

DISSOZIATIVE IDENTITÄTSSTÖRUNG

(MULTIPLE PERSÖNLICHKEITSSTÖRUNG)

MIT RESOURCE THERAPY BEHANDELN



GORDON EMMERSON, PHD



ÜBERSICHT ÜBER DIE AGENDA DER PRÄSENTATION

- Die Dissoziative Identitätsstörung und ihre Ursachen verstehen
- Grundlagen der Ressourcentherapie
- Ressourcen-therapeutische Techniken bei DIS
- Anwendung der Techniken

DISSOZIATION

Die amerikanische psychologische Gesellschaft definiert Dissoziation als Störung, Unterbrechung und/oder Diskontinuität der normalen, subjektiven Integration von Verhalten, Gedächtnis, Identität, Bewusstsein, Emotion und Wahrnehmung (DSM-5)

DISSOZIATIVE STÖRUNGEN

1. Dissoziative Amnesie (einschliesslich Dissoziative Fugue),

2. Dissoziative Identitätsstörung (DIS)

3. Depersonalisations- und Derealisationsstörung

4. Sonstige (und nicht näher bezeichnete). (Die amerikanische psychiatrische Vereinigung ist sich bei den ersten drei Punkten einig, die APA fügt Punkt 4 "sonstige" hinzu.)

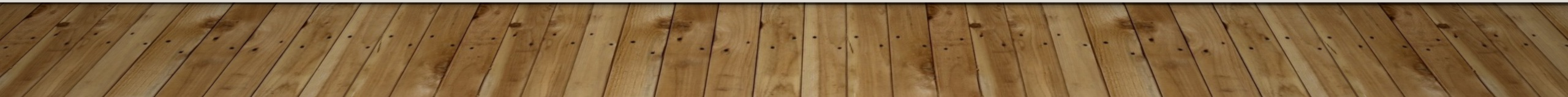
DIE URSACHE FÜR DIS AUS SICHT DER RT

Um mit chronischen Traumata in der frühen Kindheit fertig zu werden, gibt es eine anhaltende Bemühung, „nicht darüber nachzudenken“, was letzte Nacht passiert ist.

Mit der Zeit kann diese Bewältigungsstrategie so gut funktionieren, dass die synaptischen Verbindungen zwischen den States atrophieren, damit es einfacher ist, in den Zeiten außerhalb der traumatischen Situationen zurecht zu kommen.

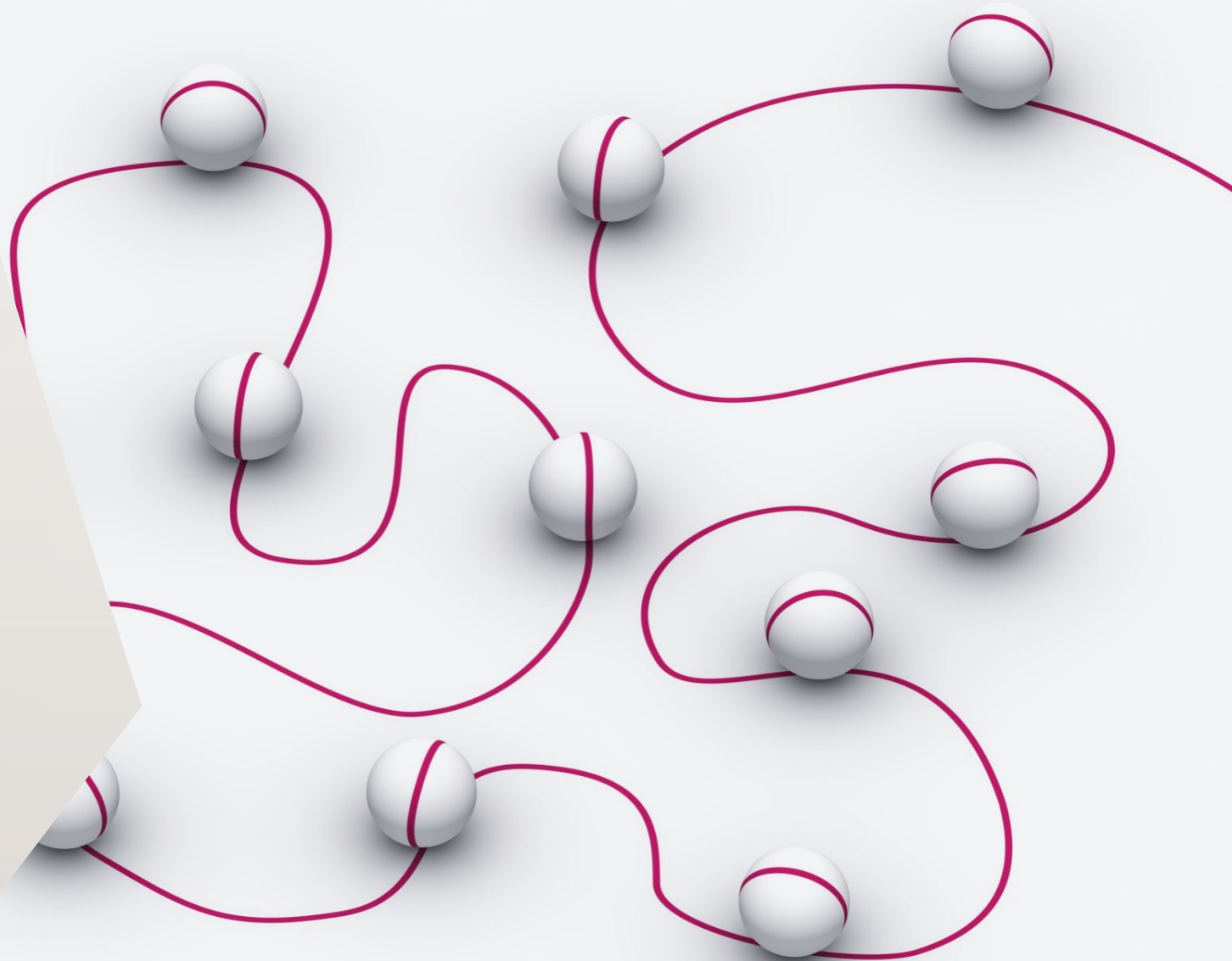
Jene States, die Erinnerungen und Kommunikationsverbindungen reflektiert und bewahrt hätten, werden isoliert.

