

Aktion (Action): RT-Aktionen (1-15) werden die einzelnen Schritte einer RT-Intervention genannt, die Aktionen sind der "Werkzeugkasten" der RT.

Auslösendes Sensibilisierendes Ereignis (ASE) (Initial sensitizing event, ISE): Das ist ein belastendes Ereignis in der Vergangenheit, das den State, der zu diesem Zeitpunkt bewusst ist, mit negativen Emotionen überflutet. Ein zuvor normaler State wird dadurch zu einem vadierten State. Nicht jedes belastende Ereignis vermag jedoch einen normalen State in einen vadierten State zu verwandeln. Wenn dieser vadierte State später bewusst wird (ins Bewusstsein kommt) bringt er die gleichen negativen Emotionen mit, die er während des auslösenden sensibilisierenden Ereignisses erlebt hat.

Beschützer- States (Protector state): Im Gegensatz zu Retro-Vermeidenden States, die das Bewusstwerden eines vadierten States zu blockieren versuchen, lenken Beschützer-States die Aufmerksamkeit von den vadierten States ab. Wenn Beschützer-States bewusst werden, dann ist ihr Verhalten z.B. von Wut, Intellektualisieren, Rückzug und Beharren geprägt. Widerstände in der Therapie werden durch Beschützer-States verursacht.

Bewusst(sein) (Conscious): Es wird synonym verwendet, dass ein State (eine Ressource) bewusst ist, das Bewusstsein hält, im Bewusstsein ist. Sobald eine andere Ressource (ein anderer State) ins Bewusstsein kommt (bewusst wird) ändern sich Selbstwahrnehmung, Emotionen, Verhalten und Fähigkeiten einer Person. Wenn ein State-Wechsel stattfindet, kann sich die bewusste Selbstwahrnehmung einer Person von intellektuell-reflektiert zu emotional-reaktiv ändern.

Brücke (Bridging): So wird die RT-Aktion genannt, mit der man von der aktuell vorhandenen Emotion eines überfluteten States zum auslösenden sensibilisierenden Ereignis kommt.

Dissonanter State (Dissonant state): So wird ein State genannt, der zum falschen oder ungeeigneten Zeitpunkt im Bewusstsein ist. (z.B. Leistungsblockaden)

Intellektuelle Beschützer-States (Intellectual protector state): Das sind Beschützer-States, die ins Bewusstsein kommen um eine Person vor den Emotionen eines vadierten States zu schützen, indem sie durch Intellektualisieren ablenken. Diese States versuchen in der Therapie (aber nicht nur dort) von den negativen Emotionen der überfluteten States abzulenken, da sie diese nicht mögen, als störend empfinden, sie für überflüssig halten und sie weg haben wollen. Ein intellektueller Beschützer State kann etwa versuchen zu verhindern, dass eine Brücke zu einem ASE geschlagen werden kann.

Introjekt (Introject): Introjekte sind internalisierte Impressionen anderer Menschen, Tiere oder von Unbelebtem (z.B. Feuer, das geängstigt hat). Jede Ressource, jeder State hält seine eigenen Introjekte. So kann z.B. ein State ein freundliches Bild eines Elternteils gespeichert haben, ein anderer State ein abweisendes Bild desselben Elternteils. Es sind die Introjekte, die einem State Angst machen und sie sind somit Illusionen aus der Vergangenheit.

Introjekt-Stuhlwechsel (Changing chairs introject action): Das ist eine RT-Aktion um einem State, der mit Verwirrung vadiert wurde zu helfen. Diese Verwirrung besteht zumeist in Bezug auf die Beziehung zu einer wichtigen Person im Leben des Klienten. Der Klient nimmt auf einem Stuhl Platz und der mit Verwirrung überflutete State wird aktiviert. Die Essenz der Person, um die es geht (das Introjekt) wird auf den gegenüberliegenden Stuhl gesetzt (imaginiert). Alles, was wichtig ist, kann dem Introjekt gegenüber zum Ausdruck gebracht werden. Beim Wechseln des Klienten auf den Stuhl des Introjektes und dem Antworten als Introjekt, kommt es oft zu einer bisher noch nicht vorhanden gewesenen emotionalen Einsicht und zu kathartischem Verstehen.

