

1.200 Metaphern zum Erklären von Gefühlen (PDF)

01	Angst und Panik	18	Selbstentfremdung und Anpassung
02	Scham und Beschämung	19	Trauma und Gedächtnis
03	Wut und Aggression	20	Scham und soziale Rollenerwartungen
04	Trauer und Verlust	21	Trauer und Erstarrung
05	Überwältigung und Dissoziation	22	Erstarrung & Dissoziation
06	Trauma und Erstarrung	23	Scham & Schuld
07	Schuld und Bindungsangst	24	Überwältigung & Reizüberflutung
08	Angst und Anspannung	25	Angst & Panik
09	Dissoziation und Betäubung	26	Wut & Aggression
10	Überwältigung und Kontrollverlust	27	Trauer & Verlust
11	Übererregung und Reizoffenheit	28	Abwehr & Schutzmechanismen
12	Wut und Reaktivität	29	Erschöpfung
13	Depressive Erstarrung und Antriebslosigkeit	30	Überforderung
14	Abwehr und Grenzen	31	Scham
15	Erschöpfung und Ressourcen	32	Schuld
16	Scham und Selbstabwertung	33	Orientierungslosigkeit
17	Bindung und Orientierung	34	Anspannung

35	Emotionale Taubheit	64	Taubheit und Erstarrung
36	Angst und Hypervigilanz	65	Trauma und Flashbacks
37	Bindungstrauma	66	Ressourcen und Selbstwirksamkeit
38	Überwältigung	67	Trauer und Depression
39	Scham und Selbstwert	68	Körperliche Dysregulation
40	Schutz und Erstarrung	69	Scham und Schuld
41	Chronische Anspannung	70	Trauma und Nervensystem
42	Einsamkeit und Trauer	71	Angst
43	Dissoziation und Entfremdung	72	Trauer
44	Hyperarousal	73	Wut
45	Erschöpfung und Depression	74	Angst und Alarmbereitschaft
46	Wut und Ärger	75	Freeze und Schockzustände
47	Erstarrung & Shutdown	76	Dissoziation und Zersplitterung
48	Wut & Reaktivität	77	Überwältigung und Erschöpfung
49	Überwältigung und Fragmentierung	78	Scham und Selbstentwertung
50	Übererregung und Hyperarousal	79	Einsamkeit und Leere
51	Erstarrung und Shutdown	80	Wut und Impulskontrolle
52	Scham und Isolation	81	Beziehung und Abgrenzung
53	Trauma & Schock	82	Schmerzliche Erinnerungen
54	Erschöpfung & Burnout	83	Vertrauen
55	Wut & Groll	84	Erstarrung
56	Dissoziation & Abspaltung	85	Einsamkeit
57	Überwältigung & Nervensystem	86	Unsicherheit
58	Dissoziation & Taubheit	87	Entfremdung
59	Wut & Ohnmacht	88	Getriebenheit
60	Überwältigung und Stress	89	Festgefahrene Muster
61	Dissoziation und Erstarrung	90	Angst und Gefahr
62	Dissoziation	91	Depressiver Rückzug
63	Emotionale Blockade	92	Verlassenheit

93	Reizbarkeit	122	Dissoziation und Freeze
94	Selbstwahrnehmung	123	Wut und Grenzverletzung
95	Bindungsverlust	124	Trauer und Erschöpfung
96	Panik	125	Hyperarousal und Wachsamkeit
97	Ansteigende Wut	126	Trauma-Gedächtnis
98	Trauer und Erinnerung	127	Vermeidung und Verleugnung
99	Körperliche Erstarrung (Freeze)	128	Erstarrung und Rigidität
100	Übererregung & Hypervigilanz	129	Sensorische Übererregung
101	Dissoziation & Wahrnehmung	130	Grenzverlust und Schutzlosigkeit
102	Ohnmacht & Erstarrung	131	Groll und Bitterkeit
103	Erschöpfung & Shutdown	132	Dysregulation
104	Bindung & Sicherheit	133	Kognitive Verzerrung
105	Erschöpfung & Antriebslosigkeit	134	Trauma & Nervensystem
106	Erstarrung & Energieverlust	135	Scham und soziale Bloßstellung
107	Grenzverletzung & Schmerz	136	Affektregulation
108	Sensorische Überlastung	137	Bindung und Schutz
109	Trauer & Bindungsverlust	138	Hypoarousal und Betäubung
110	Schutzlosigkeit & Angst	139	Erschöpfung und Erstarrung
111	Kontrollverlust & Überwältigung	140	Grenzverletzung und Trauma
112	Erschöpfung & Resignation	141	Chronischer Stress
113	Übererregung & Panik	142	Traumazeit und Rückblicke
114	Einsamkeit & Rückzug	143	Reizoffenheit und Übererregung
115	Wut & Anspannung	144	Erstarrung und Vermeidung
116	Scham & Abwertung	145	Stress und Körperbelastung
117	Überwältigung und Stauung	146	Körperwahrnehmung und Dissoziation
118	Dissoziation und Abspaltung	147	Erstarrung und gehemmte Bewegung
119	Verletzlichkeit und Scham	148	Dissoziation und Distanz
120	Kognitive Erstarrung	149	Erstarrung und Taubheit
121	Überwältigung und Affektsturm	150	Affektüberflutung

151	Verzweiflung	180	Dissoziative Betäubung
152	Soziale Grenzen	181	Verwirrung
153	Verzerrung	182	Angst und Gedankenkreisel
154	Emotionale Kälte	183	Erschöpfung und Dissoziation
155	Überlastung	184	Scham und sozialer Rückzug
156	Verletzlichkeit	185	Erschöpfung und Erstarrung (Freeze)
157	Beziehungskrise	186	Trauer und Niedergeschlagenheit
158	Schock und Gefühllosigkeit	187	Wut und Verbitterung
159	Erschöpfung und Depletion	188	Trauer und depressive Erstarrung
160	Erstarrung und Dysregulation	189	Überwältigung und Überlastung
161	Überwältigung und Reizüberflutung	190	Trauma & Erstarrung
162	Hilflosigkeit und Ohnmacht	191	Reizüberflutung
163	Bindung und Vertrauensverlust	192	Innere Zerrissenheit
164	Kognitive Verzerrungen	193	Scham & Abgrenzung
165	Erschöpfung und Körpersignale	194	Dissoziation & Nebel
166	Depersonalisation und Entkoppelung	195	Erschöpfung & Überlastung
167	Erstarrung und Blockade	196	Depression & Taubheit
168	Reizüberflutung und Orientierung	197	Wut & Verbitterung
169	Überwältigung und Affektstau	198	Überwältigung & Druck
170	Hypervigilanz und Erschöpfung	199	Erschöpfung & Blockade
171	Entkoppelung und Dissoziation	200	Trauer & Niedergeschlagenheit
172	Sympathische Hyperaktivierung	201	Trauma und Sprachlosigkeit
173	Sicherheit und Bindung	202	Misstrauen & Rückzug
174	Desorientierung	203	Wut & Affektsturm
175	Affektive Erstarrung	204	Sprachlosigkeit & Freeze
176	Schuld und Selbstentwertung	205	Scham & Selbstabwertung
177	Orientierungslosigkeit und Einsamkeit	206	Erschöpfung und Blockade
178	Kommunikation und Rückzug	207	Angst und Bedrohung
179	Erstarrung und Immobilität	208	Verlust und Trauer

209	Depressive Erstarrung	238	Belastungsgrenzen
210	Schutz und Abgrenzung	239	Antrieb & Erschöpfung
211	Intrusionen und Flashbacks	240	Reizüberflutung & Schutz
212	Wut und Anspannung	241	Trauma & Intrusionen
213	Überwältigung und Druckaufbau	242	Stress & Nervensystem
214	Kontrollverlust und Hilflosigkeit	243	Orientierung & Sinn
215	Bindungsabbrüche und Trennungsschmerz	244	Angst & körperliche Unruhe
216	Dissoziation und Taubheit	245	Abwehr & Vermeidung
217	Scham und Unvollkommenheit	246	Kognition & Grübeln
218	Instabilität und Misstrauen	247	Angst & Triggerempfindlichkeit
219	Nervensystem und Reizüberflutung	248	Chronische Überlastung
220	Wut und Affektentladung	249	Erschöpfung & getrübe Wahrnehmung
221	Grenzverlust und Abgrenzungsschwäche	250	Zwanghafte Muster
222	Körperwahrnehmung und Entfremdung	251	Affektlabilität
223	Depression und Erstarrung	252	Traumagedächtnis
224	Orientierungslosigkeit und Sinnkrise	253	Depression
225	Kommunikation und Kränkung	254	Burnout
226	Hyperaktivität und Vermeidung	255	Nervensystem
227	Wut und Groll	256	Trauerarbeit
228	Affektregulation und Schwäche	257	Grenzen setzen
229	Erschöpfung & Energiemangel	258	Hypersensibilität
230	Orientierung & Fokus	259	Erstarrung & Schock
231	Dissoziation & Selbstentfremdung	260	Chronische Übererregung
232	Überlastung & Burnout	261	Dissoziation & Entfremdung
233	Grenzen & Schutz	262	Überwältigung & Rückstau
234	Überwältigung & Blockade	263	Taubheit & Hypoarousal
235	Angst & Instabilität	264	Kontrollverlust & Zwang
236	Depression & Starre	265	Verletzlichkeit & Scham
237	Dissoziation & Hypoarousal	266	Trauer & Trauma

267	Freeze und Lähmung	296	Übererregung
268	Überwältigung und Druck	297	Grenzverlust
269	Affektintoleranz	298	Angst und Kontrollverlust
270	Depressive Starre	299	Bindungsangst und Scham
271	Bindung und Einsamkeit	300	Depression und Leere
272	Kontrollverlust	301	Erschöpfung und Burnout
273	Taubheit und Abstumpfung	302	Beziehungsabbrüche
274	Widerstand und Schutz	303	Neurozeption
275	Erdung und Halt	304	Dissoziation & Zeiterleben
276	Traumatisierung	305	Wut & Affektstau
277	Verdrängte Affekte	306	Trauer & emotionale Taubheit
278	Disregulation	307	Intrusionen & Flashbacks
279	Starre & Schock	308	Körperempfinden & Somatisierung
280	Kontrollverlust & Angst	309	Reizüberflutung & Abgrenzung
281	Hypervigilanz & Schutzmuster	310	Erstarrung & Freeze
282	Einsamkeit & Trauer	311	Erschöpfung und Überlastung
283	Starre & Blockade	312	Depressive Verstimmung und Erstarrung
284	Trigger & Reaktivität	313	Hyperarousal und Panik
285	Erschöpfung & Vitalitätsverlust	314	Angst und Orientierungsverlust
286	Wut & Affektdurchbruch	315	Trauma und Grenzverletzung
287	Depression & Mangel	316	Dissoziation und Kontrollverlust
288	Leistungsangst & Perfektionismus	317	Scham und tiefe Verunsicherung
289	Bindung & Vertrauensverlust	318	Grenzziehung und Schutz
290	Grenzen & Co-Abhängigkeit	319	Angst und Unsicherheit
291	Verdrängung und Erinnerung	320	Hyperarousal und Wut
292	Handlungsunfähigkeit & Ohnmacht	321	Trauer und Überwältigung
293	Überwältigung und Panik	322	Orientierung und Sinnverlust
294	Erstarrung und Dissoziation	323	Neurozeption und Fehlregulation
295	Körperentfremdung		

324	Depressive Verstimmung und Orientierungslosigkeit	352	Taubheit und Dissoziation
325	Wut und Aggressionshemmung	353	Hilflosigkeit
326	Hypervigilanz und Panik	354	Wut & Affekt
327	Traumafolgen und Schutzmechanismen	355	Erstarrung & Blockade
328	Überwältigung und Selbstzweifel	356	Scham & Selbstzweifel
329	Stress und nervöse Erregung	357	Taubheit & Dissoziation
330	Grenzen und Erschöpfung	358	Schutzlosigkeit
331	Vermeidung und Schutz	359	Instabilität
332	Erstarrung und Lethargie	360	Überwältigung und Druckstau
333	Bindungsverlust und Einsamkeit	361	Chronische Erschöpfung
334	Überlastung und Erschöpfung	362	Traumatische Belastung
335	Wahrnehmungsverzerrung und Reizüberflutung	363	Kontrollverlust und Dissoziation
336	Wut und Affektstau	364	Scham und Vermeidung
337	Übererregung und Atemnot	365	Vegetative Übererregung
338	Orientierungslosigkeit & Angst	366	Körperwahrnehmung und Taubheit
339	Grenzverletzung & Vulnerabilität	367	Grenzen und Schutz
340	Überlastung & Fehleinschätzung	368	Schutzmuster und Maskierung
341	Chronische Belastung & Scham	369	Erschöpfung und Abgrenzung
342	Dysregulation & Unruhe	370	Erstarrung und Freeze
343	Vermeidung & Schutzgrenzen	371	Überwältigung und Belastungsgrenzen
344	Neurozeption & Fehlalarm	372	Kontrollverlust und Orientierung
345	Freeze & Orientierungsreflex	373	Kognitive Einengung und Alarm
346	Ressourcenmangel & Resilienzverlust	374	Wut und innere Spannung
347	Hyperarousal & Beruhigung	375	Scham und Grenzverletzung
348	Panik & Gedankenschleifen	376	Trauer und Mangel
349	Depressive Starre & Erschöpfung	377	Trauma und Alarmsystem
350	Selbstfürsorge & Ressourcenaktivierung	378	Depression und Antriebslosigkeit
351	Erstarrung und Abgrenzung	379	Angst und Kontrolle
		380	Trauer und Schmerz

381	Grenzverletzung	402	Trauma
382	Hyperarousal und Chronische Anspannung	403	Kontrollverlust und Ohnmacht
383	Grenzen und Scham	404	Lähmung und Schutz
384	Überwältigung und innere Abgeschnittenheit	405	Körperwahrnehmung
385	Angst und Überforderung	406	Vegetative Dysregulation
386	Orientierungsverlust	407	Erdung und Zentrierung
387	Erstarrung und Selbstwahrnehmung	408	Überlastung und Dekompensation
388	Übererregung und Hypervigilanz	409	Energiemangel und Erschöpfung
389	Grenzverletzung und Intrusion	410	Ambivalenz und Konflikt
390	Depression und Erschöpfung	411	Bindungstrauma und Verlassenheit
391	Identität und Selbstbild	412	Akute Krise
392	Trauer und Einsamkeit	413	Atem und Engegefühl
393	Kontrollverlust und Desorientierung	414	Impulsregulation
394	Kontakt und Bindung	415	Schutz und Früherkennung
395	Überwältigung und Regulationsverlust	416	Trauma-Intrusionen
396	Dissoziation und Orientierungslosigkeit	417	Dissoziation und Orientierungsverlust
397	Grenzverletzung und Scham	418	Affektblockade und Schutzmechanismen
398	Depressive Erstarrung und Betäubung	419	Angst und Alarmierung
399	Traumareaktive Verhaltensmuster	420	Trauer und Bindungsverlust
400	Identität und Selbstwahrnehmung	421	Ressourcen und Neuorientierung
401	Bindung und Kontakt		

Angst und Panik

1 Der hypersensible Rauchmelder

Das Nervensystem reagiert wie ein Rauchmelder, der bereits anschlägt, wenn nur ein Toast leicht anbräunt, statt erst bei einem echten Zimmerbrand.

| Zur Entstigmatisierung von Panikattacken und somatischen Fehlalarmen ohne akute Realgefahr.

