven Patienten als ein wesentlicher Baustein in der Suizid-Prophylaxe.

### Karte 43

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Der Tag, an dem du mit deinem Körper Freundschaft schließt, ist dein Glückstag.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die blinde Therapeutin«

Die Konfrontation mit dem eigenen Körper im Spiegel ist wohl die meistgehasste Übung von Patientinnen mit Essstörungen. Diese Impact-Technik erleichtert ganz häufig die Überwindung des Widerstands dagegen und ist außerordentlich hilfreich dabei, neue Aspekte der körperlichen Selbstwahrnehmung in den Fokus der Aufmerksamkeit zu bringen. Das Konzept persönlicher Schönheit bzw. Hässlichkeit wird erweitert um die Dimensionen Körperproportionen, Farbe, Hautbeschaffenheit, Festigkeit, Weichheit, Größe, Ausdruck und körperlicher Gesamteindruck. Oftmals deutlich weniger abgelehnte Körperteile wie Augen, Mund, Gesicht können dabei in Ruhe und relativer Spannungsfreiheit detailliert exploriert werden.

Die Tatsache, dass die Therapeutin durch die demonstrativ aufgesetzte Schlafmaske sich selbst, für die Patientin sichtbar, ihrer visuellen Wahrnehmung und ihres visuellen Urteils enthält, verleiht dieser ersten Durchführung einer Spiegelkonfrontationsübung eine eigene stark widerstandreduzierende Komponente. Durch ihre zeitlich begrenzte Blindheit ist die Therapeutin ganz und glaubwürdig auf die Beschreibung und Beurteilung

durch die sehende Patientin angewiesen. Ein genaueres Hinschauen und Explorieren eigener Körperlichkeit durch die Patientin selbst wird dadurch erleichtert.

### Karte 44

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Ich hielt meinen Körper für das Problem. Dabei war es mein Herz, das nicht satt wurde.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die Pralinenschachtel«

Die Impact-Technik, sich eine »Naschbox« an emotionalen Süßigkeiten zuzulegen und sich daraus zu bedienen, wann immer schlechte Gefühle und negative Selbsturteile die Überhand zu gewinnen drohen, ist definitiv nicht nur hilfreich, um Frustessen zu vermeiden, sondern auch um negativ selbstanklagende depressiogene Gedanken erfolgreich zu modifizieren. Die unter der Erläuterung zu der Intervention »Das goldene Buch« bereits erwähnte besondere und positive Bedeutung goldener Kärtchen, auf die die positiven Aussagen über sich selbst geschrieben werden, gilt auch für diese Übung uneingeschränkt. Das besonders reizvolle und impactvertiefende Element bei dieser Intervention ist das Aufbewahren der goldenen Kärtchen in einer leeren Pralinenschachtel, aus der jederzeit genascht werden darf.

### Karte 45

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Ab heute gebe ich meinem Leben mehr Gewicht.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Das Tagesmenü«

In dieser Übung wird die Aufmerksamkeit auf all das gelenkt, was es an Lebensfreude erhöhenden Aktivitäten gibt – jenseits von »unbedingt essen müssen« und »auf gar keinen Fall essen dürfen«. Ihren besonderen Reiz er-

hält sie aus der Bezeichnung »Tagesmenü«. Die Erfahrung zeigt, dass unter dieser Überschrift die Fokusverschiebung der Aufmerksamkeit unterstützt wird und mit viel mehr Engagement und Kreativität neue, Lebensfreude erhöhende Aktivitäten gefunden werden als unter den ansonsten bekannten Aufgaben zur Stoffsammlung unter der Bezeichnung »euthyme Aktivitäten« oder »angenehme Tätigkeiten« oder »Tagespläne«. Diese Technik eignet sich uneingeschränkt auch zum entsprechenden Einsatz bei der Behandlung depressiver Störungen unterschiedlichster Genese.

## Set 10: Mit körperlichen Krankheiten und Schmerzen umgehen lernen



### Karte 46

Das obige Bild führt in den Themenbereich ein.

### Karte 47

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:  
*Leiden = Schmerz x Widerstand*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung  
*»Dem Schmerz die Luft rauslassen«*

Mit verschiedenen großen Luftballons, die unterschiedlich stark aufgeblasen werden, sodass der ursprünglich kleinste Ballon größer wird als der ursprünglich größte, lässt sich wunderbar verdeutlichen, wie aggravierende, »aufgeblasene« Gedanken eine vorliegende Situation verschlimmern können. Relativierende Gedanken hingegen können dieselbe Situation entschärfen. Mit ihr kann auch Epiktets Aussage, dass es nicht die Dinge der Welt sind, die uns beeinträchtigen, sondern unsere Haltung den Dingen der Welt gegenüber, multisensorisch erfahrbar demonstriert werden.

### Karte 48

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Ich hab Schmerzen.*

*Halt die Klappe – halt meine Hand!*

*(nach Pavel Goldstein)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

*»Das Spielfeld meines Lebens vergrößern«*

Mit einem Blatt Papier durch mehrfaches Falten die Größe einer subjektiv erlebten Einschränkung sichtbar zu machen, ist eine universell einsetzbare Technik. Mit dem Wiederauffalten des Blattes kann anschließend die Erweiterung der Möglichkeiten auf dem Spielfeld des Lebens sichtbar gemacht werden und die dazu notwendigen Verhaltensänderungen können erarbeitet werden.

### Karte 49

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Herz an Herz vermindert Schmerz.*

*(Klaus Ender)*

*(Kristin Neff)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

*»Die guten Karten spielen«*

Diese Impact-Technik kann vielfältig eingesetzt werden. Spielkarten eignen sich hervorragend dazu, vielerlei dysfunktionale »Spiele« sichtbar zu ma-

chen, z. B.: Leg deine »Krankheitskarte« oben auf den Stapel und spiele sie immer, wenn es zu unangenehmen Herausforderungen kommt.

