

**Impact Techniken - kurz und bündig:**

1. Populär geworden durch die kanadische Psychotherapeutin Danie Beaulieu (2005), zurückzuführen auf den amerikanischen Prof. Ed Jacobs, der Mitte der 1990er Jahre Verfahren für Beratung, Therapie und Coaching entwickelt hat
2. Grundlage der Impact-Techniken nach Ed Jacobs sind TA, Gestalttherapie und Rational-Emotive-Verhaltenstherapie. Danie Beaulieu verweist bei sich auf Einflüsse von NLP, lösungsorientierter Therapie und M. Ericksons Hypnotherapie
3. Grundlegende Gedanken von Ed Jacobs: Klient\*innen reden zu viel übers Problem, sie werden zu wenig von Berater\*innen unterbrochen, Berater\*innen müssen mutiger werden, grundsätzlich zu wenig Lösungsfokussierung, Berater\*innen achten zu wenig auf Nonverbales wie Stimmung und Mimik, oft herrscht Langeweile im Beratungssetting, ...
4. Ideen, die laut Jacobs hier Abhilfe schaffen: multisensorisches, motivierendes, kreatives sowie erlebnisorientiertes Arbeiten. Außerdem: Rapport herstellen, Abschließen eines Beratungskontraktes, Benutzung kreativer Methoden
5. Ziele bei Benutzung von Impact-Techniken: Neue Sichtweisen schaffen, gewohnte Reaktionen der Klient\*innen durchbrechen, mögliche Widerstände gegen Berater\*innen verringern, Anker verwenden, die im Alltag schnell wiedergefunden werden können, besseres Erinnern von Therapie-Inhalten, Spaß, ... .
6. Prinzipien der Impact Techniken:
  - a. **Multisensorisches Lernen:** Nutzung aller zur Verfügung stehenden Sinneskanäle, um Informationen aufzunehmen: Sprechen, hören, sehen, riechen, schmecken, tasten, fühlen. Je mehr Sinneskanäle beim Erleben involviert sind, desto größer ist der Eindruck (= Impact) aufs Gehirn und somit auf den ganzen Menschen. Beaulieu hebt besonders den visuellen Sinneskanal heraus. **Beispiel: Die Becherübung**, Verwendung: Struktur ins Semester bringen, Zeitmanagement (Karte 3\_15.2).
  - b. **Abstrakte Konzepte konkret machen:** Abstrakte Inhalte werden durch Symbole in konkret Vorstellbares und Erfahrbares umgesetzt. Folge: Die Inhalte werden besser „begriffen“ und später besser erinnert. **Beispiel: Die drei Cola-Flaschen**, Verwendung: Bei Stresserleben/ großem Druck, Selbstfürsorge (Karte 8\_38.2).
  - c. **Nutzen von bereits bekannten Informationen:** Wenn etwas ganz neu gelernt werden muss, ohne dass schon kognitive oder motorische Informationen im System vorhanden sind, ist der Lernaufwand viel größer und der Lernprozess dauert länger. Aus dem gleichen Grund wird eine Intervention schneller und besser wirken, wenn sie bei Klient\*innen Bekanntes ansprechen. Bekannte Informationen lösen viele kognitive, emotionale, visuelle und kinästhetische Reaktionen und innere „Suchprozesse“ aus,

die Klient\*innen sozusagen engagieren und sie offen machen für Botschaften und für das Arbeiten an einer Sache. Beispiel: Der Geldschein (Karte 14\_67.2)

