

TANNENHOF BERLIN-BRANDENBURG E.V.

Ressourcen, Erdung und Verankern

Indikative Gruppe bei Sucht und Traumfolgestörungen



Referent/in:

Manuela Dewitz, Dipl.-Psych, PPT

Antje Heinemann, Kunsttherapeutin

Datum: 30.11.2012



- I. Ziele und Indikation**
- II. Strategien und Module**
- III. Imaginations- und Erdungsübungen**
 - I. Verankerungstechniken**



Ressource:

- **aus französisch für ‚Mittel‘, ‚Quelle‘ oder**
- **aus dem Lateinischen für ‚hervorquellen‘**

In der Psychotherapie:

- **innere Potentiale eines Menschen**
- **z. B. Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken,**
- **die oftmals gar nicht bewusst sind**
- **Kraftquellen genutzt werden, um den Heilungsprozess zu fördern**



I. Ziele

- Umgang mit belastenden Gefühlen und/oder Krisen verbessern
- Negative Strategien erkennen und zugunsten positiver Strategien abbauen
- Ressourcen erkennen und aktivieren
- neue Strategien entwickeln für belastende Gefühle (Erdung, hilfreiche Imaginationen)
- Verankern dieser positiven Ressourcen (mit kreativen Mitteln, Malen, Gestalten)
- Eigenen Stärken und Handlungsmöglichkeiten erkennen
- Stabilisierung der Abstinenz



I. Indikation

- Posttraumatische Störungen und/oder
- Borderline-Persönlichkeitsstörungen
mit
 - affektiver Labilität
 - Krisen durch Affektüberflutung
 - Hyperarousal, Schlafstörungen
 - sensorische Abstumpfung
 - Intrusionen
 - Selbstschädigung (Selbstverletzung)
 - wiederholte Beziehungen mit Gewalt



II. Module - Strategien

- Stabilisierung affektiven Erlebens
- Ressourcenaktivierung
- Euthyme Strategien
- Imaginationsübungen- Sicherheit und Zugang zum Positiven Erleben
- Aufbau von Entspannungsfähigkeit
- Strategien zur Erdung (bei Affektüberflutung oder Dissoziation)

Cave: keine Konfrontation, keine Exposition



II. Module

- variabel je nach Teilnehmern und dessen Symptomen
- insgesamt 4-6 Einheiten
- ein Thema pro Modul: kurze Einleitung, Diskussion, Übung oder Imaginationsübung,
- anschließend gestalterische Festhalten der Imagination oder Ressource



II. Module

angelehnt an Therapieprogramm „Sicherheit finden“ von Lisa M. Najavits

1. Ressourcenmodell
2. Gut für sich sorgen (Positive Verstärker)
3. Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken
4. Distanzierung von emotionalen Schmerz – Erdung
5. Sichere Beziehung und sichere Strategien
6. Zusätzliche Sitzung für Offene Themen und Ziele



