

centrumpsr.eu



" Trumpfkarten"

Einführung von Tomasz Switek

Liebe Kollegen - und alle, deren Arbeit darin besteht Menschen zu helfen !

Ich freue mich, Ihnen eine Vorgehensweise zur Arbeit mit Klienten vorzustellen zu können, und ich bin fest davon überzeugt, daß es ein wirksames Werkzeug bei Ihrer Arbeit sein kann. Dieses Vorgehen basiert auf den Erfahrungen vieler Therapeuten, deren Arbeit mich inspiriert hat. Es beruht auf den Prinzipien der lösungsorientierten Kurztherapie (solutionfocused brief therapie), entwickelt am Brief Therapie Family Center in Milwaukee (USA). Weil unsere Arbeit als lösungsorientierte Therapeuten für unsere Klienten offensichtlich sehr nützlich ist, habe ich mich entschieden, dieses strukturierte Vorgehen mit Ihnen in der Hoffnung zu teilen, daß es Sie ermutigt, den Menschen auf eine Art zu helfen, die sich besonders an deren Ressourcen, Bedürfnissen und Fähigkeiten orientiert.

Ich bin fest davon überzeugt, daß dieses Vorgehen bei Menschen mit den unterschiedlichsten Arten von Problemen benutzt werden kann. Es zielt auf das ab, was der Klient mit Hilfe der Therapie erreichen möchte und was sie oder er weiter entwickeln möchte. Es fokussiert darauf, mögliche Lösungen zu erschaffen und in Gang zu setzen, anstatt sich auf die Art des Problems zu konzentrieren - eine der Grundideen Lösungsorientierter Therapeuten.

Die Auswahl der Überschriften für den thematischen Teil der "Trumpfkarten" (Teil 1-12) basieren auf meinen Erfahrungen in der Arbeit mit Menschen. Ich habe beobachtet was und in welchem Umfang wichtig für sie war, was sie brauchten, und welche Bereiche einen hohen subjektiven Stellenwert erhalten haben. Sicherlich ist die Liste nicht vollständig; Teil 13, der offen gehalten ist, kann einfach an die individuellen Bedürfnisse Ihrer Klienten angepaßt werden.

Die Themenbögen können von Therapeuten und Klienten in zwei aufeinander folgenden Schritten genutzt werden.

Der erste Schritt :

Der erste Schritt besteht darin, zusammen mit den Klienten einen Themenbogen aus den Vorschlägen 1-13 ihren Bedürfnisse und Vorlieben entsprechend auszuwählen. Anschließend beantworten die Klienten die Fragen, die auf diesem Bogen gestellt werden. Sie können dies allein oder zusammen mit jemandem tun, der ihnen hilft.. Die Fragen helfen den Klienten, bestimmte Aspekte ihres Lebens und ihr eigenes Funktionieren in diesem Bereich zu verstehen. Sie aktivieren die Phantasien der Klienten über: (1) gutes und erwünschtes Verhalten in dem ausgewählten Lebensbereich, (2) wann und wie sie es geschafft haben, sich in dieser Weise zu verhalten, (3) was ihre inneren und äußeren Ressourcen sind, und (4) was für andere Faktoren ihnen helfen, sich so zu verhalten.

Nach der Beantwortung der Fragen können die Klienten entscheiden, ob sie weiter daran arbeiten möchten, neue Lösungen in dem ausgewählten Lebensbereich zu entwickeln. Wenn die Antwort "Ja" lautet, gehen Sie zusammen zum 2. Schritt über. Wenn nicht, können Sie bei dem ersten Schritt bleiben und einen anderen Themenbogen auswählen, wenn die Klienten dies wünschen.

Das Ziel der ersten Stufe ist es, den Klienten zu helfen zu bemerken, daß sie, neben den Defiziten und Fehlern die sie haben mögen, auch über einige Ressourcen verfügen. Diese Ressourcen können wir ans Tageslicht bringen, indem wir Erfahrungen aus dem Leben der Klienten in konstruktiver Weise analysieren. Dies macht es für die Klienten viel einfacher, ihre Ressourcen zu erkennen und zu verinnerlichen, und von ihnen in der gewünschten Zukunft effektiver Gebrauch zu machen. Die persönlichen Ressourcen der Klienten hervorzulocken, zu erweitern und zu verstärken ist ein sehr effektiver Weg um psychologische Hilfestellung zu geben.