2 Die überdrehte Alarmanlage

Nach einem Einbruch schrillt die Sirene schon beim kleinsten Windhauch gegen die Fensterscheibe, weil die Auslöseschwelle maximal gesenkt wurde.

| Eignet sich für Klienten mit chronischer Wachsamkeit und Erschöpfung durch ständige Reizüberflutung.

3 Das blockierte Gaspedal

Der Körper fühlt sich an wie ein Fahrzeug, dessen Gaspedal am Bodenblech klemmt, während die Bremsen vorübergehend keinen Druck aufbauen.

| Veranschaulicht den Kontrollverlust bei plötzlich einschießender Tachykardie.

4 Der verirrte Kompassnadel-Tanz

Ein starkes Magnetfeld lässt die Nadel wild kreisen, sodass keine verlässliche Himmelsrichtung mehr erkennbar bleibt.

| Einsatz bei akuter Reizüberflutung zur Normalisierung kognitiver Verwirrung.

5 Das flackernde Warnlicht im Tunnel

Ein gelbes Blinklicht signalisiert Gefahr im Dunkeln, ohne anzuzeigen, was genau im Weg steht.

| Veranschaulicht frei flottierende Angst ohne konkreten äußeren Auslöser.

6 Der zerschnittene Sicherheitsgurt

Das Schloss rastet zwar ein, doch das Gurtband ist durchtrennt und bietet im Ernstfall keinen Halt.

| Einsatz bei traumatischen Erfahrungen mangelnder äußerer Protektion.

7 Der zitternde Zeiger der Messuhr

Der Zeiger schlägt hektisch im roten Bereich aus, ohne dass von außen Ruhe einkehrt.

| Zur Veranschaulichung vegetativer Übererregung bei chronischer Angsterwartung.

8 Das flüchtige Schattenbild

Jede Bewegung im Augenwinkel wirkt wie eine herannahende Gefahr, die sich bei genauem Hinsehen auflöst.

| Hilft Klienten, Hypervigilanz und Schreckhaftigkeit im Alltag zu normalisieren.

9 Die eingeklemmte Taste

Ein Alarmton wiederholt sich unendlich, weil der Auslöser mechanisch feststeckt.

| Eignet sich zur Erklärung perseverierender Angstsymptome und Zwangsgedanken.

10 Die blockierte Drehtür

Ein Flügel klemmt quer; weder der Schritt nach draußen noch die Rückkehr ins Innere gelingt.

| Hilft, den Zustand der Handlungsunfähigkeit im Trauma-Freeze zu erklären.

11 Das brüchige Fundament

Wie ein Haus auf Sandstein, in dem jeder Schritt von der Sorge begleitet wird, der Boden könnte nachgeben.

| Geeignet zur Verdeutlichung existenzieller Grundanspannung ohne konkreten äußeren Anlass.

12 Die scheue Waldmaus

Wie ein Beutetier am Waldrand, das vor jedem Bissen sichert und bei jedem Schatten flieht.

| Normalisiert Hypervigilanz als biologisch sinnvolles Überlebensprogramm.

13 Der schmale Steg im Sturm

Panik kann sich anfühlen, als stünde man auf einem schmalen Steg über bewegtem Wasser: Der Blick auf die Tiefe macht jeden Schritt unsicher, obwohl der Steg noch trägt.

| Bei akuter Angst anbieten, wenn das Bild eines vorsichtigen, aber möglichen nächsten Schritts hilfreich erscheint.

14 Das übersteuerte Mikrofon

Jedes leise Flüstern wird von der Anlage zu einem schrillen, ohrenbetäubenden Pfeifton verzerrt.

| Eignet sich bei sensorischer Hypersensitivität und akustischer Reizüberlastung.

15 Das festsitzende Ruderblatt

Das Boot treibt quer zur Welle, weil sich die Lenkung im Seetang verkeilt hat.

| Eignet sich bei Panikattacken mit dem Erleben von Hilflosigkeit.

16 Der rutschende Schotterhang

Jeder Versuch aufzusteigen löst eine Gerölllawine aus, die die Füße wieder nach unten zieht.

| Zur Veranschaulichung des Gefühls von Instabilität und Kontrollverlust.

17 Die zerrissene Notbremsleine

Der Zug rast ungebremsst weiter, während man den abgerissenen Strick der Notbremse wirkungslos in den zitternden Händen hält.

| Eignet sich zur Psychoedukation über den subjektiven Kontrollverlust während akuter sympathischer Übererregung.

18 Das rutschende Schotterbett

Jeder Schritt vorwärts löst eine Lawine kleiner Steine aus. Für jeden gewonnenen Meter gleitet der Fuß wieder einen halben Meter rückwärts in die Tiefe.

| Zur Validierung von Gefühlen existenzieller Unsicherheit und mangelnden Grundvertrauens.

19 Das verhedderte Kletterseil im Steilhang

Jeder Versuch, die Seilschlingen schneller zu lösen, zieht die Knoten nur noch unerbittlicher um die Knöchel fest.

| Veranschaulicht Klienten, warum Panikreaktionen durch hektische Kontrollversuche oft verschärft werden.

20 Das zitternde Galvanometernadel-Gehäuse

Die zarte Nadel schlägt schon bei leisesten Erschütterungen im Raum bis zum Anschlag aus und kommt nicht zur Ruhe.

| Dient als Bild für Hyperarousal und vegetative Übererregbarkeit bei Posttraumatischer Belastung.

21 Die korrodierte Steigbügelfeder

Obwohl der Tritt als Rettung angeboten wird, fürchtet man bei jeder kleinsten Gewichtsverlagerung, dass das Material unter dem eigenen Druck bricht.

| Zur Thematisierung von Hilfesuch-Konflikten und Bindungsängsten in therapeutischen Beziehungen.

22 Der überhitzte Bimetallstreifen im Notstromrelais

Unter minimaler Wärmezunahme springt der Metallkontakt abrupt aus der Verankerung, trennt den Normalbetrieb und versetzt das Gesamtsystem in dauerhaften Notalarm.

| Eignet sich für die Psychoedukation über plötzliche neurovegetative Reizschwellenübertritte ohne bewusste Vorwarnung.

23 Der verölzte Bremsbelag

Trotz vollem Pedaldruck rutschen die Beläge durch und der Bremsweg verlängert sich gefährlich.

| Hilft Patient:innen zu verstehen, warum Beruhigungsversuche nicht sofort greifen.

24 Die übersprungene Zündkerze

Der Funke springt zur falschen Zeit über und löst im Zylinder einen unkontrollierten Rückschlag aus.

| Kann Schreckreaktionen veranschaulichen, die durch bestimmte Auslöser auftreten.

25 Die zersplitterte Wasserwaage

Die Libelle ist ausgelaufen; das Werkzeug zeigt keine verlässliche Horizontale mehr an.

| Nutzen zur Validierung von Orientierungslosigkeit bei akuter Panik.

26 Das vernebelte Prismenfernrohr auf hoher See

Kondenswasser zwischen den Linsen verzerrt jeden Lichtstrahl zu bedrohlichen Schemen. Der Ausguck sieht ringsum gigantische Riffe aufragen, wo sich in Wahrheit nur ruhige, freie Wasserflächen befinden.

| Veranschaulicht Panikpatienten, wie ein verzerrtes inneres Bewertungssystem neutrale Außenreize reflexartig in akute Katastrophenszenarien verwandelt.

27 Die verklemmte Stellschraube am Fernglas

Das Rad sitzt fest: Die Optik ist auf eine winzige Nahdistanz fixiert. Alles, was im Panorama geschieht, bleibt verschwommen.

| Hilft zu verstehen, warum unter Angst die Wahrnehmung von Ressourcen und Weite neurobiologisch blockiert ist.

28 Der blinde Suchscheinwerfer im Rauchgas

Der Strahl ist stark, blendet aber nur den Fahrer selbst, weil der dichte Rauch das Licht als weiße Wand zurückwirft.

| Veranschaulicht, warum kognitives Grübeln in Hochstressphasen keine Orientierung, sondern mehr Desorientierung schafft.

29 Der verklemmte Notausstieg

Der verklemmte Notausstieg verwehrt den rettenden Schritt nach draußen, während die Enge drückt.

| In der Psychoedukation zu akuten Fluchtimpulsen und körperlicher Erstarrung.

30 Der glimmende Zunderkasten

Der glimmende Zunderkasten benötigt lediglich einen Lufthauch, um in helle Flammen auszubrechen.

| Zur Erklärung von Triggerempfindlichkeit im Zustand chronischer Hypervigilanz.

Scham und Beschämung

31 Die unsichtbare Zwangsjacke

Scham legt sich wie eine unsichtbare, nasse Zwangsjacke um den Brustkorb, die jede spontane Bewegung einfriert und den Blick nach unten zwingt.

| Erklärt den plötzlichen Verlust von Sprechfähigkeit und Handlungsspielraum bei Ausgrenzungsangst.

32 Der grelle Scheinwerferkegel

Ein einziger Fehltritt fühlt sich an, als stünde man nackt im grellen Suchscheinwerfer einer Theaterbühne, beobachtet von einem schweigenden Saal.

| Hilft bei der Entkopplung von empfundener Bloßstellung und realer Außenwahrnehmung.

33 Der innere Giftschränk

Beschämende Erlebnisse werden in einem inneren Giftschränk verschlossen, dessen Dämpfe jedoch unbemerkt das gesamte Selbstwertgefühl verätzen.

| Fördert die Motivation, vermiedene Anteile im sicheren therapeutischen Rahmen anzusprechen.

Wut und Aggression

34 Der kochende Schnellkochtopf

Unterdrückte Wut gleicht einem Schnellkochtopf ohne Ventil: Das Wasser kocht weiter hoch, bis die Dichtung nachgibt und der Inhalt explodiert.

| Zur Verdeutlichung der Notwendigkeit frühzeitiger, dosierter Affektäußerung.

35 Der glimmende Torfbrand

Wut brennt oft unterirdisch wie ein Torffeuer: An der Oberfläche ist kaum Rauch sichtbar, doch der Boden wird brüchig und bricht plötzlich ein.

| Für Klienten, die passive Aggression zeigen oder Wut lange leugnen.

36 Der schützende Wachhund

Wut ist wie ein scharfer Wachhund am Gartenzaun, der laut bellt, um verletzbare innere Bereiche vor Grenzverletzungen zu verteidigen.

| Zur Würdigung aggressiver Impulse als Versuch der Selbstbehauptung.

37 Der brodelnde Geysir

Unterirdisch staut sich kochendes Wasser, bis es mit gewaltigem Druck unberechenbar emporschießt.

| Erläutert die Dynamik von Affektstau und plötzlichen Wutausbrüchen.

38 Der beißende Schwefelqualm

Es brennt keine offene Flamme, aber der giftige Rauch vergiftet allmählich die gesamte Atmosphäre.

| Hilft, unbewusste Sabotage- und Verbitterungsmuster zu besprechen.

39 Die aufgespannte Mausefalle

Ein winziger Kontakt genügt, und der Bügel schnell mit brutaler Wucht zu.

| Verdeutlicht Triggersensitivität und defensive Angriffsimpulse.

40 Der zersprungene Emaillekessel auf der Herdplatte

Die dicke Schutzschicht platzt in winzigen Splittern ab, sobald die innere Hitze keine Ausweichmöglichkeit mehr findet.

| Hilft Betroffenen zu erkennen, wie langanhaltend unterdrückte Wut die eigene Schutzhülle erodiert.

41 Das fauchende Schlackenabstichloch am Hochofen

Der Absperrkegel hält dem gärenden Innendruck nicht mehr stand; flüssiges Feuermaterial schießt mit ohrenbetäubendem Tosen in das Vorfeld.

| Hilft, explosive Wutausbrüche als reaktive Entlastungsversuche eines massiv überlasteten Nervensystems einzuordnen.

42 Das summende Hochspannungsfeld

Ein unsichtbares, elektrisches Feld lädt die Umgebungsluft knisternd auf. Bei der kleinsten Annäherung eines geerdeten Objekts springt sofort ein greller Funke über.

| Ermöglicht Klienten, körperliche Vorboten explosiver Impulsdurchbrüche rechtzeitig wahrzunehmen und somatisch zu entladen.

43 Das blockierte Überdruckventil im Dampfkessel

Der Zeiger steigt unaufhaltsam in den roten Bereich, weil der Auslass festgerostet ist.

| Hilft Klienten, das Bedürfnis nach Deeskalation und Ventilfunktionen vor der Explosion zu verstehen.

44 Das blockierte Kugelventil

Die Kugel klemmt im Sitz; die Flüssigkeit staut sich mit jedem Pumpenhub, bis das Gehäuse Risse zeigt.

| Hilft, den Druckaufbau bei verbotenen oder gehemmten Aggressionen sichtbar zu machen.

Trauer und Verlust

45 Der nasse Wollmantel

Trauer wiegt wie ein tiefend nasser Wollmantel im Winter: Jeder Schritt kostet dreifache Kraft, und die Kälte kriecht langsam in die Knochen.

| Validiert das bleierne Erschöpfungsgefühl bei akuten oder chronischen Verlusterfahrungen.

46 Die unberechenbare Brandung

Trauer kommt in unvorhersehbaren Wellen: Manchmal umspült sie nur die Füße, im nächsten Augenblick reißt eine Brecherwelle einem den Boden weg.

| Normalisiert emotionale Rückschläge nach scheinbar stabilen Phasen.

47 Das amputierte Gliedmaß

Ein schwerer Verlust fühlt sich an wie ein amputierter Arm: Die Wunde verheilt zwar, doch der Phantomschmerz erinnert daran, was unwiederbringlich fehlt.

| Unterstützt Klienten dabei, die Dauerhaftigkeit der Veränderung ohne Selbstvorwurf anzunehmen.

48 Der zugige Dachboden

Ein ungeheizter Raum unter lockeren Ziegeln, in dem alter Staub liegt und der Wind ungehindert pfeift.

| Thematisiert Einsamkeit und das Gefühl chronischer emotionaler Unterkühlung.

49 Der bröckelnde Kreidefelsen

Das Fundament scheint weiß und mächtig, doch Wellenschlag wäscht unbemerkt Schicht um Schicht aus.

| Bearbeitung von Vertrauensverlust nach langanhaltenden Grenzüberschreitungen.

50 Das verklemmte Schleusentor

Wassermassen drücken von oben, doch die Mechanik klemmt; keine Träne fließt, während der Druck im Becken steigt.

| Hilft Klienten, emotionale Taubheit bei unterdrücktem Weinen zu verstehen.