Gib deinem Partner alle deine Trumpfkarten und wundere dich, dass du kein Spiel gegen ihn gewinnen kannst. Spiele nur mit einem Teil deiner Spielkarten und verliere schnell die Lust am Spiel des Lebens. Packe die Spielkarten unter einen großen Stapel von To-Do-Listen, symbolisiert durch einen hohen Bücherstapel, der erst abgearbeitet werden muss nach der alten Regel: »Erst die Arbeit, dann das Spiel«, um die aus der Balance geratene Arbeitszeit- und Freizeitverteilung beeindruckend sichtbar zu machen.

### Karte 50

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Dank, unsichtbarer Arzt, für deine stumme, köstliche Arznei, deinen Tag und deine Nacht, deine Wasser und deine Lüfte, für die Ufer, das Gras, die Bäume und selbst für das Unkraut!*

*(Walt Whitman)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Wieder zu Sinnen kommen«

Diese Technik stellt eine sehr hilfreiche multisensorische Übung dar, die in ihrem Impact weit über rein verbales Vermitteln von Kommunikationswissen hinausgeht.

Über »Sinn(en)-volles« zu kommunizieren, anstatt potenzielle Gesprächspartnerinnen durch ausführliche Krankheitsbeschreibungen zu vergraulen, also anzusprechen, was mit den fünf Sinnen hier und jetzt wahrnehmbar ist, sich lobend darüber zu äußern und ihr Gegenüber mit einer »W-Frage« zum »Sinn(en)-vollen« Dialog einzuladen, ist für viele Patientinnen mit mangelnden kommunikativen und sozialen Interaktionskompetenzen indiziert.

## Set 11: Schlafstörungen überwinden



### Karte 51

Das Set startet mit obigem Bild.

### Karte 52

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Liebe Sorgen, schlaft gut! Bis morgen!*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Der zeitfreie Schlafraum«

Diese Intervention hilft, in die Jetzt-Zeit zu kommen. Drei Wecker zu stellen, gibt die tiefe Sicherheit, auf jeden Fall geweckt zu werden, und ermöglicht damit, sich dem Gefühl der Zeitfreiheit im Schlafraum hinzugeben. Alle Wecker stehen so, dass das Ziffernblatt unsichtbar ist für die (Nicht-)Schläferin. Somit kann sich das konditionierte Gedankenkarussell (»Schon so spät!«, »Noch so früh!«) nicht in Bewegung setzen. Eine klassische Stimuluskontrolle, die durch minimale Veränderung maximale Wirkung erzeugt!

### Karte 53

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Eine Viertelstunde Träumerei ist eine Viertelstunde erfrischende, lebendige Ruhe für Körper und Geist.*

*(nach Prentice Mulford)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Der dienstfreie Nachtdienst«

Diese Impact-Technik stellt eine typische Reframing-Intervention dar. Anstelle der Überzeugung, »Ich bin bedauernswert, weil alle anderen schlafen, nur ich nicht«, eröffnet sich durch die Imagination, sich im bezahlten Nachtdienst zu befinden und den Ruheraum nicht verlassen zu müssen, eine völlig neue Sicht- und Erlebensweise des Wachliegens. Es lohnt sich, verblüffende Reframings dieser Art im therapeutischen Schatzkästchen zu sammeln. Sie lassen sich in sehr vielen Therapiekontexten gewinnbringend integrieren und als »Forschungsauftrag« auch an Ihre Patientinnen weitergeben. Eine Patientin berichtete begeistert und beeindruckt von einer solchen Reframing-Formulierung im Verkaufsraum ihres Bäckers. Dort las sie auf einer Holztafel über den Regalen mit den Backwaren folgenden Spruch: »Altes Brot ist nicht hart – kein Brot, das ist hart.«

### Karte 54

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Suche nicht den Schlaf, lass dich von ihm finden!*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Das innere Kind zu Bett bringen«

Diese Impact-Technik verbindet Psychoedukation zu sinnvoller Schlafhygiene durch abendlich zunehmend ruhiger werdende Aktivitäten mit eindrücklicher, überzeichneter Kleinkunstbühnen-Darstellung des Gesagten. Experimentieren Sie mit Ihrer eigenen Freude an schauspielerischer Exemplifikation von bisher oft nur verbal vermittelten psychoedukativen Inhalten auch bei vielen anderen Therapiethemen.

### Karte 55

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Der Schlaf ist gerechter als du denkst. Er blickt in dein Inneres, und wenn es mit sich selbst in Einigkeit ist, dann schließt er dir die Augen.*

*(Julius Rodenberg)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Das Schlafkästchen«

Diese Impact-Technik spielt mit dem Dilemma zwischen der erhofften Erleichterung durch die nächtliche Flucht aus dem Bett, in dem schlaflos liegen zu bleiben aversiv erscheint, und der noch aversiveren Alternative, stattdessen unangenehme Arbeiten zu verrichten. Erfolgreich ist diese Intervention immer dann, wenn es sich um sehr gewissenhafte Patientinnen handelt, die ihre Selbstverpflichtung ernst nehmen und tatsächlich bereit sind, als Preis für das Aufstehen eine der im Schlafkästchen von ihnen selbst vorher deponierten unangenehmen nächtlichen Aktivitäten auszuführen. Erfahrungsgemäß nimmt die Rate des nächtlichen Umherwanderns durch diese Intervention deutlich ab und die Schlafzeit zu.

## Set 12: Partnerschaftliche und sexuelle Probleme bewältigen



### Karte 56

Obiges Bild führt in das Thema ein.

### Karte 57

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Liebe ist nicht nur ein Verschmelzen, sondern vor allem eine bereichernde Koexistenz.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Durch die Wand gehen«

Diese Impact-Technik vermittelt sensorisch erlebbar die Relativität der »absoluten Wahrheit« der eigenen Sichtweise auf Sachverhalte. Durch einen einfachen Platztausch lässt sich die andere Seite eines Buches, die bisher nur der Partner sehen konnte, ebenfalls wahrnehmen. Eine echte Ermüdung, immer wieder die trennende Wand zwischen der eigenen und der Sichtweise des Gegenübers zu durchschreiten. Neben der Partnertherapie ist diese Intervention auch hilfreich bei Konflikten mit anderen wichtigen Sozialpartnerinnen beruflicher und außerberuflicher Art.

