

Übersicht der Arbeitsmaterialien zum Download

Die folgenden Arbeitsmaterialien sind enthalten (Hinweise zum Download finden Sie am Ende des Buchs):

Wohlfühl-Raum KVT

Arbeitsblätter Sitzung 1:

- Aktivitäten, die mir guttun [VT-W1a, b]
- Mit allen Sinnen – Die V-A-K-O-G-Liste [VT-W2]
- Kleine Schule des Genießens – sieben Empfehlungen [VT-W3]
- Menschen, die mir guttun [VT-W4]
- Meine Entspannungsmerkmale [VT-W5]
- Zur Ruhe kommen mit der Atembeobachtung [VT-W6]

Arbeitsblätter Sitzung 2:

- Tagesrückblick [VT-W7]
- Alles was mir gut tut [VT-W8]
- Hilfreiche Übergangsrituale [VT-W9]

Ressourcen-Raum KVT

Arbeitsblätter Sitzung 3:

- Was zeichnet mich aus? [VT-R1]
- Meine inneren Ressourcen [VT-R2 a, b, c]
- Meine inneren Ressourcen im Alltag [R3]

Arbeitsblätter Sitzung 4:

- Meine inneren Ressourcen-Liste [VT-R4]
- Meine Erfolgs-Timeline [VT-R5]

Beratungs-Raum KVT

Arbeitsblätter Sitzung 5:

- Beispiele für gute Beratungen [VT-B1]
- Gute Beraterkompetenzen [VT-B2 a, b, c]

Arbeitsblätter Sitzung 6:

- Fazit: Meine guten Beraterkompetenzen [VT-B3]
- Was eine gute Selbstberatung ausmacht [VT-B4]
- Selbstunterstützende Sätze [VT-B5]
- Selbstunterstützende Sätze und Repräsentationssysteme (V-A-K-O-G) [VT-B6]

Visions-Raum KVT

Arbeitsblätter Sitzung 7:

- Back in Time [VT-V1]
- Werte [VT-V2]
- Was ist mir wichtig? Meine Werte [VT-V3]
- Lebensbereiche und persönlichen Werte [VT-V4]

Arbeitsblätter Sitzung 8:

- Meine Zukunfts-Vision [VT-V5]

Fakultative Abschlusssitzung KVT

Arbeitsblätter: Die Hausführung

- Rückblick, Würdigung, Ausblick [VT-H1]

Wohlfühl-Raum HYP

Arbeitsblätter und Audiodateien Sitzung 1:

- Metaphorische Geschichte Wohlfühl-Raum: »Der fremde Mann« [HYP-W1]
- Trance-Induktionstext Wohlfühl-Raum [HYP-W2]
- Hypno-Memo-Karte Wohlfühl-Raum [HYP-W3]
- Audiodatei (AW1) Metaphorische Geschichte: »Der fremde Mann«
- Audiodatei (AW2) Trance-Induktion Wohlfühl-Raum

Arbeitsblätter Sitzung 2:

- Trance-Induktionstext Wohlfühl-Raum [HYP-W2]

Ressourcen-Raum HYP

Arbeitsblätter und Audiodateien Sitzung 3:

- Metaphorische Geschichte Ressourcen-Raum: »Das Land hinter dem Horizont« [HYP-R1]
- Trance-Induktionstext Ressourcen-Raum Bildergalerie [HYP-R2]
- Hypno-Memo-Karte Ressourcen-Raum [HYP-R3]
- Audiodatei (AR1) Metaphorische Geschichte: »Das Land hinter dem Horizont«
- Audiodatei (AR2) Trance-Induktion Ressourcen-Raum Bildergalerie

Arbeitsblätter und Audiodateien Sitzung 4:

- Trance-Induktionstext Ressourcen-Raum Requisite [HYP-R4]
- Audiodatei (AR3) Trance-Induktion Ressourcen-Raum Requisite

Beratungs-Raum HYP

Arbeitsblätter und Audiodateien Sitzung 5:

- Metaphorische Geschichte Beratungs-Raum: »Das Maß aller Dinge« [HYP-B1]
- Trance-Induktionstext Beratungs-Raum [HYP-B2]
- Hypno-Memo-Karte Beratungs-Raum [HYP-B3]
- Audiodatei (AB1) Metaphorische Geschichte: »Das Maß aller Dinge«
- Audiodatei (AB2) Trance-Induktion Beratungs-Raum