51 Die versunkene Glocke

Ihr Klang erreicht die Oberfläche nur noch als dumpfes, unvollständiges Schwingen.

| Zur Würdigung von ungelöster Trauer und depressivem Rückzug.

52 Das vertrocknete Flussbett

Wo einst Wasser floss, liegen jetzt nur noch rissige Steine und staubige Leere.

| Hilft bei der Thematisierung von Anhedonie und Verlustschmerz.

53 Das verlassene Nest

Zweige und Federn erinnern an Geborgenheit, aber die Wärme ist unwiderruflich verfliegen.

| Zur Bearbeitung von Trennungsschmerz und bindungsbezogenen Verlusten.

54 Der zersprungene Isolierbecher

Die wärmende Hülle hat einen Riss; die gespeicherte Temperatur entweicht unaufhaltsam nach außen.

| Hilft Klienten, emotionale Auskühlung nach Verlusten zu beschreiben.

55 Der versandete Abwasserkanal

Der Schlamm blockiert das Rohr; Tränen und Trauer stauen sich zurück ins Gebäude.

| Unterstützt das Auflösen chronisch unterdrückter Trauerprozesse.

56 Der versalzene Brunnen

Wo einst frisches Trinkwasser geschöpft wurde, hinterlässt jeder Schluck nun brennenden Durst und Übelkeit. Die Quelle ist untrinkbar geworden.

| Zur Thematisierung von Verlusten, wenn ehemals tröstliche Orte oder Beziehungen plötzlich Schmerz auslösen.

57 Die erloschene Boje

Die Markierung schwimmt noch im Seegang, aber ihre Lampe ist tot. In der Dunkelheit warnt sie niemanden mehr vor den nahen Klippen.

| Thematisiert den Schmerz über verloren gegangene Bezugspersonen oder innere Leitfiguren.

58 Das versunkene Vermessungsnetz

Alle bekannten Triangulationspunkte wurden durch den Erdrutsch weggerissen. Kein alter Höhenwert und keine gewohnte Peilachse stimmen mehr mit dem Gelände überein.

| Validiert Gefühle von Entwurzelung und Bodenverlust in akuten Trauerphasen.

59 Das gerissene Abschleppseil

Im steilsten Hangabschnitt federt das Seil zurück und schnellt entzwei; die Last bleibt manövrierunfähig im Straßengraben zurück.

| Thematisiert das Gefühl des plötzlichen Alleingelassenseins nach Hilfsangeboten.

60 Die verwehte Fahrrinne

Sturm und Gezeiten haben den Meeresboden aufgewühlt; die Markierungsbojen stehen schief, und der Kiel kratzt auf Grund.

| Einsatz bei Lebenskrisen, Identitätsverlust und veränderten Lebensbedingungen.

61 Der brüchige Stegpfahl

Vom Wasser unterspült und von Bohrmuscheln ausgehöhlt, hält der Pfahl dem vertäuten Boot beim nächsten Schwell nicht mehr stand.

| Thematisiert Beziehungsabbrüche und mangelnden Halt im sozialen Netz.

Überwältigung und Dissoziation

62 Das überlaufende Waschbecken

Wenn der Wasserhahn voll aufgedreht ist und der Abfluss verstopft, genügt ein einziger weiterer Tropfen, damit das gesamte Badezimmer überschwemmt wird.

| Erklärt emotionale Dekompensation durch scheinbare Nichtigkeiten bei voller Kapazität.

63 Der gezogene Hauptschalter

Bei Überlastung fliegt im Nervensystem der FI-Schalter heraus: Alle Lichter erlöschen schlagartig, um die Leitungen vor dem Durchbrennen zu schützen.

| Zur Entpathologisierung von dissoziativer Taubheit und Schreckstarre.

64 Die dicke Milchglasscheibe

Die Welt rückt hinter eine matte Milchglasscheibe: Geräusche dringen nur gedämpft durch, und alles Geschehen wirkt weit weg und unwirklich.

| Hilft Klienten, dissoziative Zustände präzise zu benennen, ohne Angst vor dem Verrücktwerden.

Trauma und Erstarrung

65 Der eingestürzte Minenschacht

Ein Trauma verschüttet Zugänge wie herabgestürztes Gestein im Stollen; das Freilegen erfordert behutsames Abtragen Stein für Stein statt Sprengstoff.

| Begründet ein vorsichtig dosiertes therapeutisches Vorgehen ohne Re-Traumatisierung.

66 Der zersprungene Spiegel

Das Selbstgefühl bricht wie ein Spiegel in viele Splitter: Jeder Teil reflektiert noch ein Bild, aber das stimmige Gesamtbild ist verloren gegangen.

| Nützlich zur Psychoedukation über strukturelle Dissoziation und Anteilearbeit.

67 Die eingefrorene Zeitkapsel

Ein unverarbeitetes Erlebnis bleibt wie eine tiefgefrorene Zeitkapsel erhalten, die bei Berührung auftaut und ihren Inhalt unvermindert frisch freisetzt.

| Erklärt das Gefühl von Klienten, das traumatische Ereignis passiere genau jetzt wieder.

68 Die verglaste Asche auf dem Schürrost

Geschmolzene Schlacke backt zusammen und schneidet die darunterliegende Luftzufuhr ab.

| Veranschaulicht emotionale Abflachung als Folgereaktion auf wiederholte Traumatisierung.

69 Die glasige Schlacke auf dem Schürgitter

Die Verbrennung war unvollständig und hinterließ harte Schlacke. Sie verstopft die Luftzufuhr und blockiert jedes neue Entfachen.

| Zur Erklärung, wie unvollendete traumatische Schutzreaktionen künftige Vitalität und Neuanfänge behindern.

Schuld und Bindungsangst

70 Die brüchige Holzbrücke

Wer auf einer mürben Hängebrücke abgestürzt ist, prüft fortan jede noch so massive Betonbrücke mit vorsichtigem Auftreten und ständiger Fluchtbereitschaft.

| Erklärt Übertragungsängste in neuen Partnerschaften oder im therapeutischen Bündnis.

71 Der fremde Rucksack

Man schleppt seit der Kindheit einen zentnerschweren Rucksack mit fremden Steinen, in dem Irrglauben, die Last der Eltern gehöre zum eigenen Gepäck.

| Unterstützt Klienten bei der Abgrenzung und Rückgabe toxischer Verantwortung.

Angst und Anspannung

72 Der zitternde Drahtseilakt

Das Nervensystem balanciert ungesichert auf einem vibrierenden Stahlseil in schwindelnder Höhe; jeder kleinste Reiz droht das Gleichgewicht zu zerstören.

| Zur Veranschaulichung motorischer Unruhe und ständiger Wachsamkeit bei chronischer Übererregung.

73 Der überspannte Bogen

Das Holz biegt sich bis an die Grenze; die Sehne schneidet ins Material, kurz vor dem Splittern.

| Dient als Warnsignal für Klienten, um rechtzeitig Deeskalationsstrategien zu nutzen.

Dissoziation und Betäubung

74 Das taube Funkgerät

Der Funkkontakt bricht ab, das Gerät sendet nur noch Rauschen. Stimmen und Reize dringen nicht mehr zur Schaltzentrale durch.

| Erklärt sensorische Taubheit und emotionale Nicht-Erreichbarkeit als automatischen Notstopp.

75 Der abgerissene Faden

Der Webstuhl stoppt abrupt mitten im Muster; der Faden ist glatt durchtrennt, das Gewebe bleibt unvollendet.

| Erklärt Blockaden und Wortfindungsstörungen bei therapeutischer Aktivierung.

76 Der blinde Fleck im Radarschirm

Ringsum sind Echos und Signale sichtbar, doch in einem festen Kreissegment herrscht absolute Schwärze, als existiere diese Richtung schlichtweg nicht.

| Geeignet zur Normalisierung von peri-traumatischen Amnesien und bruchstückhaften Erinnerungen.

77 Das taube Tiefenlot auf Schlickboden

Das akustische Messsignal versackt im weichen Schlick, ohne ein Echo zur Bordwand zurückzuwerfen. Das Instrument zeigt null Meter Tiefe an, obwohl darunter tiefe Untiefen lauern.

| Erklärung von emotionaler Taubheit und mangelnder Körperwahrnehmung als unbewusste Schutzreaktion.

78 Das gerissene Rückzugsseil am Fluchtboot

Die Leine zum sicheren Ufer ist durchtrennt. Das Boot driftet lautlos auf das offene Wasser hinaus, ohne Steuerbarkeit.

| Verdeutlichung von Derealisation, Depersonalisation und Orientierungsverlust.

79 Das erblindete Display der Messstation

Das Glas ist milchig angelaufen, keine Ziffer ist mehr lesbar. Das System läuft weiter, aber niemand weiß, welche Werte anliegen.

| Hilft Klienten, emotionale Betäubung als Ausfall der inneren Informationsanzeige zu verstehen.

80 Das taube Echolot im Flachwasser

Die ausgesendeten Impulse verhallen ohne Echo oder werden von Schlammbanken geschluckt. Das Schiff fährt blind über Grund.

| Verdeutlicht das Gefühl emotionaler Taubheit und mangelnder zwischenmenschlicher Resonanz.

Überwältigung und Kontrollverlust

81 Der poröse Damm

Wasser sickert durch Haarrisse im Mauerwerk. Der Damm hält die Masse kaum noch zurück und droht jeden Augenblick zu brechen.

| Hilft Klienten, das drohende Gefühl des Ausgeliefertseins vor einem Affektdurchbruch zu beschreiben.

82 Der Treibsand

Hektisches Strampeln beschleunigt das Absinken im Schlick; nur ruhiges Ausbreiten und Stillhalten schaffen Auftrieb.

| Zur Demonstration von Akzeptanz statt kraftraubendem Kampf gegen unangenehme Affekte.

83 Die verbogene Ankerwinde

Das schwere Tau ist da, doch die Mechanik klemmt. Der Anker greift nicht tief genug, weil die Winde unter der Last nachgibt und das Schiff weiterrückt.

| Hilft zu erklären, warum Entspannungstechniken bei massiver Sympathikusaktivierung vorerst ins Leere laufen können.

84 Der zerrissene Schirmstoff

Das Gestell spannt sich auf, doch der Stoff hat lange Schlitze. Der Regen durchnässt den Träger trotz aller Bemühung, trocken zu bleiben.

| Hilfreich, wenn Klienten trotz Coping-Strategien Erschöpfung durch Alltagsstressoren erleben.

85 Das eingestürzte Kartenhaus auf der Zugbrücke

Jede Wand stand unter höchster Konzentration im Gleichgewicht. Eine einzige Vibration des Bodens reichte aus, um das gesamte filigrane Gebilde in Bruchteilen einzureißen.

| Validierung von Überforderungsmomenten bei geringer Frustrationstoleranz im Nervensystem.

86 Die überlaufende Zisterne im Wolkenbruch

Kein Tropfen passt mehr in den gemauerten Schacht. Der Regen drückt unerbittlich nach, spült über die Ränder und reißt das umliegende Erdreich mit sich.

| Differenzierung von Affektüberflutung gegenüber intentionalem Ausagieren von Gefühlen.

87 Der überlastete Treppengiebel im Schneesturm

Die Steine tragen mehr Schnee, als die Statik erlaubt. Unsichtbare Haarrisse wandern durch die Fugen, bis die oberste Zinne donnernd in die Tiefe stürzt.

| Aufzeigen von Belastungsgrenzen zur rechtzeitigen Entlastung vor Dekompensationen.

Übererregung und Reizoffenheit

88 Der verbrannte Schutzlack

Die versiegelnde Deckschicht fehlt. Rohes Metall liegt frei und reagiert schmerzhaft und unmittelbar auf Luft, Berührung und Reibung.

| Zur Psychoedukation über sensorische Überempfindlichkeit bei traumatischer Belastung.

89 Das permanente Sirenengeheul

Ein schriller Alarmton läuft ununterbrochen und übertönt selbst die leisesten eigenen Gedanken.

| Kann helfen, inneren Lärm und erschwertes Zuhören bei Übererregung zu beschreiben.

Wut und Reaktivität

90 Der glühende Aschehaufen

Oberflächlich erloschen, birgt das Glutbett enorme Hitze. Ein leichter Windstoß genügt, um schlagartig neue Flammen zu entfachen.

| Zur Entstigmatisierung plötzlicher Wutimpulse trotz scheinbarer Entspannung.

91 Die blockierte Weiche

Rost blockiert die Schienenmechanik. Der Zug fährt automatisch wieder auf das alte, destruktive Abstellgleis.

| Hilft, automatisierte Reaktionsschleifen wertfrei als neurologische Bahnung zu verstehen.

92 Das heulende Überdruckventil

Aus einem Ventil schießt zischend Dampf. Das Geräusch erschreckt; zugleich zeigt es, dass sich im Kessel Druck aufgebaut hat, der Aufmerksamkeit braucht.

| Kann einen Wutausbruch als Hinweis auf angesammelte Anspannung erkunden, ohne ihn zu entschuldigen oder als unvermeidlich darzustellen.

93 Der blockierte Drehzahlbegrenzer

Das Aggregat heult im roten Bereich auf, ohne dass ein Mechanismus die Umdrehungen drosselt, bis die Bauteile zu glühen beginnen.

| Zur Erklärung von Panikattacken oder Wutdurchbrüchen ohne hemmende Kontrollinstanz.

94 Der festsitzende Düsenstock

Unter vollem Druck staut sich das Fluid vor der verengten Öffnung; nichts dringt nach außen, während das Gehäuse vibriert.

| Hilft Klienten, psychosomatische Engegefühle im Hals- und Brustbereich zu verstehen.

95 Der zischende Dampfkochtopf ohne Ventil

Der Deckel ist fest verriegelt, während die Flamme brennt; die Dichtung quietscht unter unbarmherzig steigendem Druck.

| Zur Erarbeitung von Deeskalations- und Spannungsabbau-Strategien.

96 Der zersprungene Zündfunke

Der zersprungene Zündfunke verpufft wirkungslos im Raum, ohne den Motor in Gang zu setzen.

| Zur Differenzierung zwischen dysfunktionaler Reizbarkeit und zielgerichteter Handlungsenergie.

97 Der verstopfte Kaltwasserzulauf

Der verstopfte Kaltwasserzulauf verhindert das Ausgleichen des kochend heißen Dampfes im Kreislauf.

| Zur Erarbeitung von Fertigkeiten zur Notfall-Emotionsregulation.

Depressive Erstarrung und Antriebslosigkeit

98 Das bleierne Tauchergewicht

Wie ein bleierne Gewicht hält die Schwere mich am Meeresgrund; selbst ein kleiner Aufstieg kostet Kraft.

| Kann die empfundene Schwere und Mühe bei kleinsten Schritten veranschaulichen.

Abwehr und Grenzen

99 Die brennende Schutzmauer

Die einst zur Abwehr gebaute Holzpalisade fängt Feuer und sperrt die rettenden Ausgänge ab.

| Zur Reflexion dysfunktional gewordener Schutzstrategien in der Biografie.

