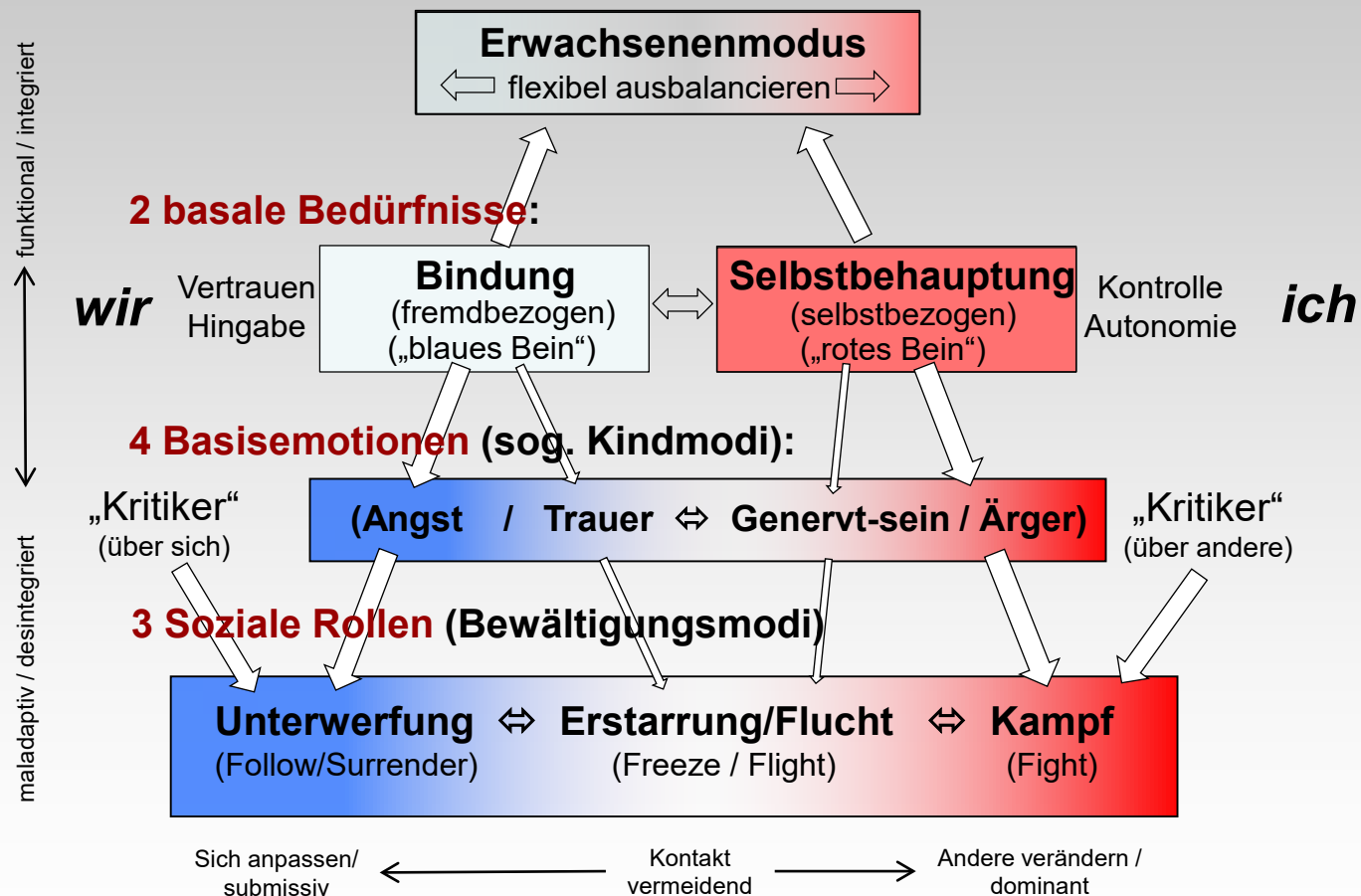
