

Anliegen Methode - Ablauf

Anliegen Methode in Gruppen:

- Wer eine eigene Arbeit für sich machen möchte, überlegt sich ein "Anliegen" (persönliches Veränderungsziel).
- Dies schreibt bzw. malt der Anliegenbringer/die Anliegenbringerin dann auf ein Whiteboard o.Ä.
- Das Anliegen kann maximal 3 Elemente enthalten (Wörter, Zeichen, Zeichnungen etc.).
- Ein Element muss „ICH“ sein.
- Diese Elemente werden auf Post-it Zettel übertragen.
- Die Anliegenbringerin/der Anliegenbringer wählt für alle Elemente des Anliegens sogenannte „Resonanzgeber“ aus der Gruppe aus, indem sie/er die post-it Zettel an die Resonanzgeber überreicht.
- Danach gibt der Anliegenbringer/die Anliegenbringerin das Startsignal für den **Selbstbegegnungsprozess**.
- Ohne zu sprechen finden sich die **Resonanzgeber** in die Grundstruktur und -dynamik des Anliegens ein.
- Nach dieser Eröffnungsphase, die ein paar Minuten dauern kann, wählt die Anliegenbringerin/der Anliegenbringer selbst die Reihenfolge in der sie/er mit den Resonanzgebern in Kontakt treten möchte. Die Anliegenbringerin/der Anliegenbringer kann mit den Resonanzgebern Dialoge führen.

Der Therapeut begleitet diesen Prozess aufgrund seines Wissens und seiner Erfahrungen.

Auf diese Weise ergibt sich ein differenziertes Bild der psychischen Struktur des Menschen, der für sich arbeitet. Es werden in der Regel seine gesunden psychischen Anteile ebenso sichtbar wie seine traumatisierten Anteile und seine Trauma-Überlebensstrategien. Das Anliegen spiegelt oft einen Ausschnitt aus der Traumabiografie der aufstellenden Person wider.

Je nach Anliegen kann es zu tiefen emotionalen Prozessen kommen oder auf einer eher kognitiven Ebene können neue Erkenntnisse und Einsichten über sich selbst gewonnen werden.

Die *Anliegen Methode* gewährleistet, dass durch die therapeutische Arbeit keine Retraumatisierungen stattfinden und die betreffende Person in dem ihr angemessenen Tempo selbstbestimmte Entwicklungsschritte machen kann.

Anliegen Methode in der **Einzel-sitzung:**

- Auch hier steht das Anliegen im Mittelpunkt.
- Für die einzelnen Informationselemente werden als Resonanzgeber diesmal „Platzhalter“ genommen, auf die sich der Anliegeneinbringer/die Anliegeneinbringerin stellt, um neue Einsichten über die eigene Traumabiografie in Erfahrung zu bringen.

Quelle: <https://franz-ruppert.de/de/psychotherapie/meine-therapiemethode>

Stand Juni 2023