

Anleitung Imaginatives Umschreiben¹

Anleitung	angestrebte Funktion	Zeit
Führen Sie sich das Bild innerlich vor Augen. Sie können dazu entweder die Augen schließen oder auf den Bildschirm schauen. Malen Sie sich so genau wie möglich aus, was sie sehen, hören, fühlen und riechen. [8s]	Einleitung, Erleben aktivieren	0:00-0:31
Stellen Sie sich nun vor, wie Sie dieses Bild betreten und das Dargestellte real wird. [7s] Ihr Körper ist dabei von einer Schutzhülle umgeben. Stellen Sie sich vor, dass nichts diese Schutzhülle durchdringen und Sie bedrohen kann. [8s] Malen Sie sich Ihre Schutzhülle genau aus. Woraus besteht sie; welche Farbe hat sie; wie groß ist diese Hülle? [9s]	Vorstellungskraft aktivieren und als „Werkzeug“ ausprobieren; Schutzhülle vor möglicher Bedrohung; Kontrollgefühl stärken	0:31-1:25
Bewegen Sie sich nun in Ihrer Vorstellen zu dem Dargestellten hin. [4s] Nehmen Sie Ihre Fantasie und verändern Sie die Größe des Objekts. [3s] Machen Sie es zunächst ganz winzig klein. [5s] Machen Sie es riesig groß. [5s] Bringen Sie es zurück zu seiner normalen Größe. [4s]	Vorstellungskraft aktivieren und als „Werkzeug“ ausprobieren	1:25-2:03
Nehmen Sie noch einmal genau wahr, wie das Objekt aussieht, wie es sich anhört und wonach es riecht. [15s]	Erleben aktivieren, Ekel spüren	2:03-2:28
Wenn Sie sich davor ekeln, lassen Sie es einfach zu. [8s]	Erleben aktivieren, Ekel spüren	2:28-2:40
Jetzt verändern Sie das Objekt so, dass es nicht mehr ekelerregend ist. [4s]	Umschreiben des Bildes, Ausprobieren unterschiedlicher Handlungsoptionen in der Imagination;	2:40-4:09

¹ Fink-Lamotte, J., Platter, P., Stierle, C., & Exner, C. (2022). Mechanisms and effectiveness of imagery strategies in reducing disgust in contamination-related obsessive-compulsive disorder: Comparing imagery rescripting and imagery self-compassion. *Cognitive Therapy and Research*, 46, 747-763. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10275-9>

Fink, J., Pflugradt, E., Stierle, C., & Exner, C. (2018). Changing disgust through imagery rescripting and cognitive reappraisal in contamination-based obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 54, 36-48.

Fink, J., & Exner, C. (2019). Does transcranial direct current stimulation (tDCS) improve disgust regulation through imagery rescripting?. *Frontiers in human neuroscience*, 13, 192.

Fink-Lamotte, J., & Exner, C. (in prep). *Ekelbezogene Störungen*. Göttingen: Hogrefe-Verlag (Fortschritte der Psychotherapie).

<p>In Ihrer Vorstellen sind Sie dabei wie ein Zauberer. Sie können alles verändern. Sie entscheiden, was in Ihrer Vorstellung passiert. [7s]</p> <p>Sie können Dinge her- oder wegzaubern. [12s] Sie können die Umgebung verändern [2s] oder das Dargestellte in etwas Anderes umwandeln. [12s] Ihnen sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf. [16s]</p>	<p>Kontrollgefühl bezüglich eigenem mentalen Erleben fördern</p>	
<p>Entwickeln Sie langsam ein eigenes positives Bild aus dem Dargestellten. [8s]</p> <p>Was nehmen Sie in diesem veränderten Bild wahr? [9s]</p> <p>Bewegen Sie sich in diesem Bild. Sind Sie zufrieden mit der Veränderung? [8s]</p> <p>Sie können die Szene so lange weiter verändern bis Sie sich mit ihr ganz und gar wohl und sicher fühlen. [9s]</p>	<p>Kriterium für das Ende der Bearbeitung setzen (positiv, zufriedenstellend, Sicherheit und Wohlgefühl); Erleben aktivieren für positives Bild</p>	<p>4:09-5:06</p>
<p>Malen Sie sich genau aus, was Sie jetzt dort sehen, hören, fühlen und riechen. [5s]</p>	<p>Erleben aktivieren für positives Bild</p>	<p>5:06-5:26</p>
<p>Geben Sie Ihrem selbstgeschaffenen, positiven Bild nun einen Titel oder einen Namen. [8s]</p>	<p>Gedächtnisanker setzen für schnellen Abruf</p>	<p>5:26-5:41</p>
<p>Kehren Sie jetzt langsam mit Ihrer Aufmerksamkeit in den Raum zurück. Spüren Sie die Sitzfläche und die Position Ihrer Arme und Beine. [6s]</p> <p>Sie können sich bewegen und die Augen öffnen. [5s]</p> <p>Behalten Sie Ihr umgewandeltes Bild und seinen Namen im Hinterkopf. [13s]</p>	<p>Rückführung in Gegenwart</p>	<p>5:41-6:30</p>