



Leseprobe aus: Bertolino, Therapie-Tools, Lösungs- und ressourcenorientierte Therapie, ISBN 978-3-621-28302-1  
© 2015 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28302-1>

## Zur Anwendung der Übungen

Zwecks Benutzerfreundlichkeit sind alle Übungen gleich aufgebaut:

- Hintergrund und Ziel
- Anwendungshinweise
- Instruktion
- Arbeitsblatt

Unter »Hintergrund und Ziel« werden die jeweils zugrunde liegenden Prinzipien und Ziele der Übung erläutert. Die Anwendungshinweise enthalten Vorschläge und Tipps hinsichtlich des Zeitpunkts und der geeigneten Klientengruppe sowie zum Setting. Querverweise auf andere Übungen dieses Buches ermöglichen die Verknüpfung verschiedener Übungen.

Um sich in einer Übung direkt zurechtzufinden, sind alle Arbeitsblätter mit verschiedenen Icons ausgestattet. An diesen können Sie sofort erfassen, für wen das vorliegende Arbeitsblatt gedacht ist und wie die Handhabung erfolgen sollte. Folgende Icons werden Ihnen in den Übungen begegnen:

- T** »Therapeut/in«: Dieses Icon kennzeichnet zum einen Arbeitsblätter, die nur vom Therapeuten oder der Therapeutin selbst verwendet werden sollen, zum anderen auch die Arbeitsblätter, bei denen der Therapeut die Fragen des Arbeitsblattes seinen Klienten vorgibt und deren Antworten notiert.
- K** »Klient/in«: Mit diesem Icon ausgezeichnete Arbeitsblätter werden dem Klienten bzw. der Klientin zur Bearbeitung ausgehändigt.
- ✍** »Ran an den Stift«: Dieses Icon fordert dazu auf, einen Stift zur Hand zu nehmen und Antworten und Überlegungen direkt auf dem Arbeitsblatt zu notieren.
- ↳** »Hier passiert was«: An dieser Stelle werden Handlungsanweisungen für Therapeuten und Klienten gegeben.
- ⌚** »Ganz Ohr«: Dieses Icon kennzeichnet Abschnitte, in denen der Therapeut dem Klienten die Fragen vorgibt und sich dessen Antworten notiert.
- ↗** »Input fürs Köpfchen«: Hier werden Anregungen zum Weiter- und Ums-Eck-Denken gegeben – auf diese Weise markierte Abschnitte beinhalten Varianten oder Fortführungen der jeweiligen Übung.
- [ ]** »Mehr Wissen«: Mit diesem Icon wird auf verwendete oder weiterführende Literatur hingewiesen.

Die Übungen können, müssen aber nicht nacheinander ausgeführt werden. Die meisten können in verschiedenen Therapiephasen verwendet und nach Bedarf modifiziert werden. Des Weiteren können viele Aufgaben auch außerhalb des therapeutischen Settings ausgeführt werden, wobei

man sich darüber im Klaren sein sollte, dass der Begriff »Hausaufgabe« bei manchen Klienten nicht gut ankommt, weil er negative Erinnerungen hervorruft. In diesen Fällen ist es hilfreicher, die Übungen als »Experiment« zu deklarieren, da dieser Begriff Spielraum lässt für Abwandlungen und Variationen, die auch in eine ganz andere Richtung führen können (Bertolino & Schultheis, 2002). Hier sind Therapeuten nicht die »Experten« – nicht sie stehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, sondern die Klienten und ihr Beitrag am Veränderungsprozess.

Da es bei dieser Methode immer darum geht, die Flexibilität und die Entscheidungsfähigkeit der Klienten zu fördern, werden die Übungen gemeinsam ausgewählt. Dabei ist es die Aufgabe der Therapeuten, eine Palette an Möglichkeiten aufzuzeigen, die die unterschiedlichen Seiten der Klienten unterstreichen. Diese haben bei der Auswahl ein Recht auf eine eigene Meinung und dürfen die Vorschläge ablehnen oder können sich selbst etwas einfallen lassen: Je größer das Engagement der Klienten, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie durchhalten, begeistert sind und den größtmöglichen Nutzen davontragen!

