

## **Arbeitsblatt Imagination** (vgl. Jacob & Arntz 2011; Roediger 2011)

1. Entspannungsanleitung, möglichst mit geschlossenen Augen.
2. Imagination der aktuell belastenden Situation: Detaillierte Erzählung durch den Klienten in erster Person Präsens, Vertiefung der Gefühle und körperlichen Empfindungen durch genaues Nachfragen. Bei Dissoziationen in der Imagination wieder einen Schritt zurückgehen und die dissoziationsauslösenden Fragen auslassen.
3. Affektbrücke in die Kindheitserinnerung durch Fokussierung auf die Emotion; ggf. Unterstützung durch entspannte Verstärkung und Konkretisierung und Exploration vager Bilder. Dem Klienten hierbei viel Zeit lassen.
4. Imagination der Kindheitserinnerung: Erzählungen durch den Klienten möglichst aus Ich-Sicht des Kindes. Entscheidend ist die emotionale Imagination, belastende Erinnerungen (z. B. Missbrauchserfahrungen) müssen in der Imagination nicht vollständig wiedererlebt werden.
5. Helferfigur zur Unterstützung hinzufügen: Die Wahl erfolgt durch den Klienten, z. B. der Berater als Helfer, externe Helferfiguren oder der Klient selbst als Erwachsener.
6. Überschreibung der Situation: Mit Unterstützung der Hilfsperson, die für Schutz und Bedürfnisbefriedigung in der imaginierten Kind-Situation sorgt, wird die Situation so lange und weit verändert, bis es dem Kind gut geht. Dabei sind alle Vorstellungen erlaubt. Klienten mit gering ausgeprägtem gesundem Erwachsenen-Modus benötigen hier die aktive und direktive Unterstützung des Beraters (die aber ständig auf Funktionalität für den Klienten hin überprüft werden muss). Im Laufe der Beratung wird die Helferfigur immer weiter auf den Klienten übertragen, bis er selbst in der Lage ist, sich in der Imagination zu schützen und seine Bedürfnisse zu befriedigen.
7. Vertiefung der positiven Gefühle von Sicherheit und Bindung in der Imagination.
8. Abschluss der Übung durch Rückführung des Klienten aus der Imagination heraus in die Realität.