

INVALUATION®

Therapieausbildung

Gabriel Palacios

Skript N° 1

Pfeiler der therapeutischen Grundhaltung

Werkzeuge zur therapeutischen Grundhaltung

INVALUATION®

InValuation® ist eine seitens Gabriel Palacios begründete Methode der Gesprächstherapie, welche das Ziel verfolgt im Kontext geistiger Konflikte positive Ressourcen zu finden.

Dabei steht das Präfix „In-“ dafür, dass wir als Therapeuten die Kraft und Energie der Fokussierung des geistigen oder emotionalen Konfliktes nutzen, um darin positive Werte finden zu können; was durch die in der Bezeichnung InValuation implizierte Begrifflichkeit „Valuation“ für „Bewertung“ repräsentiert wird.

Die Methode fordert keine physisch, materiell oder handlungsgemässe Optimierung von geistigen Konflikten, sondern an erster Stelle das Erkennen von neuen Perspektiven hinsichtlich des geistigen Konfliktes. Die Methode verfolgt den Ansatz, dass jegliche Form der Veränderung an erster Stelle auf gedanklicher Ebene stattfinden sollte, wodurch entsprechende geistige Konflikte an Kraft verlieren. Sie orientiert sich zudem an der These, dass jeder negative Gedanke, sowie jedes negative Gefühl jeweils sich bedingende Gegensätze aufweisen. Können diese Gegensätze gefunden werden, so besteht die Möglichkeit den betroffenen Klienten Gefühle der Ruhe, der Sicherheit und der Leichtigkeit zu vermitteln.

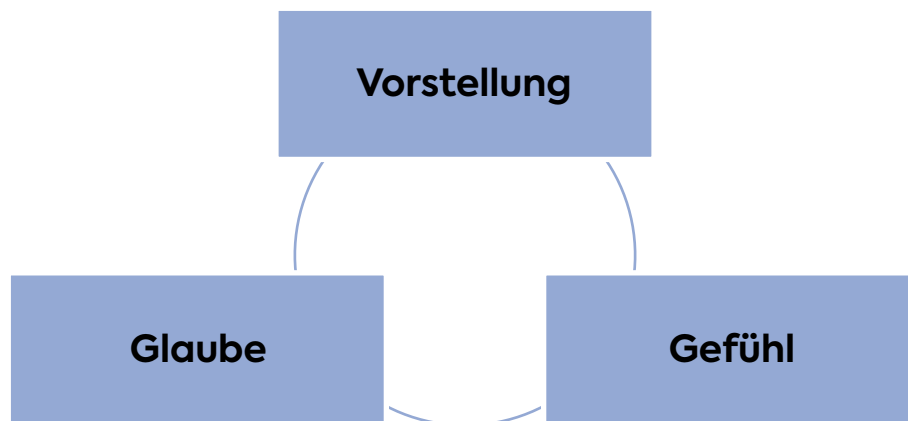
Fallbeispiel: Einschlafschwierigkeit

Die Klientin hat Einschlafschwierigkeiten. Bei genauerer Befragung der Klienten ist zu erkennen, dass die Klientin die Angst in sich trägt, aufgrund Mangels an Schlaf, den Tag durch weniger Wissen abrufen zu können (z.B. in Prüfungssituationen). Die Klientin steigert sich dadurch in negative Emotionen (siehe Modell „Prägender Prozess“).

Die Methode der InValuation® nutzt an dieser Stelle die Fokussierung des Anliegens, um der entsprechenden Klientin aufzuzeigen, welche positive Auswirkung weniger Schlaf auf das Abrufen von Wissen haben kann, durch die Vermittlung der Perspektive, dass bei mässigem Schlafmangel die dadurch herbeigeführte Schläfrigkeit andere Hirnströme (z.B. Alpha, Theta) zur Folge hat, was das Abrufen von Wissen sogar begünstigen kann (durch die These des Abrufens von unbewussten Wissen mittels Hypermnesie, in geistiger Entspannung). Diese Perspektive beruhigt die betroffene Klientin so sehr, dass zugleich jeglicher Druck im Rahmen des Schlafengehens entfällt und die Klientin deutlich befreit von ihrem geistigen Konflikt ist.

Prägungsprozess

Modell nach Gabriel Palacios



Therapeutische Grundhaltung

Die Begrifflichkeit des Therapeuten leitet sich vom griechischen Wort „therapon“ für „Diener, Wärter“ ab. Als Therapeuten dienen wir dem Geiste unserer Klienten. Dies bedingt einiger Kernvoraussetzungen, welche den Erfolg erst ermöglichen können.