TRUMPFKARTEN

<i>Teil 1 - Ich als Mutter oder Vater</i> <i>Teil 2 - Ich als Ehe- oder Lebenspartner</i> <i>Teil 3 - Ich und meine Arbeit</i> <i>Teil 4 - Ich und mein Glaube</i> <i>Teil 5 - Ich nutze meine freie Zeit konstruktiv</i> <i>Teil 6 - Ich verhalte mich in Übereinstimmung mit meinen eigenen Werten</i> <i>Teil 7 - Ich bewältige die Schwierigkeiten des Lebens</i>	<i>Teil 8 - Ich habe Erfolge</i> <i>Teil 9 - Ich als Frau/Mann</i> <i>Teil 10 - Ich zeige einen starken Willen, widerstehe Versuchungen</i> <i>Teil 11 - Ich Sorge für meine Gesundheit und für meinen Körper</i> <i>Teil 12 - Ich kontrolliere mein eigenes Verhalten und meine Impulse</i> <i>Teil 13 - Offen - zur individuellen Anpassung an die Bedürfnisse der Klienten.</i>
---	---

Die zweite Stufe :

Die Arbeitsbögen "Trumpfkarten - Veränderungsformel - 1 " und "Trumpfkarten - Veränderungsformel - 2" sind für den Gebrauch in Verbindung mit einem ausgewählten Themenbogen Teil 1-13 konzipiert.

Auf dieser Phase bereiten die Klienten die Einführung von Veränderungen in ihrem Leben vor, und finden heraus, wie diese Veränderungen für Sie am besten passen:

Was funktioniert? Was sollte weiterhin so bleiben bzw. weiter verfolgt zu werden? Welche Strategien müssen geändert werden? Die Ziele dieser 2 Veränderungsformeln sind (1.) den Klienten zu helfen, auf der Basis ihrer persönlichen Erfahrungen und Fähigkeiten, die Richtung und die Art zu planen in der sie Veränderungen vornehmen wollen und (2.) festzustellen, wie diese neuen Strategien das gegenwärtige Leben der Klienten beeinflussen können.

Beim Lesen der Fragen werden Sie bemerken, daß sie sich auf die Erfahrungen aus der Vergangenheit und Gegenwart der Klienten beziehen,

die positiv und konstruktiv sind. Diese Erfahrungen werden als Basis für den Aufbau und die Einführung weiterer Schritte im Prozess der Lösungs-Entwicklung benutzt.

Wenn Sie diese Veränderungsformeln mit Ihren Klienten benutzen, ist es empfehlenswert, so viele Details wie möglich zu erfragen, sowohl aus ihrem inneren wie auch äußerem Leben aus Zeiten, in denen sie besser "funktioniert" haben.

Sie müssen dabei die Gefahr vermeiden, in eine Analyse der Art und Ursachen der Probleme der Klienten hineinzugeraten. (Das wäre ein anderes Spiel, vielleicht "Gesammelte Niete", o.ä.)

Stattdessen halten Sie Ihren Fokus und konzentrieren Sie sich darauf was in der Vergangenheit funktioniert hat, was jetzt funktioniert und was in Zukunft funktionieren könnte.

Die vorgestellte Methodik ist dazu gedacht, in sehr flexibler Weise gehandhabt und an die individuellen Ziele und Bedürfnisse der Klienten angepaßt zu werden. Es ist gut, sich zu erinnern, dass es jedesmal, wenn Sie diese Vorgehensweise Ihren Klienten anbieten, nur ein Vorschlag ist. Sie können die Verantwortung für die Veränderung auf der richtigen Seite lassen, wenn Sie den Klienten die Entscheidung überlassen, ob sie dieses Verfahren nutzen möchten. Sie können es in Einzel- oder Gruppenarbeit gleichermaßen benutzen.

Die Formulare sind zur freien Benutzung und zum freien Kopieren gedacht für alle Leute, deren Beruf es ist, Menschen zu helfen. Bitte teilen Sie mir Ihre Erfahrungen und Anregungen mit.

Ich wünsche Ihnen gute Arbeit !

