

Der Non - Suizid - Entschluss

1. Rapport herstellen

die desolante Situation des Klienten bekräftigen - weder beschönigen, noch das Positive darin suchen, eher noch stärker herausarbeiten: erst, wenn der Klient erkennt, daß er mit seinem Latein am Ende ist, wird er Hilfe annehmen

2. Ausweg in Aussicht stellen, um die Neugier zu wecken

Ihre Lage scheint ihnen ausweglos zu sein, sie wissen nicht mehr weiter ..., aber es gibt immer einen Ausweg, auch wenn man ihn momentan selber nicht sehen kann ...; das Schicksal stellt uns keine Aufgaben, die unlösbar sind etc.

3. Ersten Schritt als den wichtigsten herausstellen

- „Wollen sie da wirklich heraus?“
- „Sind sie bereit, etwas dafür zu tun?“
- der erste Schritt ist ein Entschluss!

4. Erklärung für die bisherige Misere

(wodurch sie aufrechterhalten wurde) Klient war bisher auf der Schattenseite des Lebens, weil er von seinem Notausstieg nicht weg wollte, durch den Trost des Suizidgedankens wurde die Umgebung dieses Notausstieges nicht verlassen. Mit einem Entschluss zu leben wird das immer gleiche Auf und Ab zu einer stetigen Höherentwicklung.

5. Vorbereitende kognitive Erklärung

die drei Notausstiege erklären, wie sie entstehen und warum man sie nicht so leicht aufgibt.

- Die Illusion der Hilflosigkeit (Eltern haben einem die Fähigkeiten abgesprochen)
- Verantwortung für das eigene Leben; warum man sie wegwerfen will
- Hauptausrede: es liegt alles an den anderen

Das Rabattenmarkensystem und die unbewussten Mechanismen.

6. Wenn Klient bereit ist für den ersten Schritt, NON-SUIZID-Formel geben:

„Ich werde mein Leben gestalten. Ich werde mir nichts antun, weder bewußt noch unbewußt, auch wenn ich mich mal danach fühle.“

Klient soll sich die Erlaubnis geben, zu fühlen, was immer er auch fühlt, deswegen braucht er immer noch nicht danach zu handeln. Du als Berater bist lediglich Zeuge dieses Entschlusses, kein Vertragspartner oder ähnliches.

7. Nachsprechen lassen (möglichst genau)

Korrigieren, wenn falsch und aufmerksam machen auf Ausweichverhalten (*„das ist gar nicht so einfach, nicht wahr“*) - Fehler und Zögern als Beweis für die Wichtigkeit des Entschlusses werten!

8. Belohnen

Nach dem Aussprechen durch Begeisterung und Lob belohnen. Am besten aufschreiben lassen, damit Klient es sich zu Hause noch öfter vergegenwärtigen kann.

9. Wirkung der Formel voraussagen:

Ende der Verliererspiele, Verbesserung des Gesamtzustandes, Aufwärtsentwicklung

10. Vorwegnahme von kleineren Rückfällen im Denken

nicht zu viel auf einmal von sich verlangen, bei Rückfällen an die Stunde von heute erinnern ...

11. Suggestion und Herausforderung

Die wirklichen Fortschritte werden im Tun zu bemerken sein, obwohl der erste und wichtigste Schritt nun getan ist. Jede Reise fängt mit dem ersten Schritt an.