Arbeitsblätter Sitzung 6:

- Trance-Induktionstext Beratungs-Raum [HYP-B2]

Visions-Raum HYP

Arbeitsblätter und Audiodateien Sitzung 7:

- Metaphorische Geschichte Visions-Raum: »Träume sind anständige Weggefährten« [HYP-V1]
- Trance-Induktionstext Visions-Raum [HYP-V2]
- Hypno-Memo-Karte Visions-Raum [HYP-V3]
- Audiodatei (AB1) Metaphorische Geschichte: »Träume sind anständige Weggefährten«
- Audiodatei (AB2) Visions-Raum Trance-Induktion

Arbeitsblätter Sitzung 8:

- Trance-Induktionstext Visions-Raum [HV2]

Fakultative Abschlusssitzung HYP

Arbeitsblätter und Audiodatei: Hausführung:

- Trance-Induktions-Hausführung Exposé [HYP-H1]
- Audiodatei (AH1) Trance-Induktion Hausführung

1 Einführung in das MentalHaus

Das MentalHaus ist der Name eines integrativen Therapieprogramms, das es den Anwendern ermöglicht, verhaltenstherapeutisch oder hypnotherapeutisch zu behandeln oder auch beide Methoden auf synergetische Art und Weise zu kombinieren.

Mittels des MentalHauses sollen Klienten/Klientinnen dabei unterstützt werden, ihre individuellen Möglichkeiten zur Selbstregulation sowie zum Selbstmanagement zu entwickeln und weiter auszubauen.

Im Sinne einer »Hilfe zur Selbsthilfe« sollen Klienten/Klientinnen ihr Wohlbefinden erhöhen, ihre inneren Ressourcen aktivieren, ihre Fertigkeiten in der Selbstberatung wie auch Problemlösung verbessern sowie bei der Generierung von Zielen und der Durchführung von lebensbezogenen Veränderungen unterstützt werden.

Der Name MentalHaus ist dabei durchaus wörtlich bzw. bildhaft zu verstehen, denn dieses Therapie-Programm mit Fokus auf Selbstmanagement und Selbstregulation ist – im übertragenen Sinne – wie ein Haus mit verschiedenen Räumen aufgebaut.

Die einzelnen Räume des MentalHauses stehen jeweils für bestimmte Themen und Fertigkeiten: so sollen die Klienten/Klientinnen im Wohlfühl-Raum ihre Genuss- und Entspannungsfertigkeiten vergrößern. Der Ressourcen-Raum soll die Klienten/Klientinnen dabei unterstützen, einen besseren Zugriff zu den eigenen inneren Ressourcen zu bekommen, diese im Alltag »abrufbarer« zu machen und somit effizienter auf die Verhaltens- und Handlungsebene zu übertragen. Im Beratungs-Raum sollen die Klienten/Klientinnen Strategien und Techniken lernen und/oder (re-)aktivieren, um »sich selbst beizustehen« und damit eigenständig alltagsbezogene Probleme zu lösen. Der Visions-Raum wurde entwickelt, um lebensbezogene Ziele zu generieren und um Veränderungsprozesse anzuregen.

Im MentalHaus werden also häufig benötigte Tools zur Selbstregulation sowie zum Selbstmanagement mit spezialisierten Räumen in Verbindung gebracht: Sicherheit und Wohlbefinden (Wohlfühl-Raum), persönliche Stärken und Vorzüge (Ressourcen-Raum), Beratung und Entscheidungsfindung (Beratungs-Raum) sowie die positive Zukunftsvorstellung (Visions-Raum).

Das MentalHaus ist allerdings viel mehr als die Summe der einzelnen, oben genannten Räume. Genauso wie ein Haus aus Stock und Stein, so kann auch das MentalHaus für die Klienten/Klientinnen zu einer sicheren, jederzeit zugänglichen »guten inneren Heimat« werden. Ein fester Bezugspunkt, in den man jederzeit zu-

rückkehren kann, um »aufzutanken« oder auch, wenn die Welt um einen herum aus dem Ruder läuft.