Erschöpfung und Ressourcen

100 Das flackernde Notstromaggregat

Der Hauptstrom ist ausgefallen. Der kleine Hilfsmotor stottert, um zumindest lebenswichtige Basisfunktionen notdürftig zu versorgen.

| Zur Akzeptanz geringer Leistungsfähigkeit in Phasen chronischer Belastung.

101 Das verlassene Wachhäuschen

Die Schranke steht unbewacht offen. Der Posten hat seinen Dienst nach tagelanger Übermüdung aufgegeben.

| Verdeutlicht das Nachlassen von Regulationsmechanismen bei Schlafmangel und Überlastung.

102 Der poröse Fahrradschlauch

Trotz ständigen Nachpumpens entweicht die Luft durch zahllose mikroskopische Risse; die Fahrt bleibt mühsam auf der harten Felge.

| Zur Thematisierung von unterschwelligem Dauerstress, der scheinbar grundlos Kraft raubt.

Scham und Selbstabwertung

103 Der ätzende Säureregen

Feiner, unsichtbarer Niederschlag zersetzt kontinuierlich das Fundament des eigenen Werts und brennt sich tief in das Selbstbild ein.

| Macht die zerstörerische Wirkung chronischer Selbstabwertung greifbar.

104 Die eiserne Maske

Ein schweres Metallgesicht schützt vor Blicken, schneidet aber auch von jeder echten Verbindung ab.

| Zur Exploration von Vermeidungsstrategien und Angst vor Bloßstellung.

105 Der kriechende Schatten

Ein stummer Begleiter flüstert unaufhörlich, man sei ungenügend und dürfe sich nicht zeigen.

| Zur Identifikation und Entmachtung des inneren Kritikers.

106 Der zerrissene Mantel

Der Stoff bietet weder Wärme noch Sichtschutz; jeder Blick trifft direkt auf die verletzte Haut.

| Zur Thematisierung von Schamgefühlen nach interpersonellen Grenzverletzungen.

107 Der blinde Passagier auf dem Fahrrad

Ein schwerer, unsichtbarer Mitfahrer sitzt auf dem Gepäckträger und tritt heimlich gegen die Bremsen.

| Hilft, unbewusste Selbstsabotage und chronische Erschöpfung zu thematisieren.

108 Die scheuernde Fußfessel

Jeder Schritt erinnert mit dumpfem Schmerz daran, dass der Bewegungsradius strikt begrenzt bleibt.

| Zur Arbeit an introjizierten Verboten und hemmenden Glaubenssätzen.

109 Der überlastete Hebekran

Das Stahlkabel ächzt bedenklich unter einer Last, für die die Konstruktion nie ausgelegt war.

Bei Parentifizierung und übersteigertem Verantwortungsbewusstsein.

110 Der scheppernde Lautsprechertrichter

Aus der blechnen Öffnung hallt jede Botschaft ohrenbetäubend laut, verzerrt und mit schneidendem Rauschen durch den leeren Raum.

Dient der Distanzierung von toxischen Selbstbewertungen durch Externalisierung des inneren Kritikers.

111 Das korrodierende Stützfundament im Schlammbett

Tief unter der Grasnarbe greift schwefelhaltiges Sickerwasser den Betonpfeiler an. Von außen wirkt das Bauwerk intakt, doch im Verborgenen bröckelt das tragende Gefüge lautlos Korn für Korn weg.

Dient dazu, Scham als tiefen, verborgenen Zersetzungsprozess zu thematisieren, der das Vertrauen in die eigene Standfestigkeit schleichend untergräbt.

112 Der kriechende Schimmel im Holzbalken

Von außen sieht der Balken tragfähig aus, doch im Inneren breitet sich Feuchtigkeit aus und zersetzt leise die Fasern.

Zur Thematisierung von toxischer Scham, die das Selbstwertgefühl schleichend von innen aushöhlt.

Bindung und Orientierung

113 Der schaukelnde Ankergrund

Der Anker greift nicht im schlammigen Boden; das Schiff driftet bei jeder Windänderung ziellos ins offene Wasser.

Zur Exploration von Beziehungsängsten und dem Mangel an verlässlicher Verankerung.

Selbstentfremdung und Anpassung

114 Die hohle Rüstung

Nach außen glänzt gehärteter Stahl, doch im Inneren befindet sich kein lebendiger Körper mehr, nur Vakuum.

| Zur Erkennung von Überanpassung und dem Verlust des Zugangs zu eigenen Bedürfnissen.

Trauma und Gedächtnis

115 Der verschlossene Tresorraum

Hinter tonnenschwerem Panzerstahl lagern unberührte Kisten; niemand kennt die Kombination, doch der Inhalt bestimmt das Gebäude.

| Zur behutsamen Annäherung an verdrängte oder unzugängliche Gedächtnisinhalte.

Scham und soziale Rollenerwartungen

116 Die enge Maske

Eine enge Maske aus Erwartungen drückt auf das Gesicht und nimmt mir den Atem; ich halte sie fest, damit ich die Rolle erfülle.

| Kann das Erleben beengender sozialer Erwartungen und den Wunsch, ihnen zu entsprechen, thematisieren.

Trauer und Erstarrung

117 Die versandete Oase

Die Quelle existiert tief unter der Oberfläche, doch Wüstenstaub hat das Becken vollständig verschüttet.

| Macht Hoffnung auf verschüttete, aber regenerierbare Ressourcen bei Anhedonie.

Erstarrung & Dissoziation

118 Das rostige Gelenk

Das rostige Gelenk quietscht und sperrt sich gegen jede Bewegung, egal wie viel Kraft man aufwendet.

| Zur Veranschaulichung motorischer Hemmung und innerer Bewegungsunfähigkeit bei Freeze-Zuständen.

119 Der taube Finger

Der taube Finger spürt weder Kälte noch Schnittverletzungen, verliert dadurch aber jedes Feingefühl.

| Macht den Schutz- sowie Verlustaspekt von emotionaler Betäubung verständlich.

120 Der festsitzende Zündschlüssel

Der Zündschlüssel lässt sich im Schloss weder vor- noch zurückdrehen. Der Motor hat vollen Tank, doch der Startimpuls bleibt mechanisch verriegelt.

| Eignet sich für Klienten, die Frustration über Willensblockaden und Prokrastination empfinden.

121 Das taube Messgerät

Die Messnadel schlägt selbst bei gewaltigen Druckschwankungen nicht mehr aus. Das Gehäuse ist intakt, doch der Fühler hat den Kontakt zur Umwelt verloren.

| Erleichtert die Akzeptanz von Gefühllosigkeit als neurobiologischer Schutzmechanismus.

Scham & Schuld

122 Der blinde Passagier

Ein blinder Passagier sitzt ungefragt im Laderaum und bestimmt heimlich den Kurs, ohne gesehen zu werden.

| Hilft Klienten, implizite Scham als verdeckten Antreiber von Vermeidungsmustern zu erkennen.

123 Der brennende Dornbusch

Die Scham brennt lichterloh und sengt jede Schutzschicht ab, sodass man sich nackt exponiert fühlt.

| Erleichtert das Aussprechen toxischer Schamerfahrungen.

124 Der schmutzige Fleck

Ein unsichtbarer Makel haftet an der Kleidung, der sich trotz endlosen Schrubbens nicht entfernen lässt.

| Thematisiert unberechtigte Schuldgefühle nach Grenzverletzungen.

125 Der verbeulte Zinkeimer

Jedes Lob tropft unten heraus, weil der eigene Wertbehälter voller alter Risse und Löcher ist.

| Macht die Unfähigkeit zur Annahme von Bestätigung greifbar.

126 Die offene Falltür

Ein einziger Blick genügt, und man möchte im Erdboden versinken, als öffne sich eine Falltür.

| Unterstützt Klienten bei der Reflexion von Schamtriggern.

127 Das erstickende Kissen

Ein schweres Kissen drückt auf Gesicht und Brust. Jeder Versuch, aufzutauchen, die eigene Stimme zu erheben oder Raum einzunehmen, wird sofort lautlos abgewürgt.

| Geeignet zur Verdeutlichung hemmender Schamreflexe in sozialen Kontexten.

128 Der blinde Maulwurf im Rampenlicht

Plötzlich an die Oberfläche gezerrt, ohne schützende Erdschicht. Das grelle Licht brennt in den ungeschützten Augen, während alle Blicke auf das hilflose Wesen gerichtet sind.

| Nutzen bei sozialer Phobie und Angst vor Bloßstellung.

129 Das kratzende Etikett

Ein kleines, unscheinbares Schildchen scheuert unaufhörlich im Nacken, raubt jeden Komfort und zwingt zur ständigen Haltungsänderung.

| Hilfreich, um chronische Selbstabwertung und unterschwellige Scham greifbar zu machen.

130 Das flugunfähige Küken

Nackt und ungeschützt liegt man am Boden, unfähig aufzusteigen, während alle anderen scheinbar mühelos gleiten.

| Zur Entlastung bei toxischen Schamgefühlen und vergleichender Selbstentwertung.

131 Der schwelende Reishaufen

Im Kern des Haufens entsteht enorme Hitze ohne offene Flamme, bis das Innere vollkommen verkohlt ist.

| Zur Sensibilisierung für verdeckte Schamaffekte und deren toxische Eigendynamik.

132 Der festgebackene Backofenrost

Reste alter Hitze haben sich so festgesetzt, dass normales Spülen nicht mehr reicht.

| Therapeutisch nutzbar bei hartnäckigen Selbstabwertungen.

133 Das korrodierte Messingzifferblatt

Grünspan hat die eingravierten Ziffern und filigranen Verzierungen überzogen. Die einst glänzende Oberfläche wirkt stumpf und fleckig, sodass ihr eigentlicher Wert unter der Oxidschicht verborgen bleibt.

| Erleichtert die Arbeit an toxischer Scham und der Annahme, der eigene innere Kern sei dauerhaft entwertet oder beschädigt.

Überwältigung & Reizüberflutung

134 Das überhitzte Smartphone

Das überhitzte Smartphone schaltet den Bildschirm schwarz, um den Prozessor vor dem Durchbrennen zu schützen.

| Erklärt Denkblockaden und Konzentrationsabbrüche bei akuter Reizüberflutung.

135 Die verhedderte Angelschnur

Hunderte Meter dünner Faden haben sich zu einem undurchdringlichen Knäuel verknotet. Jeder ungeduldige Zug zieht die Knoten nur noch unauflösbarer zusammen.

| Hilft bei der Entschleunigung während Grübelattacken und innerem Chaos.

136 Der zersiebte Regenschirm

Der Schirm wird aufgespannt, doch der Stoff ist voller feiner Löcher. Der kalte Regen dringt ungehindert durch und durchnässt den Träger trotz aller Schutzbemühungen.

| Dient der Psychoedukation über Hochsensibilität und mangelnde Grenzziehung.

Angst & Panik

137 Die offene Wundstelle

Eine offene Wundstelle reagiert schon auf den leichtesten Luftzug mit stechendem Schmerz.

| Zur Entlastung von Schuldgefühlen bei scheinbar übertriebenen emotionalen Reaktionen.

138 Die wandernde Düne

Eine wandernde Düne bietet keinen festen Halt, weil der Sand unter den Füßen ständig verweht wird.

| Erklärt das Erleben von Orientierungslosigkeit bei fehlender innerer Sicherheit.

139 Das brüchige Eis

Auf brüchigem Eis wiegt jeder Schritt schwer, weil jeder Moment den Einbruch bedeuten könnte.

| Macht das zermürbende Gefühl permanenter Wachsamkeit plastisch.

140 Das trübe Scheinwerferlicht

Das trübe Scheinwerferlicht schneidet nur einen Meter in den Nebel und lässt die Straße verschwinden.

| Veranschaulicht den Tunnelblick bei akuter physiologischer Angstaktivierung.

141 Das vibrierende Handynetz

Der Organismus vibriert pausenlos wie ein Telefon auf lautlosem Dauerempfang, das nie zur Ruhe kommt.

| Erklärt chronische vegetative Grundspannung im Sympathikotonus.

142 Der zu enge Kragen

Ein unsichtbarer Kragen zieht sich um den Hals zu und raubt scheinbar jeden Atemzug.

| Normalisiert Globusgefühle und flache Brustatmung bei Panikattacken.

143 Der kalte Schauer

Eisiges Wasser rieselt unvermittelt den Rücken hinab und lässt den gesamten Körper reflexartig erstarren.

| Erklärt Klienten vegetative Reaktionen auf unbewusste Trigger.

144 Der bodenlose Fahrstuhl

Der Boden sackt weg wie in einem Fahrstuhl, dessen Seil reißt, und hinterlässt pures Fallen.

| Gibt dem Gefühl plötzlicher Orientierungs- und Haltlosigkeit einen Namen.

145 Das heulende Windrad im Sturm

Das Nervensystem dreht sich wie ein Windrad ohne Bremse im Orkan. Es erzeugt keine nutzbare Energie mehr, sondern droht durch die eigene Rotationskraft zu zerbersten.

| Hilft Klienten, vegetative Übererregung und Hyperventilation plastisch zu beschreiben.

146 Das sinkende Ruderboot im Nebel

Wasser schwappt über die Bordwand, während dichte Nebelbänke jede Sicht auf das Ufer nehmen. Das Rudern geschieht rein instinktiv, ohne Richtung und Halt.

| Zur Validierung panischer Zustände mit Depersonalisationserleben.

147 Die zugeschnürte Luftröhre

Als würde eine unsichtbare Hand von außen zudrücken. Der Hals verengt sich zu einem Nadelöhr, durch das selbst flache Atemzüge kaum noch gelangen.

| Zur somatosensorischen Einordnung von Globusgefühl und akuter Panik.

148 Die wankende Seilbahn über dem Abgrund

Mitten über der Schlucht hält die Gondel ruckartig an. Das dünne Stahlseil federt nach, während tief unten schroffe Felsen im Nichts verschwinden.

| Hilft bei der Differenzierung von existenziellem Kontrollverlust und Todesangst.

149 Der überhitzte Kühler

Der Motor läuft auf Hochtouren, Rauch steigt auf, doch das System findet keinen Halt zum Abkühlen und droht zu blockieren.

| Zur Visualisierung von chronischer Stressaktivierung ohne ausreichende Erholungsfenster.

150 Die wackelige Trittleiter

Jeder Schritt fühlt sich unsicher an, die Sprossen biegen sich durch und jeder Moment droht im Sturz zu enden.

| Unterstützt Klienten beim Beschreiben von mangelndem Sicherheitserleben im Alltag.

151 Das flatternde Zelt im Orkan

Die Heringe sind ausgerissen, die Zeltplane schlägt unbändig im Wind und bietet keinerlei Schutz vor den Elementen mehr.

| Hilft Patienten, das Gefühl von Schutzlosigkeit während einer Panikattacke zu benennen.

152 Der bodenlose Schacht

Ein Schritt ins Dunkle führt in ein endloses Fallen, ohne Geländer, ohne Halt und ohne Sicht auf den Grund.

| Zur Psychoedukation bei existenziellen Angstzuständen und Schwindelgefühlen.

153 Die zerrissene Schiffsleine

Mit einem lauten Knall reißt das Tau, und das Boot treibt schutzlos in die tosende Brandung ab.

| Verdeutlicht das Gefühl plötzlichen Bodenverlusts bei Panikattacken.