### Karte 58

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Liebe besteht nicht darin, dass man einander anschaut, sondern dass man gemeinsam in dieselbe Richtung blickt.*

*(Antoine de Saint-Exupéry)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Das Spitz(el)-pass-auf-Spiel oder Einander erwischen«

Für Paare, die sich in einer destruktiven Spirale gegenseitiger selektiv negativer Wahrnehmung befinden, ist diese Übung oftmals ein Wendepunkt. Die Anleitung, für die nächsten vier Wochen die Aufmerksamkeit ganz auf die positiven Aspekte des Partners zu richten, erhält ihren besonderen Reiz durch die genüsslich benutzten, unerwarteten und paradox gebrauchten Begriffe »bespitzeln«, »auf der Lauer liegen«, »spionieren«, »erwischen«. Diese Worte entfalten in der Regel einen hohen Impact in Bezug auf die Aufforderung zu erhöhter Achtsamkeit bezüglich der im chronischen partnerschaftlichen Konflikt oft schon längst vergessenen positiven Seiten des Gegenübers.

### Karte 59

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Liebe ist der Wunsch, etwas zu geben, nicht zu erhalten.*

*(Bertolt Brecht)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Die Uzi-Kommunikation«

Diese Impact-Technik, mitten aus der rein verbal intellektuellen Psychoedukation über den Vorteil des Ich-Gebrauchs als Grundlage gewaltfreierer Kommunikation, unvermittelt als wildgewordene Mafiosi mit imaginärer Maschinenpistole lautstark loszuballern: »DU DU DU DU DUUUUH!«, um dann den Platz im Therapiezimmer zu wechseln und als imaginäres Gegenüber, nicht minder empört zu erwidern: »Und DU DU DU DU DUUU-UUH!« löst häufig Lachen und Betroffenheit zugleich aus. Meist vermögen

sich beide Parteien in dieser kabarettistischen Verdichtung des abendlichen Streitens nur allzu gut wiederzuerkennen. So machen auch ernste Themen Spaß – Ihnen und Ihren Patientinnen.

### Karte 60

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Viele Menschen haben Angst zu sagen, was sie möchten. Deshalb bekommen sie es auch nicht.*

*(Madonna)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Das Königinnenspiel«

Dieses Rollenspiel eröffnet für viele Paare lange nicht mehr betretene Räume wechselseitiger Wunscherfüllung über die klare Spielanweisung, dass man als Königin/König sich keinerlei Sorgen machen muss, ob und wie lange der andere mag, was ich mir wünsche. Das Königinnenspiel ist eine der beliebtesten Übungen innerhalb der Paar- und Sexualtherapie für Paare, die sich wieder aufeinander zuzubewegen bereit sind.

## Set 13: Suchtverhalten verändern



### Karte 61

Dieses Set startet mit obigem Bild.

### Karte 62

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Was suchst du wirklich in der Sucht?*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Pokerchips für Gewinnerinnen«

Die Technik, mehr »Freifahrtchips« für problematisches Verhalten mitzugeben als vorhersagbar verbraucht werden, hat ihren Hauptimpact in ihrer vorwurfsentlastenden Wirkung. Diese Intervention kehrt die den Betroffenen negativ vertraute soziale Interaktion um, in denen der Fokus überwertig auf die Misserfolge im Kampf gegen die Sucht gelegt wurde. Stattdessen kann nun auf die nicht verbrauchten Freifahrtchips fokussiert werden. Positive Verstärkung und die Analyse der hilfreichen externen und internen Einflussfaktoren zu konstruktiv alternativem Verhalten rücken dadurch zunehmend ins Zentrum der Aufmerksamkeit.

Die Pokerchip-Technik lässt sich nutzbringend bei nahezu allen unerwünschten Verhaltensweisen einsetzen, die bisher automatisiert und chronifiziert ablaufen.

### Karte 63

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Der erste Schritt ist die Entscheidung fürs Leben, nicht der Kampf gegen die Sucht.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Die Urlaubsvertretung«

Diese Impact-Technik verhilft unmittelbar zu einer Sichtweise, die neue Perspektiven auf das eigene bisherige Problemverhalten eröffnet. Die Grundkonstruktion, der Urlaubsvertretung eine detaillierte Verhaltensbeschreibung und damit ganz genaue Handlungsanweisungen zu geben, reduziert Schuld und Scham. Diese Technik lässt sich ebenfalls universell einsetzen und führt in vielen Fällen zu einem viel bewertungsfreieren und

damit achtsameren Erkennen eigener Verhaltensstrukturen und Gewohnheiten.

### Karte 64

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.*

(Viktor Frankl)

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Engelchen – Teufelchen«

In allen Situationen, in denen wiederkehrend die faustische Klage »Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust!« dem Problemverhalten zugrunde liegt, sollte diese Impact-Technik zur Anwendung kommen. Ganz besonders bei allen Themen zur Suchtüberwindung ist es hilfreich, die verschiedenen Ego-States, Schema-Modi, Pro- und Kontra-Stimmen – eben die »Engelchen und Teufelchen« – sichtbar, hörbar, fühlbar, erlebbar zu machen.

### Karte 65

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Jeder Tag zählt, auch heute.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Multisensorische Belohnung«

Diese Impact-Technik fußt auf der »Kleinen Schule des Genießens« von Koppenhöfer (2004), einem verhaltensorientierten Behandlungsansatz zum Aufbau positiven Erlebens und Handelns. Zahlreiche Autoren beschreiben im Rahmen ihrer Ausführungen zur Achtsamkeit Ähnliches: Bewusstes Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken – kurzum, sich wieder aller Sinne bewusst zu werden – ermöglicht, sich die allgegenwärtigen und möglichen positiven, euthymen Erfahrungen im Alltag wieder auf vielfältige Weise,

statt ausschließlich durch das begrenzte süchtige Verhalten zu erschließen. Die hier dargestellte Vorgehensweise ermöglicht, die Essenz erhöhter Genussfähigkeit unmittelbar anwenden zu können.

## Set 14: Traumatische Erlebnisse verarbeiten



### Karte 66

Obiges Bild bildet den Einstieg in dieses Set.