Das MentalHaus steht symbolisch für ein Zuhause, das Sesshaftigkeit, Geborgenheit, Schutz und Sicherheit bietet.

Das integrative Therapieprogramm MentalHaus eignet sich für den Einsatz in Beratung, Coaching wie auch Psychotherapie und kann sowohl im Einzel- wie auch Gruppen-Setting durchgeführt werden.

2 Aufbau und Inhalte des »MentalHaus«

Das MentalHaus besteht im Kern aus den folgenden *vier Räumen*, die von den Klienten/Klientinnen in ihrer Vorstellung aufgesucht und nach ihren eigenen Wünschen/Bedürfnissen errichtet, gestaltet und eingerichtet werden:

- Wohlfühl-Raum
- Ressourcen-Raum
- Beratungs-Raum
- Visions-Raum

Die oben genannten verschiedenen vier »Räume« des MentalHauses stehen jeweils für folgende zu bearbeitende thematischen Schwerpunkte:

- Im *Wohlfühl-Raum* sollen die Klienten/Klientinnen ihre Genuss- und Entspannungsfähigkeit vergrößern.
- Der *Ressourcen-Raum* soll den Klienten/Klientinnen dazu verhelfen, einen besseren Zugriff zu den eigenen inneren Ressourcen zu bekommen, diese im Alltag abrufbarer zu machen und somit effizienter auf die Verhaltens- und Handlungsebene zu übertragen.
- Im *Beratungs-Raum* sollen die Klienten/Klientinnen Strategien und Techniken lernen und/oder reaktivieren, um sich zu beraten, »sich selbst beiseite zu stehen« und damit eigenständig alltagsbezogene Probleme zu lösen.
- Der *Visions-Raum* soll die Klienten/Klientinnen dabei unterstützen, Ziele zu generieren sowie Veränderungsprozesse anzuregen.

Jeder der oben genannten *vier Räume* des MentalHauses wurde aus Gründen der Übersichtlichkeit sowie Machbarkeit in *zwei Sitzungen* aufgeteilt, die aufeinander aufbauen und konsekutiv durchlaufen werden:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| • Der Wohlfühl-Raum | Sitzungen 1 + 2 |
| • Der Ressourcen-Raum | Sitzungen 3 + 4 |
| • Der Beratungs-Raum | Sitzungen 5 + 6 |
| • Der Visions-Raum | Sitzungen 7 + 8 |

Des Weiteren wurde noch eine abschließende *fakultative* »Hausführung« (Sitzung 9) konzipiert, mit dem Fokus auf eine zusammenfassende Betrachtung aller 4 Räume des MentalHauses:

- Die Hausführung Sitzung 9 (fakultativ)

Die Bearbeitung der oben genannten vier Räume (acht Sitzungen) und der fakultativen Abschlussitzung des MentalHauses erfolgt zum einen mittels Strategien und Übungen der *kognitiven Verhaltenstherapie* (KVT) und zum anderen mittels Methoden und Techniken der *Hypnotherapie* (HYP).

Dementsprechend ist dieses Therapiemanual auch in zwei eigenständige Abschnitte aufgeteilt.

Das MentalHaus gliedert sich in einen KVT- und einen HYP-Anteil, mit weitgehender Parallelisierung von KVT- und HYP-Anteil in Form sowie Ablauf.

Während im *KVT-Zugang* überwiegend die therapeutischen Elemente/Methoden (Diskussion, Reflexion, Selbstbeobachtung und Selbstmodifikation) zum Einsatz kommen und kognitive, imaginative wie auch verhaltensbezogene Übungen mittels Unterstützung von entsprechenden Arbeitsblättern/Handouts durchgeführt werden, erfolgt im *HYP-Zugang* ein überwiegendes Arbeiten in Trance mit spezifischen Induktions-Texten für jeden der vier Räume des MentalHauses.

Es existieren also zwei verschiedene »Baupläne« für das MentalHaus, so dass entweder ein kognitiver, eher »bewusster« (KVT) *oder* ein Trance-zentrierter, eher »unbewusster« (HYP) Zugang zur Gestaltung bzw. Einrichtung der vier Räume gewählt bzw. eingesetzt werden kann.