Hilfreich kann der Vorschlag von Seiten der Therapeuten sein, »einmal einen anderen Gang einzulegen« oder »kreativ zu sein«. Alternativ können Sie auch erwägen, die Übungen entlang von Geschichten oder Erfolgsbeispielen aufzuziehen. Wir behandeln die Übungen nicht als fertige Antworten, sondern lediglich als Wege zu neuen Möglichkeiten. Man sollte nie den Eindruck erwecken, dass die Übungen auf jeden Fall funktionieren werden, denn ein nicht zufriedenstellendes Ergebnis kann dazu führen, dass die Klienten sich als Versager fühlen oder glauben, dass ihre Probleme schlimmer seien, als sie dachten. Wir wollen die Hoffnung ja stärken und nicht schwächen.

Die Übungen sollten unbedingt nachbesprochen werden. Haben Klienten eine Aktivität oder eine Übung versucht, sollte man anschließend mit ihnen

- darüber sprechen und sie fragen, wie es ihnen dabei ergangen ist,
- klären, ob ein Anliegen oder ein Problem sich verbessert oder verschlechtert hat (seien Sie präzise!),
- klären, um welchen Bereich bzw. um welche Bereiche es sich handelt,
- klären, wie ausgeprägt die Verbesserung bzw. Verschlechterung ist, welche Erkenntnisse gemacht wurden und was als Nächstes geschehen sollte.

Diese Form des Feedbacks bahnt neue Wege in die Zukunft und stellt klar, ob Ziele erreicht werden können, ob eine Richtungsänderung notwendig ist oder ein anderer Ansatz oder eine andere Aktivität, oder ob es vielleicht sogar besser wäre, von den Übungen ganz abzulassen.

Die Übungen in diesem Buch sind Werkzeuge zur Verbesserung der Therapie, die an die zu Anfang erläuterten Kernprinzipien anknüpfen und eine gute »Passung« für die Klienten bieten. Wie gesagt, die ultimative Entscheidung, ob eine Übung ausgeführt werden sollte oder nicht, liegt bei den Klienten. Wenn sich herausstellt, dass etwas nicht funktioniert, sollten Therapeuten natürlich nicht einfach weiter verfahren wie bisher, sondern den Kurs ändern. Schließlich geht es ja um das Wohlbefinden der Klienten und darum, ihnen zur Verbesserung ihres Beziehungs- und Soziallebens zu verhelfen.

In der Hoffnung, dass die Übungen Sie zu neuen Lösungswegen anregen, wollen wir Sie nun dazu einladen, die Möglichkeiten, die Sie und Ihre Klienten hier in diesem Buch erwarten, zu erkunden.

## **Wir sind nur so stark wie unser schwächstes Glied: Wie Sie dieses Buch am besten nutzen**

### **Hintergrund und Ziel**

Wenn man sich das Grundprinzip des systemischen Ansatzes und der ressourcen- und lösungsorientierten Therapien zu eigen macht (dass alle Dinge, ob groß oder klein, miteinander verbunden sind und dass Veränderung in einem Teil Einfluss auf das Ganze hat), bekommt der Satz »Wir sind nur so stark wie unser schwächstes Glied« eine besondere Relevanz. Sich selbst zu fragen, worin Ihr therapeutisches System besteht und wie Sie alle Teile miteinander verbinden, um aus der Gesamtheit aller Ressourcen Kapital zu schlagen, wird den Veränderungsprozess erheblich stärken.

Anhand der folgenden Übung können Sie überprüfen, wie dieses Buch in Ihr therapeutisches System passt, und Wege finden, wie Sie verschiedene Übungen miteinander verbinden können, um den besten Nutzen aus diesem Buch zu ziehen. Damit möchten wir Ihnen helfen, Ihre Fähigkeiten in einem helfenden Beruf weiterzuentwickeln, therapeutische Beziehungen aufzubauen und die Ressourcen Ihrer Klienten in allen Bereichen zu stärken.