- d. **Emotionen auslösen:** Erinnerungen sind umso intensiver und leichter abrufbar, je mehr Emotionen mit ihrer Entstehung verbunden sind. Außerordentliche Ereignisse wie eine Geburt oder der Tod eines geliebten Wesens sind Beispiele, die jeder kennt. Aber auch „unauffälligere“ Ereignisse können stark im Gedächtnis bleiben, wenn starke Gefühle, wie große Freude, Anerkennung, Scham, Verletzung etc. damit verbunden sind. Starke Gefühle in der therapeutischen Sitzung führen zügig und dicht an den Kern des Themas und ermöglichen somit in kurzer Zeit die eigentliche Arbeit.
- e. **Interesse wecken:** Wir merken uns nur Dinge, die auch von Interesse für uns sind. Viele Dinge sieht man zwar, aber wenn sie keine Relevanz für einen haben, erinnert man sich anschließend nicht daran. In der Impact Therapie sind Berater\*innen jederzeit bemüht, das Interesse der Klient\*innen zu wecken, sie aufmerksam und neugierig zu machen. Das gelingt auf unterschiedliche Weise: Überraschende Dinge sagen oder geschehen lassen, unerwartete, unvollständige Aussagen machen, Wünsche wecken, unerwartet Spaß, Spiel und Leichtigkeit einbauen. Klient\*innen beginnt nach Bekanntem, Passendem, das Gesagte oder Erlebte Ergänzendem und Sinn-Gebendem zu suchen. Sie sind involviert, bei sich und aufmerksam. **Beispiel: Die Pralinenschachtel**, Verwendung: Prüfungsvorbereitung (Karte 9\_44.2).
- f. **Lust und Spaß in der Beratung:** Beaulieu verweist oft auf Methoden der Werbung: Es wird alles genutzt, was gute Gefühle hervorruft. Ebenso erfolgreich ist dieses Vorgehen auch in der Beratung und Therapie. Alles, was mit Lust und Spaß verbunden ist und die entsprechenden Gefühle hervorruft, macht offen und bereit für eine Mitarbeit.  
**Beispiel: Die Ressourcencollage**, Verwendung: Entscheidungsfindung, Motivationschwierigkeiten (Karte 2\_8.2).
- g. **Ungewöhnliche Interventionen nutzen:** Je skurriler bzw. unkonventioneller eine Impact-Intervention ist, desto tiefer wird der Eindruck für Klient\*innen sein. Beispiel: Das widerliche Geschenk (Karte 6\_30.2)
- h. **Einfach ist einfacher:** Je einfacher eine Information, desto besser wird sie aufgenommen, ungeachtet ihres Bildungsstandes. Für die Impact-Techniken ist das Prinzip der Einfachheit von großer Wichtigkeit. Das bezieht sich sowohl auf die mit Sprache vermittelten Botschaften, als auch auf die für die Therapie eingesetzten Materialien. Beispiel: Die drei Cola-Flaschen (s. auch hier 6.b)
- i. **Wiederholen, wiederholen ... aber ohne Zwang:** Für nachhaltiges Erinnern bzw. eine dauerhafte Verhaltensänderung ist Übung unerlässlich. Es wurde unter 6.d. erwähnt, dass Gegenstände häufig mit Emotionen verbunden sind. Emotionen helfen erinnern. Erinnern bewirkt Wiederholung. Ganz simple Gegenstände, wie zum Beispiel ein Stein, von einer Urlaubsreise mitgebracht, kann bei der Betrachtung und/oder dem In-den-Händen-halten die gleiche Stimmung wie an jenem Urlaubstag, an dem er gefunden wurde, (wieder) hervorrufen. In der Therapie genutzte Objekte, die mit Bedeutung aufgeladen wurden, können wie ein Anker die Wirkung auch außerhalb des Therapieraumes hervorbringen. Das hat zur Folge, dass solch ein Gegenstand immer dann, wenn er auf Klient\*innen außerhalb der Therapiesituation einen visuellen oder kinästhetischen Eindruck macht, die wiederholte Erinnerung an den Bedeutungsinhalt bewirkt. Daraus ergibt sich automatisch Lernen durch Wiederholung. Wenn Berater\*innen das Interesse und die Vorlieben der Klient\*innen kennen, sollen diese in die Therapie eingebracht werden, z.B. Fussball, Tiere, ...

7. Arbeit mit unterschiedlichen Objekten: Blatt Papier, Stuhl, Gummibänder, Kartenspiel, Münze, Cola-Flaschen, ... . Idealerweise passen die eingesetzten Objekte zur Lebenswelt der Klient\*innen
  
8. Fazit: Impact Techniken
  - a. bringen Leichtigkeit, Lebendigkeit und etwas Spielerisches in die beraterische Arbeit ein
  - b. machen Klient\*innen neugierig, überraschen sie und sorgen so gut für eine Zustandsänderung bzw. Verhaltensänderung
  - c. liefern durch die multisensorische Arbeit tiefere bzw. nachhaltigere Ergebnisse als reine Gespräche
  - d. sorgen für ein direktes Kommunizieren mit den unbewussten Anteilen bei Klient\*innen
  - e. müssen zu Berater\*innen passen und auf die Klient\*innen abgestimmt sein, um bestmöglich zu wirken
  - f. können im Einzel- und auch im Gruppensetting angewendet werden
  
9. Verwendete Literatur:
  - a. Beaulieu, Danie: Impact-Techniken für die Psychotherapie. 2021<sup>8</sup> Carl Auer Verlag.
  - b. Kowarowsky, Gert & von Puttkamer, Christina: Impact-Techniken. 75 Therapiekarten. 2018 Beltz Verlag.