Neben dieser Entweder-oder-Option können, im Sinne eines gestuften Vorgehens, auch beide (KVT/HYP) MentalHaus-Zugänge *nacheinander* durchgeführt werden, mit der möglichen Erzeugung positiver synergetischer Effekte.

Der KVT- und HYP-Zugang kann entweder einzeln oder auch nacheinander durchgeführt werden, d. h. die einzelnen Räume des MentalHauses werden zunächst mit KVT- und danach mit HYP-Methoden (oder vice versa) bearbeitet.

Trotz dieser inhaltlichen wie auch methodischen Unterschiede wurde sowohl im KVT- wie auch im HYP-Zugang der bereits beschriebene Aufbau des MentalHauses (vier Räume/zwei Sitzungen pro Raum) beibehalten (► Tab. 1):

Tab. 1: Aufbau des MentalHauses

Aufbau des MentalHauses	Gliederung im KVT-Zugang zum MentalHaus	Gliederung im HYP-Zugang zum MentalHaus
Der Wohlfühl-Raum	KVT Sitzungen 1 + 2	HYP Sitzungen 1 + 2
Der Ressourcen-Raum	KVT Sitzungen 3 + 4	HYP Sitzungen 3 + 4

Tab. 1: Aufbau des MentalHauses – Fortsetzung

Aufbau des MentalHauses	Gliederung im KVT-Zugang zum MentalHaus	Gliederung im HYP-Zugang zum MentalHaus
Der Beratungs-Raum	KVT Sitzungen 5 + 6	HYP Sitzungen 5 + 6
Der Ressourcen-Raum	KVT Sitzungen 7 + 8	HYP Sitzungen 7 + 8
Fakultative Sitzung: Die Hausführung durch mein MentalHaus	KVT Sitzungen 9	HYP Sitzung 9

Selbstverständlich liegen detaillierte Anleitungen zur Gestaltung der vier Räume bzw. Durchführung der acht Sitzungen vor, jeweils getrennt für den KVT- wie auch HYP-Zugang. Des Weiteren werden umfangreiche *Arbeitsmaterialien* (Arbeitsblätter und Audio-Dateien) zur Verfügung gestellt, konzipiert sowohl für den Einsatz in den einzelnen Sitzungen wie auch als »Hausaufgabe« zur Vertiefung der einzelnen Themen und Inhalte.

Aus Gründen der Vergleichbarkeit, um Synergieeffekte zu fördern sowie um einen Transfer zwischen KVT- und HYP-Zugang zu erleichtern, wurde auch der formale Ablauf der Sitzungen zur Bearbeitung der vier Räume des MentalHauses weitgehend parallelisiert (► Tab. 2):

Tab. 2: Formaler Ablauf der Sitzungen

KVT-Zugang zum MentalHaus Ablauf der Sitzungen	HYP-Zugang zum MentalHaus Ablauf der Sitzungen
• Begrüßung • Einführung des Themas der jeweiligen Stunde; grundlegende Informationen zum jeweiligen Raum • Bearbeitung des jeweiligen Raums im MentalHaus mittels Übungen, Diskussion und Reflektion • Vereinbarung von Aufgaben zwischen den Sitzungen • Feedback • Terminierung der nächsten Sitzung • Abschluss und Verabschiedung • Durchführung von Hausaufgaben zwischen den Sitzungen: Bearbeitung verschiedener Aufgaben; Durchführung von Übungen; Dokumentation des Ergebnisses/der Wirkung	• Begrüßung • Einführung des Themas der jeweiligen Stunde; grundlegende Informationen zum jeweiligen Raum • Bearbeitung des jeweiligen Raums mittels Trance-Induktion, Nachbearbeitung der Trance mittels Diskussion, Reflexion und »Hypno-Karte« • Feedback • Terminierung der nächsten Sitzung • Abschluss und Verabschiedung • Durchführung der Hausaufgabe in Form von selbstständiger Trance-Induktion mittels Audio-Datei; Dokumentation des Ergebnisses/der Wirkung

Das MentalHaus-Therapieprogramm kann entweder im *Einzelsetting* wie auch in der *Gruppe* (bei 8–12 Teilnehmern/Teilnehmerinnen) durchgeführt werden.