Tomasz Switek

Erhältlich im Internet unter: <http://centrumpsr.eu>

Oder bestellen Sie die Word-Version per e-mail: tomaszswitek@centrumpsr.eu

Übersetzung von Christoph Frieling, Hamburg - ChristophFrieling@t-online.de

Warning! If you're an English language purist it will be better for you to run away from here immediately, it was not corrected by anyone who knows English!

**This is a very free translation of my article published in Poland
for journal for CB therapists**

**"Deck of trumps" - one of the ways for being helpful to the clients
in becoming as they want to be!**

In this article I'll present to you a procedure for working with clients, which is called "Deck of trumps". I'll describe it's structure, basic techniques, which are utilized, possibilities of applications, and it's effects which were noticed by the therapists and clients who used it during therapy process. This procedure is based on the experiences of many therapists, whose work was my inspiration, and refers to the principles of Solution Focused Brief Therapy developed at the Brief Therapy Family Center in Milwaukee (USA). Because so many therapist in so many settings found this "solution focused" tool as a very useful for them and for their clients, I decided to share with you with this structured procedure in the hope that it can encourage you to practice helping people in a way focused on their abilities, needs and resources. "Deck of trumps" is available in Polish, English, Dutch, Spanish, French language versions, soon should be other language versions. It's used by many therapists in the countries like Australia, Canada, Great Britain, Holland, Spain, Germany, USA and others.

Procedure's structure.

"Deck of trumps" is divided into two stages - the first which is focused mainly on redescribing client's reality, and the second which is focused on planing, continuing and introducing some strategies and noticing how these acting's influence the client's present life.

A dozen or so formulas can be used by the therapist and client in this two stages.

The first stage:

The first step is to choose with the client one of the formulas from parts 1-13 based on his needs and preferences.

- part 1 - Me as a parent
- part 2 - Me as a spouse or life partner
- part 3 - Ma as a worker
- part 4 - Me developing my spiritual beliefs
- part 5 - Me using my own free time constructively
- part 6 - Me behaving in accordance with my own values
- part 7 - Me coping with life's difficulties
- part 8 - Me achieving successes
- part 9 - Me as a woman/man
- part 10 - Me showing a strong will, resisting temptations
- part 11 - Me taking care of my health and body
- part 12 - Me controlling my own behaviors and impulses
- part 13 - Universal, for use according to the needs of client

The choices of the leading titles for the thematic parts of the Deck of Trumps (parts 1-12) were based on my experience working with people. I observed what and in what degree was important to them, what was needed, and what had received a high subjective value. Of course, the list is not a complete one; part 13, which is open, can accommodate your

client's specific needs. As you can easily noticed, particular parts of "Deck of trumps" are focused on the client's person in the perspective of some social roles or in the perspective of having some abilities.

The aim of the first stage is to help client to notice that, besides having deficits and faults, he is also the owner of some resources and possibilities, and to redefine in more useful way description of the client's self reality (*eusémie*)¹.

After choosing one of the formulas, the client answers the questions included in the chosen formula. The client may do this alone or together with some helpful person, maybe with you as a therapist. The questions help the client to self analyze particular aspects of life and his functioning in each area, what cause in redescription of the client's reality. Particular questions in formulas lead the client to use his imagination and think about:

- (1) good and desired functioning in the specified area of life by creating the picture of the "preferred future" in the chosen area of life,
- (2) when and how he/she was able to behave in such a manner - "exceptions",
- (3) what are his internal and external resources, and what other factors are helpful to him in functioning in desired way. Bringing these resources and possibilities to the light of day is made possible by analyzing personal experiences from the client's life in a constructive way. This makes it easier for the client to see and internalize resources, and to make more effective use of them in the preferred future. Eliciting, amplifying and reinforcing the person's resources is one very effective strategy in providing psychological help.
- (4) defining his/her present situation in chosen are of live by using homogenous numeric scales from 1 to 10.

After answering the questions, your client can make a decision whether to continue to work toward introducing some solutions in the specified area of life. If the answer is yes, together you go on to the second stage. If not, you may stay on the first stage and choose another formula, if the client expresses a need for continuing to work together or put formulas aside. In many cases helping clients in changing their way of perceiving one's reality, to realize what one do wants, what one can and is able to do, what is strong in oneself, what was and can be helpful is found as sufficient therapist input for some clients and they continue introducing next desired changes in unaided way, out of therapy.