Die fünf Pfeiler der therapeutischen Grundhaltung nach Gabriel Palacios:

- **Echtheit**

Die Fähigkeit sich in der Rolle zu befinden, in der man sich wohl und überzeugungsfähig fühlt.

- **Glaube an Fortschritt**

Die Möglichkeit zur Konstruktion von eigenen, autosuggestiven, glaubwürdigen Zielvorstellungen.

- **Rapport**

Physisches wie psychisches Vertrauensgleichnis zwischen Klient und Therapeut.

- **Therapeutische Empathie**

Der Wille, sich zu Gunsten des Wohles des Klienten in dessen emotionalen Gedanken hineinzusetzen.

- **Suggestive Achtsamkeit**

Das therapeutische Bewusstsein gegenüber förderlichen wie potenziell hemmenden, nonverbalen wie verbalen Einflüssen.

Suggestive Achtsamkeit

Achtsamkeit hinsichtlich potenziell hinderlichen und förderlichen Suggestionen

Therapeutische Empathie

Fähigkeit zur selbstlosen Bereitschaft sich emotional in den Klienten hineinzusetzen

Glaube an Fortschritt

Aufzeigen der Möglichkeit zur Erfüllung der Erwartungshaltung des Klienten

Rapport

Vorhandener Rapport mit dem Klienten; verbal und nonverbal

Echtheit

Wohlbefinden und Fähigkeit zur Überzeugung in der Rolle gegenüber des Klienten

Pfeiler

der therapeutischen Grundhaltung

Echtheit

Der Grundpfeiler erfolgreicher, therapeutischer Haltung – die Echtheit des Therapeuten – basiert auf folgenden Faktoren:

Grundpfeiler: Echtheit

- **Selbstwert-Bewusstsein und Selbstvertrauen**

Sie bilden die Basis der therapeutischen Unterstützung und widerspiegeln sich in vielen darauf aufbauenden Elementen.

- **Widerspiegelung in der Authentizität**

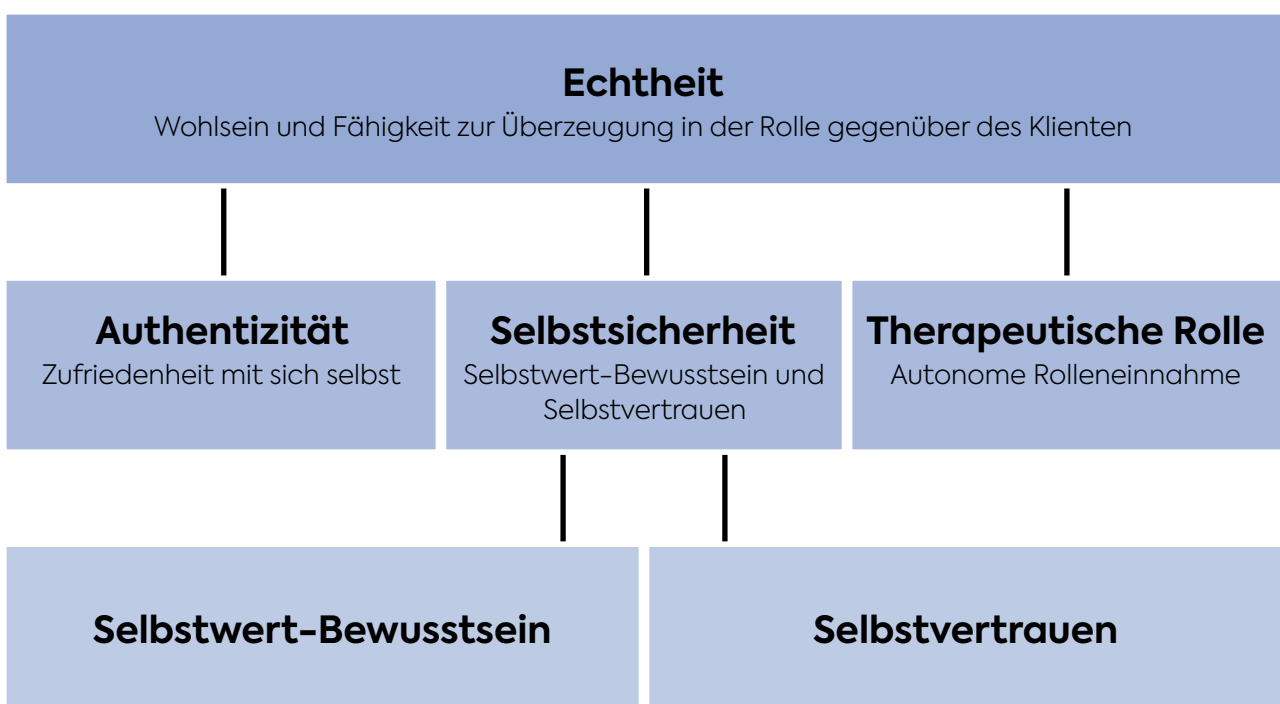
Nur wer sich seines Wertes mit Sicherheit bewusst ist, kann sich bedingungslos lieben.

