

SYSTEMISCHE THERAPIE



Detlef Scholz
**Systemische
Interventionen bei
Internetabhängigkeit**

ZUSATZMATERIAL



CARL-AUER

Systemische Interventionen bei Internetabhängigkeit
Arbeitsblätter, Interventionskarten und Protokollbögen

Ergänzendes Online-Material zum Buch

Detlef Scholz

Systemische Interventionen bei Internetabhängigkeit

ISBN 978-3-8497-0046-1

© 2014 Carl-Auer Verlag und Verlagsbuchhandlung GmbH

Dokumentationsbogen zu heldenhaftem und feigem Denken und Handeln (7.2)

Situation (kurze Beschreibung):

	Wer?	Was?	Warum?
Heldenhafte Gedanken			
Heldenhaftes Handeln			
Feige Gedanken			
Feiges Handeln			

Alternative Entwicklung:

Was wäre geschehen, wenn der Feigling als Held gehandelt hätte (und umgekehrt)?

Kriteriumskarten (verdeckt in die Mitte des Tisches)

spektakulär

absurd

einfach

komplex

plausibel

unwahrscheinlich

.....

.....

Spielablauf

1. Der reihum wechselnde Spielleiter nennt eine Situation oder einen Sachverhalt.
2. Eine Kriteriumskarte wird aufgedeckt.
3. Jeder Mitspieler notiert eine Hypothese, die das Kriterium möglichst gut erfüllt.
4. Der Spieler mit der besten Erfüllung (gemeinsame Entscheidung) erhält einen Punkt.

Gewinnpunkte



Arbeitsblatt Die beste Intervention (8.1)

mögliche Nutzungsintentionen ankreuzen und ergänzen

Freunde Spaß Ablenkung
Spannung Wettkampf Kontrolle
Verbesserung Balance Herausforderung
Lust Komplexität
Selbstbestimmtheit Zeit vergessen
..... Entspannung

Forschungsauftrag: Was soll so bleiben, wie es ist?

Stimmigkeitsprüfung von Nutzungsargumenten und Nutzungsthesen (ggf. zu Hause protokolliert):

Gedanken und Gefühle
zeitliche Schwankungen der Stimmigkeit
Entwicklung eindeutiger Prüfkriterien

Keine Intervention

bis Sie mich überzeugt haben, dass sich etwas ändern darf.

Wofür wäre eine Veränderung nützlich?

Welche Zustände möchten Sie in Zukunft häufiger erleben?

Welche Gedanken möchten Sie zukünftig öfter über sich denken?

Wer soll mit besonderer Wärme an Sie denken?

An wen denken Sie manchmal mit besonderer Herzlichkeit?

Worin besteht der Preis für die jetzige Art zu leben?

Welchen Preis hätte eine Veränderung der aktuellen Situation?

Welche Einstellung müsste sich dafür dauerhaft ändern?

Was müsste dafür – zu Beginn mit reduziertem Spaß – getan werden?

Wer würde woran einen Neuanfang bemerken?

Was ließe ihn sicher sein, dass die Veränderung von Dauer ist?

Interventionskarte Zielfindung (8.2)

Zielmaximierung

Wie viele Freunde wären in einer wunderbaren Zukunft optimal?

Würden Sie es vorziehen, die Vorteile des Ungebundenseins zu genießen, oder streben Sie eine erfüllte Partnerschaft an?

Welche Internet-Aktivität würden Sie am liebsten in die haptische Welt übertragen, sodass die Erfahrungen noch intensiver werden können? Womit würden Sie sich darüber hinaus noch gern in der Freizeit beschäftigen?

Wenn Sie die größten Ziele Ihres Handelns, Ihres Lebens benennen würden, wäre das eher Zufriedenheit, Ruhe, Liebe, Angstfreiheit, aktives Entdecken oder das Erleben glücklicher Momente?

