

# Therapie

*In der Therapie kann das Seelenfenster wie folgt verwendet werden:*

*Der Patient bestimmt sieben wichtige Themen seines Lebens.  
Zum Beispiel: Familie, Freunde, Liebe, Traurigkeit, Freizeitgestaltung,  
Agilität, körperliche Gesundheit, Angstzustand, Alkoholkonsum,  
Nahrungsaufnahme, Schlafverhalten oder innere Unruhe.*

*Für jedes Thema setzt er einen Stein an die, seinem Gefühl nach  
entsprechende Stelle auf der Skala - zwischen sehr schlecht (links) und sehr  
gut (rechts). So wird der Istzustand der sieben Themen visualisiert.*

*Der Zeiger vorne verrät außerdem den Gesamtstand,  
der von der Lage der Steine abhängig ist.*

*Der Patient sieht beispielsweise, welchen Einfluss bestimmte Bereiche auf  
sein Leben haben, findet Motivation und erfährt Selbstwirksamkeit in Bezug  
auf Veränderungen/Umsetzen der Steine. So wird zudem die Entwicklung  
während der Therapie verdeutlicht.*

*Darüber hinaus kann der Patient auch Zuhause mit dieser  
Visualisierung weiterarbeiten und Achtsamkeit üben.*

*Natürlich kann der Therapeut oder Coach auch Themen vorgeben oder in  
einer „Wochenbewertung“ (jeder Stein steht für einen Tag der Woche und  
wird zu einem Thema gelegt) erkennen wie der Patient die Tage seit der  
letzten Sitzung erlebt hat.*

*Das Seelenfenster bietet dem Therapeuten so viele Informationen –  
z.B. anhand der Themenwahl des Patienten oder dessen Einordnung –  
aus denen sich Gesprächsansätze ergeben können.*

*Gerade in der Arbeit mit Kindern, aber auch bei Erwachsenen kann diese  
Form der Kommunikation hilfreich sein, um ohne große Worte den Einstieg  
in eine Sitzung oder ein besonders schwieriges Thema zu ermöglichen.*

*Es gilt aber immer: Kreativität und Fantasie sind bei der Verwendung des  
Seelenfensters keine Grenzen gesetzt!*