### **Anwendungshinweise**

- 1** Diese Übung eignet sich als Werkzeug zur Planung und Reflexion der Sitzungen.
- 2** Sie kann auch in der Supervision oder als Modell für den Umgang mit Fachliteratur für angehende Therapeuten genutzt werden.
- 3** Diese Übung können Sie besonders gut mit Übung 97 »Rückblick: Wie Sie dieses Buch aktiv zur Reflexion nutzen können« verbinden.

### **Instruktion**

Wenn Sie dies noch nicht getan haben, dann schauen Sie einmal das ganze Buch durch, um ein »Gefühl« dafür zu bekommen. Stellen Sie es sich als ein Hilfsmittel vor, das Sie nur dann einsetzen, wenn Sie mit Klienten »steckengeblieben« sind. Vergegenwärtigen Sie sich Ihr therapeutisches System und wie Sie das Buch dort einbauen können, um Ihre Arbeit noch effektiver zu gestalten. Im Folgenden finden Sie einige Fragen, über die Sie, während Sie das Buch durchblättern, nachdenken können.

Vergleichen Sie dieses Buch mit anderen Büchern, die Sie besonders hilfreich fanden. Wie kann es Ihre therapeutische Arbeit ergänzen und Ihnen neue Erkenntnisse vermitteln?

---

---

---

---

Wie kann das vorliegende Material Ihre Arbeit (in einer Klinik, Praxis, Beratungsstelle oder in einem Unternehmen) bereichern?

---

---

---

---

Wie kann dieses Buch die anderen Ressourcen, die Sie im Alltag verwenden, ergänzen?

---

---

---

---

Welche Fragen bleiben nach Lesen dieses Textes noch offen?

---

---

---

---

Wie, glauben Sie, werden Ihre Klienten dieses Material aufnehmen?

---

---

---

Was könnte dieses Material noch effektiver in der Arbeit mit Ihren Klienten machen?

---

---

---

Welche Übungen passen Ihrer Meinung nach am besten zusammen?

---

---

---

Wenn Sie eine eigene Übung erfinden würden, wie würde sie in Ihr therapeutisches System »passen«?

---

---

---

Versuchen Sie, bestehende Übungen abzuwandeln, um den individuellen Bedürfnissen Ihrer Klienten gerecht zu werden.

## ÜBUNG 14 /

### Die Kunst des Zuhörens: Einen Raum für die Geschichte der Klienten schaffen

---

#### Hintergrund und Ziel

Psychotherapie erfordert eine sorgfältige und aufmerksame Betrachtung der Erfahrungen, Situationen und Anliegen der Klienten. Genauso wichtig ist es, zu erfahren, was sie sich von einer möglichen Veränderung erhoffen. Damit Klienten aus ihrem Leben erzählen und man Zugang dazu erhält, müssen Therapeuten einen »Raum des Zuhörens« gestalten, d.h. eine Therapieatmosphäre schaffen, in der sich die Klienten wohlfühlen. Die Schilderungen der Lebensgeschichte sind aber nicht nur für Therapeuten von entscheidender Bedeutung, sondern auch für die Klienten selbst. Für manche ist dies sogar der wichtigste Aspekt einer Therapie. In diesem Raum des Zuhörens bleibt es den Klienten selbst überlassen, mit der Gesprächseröffnung die Richtung zu bestimmen. Den Klienten wird versichert, dass sie sich nur so weit zu öffnen brauchen, wie es ihnen gut tut. Dadurch können sie sich auf einen Dialog einlassen, bei dem es nicht nur darum geht, herauszufinden, über *was* sie sprechen wollen, sondern auch darüber, *wie* sie das tun wollen. In der folgenden Übung werden deshalb Fragen vorgestellt, die die Klienten besonders zu Beginn der Therapie dazu ermuntern sollen, ihre Geschichte zu erzählen.