- **Widerspiegelung in der Selbstsicherheit**

Das Vertrauen in sich selbst und in den eigenen Wert, vermittelt ein Gefühl der Selbstsicherheit – sich auf sich selbst verlassen zu können.

- **Widerspiegelung in der therapeutischen Rolle**

Wer sich seiner eigenen, authentischen Rolle sicher ist, erlangt ganz von selbst Spielraum diese Rolle auszudehnen, zu erweitern oder zu ergänzen.



Pfeiler

der therapeutischen Grundhaltung

Glaube an Fortschritt und Rapport

Die Pfeiler des Glaubens an Fortschritt und des Rapports stellen eine wesentliche Schnittstelle zwischen der Kommunikation des Therapeuten mit sich selbst und der Kommunikation mit dem Klienten dar.

- **Glaube an Fortschritt**

Nur wer selbst an Fortschritt glaubt, kann dem Klienten den entsprechenden Glauben schenken.

- **Rapport**

Das Vertrauensverhältnis zwischen Klientin und Therapeutin ist massgebend für die Glaubwürdigkeit der Therapeutin.

Glaube an Fortschritt

Aufzeigen der Möglichkeit zur Erfüllung der Erwartungshaltung des Klienten

Rapport

Vorhanden Rapport mit dem Klienten, verbal und nonverbal

Pfeiler

der therapeutischen Grundhaltung

Therapeutische Empathie

Der Pfeiler der therapeutischen Empathie fordert uns als TherapeutInnen direkt in die geistigen und emotionalen Strukturen unserer Klienten einzutauchen, um diese aus der Nähe zu verstehen. Man braucht keine Empathie hinsichtlich der Persönlichkeitsstruktur der Klienten selbst, aber zumindest hinsichtlich dessen Vergangenheit (Situation), Gefühle oder Gedanken zu empfinden.

Pfeiler der therapeutische Empathie

- **Gefühle**

Diamant lässt sich nur durch Diamant selbst schleifen.

Ebenso lassen sich Gefühle nur durch Gefühlen selbst beeinflussen.

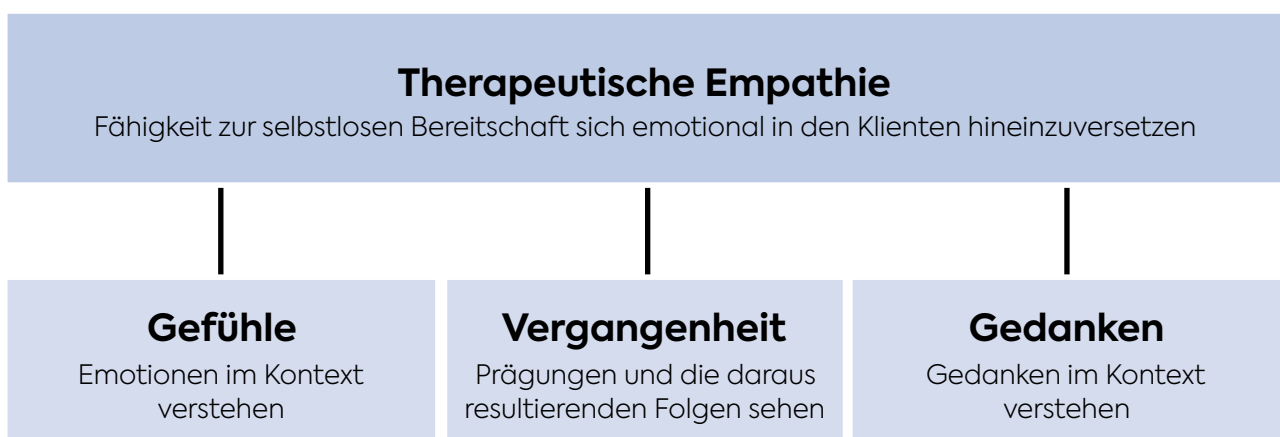
Wollen wir als Therapeuten die Gefühle unserer Klienten verändern, so müssen wir sie kennen.