Isolierte States stellen die Alter-Persönlichkeiten bei der DIS dar.



DIS IN DER RESSOURCEN THERAPIE

- In der Ressourcentherapie wird DIS als Störung des Gedächtnisses und der Kommunikation zwischen States betrachtet. Die synaptischen Verbindungen zwischen den States sind atrophiert, was zum Verlust einer normalen Informationsübertragung führt.



PERSÖNLICHE BELASTUNG DURCH DIS



DIS führt oft zu starken inneren Konflikten, da die Betroffenen unwillkürliche „Switches“ zwischen verschiedenen Identitäten erleben, die jeweils unterschiedliche Erinnerungen, Verhaltensweisen und Wahrnehmungen haben können.



Die Unvorhersehbarkeit der Switches bei DIS beeinträchtigt zwischenmenschliche Beziehungen erheblich



DIS beeinträchtigt das Alltagsleben und die Produktivität



Trotz dieser Herausforderungen kann die Ressourcentherapie dabei helfen, auf die Symptome zu reagieren und die zugrunde liegenden Ursachen dieser Störung anzugehen.

DISSOZIATIVE IDENTITÄTSSTÖRUNG VERSTEHEN



DISSOZIATIVE IDENTITÄTSSTÖRUNG (DIS)

- Die dissoziative Identitätsstörung (DIS) ist eine komplexe psychische Erkrankung, die durch das Vorhandensein von zwei oder mehr unterschiedlichen Persönlichkeits-Anteilen oder Identitäten gekennzeichnet ist, die wiederholt die Kontrolle über das Verhalten einer Person übernehmen und oft mit Gedächtnislücken und einer Abkopplung von der Realität einhergehen.
- Diese Störung entsteht in der Regel durch schwere, wiederholt erlebte Kindheitstraumata in Form von körperlichem, sexuellem oder emotionalem Missbrauch und dient als Bewältigungsmechanismus, um sich von überwältigenden Erfahrungen zu distanzieren.

EMOTIONALE UND PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN

Chronische Angstzustände, Depressionen und Hypervigilanz:

Die ständige Angst vor Triggern oder Kontrollverlust führt zu emotionaler Erschöpfung, sodass die Betroffenen in einem „Überlebensmodus“ leben, ständig nach Gefahren Ausschau halten und mit Gefühllosigkeit oder überwältigender Panik zu kämpfen haben.

Hohes Risiko für Selbstverletzung und Suizid:

Angetrieben von ungelösten Traumata, Schuldgefühlen, Scham und Gefühlen der Isolation versuchen über 70 % der Personen, die an DIS erkrankt sind, sich zu suizidieren oder legen selbstverletzendes Verhalten an den Tag.

Identitätskonfusion und Dissoziation:

Betroffene können sich von ihren eigenen Handlungen, ihrem Körper oder ihren Erinnerungen losgelöst fühlen. Dies führt zu Selbstzweifeln, schmerzhaftem Auftauchen unterdrückter Erinnerungen und einem fragmentierten Ich-Gefühl, welches mit der Zeit die persönliche Identität aushöhlt. OPIs (andere Stimmen) treten in dieser Bevölkerungsgruppe häufig auf.


Komorbiditäten:

Die DIS geht häufig mit PTBS, Essstörungen, Schlafstörungen (z. B. Alpträumen, Insomnie) und Substanzmissbrauch einher, was die emotionale Belastung noch verstärkt.

AUSWIRKUNGEN AUF DAS SOZIALLEBEN UND AUF BEZIEHUNGEN


Angespannte Beziehungen:

Gedächtnislücken, plötzliche Verhaltensänderungen und Vertrauensprobleme aufgrund von Missbrauch in der Vergangenheit können zu Konflikten, Isolation oder zum Rückzug von geliebten Menschen führen. Betroffene Personen haben möglicherweise Schwierigkeiten mit Intimität und fühlen sich während Interaktionen „besessen“ oder distanziert, ohne sich an frühere Interaktionen erinnern zu können.



Soziale Isolation und Stigmatisierung:

Scham oder Angst vor Verurteilung führen oft dazu, dass Personen mit DIS ihre Symptome verbergen. Dies verstärkt ihre Einsamkeit und es erschwert es ihnen, Beziehungen aufzubauen oder aufrechtzuerhalten.



Schwierigkeiten beim Aufbau langfristiger Beziehungen:

DIS kann die Fähigkeit zerstören, dauerhafte Beziehungen aufzubauen. Die Betroffenen werden von Traumata aus der Vergangenheit verfolgt und öffnen sich nur zögerlich.

AUSWIRKUNGEN AUF ALLTAG UND BERUF

Gedächtnis- und kognitive Störungen: Amnesien in Bezug auf Ereignisse, persönliche Informationen oder Zeiträume können sich beeinträchtigend auf die Arbeit, die Schule oder auf grundlegende Aufgaben auswirken und zu „verwirrtem Umherirren“ oder der Unfähigkeit, mit Stress umzugehen, führen.

