

## Bedürfnis-Inspektion

### 1. Existenzielle Bedürfnisse:

► **Physische Bedrohung:** Hat Ihr Patient aufgrund der \_\_\_\_\_ – Krise Angst um sein Leben, seine Gesundheit, seine finanzielle Absicherung (oder die seiner Familie) oder fühlt er sich sicher?

---

► **Symbolische Bedrohung:** Hat Ihr Patient aufgrund der \_\_\_\_\_ – Krise Angst vor Verlusten wichtiger symbolischer Werte (individuelle oder kulturelle Identität?)

---

► **Zeitliche Dimension:** Wie weit sind die vom Patienten befürchteten Bedrohungen zeitlich entfernt? Sieht er sich schon aktuell den bedrohlichen Faktoren ausgesetzt, oder ist die Bedrohung in der Zukunft platziert – wann?

---

► **Individuell oder kollektiv:** Fühlt der Patient sich vor allem als Einzelperson bedroht oder befürchtet er einen Angriff auf eine Gruppe? Welche?

---

---

## 2 Psychologische Grundbedürfnisse:

► **Soziale Eingebundenheit:** Befindet sich Ihr Patient in sicheren, liebevollen, unterstützenden Beziehungen? Oder leidet ihr Patient aufgrund der Krise unter Isolation? Warum? Gerät er in Konflikt mit einer abweichenden Meinung? Welche Arten von sozialen Konflikten bestehen? Gibt es Möglichkeiten, die schwierigen Themen mit Sozialpartnern zu besprechen? Gibt es soziale Kosten seines Umgangs mit der Krise?

---

---

► **Kompetenz:** Fühlt sich ihr Patient handlungsunfähig oder ohnmächtig? Hat er das Gefühl, seine Kompetenzen aktuell zur Geltung zu bringen?

---

---

► **Selbstbestimmung:** Fühlt sich ihr Patient frei und selbstbestimmt? Beklagt er Freiheitseinschränkungen durch die Krisen? Geht es eher um negative oder positive Freiheit? Um welche Einschränkungen geht es konkret, welche Werte kann der Patient aktuell nicht verwirklichen, wo fühlt er sich nicht, wie er selbst?

---

---

► **Lebensfreude:** Ist die Lebensfreude des Patienten durch die Krise eingeschränkt? Kann der Patient trotz der Krisen Momente der Entspannung und von Genuss für sich finden?

---

---

► **Sinn:** Findet Ihr Patient Sinn im Leben? Was hilft ihm, Widrigkeiten zu ertragen – warum und in welcher Weise? Gibt es Werte und Ziele, an denen er sich orientiert, denen er nachstrebt? Wenn ja, welche?

---

---

### 3. Epistemische Bedürfnisse

Fühlt ihr Patient sich „epistemisch sicher“, d.h. fühlt er sich orientiert, stabil, sieht er Kohärenz im Chaos der Krisen? Versteht er die Welt um sich herum? Oder fühlt er sich desorientiert, fühlt er sich überfordert von sich widersprechenden Infos und Mehrdeutigkeiten? Ist er imstande, die aktuellen Unsicherheiten auszuhalten oder drängt es ihn zu eindeutigen Antworten?

---

---

#### Weitere Fragen:

► Stellt die Krise (überhaupt) eine Frustration der Bedürfnisse des Patienten dar? Inwiefern?

---

► Verfügt der Patient insgesamt über ein ausgeglichenes Bedürfnissystem, das ihn für den Umgang mit den Krisen resilient macht? Wo sehen Sie besondere bedürfnisbezogene Ressourcen? Wo sehen Sie wichtige Defizite?

---

---

► Bieten die Krisen vielleicht Chancen für Ihren Patienten, bestimmte Bedürfnisse zu erfüllen? Welcher Art?

---

---

Sie können dieses Arbeitsblatt nutzen, um gemeinsam mit Ihren Patienten die relevanten Bedürfnisse während der besprochenen Krise zu identifizieren. F

## Geschmacksrichtungen der Moral

*Im Folgenden geht es um die verschiedenen Dimensionen von Moral. Globale Krisen können unsere individuellen moralischen Vorstellungen auf unterschiedliche Weisen ansprechen. Bei den meisten Menschen ist es so, dass nicht alle Dimensionen gleichermaßen wichtig sind. Dieses Arbeitsblatt ist somit kein Test, ob Sie „moralisch“ sind oder nicht – sondern der Versuch, Ihre persönlichen moralischen Prioritäten in der aktuellen Situation zu identifizieren. Bitte tragen Sie jeweils ein, wie wichtig Ihnen die jeweilige moralische Dimension ist, wie stark sie im Moment relevant für Sie ist und mit welchen aktuellen Ereignissen Sie diese konkret verknüpfen.*

**1. Fürsorge/Schaden: Wie wichtig ist es Ihnen, Schaden von anderen Menschen, nicht nur Ihnen nahestehenden Personen, sondern auch fremden Menschen, auch in anderen Ländern, vielleicht sogar zukünftigen Generationen, abzuhalten?**

