Kurzform	Notizen
1. **Auswahl** Schlüsselepisode (direkt oder via Affektbrücke)	
2. **Negativen Selbstsatz** und negative Emotionen in der Situation erarbeiten	
3. Aktuelle **Belastung** einschätzen lassen: 0-100%.	
4. Was ist **die Sehnsucht / das Bedürfnis** der Patient*innen? (z. B. Schutz, Beistand, Verteidigung, Verständnis, …)	
5. **Umstrukturieren**. Helfer*in wird in Szene eingeführt. (Therapeut*in, eigenes älteres Selbst, Patient*in und Therapeut*in als Team, eine weise und mächtige Person, …). Ziel ist die Rechtfertigung, Empowering, Schutz, … des Opfers und die imaginierte, moralische Ent-Machtung der Täter*innen.	
6. **Bewältigungssatz** formulieren (und mitgeben)	
7. **Imagination** beenden	
8. **Resultat** der IU erfragen. (Es reichen schwache, schemenhafte Bilder).	
9. Neu-Einschätzung der aktuellen **Belastung** zwischen 0 und 100% formulieren.	
10. **Reflexion**: Wie war es? Was nehmen Sie mit? Vorbereitung auf ggf. seltene depressive Nach-schwankung und Albträume (selten). Lob für die Patient*innen für die harte Arbeit.	
11. **Nachsorge**: Ggf. Notfallerreichbarkeit klären, kurze Nachbefragung aktiv per Telefon/SMS am Abend.	

Erläuterungen zur Technik finden sich in **„Arbeit mit Schlüsselepisoden (T- Info)“**.