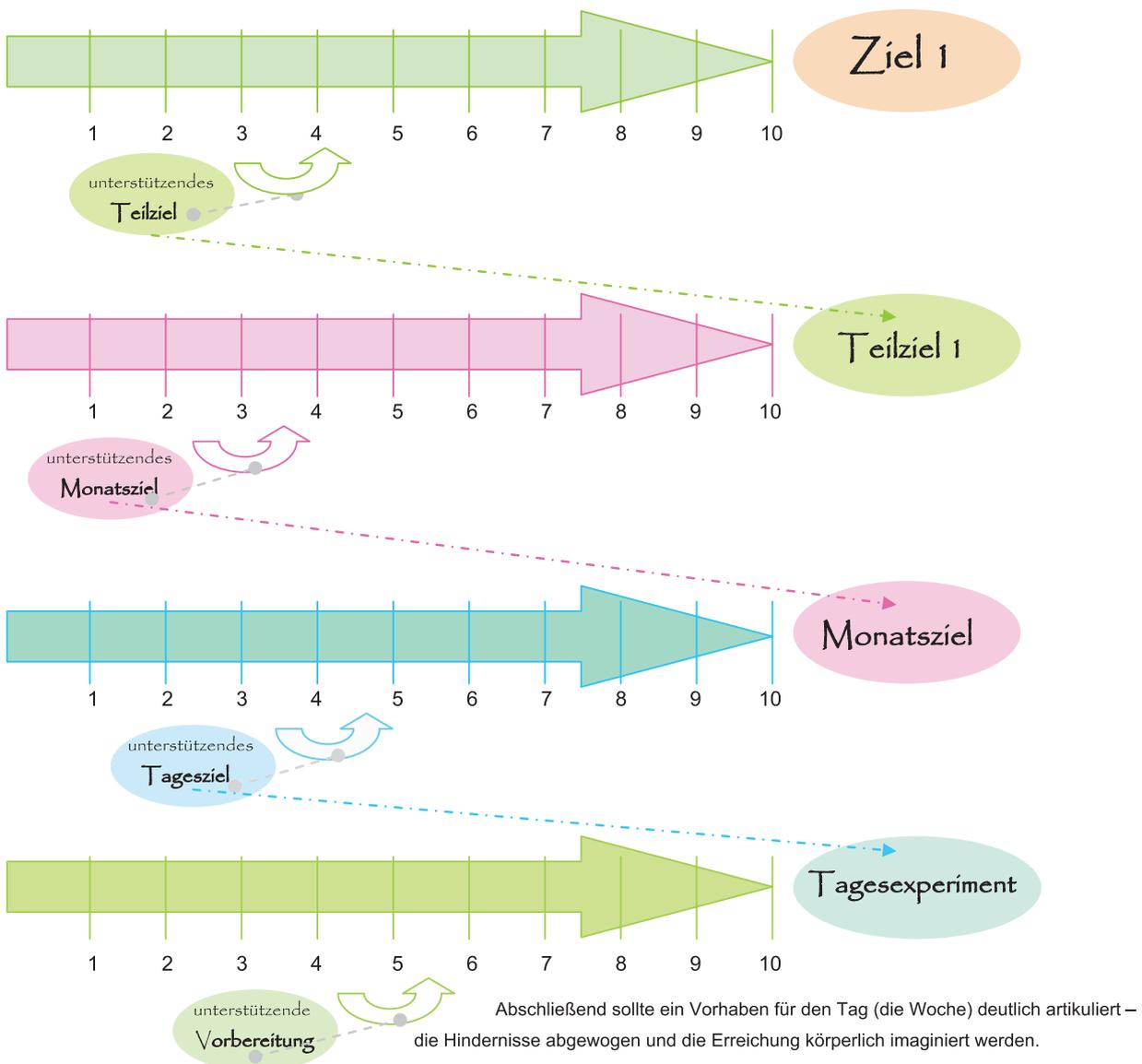
Wann zeigt sich schon ein Hauch der Erfüllung eines Maximalzieles? In welcher Situation konnten Sie schon sagen, dafür lohnt es sich zu leben? Wie ist es Ihnen gelungen, dieses Erleben herbeizuführen?

Zieljustierung

Welche Empfindungen, welches Lebensgefühl werden durch die für die Teilbereiche benannten Ziele unterstützt?