Introjekt sprechen lassen (Introject speak) : Das ist eine RT-Aktion im Rahmen der Arbeit mit einem State, der mit Zurückweisung vadiert. Es wird hierbei nicht mit unterschiedlichen Stühlen gearbeitet. Nachdem ein State seine Emotion einem Introjekt (meist ein Elternteil) gegenüber ausgedrückt hat, spricht der Therapeut das Introjekt direkt an und befragt es. Ziel dieser Aktion ist, dass der vadierte State zu einer emotionalen Einsicht gelangt, die von "ich bin nicht liebenswert" zu "er/sie konnte in dieser Situation keine Liebe zeigen" shiftet. Die Wirksamkeit dieser Aktion besteht auch hier im emotionalen Verstehen, in der emotionalen Einsicht, die mitgenommen wird, wenn im weiteren wieder zum vadierten State gewechselt wird.

Normale States (Normal states): So werden alle States bezeichnet, die sich in einem psychisch gesunden Zustand befinden. Sie fühlen, agieren und reagieren kontextadäquat, sind nicht in Konflikt mit anderen States und leiden nicht.

Oberflächen-States (Surface states): Oberflächen-States, sind im Gegensatz zu **tiefer liegenden States**, jene, die wir häufig benutzen, die oft ins Bewusstsein kommen. Wir können sie leicht benennen, sie sind leicht zugänglich. Sie kennen sich auch untereinander gut und beobachten sich gegenseitig, wenn einer von ihnen gerade bewusst ist. Sie teilen Erinnerungen, und wir können meist leicht zwischen ihnen wechseln.

Reaktions-Check (Imagery check): Der Reaktions-Check ist eine RT-Aktion, die am Ende jeder RT-Intervention steht um ihre Wirksamkeit zu überprüfen. Dazu kehrt man in der Imagination zu der Szene zurück, die durch die Aktion Spezifisch Beleben gefunden wurde und den Ausgangspunkt der RT-Intervention dargestellt hat. Der Reaktions-Check ermöglicht nicht nur das Überprüfen der Wirksamkeit der Intervention, sondern bietet auch eine Übungsmöglichkeit im gleichen Setting und schenkt Vertrauen in die Veränderungsmöglichkeit.

Ressource(-n State) (Resource (state)): Alle Persönlichkeitsteile, States sind Ressourcen. Als Ressource wird ein State, ein Persönlichkeitsteil bezeichnet, der sich im Laufe des Lebens gebildet hat. Jede Ressource wird durch die Notwendigkeit gebildet unsere Grundbedürfnisse in einer gegebenen Umwelt zu erfüllen und erfüllt zu bekommen. Somit manifestieren sich in jeder Ressource die Züge der Bewältigungsstrategie, die sie geformt haben. Ressourcen sind physiologische Teile unseres Nervensystems, neuronale Netzwerke, geschaffen durch das Wachstum von Axonen und Dendriten und trainierte synaptische Feuerungen. Jede Ressource hat ihre eigenen Emotionen, Erinnerungen, Fähigkeiten. Es ist immer eine Ressource bewusst.

Ressourcen-Persönlichkeitstheorie (Resource personality theory): Das ist die der Ressourcen Therapie zugrunde liegende Persönlichkeitstheorie, die davon ausgeht, dass die Persönlichkeit aus einzelnen Teilen, States gebildet wird. Sie beschreibt das Entstehen und Zusammenwirken der Persönlichkeitsteile und entwickelt daraus Interventionsmöglichkeiten. Für RT-Therapeuten ist der direkteste Weg zu Veränderungen, spezifisch mit der Ressource zu arbeiten, die in Not ist, statt mit

einem intellektuellen State (Berichterstatter), dem es leicht fällt über das Problem zu sprechen oder der sich darüber beschwert.

