

Bearbeitung der Standbilder (lang)

1. Stabilisierung und Vorbereitung:

- Erklärung der I.B.T.®-Methode und gemeinsames Verstehungsmodell: traumatische Erinnerungen sind im neuronalen Gedächtnis meist wie eingefroren. Das bifokale Stimulieren scheinen neuronale Netzwerke geöffnet und dem Gehirn die Verarbeitung dieser Erfahrungen ermöglicht zu werden. Wichtig ist, mit den Augenbewegungen oder das Tappen unterstützen wir die eigenen Selbstheilungskräfte. Sie haben über den gesamten Verlauf die Kontrolle über das Geschehen.“
- Einüben der Technik (Position, Handabstand, Geschwindigkeit etc.)
- Einüben/ erfragen „sicherer Ort“
- Vereinbaren eines Stop Signals
- Metapher: Stellen Sie sich vor, Sie nehmen das Ereignis als ein Film auf einer Leinwand wahr und beginnen an einem „sicheren Punkt“. Beobachten Sie sich selbst und stellen Sie bei der ersten Belastung (Belastung größer/ gleich 4) ein Standbild ein.

2. Klient beginnt die Geschichte zu erzählen, beginnend an einem „sicheren Punkt“ und stoppt bei der ersten Belastung (größer/ gleich 4)

3. Einschätzung

- Erstes Standbild: „Wir arbeiten nun am folgenden Standbild: _____“

Nur beim ersten Standbild:

- Negative Selbstüberzeugung (nK): „Wenn Sie dieses Bild (wiederholen) anschauen, was ist das negativste, das Sie JETZT im Moment über sich sagen können?“
- nK: _____

- Positive Selbstüberzeugung (pK): „Wenn Sie sich das Bild (wiederholen) vorstellen, was würden Sie HEUTE gerne über sich denken, anstelle von (nK wiederholen)?“
- pK: _____

- Stimmigkeit der pK (VoC): „Wenn Sie an dieses Bild denken, wie zutreffend fühlt es sich dann der Satz (pK) JETZT auf einer Skala von 1-7 an, wobei 1 ganz falsch und 7 völlig richtig bedeutet?“
- VoC: _____
- Emotionen: „Wenn Sie sich das Bild (wiederholen) zusammen mit dem Satz (nK wiederholen) vorstellen, welche Gefühle tauchen dann JETZT in Ihnen auf?“
- Emotionen: _____
- Belastungsgrad SUD: „Auf einer Skala von 0 (keine Belastung) und 10 (maximale Belastung), wie belastend fühlt sich das JETZT an?“
- SUD: _____
- Körperempfindung (KG): „Wo spüren sie das JETZT im Körper?“
- Ort KG: _____

4. Durcharbeiten

- Bild + nK + KG: „Stellen Sie sich bitte das Bild (wiederholen) zusammen mit dem negativen Gedanken (nK wiederholen) vor und spüren Sie im Körper nochmals (Emotion + KG wiederholen). Wenn Sie im Kontakt damit sind, geben Sie mir bitte ein kurzes Signal und wir beginnen mit der Stimulierung. Beobachten Sie sich selbst und lassen Sie alles zu.“
- Schnelle bilaterale Stimulierung ca 24 x
- Pause: „Atmen Sie tief durch und was ist jetzt?“
- Feedback: _____

- Nach 1-2 Sätzen des Klienten: „Machen Sie damit weiter!“ und ein weiteres Set erfolgt
- Weitere Feedbackrunden:

- Evtl Einweben („Was würde jetzt helfen?“ , reicht dies nicht aus Einweben von Sachinformationen, Helferwesen, Handlungsimpulse etc.) erforderlich:
- Ende des ersten Standbildes: 2 x positives oder neutrales Feedback
- Wenn keine bzw geringe Belastung (mehr) auftaucht: „Wie belastend, fühlt es sich JETZT auf einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (maximale Belastung) an?“
- SUD:_____
- „der Film“ wird dann bis zur nächsten Belastung, dem zweiten Standbild, weitergeschaut

Beim zweiten und jeden weiteren Standbild:

