

1. Freie Darstellung des Falles wie in einer Supervisionsgruppe oder einer Balintgruppe.
Wichtig ist die Beachtung der Frage: Welches Problem hat der/die Therapeut/in? Was ist seine/ihre Frage?
2. Klärende Nachfragen
3. Freie, assoziative Diskussion in der Gruppe
4. Erarbeitung des akt. Hauptproblems (Erste Zentrierung) als "Anker" für den Fokalsatz
Dazu Frage 1: Liegt ein Problem mit Motivation oder Arbeitsbündnis vor?
Wenn Ja, muss dieses Problem als akt. Hauptproblem benannt werden!
Wenn Nein -
Frage 2: Lässt sich die Symptomatik direkt verstehen und ins Unbewusste übersetzen
(meist nur bei neurotischen Symptome möglich)
Wenn Ja: Symptomatik = aktuelles Hauptproblem
Wenn Nein: Neuformulierung des Problems = zentrales Verhaltens- oder Beziehungsmuster
herausarbeiten und benennen (meist bei psychosomatischen oder psychovegetativen
Symptomen nötig)

Vergl. Rudolf Lachauer: <https://fokalthherapie.de> | Ders.: Die Technik des Fokussierens – nicht nur in der analytischen Kurztherapie. Psychosozial 23. Jg. (2000) Heft 3.

Weitere Hilfen: Beachten der konkordanten Gegenübertragung: Hat der Therapeut jetzt ein ähnliches Problem wie der Patient?

Beachten der Gruppendynamik: In welche Position kommt der Therapeut in der Gruppe? Welches Gefühl entsteht in der Gruppe? Ähneln es dem Problem des/der Therapeuten/in oder Patient/in?

5. Erarbeiten der unbewussten Hintergründe (Zweite Zentrierung)

6. Zusammenfügen der beiden Bereiche zu einer "Sinn-Gestalt" (Parallele zu Märchen/Bildern?)

7. Nach einer ersten Formulierung des Fokalsatzes muss die Reaktion des Therapeuten auf die Fokusformulierung beachtet werden, für ihn muss sie stimmig sein.

Stimmt sie für ihn noch nicht, sollte die Reaktion des Therapeuten im Vergleich mit dem Verhalten des Patienten betrachtet und evtl. in eine Umformulierung einbezogen werden.

8. Durchphantasieren einiger "Variationen des Themas" für den Verlauf der Therapie.

Der Fokalsatz ist nach folgendem Schema aufgebaut:

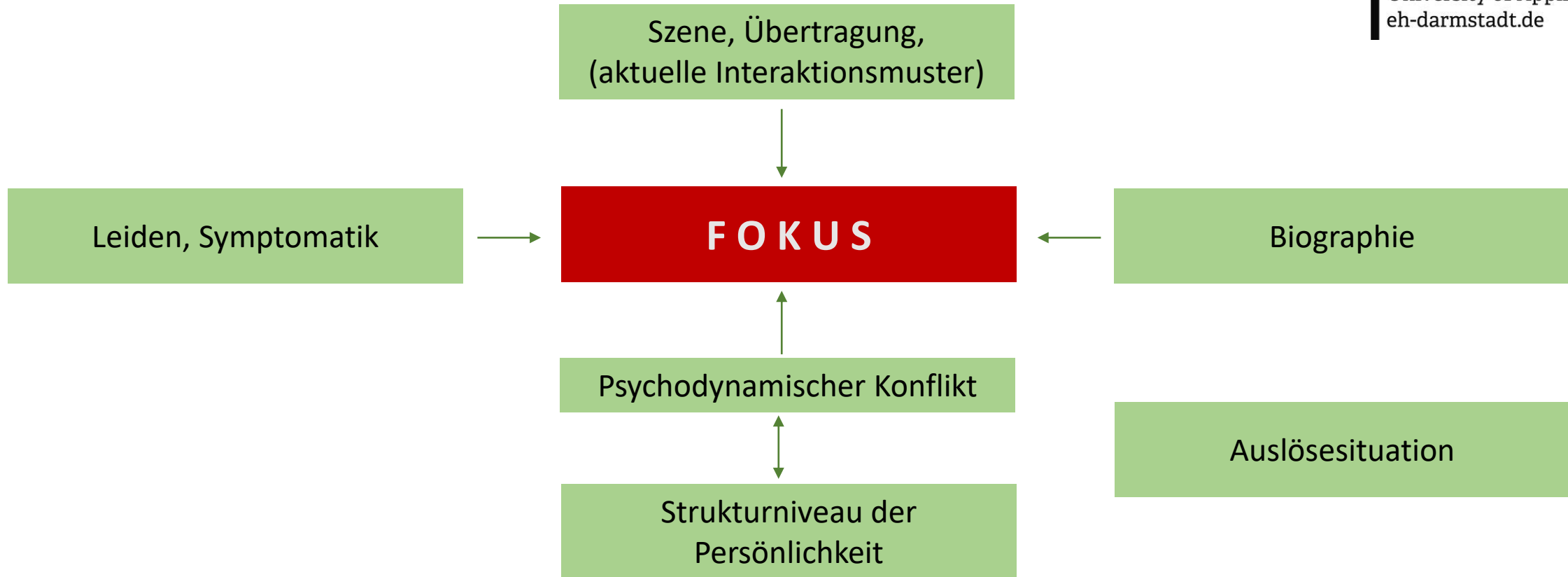
"Ich , weil „

Der Fokalsatz besteht aus zwei Teilen, die in zwei Zentrierungsschritten erarbeitet werden:

- Im ersten Teil des Satzes wird ein bewusstes (oder manchmal vorbewusstes) aktuelles Hauptproblem des/der Patienten/in oder der Therapie beschrieben,
- zweiten Teil geht es um die unbewussten oder vorbewussten Hintergründe dieses aktuellen Hauptproblems.

Erster Teil: „*Ich kann nicht arbeiten und meine Prüfungen machen...*“

Zweiter Teil: „*Weil ich Angst davor habe, mich gegen meine Eltern zu stellen...*“



Joachim Küchenhoff: Psychodynamische Kurz- und Fokalthherapie. Stuttgart 2005, 53.