Berufliche Herausforderungen: Die funktionellen Beeinträchtigungen variieren, umfassen jedoch aufgrund von State-Switches häufig erhebliche Probleme bei der Arbeit oder in der Schule, was zu Arbeitsplatzverlust, schulischem Versagen oder zum chronischen Unter-seiner-Leistung-bleiben führen kann.

Langfristige Entwicklungsverzögerungen: Kindheitstraumata können die persönliche Entwicklung „einfrieren“ und jungen Erwachsenen die Möglichkeit nehmen, sich selbst zu entdecken und neue Erfahrungen zu sammeln.

KÖRPERLICHE AUSWIRKUNGEN UND LANGZEIT- AUSWIRKUNGEN

Neben den psychischen Auswirkungen kann die DIS auch körperliche Auswirkungen auslösen und sich in stressbedingten Symptomen wie Kopfschmerzen, nicht-epileptische Anfällen oder Schwächung des Immunsystems aufgrund der anhaltenden Hypervigilanz äußern.

Bis zu 10 % der Menschen weltweit entwickeln im Laufe ihres Lebens eine dissoziative Störung.

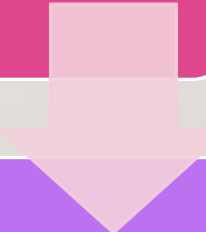
Langfristig kann DIS zu chronischen psychischen Problemen führen (die in westlichen Ländern bei bis zu 90 % der Fälle auftreten). Eine vollständige Genesung ist selten.

ÜBERBLICK ÜBER DIE AUSWIRKUNGEN VON DIS

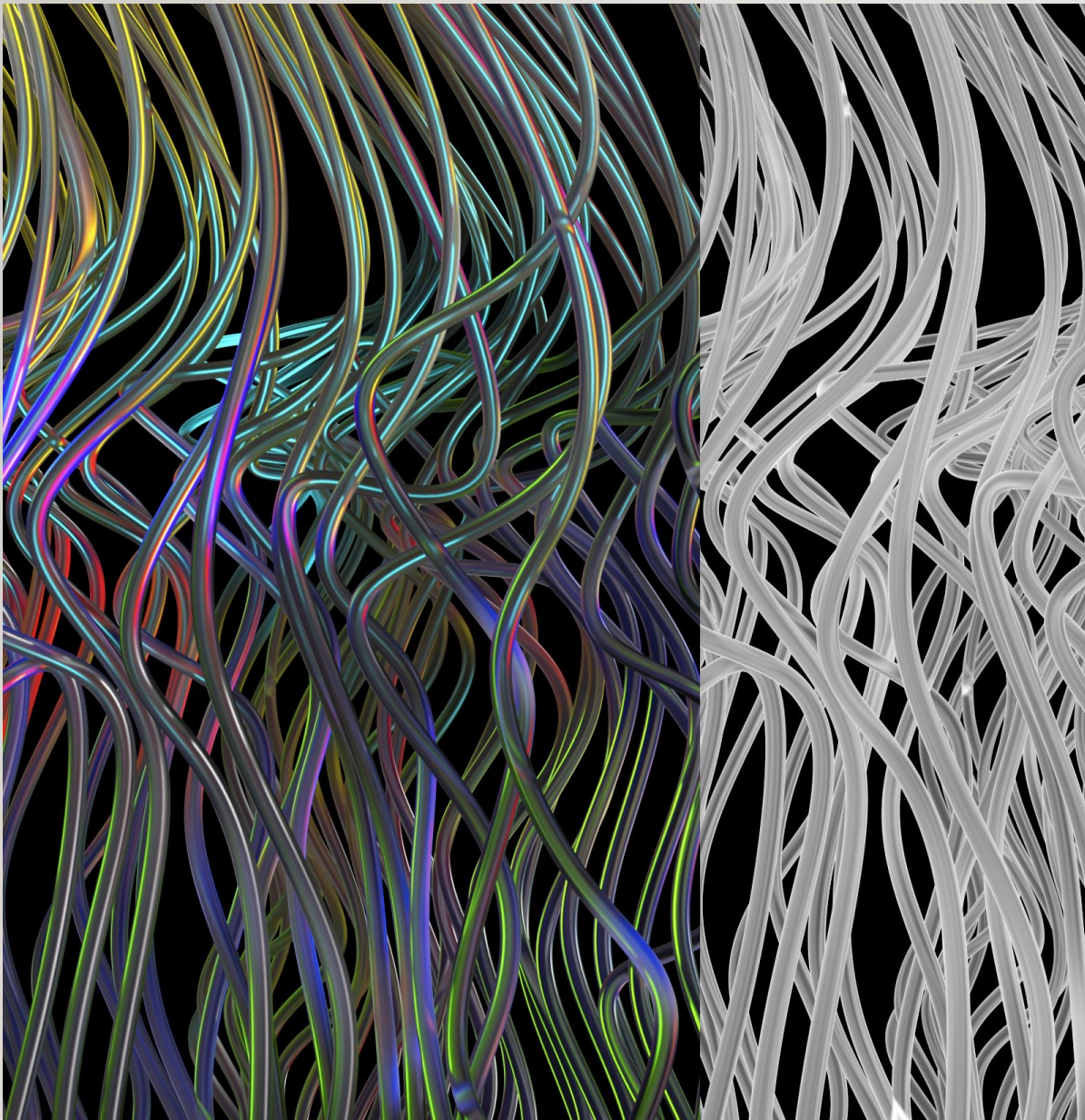
Art der Belastung	Auswirkungen	
Emotionale Ebene	Hypervigilanz, Depressionen, Suizidrisiko, OPIs.	Ständige Erschöpfung und Gefühllosigkeit
Beziehungsebene	Isolation, Probleme jmd. zu vertrauen, angespannte Beziehungen	Unverarbeitete Trauer, Verletzungen durch Verrat
Berufliche Ebene, Alltag	Gedächtnislücken, Stressintoleranz	Störungen auf beruflicher/ schulischer Ebene, Wachstumsstillstand
Körperliche Ebene	Schlafstörungen, Selbstverletzung, Immunschwäche – Mehr als 70 % der Menschen mit DIS versuchen, sich zu suizidieren oder legen selbstverletzendes Verhalten an den Tag	Kopfschmerzen, Herzprobleme aufgrund von chronischem Stress

PERSÖNLICHE BELASTUNG DURCH DIS

DIS führt oft zu heftigen inneren Konflikten, da die Betroffenen unwillkürliche „Switches“ zwischen verschiedenen Identitäten erleben, welche jeweils unterschiedliche Erinnerungen, Verhaltensweisen und Wahrnehmungen haben können.