**Wichtigkeit der Dimension:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Wie relevant ist diese Dimension in der aktuellen Situation für Sie?**

**Aktuelle Relevanz:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mit welchen aktuellen Ereignissen verknüpft?**

---

**2. Fairness/Betrug: Wie wichtig ist es Ihnen, dass alle Menschen gleich behandelt werden, dass es fair zugeht? Wie groß ist ihre Abneigung gegen Betrug oder Ungerechtigkeit?**

**Wichtigkeit der Dimension:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Wie relevant ist diese Dimension in der aktuellen Situation für Sie?**

**Aktuelle Relevanz:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mit welchen aktuellen Ereignissen verknüpft?**

---

**3. Loyalität/Verrat: *Wie wichtig ist Ihnen Treue und Loyalität gegenüber Gruppen oder Gemeinschaften? Wie stark ist Ihr Gefühl von Verrat, wenn Loyalität verletzt wird? Hiermit können auch Werte von Patriotismus und Selbstaufopferung für die gemeinsame Sache verbunden sein.***

**Wichtigkeit der Dimension:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

***Wie relevant ist diese Dimension in der aktuellen Situation für Sie?***

**Aktuelle Relevanz:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mit welchen aktuellen Ereignissen verknüpft?**

---

**4. Autorität/Umbruch:**

**Wie wichtig ist es Ihnen, dass Autoritäten anerkannt werden und Respekt vor diesen gezeigt wird? Wie wichtig ist es Ihnen, die bestehende soziale Ordnung aufrechtzuerhalten? Wie groß ist Ihre Abneigung gegen Respektlosigkeit gegen Autorität, gegen Ungehorsam?**

**Wichtigkeit der Dimension:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

***Wie relevant ist diese Dimension in der aktuellen Situation für Sie?***

**Aktuelle Relevanz:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mit welchen aktuellen Ereignissen verknüpft?**

---

**5. Heiligkeit/Verfall:** *Wie wichtig ist es Ihnen, das Heilige, das Reine bestimmter Lebensbereiche hochzuhalten? Wie groß ist Ihr Wunsch, Verunreinigungen, Verderbtheit, Schändungen oder Erniedrigungen dieser „heiligen Werte“ zu vermeiden? Werte wie Mäßigung, Keuschheit, Frömmigkeit gehören in diese Dimension.*

**Wichtigkeit der Dimension:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Wie relevant ist diese Dimension in der aktuellen Situation für Sie?*

**Aktuelle Relevanz:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mit welchen aktuellen Ereignissen verknüpft?**

---

**6. Freiheit / Unterdrückung:**

**Wie wichtig ist es Ihnen, Freiheit zu erhalten oder noch weiter auszubauen? Wie stark ist Ihre Abneigung gegen Versuche, Freiheiten einzuschränken?**

**Wichtigkeit der Dimension:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*Wie relevant ist diese Dimension in der aktuellen Situation für Sie?*

**Aktuelle Relevanz:** ----->  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Mit welchen aktuellen Ereignissen verknüpft?**

---

## Werte im Fokus: Bedeutung, Biografie, Situation, Impulse

Welche Werte und Moralvorstellungen sind mir besonders wichtig?	Was bedeuten diese Werte für mich genau?	Warum sind mir diese Werte jeweils wichtig? Warum sind sie für mich bedeutsam? Habe ich wichtige biografische Erfahrungen mit diesem Wert gemacht?	Was haben diese Werte jeweils für mich mit der aktuellen Situation zu tun?	Verspüre ich einen Handlungsimpuls in Bezug auf diesen Wert in der aktuellen Situation? Welchen?