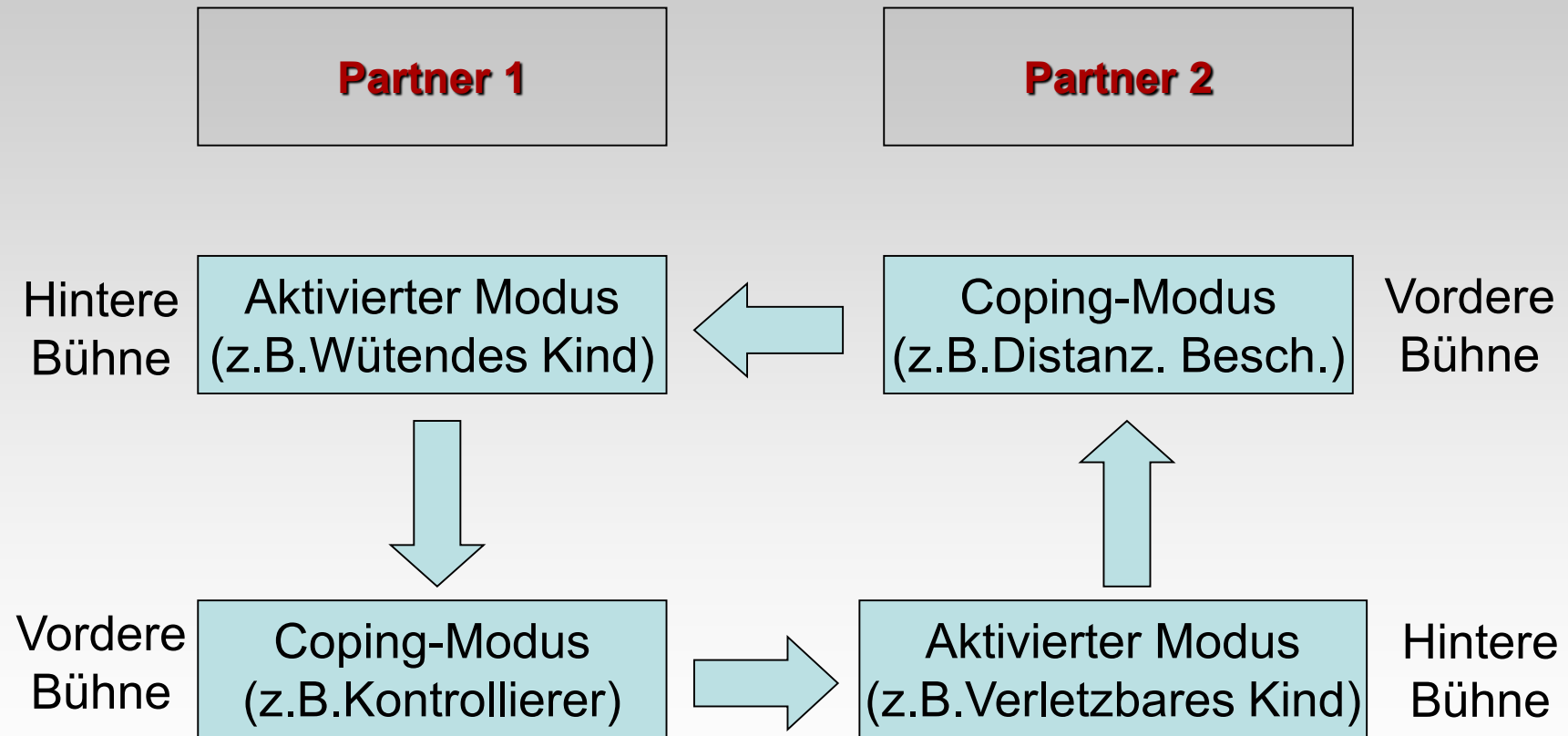