Trotz dieser Herausforderungen kann die Ressourcen Therapie dabei helfen, mit den Symptomen umzugehen und die zugrunde liegenden Ursachen dieser Störung anzugehen.



HÄUFIGE URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN

Anhaltendes Trauma als Ursache
Dissoziation entwickelt sich häufig aus längeren Phasen von Missbrauch, Vernachlässigung oder wiederholten traumatischen Ereignissen.

Anhaltende Stressfaktoren
Anhaltende Stressfaktoren erschweren die Heilung und Behandlung von Dissoziationssymptomen.

SYMPTOME UND HERAUSFORDERUNGEN BEI DER BEHANDLUNG



Emotionale Dysregulation

PTBS, Depressionen, Angstzustände, OPIs, suizidales Verhalten.

Dissoziationssymptome

Multiple Identitäten, Gedächtnislücken, Dissoziation. Identitätskonfusion und innere Konflikte

Probleme zu vertrauen und Selbstwertprobleme

Stimmen von Alter-Persönlichkeiten hören, entweder als innerer Dialog oder als von außen wahrgenommen, welche streiten, kommentieren oder Anweisungen geben können.

Therapeutische Herausforderungen

Die Behandlung erfordert flexible, individuelle Ansätze, um komplexe Symptome wirksam anzugehen.

URSACHEN DER DIS

Schweres und langanhaltendes Kindheitstrauma

Längerer Freiheitsentzug (z. B. Menschenhandel, Situationen in der frühen Kindheit, die einer Kriegsgefangenschaft ähneln).

Entwicklungsfenster: DIS entwickelt sich typischerweise in der frühen Kindheit. Später ist es weniger wahrscheinlich, dass man eine DIS entwickelt, auch nicht als Reaktion auf ein schweres Trauma.

GRUNDLAGEN DER RESSOURCEN THERAPIE



ENTSTEHUNG UND ENTWICKLUNG DER RESSOURCEN THERAPIE

Ursprung

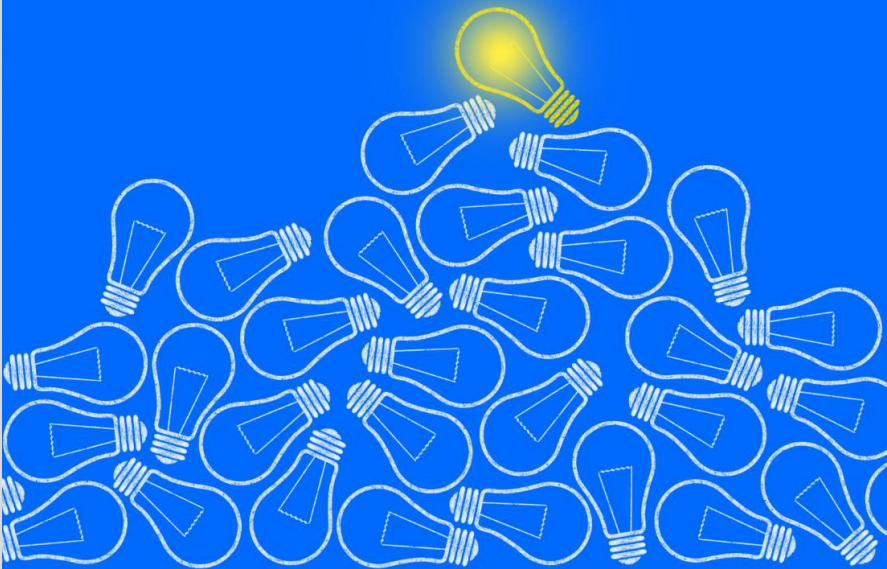
Die Ressourcen Therapie wurde durch die Erweiterung der Ego-State-Therapie entwickelt, um die Methoden zur Traumabehandlung zu verbessern.

Kernkonzepte

Jeder von uns besteht aus einem Mosaik aus verschiedenen Teilen, und jeder Teil kann "normal" (= gesund) sein, oder sich in einem der acht pathologischen Zustände befinden. Unsere Teile werden "Ressourcen States" genannt, weil jeder einzelne von ihnen eine einzigartige Ressource darstellt.

Aktivierung gesunder Ressourcen States

Alle unsere Teile können eine positive Rolle in der Persönlichkeit einnehmen, und es gibt RT-Maßnahmen (sog. „Actions“), die den Teilen helfen, ihre positive, nicht pathologischen Rolle wieder aufzunehmen.



GRUND- PRINZIPIEN UND THEORETISCHER RAHMEN



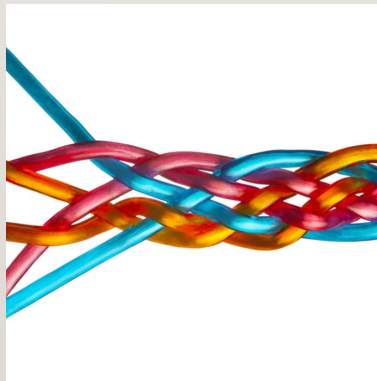
Unterschiedliche innere Teile

Die Ressourcen Therapie betrachtet den Menschen als aus vielen Teilen bestehend, von denen jeder eine einzigartige Rolle und Funktion hat.



