

## Arbeitsblatt 12

### Timeline-Übung zur Krisenintervention

<i>Räumliche Visualisierung</i>	Der Patient legt im Raum Vergangenheit und Zukunft fest.
<i>Auslegen einer Lebenslinie</i>	Der Patient legt ein Seil oder Tücher aus, die die Lebenslinie symbolisieren, Markierung der Gegenwart.
<i>Symbol für die aktuelle Krise</i>	Der Patient platziert ein Objekt oder ein Kärtchen auf der Timeline, das die Krise darstellt.
<i>Start am Lebensbeginn</i>	Der Patient berichtet von der Geburt und den ersten Lebensjahren.
<i>Umgang mit Krisen/ Belastungen in der Vergangenheit</i>	<p>Der Patient geht mit dem Therapeuten die Lebenslinie ab, spricht über Belastungen/Krisen und markiert sie mit Kärtchen oder symbolischen Gegenständen.</p> <p>Parallel dazu legt er Kärtchen oder Gegenstände aus, die den Ressourcenteil beschreiben: positive Lernerfahrungen; Skills; Werte; hilfreiche Regeln und Verhaltensmuster; Krisen, die gemanagt wurden; erwartete Krisen, die ausblieben.</p>
<i>Zukunftsorientierung</i>	Der Patient wird eingeladen, unter Einbeziehung seiner Vergangenheit und Gegenwart einen Blick in Richtung Zukunft zu tun, verbunden mit der Erwartung, dass dort die Zeit kommen wird für ein Leben nach Bewältigung der Krise.

*Symbolischer Schritt*

Der Patient wird ermutigt, einen Schritt über die Markierung zu machen, die die Krise symbolisiert.

Der Therapeut sollte sich Zeit nehmen, die folgenden Punkte in Ruhe aufmerksam mit dem Patienten zu besprechen: Welche der in der Vergangenheit wirksamen Ressourcen konnten helfen, diesen Schritt in Richtung Zukunft zu gehen?

Welche Gefühle, Ideen, inneren Dialoge und Körperempfindungen traten dabei auf?

*Blick in die Zukunft*

Was sind die nächsten Aufgaben, was wird die Zukunft bringen?

Jetzt, in einem Jahr, in fünf Jahren?

Hatte die Krise auch irgendetwas Klärendes, womöglich Gutes?

Was für Pläne gibt es für die Zukunft?