Das MentalHaus ist primär für den Einsatz im Einzelsetting konzipiert worden, allerdings finden sich in jeder Sitzung Hinweise bzw. »Tipps« für die Anpassung/ Durchführung in einem Gruppen-Setting.

Die einzelnen Sitzungen des MentalHauses sollten im wöchentlichen Abstand durchgeführt werden, selbstverständlich können aufgrund situativer und/oder Klienten-bezogener Gründe auch andere zeitliche Abstände gewählt werden.

Pro Sitzung sollten 90 Minuten für die Durchführung im Einzel- und 120 Minuten für die Durchführung im Gruppensetting eingeplant werden.

In der folgenden Tabelle (► Tab. 3) findet sich zusammenfassend eine Übersicht über Ablauf und Inhalte des MentalHauses.

Tab. 3: Ablauf und Inhalte des MentalHauses

Indikation	Klienten/Klientinnen ab 16 LJ
Ausrichtung	Ressourcen- sowie Lösungsorientiert
Ziele	• Aktivierung von inneren Ressourcen • Optimierung von Selbstbeobachtung und Selbstreflexion • Optimierung von Selbststeuerung, Selbstorganisation sowie zum Selbstmanagement • Optimierung von Beratungsfertigkeiten • Optimierung von Zielgenerierungsfertigkeiten • Optimierung von Problemlösefertigkeiten • Vermittlung von Fertigkeiten zur Selbsthypnose [HYP-Zugang]
Aufbau des MentalHauses	• Vier Räume: – Wohlfühl-Raum [Sitzungen 1+2] – Ressourcen-Raum [Sitzungen 3+4] – Beratungs-Raum [Sitzungen 5+6] – Visions-Raum [Sitzungen 7+8] • Fakultative Abschlusssitzung »Hausführung« [Sitzung 9]
Zugang zum MentalHaus	• KVT: Vier Räume, aufgeteilt auf acht Sitzungen, + Fakultative Abschlusssitzung »Hausführung« • HYP: Vier Räume, aufgeteilt auf acht Sitzungen, + Fakultative Abschlusssitzung »Hausführung«
Setting	Einzel (90 Min. pro Sitzung) oder Gruppe (120 Min. pro Sitzung)

3 Das MentalHaus: Der kognitiv-verhaltenstherapeutische Zugang

Im KVT-Zugang zum MentalHaus findet eine »bewusste« Bearbeitung der Räume bzw. Themen des MentalHauses mittels verhaltenstherapeutisch fundierter Techniken, Übungen sowie Interventionsstrategien statt. Der Klient/die Klientin soll dadurch zukünftig (noch besser) in die Lage versetzt werden, die eigenen Stärken und Möglichkeiten zu erkennen, diese wertzuschätzen und systematisch zu nutzen. Des Weiteren sollen die Klienten/Klientinnen dabei unterstützt werden, für sich passende Ziele zu generieren sowie neue Handlungspotentiale mit dem eigenen Ressourcenpool zu entwickeln.

Insgesamt sollen die Klienten/Klientinnen mittels des KVT-Zugangs zum MentalHaus ihre Selbstbeobachtung sowie Selbstreflexion verbessern wie auch ihre Fähigkeit zur Selbstmodifikation und Selbstmanagement weiter ausbauen.

Zur intensiveren Bearbeitung der einzelnen Themen des MentalHauses sowie zur Initiierung von Veränderungsprozessen wurden für die einzelnen Räume des MentalHauses Arbeitsblätter sowie beobachtungszentrierte wie auch verhaltensbezogene Übungen erarbeitet.

3.1 Der Wohlfühl-Raum (KVT)

Ziele

In den Sitzungen zum Thema *Wohlfühl-Raum* soll besprochen werden, wie man bei sich einen Zustand von »sich wohlfühlen« bzw. von persönlichem Wohlbefinden erreichen und/oder (wieder-)herstellen kann.

Einleitung

Mit dem Begriff (subjektives) Wohlbefinden wird das selbst wahrgenommene Gefühl der Zufriedenheit mit dem Leben umschrieben.

Die Herstellung von Wohlbefinden stellt einen wichtigen Baustein im Rahmen eines konstruktiven Belastungsmanagements dar, mit positiven Auswirkungen auf Stressresistenz, Stimmungsregulation und Selbstkontrolle.