---

#### Anwendungshinweise

- 1 Diese Übung ist für Therapeuten zum Sondieren und Überprüfen von Einstiegsfragen gedacht.
- 2 Die Übung kann auch auf die Beantwortung durch Klienten zugeschnitten werden, z.B. indem man sie bittet, eine Liste von als respektvoll und hilfreich empfundenen Einstiegsfragen zu erstellen.

---

#### Instruktion

Bei vielen psychotherapeutischen, sowohl problemorientierten als auch lösungsorientierten Ansätzen ist es üblich, zu Beginn der Therapie Fragen zu stellen, um die Therapie in eine bestimmte Richtung zu lenken. Beispiele:

- »Welches Problem beschäftigt Sie zurzeit besonders stark?«
- »Was hätten Sie gern anders?«
- »Was hat in Ihrem Leben bisher gut geklappt?«

Einstiegsfragen bergen allerdings immer auch die Gefahr, dass der Ansatz des Therapeuten dominiert. Da Klienten nicht von sich aus den Gesprächseinstieg gestalten können, sollte man die ersten Fragen unbedingt so formulieren, dass die Klienten die Möglichkeit haben, diejenigen Themen anzuschneiden, die ihnen am meisten am Herzen liegen. Der stärkenorientierte Ansatz basiert auf dem Gedanken, dass man den Klienten den Raum zugestehen sollte, dort zu beginnen, wo sie sich am wohlsten fühlen, und ihre Geschichten so vermitteln können, wie es für sie richtig ist. Dies wiederum kann die therapeutische Beziehung festigen.

Zur Ausführung der Übung beantworten Sie bitte die Fragen auf Arbeitsblatt 14.

T

## AB 14 /

### Die Kunst des Zuhörens

1/2



Ein ressourcen- und lösungsorientierter Ansatz gestattet Therapeuten bezüglich der Einstiegsfragen eine gewisse Flexibilität. Betrachten Sie einmal folgende Beispielfragen:

- Wo würden Sie gern anfangen?
- Worüber möchten Sie gern sprechen?
- Was ist das Wichtigste, das ich über Sie, über Ihre Situation oder Ihr Anliegen wissen sollte?
- Gibt es bestimmte Dinge, über die wir unbedingt reden sollten?
- Worüber sollten wir in der Zeit, die wir miteinander verbringen, auf jeden Fall sprechen?
- Welche Vorstellungen haben Sie davon, wie Psychotherapie und unsere Gespräche Ihnen helfen könnten?
- Auf welche Weise könnte ich Ihnen denn behilflich sein, damit Sie Ihre Ziele erreichen und die von Ihnen gewünschte Veränderung vollziehen können?
- Was, denken oder fühlen Sie, könnten Sie gerade von mir gebrauchen?
- Wie kann ich Ihnen in diesem Moment helfen?
- Welche Rolle habe ich Ihrer Ansicht nach bei der Bearbeitung Ihres Anliegens?
- Was schätzen Sie, tun Psychotherapeuten, die effektiv sind, mit ihren Klienten?



1 — Was ist Ihnen bei den obigen Fragen aufgefallen?

---

---

---

---

---

2 — Was haben diese Fragen gemeinsam?

---

---

---

---

---



## AB 14 /

T

### Die Kunst des Zuhörens

2/2

3 — Welche Fragen sprechen Sie am meisten an? Warum?

---

---

---

---

4 — Erstellen Sie eine Liste von neuen Fragen, die Sie in der Therapie verwenden könnten.

(1)

---

(2)

---

(3)

---

(4)

---

(5)

---



Bedenken Sie, dass Klienten auch in den Folgesitzungen die Freiheit brauchen, auf ihre eigene Weise beginnen zu können. Indem wir einen Raum des Zuhörens schaffen, vermitteln wir den Klienten, dass *ihre* Präferenzen im Mittelpunkt stehen und nicht die Theorien der Therapeuten.

Erwägen Sie als Nächstes, Fragen aus dieser Liste in Ihrer therapeutischen Arbeit oder im Rahmen einer Fortbildung anzuwenden.