### Karte 67

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Erfahrung ist nicht das, was mit einem Menschen geschieht. Sie ist das, was ein Mensch aus dem macht, was mit ihm geschieht.*

(Aldous Huxley)

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Der Geldschein«

Diese Demonstration ist für viele Therapeutinnen der Inbegriff von Impact-Therapie und quasi die Essenz dessen, was eine Impact-Technik zu leisten vermag: Ein Geldschein behält seinen Wert, egal ob er zerknüllt wird, ob darauf rumgetrampelt wird, ob er bespuckt wird, ob er eingerissen wird. Sein Wert bleibt unvermindert! Eine Intervention, die multisensorisch und eindrucksvoll die Botschaft zu vermitteln vermag: Dein Wert als

Mensch ist auch nach einer missbräuchlichen Behandlung durch andere unverändert.

Bei dem Einwand der Patientinnen: »Aber man hat nicht nur auf mir herumgetrampelt und mich beschmutzt, man hat mich verletzt«, gehen manche Therapeutinnen sogar so weit, den Geldschein einzureißen, auseinanderzureißen oder gar bis zu einem Drittel mit dem Feuerzeug zu verbrennen. Selbst ein derart misshandelter Schein behält seinen Wert und wird, sofern noch mehr als die Hälfte des ursprünglichen Scheins vorhanden ist, von jeder Bank zum vollen Wert akzeptiert werden.

### Karte 68

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Ich kann meine Vergangenheit ändern. Heute ist die Vergangenheit von morgen.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Das vollgestopfte Schrankfach«

Das wahllose Vollstopfen eines überquellenden Schrankfachs mit einer großen Menge an Gegenständen ist eine geeignete Analogie, um unverarbeitete traumatische Erlebnisse und Erinnerungen in ihrer pathologischen Dynamik zu versinnbildlichen und erfahr- und verstehbar zu machen. Damit kann multisensorisch die Notwendigkeit verdeutlicht werden, die Aufmerksamkeit erneut auf die vergangenen Ereignisse zu richten, um sie geordnet abzulegen.

### Karte 69

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Stark sein bedeutet nicht, nie zu fallen. Stark sein bedeutet, immer wieder aufzustehen.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Der Eiswürfel«

Diese Impact-Technik stellt eine wirksame Induktion von Besserungserwartungen dar. Bewirkt wird dies dadurch, dass man einen Eiswürfel mitsamt seinen ihm zugefügten Kratzern und Rillen schmelzen lässt und dabei beobachten kann, wie sich durch Verflüssigung der Erstarrung auch gewaltsam zugefügte Verletzungsspuren auflösen können. Diese Intervention eignet sich auch, wenn es darum geht, Verbitterung über erlittenes Unrecht zu überwinden. Die motivierende Wirkung dieser Impact-Technik ist offensichtlich: Behalte die Verbitterung, die eingefrorene Starre und die mangelnde Bereitschaft, dem Fluss des Lebens zu folgen bei und behalte deine Verletzungen – oder lass dich beeindrucken von der Möglichkeit der emotionalen Verflüssigung, die die Schmerzspuren auflöst.

### Karte 70

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Beugen Sie sich über Ihren Schmerz wie über ein Kind, das sie sanft streicheln möchten.*

*(Jack Kornfield)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Der Buddhabaum«

In vielen Fällen, in denen die Patientin über keine eigenen Bilder oder Erinnerungen eines für sie bedeutsamen sicheren Ortes verfügt, ist diese einfache Visualisierungsübung eine bereichernde Hilfestellung zur Erfahrung eigener innerer Gegründetheit und Festigkeit bei gleichzeitiger Flexibilität. Diese Impact-Technik basiert auf einer klassischen Hypnoinduktion eines haltgebenden inneren Bildes. Dieses haltgebende Bild hat sich auch bewährt als Ruhe- und Entlastungsbild im Rahmen der Zielsetzung erwünschter erhöhter Stressbewältigung und der Überwindung von Zuständen tiefer Erschöpfung.

## Set 15: Zwanghafte Gedanken und Handlungen bewältigen



### Karte 71

Den thematischen Einstieg in das Set bietet obiges Bild.

### Karte 72

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Ich dachte, ich muss. Jetzt weiß ich: Ich bin frei.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Der Entfesselungswürfel«

Die Anweisung, für einen bestimmten Zeitraum – dessen Dauer durch Würfeln ermittelt wird – willentlich das problematische Verhalten auszuführen, führt zunächst meist zu verwirrtem Staunen seitens Ihrer Patientin. Gleichwohl wird damit die eigene Ohnmacht gegenüber den vorliegenden Zwängen auf spielerische und paradoxe Art und Weise überwunden. Ihrer Patientin eröffnet sich wieder ein verlorengegangenes Selbstwirksamkeitserleben: »Ich entscheide mich bewusst zu zwanghaftem Verhalten.« Die Erweiterung zum nächsten Schritt bedarf dann im Allgemeinen deutlich weniger motivationaler Anstrengung. Die eigene Entscheidung zur bewusst gewählten Exposition mit Reaktionsverhinderung ist auf der Basis der vor-

ausgehenden gesteigerten Erfahrung eigener Selbstwirksamkeit wesentlich leichter zu treffen.

### Karte 73

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Ich bin frei, denn ich bin einer Wirklichkeit nicht ausgeliefert, ich kann sie gestalten.*

*(Paul Watzlawick)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Die Zwei-Dornen-Technik«

Auch diese Übung zielt darauf ab, willentlich das zu tun, was sich bisher allen Bemühungen zur Kontrolle entzogen zu haben scheint. Dies ist besonders indiziert bei überwiegend durch Zwangsgedanken bestimmten Zwängen. Die verblüffende, durch zwei reale Dornen multisensorisch unterstützte Botschaft, dass man einen Dorn am besten mithilfe eines Dorns entfernen kann, motiviert viele Patientinnen dazu, diese Technik des bewussten Denkens und Weiterdenkens der unerwünschten Gedanken zur Anwendung zu bringen. Ihren Patientinnen die beiden Dornen mitzugeben, erhöht den Impact dieser Intervention.