The second stage:

Parts "Deck of Trumps - Formula for Change - 1" and "Deck of Trumps - Formula for Change- 2" are adjusted for use with the chosen formula from thematic parts 1 to 13.

At this stage, the client is preparing to introduce some changes in her life, and to check out how those changes are suitable for her. What works? What is good to continue? Which strategies need to be changed? The aims of these two formulas are:

- (1) to help the client to plan the direction and the way of continuing and introducing changes on the basis of her personal experiences and abilities,
- (2) to maintain and introduce these changes,
- (3) to notice how these new strategies influence the client's present life,
- (4) to create context in which client is choosing what is and what is not good for him, what will and will not be continuing, what will be introduced.

We're talking here about changes which appear on the level of acting, doing things (*euheresis*)².

¹ Eusémie - greek: *eu* - well, good; *seme* - sign, meaning.

² Euhérésis - greek: *eu* - well, good; *haeresis* - choice.

At this stage clients by using "scaling" and "self-observation":

- define what in chosen area of life is working out in sufficient way, with what they can be satisfied with,
- remind the times, when it was better than now, and look for these elements, which helped them to make that moments to be better,
- on the basis of own experiences, achieved knowledge, using experiences of the other members of the group, "support team", important persons, or therapist they plan "small steps" to introduce in the near future in own life,
- observe to what degree introducing strategies of behaving influenced their lives, self, environment,
- took decisions what is working out in sufficient way and what is worth to continue, and what is not working out in sufficient way and what must be changed, introduced to work out in more sufficient way.

When working with "Deck of trumps" client and therapist are using following techniques:

- creating the picture of the "preferred future" - near and a long time ahead,
- looking for and identifying "exceptions" - when there was not a problem, or a problem was less intensive, or better say when there was a full solution working out or at least solution was created and utilized to some degree,
- complimenting,
- scaling,
- self-observation,
- doing choices.

By using above techniques changes occurs on the level of the redescription of the client's reality (*eusémie*) and on the level of client's acting (*euhérésis*).

When reading the questions and giving the answers, you will notice that they refer to the client's experiences from the past and present that are positive and constructive. These experiences are used as a basis to build on and to introduce further steps in the process of creating solutions. When using these formulas (in the first and second stage) with your client, it is recommended that you try to elicit as many details as possible from her internal and external life at the times when she functioned in a better way. You also need to avoid the danger of getting in and analyzing the nature and the causes of the client's problems. (That would be another game, maybe the "Deck of Low Cards"!) Instead, keep your focus and concentrate on what worked out in the past, what is working out now, and what can work out in the future.

The presented procedure needs to be treated in a very elastic way so as to adjust to each individual client's needs and goals. It's good to remember that every time you offer this procedure to the client, it is only a proposition. Letting your client make the decision about the eventual use of this procedure will let you keep the responsibility for change on the right side.

Furthermore it's very recommended to remember that introducing changes must be done with respect to the clients ability and readiness to do new things which leads to change of his/her reality. Process of keeping change in the frame of individual clients acceptance will allow him/her to keep proper level of safety and to get orientation. With such a flexibility and working "slower than clients" therapist will be able to create situation in which subjective feeling of continuity between past, present and future is supported in the process of introducing changes (*transcontinuite*)³.

³ Transcontinuite - the concept of *transcontinuite* is described by Luc Isebaert and Marie Cristine Cabie in theirs book "Pour une therapie breve"

Possibilities of application.

To make my knowledge about possibilities of application Deck of trumps more objective I asked other therapist who used that procedure, about their experiences and ideas, particularly about ways of application and effects. Below I quoted conclusions, I received as an answer on my request.

1. Deck of trumps were used in a very wide area of providing psychological help to people who need it. Mainly were mentioned following settings: mental health problems, chemical addictions, family violence, family and couple dysfunctions, social disability problems, parenting problems, children and adolescent disabilities.
2. Procedure was also used as a tool in the process of teaching and supervising other professionals in the area of helping people.
3. It was used with adults, adolescents, and after providing some changes in the outlook and content with children.
4. At the group settings it was applied either as one of the propositions, or as main scenario.
5. Within individual therapy clients were working with particular formulas independently, coming to the sessions with filling once, or therapist helped client to answer questions during the session, or formula was used as a framework for conducting "solution focused" session with clients.
6. Depending on using "ground-basic" approach by therapist "Deck of trumps" was offered to the clients as a way to broaden provided so far therapeutic program, or was used as a way of reinforcing process of solution focused therapy.
7. CB therapist used elements of procedure in preparing "experts" programs of therapy for clients.
8. Depending on clients needs and therapist readiness Deck of trumps was used in different moments of the process of therapy. From the very beginning moments, up to work with people who are at the end of the process or within "aftercare" programs.
9. It was applied at residential and ambulatory health care programs, in public and private institutions, at social care systems, at juvenile systems, school settings.

