



Implizite Selbst- und Fremdverträge

Übungsanleitung

1. Ermutige den Klienten über eine Situation zu sprechen, in welcher er/sie mit einer anderen Person in Verbindung (Arbeit, Freundschaft, Beziehung usw.) steht. Ob in einer positiven oder eher schwierigeren Verbindung entscheidet dieser in der Übungssituation selbst. Frage ruhig nach, so dass Du Dir (ohne Neugier) ein Bild machen kannst.
2. Erarbeite das Empfinden des Klienten in dieser Situation.
3. Frage nach der 1. Kindheitserinnerung die nun aufplopt. Achtung: Es sind nur Erinnerungen brauchbar, die einmalig waren – nur gerade dann in dieser Situation passiert sind. Keine Erzählungen!
4. Erforsche die Kindheitserinnerung indem Du „über den Inhalt hinausschaust“:
 - ☐ Übersicht
 - ☐ Ablauf (Gefühlskurve +/-)
 - ☐ Abkommen / Vereinbarungen / Verpflichtungen
 - ☐ Erwartungen / erwarteter Ausgang der Situation / erwartetes Verhalten (von sich und dem andern)
 - ☐ Befürchtungen / Enttäuschungspotenzial
 - ☐ Übereinkunft / Entzweiung
 - ☐ Nähe / Distanz
5. Bringe nun das Erarbeitete in Zusammenhang mit der aktuellen, erzählten Situation des Klienten.
 - ☐ Was fällt auf?
 - ☐ Wo sind implizite Selbst- oder Fremdverträge ersichtlich? (Ich muss jetzt – der andere hat jetzt...dies oder jenes (zu) tun. Damit dies oder jenes geschieht. Wenn diese Voraussetzung gegeben ist, dann kann es nur so weitergehen. usw.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

6. Welche Möglichkeiten sind für eine Lösung oder einen anderen Verlauf in der Kindheitserinnerung ersichtlich (auch noch möglicher, wenn auch damals nicht geschehener Verlauf – KE neu erfinden).

Beachte: In einer Übungssituation muss nicht zwingend eine Lösung erforderlich sein, wenn der „Übungsklient“ von einer Verbindung erzählt, die unproblematisch ist. Hier ist der Lerneffekt im Erkennen, weshalb es so gut läuft und was der eigene implizite Beitrag ist. Dies kann dann bewusster eingesetzt werden.