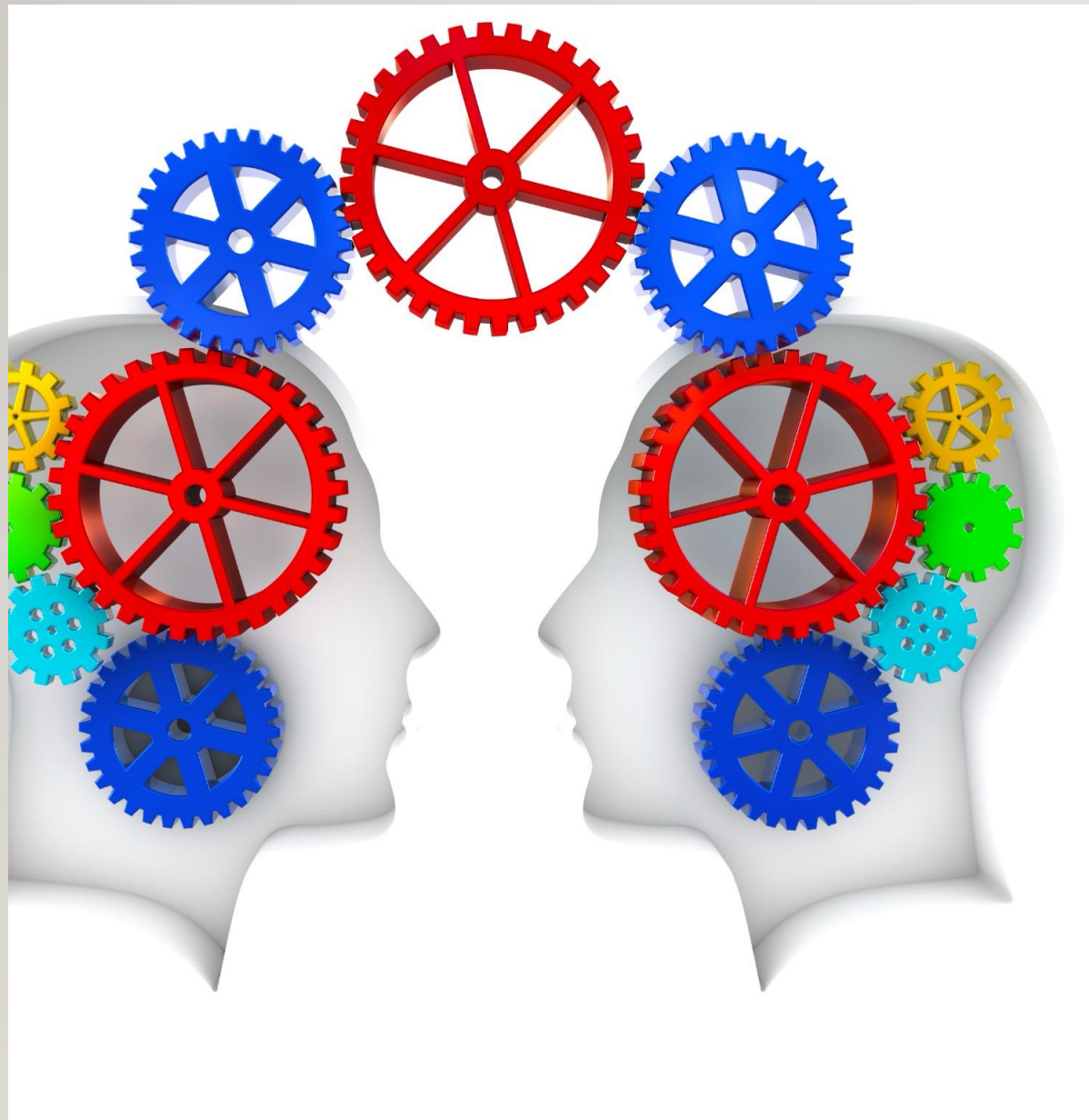
Lösung innerer Konflikte

Traumatisierte Teile leben in der Illusion, dass die Vergangenheit noch immer stattfindet. Daher besteht ein Ziel darin, diese Illusion zu durchbrechen.



Vom Pathologischen zum Normalen (Gesunden)

Das ultimative Ziel besteht darin, dass alle States wieder normal funktionieren und jeder seine Rolle im Mosaik der Persönlichkeit einnimmt.



VERGLEICH MIT ANDEREN TEILE-THERAPIEFORMEN

Die Persönlichkeit wird als ein Mosaik aus Teilen betrachtet.

Die Teile jedes Menschen sind unterschiedlich, je nach Wesen und Erziehung.

Introjekte sind keine Persönlichkeitsteile

Die Ressourcentherapie betont, dass Introjekte Eindrücke sind und keine Teile.

Bewusstheit statt Konflikt

Innerer Frieden wird durch Bewusstheit erreicht, nicht durch Kämpfe.