I think that this procedure were used with so many issues, because it's aimed at what the client wants to achieve from therapy and what he or she wants to improve. It keeps the focus on creating and introducing possible solutions instead of focusing on the nature of the problem – a basic idea for Solution Focused Therapists.

Advantages/Effects.

Laying on the experiences of those professionals who used Deck of trumps two kinds of advantages has emerged. First connected with the advantages and effects referred to the clients, second with those perceived by therapist themselves.

Client's advantages/effects generally:

- growing feeling of self-esteem,
- changes in self perspective, from seeing oneself as "not able, not capable" into person who "is able, can do". Of course, person who is not able and can do everything, but so often apparently able to do a lot of desired things,
- greater readiness to talk about problems, and to change problematic behaviors,
- increasing amount and quality of constructive behaviors,

- reinforcement of the feeling of having impact on one's life,
- strengthening hope connected with therapy,
- developing abilities in creating and introducing desired strategies,
- improving quality of the relationship with other people,
- better preventing of relapses,
- shortening periods of the relapse's duration and it's intensity,
- higher motivation to participate in therapy programs.

Client's advantages/effects in SFT process:

- after preparing formula easier finding answers on SF questions,
- faster specifying goals, exceptions, resources,
- maintaining SF perspective between sessions.

Therapist's advantages/effects:

- decreasing level of the client's resistance in the therapy process,
- increasing possibilities of the cooperation with clients,
- higher subjective feeling of self efficacy,
- strengthening of the therapist engagement in the workplace,
- broadening of the therapist perspective of the new possibilities and solutions,
- changing of the self attitude toward clients, much more friendly and optimistic, particularly toward so called "difficult clients",
- making easier to conduct SF sessions and to keep focus on solutions instead of problems.

Above advantages and effects were quoted by many therapist, many of them were not solution focused ones. Most of this quotations are very common for people who were trying to use even to some degree SFBT. So I can say it's not advantage of using Deck of trumps, but that using Deck of trumps is useful for many to work on the basis of SFBT's principles. And in such a perspective it's a helpful tool to straighten or introduce SFBT's techniques into ones therapeutic practice, and for clients to help them find effective way to achieve their goals and meet their needs in a save and respectful way.

Tomasz Świtek

Bibliography:

1. L. Isebeart, M-C. Cabié, Pour une thérapie brève, Edition Erès, 1997.
2. Linda Metcalf , Solution Focused Group Therapy, The Free Press, 1998.
3. I.K. Berg, S.D. Miller, Working With the Problem Drinker, Norton, 1992.
4. I.K. Berg, N.H. Reuss, Solutions Step by Step, Norton, 1997.

Tomasz Switek – MA of social prevention and rehabilitation, certified specialist of dependency psychotherapy, recommended group trainer by the Polish Psychological Association, solution focused therapist. Cooperate with the Institute of the Health Psychology of PPA in Warsaw as a trainer and lecturer. Has got private practice in Inowroclaw, doing therapy, trainings and workshops.

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, eine gute Mutter oder ein guter Vater zu sein? Wenn nötig, fragen Sie jemanden der Ihnen hilft, die Tabelle auszufüllen!

Was konnte ich tun, was habe ich geschafft?	Welche Fähigkeiten habe ich in der Situation gezeigt?	Welche persönlichen Eigenschaften habe ich gezeigt?

4. Was war nützlich für Sie oder hat Ihnen geholfen, sich in dieser Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit verhalte ich mich kaum einmal wie eine gute Mutter bzw. wie ein guter Vater"* und 10 bedeutet: *"Zur Zeit verhalte ich mich sehr oft wie eine gute Mutter bzw. wie ein guter Vater"*.

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie vielleicht noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, wie ein/e gute/r Lebenspartner/in zu handeln? Wenn nötig, fragen Sie jemanden der Ihnen dabei hilft, die Tabelle auszufüllen!