- **Vergangenheit**

Die kausale Entstehung von Gedanken und Gefühlen zu verstehen, ermöglicht auch über das Bewusstsein und somit rational nachvollziehbare, neue Perspektiven vermitteln zu können.

- **Gedanken**

Die Gedanken sind die Vorreiter der Gefühle. Wollen wir die Gefühle der Klienten positivieren, so sollten wir die damit verbundenen Gedanken in der Tiefe beeinflussen.



Pfeiler

der therapeutischen Grundhaltung

Suggestive Achtsamkeit

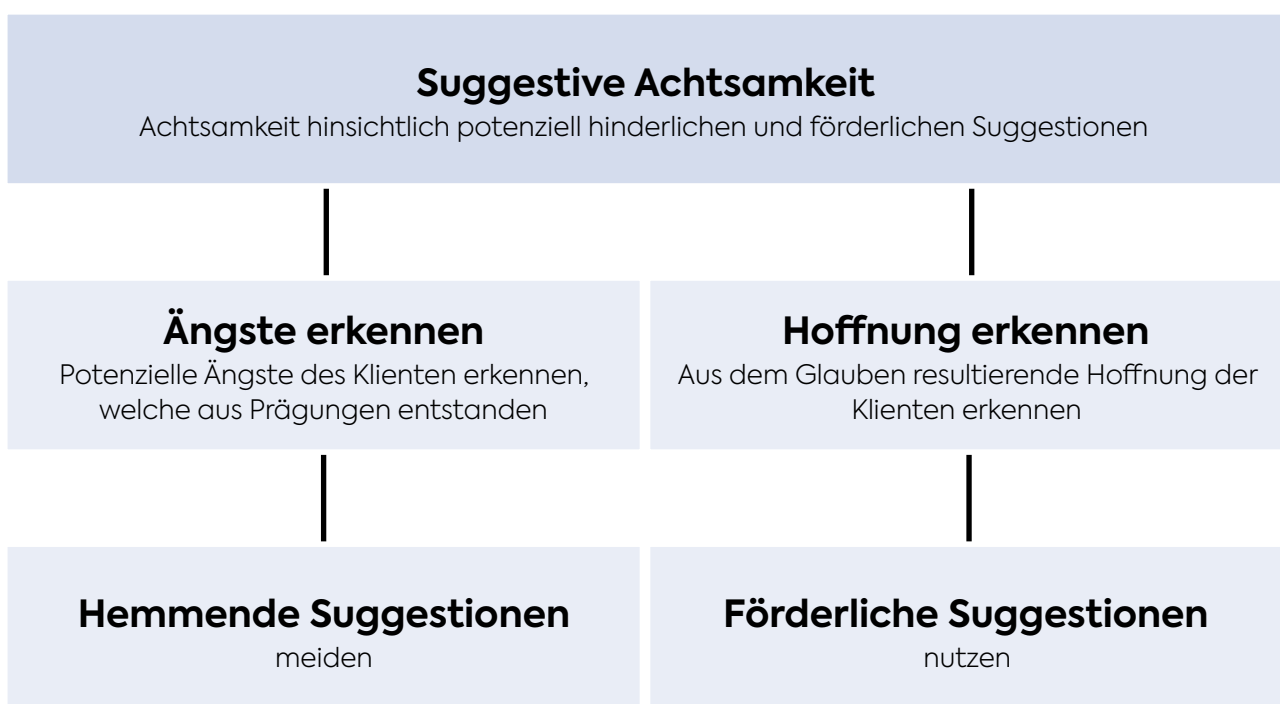
Der Pfeiler der suggestiven Achtsamkeit soll uns die Bedeutung spezifischer Worte und Sätze ins Bewusstsein rufen; sowie die potenzielle Kraft von bestimmten, von Therapeuten meist als nicht bedeutungsvoll eingestuften Worten.