DIAGNOSE DER ACHT PATHOLOGIEEN

1. Was ist das Behandlungsanliegen?	2. Wenn im Bewusstsein, fühlt der State:	3. Ist das Problem seit der Kindheit bekannt?	4. Diagnostische Einordnung
Unerwünschtes Verhalten	Fühlt sich kompetent	Ja →	Retro Original
		Nein →	Retro Avoiding
	Fühlt sich inkompetent →		Dissonant
Unerwünschte Emotion (Vaded)	Angst →		Vaded with Fear
	Nicht gut genug →		Vaded with Rejection
	Geringe Energie →		Vaded with Disappointment
	Grübelt →		Vaded with Confusion
Innerer Konflikt	Im Konflikt mit einem anderen State →		Conflicted

Resource Therapy Intervention Matrix

With Permission from:

Barbara Fischer-Bartelmann, Heidelberg, Germany

 ↑ Therapeutic Actions ↓ Pathologies	1. Diagnose	2. Vivify Specific	3. Bridging	4. Expression	5. Introject Speak	6. Removal	7. Relief	8. Find Resource	9. Changing Chairs Introject	10. Retro State Negotiation	11. Conflicted State Negotiation	12. Imagery Check	13. Resistance Allinancing	14. The Separation Sieve	15. Anchoring
	Vaded w. Fear	x	x	x	x		x	x	x				x		
Vaded w. Rejection	x	x	x	x	x	x	x	x				x			
Vaded w. Confusion	x	x							x			x			
Vaded w. Disappointment	x	1						2x		x		2			
Retro Original	x	x						x		x		x			
Retro Avoiding	x	x	x	x	x	x	x	x ³		x		x			
Conflicted States	x	x									x	x			
Dissonant State	x	x						x				x			

1 not necessary

2 not in same session, takes longer until the two resource states bear fruit

3 if necessary



ZIELE IN DER BEHANDLUNG DER DIS

1. Versichern Sie den Alter-Persönlichkeiten, dass sie gut sind und dass sie bleiben dürfen:

Ein erster Schritt besteht darin, sicherzustellen, dass die Alter-Persönlichkeiten darauf vertrauen, dass Sie nicht versuchen werden, sie loszuwerden oder sie miteinander zu verschmelzen.

2. Trainieren Sie die Erinnerung und die Kommunikation zwischen den Alter-Persönlichkeiten:

Ermöglichen Sie die Alter-Persönlichkeiten zu positiver Kommunikation und gegenseitigem Verständnis.

3. Behandeln Sie das Trauma, wenn der State im Bewusstsein ist

DIS wird durch Trauma verursacht, und es wird traumatisierte States geben, auch wenn diese sich anfangs vielleicht nicht direkt zeigen.

4. Behandeln Sie die Probleme, welche nicht direkt mit der Störung zusammenhängen, wie gewohnt

DIS-Klienten haben wie alle anderen Klienten auch normale Probleme.

I. VERSICHERN SIE DEN ALTER-PERSÖNLICHKEITEN, DASS SIE GUT SIND UND DASS SIE BLEIBEN DÜRFEN

Mangelndes Vertrauen ist ein häufiges Hindernis bei der Arbeit mit DIS.

- Alter-Persönlichkeiten misstrauen oft den anderen und fühlen sich in ihrem Kampf um einen Platz in der Persönlichkeit häufig unsicher.
- Sie müssen oft mit anderen Alter-Persönlichkeiten, die ebenfalls im Bewusstsein sein wollen, darum kämpfen, im Bewusstsein sein zu dürfen.

Die alter-Persönlichkeiten haben Angst, dass Sie versuchen werden, sie loszuwerden oder sie mit anderen Teilen zu verschmelzen, wodurch ihnen ihre Identität genommen werden würde.

- Dies ist weder möglich noch wünschenswert.
- Es ist gut für jede Alter-Persönlichkeit, zu wissen, dass sie eine positive Rolle in der Persönlichkeit spielt.

2. TRAINIEREN SIE DIE ERINNERUNG UND DIE KOMMUNIKATION ZWISCHEN DEN ALTER-PERSÖNLICHKEITEN

DIS-Patienten weisen ein unterschiedliches Maß an Erinnerung und Kommunikation zwischen den verschiedenen Persönlichkeiten auf.

Manchmal wissen Alter-Persönlichkeit nur durch die Informationen, die sie von Menschen erhalten haben, welche sie beobachtet haben, von anderen Persönlichkeiten

Ein erster Schritt bei der Arbeit mit DIS besteht darin, den Alter-Persönlichkeiten zu helfen, sich gegenseitig mehr zu schätzen und die Kommunikation zu verbessern.

Bitten Sie eine Persönlichkeit, mit einer anderen Persönlichkeit auf einem leeren Stuhl zu sprechen, sie beim Namen zu nennen und dann etwas Positives über sie zu sagen.

Bitten Sie den Klienten, den Stuhl zu wechseln, und während er sich hinsetzt, rufen Sie den Namen der anderen Alter-Persönlichkeit laut aus und fragen sie, wie es ihr mit dem gerade Gesagten geht. Anfangs müssen Sie möglicherweise wortwörtlich mitgeschriebene Notizen verwenden, um das Gesagte zu wiederholen.

Bitten Sie diesen Persönlichkeitsanteil, dem anderen zu antworten, und setzen Sie den Dialog fort, um die synaptischen Verbindungen zu erneuern.

AUFBAU DER VERBINDUNG BEI DIS

- 1) Fragen Sie nach dem Namen der Alter-Persönlichkeit, mit der Sie gerade sprechen.
- 2) Nennen Sie sie beim Namen und fragen Sie sie, was sie über eine andere Persönlichkeit denkt.
- 3) Zeigen Sie Verständnis für ihre Gefühle, aber erklären Sie ihr, wie wichtig und nützlich die andere Persönlichkeit sein kann.
- 4) Bitten Sie die Persönlichkeit, etwas Positives zu der anderen zu sagen und machen Sie sich wörtliche Notizen.
- 5) Bitten Sie dann den Klienten, aufzustehen und sich auf den anderen Stuhl zu setzen, und rufen Sie - während sich der Klient hinsetzt - den Namen der anderen Persönlichkeit aus.
- 6) Die zweite Persönlichkeit kann sich eventuell daran erinnern, was die erste gesagt hat, oder auch nicht. Erzählen Sie ihr ganz genau, was die erste Persönlichkeit gerade gesagt hat. Nennen Sie sie beim Namen und fragen Sie sie, was sie über die andere Persönlichkeit denkt, und ermutigen Sie sie, etwas Positives zu sagen. Machen Sie sich wörtliche Notizen.
- 7) Lassen Sie den Klienten weiterhin die Stühle wechseln und ermutigen Sie jede einzelne Persönlichkeit, positive Dinge zur anderen zu sagen und auszudrücken, dass sie die Wichtigkeit der anderen versteht.
- 8) Zeigen Sie beiden Persönlichkeiten Ihre Wertschätzung, während die synaptischen Verbindungen genährt werden.

3. BEHANDELN SIE DAS TRAUMA, WENN DER STATE IM BEWUSSTSEIN IST.

Alle DIS-Patienten haben States, die traumatisiert sind.

Der State, der das Behandlungsanliegen vorbringt, weiß aufgrund der atrophierten Kommunikationsverbindungen zwischen den States möglicherweise nichts von dem Trauma.

Die ersten Schritte bestehen darin, Vertrauen aufzubauen und die Kommunikation zu verbessern. Mit der Zeit werden sich traumatisierte States zeigen. Wenn ein traumatisierter State im Bewusstsein ist, besteht die Möglichkeit, ihm zu helfen zu begreifen, dass die Vergangenheit nicht mehr stattfindet und dass er jetzt sicher ist und er Unterstützung erhält.

4. BEHANDELN SIE DIE PROBLEME, WELCHE NICHT DIREKT MIT DER STÖRUNG ZUSAMMENHÄNGEN, WIE GEWOHNT

Wie jeder andere Klient haben auch diese Klienten Probleme, die schwer zu bewältigen sind.

Diese Probleme sollten nicht mit DIS verwechselt werden und sollten auf normale therapeutische Weise behandelt werden.

UM DAS TRAUMA ZU PROZESSIEREN, WIRD DAS BRIDGING BENÖTIGT.
DAS BRIDGING MUSS STATTFINDEN, WENN DER TRAUMATISIERTE STATE
IM BEWUSSTSEIN IST

Sie **MÜSSEN** die Gefühle
des States da halten, sonst
funktioniert das Bridging
nicht. Sie können nur dann
bridgen, wenn der State im
Bewusstsein ist.

Erst wenn Sie sehen, dass
der State aufgebracht ist,
kann das Bridging
beginnen.

ANLEITUNG FÜR DAS BRIDGING

1. Wiederholen Sie die Gefühle des States, wie z.B. „Angst, dass Du Ärger bekommst, wenn Du etwas Falsches sagst“, oder „Ich kann kaum atmen“.
2. Wo im Körper spürst du gerade dieses „Ich kann kaum atmen“-Gefühl am stärksten?
3. Stell dir vor, du sitzt am Rand dieses „Ich kann kaum atmen“-Bereichs, und lässt deine Kinderfüße in diesem Bereich baumeln. Wie alt sind diese Füße, die in diesem „Ich kann kaum atmen“-Bereich hin und her baumeln?
4. Und jetzt, ungefähr 5-jährig und mit dem Gefühl, „Ich kann kaum atmen“, bist du drinnen oder draußen an der frischen Luft? Bist du allein oder ist noch jemand anderes da? Was passiert gerade?
5. Wie kann ich dich nennen, hier, 5-jährig mit dem Gefühl „Ich kann kaum atmen“? Welcher Name oder Begriff passt zu dir?

NACH DEM BRIDGING

- Wenn Sie nach dem Bridging noch keinen Namen für diesen State haben, erfragen Sie ihn, damit Sie direkt mit diesem State sprechen können und ihn zu einem späteren Zeitpunkt erneut kontaktieren können.
- Es ist wichtig, dass der State sich selbst einen Namen gibt oder einem passenden Namen zustimmt.
- Die Trauma-Auflösung ist der nächste Schritt.

WARUM IST ES WICHTIG, DEN VADED-STATE VON SEINEM TRAUMA ZU BEFREIEN?

- Wenn ein Trauma die Ursache für das Behandlungsanliegen ist, wurde das Trauma, das der Klient erlebt hat, nicht prozessiert.
- Es ist notwendig, dieses Trauma zu prozessieren, damit der Klient das neurotische Verhalten, welches mit diesem Trauma verbunden ist, ablegen kann.



DIE METHODE “EXPRESSION“(AUSDRÜCKEN), REMOVAL (ENTFERNEN) UND RELIEF (ERLEICHTERUNG)” FÜR DAS PROZESSIEREN DES TRAUMAS

- Diese Methode vermittelt das Verständnis, dass die Vergangenheit nicht mehr stattfindet.
- Sie vermittelt dem Klienten ein Gefühl der Selbstermächtigung.
- Sie befreit einen Vaded State von den traumatischen Gefühlen, sodass er seine normale Funktion wieder aufnehmen kann.

EXPRESSION (AUSDRÜCKEN)

- Diese Aktion hilft dem Vaded State, sich über seine Angst zu erheben und zu sagen, was er sagen möchte.
- Indem es sich über die Angst erhebt, sich über das erhebt, was in der Vergangenheit zu groß schien, um sich ihm zu stellen, wird die Angst entmachtet und der Klient ermächtigt.
- Beispiel: “Er ist jetzt nicht wirklich hier. Wir sind im Therapie-Zimmer. Also, lass ihn uns ganz klein schrumpfen, 1 cm groß, mit einer piepsigen kleinen Stimme. Gib acht und trete nicht auf ihn drauf, denn ich möchte, dass Du ihm sagen kannst, was du von ihm hältst. Sag es ihm jetzt.“

REMOVAL (ENTFERNEN)

- Removal ist ein weiterer Schritt, um den State zu ermächtigen.
- Nach Expression (Ausdrücken) hat der State verstanden, dass die Vergangenheit jetzt nicht mehr stattfindet und dass das angstauslösende Introjekt keine Macht hat.
- Beispiel: Das hast du gut gesagt! Dies ist dein Raum. Möchtest du, dass er geht, oder soll er bleiben? Großartig. Schschschschs...er ist weg.