Was konnte ich tun, was habe ich geschafft?	Welche Fähigkeiten habe ich in der Situation gezeigt?	Welche persönlichen Eigenschaften habe ich gezeigt?

4. Was hat Ihnen geholfen oder war nützlich für Sie dabei, sich in der Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit handle ich sehr selten wie ein/e gute/r Lebenspartner/in"* und 10 bedeutet: *"Zu Zeit handle ich sehr oft wie ein/e gute/r Lebenspartner/in"*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, gut zu arbeiten. Wenn nötig, fragen Sie jemanden der Ihnen hilft, diese Tabelle auszufüllen !

Was konnte ich tun, was habe ich geschafft?	Welche Fähigkeiten habe ich in der Situation gezeigt?	Welche persönlichen Eigenschaften habe ich gezeigt?

4. Was hat Ihnen geholfen oder war nützlich für Sie, sich in der Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit verhalte ich mich sehr selten wie ein guter Arbeiter"* und 10 bedeutet: *"ZurZeit verhalte ich mich sehr oft wie ein guter Arbeiter"*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, sich in Übereinstimmung mit Ihrem Glauben zu verhalten? Wenn es nötig ist, bitten Sie jemanden Ihnen dabei zu helfen, die Tabelle auszufüllen!

Was konnte ich tun, was	Welche Fähigkeiten habe ich	Welche persönlichen

4. Was hat Ihnen geholfen oder war nützlich für Sie, sich in der Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit verhalte ich mich sehr selten in Übereinstimmung mit meinem Glauben"* und 10 bedeutet: *"Zur Zeit verhalte ich mich sehr häufig in Übereinstimmung meinem Glauben"*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, Ihre freie Zeit konstruktiv zu nutzen? Wenn nötig, fragen Sie jemanden der Ihnen hilft, diese Tabelle auszufüllen!

Was konnte ich tun, was	Welche Fähigkeiten habe	Welche persönlichen

4. Was hat Ihnen geholfen oder war nützlich für Sie, sich in der Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit nutze ich meine freie Zeit sehr selten auf eine konstruktive Art und Weise"* und 10 bedeutet: *"Zur Zeit nutze ich meine freie Zeit sehr oft in konstruktiver Art und Weise"*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, sich in Übereinstimmung mit Ihren eigenen Werten zu verhalten? Wenn nötig, fragen Sie jemanden der Ihnen hilft, die Tabelle auszufüllen!

Was konnte ich tun, was	Welche Fähigkeiten habe	Welche persönlichen

4. Was hat Ihnen geholfen oder war nützlich für Sie, sich in der Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit verhalte ich mich sehr selten in Übereinstimmung mit meinen eigenen Werten"* und 10 bedeutet: *"Zur Zeit verhalte ich mich sehr oft in Übereinstimmung mit meinen eigenen Werten"*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, die Schwierigkeiten des Lebens zu bewältigen? Wenn nötig, bitten Sie jemanden, Ihnen beim Ausfüllen der Tabelle zu helfen.

Was konnte ich tun, was habe ich geschafft?	Welche Fähigkeiten habe ich in der Situation gezeigt?	Welche persönlichen Eigenschaften habe ich gezeigt?

4. Was war nützlich für Sie oder hat Ihnen geholfen, sich in der Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit bewältige ich die Schwierigkeiten des Lebens nur sehr selten gut"* und 10 bedeutet: *"Zur Zeit bewältige ich die Schwierigkeiten des Lebens sehr oft gut"*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, Sie dem Erreichen von Erfolgen näher zu bringen? Wenn nötig, bitten Sie jemanden, Ihnen beim Ausfüllen der Tabelle zu helfen!

Was konnte ich tun, was	Welche Fähigkeiten habe	Welche persönlichen

4. Was war nützlich für Sie oder hat Ihnen geholfen, sich in dieser Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit tue ich sehr selten Dinge, die mich dem Erreichen von Erfolgen näher bringen"* und 10 bedeutet: *"Zur Zeit tue ich sehr häufig Dinge, die mich dem Erreichen von Erfolgen näher bringen"*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, sich wie ein/e wertvolle/r Frau / Mann zu verhalten? Wenn nötig, bitten Sie jemanden, Ihnen beim Ausfüllen der Tabelle zu helfen!