Welches Ziel werden Sie als Erstes verfolgen? In welchem Zeitraum (ungefähr) werden Sie es erreicht haben?

Skala als Maß für die Nähe zum Ziel



P. S.: Veränderungsprozesse sind mitunter anstrengend, aufregend, verstörend, erschütternd, frustrierend, bereichernd, ...

Dokumentation der Befindlichkeiten (8.3)

Befindlichkeitsprotokoll _____

Tag	Zeit	Tätigkeit	Verlangen (Stärke 1–10)	Befindlichkeit (Körperwahrnehmung)	Gedanken

Übersicht über die Bildschirmzeiten (8.3)

Bildschirmzeiten

Datum: _____

Montag

Zeit	Chat Mail Forum		Schule		Sonst. Internet		Film		Spielen	
15.00 – 16.00										
16.00 – 17.00										
17.00 – 18.00										
18.00 – 19.00										
19.00 – 20.00										
20.00 – 21.00										
21.00 – 22.00										
22.00 – 23.00										
23.00 – 24.00										

Dienstag

Zeit	Chat Mail Forum		Schule		Sonst. Internet		Film		Spielen	
15.00 – 16.00										
16.00 – 17.00										
17.00 – 18.00										
18.00 – 19.00										
19.00 – 20.00										
20.00 – 21.00										
21.00 – 22.00										
22.00 – 23.00										
23.00 – 24.00										

Übersicht über die Bildschirmzeiten (8.3) (Fortsetzung)

Mittwoch

Zeit	Chat Mail Forum		Schule		Sonst. Internet		Film		Spielen	
15.00 – 16.00										
16.00 – 17.00										
17.00 – 18.00										
18.00 – 19.00										
19.00 – 20.00										
20.00 – 21.00										
21.00 – 22.00										
22.00 – 23.00										
23.00 – 24.00										

Donnerstag

Zeit	Chat Mail Forum		Schule		Sonst. Internet		Film		Spielen	
15.00 – 16.00										
16.00 – 17.00										
17.00 – 18.00										
18.00 – 19.00										
19.00 – 20.00										
20.00 – 21.00										
21.00 – 22.00										
22.00 – 23.00										
23.00 – 24.00										

Übersicht über die Bildschirmzeiten (8.3) (Fortsetzung)

Freitag

Zeit	Chat Mail Forum		Schule		Sonst. Internet		Film		Spielen	
15.00 – 16.00										
16.00 – 17.00										
17.00 – 18.00										
18.00 – 19.00										
19.00 – 20.00										
20.00 – 21.00										
21.00 – 22.00										
22.00 – 23.00										
23.00 – 24.00										

Sonnabend

Zeit	Chat Mail Forum		Schule		Sonst. Internet		Film		Spielen	
10.00 – 11.00										
11.00 – 12.00										
12.00 – 13.00										
13.00 – 14.00										
14.00 – 15.00										
15.00 – 16.00										
16.00 – 17.00										
17.00 – 18.00										
18.00 – 19.00										
19.00 – 20.00										
20.00 – 21.00										
21.00 – 22.00										
22.00 – 23.00										
23.00 – 24.00										
0.00 – 1.00										
1.00 – 2.00										

Übersicht über die Bildschirmzeiten (8.3) (Fortsetzung)

