

## **Amnesie-Gedächtnisschwund**

Zweck: Hilft Klienten zu verstehen, wie schnell der Autopilot unangenehme Erlebnisse vergisst – wie neugeboren, leider!

Hilfsmittel: Flipchart-Papier, Kugelschreiber, Klebezettelchen und Whiteboard

### SITZUNGSPLAN

Struktur: Nach der Einleitung wird in Kleingruppen gearbeitet

#### 1. Einleitung

Erklären Sie: Mit dem Autopiloten verhält es sich etwa so wie mit einer Rutsche auf einem Spielplatz. Solange sich die Füße auf dem Boden befinden, ist alles in Ordnung. Aber sobald der Autopilot angefangen hat, unsere Beine die Sprossen der Rutsche hinaufzuführen, geht's nur noch in eine Richtung (wobei man die wahre Richtung vielleicht gar nicht erkennen kann).

Sobald man sich dann auf der Rutsche befindet (Konsumverhalten oder etwas Entsprechendes), regiert allein die Schwerkraft: Nach kurzem Vergnügen landet man wieder in der Grube am Ende der Rutsche und hat nun alle Konsequenzen und Folgen zu tragen. Dies ist dann üblicherweise der Moment, in dem wir aufwachen und anfangen wahrzunehmen, aber nun ist es schon zu spät.

#### 2. Erklären Sie die Übung

Teilen Sie die Gruppe in Kleingruppen von jeweils drei Personen auf, bei jeder Gruppe soll wenigstens ein erfahrener Teilnehmer dabei sein. Jede Gruppe erhält einen Flipchart-Bogen. Weisen Sie die Gruppe an, eine Rutsche zu zeichnen (zeichnen Sie ein Beispiel am Whiteboard). Danach soll jede Person zwei Beispiele ausarbeiten: Eines aus der Vergangenheit und eines, das in der Zukunft ein Risiko darstellt.

Fordern Sie die Teilnehmer auf, alle Schritte oder Sprossen, die die Rutsche hinaufführen, herauszufinden und auf das Papier oder auf Klebezettelchen zu schreiben. Dann sollen alle Konsequenzen, die beim Erreichen der Grube am Ende der Rutsche eintreten, geschrieben werden. Lassen Sie genügend Zeit.

#### 3. Bearbeitung

Bei der Bearbeitung der Beispiele sollen die Storys, Gefühle und Fixits an der linken Tafelseite angeschrieben werden. Die tatsächlichen Folgen und Konsequenzen stehen rechts, bei der Grube. Bearbeiten Sie so viele Beispiele wie möglich.

#### 4 Reflexion

Die Gruppe soll die Beispiele betrachten und die Muster herausfinden. Statt selbst die Antwort oder eine Auflösung zu geben, achten Sie darauf, ob die Gruppe die Unterscheidung zwischen Rückfall-STORY und tatsächlicher Erfahrung trifft. Das ist, was wir als Gedächtnisschwund unter Autopilot bezeichnen. Jeder kennt das. Es ist ganz normal - dies wahrzunehmen und zu bemerken kuriert uns.

#### 5. Abschluss

Am Ende weisen Sie darauf hin, dass das Wahrnehmen oder Bemerkten der Schlüssel ist, mit dem wir die Richtung ändern können, bevor es zu spät ist. Es hilft Ihnen, wenn Sie die Konsequenzen und Folgen sehen und berücksichtigen und nicht nur das kurzlebige Vergnügen! Um dies zu erreichen, müssen Sie gegen den Gedächtnisschwund unter Autopilot angehen, der uns alle Konsequenzen und Folgen vergessen lässt.