

Personifizieren:

- Stellen Sie sich vor, Ihre Probleme stehen vor Ihnen als Mann oder Frau
- Geben Sie ihm/ihr einen Vornamen, z.B. Karl/Iris
- Denken Sie sich einen weit entfernten schönen Ort auf der Welt aus, wo diese Person gut leben könnte
- Nun sprechen Sie mit der Person mit folgenden Sätzen, langsam und eindringlich:
- Karl/Iris, ich möchte daß Du weit weg gehst von mir nach (schöner Ort)!
- ich möchte, daß es Dir dort sehr gut geht und daß es mir dabei auch sehr gut geht!
- ich möchte, daß es uns beiden sehr gut geht!
- zusammen schaffen wir das nicht, deshalb mußt Du weit weg, damit es uns beiden gut geht!
- Ab heute bin ich Herr (Herrin) in meinem Körper und habe es auch vor zu bleiben! Wir gehören nicht mehr zusammen!
- bei Rückfällen: Karl/Iris, da bist du ja wieder! Moment, wir haben eine Vereinbarung, damit es dir und mir gut geht: (dann weiter mit dem schönen Ort)

Sie erreichen dabei 3 Dinge:

1. Sie stellen eine Gegenüberbeziehung her mit einer Person, mit der Sie verhandeln können
2. Sie stellen Distanz her durch das Wegschicken an einen schönen Ort
3. Sie wertschätzen diese Person (und damit Ihre ungeliebten Seiten) dadurch, daß es dieser sehr gut gehen soll! Und Ihnen selbst auch!

Sozialatom: nach Morenos Soziogramm und mit lösungsorientiertem Ausblick

Für Menschen, die orientierungslos nicht durchblicken, ungeübt sind im Erkennen und Beschreiben von sozialem Umfeld oder auf Metaebenen reden (durch Bildung und Ausbildung).

Sie bitten diesen Menschen an einen Tisch in der Gruppenmitte, im Einzelgespräch auch am Schreibtisch oder sonstigem Tisch möglich.

Sie legen Münzen zwischen 1 Pfennig und 5 DM, jeweils mehrere davon, auf den Tisch.

Sie sagen: Ich möchte, daß Sie sich und die Menschen in Ihrer Umgebung, die für Sie wichtig sind, in Werten als Münzen und in den Abständen legen, wie es zur Zeit ist. Sie können den ganzen Tisch dazu benutzen. Fangen Sie mit sich selbst an!

Mensch legt sich als eine Münze, dann den nächsten aus seiner Umgebung.

Sie fragen stets: ist der Wert im Vergleich zu Ihnen so richtig, o.k.? Ist der Abstand nah oder weit genug, o.K. - Wenn weitere dazukommen: Sind die Menschen in den Abständen zueinander und zu Ihnen so richtig gelegt? Stimmen die Werte der Menschen im Vergleich? Wenn alles fertig ist, fragen Sie wie Mensch das selbst beurteilt, wenn es in einer Gruppe gemacht wird, die Gruppe fragen.

Dann sagen Sie: wenn jetzt alle Probleme gelöst wären, wie sähe das Ganze dann aus?

Mensch legt seine Lösungen, wieder mit genauem Befragen.

Schließlich können Sie fragen, was könnte der allererste Schritt in diese Richtung sein? (als Idee, evtl. auch durch Münzenverschiebung oder andere Werte)