

Die TRUST-ID®-tools in der Anwendung

Mit TRUST individuelle Potentiale stärken

TRUST ist ein Akronym für „Techniken Ressourcenfokussierter Und Symbolhafter Traumabearbeitung“, entstanden aus der explizit ressourcenorientierten psychotherapeutischen Arbeit mit traumatisierten und lebensbedrohlich erkrankten Menschen. Psychotherapie mit TRUST konzentriert sich auf Techniken der unmittelbaren Stressregulation, Wege einer schonenden Krisen- und Traumabearbeitung, Ressourcenförderung und Resilienzstärkung.

TRUST steht für VERTRAUEN und ein Lebensgefühl, das darauf baut, dass eine bewusste Ausrichtung auf Ressourcen, Selbstregulation und Resilienz das Leben auf unterschiedlichen Ebenen stärkt und verändert. Die Bedeutung positiver Emotionen für die psychische und physische Gesundheit und sogar für die Lebenserwartung wird durch zahlreiche Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie (Fredrickson, 2001, 2011; Seligman, 2003), der Resilienzforschung (Bonnano, 2004; Boss, 2008) und der anwendungsorientierten neurobiologischen Forschung belegt (Grawe, 2004; Hüther, 2003, 2011, 2015; Lehrer, 2014; Roth, 2007). Inspiriert durch die klinische Evidenz im psychotherapeutischen Setting sind Interventionen und Tools entstanden, die darauf zielen, intensive, neue Erfahrungen durch kurze Impulse und neue Perspektiven in Form von Imaginationen, Bildern, Metaphern und Symbolisierungen anzuregen.

Die TRUST-ID®-tools sind in vielen Bereichen der psychonkologischen Arbeit, in der Traumatherapie und in der ressourcen- und resilienzfokussierten Supervisions- und Coachingarbeit etabliert. Einen praxisorientierten Überblick dazu bietet das Buch „Kraft in der Krise – Ressourcen gegen die Angst“ (Diegelmann & Isermann, 2012). Darin werden konkrete Interventionen und Praxisbeispiele für das Vorgehen mit TRUST im Sinne eines ganzheitlichen Mind-Body-Ansatzes (Esch, 2011; Frank, 2011) vorgestellt. Ziel der ressourcenaktivierenden Interventionen ist es, auch mit schwierigen Lebenssituationen, Krisen, Ängsten oder Herausforderungen selbstverantwortlich und schöpferisch umzugehen (Diegelmann, 2007, 2011).



„Brain-Catering“ mit trustBildern und trustKarten

Innere und äußere Bilder haben unmittelbar Wirkung auf unser psychisches Befinden: Sie aktivieren bestimmte Konzepte oder auch Erinnerungen und wirken auf unser körperliches und psychisches Erleben durch unterschwellige Gefühle und Reaktionen.

Die mehrsprachigen trustKarten regen innere Prozesse an: Jede der 50 Karten repräsentiert ein Thema als Ressourcen-Wort und kann – zufällig gezogen – einen Impuls geben, sich mit diesem Thema zu befassen. Individuelle Ressourcen-Netzwerke werden spontan aktiviert, gewohnte Denkmuster erhalten neue Impulse zur Perspektiverweiterung.

Auch die 64 inspirierenden Motive der trustBilder zur Resilienzstärkung aktivieren neue Perspektiven. Ihr ausführliches Manual gibt Anregung zur Anwendung in verschiedenen Berufsfeldern und Lebenssituationen. Es enthält zudem innovative Vorschläge zum gezielten „Brain-Catering“ mit trustBildern, nach dem Prinzip: Es ist wichtig, womit wir unser Gehirn „füttern“.



trustBilder
Edition Venedig & New York

Die 64 Bildkarten der „Edition Venedig und New York“ laden dazu ein, persönliche Themen, Geschichten und besondere Lebensmomente wachzurufen. Das dazugehörige Manual bietet neben Impulsfragen auch inspirierende Lebensgeschichten, die das Potential haben, andere zu inspirieren, ihnen Mut zu geben und sie offen zu machen für unerwartete Wendungen im Leben. Das neue Tool zielt besonders darauf, das Bewusstsein für eine Kultur der Achtsamkeit und Potentialentfaltung zu stärken. Eine kombinierte Anwendung von trustKarten und trustBildern eröffnet weitere neue und hilfreiche Perspektiven.

