5.4 Aspekte beim Rollenwechsel

Bitte geben Sie der alten und neuen Rolle einen Titel (Namen) und tragen anschließend positive und negative Aspekte der alten und neuen Rolle in diese 4 Felder ein.

	Positive Aspekte	**Negative Aspekte**
Alte Rolle		
Neue Rolle		

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung

Anleitung zu Arbeitsblatt 5.4

Das 4-Felder-Schema ist eine klärungsorientierte Intervention, um Vor- und Nachteile des Rollenwechsels zu erarbeiten. Hierbei ist es wichtig, im Verlauf der Therapie alle Felder auszufüllen, um die depressive, oft einseitig negative Sichtweise („Schwarz-Weiß-Denken“) zu erkennen und zu verändern.

Das Vorgehen: Der Patient kann entscheiden, mit welchem der 4 Felder er beginnen möchte. Häufig beginnen die Patienten mit den positiven Aspekten der alten Rolle. Der Therapeut sollte darauf achten, dass im Verlauf auch negativen Aspekte der alten Rolle und positive Aspekte der neuen Rolle gefunden werden. Damit stellt er sich der unangenehmen Aufgabe, über die neue Rolle differenziert nachzudenken – der Therapeut bleibt geduldig.

Das Ziel dieser Übung ist das Trauern um den Verlust der alten Rolle und die Entwicklung von Hoffnung und Wertschätzung gegenüber der neuen Rolle. Der Therapeut sollte genügend Zeit einplanen, denn in vielen Fällen ergeben sich aus dieser Übung neue Gedanken und Aspekte sowie Ressourcen und Stärken des Patienten, die für den nachfolgenden Therapieprozess genutzt werden können. Dieses Arbeitsblatt sollte als fortlaufendes AB in der Therapie genutzt werden, sodass es weiter ergänzt werden kann.
Manchmal beinhaltet die neue Rolle auch objektiv wenig positive Aspekte (z. B. eine schwere Erkrankung), dann sollte die Übung als 3-Spalten-Technik abgewandelt werden: „Was ist verloren?“, „Was ist geblieben?“, „Was könnte eine Chance sein?“

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung