



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



Unterrichtsfach: Projektionstechniken

AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Lebensstilanalyse anhand von Projektionstechniken

Projektionstechniken

Das Arbeiten mit Projektionstechniken ist eine kreative Möglichkeit, Lebensstilaspekte zu erarbeiten und sie auf die Ebene der Wahrnehmung zu bringen. Hier gibt es nebst dem freien Erzählen (erfundene Geschichten & Beschreibungen), den Maltechniken, dem Arbeiten mit verschiedensten darstellenden Materialien wie Bildkarten, Knete, Spielfiguren – um nur einige zu nennen, die Arbeit mit Lieblingsgeschichten, -Spielen, -Büchern, -Fernsehsendungen, -Filmen, -Liedern -Helden.

Das tendenziöse Auswählen des Klienten (siehe Kasten), gepaart mit der privaten Logik die er unweigerlich in die Objekte projiziert, ergibt den Fundus für die Lebensstilanalyse.

Vorgehensweise umfassende Version:

- Lieblingsgeschichte, -Spiel, -Buch, -Fernsehsendung, -Film, -Lied -Held vom Klienten (möglichst aus der Kindheit, jedoch nicht zwingend) aufzählen lassen und diese notieren.
- Zu jeder Aufzählung folgende oder ähnliche Fragen stellen:
 - Welches ist die Sequenz, die noch am lebendigsten in Erinnerung ist? Schildern lassen und dabei Aussagen notieren.
 - Weshalb denken Sie, dass Sie diese Sequenz ausgewählt haben?
 - Welche der von mir notierten Aussagen kommt Ihnen vertraut vor?
 - Wie würde diese auf Sie zutreffen?
 - Gibt es Parallelen in Ihrem aktuellen Leben?
- Zusammenfassung im Sinne der Lebensstilanalyse

Vorgehensweise in der punktuellen Version:

- Dasselbe Vorgehen, jedoch nur anhand eines (1) gewählten Projektionsthemas. Die punktuelle Version eignet sich vorzüglich, um in einer laufenden Beratung an die private Logik des Klienten zu gelangen.



Beispiel:

Ein Klient erzählt, dass er immer wieder in Situationen gerät, in welchen er sich für andere einsetzt und nicht selten dabei selbst in echte Schwierigkeiten gerät. Gerade habe er sich im Geschäft für eine Kollegin eingesetzt, die aus seiner Sicht unfair behandelt wurde. Erstaunlicherweise habe diese betreffende Frau sein Engagement überhaupt nicht gutgeheissen und sei ihm fast an die Kehle gesprungen. Sie hätte was von Machogehabe und Emanzipation gefaselt und ihn vor dem restlichen Team dumm dargestellt.

Nun, mir ging in der Erstanalyse des Geschilderten, der Gedanke eines gescheiterten Helden durch den Kopf. Was mich veranlasste, folgende Frage zu stellen: „Haben Sie in ihrer Kindheit eigentlich einen richtigen Helden gehabt? Jemanden, den sie verehrt haben? Aus einem Film oder einer Geschichte beispielsweise?“ Der Klient sichtlich erstaunt über meine Frage, antwortet kurze Zeit später mit „ja, Winnetou – den Helden von Karl May“.

Meine weitere Frage lautete: „Wie hat sich Winnetou Ihres Wissens, Frauen gegenüber verhalten?“ Da komme ihm die Schwester von Winnetou in den Sinn, die habe er beschützt und sei stets vor sie getreten. Ich fordere ihn auf, eine Situation zu erzählen, was er auch tut.

Ich resümiere: „Frauen, die in Not oder Bedrängnis kommen, steht man bei.“ Er sieht mich nachdenklich an und meint: „Richtig“.

Ich ergänze: „Auch ungefragt!“ Wenn er es sich so überlege, ja das sei ebenfalls richtig. Der Klient erkennt, dass sein Verhalten, resultierend aus seiner privaten Logik, in diesem Fall von der Kollegin nicht gewünscht wurde und er solche Situationen vermeiden kann, wenn er zukünftig fragt, ob er für jemanden eintreten soll (Handlungserweiterung). Wir erläutern noch weitere Situationen, die ihn durch seine vielschichtig gelagerten „Heldentaten“ in Schwierigkeiten bringen und die dazugehörigen Lebensstilsätze inkl. einer situativen Handlungserweiterung.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Fragebogen zum Lebensstil anhand von Medien

Name:

1. Mein liebstes Buch:

2. Mein liebster Kinofilm:

3. Meine liebste Fernsehsendung:

4. Mein liebstes Märchen:

5. Meine liebste Bibelgeschichte:

6. Mein liebstes Kinderlied:



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Projektionstechnik Helden

Eine Lieblingsfigur aus der Märchen-, Film-, Buch-, oder Fantasiewelt der Kindheit wählen.

Welche Figur ist mir noch besonders in Erinnerung?

Welche Eigenschaften gefallen mir besonders gut?

Welche Handlung oder Tat ist mir noch besonders in Erinnerung?

Weshalb?



Projektionstechnik: Die Schiffsgeschichte

In dieser Technik werden Lebensstilaspekte wie Erwartungen, Vorgaben, Ansichten, Selbstsicht, Fremdsicht usw. in Form einer Projektionsgeschichte erfasst und in die aktuelle Lebenssituation übertragen.

Schritt 1: Der/die Klient/in verfasst eine frei erfundene Geschichte zum Thema „Wenn ich ein Schiff wäre“ und berücksichtigt dabei:

1. Die Art des Schiffes (Hochseesegler, Transportschiff, Ruderboot, alt, neu, ramponiert etc.)
2. Personen, welche involviert sind oder nicht (Mannschaft, Gäste etc.)
3. Atmosphäre (windig, stürmisch, ruhig, gemächlich, fröhlich, kalt, gefährlich, verletzend, frei, gebunden etc.)
4. Die Art des Gewässers, wo sich das Schiff befindet (Meer, See, Fluss, Fjord, etc.)
5. Was tut das Schiff? Hat es einen Auftrag, oder? (vor Anker, in den Hafen einlaufen, Auftrag erfüllen, in die Weite segeln etc.)
6. Wünsche (anderes Boot sein, mehr Freiheit, feste Verankerung, Zeit im Dock etc.)

Die Geschichte sollte in etwa 20 Minuten verfasst werden.

Schritt 2: Erfassen der Geschichte auf Auswertungsblatt

Schritt 3: Deutung, Interpretationsarbeit

Schritt 4: Übertragung in aktuelle Lebenssituationen



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Ich bin ein Schiff (eine Projektionsgeschichte)

Auswertung

Fakten der Projektionsgeschichte:

Art/Beschreibung des Schiffes	Interpretation und Deutung
Personen, welche involviert sind	Interpretation und Deutung



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Welche Atmosphäre wird beschrieben?	Interpretation und Deutung
Die Art des Gewässers	Interpretation und Deutung



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Was tut das Schiff/ Auftrag	Interpretation und Deutung
Wünsche	Interpretation und Deutung

Erstellt durch Ruth Bärtschi / Bilder: Ruth Bärtschi