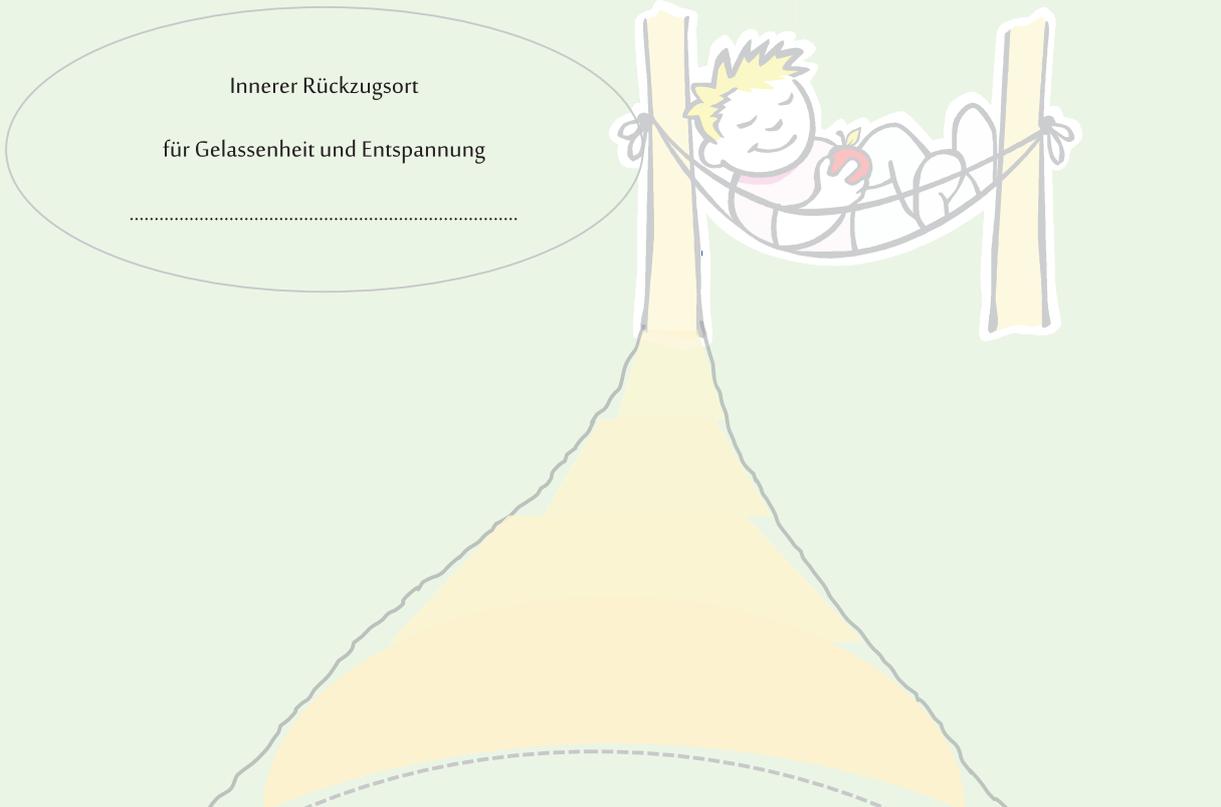
Sonntag

Zeit	Chat Mail Forum		Schule		Sonst. Internet		Film		Spielen	
10.00 – 11.00										
11.00 – 12.00										
12.00 – 13.00										
13.00 – 14.00										
14.00 – 15.00										
15.00 – 16.00										
16.00 – 17.00										
17.00 – 18.00										
18.00 – 19.00										
19.00 – 20.00										
20.00 – 21.00										
21.00 – 22.00										
22.00 – 23.00										
23.00 – 24.00										
0.00 – 1.00										
1.00 – 2.00										

Dokumentation der Befindlichkeiten (8.3)

Befindlichkeitsprotokoll _____

Tag	Zeit	Tätigkeit	Verlangen (Stärke 1–10)	Befindlichkeit (Körperwahrnehmung)	Gedanken



Innerer Rückzugsort
für Gelassenheit und Entspannung
.....

Beobachtete Situation:

wo:

was:

mit wem:

Entwicklung:

andere denkbare Entwicklung:

wie lange:

Gefühle, Ideen, Gedanken

eigene:

.....

andere:

Konsequenzen:

Vorbereitung

Gelassenheitsübung (gemeinsam entwickelt):



Jeden (...) Tag gegen ... Uhr werde ich für Minuten
.....
Dabei achte ich besonders darauf, dass
.....

