

## Imagination: Selbstfürsorge

Ressourcenaktivierung: Eins-sein mit sich

Imagination: Gesunder Erwachsener / Kind

**Info:** Diese Imagination ist eine schematherapeutische Variante des „Sicheren Ortes“. Der Patient wird aufgefordert, die Augen zu schließen und sich als Kind vorzustellen. Diese Übung eignet sich auch im Anschluss an die Stühlearbeit, wenn der Patient zuletzt mit dem Kind-Modus identifiziert war.

**Start:** Stell dir vor, du wärst mit deinem „Erwachsenen-Ich“ an einem Ort, wo du gerne sein möchtest. Wo wäre das? ... Wie sieht es dort aus? Sieh den Ort aus den Augen des Kindes. Beschreibe mir: was siehst du, was macht ihr beiden dort, sitzt dein „Erwachsenes Ich“ neben dir oder was macht der Erwachsene?

Wie fühlst du dich? Gibt es irgendwas, was du dir von dem „Erwachsenen Ich“ wünschst? Möchtest du von deinem „Erwachsenen Ich“ in den Arm genommen werden? Wenn ja, dann schau mal, wie sich das für dich anfühlt. Wie fühlt sich dein Körper an. (Längere Pause)

(Sollte sich etwas im Patienten gegen die körperliche Nähe wehren, dann könnte dieser distanzierte Umgang mit sich selbst in der Nachbesprechung aufgegriffen werden, z.B. „Mir ist aufgefallen, dass in der Imagination das Kind einen körperlichen Abstand zu dem *Gesunden Erwachsenen* haben wollte. Was würde passieren, wenn die beiden sich näher kämen?)

Sei jetzt das „Erwachsene Ich“. Wie fühlt sich das für dich an? (Pause).

Spüren Sie jetzt Ihren Körper und nehmen Sie dieses Gefühl mit in den Raum. Vielleicht schauen Sie den beiden noch aus der Vogelperspektive zu, während ich langsam von 3 bis 0 zähle.

Wie geht es Ihnen gerade?