### Karte 74

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Nicht deine Fesseln sind das Problem, sondern dass du sie liebgewonnen hast.*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

#### »Mein guter Zwang«

Um Widerstände gegen die therapeutischen Interventionen zu vermeiden, bevor sie auftreten, ist diese Intervention äußerst hilfreich. Dies geschieht durch das klare Ansprechen der Vorteile, die mit dem derzeitigen Zwangsproblem verbunden sind. Die Patientin wird explizit aufgefordert, danach Ausschau zu halten, welche Vorteile ihr derzeit selbst bewusst sind. Auch wenn meistens der systemische Krankheitsgewinn – die Kontrolle über an-

dere Familienmitglieder, die sich den Zwängen zu unterwerfen bereit waren – nicht in diesen Auflistungen enthalten sind, wird offensichtlich, dass das Zwangsverhalten definitiv nicht nur mit Nachteilen für die Patientin verbunden ist. Durch die Gewichtung der Vor- und Nachteile des Zwangsverhaltens mit realen Geldstücken, die zu den jeweiligen Argumentationskarten gelegt werden, geht diese Intervention in ihrem Impact weit über das rein verbale Reflektieren hinaus.

Diese Art der Pro- und Kontra-Gewichtung lässt sich selbstverständlich auch bei allen anderen Fragestellungen zum Einsatz bringen, bei denen es um die Klärung der eigenen Position gegenüber einem speziellen Sachverhalt geht.

#### Karte 75

Auf der Vorderseite befindet sich die Textpille:

*Freiheit – es gibt sie wirklich. Sie liegt jenseits der Mauern, die wir selbst errichtet haben.*

*(Jiddu Krishnamurti)*

Auf der Rückseite befindet sich die Anleitung zur Übung

»Von A bis Z«

Bei dieser Impact-Technik wird durch radikale Verlangsamung die Zwangshandlung zwangsläufig achtsam ausgeführt. Dies stellt die Anwendung der von Danie Beaulieu immer wieder empfohlenen Intervention dar, nach dem PPPP – dem Plus Petit Pas Possible – Ausschau zu halten: dem kleinstmöglichen Schritt, der mit minimalster Veränderung am Problemsystem zum Einstieg in eine zunehmend größer werdende Dynamik funktionalen Verhaltens münden kann. Nichts am bisherigen Verhalten zu verändern, außer der Geschwindigkeit der Durchführung, erzeugt bei dieser Intervention den ganz besonderen Impact.

## 4 Praktische Grundausrüstung

Als Grundausrüstung besitzen viele Therapeutinnen folgende Impact-Utensilien:

- ▶ Bälle
- ▶ Bohnenkerne
- ▶ CD-Schreiber
- ▶ Cola-Flaschen
- ▶ Dimmer (installiert oder separat)
- ▶ Etiketten (in verschiedenen Farben und Formen)
- ▶ Feuerzeug
- ▶ Filmpostkarten (z. B. aus der Auslage im Kino)
- ▶ Filzstifte (in verschiedenen Farben)
- ▶ Geldstücke, Geldscheine
- ▶ Goldfotofolie
- ▶ Goldpapier
- ▶ Goldstifte
- ▶ Goldene Notiz-/Tagebücher
- ▶ Gummiringe verschiedener Art und Größe
- ▶ Gummibänder
- ▶ Holzstäbe (schwarz und weiß)
- ▶ Kartenspiele
- ▶ Kinderstühle
- ▶ Knetmasse
- ▶ Lichtschalter (einfache An/Aus-Version)
- ▶ Luftballons
- ▶ Papier (in verschiedenen Farben)
- ▶ Papiertaschentücher
- ▶ Pappbecher
- ▶ Pappkartons (verschiedene Größen)
- ▶ Plastikchips
- ▶ Pokerchips

- ▶ Postkarten
- ▶ Pralinschachteln
- ▶ Puzzles
- ▶ Schachteln (farbig/verziert, verschiedene Größen)
- ▶ Schere
- ▶ Schnüre
- ▶ Seile
- ▶ Taschenrechner
- ▶ Taschenlampe
- ▶ Tesafilm
- ▶ Theraband
- ▶ Tennisbälle
- ▶ Tischtennisbälle
- ▶ Waschschüssel
- ▶ Wasserflaschen

Viele dieser Gegenstände sind für die in den Sets beschriebenen Übungen erforderlich. Erstellen Sie sich darüber hinaus einen Fundus an Dingen, der aus allem besteht, was Sie persönlich als Therapie-Utensil begeistert oder Ihnen nützlich erscheint.

## Hinweise zum Arbeitsmaterial

Auf unserer Website ([www.beltz.de](http://www.beltz.de)) finden Sie zu diesem Kartenset

- ▶ weiterführende Literatur und
- ▶ Spielpläne zur Übung »Das unfaire Spiel« (Karte 20).

Diese Materialien sind abrufbar, indem Sie auf die Seite dieses Titels gehen und den Link zum Arbeitsmaterial anklicken. Die Datei ist abrufbar, solange das Kartenset lieferbar ist. Wir empfehlen daher, es auf Ihrem Rechner abzuspeichern.