Neu: trustApp

Aus der Burnout-Forschung ist bekannt, dass bereits ein vierwöchiges Training der liebevollen Selbstaufmerksamkeit enormen Einfluss auf das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit und Selbstzufriedenheit hat (Hempel et al., 2014; Kabat-Zinn, 2006; Klimecki et al., 2012; Leiber & Singer, 2013). Neue Möglichkeiten in diesem Bereich bietet die trustApp. Trust the process! Ihre Tools basieren auf psychologisch und neurobiologisch fundierten Erkenntnissen und zielen darauf, diese im Alltag mit Neugier und Freude zu nutzen. Denn es ist möglich, mit einfachsten Mitteln die Selbstregulation, Achtsamkeit und Resilienz zu stärken. So können die Begriffe der trustKarten inspirierende Impulse und neue Perspektiven für das Erleben des Alltags wachrufen. Diese einfache Möglichkeit der Selbstbegegnung fördert die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel in spielerischer Weise.

Christa Diegelmann, Margarete Isermann
ID Institut, Kassel, www.trustandgo.de

Die Wirkung der TRUST-ID®-tools wird derzeit in verschiedenen klinischen Settings untersucht. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Burnout-Prophylaxe und Potentialentfaltung in Organisationen, wozu ein Forschungsprojekt geplant ist.

LITERATUR

Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist* 59, 20–28.

Boss, P. (2008). *Verlust, Trauma und Resilienz. Die therapeutische Arbeit mit dem „uneindeutigen Verlust“*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Diegelmann, C. (2007). *Trauma und Krise bewältigen. Psychotherapie mit TRUST*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Diegelmann, C. (2011, 2. Aufl.). TRUST: Impulse für einen integrativen Behandlungsansatz – Salutogenese, Resilienz und Positive Psychologie als Fundament. In: Diegelmann, C. & Isermann, M. (Hrsg.). *Ressourcenorientierte Psychoonkologie. Psyche und Körper ermutigen*. Stuttgart: Kohlhammer.

Diegelmann, C. & Isermann, M. (2012). *Kraft in der Krise. Ressourcen gegen die Angst*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Diegelmann, C. & Isermann, M. (2014). Resilienzstärkung mit TRUST – Neue Impulse für psychische Widerstandskraft, *VPP aktuell*, 26, 20

Mit der trustApp täglich neue Perspektiven entdecken.

Verfasse trustDiary Einträge,
füge ein Foto hinzu und bewerte Deine Stimmung. So baust Du Tag für Tag Dein persönliches trustDiary auf.

... erhalte Impulse!
Mit den Begriffen der trustKarten erhältst du neue Impulse für das Erleben Deines Alltags.

Esch, T. (2011). *Die Neurobiologie des Glücks: Wie die positive Psychologie die Medizin verändert*. Stuttgart: Thieme.

Frank, R. (2011). *Therapieziel Wohlbefinden: Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Psychology. *American Psychologist*, 56, 218–226.

Fredrickson, B. L. (2011). *Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert*. Frankfurt: Campus.

Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

Hempel, S., Taylor, S. L., Marshall, N. J. et al. (2014). *Evidence Map of Mindfulness*. VA-ESP Project #05-226.

Hüther, G. (2003). *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Hüther, G. (2011). *Was wir sind und was wir sein könnten. Ein neurobiologischer Mutmacher*. Frankfurt: Fischer.

Hüther, G. (2015). *Etwas mehr Hirn, bitte. Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kabat-Zinn, J. (2006). *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. Freiamt: Arbor.

Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2012). *Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training*. *Cerebral Cortex*.doi: 10.1093/cercor/bhs 142

Lehrer, J. (2014). *IMAGINE! Wie das kreative Gehirn funktioniert*. München: CH Beck.

Leiberg, S. & Singer, T. (2013). Empathie. In: Schröger, E. & Schoelch, S. (Hrsg.). *Affektive und kognitive Neurowissenschaft*. Göttingen: Hogrefe.

Roth, G. (2007). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten: Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Seligman, M. (2003). *Der Glücksfaktor. Warum Optimisten länger leben*. Bergisch Gladbach: Ehrenwirth.



**Ressourcen gezielt stärken durch
trustKarten & trustBilder**

„Zunächst etablierte meine Therapeutin das Ziehen einer Karte am Ende jeder Stunde als Wegbegleiter für die kommende Woche. Ein Ritual, das ich sehr wertvoll fand (...). Es war immer ein schöner Abschluss der Sitzung, nahm etwas von der Schwere weg, lenkte den Blick und die Gedanken aus dem Tunnel heraus.“ S. Steinmetz

WWW.PSYCHOLOGENVERLAG.DE · WWW.TRUSTANDGO.DE

141308