154 Der brennende Dachvorsprung

Während man im Flur steht, regnen brennende Schindeln herab – die Zuflucht selbst droht einzustürzen.

| Erklärt das Erleben von Intrusionen in vermeintlich sicheren Momenten.

155 Das blind gewordene Prismenglas

Das blind gewordene Prismenglas bricht das einfallende Licht nicht mehr in klare Farben, sondern streut nur grauen Dunst.

| Macht begreifbar, wie chronische Angst jede Information als Bedrohung interpretiert.

156 Der schleifende Zahnkranz

Der schleifende Zahnkranz greift nicht bündig in die Kette, erzeugt metallisches Kreischen und bremst jede Vorwärtsbewegung.

| Zur Verdeutlichung des enormen Energieaufwands bei chronischer Hypervigilanz.

157 Das beschlagene Schauglas der Wetterstation

Kondenswasser im Gehäuseinneren verdeckt das Ablesen der Quecksilbersäule, sodass der plötzliche Druckabfall erst beim Unwettereinbruch bemerkt wird.

| Schulung von Frühwarnzeichen und somatischer Achtsamkeit bei Panikstörungen.

158 Das dejustierte Pendelgewicht im Bergwerk

Die Senkschnur schlägt gegen die Felswand, weil der Aufhängepunkt im Stollen unbemerkt verrutscht ist; jede Schachtwand wirkt plötzlich bedrohlich schief.

| Erklärt die Entstehung von Hypervigilanz und die ständige Fehlinterpretation harmloser Umweltreize als Bedrohung.

159 Der zersplitterte Scheinwerferreflektor

Statt eines klaren Lichtkegels streut die Lampe diffuse, blendende Strahlen in alle Richtungen. Alles wirkt bedrohlich, nichts wird scharf ausgeleuchtet.

| Hilft, generalisierte Angstzustände von konkreten Phobien abzugrenzen.

160 Das verstellte Fadenkreuz

Die Optik ist dejustiert. Jeder harmlose Schatten im Hintergrund wird als unmittelbares Zentrum einer Bedrohung anvisiert.

| Zur Reflexion von neurozeptiver Fehlinterpretation neutraler Reize.

161 Der zersplitterte Scheinwerfer am Ablendlicht

Der Lichtkegel bricht sich diffus im Glas und wirft bedrohliche Schatten auf den Weg.

| Hilft Klienten, kognitive Verzerrungen bei Bedrohungsempfinden zu erkennen.

162 Der Atemschacht im Nebel

Der Atem fühlt sich an wie ein schmaler Schacht, in dem dichter Nebel hängt. Luft scheint kaum hindurchzugelangen, obwohl der Weg nicht verschlossen ist; mit jedem ruhigen Moment kann sich der Nebel ein wenig lichten.

| Zur behutsamen Beschreibung von Atemnotgefühl und eingeschränktem Atemantrieb bei Panik.

163 Die verstellte Irisblende im Mikroskop

Die Lamellen der Blende haben sich auf einen stecknadelkopfgroßen Lichtpunkt zusammengezogen. Das gesamte Umfeld liegt im tiefen Schwarz, während der winzige Ausschnitt grell überstrahlt ist.

| Erklärt den extremen Aufmerksamkeitsfokus und die Kontextblindheit bei akuten Angstzuständen.

164 Das undichte Ausdehnungsgefäß

Ein Ausdehnungsgefäß nimmt Druckspitzen auf. Ist es undicht, verliert es nach und nach seine Pufferwirkung; kleine Schwankungen werden dadurch deutlicher spürbar.

| Veranschaulicht, wie bei Panik schon geringe Belastungen überwältigend wirken können, wenn Erholung und innere Puffer knapp sind.

Wut & Aggression

165 Der eingesperrte Raubvogel

Der eingesperrte Raubvogel schlägt panisch mit den Flügeln gegen das Gitter, bis die Stangen splintern.

| Verdeutlicht explosive Wutausbrüche als Folge langer Einengung und Kontrollverlusts.

166 Das unterirdische Magma

Unterirdisches Magma sucht sich unaufhaltsam Risse im Gestein, bis der Druck nach außen dringt.

| Zur Erarbeitung gesunder Ventilfunktionen für angestaute Wut.

167 Das überfüllte Schleusenbecken

Das Wasser drückt mit Wucht gegen die Tore; ein winziger Spalt genügt, und die Flut schießt unkontrolliert heraus.

| Eignet sich zur Erklärung von Wutausbrüchen bei chronischer Gefühlsunterdrückung.

168 Der vibrierende Kesselboden

Von außen ist kein Dampf sichtbar, aber die Standfläche dröhnt und zittert. Die Flüssigkeit im Inneren steht am Siedepunkt ohne Auslass.

| Hilft, körperliche Vorboten von Wutausbrüchen frühzeitig zu erkennen.

Trauer & Verlust

169 Das stumme Echo

Ein stummes Echo verschluckt jeden Ruf in einer leeren Schlucht, ohne dass jemals eine Antwort zurückkehrt.

| Zur Thematisierung von Bindungsabbrüchen und isolierter Einsamkeit im Trauerprozess.

170 Das leere Vogelnetz

Das leere Vogelnetz schaukelt im Wind und fängt nichts mehr als kalte Luft ein.

| Zur Würdigung von Leere und Sehnsucht nach bedeutsamen Bindungsverlusten.

171 Der bodenlose Brunnen

Jeder Trostversuch fällt ins Leere und verhallt in einer tiefen, unberührbaren Finsternis.

| Gibt schwerer, komplizierter Trauer einen validierenden Rahmen.

172 Der welke Garten

Alle Farben sind verblasst und die Pflanzen verdorrt, weil die Lebensquelle versiegt scheint.

| Normalisiert Phasen von Apathie und Freudlosigkeit im Trauerprozess.

173 Das leere Zimmer

Die Tür steht offen, doch der Raum ist geräumt – die Leere wiegt schwerer als jedes Möbelstück.

| Erleichtert das Besprechen von Abschied und schmerzhafter Abwesenheit.

174 Das rostige Schloss ohne Schlüssel

Die Tür zum Herzen ist seit Jahren verriegelt. Der Bolzen ist tief im Schloss verrostet; selbst bei klarem Willen lässt sich der Riegel nicht ohne Weiteres bewegen.

| Einsatz bei emotionaler Taubheit und chronischer Erstarrung.

175 Der verdorrnde Setzling im Schatten

Eine junge Pflanze versucht zu wachsen, wird jedoch von riesigen Nadelbäumen vollständig vom Sonnenlicht abgeschirmt. Die Blätter verblassen kraftlos.

| Hilfreich bei der Aufarbeitung früher emotionaler Mangelzustände.

176 Die verstaubte Spieluhr

Die Melodie bricht mitten im Takt ab, die Mechanik klemmt und das Gehäuse ist von einer dicken Staubschicht bedeckt.

| Veranschaulicht den Verlust des Zugangs zu positiven Affekten bei depressiver Erstarrung.

177 Die abgeschnittene Nabelschnur

Die lebenswichtige Verbindung wird jäh durchtrennt; zurück bleibt ein taumelndes Fallen ohne Boden und Orientierung.

| Zur Thematisierung von Verlustschmerz, Verlassenheit und Bindungsbrüchen.

178 Die erloschene Feuerstelle

Wo einst wärmende Glut war, liegt nur noch kalte, graue Asche, die vom eisigen Wind zerstreut wird.

| Zur Validierung von Sinnverlust und innerer Leere nach schweren Verlusten.

179 Der zerschnittene Wandteppich

Große Stücke des Bildes fehlen; rohe Kanten trennen zusammenhängende Szenen in unvollständige Fragmente.

| Zur Erklärung von traumabedingten Amnesien und fragmentierten Gedächtnisinhalten.

180 Das eingedickte Tintenfass

Das eingedickte Tintenfass verkrustet an der Feder; selbst die dringlichsten Gedanken lassen sich nicht mehr zu Worten formen.

| Erleichtert das Benennen von Momenten, in denen Worte fehlen.

181 Die zerschnittene Zugleine der Glocke

Die zerschnittene Zugleine der Glocke hängt unerreichbar hoch im Turm; unten greifen die Hände ins Leere.

| Therapeutisch einsetzbar bei Klienten mit tief verinnerlichter Hilflosigkeit.

182 Die abgetriebene Fahrwassermarken im Seegang

Die Verankerungskette der Seetonne ist gerissen. Statt verlässlich die sichere Fahrinne anzuzeigen, driftet die Tonne ziellos auf offener See davon und lässt das Schiff im Nebel zurück.

| Unterstützt Trauernde beim Benennen von Desorientierung und Haltlosigkeit nach schweren Einschnitten.

Abwehr & Schutzmechanismen

183 Das zerbeulte Schutzschild

Das zerbeulte Schutzschild hat so viele Hiebe abgewehrt, dass der Griff die Hand des Trägers wundscheuert.

| Hilft, den Preis langjähriger Überlebens- und Schutzstrategien greifbar zu machen.

184 Die verrostete Schranke

Die verrostete Schranke lässt niemanden passieren, selbst wenn vertraute Gäste vor dem Tor stehen.

| Erklärt rigide Beziehungsabbrüche und Distanzierungsmanöver als Schutzhaltung.

185 Das zerbeulte Rettungsboot

Das zerbeulte Rettungsboot leckt an den Fugen, hat aber die gesamte Mannschaft durch den Sturm getragen.

| Stärkt die Wertschätzung für bisherige Überlebensstrategien vor deren Veränderung.

Erschöpfung

186 Der klebrige Teer

Klebriger Teer macht jeden Schritt schwer und lässt selbst kleine Wege kaum überwindbar erscheinen.

| Zur behutsamen Beschreibung von Passivität und Stillstand, ohne sie als persönliches Versagen zu werten.

187 Der staubtrockene Brunnen

Der Eimer sinkt in den Brunnen und trifft auf trockenen Grund; selbst langes Kurbeln bringt keinen Tropfen hervor.

| Kann Erschöpfung nach dauerhafter Belastung und die Grenzen verfügbarer Kräfte anschaulich machen.

188 Der zersprungene Akku

Der Akku ist nicht einfach leer: Das Gehäuse ist gesprungen, und beim Laden geht Energie verloren. Selbst eine Pause bringt deshalb nicht sofort neue Kraft.

| Als Bild für anhaltende Erschöpfung anbieten und erkunden, was sich gerade nach Energieverlust anfühlt.

189 Das lecke Aquarium

Wie ein feiner Haarriss im Glas, durch den unaufhörlich Wasser tropft, bis der Pegel kritisch sinkt.

| Macht unbemerkten Energieverlust durch permanente Alarmbereitschaft greifbar.

190 Die verstaubte Speicherbatterie

Eine Speicherbatterie hat lange Alarmanlagen gespeist. Nun ist sie verstaubt und leer; selbst nach dem Ende des Alarms kehrt die Kraft nicht sofort zurück.

| Chronische Erschöpfung nach anhaltenden Alarmzuständen veranschaulichen; nach Dauer und Kosten des Wachsamseins fragen.

191 Der verbrannte Waldsaum

Am Rand eines Waldes bleibt nach langem Feuer verkohltes Gehölz zurück; die sichtbare Stille folgt auf anhaltende Hitze.

| Bei Erschöpfung nach Konflikten fragen, welche Bereiche noch Kraft haben und welche ausgebrannt wirken.

192 Das mürbe Hanfseil

Ein Hanfseil hält lange Zug aus, doch seine Fasern werden nach und nach dünner. Von außen sieht es noch tragfähig aus, während seine Haltekraft abnimmt.

Bei nachlassender Belastbarkeit unter chronischer Beanspruchung; erkunden, welche Lasten das Seil trägt und woran seine Grenzen erkennbar sind.

193 Der zersprungene Tonkrug im Bach

Durch die langen Risse rinnt das frische Wasser sofort fort. Egal wie oft man schöpft, das Gefäß bleibt trocken.

Erklärt den Zustand emotionaler Auszehrung, wenn Ressourcen ohne innere Verankerung verpuffen.

194 Die verrostete Fahrradkette

Die Glieder greifen nicht mehr ineinander. Jeder Tritt erfordert rohe Kraft, führt aber nur zu lautem Knirschen.

Hilfreich bei Antriebslosigkeit und motorischer Blockade in depressiven Phasen.

195 Das versiegte Quellbecken im Felsengrund

Auf dem rissigen Steinboden bleibt nach monatelanger Trockenheit kein einziger Tropfen zurück, um den Durst zu stillen.

Hilft bei der Thematisierung von chronischer Fatigue, Traumafolgen und dem drängenden Bedarf nach regenerativer Ruhe.

196 Die zermahlene Mahlwerkswalze

Die stählernen Rillen sind völlig glattgeschliffen; das Mahlgut verkeilt sich reglos zwischen den blockierten Achsen.

Zur Veranschaulichung des Burnout-Zustands, wenn keine Energiereserven für Reizverarbeitung mehr vorhanden sind.

197 Die durchtränkte Löschdecke

Das Tuch hat so viel brennbare Flüssigkeit aufgesaugt, dass es selbst Feuer fängt, statt Brände zu ersticken.

Zur Grenzziehung für Angehörige oder Helfende in chronisch belastenden Beziehungsmustern.

198 Die überflutete Lichtmaschine

Wasser dringt in den rotierenden Generator: Ein kurzes Knistern, die Spulen versagen und die gesamte Stromerzeugung bricht schlagartig ab.

Hilft zu vermitteln, wie anhaltende Belastungszustände das Nervensystem lahmlegen und unmittelbare Handlungsunfähigkeit hervorrufen.

199 Der verbrannte Bremszylinder

Die Hydraulikflüssigkeit ist verdampft, das Metall blau angelaufen: Selbst mit aller Kraft auf dem Pedal greift keine Verzögerung mehr.

Zur Aufklärung über Burnout nach langjähriger krampfhafter Kontrolle von Angst- und Paniksymptomen.

200 Der zersprungene Kolbenring

Ein Kolbenring dichtet den Motor ab. Ist er zersprungen, entweicht bei jedem Arbeitstakt Druck, und der Motor verliert Zugkraft – obwohl er weiterläuft.

Für das Gefühl nutzen, trotz großer Anstrengung weniger Kraft und Antrieb zur Verfügung zu haben.

201 Das versinterte Einspritzventil

Verkrustete Mineralablagerungen engen die Öffnung ein, bis nur noch ein kraftloser Tropfen austritt.

Erklärt chronischen Mangel an emotionaler und körperlicher Antriebskraft.

202 Das ermüdete Blattfederpaket des Holzlasters

Die einzelnen Stahlblätter liegen flach und starr aufeinander. Jedes kleine Schlagloch schlägt nun ungefiltert auf den gesamten Rahmen durch.

Erklärt, warum nach anhaltendem Raubbau selbst minimale Alltagsbelastungen heftige Erschütterungen im Nervensystem auslösen.

203 Das verglaste Brennraumfutter

Das Futter im Brennraum ist durch starke Hitze verglast. Es ist noch vorhanden, nimmt aber kaum noch Wärme auf oder gibt sie weiter.

