

Offensiver Kompensationsstil: Identifikation von reflektori- scher Reaktion und Glaubenssätzen

1. Die Person wählt eine aktuelle Erfahrung, in welcher sie aus dem offensiven Kompensationsstil reagierte. Die involvierte Person wird durch ein Kissen im Raum dargestellt. Klient:in vergegenwärtigt sich das Erlebnis und nimmt dabei die eigenen Körperempfindungen, Gefühle, inneren Bilder, Gedanken und Impulse wahr.
2. Während sie mit dem inneren Erleben verbunden bleibt (Affektbrücke), lässt die Person sich in der Zeit zurückgehen, bis sie zu einer Situation in der Kindheit findet, in der sie sich ähnlich fühlte. Das frühere Beziehungsobjekt (in der Regel Mutter, Vater oder sonst eine frühe Bezugsperson) kann durch ein zweites Kissen dargestellt werden.
3. Mit welchem Glaubenssatz ist das frühe Erlebnis verbunden? Typischerweise beginnen solche Sätze mit «Ich bin (nicht) ...», «Ich muss ...», «Ich sollte ...», «Ich darf nicht ...»
4. Was hätte das Kind damals gebraucht? Individuelle Gegenbotschaft herausarbeiten, z. B.: «Es ist völlig ok, wenn du ...»
5. Reorientierung im Hier und Jetzt, bevorzugt, indem Klient:in mit der neuen Botschaft der Lebenslinie entlang bis in die Gegenwart geht. Sich nochmals dem Kissen zuwenden, welches die Person symbolisiert, die in die gegenwärtige Erfahrung involviert ist. Überprüfen, was jetzt anders ist.