## Literatur

- Bateson, G. (1981). *Ökologie des Geistes. Anthropologische, psychologische, biologische und epistemologische Perspektiven.* Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Beaulieu, D. (2010). *When Words are not Enough: Engaging the Client with Impact Techniques.* Vortrag anlässlich des Kongresses: Mentales Stärken – Kongress für Coaching, Mentales Training, Selbsthypnose, Sporthypnose. Heidelberg, 21.-24.10.2010. Müllheim-Baden: Auditorium-Netzwerk, Verlag für audiovisuelle Medien.
- Beaulieu, D. (2013). *Impact-Techniken für die Psychotherapie (6. Aufl.).* Heidelberg: Carl Auer.
- Berking, M. (2017). *Training emotionaler Kompetenzen (4. Aufl.).* Heidelberg: Springer.
- Brahm, A. (2015). *Der Elefant, der das Glück vergaß. Buddhistische Geschichten, um Freude in jedem Moment zu finden.* Leutkirch i. Allg.: Lotos.
- Bucay, J. (2017). *Komm, ich erzähl dir eine Geschichte (18. Aufl.).* Frankfurt a. M.: Fischer.
- Butler, D. S. & Lorimer, M.G. (2016). *Schmerzen verstehen (3. Aufl.).* Berlin, Heidelberg: Springer.
- Calvert, G., Brammer, E., Bullmore, R., Campebell, S., Iverson, A. & David, A. (1999). *Response amplification in sensory-specific cortices during cross-modal binding.* *Neuroreport*, 10(12), 2619–2623.
- Castaneda, C. (1976). *Reise nach Ixtlan: Die Lehre des Don Juan.* Frankfurt a. M.: Fischer.
- Ehring, T. & Ehlers, A. (2012). *Ratgeber Trauma und Posttraumatische Belastungsstörung: Informationen für Betroffene und Angehörige.* Göttingen: Hogrefe.
- Ellis, A. & Maclaren, C. (2015). *Rational-Emotive Verhaltenstherapie.* Paderborn: Junfermann.
- Fisch, R., Weakland, J.H. & Segal, L. (1987). *Strategien der Veränderung. Systemische Kurzzeittherapie.* Stuttgart: Klett-Cotta.
- Gottmann, J.M. (2011) *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe (10. Aufl.).* Berlin: Ullstein.
- Gratz, K.L. & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale.* *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. & Wilson, K.G. (2004). *Akzeptanz- und Commitment-Therapie. Ein erlebnisorientierter Ansatz zur Verhaltensänderung.* München: CIP-Medien.
- Jacobs, E.E. & Schimmel, C.J. (2012). *Impact Therapy. The Courage to Counsel.* Star City, WV: Impact Therapy Associates.
- Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung (3. Aufl.).* Berlin: Springer.
- Kanfer, F.H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (2012). *Selbstmanagement-Therapie. Ein Lehrbuch für die klinische Praxis (5. Aufl.).* Berlin: Springer.
- Koppenhöfer, E. (2004). *Kleine Schule des Genießens. Ein verhaltenstherapeutisch orientierter Behandlungsansatz zum Aufbau positivem Erlebens und Handelns.* Paderborn: Pabst Science Publishers.
- Kowarowsky, G. (2018). *Der schwierige Patient. Kommunikation und Patienteninteraktion im Praxisalltag (3. Aufl.).* Stuttgart: Kohlhammer.
- Kowarowsky, G. (2017). *Individualisierte Burnout-Therapie (IBT). Ein multimodaler Behandlungsleitfaden.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Lakatos, A. & Reinecker, H. (2016). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Zwangsstörungen (4. Aufl.).* Göttingen: Hogrefe.
- Levine, P.A. (1999). *Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit traumatische Erfahrungen zu transformieren.* Essen: Synthesis.
- Long, A. & Schweppe, A. (2010). *Die 7 Geheimnisse der Schildkröte. Den Alltag entschleunigen, das Leben entdecken (6. Aufl.).* München: Heyne.
- Lotz, N. (2016). *Metaphern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie.* Weinheim: Beltz.
- Lotz, N. (2018). *Akzeptanz und Commitmenttherapie. 75 Therapiearten.* Weinheim: Beltz.
- Moritz, S. & Hauschildt, M. (2016). *Erfolgreich gegen Zwangsstörungen. Metakognitives Training – Denkfallen erkennen und entschärfen.* Berlin, Heidelberg: Springer.
- Peseschkian, N. (1979). *Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der Positiven Psychologie.* Frankfurt a. M.: Fischer.
- Prochaska, J.O., Norcross, J.C. & DiClemente, C.C. (2007). *Changing for Good: A Revolutionary Six-Stage Program for Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward.* New York: Harper Collins.
- Rosen, S. (2009). *Die Lehrgeschichten von Milton H. Erickson.* Salzhausen: Iskopress.
- Rosenberg, M.B. (2016). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens (12. Aufl.).* Paderborn: Junfermann.
- Sachse, R. (2013). *Persönlichkeitsstörungen. Leitfaden für die Psychologische Psychotherapie (2. Aufl.).* Göttingen: Hogrefe.
- Schrott, E. (2017). *Selbstfürsorge aus der Sicht des Ayurveda.* In G. Kowarowsky, Individualisierte Burnout-Therapie (IBT). Ein multimodaler Behandlungsleitfaden (S. 272–281). Kohlhammer, Stuttgart.
- Seiwert, L. (2014). *Das 1x1 des Zeitmanagement. Zeiteinteilung, Selbstbestimmung, Lebensbalance (36. Aufl.).* München: Gräfe und Unzer.
- Shah, I. (2001). *Die fabelhaften Heldentaten des weisen Narren Mulla Nasrudin.* Freiburg: Herder.
- Spitzer, M. (2018). *Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit. Schmerzhaft Ansteckend Tödlich.* München: Droemer.
- Trenkle, B. (2017). *Dazu fällt mir eine Geschichte ein: Direkt-indirekte Botschaften für Therapie, Beratung und über den Gartenzaun (3. Aufl.).* Heidelberg: Carl Auer.
- Wolf, D. (2006). *Abnehmen und dabei genießen. Ohne Diäten, Kalorien zählen und Verzicht zum Wunschgewicht.* Mannheim: PAL.

