

Kombinierte Anwendung von trustBildern und trustKarten

Die kombinierte Anwendung der trustBilder mit den trustKarten ist in der praktischen psychotherapeutischen Arbeit im Einzelsetting entstanden und trägt in spielerischer Weise dazu bei, gewohnte Denk- und Wahrnehmungsmuster zu verändern.

1. Phase

Zuerst lassen Sie bitte aus dem Set der 64 trustBilder / bzw. trustBildermini per Zufall, also mit der gelbgestreiften Seite oben, drei Bilder ziehen und zwar jeweils nacheinander mit folgendem Fokus:

- ein Bild für den gegenwärtigen Moment
- ein Bild für die Vergangenheit, bzw. für einen vergangenen Zeitabschnitt
- ein Bild für die nahe Zukunft

Danach werden alle drei Bilder gemeinsam angeschaut und die TherapeutIn bittet um freie und spontane Assoziationen zu jedem Bild und dem dazugehörigen Zeitabschnitt. Oft werden dadurch besonders „dichte“ und berührende Erfahrungszusammenhänge und Gefühle aktiviert. Die eigenen Erfahrungen werden über die zufällig ausgewählten trustBilder und einer neuen, erweiterten Perspektive gespürt. Kreative Zusammenhänge werden ausgelöst und geben häufig neue Impulse für das Erleben der momentanen Lebenssituation im Kontext des entstandenen Assoziationsraumes. Ein zentraler Effekt ist dabei auch die gewohnten „automatischen“ Gedanken intuitiv zu erweitern und so die Beziehung zu sich selbst, zur Welt und zur Zukunft zu variieren.

2. Phase

In einem weiteren Schritt laden Sie dann dazu ein, aus dem Stapel der 50 trustKarten wiederum per Zufall, diesmal sechs Karten zu ziehen und dann jeweils zwei der gezogenen Worte den vorher bereits besprochenen drei trustBildern zuzuordnen.

So entsteht ein neuer kognitiv-emotionaler Begegnungsraum, der wiederum das Potential hat, neue Aspekte des Erlebens wachzurufen.

Diese einfache, auf den Zufall angewiesene Übung kann sehr gut zur Schulung der eigenen Achtsamkeit und des Gewähr-Werdens von vielfältigen Optionen beitragen.

Das Format der trustBildermini und der trustKarten bietet sich auch gut an, um einzelne Karten als Hinweisreiz für die Aktivierung von selbstwertstärkenden Impulsen in der Tasche oder im Portemonnaie mitzuführen.

Viel Freude, gute Erfahrungen und Ideen beim Ausprobieren und für die Weiterentwicklung der Anwendungsmöglichkeiten!