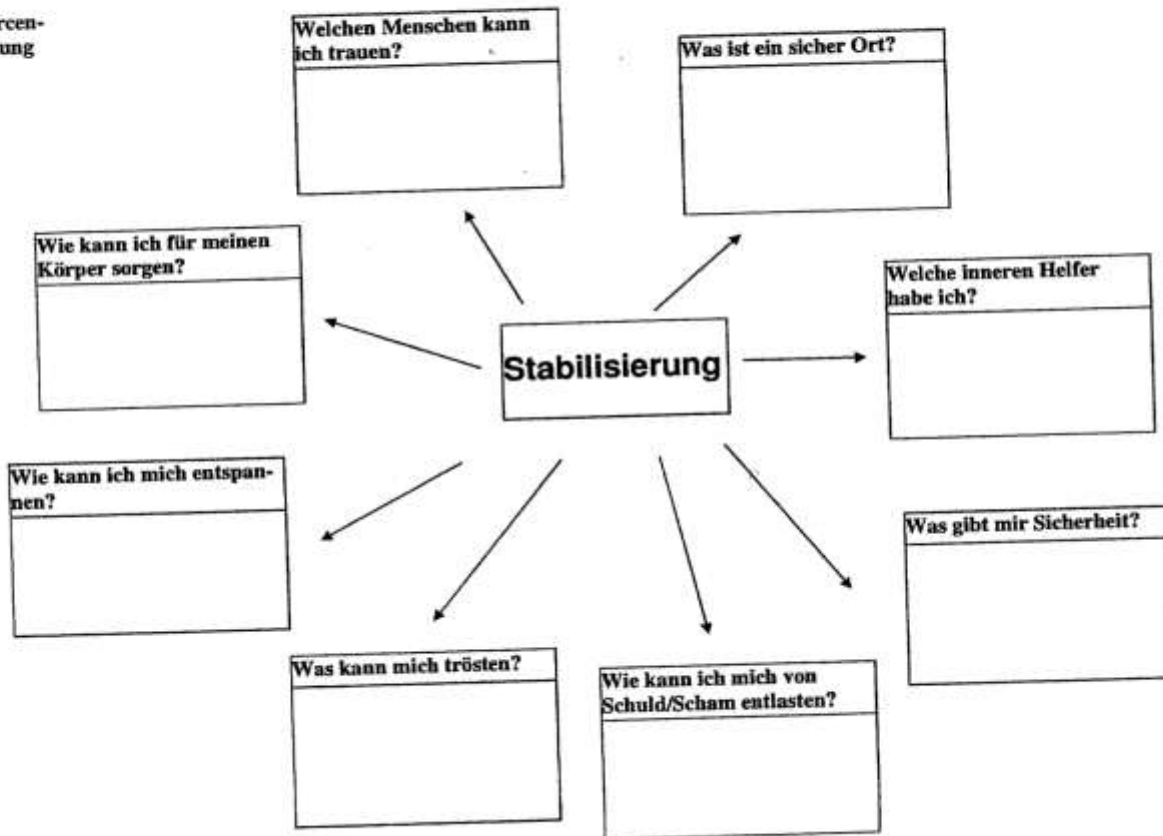
II. Module

angelehnt an Therapieprogramm „Sicherheit finden“ von Lisa M. Najavits

1. Ressourcenmodell
2. Gut für sich sorgen (Positive Verstärker)
3. Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken
4. Distanzierung von emotionalen Schmerz – Erdung
5. Sichere Beziehung und sichere Strategien
6. Zusätzliche Sitzung für Offene Themen und Ziele



Ressourcen-
erkundung





III. **Imaginations-** und Erdungsübungen

- Sicherer Ort
- Gepäckübung (Ballast abgeben)
- Baumübung (Erdung)
- Innere Helfer
- „Ein Moment des Glücks“

nach L. Reddemann, 2001



III. Imaginations- und **Erdungsübungen**

- Gedankliche Erdung (z.B. Umgebung beschreiben)
 - Beschreiben statt Bewerten

- Körperliche /Sensorische Erdung (z.B. Atemübungen, Berührungsübung)
 - Achtsamkeit üben

- Erdung durch Positive Vorstellungen/Imaginationen
 - positives Erleben, Imaginationsübungen
 - sich was Gutes tun, Selbstfürsorge



IV. Verankern

- ein Begriff aus der Hypnotherapie, der auch in verschiedenen anderen Formen der Psychotherapie verwendet wird, beispielsweise dem EMDR
- bewusstes Erinnern einer positiven Situation
- die dazugehörigen Sinneseindrücke aktivieren und wahrzunehmen z.B. bildhafte Erinnerungen, Gerüche, Geräuschkulissen, Stimmungslagen oder Körperwahrnehmungen.
- intensiviert und verankert Erleben im kognitiven Netzwerk
- positive Erleben (also die Ressource) auf andere Situationen übertragen werden

Beispiel:

- durch Imagination mit Aktivierung der Sinneseindrücke
- durch kreative-gestalterische Verarbeitung (Kunsttherapie)
- körperbezogene Übungen

Üben zwischen den Sitzungen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt:

TANNENHOF BERLIN-BRANDENBURG E.V.

Tannenhof, Zentrum I

Manuela Dewitz, Dipl.-Psych, PPT
Antje Heinemann, Kunsttherapeutin

Web: www.tannenhof.de