Retro-States (Retro states): Als Retro-States werden diejenigen States bezeichnet, die unerwünschtes Verhalten an den Tag legen, wenn sie im Bewusstsein sind. Das Verhalten passt nicht zum aktuellen Kontext, macht Probleme für die Person und (oft auch nur) für deren Umwelt. Retro-States fühlen sich stark und in Kontrolle, wenn sie bewusst sind. Sie fühlen, dass sie dieses Verhalten machen müssen. Erst, wenn sie wieder aus dem Bewusstsein verschwinden und ein anderer State übernimmt, wird wahrgenommen, dass ein Verhalten problematisch war. Es werden zwei Arten Retro-States unterschieden: Retro-Originale-States und Retro-Vermeidende-States. Die Absicht der Retro-States ist immer eine gute und wertzuschätzende, ihr Verhalten fast immer mühsam.

Retro-Originale States (Retro original states): Diese States zeigen ein in der Kindheit entwickeltes und bisher funktionierendes Verhalten, das jetzt aber Probleme macht (für den Klienten und/oder seine Mitmenschen) und das der Klient deshalb nicht mehr haben will. Dazu zählt z.B. passiv-aggressives Verhalten, unsoziales Verhalten, Rückzug und Schmollen, Toben.

Retro-Vermeidende States (Retro avoiding state): Sind States, die versuchen einen vadierten States zu blockieren. Sie halten das Bewusstsein um das Hochkommen der negativen Emotionen eines vadierten States zu vermeiden. Das sind States die z.B. für süchtiges Verhalten, Zwangsverhalten, selbstverletzendes Verhalten und gestörtes Essverhalten verantwortlich sind um den Klienten vor den schmerzhaften Emotionen des/der vadierten States zu beschützen. Diese States spüren eine starke Notwendigkeit ihr schützendes Verhalten aufrecht zu erhalten und nehmen dafür in Kauf von den anderen States abgelehnt zu werden.

Sensorisch Erlebte Erinnerung (SEE) (Sensory experience memory, SEM) : Das ist eine emotional spürbare Erinnerung, die von der intellektuellen Erinnerung abgekoppelt sein kann. Sie beinhaltet die Emotionen des ursprünglichen Ereignisses, die aktuell wiedererlebt werden. Normalerweise stellt sich eine sensorisch erlebte Erinnerung (gilt für gute oder schlechte Erinnerungen) zeitnah zum ursprünglichen Ereignis ein, wenn man daran denkt oder darüber erzählt. Diese ändert sich meistens im Laufe der Zeit in eine hauptsächlich intellektuelle Erinnerung. Die sensorisch erlebte Erinnerung (Emotion, die gespürt wird) wird langfristig nur dann erlebt oder kann wachgerufen werden, wenn der State im Bewusstsein ist, der die ursprüngliche Erfahrung gemacht hat.

Spezifisch Beleben (Vivify specific): Das ist die RT-Aktion, die zu Beginn einer RT-Intervention steht um einen gewünschten State ins Bewusstsein zu holen. Es wird eine ganz konkrete spezifische Situation lebendig gemacht, in der ein erwünschtes oder ein unerwünschtes Verhalten oder eine erwünschte oder unerwünschte Emotion da war. Allgemeine Schilderungen eines wiederkehrenden Problems sollen der Beschreibung einer ganz konkreten Situation im Präsens weichen. Dadurch kommt der gewünschte State ins Bewusstsein und nur dann kann mit ihm weiter gearbeitet werden.

Tieferliegende States (Underlying states): Tiefer liegende States sind States, die selten bewusst werden. Die meisten Kindheits-States und auch die meisten vadierten States sind tieferliegende States. Ihre Erinnerungen sind den Oberflächen-States nicht so leicht zugänglich. Sie können jedoch durch aktuelle Ereignisse angetriggert, plötzlich auftauchen und dann ängstigen oder Verwirrung stiften.