## Bildnachweise

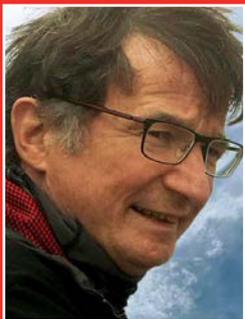
- (1) getty images, @piskunov
- (2) getty images, @Orla
- (3) getty images, @Belgium
- (4) getty images, @Federico Rostagno
- (5) getty images, @Choreograph
- (6) getty images, @fotojog
- (7) getty images, @RyanJLane
- (8) getty images, @Mexitographer
- (9) getty images, @Shedu
- (10) getty images, @Blackregis
- (11) getty images, @fmajor
- (12) getty images, @anankml
- (13) getty images, @Image Source
- (14) getty images, @Alinakho
- (15) getty images, @enviromantic
- (16) getty images, @Creativeye99
- (17) getty images, @aluxum
- (18) getty images, @PeopleImages
- (19) getty images, @Delpixart
- (20) getty images, @TwilightEye
- (21) getty images, @MangoStar\_Studio
- (22) getty images, @GlobalP
- (23) getty images, @leezsnow
- (24) getty images, @ferrantraite
- (25) getty images, @Andrew Rich
- (26) getty images, @wildpixel
- (27) getty images, @Rebecca Van Ommen
- (28) getty images, @Orla
- (29) getty images, @Jonathan Clark
- (30) getty images, @Sasiistock
- (31) getty images, @mmac72
- (32) getty images, @UrmacPhotoCom
- (33) getty images, @laflor
- (34) getty images, @HBSS
- (35) getty images, @LoveTheWind
- (36) getty images, @Vizerskaya
- (37) getty images, @fcscafeine
- (38) getty images, @Richinpit
- (39) getty images, @hocus-focus
- (40) getty images, @praetorianphoto
- (41) getty images, @gopixa
- (42) getty images, @showcake
- (43) getty images, @Tara Moore
- (44) getty images, @AleksandarNakic
- (45) getty images, @webphotographeer
- (46) getty images, @apeyron
- (47) getty images, @Derek Brumby
- (48) getty images, @lolostock
- (49) getty images, @Ridofranz
- (50) getty images, @Rike\_
- (51) getty images, @lopurice
- (52) getty images, @Matthias Clamer
- (53) getty images, @Omm-on-tour
- (54) getty images, @simonkr
- (55) getty images, @frog\_atelier
- (56) getty images, @Martin Barraud
- (57) getty images, @AscentXmedia
- (58) getty images, @JennaWagner
- (59) getty images, @artisteer
- (60) getty images, @golero
- (61) getty images, @dudyka
- (62) getty images, @LeonidKos
- (63) getty images, @DusanManic
- (64) getty images, @-aniaostudio-
- (65) getty images, @stock\_colors
- (66) getty images, @wanderluster
- (67) getty images, @suteishi
- (68) getty images, @Mordolff
- (69) getty images, @fcscafeine
- (70) getty images, @Yulia Gusterina
- (71) getty images, @kevron2001
- (72) getty images, @aluxum
- (73) getty images, @SonerCdem
- (74) getty images, @gokhanilgaz
- (75) getty images, @photoschmitt

## Über die Autoren

### Dipl.-Psych. Gert Kowarowsky,

seit über 35 Jahren therapeutisch tätig, ist niedergelassener Psychologischer Psychotherapeut. Ausbildung in Verhaltenstherapie und Rational Emotiver Verhaltenstherapie. Er ist Supervisor, Lehrtherapeut und Fachbuchautor. Themenschwerpunkte seiner Arbeit: Auflösung schwieriger Situationen in Therapie und Beratung, Persönlichkeitsstörungen, Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe, Meditation, Einsatz kreativer Interventionen in der Verhaltenstherapie.

[www.kowarowsky.de](http://www.kowarowsky.de)



### Christina v. Puttkamer,

Grafikerin, Künstlerin, Pädagogin in der Erwachsenenbildung. Ausgiebige Beschäftigung mit diversen Techniken der Selbsterfahrung (Human Potential Movement) sowie mit unterschiedlichen Meditationstechniken. Langjährige Tätigkeit als Grafikerin und Bildredakteurin bei der Zeitschrift Connection (Themenschwerpunkte: Lebenskunst, Spiritualität, Ökologie, Heilung).

[www.innergardens.de](http://www.innergardens.de)



## Ich sage Ja zum Nein!



# Die Becherübung



Besserer Umgang mit  
Stresssituationen

## Hintergrund

Bei der Bewältigung von Burn-out, Stress und Belastungen ist es aus verhaltenstherapeutischer Perspektive empfehlenswert, den Fokus auf einen Behandlungsansatz zu legen, der die **individuellen Belastungsfaktoren aufgreift**.

Diese Impact-Intervention hilft dabei, die ganze Bandbreite der aktuellen und chronischen, der selbstauferlegten und eingeforderten Anforderungen an die Patientin sichtbar zu machen.

## Übung

- ▶ Geben Sie Ihrer Patientin einen Stapel von mindestens 20 weißen Pappbechern (0,2l) und einen Filzstift mit den Worten: »Jeder dieser Becher stellt einen Anforderungsbereich Ihres derzeitigen Lebens dar. Beschriften Sie bitte je einen Becher mit einem Aufgabengebiet, das derzeit Ihr Leben bestimmt.« Achten Sie darauf, dass ein Oberthema wie z. B. Familie aufgeteilt wird in einzelne Becher für »Mann Thomas«, »Tochter Lisa« und »Opa Dietrich«.
- ▶ Geben Sie nun der Patientin eine 0,5l Wasserflasche mit den Worten: »Dieses Wasser stellt die Ihnen zur Verfügung stehende Energie dar, um alle Ihre derzeitigen Anforderungen zu bewältigen. Bitte füllen Sie nun damit alle Becher.« Ihre Patientin wird sofort feststellen, dass das Wasser dafür nicht ausreicht. Bestehen Sie dennoch darauf, dass jeder Becher etwas erhält.
- ▶ Ordnen Sie nun die Becher nach Füllmenge – die Beschriftung sichtbar nach vorne – und bitten Sie die Patientin, ein Handy-Foto zu machen vom Ist-Zustand ihrer derzeitigen Energieverteilung auf ihre Anforderungsbereiche.
- ▶ Nun kann die Patientin durch Umverteilung des Wassers den gewünschten Soll-Zustand aktiv herstellen. Auch von diesem Ergebnis sollte ein Dokumentationsfoto erstellt werden.
- ▶ Anschließend werden die von der Patientin erkannten Grenzen und selbst gewählten Prioritäten noch einmal gemeinsam zusammengefasst. Die Becher werden entleert mitgegeben mit der Option, sie zu Hause oder am Arbeitsplatz sichtbar aufzustellen.

## Das Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit.

Søren Kierkegaard



# Das Dreierpäckchen



Selbstakzeptanz

## Hintergrund

Die positive Einstellung zu sich selbst gilt als eine sehr wichtige Säule des Selbstwerterlebens. Der ständige (negative) Vergleich mit anderen, vermeintlich »wertvolleren« Mitmenschen ist hierbei meist das größte Hindernis.