Das dimensionale "2-Beine"-Modell

E. Roediger



Dysfunktionaler Modus-Zirkel

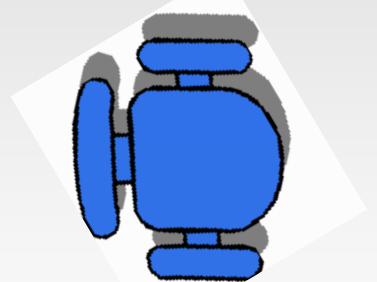
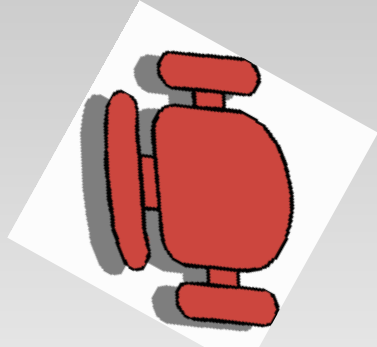


E. Roediger

Anordnung der Stühle bei der Moduszirkelanalyse

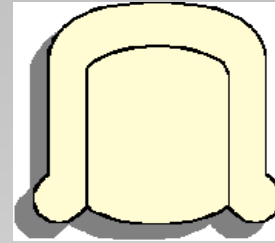
E. Roediger

Ärgerlich-
angespannte
Seite

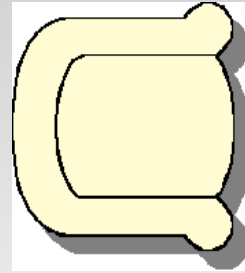


Verletzbare
Seite

„Hintere
Bühne“

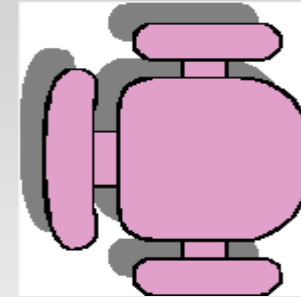


Beobachter-
Ebene



Dominierer

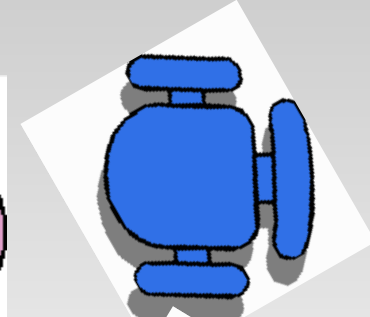
„Vordere
Bühne“



Vermeider

„Vordere
Bühne“

Verletzbare
Seite



Kraftvolle
Seite

„Hintere
Bühne“

Moduszirkel-Memo

Partner 1:

Partner 2:

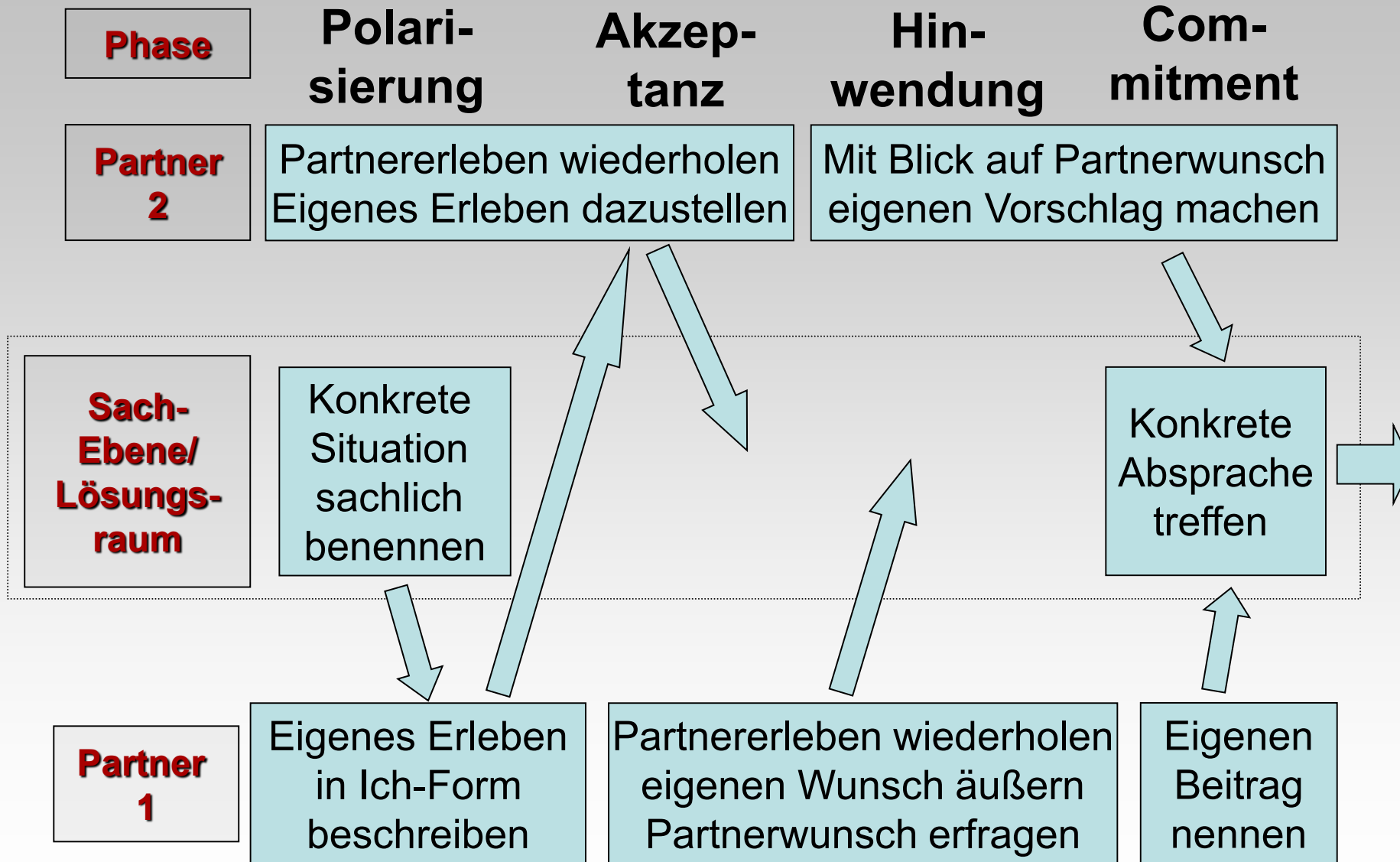
Auslösesituation (Schemata, Trigger):		Auslösesituation (Schemata, Trigger):	
↓ ↓ Bewertung:	Soziale Rolle:	↓ ↓ Soziale Rolle:	↓
→	↑	←	↓
Emotionale Seite (blockiert / aktiv)	↑	↓	Emotionale Seite: aktiv / blockiert)
↓			↓
↓ Wirklicher Wunsch:		↓ Wirklicher Wunsch:	↓
↓			↓
↓ Verhalten im Erwachsenenmodus:		↓ Verhalten im Erwachsenenmodus:	↓
↓			↓
↓ Effekt:			↓