Bei Erschöpfung, wenn vertraute Belastungen kaum noch verarbeitet werden können.

204 Die zerschnittene Servoleitung

Ohne Servounterstützung verlangt jede kleinste Lenkbewegung maximale Muskelkraft. Die Steuerung wird zur schieren Qual.

| Erklärt depressive Lähmung und Erschöpfung nach langanhaltendem Stress.

205 Der taube Grenztaster

Der Schalter meldet den Anschlag nicht mehr. Der Motor rammt wiederholt gegen das feste Ende der Schiene.

| Zur Erarbeitung gesunder Grenzziehung bei Burnout-Symptomatik.

206 Der verbrannte Kohlebürstensatz

Die Kohlen sind bis auf den Halter abgenutzt. Trotz anliegender Netzspannung dreht sich der Anker keinen Millimeter mehr.

| Bei chronischem Erschöpfungssyndrom nach langem Durchhaltebetrieb.

207 Das eingedrückte Saugstrahlrohr

Das Saugrohr ist verengt; trotz laufender Pumpe strömt kein Wasser mehr nach.

| Hilft zu erklären, warum Entlastung nicht sofort zu neuer Energie führt.

208 Der blinde Infrarotstrahler in der Kältekammer

Der Strahler glimmt dunkel, gibt aber nicht genug Wärme ab, um den Frost abzuwenden.

| Hilfreich bei der Erarbeitung von Ressourcen gegen chronische emotionale Kälte.

Überforderung

209 Der schwelende Kabelbrand

Ein Kabelbrand schwelt verborgen in der Wand; die Wärme wächst, obwohl zunächst nichts zu sehen ist.

| Veranschaulicht, wie sich unbemerkter Stress allmählich ansammeln kann.

210 Die zerrissene Saite

Eine Saite wird immer straffer gespannt, bis sie reißt und verstummt.

| Veranschaulicht, wie anhaltende Belastung in Überlastung und Erschöpfung münden kann.

211 Die überdrehte Spieluhrfeder

Die Feder wird immer weiter gespannt, bis ihre Windungen sich verformen und sie die Melodie nicht mehr tragen kann. Was einst Bewegung ermöglichte, ist durch Überbeanspruchung aus dem Takt geraten.

| Bei anhaltender Überlastung und dem Gefühl, innerlich nicht mehr funktionieren zu können.

Scham

212 Das angelaufene Silber

Angelaufenes Silber wirkt matt, doch unter der dunklen Schicht bleibt sein Glanz erhalten.

| Kann helfen, verborgene Selbstachtung trotz eines verminderten Selbstwertgefühls in den Blick zu nehmen.

213 Der rostige Angelhaken

Ein verborgener Widerhaken greift sofort ins Fleisch, sobald eine harmlose Kritik fällt. Jeder Versuch, daran zu ziehen, vergrößert den schmerzhaften Riss.

| Hilft Patient:innen, die schmerzhafteste Dynamik plötzlicher Schamreaktionen nachzuvollziehen.

214 Die verrostete Waagschale

Die Schale für eigene Fehler wiegt tonnenschwer am Boden, während die andere Seite mit allen Erfolgen nutzlos in der Luft hängt.

| Zur Visualisierung kognitiver Verzerrungen und starker Schamgefühle.

215 Der zersprungene Blumentopf

Die schützende Tonhülle zerbricht, und die empfindlichen Wurzeln liegen ungeschützt in der sengenden Sonne, dem Austrocknen preisgegeben.

| Ermöglicht behutsamen Dialog über Gefühle von Bloßstellung und Nacktheit.

216 Der Wundschorf

Ein fester Schorf schützt eine empfindliche Stelle, kann aber auch die Bewegung einschränken, wenn er zu starr wird.

| Bei Schutzmechanismen fragen, was der Schutz bewahrt und wo er inzwischen einengt.

217 Die zerschnittene Telefonleitung

Das Kabel liegt glatt durchtrennt im Staub. Am Hörer ertönt nur das tote Signal, während man vergeblich versucht, der Außenwelt seine Not mitzuteilen.

| Zur Reflexion von sozialem Rückzug und dem Schamgefühl des Nicht-Gehörtwerdens.

218 Das verlassene Schotterbett

Die Gleise wurden abgebaut, nur scharfkantige Steine und Unkraut sind geblieben. Kein Zug fährt mehr ein; der Ort scheint von aller Bedeutung vergessen.

| Zur Erforschung von Scham- und Wertlosigkeitsgedanken nach Ablehnung.

219 Der verhärtete Lehmklumpen

Einst formbar und weich, ist der Ton unter der sengenden Sonne steinhart geworden. Er lässt keine Feuchtigkeit mehr aufnehmen, ohne spröde zu brechen.

| Zur Thematisierung von emotionaler Abkapselung als Abwehrmechanismus.

220 Der zersprungene Tonziegel

Ein Ziegel hält jahrzehntelang Wind ab, doch ein einziger gezielter Schlag legt sein poröses, ungebranntes Inneres unwiderruflich offen.

| Erklärt das Gefühl plötzlicher, schonungsloser Exposition bei Beschämung.

221 Der schlammige Schützengraben

Man drückt sich tief in den nassen Dreck, um bloß von niemandem über der Böschungskante wahrgenommen zu werden.

| Macht den massiven Selbstverkleinerungsimpuls bei Triggerung von Defizitgefühlen verständlich.

222 Die abgeblätterte Vergoldung

Die glänzende Schicht splittert ab und gibt den Blick frei auf das rohe, unansehnliche Blech darunter, das niemand sehen sollte.

| Zur therapeutischen Bearbeitung von Hochstapler-Gefühlen (Imposter-Phänomen).

223 Das brennende Brandzeichen

Ein glühendes Eisen hat sich in die Haut gebrannt und markiert den Träger unauslöschlich als minderwertig und ausgestoßen.

| Validiert den tiefen Schmerz früher Abwertungserfahrungen durch Bezugspersonen.

224 Der zerschnittene Kinovorhang

Der schwere Stoff fällt in Fetzen herab, und plötzlich steht man ungefragt im grellen Scheinwerferlicht des Saals.

| Zur Veranschaulichung plötzlicher Entblößung und tiefer sozialer Beschämung.

225 Die angelaufene Silbermünze

Unter einer schwarzen Oxidschicht liegt reines Silber. Niemand sieht den Wert, solange der Belag die Oberfläche verdeckt.

| Fördert die Differenzierung zwischen Schamgefühl und eigentlichem Kernselbstwert.

226 Der fleckige Taufanzug

Ein altes Kleidungsstück trägt unauslöschliche Flecken. Man fühlt sich dauerhaft gezeichnet, egal was man darüberzieht.

| Zur Thematisierung toxischer Introjekte und früher familiärer Beschämung.

227 Das eiskalte Kellerverlies

Tief unter der Erde abgeschnitten von Wärme und Licht. Jede Bewegung erstarrt, um im feuchten Dunkel unsichtbar zu bleiben.

| Hilft Klienten, den reflexhaften Rückzug und das Gefühl innerer Kälte bei Selbstabwertung verständlich zu machen.

228 Der ätzende Essigfleck im Marmor

Die Säure hat den polierten Stein stumpf zerfressen. Einfaches Abwischen erreicht die verätzte Tiefe nicht mehr.

| Zur Differenzierung von situativem Fehlverhalten und verinnerlichtem 'Ich-bin-falsch'-Gefühl.

229 Der zersplitterte Spiegelrahmen

Der Rahmen hält das Glas nur noch mühsam zusammen. Jeder Blick hinein zeigt ein verzerrtes, in harte Scherben gebrochenes Gesicht.

| Eignet sich für die Arbeit an Identitätskrisen und stark fragmentiertem Selbstwert.

230 Der feuchte Salzsack

Das Salz hat Feuchtigkeit gezogen und ist zu einem schweren, unhandlichen Klumpen verklumpt. Bei jeder Bewegung rieselt ätzende Nässe hervor.

| Hilft, die zähe Schwere und Selbstabwertung bei chronischer Beschämung greifbar zu machen.

231 Die rostige Blechschere

Die Backen sind stumpf und rau, doch sie beißen sich unerbittlich fest. Statt sauber zu trennen, reißen sie unschöne Wunden in das Material.

| Macht destructive innere Antreiber und toxische Selbstabwertung besprechbar.

232 Der zerfressene Zinkbecher

Ein Becher aus Zinkblech wird durch aggressive Chemikalien allmählich zersetzt, bis der Boden porös wird und keine schützende Flüssigkeit mehr halten kann.

| Unterstützt das Verständnis chronischer Schamaffekte, die das innere Selbstwertgefühl langsam aushöhlen und Schamgrenzen brüchig machen.

233 Die verstaubte Schmuckschatulle mit Doppelboden

Ein prunkvolles Gehäuse täuscht Kostbarkeit vor, während im verborgenen Fach verfallenes Gerümpel versteckt gehalten wird.

| Unterstützt Klienten bei der Differenzierung zwischen äußerem Funktionsmodus und innerer quälender Unzulänglichkeit.

234 Der fleckige Samtkragen des Parademantels

Ein dunkler Fettfleck sticht auf dem edlen Stoff unübersehbar hervor, sodass jeder anerkennende Blick als Hohn empfunden wird.

| Fördert die Psychoedukation zu Schamspiralen, bei denen Betroffene annehmen, ihr gesamter Wert werde durch einen Mangel entwertet.

235 Der kriechende Schimmelpilz

Hinter der Tapete breitet sich das Gift geräuschlos aus, bis das ganze Zimmer modrig riecht.

| Zur Exploration chronischer, verdeckter Schamgefühle.

236 Die eingetrocknete Beize im Hartholz

Die dunkle Tinktur ist tief in die Jahresringe eingesickert und lässt sich selbst mit grobem Schleifpapier nicht mehr spurlos abtragen.

| Zur Thematisierung von verinnerlichten Schuld- und Schamgefühlen, die sich wie ein dauerhafter Wesensmakel anfühlen.

237 Das abgelaugte Zinkätzbecken

Scharfe Säuredämpfe fressen sich unaufhaltsam in die blanke Druckplatte und hinterlassen kraterartige, irreversible Narben im Relief.

| Eignet sich zur Externalisierung von tief sitzenden Schamreaktionen und nagenden Versagensgefühlen.

238 Der verklemmte Notauswurf des Flugschreibers

Die Blackbox enthält die Wahrheit über den Absturz, doch der Mechanismus ist blockiert und verwehrt jeden Zugriff.

| Unterstützt Klienten, die über traumatische Schamgefühle nicht sprechen können, ohne Druck aufzubauen.

239 Das verbogene Richtscheit auf der Baustelle

Das Messwerkzeug ist krumm, wodurch jede gerade Mauer fälschlicherweise als schief und fehlerhaft bewertet wird.

| Zur Bearbeitung des inneren Kritikers und verzerrter Selbstwahrnehmung.

240 Das verbogene Richtscheit am Neubau

Die Leiste hat einen unmerklichen Knick. Jede Wand, die daran ausgerichtet wird, gerät schief.

| Thematisiert toxische Introjekte und destruktive Perfektionsansprüche.

241 Das blinde Visierglas

Kratzer und Feuchtigkeit haben die Scheibe undurchdringlich gemacht. Man sieht nichts mehr von der Welt, fühlt sich aber verborgen.

| Beschreibt den Rückzug in Scham als isolierenden, orientierungslosen Selbstschutz.

242 Die verkantete Schubstange

Ein minimaler Schräglauf reicht, und die Führung klemmt unverrückbar ein. Jede Kraftanstrengung treibt den Bolzen tiefer in die Wand.

| Zur Thematisierung von Schamspiralen, bei denen Gegenwehr den Zustand verfestigt.

243 Die klebrige Fliegenfalle

Ein zäher Leimstreifen hält die Flügel fest: Jeder Befreiungsversuch wickelt den Körper noch tiefer in die klebrige Schicht ein.

| Macht das Ohnmachtsgefühl transparent, das entsteht, wenn Grübeln und Rechtfertigungsversuche Schamgefühle nur verstärken.

244 Der klemmende Schiebeverschluss

Die Rille ist mit Sand verstopft: Der Riegel lässt sich weder ganz schließen noch öffnen und verharrt in starrer Zwischenstellung.

| Dient der Reflexion von Rückzugsmustern, bei denen sich Betroffene weder öffnen noch vollkommen abschotten können.

245 Das rissige Resonanzholz des Cellobodens

Ein durchgehender Längsriss im Ahornholz lässt jede gespielte Note scheppernd und hohl ersticken, bevor sie den Raum erfüllen kann.

| Ermöglicht das behutsame Benennen von Schamerleben, das den Betroffenen das Gefühl nimmt, eine tragfähige Identität zu besitzen.

246 Das blockierte Tellerventil im Vorwärmer

Eine verklemmte Spindel verhindert das Abblasen von kochendem Kondensat. Der Druck staut sich unbemerkt im Gehäuse, bis die Zuleitungsrohre vibrieren.

| Hilft, somatische Schamsymptome wie Druckgefühl im Brustkorb und Kloß im Hals psychoedukativ einzuordnen.

247 Das scheppernde Resonanzgehäuse

Ein Resonanzgehäuse verstärkt jedes Geräusch, auch ein kleines Klopfen. Was von außen kaum auffällt, klingt darin überwältigend laut.

| Wenn ein kleiner Fehler innerlich wie eine umfassende Bloßstellung nachhallt.

248 Die verrostete Schließfeder am Sicherheitsventil

Die Feder hat ihre Spannkraft verloren. Das Ventil schließt nicht mehr dicht und lässt das Selbstwertgefühl stetig entweichen.

| Zur Thematisierung von toxischer Scham und anhaltender Selbstentwertung.

249 Das blockierte Kugelventil der Notentleerung

Die Kugel verkantet im Sitz; der Druck bleibt im Inneren gefangen und drückt.

| Veranschaulicht quälendes Verstummen und Verbergen belastender Gefühle.

250 Der zersplitterte Ablesespiegel am Galvanometer

Statt klarer Zahlen zeigt die Skala nur noch gebrochene, versetzte Lichtreflexe.

| Zur Reflexion von Selbstentwertung und fragmentiertem Identitätsgefühl.

Schuld

251 Der faule Apfel

Ein fauler Apfel landet in der Tasche; mit der Zeit scheint sein Modergeruch zur eigenen Schuld zu gehören.

| Zur behutsamen Erkundung von Schuldgefühlen, die übernommen wurden und sich dennoch persönlich anfühlen.

Orientierungslosigkeit

252 Der zersplitterte Kompass

Die Nadel kreist im geborstenen Kompassgehäuse. Jeder mögliche Weg wirkt unsicher, und kein Haltpunkt lässt sich leicht finden.

| Kann Orientierungslosigkeit und Schwierigkeiten beim Entscheiden in Worte fassen.

253 Der verhedderte Drachen

Ein Drachen ist in seinen eigenen Schnüren verfangen und findet keine klare Richtung im Wind. Ohne festen Standpunkt wirkt jede Bewegung verwirrend.

| Bei fehlender innerer Orientierung; fragen, was im Moment Boden gibt und welche Schnur sich zuerst entwirren lässt.