- **Hemmende Suggestionen**

Können Vorstellungen implizieren und damit Ängste herbeiführen, welche die Klienten nachhaltig hindern.

- **Förderliche Suggestionen**

Können Vorstellungen und damit Gefühle herbeiführen, welche den therapeutischen Erfolg massgebend gewährleisten.



Werkzeuge zur therapeutischen Grundhaltung

Echtheit

Echtheit: Wohlfühlen und Fähigkeit zur Überzeugung in der idealen Rolle gegenüber des Klienten.

Authentizität

Zufriedenheit mit sich selbst

Kommunizieren und wirken als der Mensch, der bedingungslos geliebt wird.

Selbstwert-Bewusstsein

Selbstsicherheit

Selbstwert-Bewusstsein und Selbstvertrauen

Kommunizieren, fühlen und wirken als der Mensch, der eigene Sicherheit fühlt und ausstrahlt.

Selbstvertrauen

Rollenbewusstsein

Autonome Rolleneinnahme

Kommunizieren, fühlen und wirken als der Mensch, in der für die Therapie ideale Rolle.

Werkzeuge

zur therapeutischen Grundhaltung

Glaube an Fortschritt und Rapport

Der Rapport und der Glaube an Fortschritt stellen die verbindenden Elemente zwischen den Ressourcen des Therapeuten (graue Visualisierung) und den Ressourcen des Klienten (weisse Visualisierung) dar. Im Rahmen dieser beiden Elemente ist die kommunikative Interaktion des Klienten Basis für den fortschreitenden, therapeutischen Prozess.

Rapport

Vorhandenes Vertrauensgleichnis,
verbal und nonverbal

Herstellen des Vertrauensverhältnisses
zwischen Klient und Therapeut mittels
Anpassung der eigenen
Kommunikationsweise an die des Klienten.

Glaube an Fortschritt

Aufzeigen der Möglichkeit zur Erfüllung der
Erwartungshaltung des Klienten

Vermittlung von Glaube und Hoffnung
mittels Wissen und Thesen aus den Lehren
der (Grenz)Wissenschaften, Theorien,
Beispielen, Kulturen und anderen Ressourcen.

Werkzeuge zur therapeutischen Grundhaltung

Therapeutische Empathie

Die therapeutische Empathie – die Fähigkeit zur selbstlosen Bereitschaft sich emotional in die Geschichte des Klienten hineinzusetzen – bedingt die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Sich in einen Menschen (Gedanken / Gefühle) oder dessen Emotionen hineinversetzen kann nur, wer fähig und bereit ist hinsichtlich den eigenen, bewussten Erfahrungen zu reflektieren.

Gefühle

Emotionen im Kontext verstehen

Reflexion über die im Kontext aufkommenden Gefühle: Entsprechende Reflexion über die physisch bezogene, sowie über die geistig-emotionale Wahrnehmung.

Vergangenheit

Prägungen und die daraus resultierenden Folgen sehen

Aktivierung der Vorstellungskraft hinsichtlich sich wohlmöglich ereigneten Erfahrungen, welche den Klienten nachhaltig geprägt haben könnten.

Gedanken

Gedanken im Kontext verstehen

Reflexion über entsprechend nachvollziehbare Gedankengänge – teils auch illusionäre Ängste und Gedankenmuster.

Werkzeuge

zur therapeutischen Grundhaltung

Suggestive Achtsamkeit

Die suggestive Achtsamkeit hinsichtlich potenziell hinderlichen und förderlichen Suggestionen ist deshalb derart bedeutungsvoll, weil seitens Therapeut vermittelte Vorstellungen im Rahmen eines Vertrauensverhältnisses mit höherer Wahrscheinlichkeit absorbiert werden.

Ängste erkennen

Potenzielle Ängste des Klienten erkennen, welche aus Prägungen entstanden

Erkennen von Ängsten mithilfe von verbalen und nonverbalen Anhaltspunkten.

Hoffnung erkennen

Aus dem Glauben resultierende Hoffnung der Klienten erkennen

Erkennen von positiven, zukunftsorientierten Vorstellungen, mittels verbalen und nonverbalen Anhaltspunkten.

Hemmende Suggestionen meiden

Negative Worte und Gesten, die negative Vorstellungen implizieren.

Förderliche Suggestionen nutzen

Positive Worte und Gesten, die positive Vorstellungen implizieren.

Pfeiler und Elemente der therapeutischen Grundhaltung

Detailansicht