## Übung

- ▶ Halten Sie einen weißen und einen schwarzen Holzstab (oder etwas Ähnliches) mit ausgestreckten Armen nach vorne und sagen Sie, während Sie den weißen Holzstab nach rechts bewegen: »Wenn wir uns das Beste vom Besten, das Mächtigste, alles positiv Überraschende vorstellen, kommen wir in den meisten Kulturen zu dem Begriff Gott (oder Ähnlichem). Die spannende Frage ist nun: Lieben alle Menschen Gott?«
- ▶ Schauen Sie nun auf den schwarzen Holzstab und sagen Sie, während Sie ihn nach links bewegen: »Wenn wir uns nun das Negativste, das Dunkelste, das Böseste vorstellen, kommen wir in den meisten Kulturen zu dem Begriff Teufel (oder Ähnlichem). Die spannende Frage ist nun: Hassen alle Menschen den Teufel? Wenn wir also sehen, dass es Menschen gibt, die Gott anbeten und andere, die den Teufel

anbeten, wenn es Menschen gibt, die Gott hassen und andere, die den Teufel hassen, und wenn es Menschen gibt, die weder etwas für noch gegen Gott oder Teufel haben, kommen wir zu einer interessanten Schlussfolgerung: Wenn sowohl Gott als auch der Teufel so unterschiedlich betrachtet werden können, können wir uns entspannen. Egal wo auch immer Sie sich auf der Skala einordnen: Egal wie groß, klein, reich, arm, klug, dumm, sportlich, unsportlich, dick, dünn oder was auch immer Sie sind – es wird **immer** das Dreierpäckchen geben: Menschen, die Sie mögen, Menschen die Sie ablehnen, und Menschen, die Ihnen neutral gegenüberstehen.

- ▶ Anschließend werden die von der Patientin erkannten eigenen Erfahrungen mit ihrem eigenen Dreier-Blick-Päckchen auf andere reflektiert.



**Die Kunst des Ausruhens  
ist ein Teil der Kunst des  
Arbeitens.**

**John Steinbeck**

# Die Buchhalterin



Entspannungsfähigkeit und Gelassenheit verbessern

## Hintergrund

Viele Patientinnen berichten von ihrer Ungeduld in der Zusammenarbeit mit anderen, die immer wieder auf Pausen bestehen. Sie selbst seien da ganz anders. Sie verzichteten lieber auf Pausen, um schneller fertig zu werden oder mehr in einer gegebenen Zeit leisten zu können. Pausenzeiten seien für sie verschwendete Lebenszeiten. Die nachfolgende Übung kann hierbei zu einer Einstellungsänderung beitragen.

## Übung

- ▶ Idealerweise während eines Gesprächsabschnittes, der sich nicht um das Thema Entspannung dreht, sagen Sie unvermittelt und wie nebenbei zu Ihrer Patientin: »Strecken Sie bitte einmal Ihren Arm aus, mit der Handfläche nach oben, danke.«
- ▶ Legen Sie nun ein schweres Buch auf die Handfläche Ihrer Patientin mit den Worten: »Halten Sie das bitte einmal!«. Legen Sie nach kurzer Zeit ein zweites, dann ein drittes, dann ein viertes Buch darauf. Es wird nicht lange dauern und der Arm der »Buchhalterin« wird anfangen zu zittern und sich abzusenken.
- ▶ Ein vor die Patientin gestellter Stuhl ermöglicht eine wohltuende Möglichkeit zum Abstützen des Armes für eine kurze entlastende Pause. Bitten Sie die Patientin nach dieser Pause erneut darum, den Buchstapel hochzuhalten, bis der Arm wieder eine Pause braucht.
- ▶ Wiederholen Sie diesen Zyklus mehrere Male, je nach Muskelkraft der Patientin bis zu sieben Mal.
- ▶ Anschließend werden die neuen Erfahrungen und Erkenntnisse der Patientin im Umgang mit Pausen und Entspannungsphasen gemeinsam zusammengefasst: »Sie haben soeben erlebt, wieviel Energie es Sie kostet, den Bücherstapel zu halten. Ohne Pausen wäre es niemals möglich gewesen, den natürlicherweise sich absenkenden Arm immer wieder hochzuheben. Mit mehreren kurzen oder auch einer längeren Erholungsphase im Verlauf eines Arbeitstages ist Ihre Leistungsfähigkeit eindeutig höher.«



**Liebe besteht nicht  
darin, dass man einander  
anschaut, sondern dass  
man gemeinsam in  
dieselbe Richtung blickt.**

*Antoine de Saint-Exupéry*

# Das Spitz(el)-pass-auf-Spiel oder Einander erwischen



Partnerschaftliche und sexuelle  
Probleme bewältigen

## Hintergrund

Gottman (2014) beschreibt eindrücklich die Bedeutung der **5:1-Regel**: Wenn ein Paar aus der Negativspirale herauskommen möchte, bedarf es der **Erhöhung positiver Wahrnehmungen und Rückmeldungen**. Die Herausforderung lässt sich mathematisch exakt beschreiben. Jede negative Rückmeldung bedarf zur Neutralisierung fünf positiver Aussagen, um auf Dauer eine stabile befriedigende Partnerschaft zu gewährleisten.

Die folgende Impact-Intervention hilft dabei.

## Übung

Geben Sie dem Paar oder der alleine bei Ihnen erschienenen Patientin die Information über die sogenannte »Gottman-Konstante«, die besagt, dass in stabil-zufriedenen Beziehungen das Verhältnis von positivem zu negativem Verhalten mindestens 5:1 betragen sollte. Ernennen Sie dann beide Partner für die nächsten vier Wochen zu Geheimagenten. Der Auftrag ist folgender: »Erwischen Sie Ihren Partner so oft wie möglich dabei, wie er etwas Ihnen Angenehmes, Positives sagt oder tut. Beobachten Sie ihn so oft und so genau wie möglich, um so viele positive Aspekte wie nur irgend möglich an ihm (wieder) zu entdecken. Und dann melden Sie es ihm »gnadenlos« zurück: »Ich freue mich gerade darüber, dass du x, y oder z getan bzw. gesagt hast.« Und wenn Sie möchten, können Sie es Ihrem Partner leicht machen und ihm so viele Gelegenheiten wie möglich

geben, sich bei von ihm positiv eingestuften Aktivitäten und Aussagen »erwischen« zu lassen ...«