



# Unterstützung des Transfers der Antidoterfahrung ins Leben

© Lowijs Perquin und Barbara Fischer-Bartelmann (Certified PBSP Trainers)

## 1. Strukturierung verankern und vertiefen

Bild der Abschluss-Szene der Struktur nach innen nehmen und wieder herholen:  
Figuren, Worte, Berührung, Körpergefühl, ... (siehe [www.Fischer-Bartelmann.de](http://www.Fischer-Bartelmann.de))

## 2. Ich-Satz aus der Abschluss-Szene formulieren

Konsequenz für mein Bild davon, wer ich bin, was ich kann / darf / brauche...

## 3. Transfer / Umsetzung: Was will ich dementsprechend tun? SMART

**S - pecific** (spezifisch, konkret, beobachtbar)

**M - easurable** (messbar, ob ich es getan habe, ob mit Erfolg)

**A - chievable** (erreichbar, in eigener Kontrolle)

**R - elevant** (macht einen Unterschied fürs Eingangsproblem)

**T - imeframed** (Zeitraumen, innerhalb dessen ich das umsetze)

## 4. Verabredung mit einer Person zum Erfahrungsaustausch über 2/3 (Tandem-Partner; evtl. aus der Strukturgruppe)

- erhöht die Verbindlichkeit und Motivation
- Feedback-Loop und Nachbesserung bei Umsetzungsproblemen

Wer
Wann
Tel.Nr.