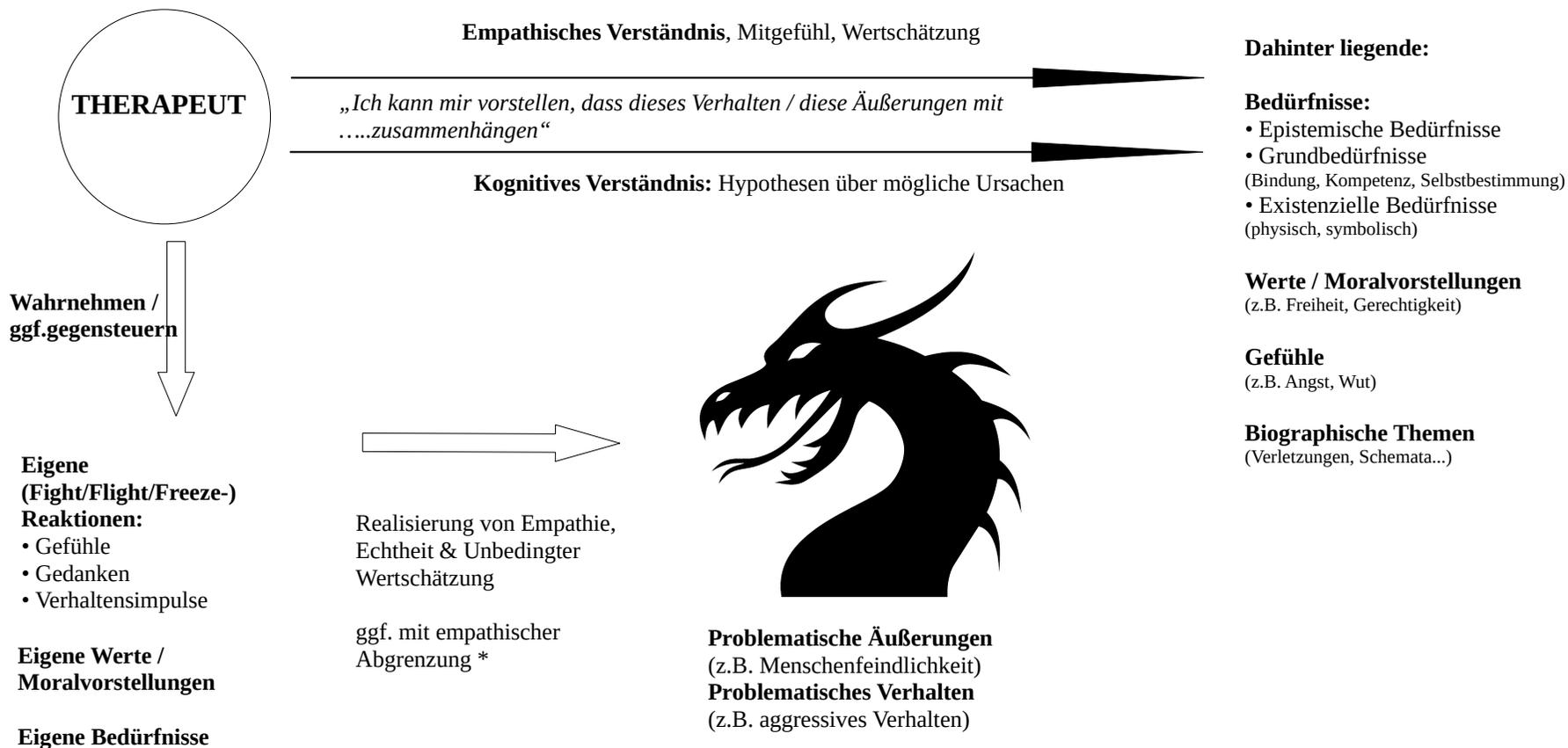
## Individuelle Antworten auf globale Fragen – Krisenreaktionen

Erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Patienten, welche Strategien er im Umgang mit der besprochenen Krise anwendet und welche Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen damit üblicherweise verbunden sind. Halten Sie abschließend die Kosten der jeweiligen Strategien fest.

Antwortmodus	Meine Strategien / Reaktionen	Typische Gefühle	Typische Gedanken	Typisches Verhalten	Kosten der Strategien
<b>Überkompensation</b> z.B. ▶ Selbstaufopferung ▶ Aktionismus					
<b>Vermeidung</b> z.B. ▶ Meiden von Nachrichten ▶ Thema in Gesprächen ausweichen					
<b>Erduldung</b> z.B. ▶ Gefühlsüberflutung ▶ Katastrophisieren					

**Abb. 4.1.: Hinter dem Drachen – Umgang mit schwierigen Therapiesituationen**

**PATIENT**



**Innerer Dialog:** „Achtung, das macht dich gerade betroffen...Du fühlst Dich gerade...Das passiert, weil Deine eigenen Werte / Bedürfnisse betroffen sind, und zwar....Du möchtest jetzt am liebsten... Das ist nachvollziehbar...Zugleich musst Du nun vorsichtig sein, dass Du zielführend agierst, und zwar....“

**\* Empathische Abgrenzung:**

- 1) „Mir fällt auf, dass Sie gerade ...“ (Problemverhalten markieren),
- (2) Empathie realisieren: „Ich merke, dass Ihnen das Thema wichtig ist...wenn ich es richtig verstehe, ist ein wichtiges Bedürfnis / ein wichtiger Wert Ihrerseits betroffen, und zwar...Das macht Ihre Reaktion für mich auch nachvollziehbar“
- (3) Abgrenzung realisieren:  
 bei Wertverletzung: „...zugleich berührt Ihre Äußerung / Ihr Verhalten auch einen wichtigen Wert auf meiner Seite, und zwar...deswegen fühle ich mich gerade....Können Sie das nachvollziehen?“  
 bei Falschinformationen: „...zugleich ist es mir wichtig zu markieren, dass ich den Sachverhalt anders einschätze, und zwar...“
- (4) Konstruktives Weiterarbeiten: „Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, wie wir nun am besten weitermachen können... Was meinen Sie?“