- Das zweite und die weiteren Standbilder werden bearbeitet wie das erste Standbild (ohne Kognitionen)
- Emotionen: „Wenn Sie sich das Bild (wiederholen) vorstellen, welche Gefühle tauchen dann JETZT in Ihnen auf?“
- Emotionen:_____
- Belastungsgrad SUD: „Auf einer Skala von 0 (keine Belastung) und 10 (maximale Belastung), wie belastend fühlt sich das JETZT an?“
- SUD:_____
- Körperempfindung (KG): „Wo spüren sie das JETZT im Körper?“
- Ort KG:_____
- Ggf.: Bild + KG: „Stellen Sie sich bitte das Bild (wiederholen) vor und spüren Sie im Körper nochmals (Emotion + KG wiederholen). Wenn Sie im Kontakt damit sind, geben Sie mir bitte ein kurzes Signal und wir beginnen mit der Stimulierung. Beobachten Sie sich selbst und lassen Sie alles zu.“
- Schnelle bilaterale Stimulierung ca 24 x

- Pause: „Atmen Sie tief durch und was ist jetzt?“
- Feedback: _____

- Nach 1-2 Sätzen des Klienten: „Machen Sie damit weiter!“ und ein weiteres Set erfolgt
- Weitere Feedbackrunden:
- Evtl Einweben („Was würde jetzt helfen?“ , reicht dies nicht aus Einweben von Sachinformationen, Helferwesen, Handlungsimpulse etc.) erforderlich:
- Ende des zweiten und jedes weiteren Standbildes: 2 x positives oder neutrales Feedback
- Wenn keine bzw geringe Belastung (mehr) auftaucht: „Wie belastend, fühlt es sich JETZT auf einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (maximale Belastung) an?“
- SUD: _____
- Ende des letzten Standbildes: 2 x positives oder neutrales Feedback

Am Ende der Geschichte:

- Wenn keine Belastung mehr auftaucht: „Wie belastend, fühlt sich das gesamte Ereignis JETZT auf einer Skala von 0 (keine Belastung) bis 10 (maximale Belastung) an, (wenn Sie an das Gesamtereignis denken)?“
- SUD: _____
- SUD > 1: weitere Durchgänge mit bilateraler Stimulierung bis SUD deutlich geringer

- SUD=1: „Was brauchen Sie noch, damit es eine 0 wird?“
- Egal, was der Klient berichtet: „Bleiben Sie dabei und folgen den Bewegungen.“
- Weitere Sets bis SUD = 0

5. Verankerung der pK

- pK prüfen: „Wenn Sie an das Gesamtereignis denken, stimmt dann der positive Gedanke (pK benennen) noch oder gibt es jetzt einen, der besser passt?“
- ggf. neue pK: _____
- „Halten sie (gesamte Situation) und (pK) zusammen. Wie stimmig fühlt sich das jetzt auf einer Skala von 1 (ganz falsch) bis 7 (ganz richtig) an?“
- VoC < 6: neue, bessere pK
- VoC = 6 „Was bräuchte es, dass es eine 7 wird?“
Bei blockierenden Überzeugungen diese durcharbeiten, dann erneutes erfragen des VoC
„Denken Sie daran (wiederholen der blockierenden Überzeugung) und folgen Sie den Fingern.“
- VoC = 7, dann ein langsames Set Stimulierung gemeinsam mit der gesamten Situation und pK

6. Körpertest (Nur wenn SUD = 0 und VoC = 7)

„Schließen Sie bitte die Augen, stellen Sie sich die gesamte Situation (wiederholen) vor, sagen Sie sich die pK (wiederholen) und gehen Sie dabei innerlich durch Ihren ganzen Körper. Empfinden Sie irgendwo noch eine Spannung, ein unangenehmes Gefühl?“
Wenn ja: schnelle Stimulierung bis negative Empfindung verschwunden

7. Abschluß in einem ausgeglichenen Zustand

„Wir sind jetzt am Ende der Therapiestunde. Das Durcharbeiten, das wir heute begonnen haben, kann sich nach der Sitzung noch fortsetzen. Es können weitere Einsichten, Gedanken, Erinnerungen oder Träume auftauchen. Falls dies geschieht, nehmen Sie es einfach nur wahr und halten Sie es einem Tagebuch fest. Mit diesem Material können wir die nächste Sitzung weiterarbeiten. Wenn es zwischenzeitlich notwendig sein sollte, melden Sie sich bitte. Im Übrigen bitte ich Sie, die Übungen zur Selbstregulation und –beruhigung, die wir hier schon geübt haben, auch weiter Zuhause anzuwenden, also z.B. Sichere-Ort-Übung oder die Tresor-Übung.“

8. Überprüfung in der nächsten Sitzung

VoC:_____ SUD:_____

Nicht komplette Sitzung: SUD > 0 und/ oder VoC < 7 und/ oder negatives Körpergefühl

Ziel: in einem möglichst ausgeglichenen Zustand beenden

- Sichere Ort Übung
- Tresor-Übung