Erlebnisauftrag (erstellen und/oder ankreuzen):



- ... x pro Woche begeben mich auf einen unbefestigten Weg und beschreibe meine Beobachtungen in ... Meter Höhe.
- Ich suche drei verschiedene Orte in meiner Umgebung auf, von denen aus ich den Sonnenuntergang beobachten kann.
- Ich beschreibe so detailliert wie möglich einen 10 Meter langen Uferstreifen des nächstgelegenen Gewässers.
-
-
-

Planung



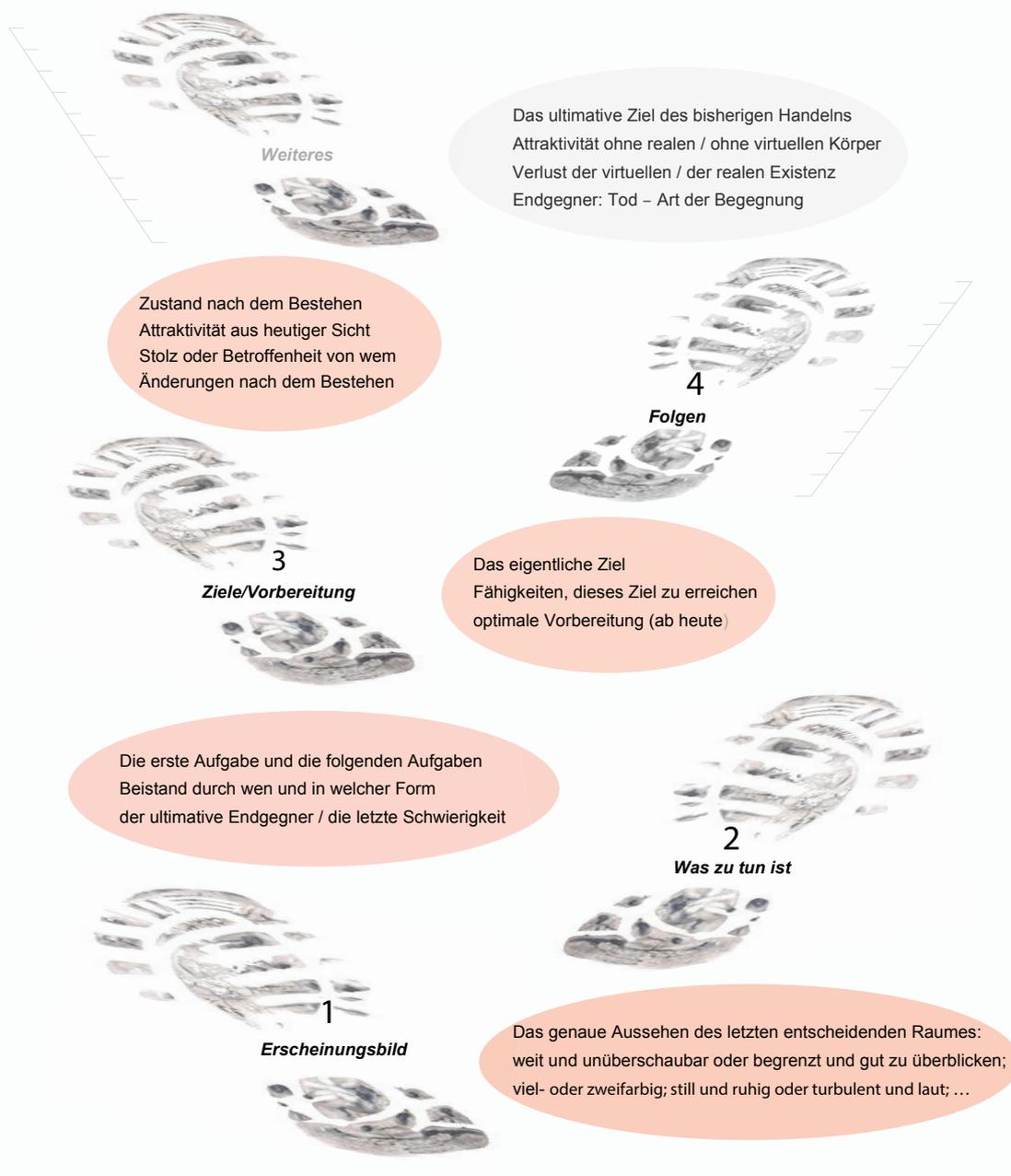
Ort: Zeitraum:
Beteiligte:
Ziele:
Vorerfahrungen:

Der Dungeon



ein guter Anfangsgedanke:
ein gutes Startgefühl:
meine inneren Monster:
andere Monster:
mein unschlagbarer Gedanke:
meine Belohnung:

Interventionskarte Letzte Instanz (8.8)



Arbeitsblatt Geschichtenbaukasten (8.9)

Das Thema:

ggf. Kernaussage / Sinnspruch:

.....

