

## **Blockaden auflösen – Ablauf**

**Interview:** Erforschen des „blockierenden“ Anteils und pendeln zu Positivem: Was ist gut in ihrem Leben? Kompetenzen, Stärken etc.

### **1. „Blockade“ erforschen:**

- Seit wann? Vertraut? Bekannt?
- Affekt-oder somatische Brücke
- Körperfokussiert arbeiten (sensorisch und emotional)
- Alter: wie alt fühlst du dich, wenn du das spürst?
- Bezeichnung, Name, Symbol finden

### **2. Ressource suchen:**

Erforschen eines kompetenten, funktionalen Anteils. Eine der Blockade emotional 180 Grad entgegengesetzte Erfahrung der Stärke, Kontrolle, Wertschätzung, Kompetenz etc. suchen.

Oder folgende Frage: „Wie würden Sie es lösen, wenn Sie alles, was Sie dazu brauchen zur Verfügung hätten?“ Dann diesen Anteil nehmen, der das beschreiben kann.

### **3. Funktionalen Anteil im Körper vertiefen:**

- Emotion im Körper nachspüren lassen,
- Alter oder Entwicklungsstand finden (in der Regel älter als der „blockierende“ Anteil),
- Name, Bezeichnung, Symbol, finden,

### **4. Zusammenführung der beiden Anteile**

- Kompetenter Anteil macht ein Kontakt-Angebot,
- Kennenlernen, Hilfe anbieten,
- Angebot der Zusammenarbeit, Kooperation oder den „blockierten“ Anteil fragen ob er den „Job“ übernehmen darf.

**5. neue Verabredung** treffen zur weiteren Zusammenarbeit und Ausblick in die Zukunft.

## **Das zukünftige funktionale Selbst**

„Stellen Sie sich diesen Anteil in 5 Jahren vor. Sie haben das Problem bewältigt, führen ein Leben, das davon nicht mehr beeinflusst ist. Sie haben alle Fertigkeiten, die Sie brauchen, um gut für sich sorgen zu können (Vgl. „Wunderfrage“):

- Was empfindet Ihr Körper, wenn Sie mit diesem Anteil in Kontakt sind?
- Was machen Sie anders, wenn Sie damit verbunden sind?
- Wie kann Ihnen dieses zukünftige Selbst in der gegenwärtigen Situation helfen?“

### **1. Einüben:**

„Stellen Sie sich vor, Sie rufen diesen Anteil herbei während Sie versuchen das Problem zu lösen. Was ist anders als vorher?“

### **2. Verstärken:**

„Denken Sie an die vielen Situationen während eines Tages, in denen Ihnen dieser Anteil Rat gibt. Schreiben Sie abends einige davon auf.“

### **3. Nach Alternativen suchen**

Beispiel: „Ich muss alles alleine machen.“

„Kann dieser Anteil auf Situationen zurückblicken, in denen Ihnen geholfen wurde? Wie war das? Was spüren Sie im Körper, wenn sie daran denken?“