



Leitfaden für die Empathische Konfrontation auf einem Stuhl

Die empathische Konfrontation findet immer dann Anwendung, wenn Sie es innerhalb der Sitzung mit einem aktiven Bewältigungsmodus zu tun haben und deshalb nicht weiterkommen.

Kurzbeschreibung des allgemeinen Vorgehens:

1. Stärkung der Beziehung

Beispielhafte Formulierungen:

„Ich mag Sie sehr gerne.“

„Ich arbeite sehr gerne mit Ihnen zusammen.“

„Ich möchte Ihnen sehr gerne helfen.“

2. Benennen Sie das Bewältigungsverhalten des Patienten / der Patientin

Beispielhafte Formulierungen:

„Deshalb möchte ich Ihnen gerne eine Rückmeldung geben.“

„Ich merke gerade...“

3. Validierung und biografische Einordnung

Beispielhafte Formulierungen:

„Und ich kann das sehr gut verstehen. Dieses Verhalten, bzw. dieser Anteil (z. B. „die Mauer“ etc.) hat dem kleinen Martin damals sehr geholfen, weil der kleine Martin mit seinen Gefühlen früher ganz alleine dastand, was sehr, sehr schmerzhaft war. Die Mauer hat diese Schmerzen gelindert und verhindert, dass der kleine Martin immer wieder die Erfahrung macht, zurückgewiesen zu werden, wenn er seine Gefühle zeigt...“

4. Eigenes Erleben benennen

Beispielhafte Formulierungen:

„Und wenn die Mauer hier so zwischen uns steht, fühle ich einerseits Mitgefühl mit dem kleinen Martin, der da hinter der Mauer ist. Aber durch die Mauer kann ich für den kleinen Martin gar nicht da sein. Ich merke, wie



ich dadurch auf Abstand bleibe. Und das tut mir sehr leid, weil dann ist der kleine Martin wieder genauso allein wie früher, obwohl ich ja ganz und gar nicht geneigt bin, ihn mit seinen Gefühlen alleine zu lassen so wie XY damals. Trotzdem würden Sie sich dann nach der Sitzung heute wieder einsam fühlen.“

5. Konsequenzen für das Leben

Beispielhafte Formulierungen:

„Und das ist ja auch genau das was Sie mir erzählt haben, dass Sie sich häufig einsam fühlen oder dass sich Menschen von Ihnen zurückziehen. Und das finde ich sehr schade, denn ich finde, dass Sie es verdient haben, dass Menschen Ihnen nahe sind.“

6. Entscheidung

Beispielhafte Formulierungen:

„Und deshalb würde ich sehr gerne mit Ihnen genau daran arbeiten und die Mauer bitten, sich hier in der Sitzung zurückzuziehen. Ist das für Sie in Ordnung?“

Optional kann hier die Stühleübung zur Regulation von Bewältigungsmodi angeschlossen, bzw. ergänzt werden.