Handlungszeit:

Ort / Raum:

bei Veränderung

zu Beginn:

.....

zum Schluss:

.....

handelnde Hauptfiguren:

.....

.....

ggf. Nebenfiguren:

.....

.....

zu thematisierende Beziehungen:

.....

.....

.....

mögliche Beziehungsveränderungen:

ggf.

.....

.....

Ausgangssituation:

.....

.....

mögliche Entwicklung:

.....

alternative Entwicklung:

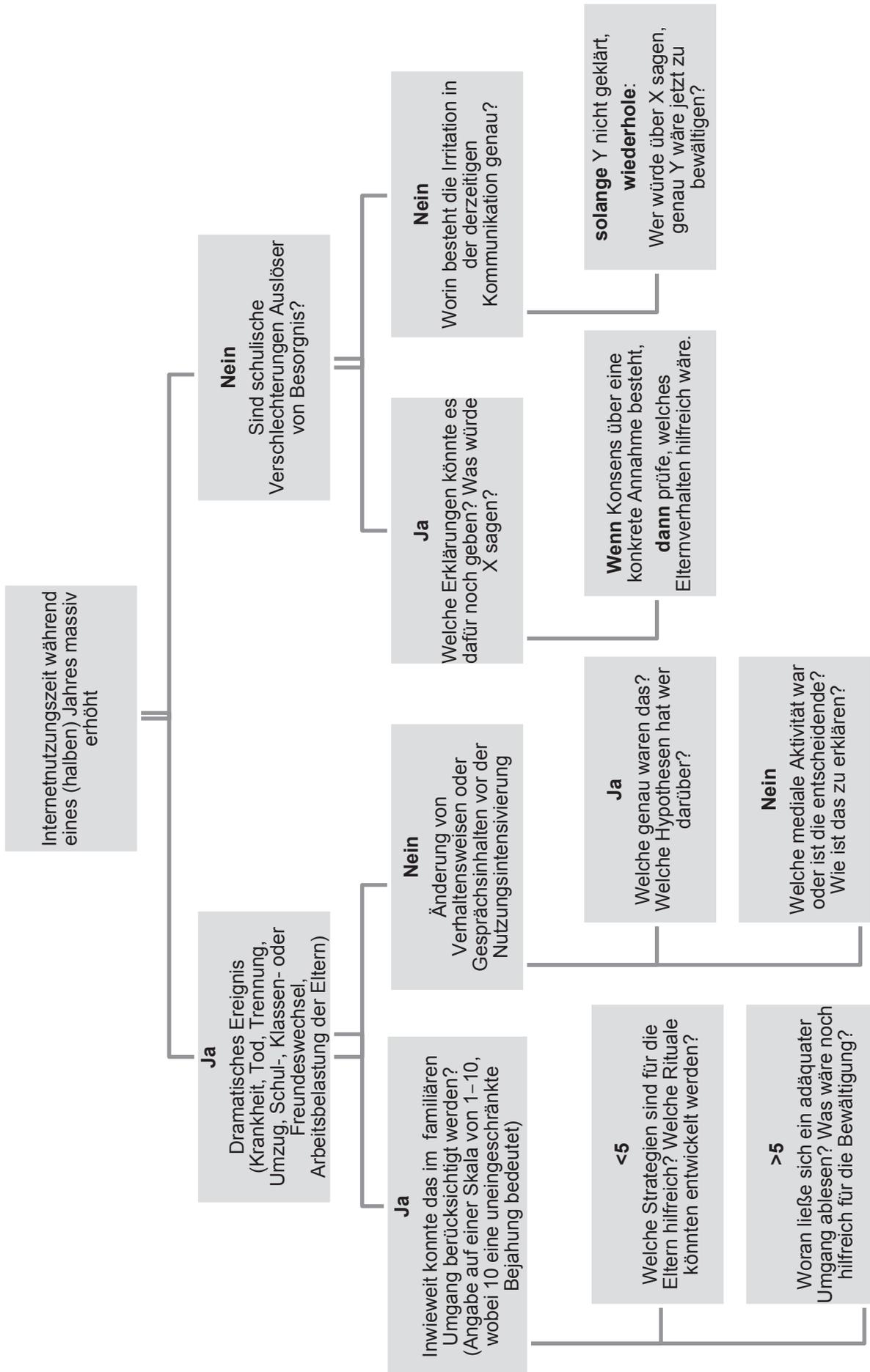
.....

