

Selbsterfahrungsübung zum Thema Ressourcen

Du stellst dem Patienten folgende Fragen und notierst Dir die Antworten:

Was läuft gut in Ihrem Leben?

Was haben Sie gut gemacht?

Was können Sie gut?

Worauf sind Sie stolz?

Der Patient soll 5 Minuten lang darüber sprechen (bitte die Zeit messen).

Danach liest Du Deine Notizen dem Patienten vor (Ich- oder Du-Form).

Der Patient hört zu und verankert die Ressourcen währenddessen durch bilaterale Stimulation

(wechselseitiges Tippen des Schlüsselbeins, mit verschränkten Armen (Butterfly) oder Klopfen auf die Oberschenkel (Tapping)).