IST-frankfurt

Gemeinsame Imaginationsübung

- Vorzugsweise mit dem zurückgezogenem Partner beginnen
- Die aktive Person beschreibt genau einen aktuellen Moduszirkel
- Focussierung auf basale Emotionen und das Körpererleben
- Float-back in die Kindheitssituation, Szene aufbauen und genau beschreiben, dann Focus auf Emotionen und Körpergefühl
- Bedürfnis in der Kindheitssituation erkennen und aussprechen
- Beobachtende Person fragen, ob sie auch im Bild ist, was sie im Körper fühlt und welchen Impuls sie hat
- Partnerperson versucht (einschließlich Berührungen) Bedürfnis jetzt zu befriedigen → verändertes Gefühl dabei für beide erfragen
- Übertragung dieser Erfahrung auf die aktuelle Lebenssituation
- Betonung des Unterschiedes zu Beginn der Sitzung und jetzt.
Regelextraktion: Das Paar hat eine Wahl! → Alter Weg ⇔ neuer Weg

Ablauf Konstruktives Paargespräch



Kommunikationsregeln

- **Eine konkrete Situation sachlich ansprechen**
- **Erleben von Partner 1** (In “Ich-Botschaften”, sachlich in den Raum stellen)
- **Partner 2 wiederholt und stellt sein Erleben daneben**
(Die Aussagen nicht kommentieren, nebeneinander stehen lassen)
- **Partner 1 wiederholt sachlich Erleben von Partner 2, stellt das einbeziehend seinen Wunsch in den Raum**
- **Partner 2 wiederholt den Wunsch und stellt mit Bezug dazu seinen Lösungsbeitrag in den Raum** (GE-Perspektive)
- **Partner 1 stellt zwischen beiden Wünschen seinen Lösungsbeitrag in den Raum** (soweit er oder sie maximal gehen kann)
- **Gemeinsame Absprache treffen** (evtl. muß Therap. vermitteln)
- **Im nächsten Paargespräch Absprache überprüfen**

Mögliche Hausaufgaben

- **Moduszirkel unterbrechen**
- **Moduszirkel nach Trennung selbst analysieren**
- **Positive Rückmeldung üben (mindestens einmal / Tag)**
- **Beim Gehen und Kommen umarmen und in die Augen schauen**
- **Liste mit positiven Eigenschaften des Partners aufschreiben**
- **5 min „Quality time“ (sich konzentriert über den Tag austauschen)**
- **Konstruktive Paargespräche machen (möglichst 2x/Woche 30 min)**
- **Einen gemeinsamen Abend in der Woche planen (z.B. spielen)**
- **Gemeinsam alte Fotos anschauen**
- **Ein gemeinsames Hobby und Rituale finden**
- **Schrittweise körperliche Annäherung versuchen („Just do it!“)**
- **Ein gemeinsames Wochenende allein**

Mögliche Moduskonstellationen in der Therapie

Nr.	Pat.-Modus	Ther.-Modus	Beispiel
1	Unterordnung	Unterordnung	„Freundliche“ Zusammenarbeit ohne Fortschritte. Pat. werden nicht autonom
2	Unterordnung	Vermeidung	Die Bedürfnisse der Pat. werden wie früher frustriert, die Pat. erdulden das
3	Unterordnung	Dominanz	Die Th. dominieren, Pat. ordnen sich unter. Probleme bei Ablösung am Therapieende
4	Vermeidung	Unterordnung	Die Th. „schwitzen mehr als die Pat.“
5	Vermeidung	Vermeidung	Es passiert nichts in der Therapie
6	Vermeidung	Dominanz	Die Th. fordern zu stark, klagen an oder entwerten, die Pat. brechen evtl. ab
7	Dominanz	Unterordnung	Die Th. lassen sich ausnutzen und entwerten
8	Dominanz	Vermeidung	Die Pat. klagen die Th. an, diese lassen die Pat. „gegen die Wand laufen“
9	Dominanz	Dominanz	Machtkampf von Beginn an, es entsteht keine Therapie, sondern ein Abbruch