mögliche Schlüsse:

.....

.....

Familiengesprächsstruktogramm (8.10)



Wochenendplanung (8.12)

Wochenendplanung _____

Tag	Zeit	Vorschlag Vater	Vorschlag Mutter	Vorschlag Sohn/Tochter	Zeit	Planung für Gemeinsames	Auswertung
Sa	10				10		
	13				13		
	16				16		
	19				19		
	22				22		
So	10				10		
	13				13		
	16				16		
	19				19		
	22				22		

Der Beginn

erste Begegnung:
das Faszinierende:
erstes Näherkommen:
.....
Überschrift:



Die erste Zeit

das Besondere:
Veränderungen bei mir:
Veränderungen des Partners:
erste Hürden:
gute Gründe für eine gemeinsame Zukunft:
.....
Überschrift:

Die Lebensprojekte

das bedeutendste:
das Fundament:
.....
meine Stärken:
Stärken meines Partners:
wichtige Erkenntnisse:
.....
Überschrift:



weitere Projekte:
.....

Sammeln

Gemeinsam Erreichtes und gemeisterte Herausforderungen bewusst machen

Dafür genutzte Fähigkeiten und Ermutigungen auf Karten notieren / symbolisieren

Was denken Sie, was Ihr Partner an Ihnen besonders schätzt?

Was ist Ihnen als Paar besser gelungen als Ihren Eltern in ihrer Beziehung?

Was ist Ihnen als Familie besser gelungen als in Ihrer Herkunftsfamilie?

Was denken Sie, auf welche glücklichen Momente Ihr Partner besonders gern zurückblickt?

Wie ist es Ihnen gelungen, Herausforderungen anzunehmen und zu meistern?

Auslegen

Schrittweises Auslegen der Karten durch das Paar im Raum (Innehalten)

Angemessene (heroische) Bezeichnung (Titel, Wortgruppe, Satz) in die Mitte

Bisherige Lösungsansätze

Bezogen auf das aktuelle Problem – welche Schritte haben Sie bereits unternommen?

Was würde Ihr Partner sagen, was zumindest zu Teil-Erfolgen geführt hat? Was sagen Sie?

Welche Konsequenz(en) haben Sie daraus gezogen? Woran ist das Engagement erkennbar?

Welches Verhalten hat für eine kurze Zeit Entspannung oder Entlastung bringen können?

Was würden Sie immer wieder ausprobieren? Worauf würden Sie in Zukunft eher verzichten?

Vertrauensgewinn

Wenn Ihr Partner sich weiter so engagiert – wie werden Sie Ihre Anerkennung zeigen?

Wenn Ihr Vertrauen täglich etwas größer werden würde, woran wäre das erkennbar?

Mit welchen Worten oder Taten könnten Sie/Ihr Partner täglich für etwas Entspannung sorgen?

Ein nächster Schritt

Welcher Bereich Ihrer Gemeinsamkeit glänzt auch heute wie am Tag seiner Entdeckung?

Was würden Sie tun, wenn Sie sich momentan auf diesen Bereich fokussieren könnten?

Was könnte einen Versuch wert sein, um Vertrauen spürbar zu machen?

Angenommen, Sie hätten das Problem gelöst, wie vertrauensvoll würden Sie sich zeigen?

Woran könnte ich als Beobachter Ihre Vertrautheit miteinander erkennen?