254 Das schlingernde Segelboot ohne Schwert

Der Wind greift voll ins Tuch, doch ohne das Kielgewicht unter Wasser driftet das Boot seitlich ab und kentert bei jeder kleinen Böe.

| Unterstützt Übungen zur somatischen Verankerung und Erdung.

255 Der blinde Rückspiegel im Nebel

Feuchtigkeit beschlägt die Spiegelfläche; was hinter einem liegt, löst sich in konturloses Grau auf.

| Bei Traumafolgen, die den Zugriff auf autobiografische Ressourcen blockieren.

256 Der blinde Laserpointer

Die Diode leuchtet matt, doch der Zielpunkt löst sich im diffusen Umgebungslicht vollständig auf.

| Beschreibt den Verlust von Fokus und Zielgerichtetheit im Zustand akuter Reizüberflutung.

257 Das taube Peilgerät

Ein Peilgerät empfängt im Unwetter kein klares Signal. Es zeigt keine verlässliche Richtung, obwohl die Suche nach Orientierung weitergeht.

| Bei innerer Unklarheit in einer belastenden oder wechselhaften Lebenslage.

Anspannung

258 Das eingeklemmte Stromkabel

Unter dauerndem Druck wird die Isolierung eines Kabels beschädigt; schon eine kleine Bewegung lässt Funken springen.

| Veranschaulicht anhaltende Reizung und heftige Reaktionen auf kleine Auslöser.

259 Die vibrierende Saite

Schon ein leichter Luftzug bringt die Saite zum Schwingen; ihr Ton klingt lange nach und findet kaum Ruhe.

| Zur Beschreibung von erhöhter Wachsamkeit und Schreckhaftigkeit.

260 Das korrodierte Masseband

Ein korrodiertes Masseband am Generator leitet Strom nur unregelmäßig ab. Die Anlage flackert, obwohl die einzelnen Teile grundsätzlich noch vorhanden sind.

| Bei anhaltender Anspannung, die sich in Reizbarkeit, Unruhe oder wechselnder Energie bemerkbar macht.

Emotionale Taubheit

261 Die zugemauerte Tür

Stein um Stein verschließt eine Tür den Zugang. Was draußen bleibt, ist schmerzhaft; drinnen wird zugleich weniger spürbar.

| Kann emotionale Taubheit als möglichen Schutz verständlich machen, ohne sie zu verherrlichen.

262 Der ausgebrannte Schmelzofen

Im Ofen ist das Feuer erloschen. Die Wände tragen noch Spuren großer Hitze, doch innen ist alles still und abgekühlt.

| Kann helfen, Taubheit nach starker Belastung zu beschreiben, ohne sie als dauerhaft oder krankhaft festzulegen.

263 Der übersäuerte Waldboden nach Sturzregen

Auf dem sauren Boden keimt kein Samen mehr. Selbst sanfter Regen wäscht nur noch Erde aus.

| Zur Thematisierung von innerer Verarmung nach toxischen Beziehungserfahrungen.

264 Der taube Körperschallwandler

Das Gerät ist an der Wand montiert, registriert jedoch keinerlei Erschütterung mehr. Sämtliche Frequenzen verhallen unbemerkt.

Hilft Klienten, Phasen von emotionaler Kälte und somatischer Abstumpfung verständlich und wertfrei einzuordnen.

Angst und Hypervigilanz

265 Das verstellte Fernglas

Die Optik ist millimetergenau auf Gefahr arretiert. Ressourcen und sichere Räume am Bildrand bleiben unscharf verborgen.

Fördert das bewusste Erweitern des Aufmerksamkeitsfokus in Expositionssituationen.

Bindungstrauma

266 Das morsche Geländer

Beim leisesten Anlehnen knackt das Holz bedrohlich. Statt Halt bietet der Kontakt ständige Absturzangst.

Veranschaulicht Bindungsängste und Misstrauen im therapeutischen Beziehungsaufbau.

Überwältigung

267 Der zähe Kaugummi

Gedanken kleben fest, ziehen lange Fäden und lassen sich weder herunterschlucken noch sauber lösen.

Hilft bei der Entflechtung von Zwangsgedanken und mentalem Gedankenkreisen.

268 Das undichte Schlauchboot

Ein winziges Ventil pfeift leise. Du ruderst gegen die Strömung, während die Kammer langsam nachgibt.

Macht den Bedarf rechtzeitiger Pausen und Ressourcenzufuhr anschaulich spürbar.

269 Der überfüllte Speicher

Der Kopf gleicht einer Festplatte ohne freien Speicherplatz: Jeder neue Reiz bringt das gesamte System zum Abstürzen.

| Veranschaulicht Klienten die Notwendigkeit von Reizreduktion und mentalen Entlastungsphasen.

270 Der reißende Gebirgsbach

Gefühle schießen wie Schmelzwasser durch eine enge Schlucht und reißen jegliche innere Struktur mit sich fort.

| Hilft beim Erkennen von Überflutungszuständen und der Etablierung erster Stopp-Signale.

271 Der zersprungene Tonkrug

Wie ein Tonkrug, der nach unzähligen kleinen Rissen unvermittelt in Scherben zerfällt und den Inhalt unkontrolliert freigibt.

| Zur Entlastung bei plötzlichen Weinkrämpfen oder Nervenzusammenbrüchen nach langer Phase des Durchhaltens.

272 Das schiefe Regalbrett

Wie ein Brett, auf dem Gegenstände langsam abrutschen, sobald noch ein einziges Buch dazugestellt wird.

| Verdeutlicht die Notwendigkeit von Entlastung vor dem Versuch neuer Strukturierung.

273 Die verstellte Klaviatur

Ein sanfter Tastendruck erzeugt einen ohrenbetäubenden Missklang, während kräftige Anschläge stumm verhallen. Die interne Abstimmung zwischen Anschlag und Tonhöhe ist komplett verschoben.

| Erklärt inadäquat intensive oder taube Affektreaktionen bei Traumaüberlastung.

274 Die zerschnittene Hängematte

Im Moment tiefster Entspannung reißen die tragenden Stränge. Der Körper schlägt ungebremst auf dem harten Steinboden auf.

| Zur Erklärung von Bindungstraumata und tief sitzendem Misstrauen.

275 Die poröse Staumauer

Hunderte kleine Wasserstrahlen schießen zischend durch den Beton. Der massive Druck dahinter droht das gesamte Bauwerk jederzeit zu zerreißen.

| Dient der Erkennung von Vorboten bevorstehender affektiver Dekompensation.

276 Die blockierte Schleusentür

Gefühle stauen sich hinter einer Schleusentür, die sich nicht öffnen lässt. Der Druck wächst, obwohl das Wasser weiter nachströmt.

| Bei erlebter innerer Verstopfung nutzen; gemeinsam erkunden, was den Zugang versperrt und welcher kleine Auslass vorstellbar ist.

277 Der zerrissene Fallschirm

Ein Fallschirm, dessen Stoff plötzlich reißt, verliert seine tragende Form; der Fall wird spürbar, bevor wieder Boden in Sicht kommt.

| Wenn jemand einen abrupten Kontrollverlust beschreibt, fragen, was sich gerade wie ein Riss anfühlt.

278 Das leckende U-Boot

Ein kleines Leck lässt nach und nach Wasser ins U-Boot. Der Druck steigt, obwohl zunächst kaum etwas zu sehen ist.

| Bei schleichender Anspannung erkunden, welche kleinen Belastungen sich angesammelt haben.

279 Der verklemmte Rollladen

Der Rollladen lässt sich nicht mehr bewegen; Licht und Geräusche dringen nur noch gedämpft herein.

| Bei sensorischem Rückzug fragen, was gerade noch durchdringt und was abgeschirmt bleibt.

280 Das ungedämmte Heizrohr

Ein ungedämmtes Rohr gibt jede Temperaturveränderung unmittelbar weiter; nichts puffert die Reize ab.

| Bei Reizoffenheit erkunden, welche Eindrücke besonders ungefiltert ankommen.

281 Der splitternde Holzmast

Ein Mast trägt lange die Last des Windes, bis seine Fasern unter der Belastung zu splintern beginnen.

Bei akuter Überlastung fragen, welche Kräfte gerade zu viel werden.

282 Das flackernde Röhrenradio

Ein Radio verliert im Flackern immer wieder den Sender; einzelne Worte kommen an, doch der Zusammenhang bricht ab.

Bei Konzentrationsabbrüchen erkunden, wann der Empfang besonders oft aussetzt.

283 Der zersprungene Glaskolben

Ein Glaskolben hält Druck aus, bis ein Riss entsteht und die Belastung sich plötzlich entlädt.

Wenn Belastbarkeit unvermittelt zu enden scheint, gemeinsam nach dem entstandenen Riss und seiner Vorgeschichte fragen.

284 Die eingeklemmte Schublade

Eine Schublade klemmt zwischen zwei Schienen; je stärker man zieht, desto weniger lässt sie sich öffnen.

Bei blockierter Verarbeitung fragen, was sich gerade verhakt hat und welcher Zug die Blockade verstärkt.

285 Das überfüllte Frachtdeck

Auf einem Frachtdeck liegen so viele Ladungen, dass kaum noch ein freier Weg bleibt. Jeder neue Reiz kommt zu einer ohnehin vollen Fläche hinzu.

Bei akuter Reizüberlastung; gemeinsam benennen, was gerade auf dem Deck liegt und was zuerst Aufmerksamkeit braucht.

286 Das eingedrückte Sicherheitsventil

Das Ventil ist verklemmt, während der Druck im Kessel unaufhörlich steigt. Jeder Funke droht das gesamte System zu sprengen, weil kein Dampf kontrolliert entweichen kann.

Zur Veranschaulichung von somatischem Druckaufbau bei mangelnden Emotionsregulationsstrategien.

287 Der zersprungene Kompassring

Die Kompassrose liegt in Scherben, die Himmelsrichtungen sind unlesbar geworden. Ohne Bezugspunkt kreist der Blick panisch im Kreis, ohne Weg oder Ziel zu erkennen.

| Geeignet bei Schilderungen von Derealisation, kognitivem Nebel und Kontrollverlust.

288 Der verbrannte Dachstuhl

Nur noch verkohlte Balken ragen in den Himmel. Das Dach, das Schutz und Struktur bot, ist eingestürzt und lässt keinen Raum mehr für klares Denken.

| Hilft bei der Entlastung von Scham bei mentaler Überlastung und Burnout.

289 Das eingestürzte Ufer

Das Erdreich bricht ins Wasser und reißt Bäume und Wege mit sich fort. Wo eben noch sicherer Grund war, strömt nun ungezähmtes Wasser ungehindert ein.

| Zur Klärung von Grenzverletzungen und dem Verlust persönlicher Stabilität.

290 Der zerrissene Windschutz

Die Plane flattert in Fetzen, während der eisige Wind ungebremst durch das Lager fegt. Jeder Halt ist verloren, und das Innere liegt ungeschützt offen.

| Zur Begleitung von Klienten in akuten Belastungs- und Krisensituationen.

291 Der poröse Sandsack

Durch die aufgeriebenen Maschen des Sandsacks rieselt der Inhalt davon, während das Wasser unaufhaltsam steigt.

| Zur Besprechung von schwindenden Bewältigungsressourcen bei Dauerstress.

292 Der splitternde Eichenbalken

Jahrzehntelang trug das Holz das Dach, doch nun zieht sich ein langer, unheilvoller Riss quer durch die Faser.

| Zur Veranschaulichung von Dekompensation bei langjährigen Hochleistungs-Kompensierern.

293 Der überlastete Verteilerkasten

Wie ein Verteilerkasten, an den zu viele Starkstromkabel gleichzeitig angeschlossen sind, springen die Sicherungen heraus, um einen totalen Kabelbrand zu verhindern.

| Zur Entlastung von Schuldgefühlen bei akutem Dissoziieren oder mentalem Blackout in Belastungsmomenten.

294 Der flackernde Bildschirmreiber

Das Signal bricht sekundenweise ab, Kanten fransen aus und die Realität wirkt wie eine schlecht aufgelöste Kulisse mit Latenz.

| Zur Entstigmatisierung von Entfremdungserlebnissen bei starker sympathischer Aktivierung.

295 Das überfahrene Stoppschild

Die Warnung stand deutlich am Straßenrand, doch das Tempo war so hoch, dass das Blech einfach umgeknickt und ignoriert wurde.

| Hilft, Frühwarzeichen vor totaler Erschöpfung oder Zusammenbrüchen zu analysieren.

296 Das überquellende Förderband

Die Pakete stürzen unkontrolliert an der Kante ab, weil die Zufuhr niemals stoppt und zwei Hände nicht schnell genug greifen können.

| Zur Strukturierung von Prioritäten bei Klienten mit ADHS oder chronischem Burnout.

297 Die überlaufende Tropfsteinhöhle

Jahrelang tropft Wasser unbemerkt von der Decke. Ein Tropfen ändert nichts, doch irgendwann steht das Wasser bis zum Hals.

| Zur Validierung von Klienten, die ihren Zusammenbruch nach scheinbar nichtigen Anlässen nicht verstehen.

298 Der abgerissene Fahnenmast

Der Mast bricht mitten im Sturm ab. Es gibt keinen Bezugspunkt mehr am Horizont, an dem man sich ausrichten könnte.

| Hilft das Gefühl völliger Orientierungslosigkeit nach akuten Krisen zu normalisieren.

299 Der festgefahrene Bohrkopf

Der Bohrer hat sich tief im harten Gestein verkeilt. Jedes Gasgeben erzeugt nur Qualm, aber kein Vorankommen.

Unterstützt den Ausstieg aus kognitiven Zirkelschlüssen durch Akzeptanz des Stillstands.

300 Das eingestürzte Regalsystem

Ein Dübel bricht, und tonnenschwere Last reißt alle Reihen mit zu Boden. Alles liegt durcheinander im Schutt.

Validiert das Gefühl des Zusammenbruchs bei akuter Reiz- und Aufgabenüberflutung.

301 Der zersprungene Isolator am Hochspannungsmast

Ein Isolator trägt lange die Spannung, bis ein Riss sichtbar wird und die Verbindung nicht mehr zuverlässig abschirmt.

Als mögliche Veranschaulichung anbieten, wenn sich emotionale Belastung plötzlich ungepuffert anfühlt.

302 Der zerschnittene Keilriemen

Der Motor läuft heiß und heult laut auf, doch an den Rädern kommt kein Quäntchen Kraft mehr an.

Nützlich bei chronischer Fatigue, um das Auseinanderdriften von mentalem Wollen und körperlichem Können zu klären.

303 Die verklemmte Blende im Fotoapparat

Die Lamellen stehen starr auf kleinster Öffnung. Nur ein stecknadelgroßer Ausschnitt wird scharf, der Rest versinkt im Dunkeln.

Hilft zu verstehen, warum unter akutem Stress keine peripheren Lösungsoptionen wahrgenommen werden.