RELIEF (ERLEICHTERUNG)

- In dieser Aktion wird dafür gesorgt, dass der vormals traumatisierte State sich wohl fühlt und er glücklich ist.
- Dies geschieht, indem man einen stärkeren oder nährenden State bittet, dem vormals traumatisierten State zu helfen.
- Dieser Helfer-State kann bei dem vom Trauma befreiten State bleiben, so dass dieser sich wohlfühlt.
- Beispiel: *NAME DER KLIENTIN*, wenn da ein kleines, etwa 5-jähriges Mädchen wäre, das etwas richtig Schlimmes erlebt hat, wie würden Sie ihr helfen? Würden Sie Ihren Arm um sie legen? Wie darf ich dich nennen, Teil? Gehe zu ihr und mache jetzt genau das.

IMAGERY CHECK: ZUR ÜBERPRÜFUNG DES ERFOLGS

- Lassen Sie den Klienten zu dem Bild zurückkehren, bei dem zuvor negative Gefühle aufgetreten sind, und prüfen Sie, ob diese noch immer vorhanden sind.

ÜBUNG

1. Befragen Sie zwei States: Den State, der gerade spricht, und einen weiteren, den er kennt
2. Fragen Sie den ersten State, wie der andere State nützlich sein kann.
3. Bitten Sie den ersten State, dem anderen State direkt seine Wertschätzung auszudrücken.
4. Bitten Sie den Klienten, den Stuhl zu wechseln (oder den Kopf nach unten und wieder nach oben zu bewegen).
5. Stellen Sie sicher, dass der zweite State weiß, was der erste State über ihn gesagt hat.
6. Lassen Sie ihn seine Wertschätzung bezüglich der Eigenschaften des ersten States ausdrücken.

In dieser frühen Phase der Arbeit mit DIS werden Kommunikationsverbindungen und Vertrauen aufgebaut.



INFORMATIONEN ZU KURSEN ODER ZU AUSBILDUNGEN
ZUM RESSOURCEN-THERAPEUTEN FINDEN SIE UNTER:

www.ResourceTherapyInternational.com

oder in Deutschland wenden Sie sich bitte an

Christiane Essing

praxis@christiane-essing.de

Ressourcen Therapie Zentrum Deutschland

<https://www.ressourcen-therapie-zentrum-deutschland.de>

FÜR DIE ARBEIT MIT DIESEN PRÄSENTATIONEN BENÖTIGTE TOOLS

- Diagnose Action 1
- Vivify Specific Action 2
- Bridging Action 3
- Empowering Actions Actions 4 bis 8
- Changing Chairs Action Action 9

EINEN STATE INS BEWUSSTSEIN HOLEN DURCH VIVIFY SPECIFIC: (SPEZIFISCH VERLEBENDIGEN)

1. Finden Sie einen spezifischen Zeitpunkt, zu dem sich der gewünschte State im Bewusstsein befand. Dies darf kein allgemeiner Zeitpunkt sein, wie beispielsweise „Oft mit meiner Frau“.
2. Bitten Sie den Klienten, die Augen zu schließen.
3. Beginnen Sie, in der Gegenwartsform zu sprechen, und stellen Sie eine Reihe von Fragen, um einige Aspekte dieses Ereignisses zu verlebendigen, z. B. „Und wenn sie dich jetzt so ansieht, wie ist ihr Gesichtsausdruck?“
4. Fahren Sie mit dem Verlebendigen fort, bis Sie feststellen, dass der State, mit dem Sie sprechen möchten, offensichtlich im Bewusstsein ist.
5. Fragen Sie diesen State: „Wie darf ich dich jetzt nennen, während du diese Erfahrung machst?“

SELBSTERMÄCHTIGUNGS-AKTIONEN:

NACH DEM BRIDGING (ODER BEI DER KRISENINTERVENTION NACH DEM VIVIFY SPECIFIC/ SPEZIFISCH VERLEBENDIGEN)

- **Expression (Ausdrücken):** In dieser Aktion sagt der Vaded State dem angsteinflößenden oder zurückweisenden Introjekt, alles, was er sagen möchte,
- **Introject Speak (Introjekt sprechen lassen):** Der Sinn dieser Aktion ist, dem State Vaded with Rejection (Zurückweisung) zu helfen, dass nicht das Kind schuld ist, weil es nicht liebenswert ist, sondern dass die andere Person (das Introjekt) nicht dazu in der Lage war, dem Kind bedingungslose Liebe entgegenzubringen. Das Introjekt, welches bei dieser Aktion antwortet ist die Person, die dafür verantwortlich ist, dass sich der Vaded State am ISE so zurückgewiesen fühlt. (ISE = Initial sensibilisierendes Ereignis)
- **Removal (Entfernen):** Bei diesem Schritt wird der Vaded State gefragt, ob er möchte, dass das angstausslösende oder zurückweisende Introjekt in seinem Raum bleiben soll. Dieser Schritt ist besonders wichtig für States Vaded with Fear.
- **Relief (Erleichterung):** Der Sinn dieser Aktion ist, dem vormals Vaded State zu helfen, positive Gefühle sich selbst gegenüber zu haben und sich verbunden, sicher und geliebt zu fühlen. In dieser Aktion wird ein nährender Teil des Klienten gefunden und gebeten, zum vormals Vaded State zu gehen und ihm Liebe und Unterstützung zu geben.