Was konnte ich tun, was habe ich geschafft?	Welche Fähigkeiten habe ich in der Situation gezeigt?	Welche persönlichen Eigenschaften habe ich gezeigt?

4. Was war nützlich für Sie oder hat Ihnen geholfen, sich in dieser Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit verhalte ich sehr selten wie ein/e wertvolle/r Frau/Mann"* und 10 bedeutet: *"Zur Zeit verhalte ich mich sehr häufig wie ein/e wertvolle/r Frau/Mann"*.

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, einen starken Willen zu zeigen und einer Versuchung zu widerstehen? Wenn nötig, bitten Sie jemanden, Ihnen beim Ausfüllen der Tabelle zu helfen!

Was konnte ich tun, was habe ich geschafft?	Welche Fähigkeiten habe ich in der Situation gezeigt?	Welche persönlichen Eigenschaften habe ich gezeigt?

4. Was war nützlich für Sie oder hat Ihnen geholfen, sich in dieser Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit zeige ich fast nie starken Willen oder widerstehe einer Versuchung"* und 10 bedeutet: *"Zur Zeit zeige ich fast immer starken Willen und widerstehe Versuchungen"*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, für Ihre Gesundheit und Ihren Körper zu sorgen. Wenn nötig, bitten Sie jemanden, Ihnen beim Ausfüllen der Tabelle zu helfen!

Was konnte ich tun, was habe ich geschafft?	Welche Fähigkeiten habe ich in der Situation gezeigt?	Welche persönlichen Eigenschaften habe ich gezeigt?

4. Was war nützlich für Sie oder hat Ihnen geholfen, sich in dieser Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit Sorge ich wenig für meine Gesundheit und meinen Körper"* und 10 bedeutet: *"Zur Zeit Sorge ich ausreichend für meine Gesundheit und meinen Körper"*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TRUMPFKARTEN - TEIL 12

Ich kontrolliere mein eigenes Verhalten und meine Impulse

In welchem Maße sind wir fähig, uns selbst zu kontrollieren? Wir denken häufig darüber nach, besonders wenn einige unserer Verhaltensweisen oder Impulse anfangen, uns Schwierigkeiten zu machen: Wenn wir zu viel essen oder trinken, wenn wir vor Ärger aufbrausen und aggressiv werden, wenn wir zwanghaft irgendetwas tun. Benutzen Sie das folgende Formular um darüber nachzudenken, wie Sie Kontrolle über Ihr Verhalten oder Ihre Impulse gehabt haben:



1. Welche Ihrer Verhaltensweisen zeigen Ihnen, dass Sie in der Lage sind, ein bestimmtes Verhalten oder Impuls zu kontrollieren? Geben Sie Beispiele für Ihr Verhalten.

2. Beschreiben Sie verschiedene Situationen, in denen Sie sich, zumindest ein wenig, so verhalten haben, wie oben charakterisiert. Gelegenheiten, in denen Sie fähig waren, das Verhalten/den Impuls zu kontrollieren!

3. Versuchen Sie bitte auf der Basis der obigen Beispiele und anderer, die Sie evtl. noch im Kopf haben, die folgende Tabelle auszufüllen. Was haben Sie darüber gelernt, was Sie tun können? Welche Fähigkeiten haben Sie? Welche Art von persönlichen Eigenschaften haben Sie, die Ihnen dabei helfen, das bestimmte Verhalten / den Impuls zu kontrollieren. Wenn nötig, bitten Sie jemanden, Ihnen beim Ausfüllen der zu helfen!

Was konnte ich tun, was	Welche Fähigkeiten habe ich	Welche persönlichen

4. Was war nützlich für Sie oder hat Ihnen geholfen, sich in dieser Art und Weise zu verhalten?

In Ihnen selbst	Außerhalb von Ihnen

5. Schätzen Sie Ihren aktuellen Stand in diesem Lebensbereich auf einer Skala von 1 bis 10, bei der 1 bedeutet: *"Zur Zeit bin ich sehr selten in der Lage d. jetzt analysierte Verhalten/Impuls zu kontrollieren"* und 10 bedeutet: *"Zur Zeit bin ich sehr oft in der Lage, d. jetzt analysierte Verhalten/Impuls zu kontrollieren"*.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

6. Wie gut sind Sie in der Lage, die Kontrolle zu behalten und das Verhalten in einer Weise fortzusetzen, die für Sie und andere Menschen sicher ist? Bitte schätzen Sie auf einer Skala von 0% to 100%.