Vadierte States (Vaded states): Diese States, für die Gordon Emmerson den Begriff "vaded states" kreiert hat, sind die, die unerwünschte Emotionen (aus der Vergangenheit) mitbringen, wenn sie bewusst werden. Es werden 4 Arten von vadierten States beschrieben (vadiert mit Angst, Zurückweisung, Verwirrung, Enttäuschung). Diese werden zum Teil in der Kindheit und zum Teil im Erwachsenenalter vadiert mit negativen Emotionen. Vadierte States sind das pathogene Agens für viele Pathologien.

"Vaded" ist auch im englischen Original ein neuer und daher nicht übersetzbarer Begriff, der sich aus dem Begriff der Invasion ableitet. Er soll die ganze Bandbreite des Geschehens des von negativen Gefühlen überwältigt werdens beschreiben.

Vadiert-Bewusste States (Vaded conscious state): Wenn diese States ins Bewusstsein kommen, bringen sie die negativen Emotionen des ASE mit.

Vadiert-Vermiedene States (Vaded avoided state): Das sind vadierte States, die durch einen Retro-vermeidenden State aus dem Bewusstsein gezwungen werden, sobald sie in die Nähe des oder ins Bewusstsein kommen.

Vadiert mit Angst (Vaded fear): Ein ursprünglich normaler State wurde durch ein Ereignis (ISE) mit Angst vadiert. Alle Ereignisse, die große Angst auslösen (Trauma, Unfälle, Katastrophen,...) können einen State mit Angst überfluten, besonders dann, wenn das Erleben danach nicht verarbeitet werden kann. Dieser State nimmt überall diese innere Angst (vor dem Introjekt) mit und hindert eine Person daran das Leben frei zu gestalten, wenn er ins Bewusstsein kommt. Hinter PTBS, Panikstörungen, und vielen Angststörungen stecken States vadiert mit Angst.

Vadiert mit Zurückweisung (Vaded rejection): States, die mit Zurückweisung vadiert wurden haben das Gefühl nicht liebenswert, nicht gut genug zu sein. Ein bindungsorientierter State erlebt eine Zurückweisung durch eine wichtige Bezugsperson in der Kindheit und hat diese als "ich bin nicht liebenswert" interpretiert und gespeichert. Retro-States helfen dann diese ohnmächtig machende und beschämende Emotion dieser Ablehnung zu bewältigen. Aktuelle Beziehungserfahrungen triggern oft sehr leicht diese vadierten States.

Vadiert mit Verwirrung (Vaded confusion): Durch ein auslösendes sensibilisierendes Ereignis bleibt ein State mit einer tiefen und grundlegenden Verwirrung zurück. Die Unmöglichkeit das Erlebte zu verstehen und das Fehlen wichtiger Informationen erzeugt ein hohes Ausmaß an Unsicherheit und Angst. Grübeln und Gedankenkreisen sind die Folge. Oft entsteht diese Verwirrung im Rahmen von Verlusterfahrungen (Trennungen, Todesfälle).

Vadiert mit Enttäuschung (Vaded disappointment): Eine offensichtlich werdende Kluft zwischen dem, was vom Leben erwartet wird und der wahrgenommenen Realität kann einen State mit Enttäuschung dermaßen überfluten, dass alles zum Stillstand kommt. Diese erlebte Minusbilanz (nicht die tatsächliche) kann dazu führen, dass von diesem State keine Energie mehr zur Verfügung gestellt wird und somit auch andere States blockiert werden. Depression und Burn-Out sind das Resultat.

Widerstreitende States (Conflicted states): Das sind States, die untereinander dermaßen in Konflikt geraten sind, dass eine Person sehr darunter leidet. Es kann sein, dass unterschiedliche States unterschiedliche Meinungen zum selben Thema haben. Es geht hier um das Ausmaß, das ein Konflikt angenommen hat. (Entscheidungsprobleme, Schlafprobleme)