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

3. Jetzt, erinnern Sie sich bitte an an einige vergangene Momente in Ihrem Leben, in denen Ihre Position sogar noch höher war, als Sie bei Frage 1 angegeben haben. Denken Sie Darüber nach und schreiben Sie über: Was haben Sie getan, gedacht, empfunden; was haben andere getan; was war noch da - das diesen Moment auf diese höhere Stufe gebracht hat. Versuchen Sie aufzuschreiben was "war " und nicht was "nicht war".

4. Stellen Sie sich bitte einen Moment in der näheren Zukunft vor, in dem Sie in der Lage sein werden, sich ein wenig höher einzustufen, als Sie sich bei Frage 1 eingeschätzt haben. Überlegen Sie und beschreiben Sie bitte, in welcher Weise die Situation sich von der jetzigen unterscheiden wird: Was werden Sie tun, denken, empfinden; was werden andere tun; was wird noch da sein - was wird den Moment auf eine höhere Stufe bringen als es jetzt ist?

5. Jetzt überlegen Sie und beschreiben Sie bitte auf der Grundlage Ihrer Antworten auf die Fragen 3 und 4, was Ihre nächsten zwei oder drei Schritte Richtung 10 auf der Skala sein werden. Schritte die es in nächster Zukunft möglich machen werden zu sagen: "Ich bin ein

kleines bisschen höher als ich noch vor kurzem war"! Schreiben Sie über: was werden Sie tun, wo, wann, wie, in welcher Weise, wer wird Ihnen helfen und wie, welche Ihrer Gedanken und Empfindungen werden bei so einem Unternehmen für Sie hilfreich sein.

Wenn Sie nun wissen was zu tun ist, verwahren Sie dieses Formular an einem sicheren Ort und gehen Sie los und setzen es um! Schließlich sind Sie in der Lage, das Eine oder Andere in Ihrem Leben zu beeinflussen! Versuchen Sie auch die kleinsten Zeichen für Veränderung zu bemerken - diese sind kleine Teile einer großen Veränderung. Tun Sie was funktioniert!

TRUMPFKARTEN - VERÄNDERUNGSFORMEL 2

Mit diesem Formular können Sie weiter daran arbeiten, Veränderungen in Ihrem Leben hervorzubringen und beobachten, ob und in welcher Weise die Veränderungen gut für Sie sind bzw. in Ihrem Sinne funktionieren. Sie können entscheiden, ob es sich lohnt, das was Sie tun, weiter zu machen, und was eventuell, auf Ihrem Weg Ihre Ziele zu erreichen, noch geändert werden muß!

1. Bei der Umsetzung meiner geplanten Schritte habe ich die folgenden Aktivitäten unternommen, die die folgenden Veränderungen gebracht haben.:

<i>Was ich getan habe und wie</i>	<i>Veränderungen, die durch mein Verhalten hervorgerufen wurden</i>

2. Im Moment schätze ich meine Position auf einer Skala von 1-10 wie folgt ein:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5. Jetzt überlegen und beschreiben Sie bitte, auf der Grundlage Ihrer Antwort zu Punkt 4, was die ersten zwei oder drei Dinge sind, die Sie tun können, um auf der Skala nach oben zu steigen. Das sind die Schritte, die es möglich machen in näherer Zukunft zu sagen: "Ich bin ein kleines bisschen höher als ich vor Kurzem war!". Schreiben Sie darüber: Was, wo, wann, wie, in welcher Weise Sie diese Dinge anders machen, wer Ihnen helfen wird und wie, und welche Art von Gedanken und Empfindungen Sie haben, die hilfreich und nützlich sind, diese Schritte zu machen.

Möchten Sie weitere Veränderungen in diesem Bereich Ihres Lebens erzielen?	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>
Ist es möglich, weitere Veränderungen in diesem Lebensbereich einzuleiten?	<i>Ja</i>	<i>Nein</i>
<p>Wenn Sie zweimal mit "Ja" geantwortet haben, nehmen Sie bitte einen neuen Arbeitsbogen mit der "Veränderungsformel 2" und arbeiten weiter an den gewünschten Veränderungen und daran, Ihre Ziele zu erreichen. VIEL GLÜCK !</p>		