304 Das schwankende Beiboot im Wellental

Ohne Kiel wirft jede Welle die kleine Schale herum. Zwischen Kamm und Grund bleibt keine Sekunde für Stabilität.

Fördert das Verständnis für schnelle Affektwechsel bei Borderline- oder Traumafolgedynamiken.

305 Das blockierte Schleusenbecken

Das Schleusenbecken füllt sich unaufhörlich mit Wasser, doch die Tore klemmen fest. Der Druck steigt minütlich, ohne dass etwas abfließen kann.

| Zur Veranschaulichung von emotionalem Staudruck und der dringenden Notwendigkeit schrittweiser Entlastung.

306 Das zerrissene Segeltuch

Der Sturm war zu gewaltig für die einfache Leinwand. Nun flattern nur noch nutzlose Fransen im Wind, unfähig, Vortrieb zu erzeugen.

| Zur Validierung von Burnout-Symptomen und dem Zusammenbruch persönlicher Bewältigungsressourcen.

307 Die überhitzte Kaffeemühle

Die Mahlscheiben drehen sich im Leerlauf weiter und reiben trocken aneinander. Das Metall riecht brenzlich, doch der Motor stoppt nicht.

| Ideal zur Veranschaulichung von Gedankenspiralen und Schlaflosigkeit durch mentale Überlastung.

308 Die verklemmte Steuerruderstange

Egal wie viel Kraft eingesetzt wird, das Ruder rührt sich keinen Millimeter. Das Boot treibt mit der Strömung ungebremsst auf die Steine zu.

| Zur Besprechung von Ohnmachtserleben und der Akzeptanz begrenzter Einflussmöglichkeiten.

309 Die unleserliche Seekarte

Salzwasser und Tinte sind zu dunklen Flecken verlaufen. Tiefenlinien und Landmarken sind verschwunden; jeder Kurs wird zum reinen Ratespiel.

| Unterstützt Klienten dabei, Gefühle von Orientierungslosigkeit bei Stress anzuerkennen.

310 Der zerschellte Granitblock

Ein Granitblock hält vielen Schlägen stand. Unter einer unerbittlichen Last entstehen Risse, bis ein weiterer Druck ihn unvermittelt in kantige Stücke brechen lässt.

| Für Gespräche darüber, wie auch scheinbar große Widerstandskraft unter anhaltender Überlastung erschöpft werden kann.

311 Das verkeilte Schiebetor

Ein massives Eisentor rutscht schief in die Laufschiene, verkeilt sich unlösbar und verwehrt jegliches Entweichen aus dem engen Hof.

| Dient der Veranschaulichung akuter Überlastungszustände, in denen der Zugriff auf Problemlösekompetenzen blockiert ist.

312 Der überflutete Schaltraum im Talsperrenfuß

Wasser steigt knöcheltief über die Kabelpitschen; Relais zischen ab und keiner der Notfallknöpfe reagiert mehr auf Berührung.

| Veranschaulicht den Zustand akuter Handlungsunfähigkeit, wenn mehrere Belastungsfaktoren gleichzeitig die Coping-Kapazität überschreiten.

313 Das zermürbte Staubecken im Dauerregen

Seit Wochen drückt nasser Schlamm gegen die Deichkrone; feine Risse sondern Schmutzwasser ab, während der Pegel unaufhörlich klettert.

| Ermöglicht das Erkennen von Prodromalsymptomen vor nervlicher Erschöpfung und Burnout-Zuständen.

314 Der zerschnittene Hochspannungsmast

Ein durchtrennter Stahlträger bringt das gesamte Gerüst zum Einsturz. Alle Systeme brechen zeitgleich zusammen.

| Zur Erklärung des abrupten Kollapses nach monatelanger extremer Dauerbelastung.

315 Der zersprungene Tonkrug im Bachbett

Scherben liegen verstreut im reißenden Wasser, jeder Halt scheint fortgespült.

| Nutzen bei akuter Überflutung, um das Gefühl innerer Zersplitterung greifbar zu machen.

316 Das verriegelte Fluttor vor der Sturmflut

Gegen die massive Barriere prallen wütende Wogen, während das dahinterliegende Flussbett von aufgestauten Wassermassen bedroht wird.

| Erklärt das Erleben von innerer Hochspannung, wenn intensive Gefühle aus Angst vor Destabilisierung festgehalten werden.

317 Der verbogene Zuganker der Staumauer

Der massive Stahlstab dehnt sich unter dem Wasserdruck bis an die Streckgrenze und zeigt feine Haarrisse entlang der Schweißnaht.

Unterstützt Klienten dabei, chronische Stressakkumulation und physiologische Grenzbelastungen rechtzeitig zu erkennen.

318 Die spröde Glimmerscheibe

Das feine Mineralschichtgefüge blättert bei der geringsten Berührung in schuppige Fragmente auf und bietet keinen Schutz vor Hitze.

Ermutigt Klienten zur Etablierung von Reizabschirmung und somatischen Stabilisierungsübungen im Alltag.

319 Der klemmende Schwimmer im Vergaser

Der klemmende Schwimmer im Vergaser schließt die Benzinzufuhr nicht mehr, sodass der Brennraum sofort unrettbar absäuft.

Erklärt das Gefühl, von Affekten ohne inneren Regulierungsstopp überschwemmt zu werden.

320 Der zersetzte Dichtungsring am Hochdruckventil

Wie ein porös gewordener Gummiring hält das System dem Druck nicht mehr stand; feinste Risse lassen unkontrolliert Energie entweichen.

Zur Veranschaulichung chronischer Erschöpfung bei Klienten, die plötzliche emotionale Einbrüche nicht einordnen können.

321 Der schief hängende Glockenklöppel

Bei jeder kleinsten Bewegung schlägt das Metall unkontrolliert an die falsche Wand und erzeugt schrille Misstöne.

Zur Psychoedukation über Affektlabilität im Zustand akuter Übererregung.

322 Der verbrannte Schutzwiderstand

Der Widerstand hat eine Spannungsspitze abgefangen und ist dabei durchgeschmort. Nun fließt vorübergehend kein Strom mehr.

Veranschaulicht plötzlichen Funktionsausfall nach akuter Reizüberlastung.

323 Der verstopfte Trichtereinlauf

Zu viel Schüttgut auf einmal staut sich im engen Hals; nichts fließt mehr ab, alles schwappt über den Rand.

| Empfohlen für Neurodivergenz- und Trauma-Sitzungen zur Strukturierung von Reizpausen.

324 Das zerfranste Drahtseil

Einzelne Litzen sind bereits gerissen und stehen spitz hervor. Die gesamte Last ruht nun auf wenigen überdehnten Fäden.

| Zur rechtzeitigen Indikation von Notfallstrategien vor dem Burnout.

325 Das trübe Flussdelta

Statt eines klaren Stroms fächert sich das Wasser in unzählige seichte Rinnsale auf, die im Sand versickern.

| Verdeutlichung von Konzentrationsstörungen bei Reizüberflutung.

326 Der überblendete Diafilm im Projektor

Zu viel Licht hat das Zelluloid weiß ausgebrannt. Es gibt keine Konturen und keinen Sinn mehr.

| Hilft Klienten, Blackouts und Gedächtnislücken zu verstehen.

327 Der poröse Dichtungsring am Taucherhelm

Winzige Tropfen dringen unbemerkt ein, bis das Wasser unaufhaltsam bis zum Hals steht.

| Eignet sich zur Psychoedukation bei unbemerkter chronischer Reizüberflutung.

328 Der klemmende Fliehkraftschalter

Der Schalter trennt den Kontakt bei zu hohem Tempo nicht mehr. Die Maschine läuft ungebremst weiter, bis das Lager schmilzt.

| Zur Veranschaulichung unkontrollierbarer Reizüberflutung ohne inneren Notstopp.

329 Das verbackene Thermostatventil

Der Ventilkegel sitzt unbeweglich in Vollöffnung fest. Der Heizkörper glüht ununterbrochen weiter, ohne jede Abschaltung.

| Hilft, chronische Daueranspannung und fehlende vegetative Erholungsphasen zu beschreiben.

330 Die abgerissene Erdungslasche

Das Kupferband hängt lose in der Luft. Die elektrische Ladung kann nicht in den Boden abfließen und steht statisch auf dem Gehäuse.

| Veranschaulicht mangelndes Grounding in Momenten starker Dissoziation.

331 Der festsitzende Vorsteuerhebel

Die Hauptleitung hätte Druck, doch das kleine Steuerventil klemmt im Schacht. Kein Befehl gelangt zum Arbeitszylinder.

| Hilfreich bei Antriebslosigkeit trotz hoher innerer Erregung.

332 Die verbogene Kupplungsgabel

Der Tritt ins Leere trennt Motor und Getriebe nicht mehr. Der Wagen schiebt mit heulenden Touren gegen jedes Hindernis.

| Beschreibt das Unvermögen, nach Stresssituationen innerlich auszukuppeln.

333 Das korrodierte Bimetallband

Rost trennt die beiden Schichten. Trotz starker Hitze biegt sich der Streifen nicht durch; der Notstromkreis schließt zu spät.

| Beschreibt das späte Bemerken von Erschöpfungsgrenzen.

334 Der zersprungene Tonfilter

Der poröse Keramikfilter bekommt einen Riss: Trübes, ungeklärtes Wasser schießt ungebremst durch das gebrochene Gefäß, ohne Schmutz zurückzuhalten.

| Veranschaulicht Klienten, warum bei nervlicher Erschöpfung Alltagsgeräusche und Eindrücke ungefiltert einströmen und sofort Überlastung auslösen.

335 Das eingedrückte Schott

Unter dem Gewicht der ansteigenden Flut verbiegt sich die Stahlplatte: Erst rinnt Wasser an den Rändern, dann bricht die Wand weg.

| Verdeutlicht das Gefühl, wenn mühsam aufgebaute Bewältigungsstrategien unter akutem Stress plötzlich komplett versagen.

336 Die zersprungene Schallwand

Das massive Paneel hat feine Haarrisse bekommen: Jeder Lärm von draußen dringt nun als dröhnender Körperschall ungehindert hindurch.

Zeigt auf, wie ein Mangel an Abgrenzungsfähigkeit dazu führt, dass Stimmungen anderer Menschen unmittelbar belasten.

337 Die festgebackene Rutschkupplung

Die Reibbeläge sind miteinander verschmolzen: Bei Blockade trennt das Getriebe nicht mehr ab und der Motor würgt sich selbst ab.

Erklärt den plötzlichen Kollaps, wenn Alarmsysteme im Körper nicht rechtzeitig dämpfen und das System überlastet kollabiert.

338 Der einstürzende Stollen

Im Stollen gibt die Gewölbekappe nach: Steine lösen sich, der Durchgang wird enger, und der Druck scheint von allen Seiten zuzunehmen. Für einen Moment ist kaum zu erkennen, wo noch Halt und Raum sind.

Hilft, das Erleben akuter seelischer Überforderung anschaulich zu machen, ohne es als persönliches Versagen zu deuten.

339 Die zerschnittene Schleifscheibe

Eine Schleifscheibe dreht sich trotz hoher Belastung weiter, bis sie mitten in der Arbeit zerbricht und scharfkantige Stücke fortschleudert. Das Bild macht spürbar, wie plötzlich Überlastung in einen Einbruch umschlagen kann.

Zum Erkunden eines plötzlich erlebten Einbruchs nach anhaltender Belastung verwenden.

340 Die blockierte Entlüftungsschraube

Eingeschlossene Luftpolster lassen sich nicht ablassen und bringen den gesamten Flüssigkeitskreislauf zum Erliegen.

Einsatz bei Klienten, die Gefühle unterdrücken und dadurch körperliche Symptome entwickeln.

341 Der zersprungene Keramikfilter

Ein feiner Haarriss genügt, damit Schwebstoffe ungefiltert durchlaufen. Das gefilterte Wasser bleibt trüb und sandig.

Erklärt die Unfähigkeit des Nervensystems, Außenreize bei Reizüberflutung adäquat abzuschirmen.

342 Der überlaufende Dekantierkrug

Es wird schneller nachgeschenkt, als die schmale Öffnung abgeben kann. Die Flüssigkeit schwappt ungebremst über die Tischplatte.

| Zeigt auf, wie ein Zuviel an Eindrücken die psychische Aufnahmekapazität überfordert.

343 Die zerschnittene Steuerleine am Lenkdrachen

Eine von zwei Führungsleinen reißt im Wind. Der Drachen gerät augenblicklich ins Trudeln und stürzt ab.

| Zur Veranschaulichung von Gefühlen hilflosen Ausgeliefertseins nach plötzlichen Triggern.

344 Der festsitzende Ascheschieber im Holzvergaser

Wenn die Schlacke den unteren Schieber verkeilt, erstickt das Feuer im eigenen Schwelgas und giftiger Rauch drückt zurück in den Wohnraum.

| Veranschaulicht, wie mangelnde Entlastungsventile bei Daueranspannung zu innerer Vergiftung und emotionalem Ersticken führen.

345 Das erblindete Quarzglas am Tauchsieder

Dicke Kalkeinschlüsse und innere Trübungen verhindern jede Wärmeabstrahlung an das Umfeld. Der Heizdraht im Inneren verglüht in isolierter Hitze.

| Zur Veranschaulichung des paradoxen Gefühls von innerem Verbrennen bei gleichzeitigem äußerem Erstarren.

346 Die ausgeleierte Bremsbandfeder

Eine Feder hält das Bremsband nicht mehr zuverlässig gespannt; der Mechanismus greift mal, mal nicht. Kleine Anforderungen können sich deshalb unkontrolliert beschleunigen.

| Bei wechselnder Selbstregulation und dem Gefühl, den Alltag nicht mehr abbremsen zu können.

347 Der verkantete Schieberost

Ein Schieberost soll gleichmäßig bewegen, sitzt aber schräg in seiner Führung. Mehr Kraft lässt ihn nicht leichter gleiten, sondern verkeilt ihn weiter.

| Wenn Druck und Selbstkritik die nächsten Schritte eher erschweren als erleichtern.

348 Der zersprungene Isolierflansch

Wie ein Isolierflansch unter zu hoher Spannung zerspringt, bricht die Schutzbarriere zusammen. Reize fluten ungefiltert ein.

| Zur Verdeutlichung sensorischer Reizüberflutung bei akuter Traumareaktivierung.

349 Das eingedrückte Drallblech

Ein verbogenes Blech stört die laminare Strömung. Chaos entsteht im Luftkanal, und die Richtung geht völlig verloren.

| Beschreibt kognitive Verwirrung bei akuten Flashbacks.

350 Die verbogene Steuergabel am Schlepper

Der Kapitän dreht das Rad mit voller Kraft, doch das Gestänge reagiert nicht mehr. Das Schiff driftet ins Hindernis.

| Hilft, Ohnmachtserfahrungen während traumatischer Ereignisse zu validieren.

351 Die gerissene Bahnoberleitung

Die Oberleitung versorgt die Bahn mit Strom und hält sie in Bewegung. Reißt sie plötzlich, kommt der Zug abrupt zum Stillstand – nicht, weil er versagt hat, sondern weil die Energiezufuhr unterbrochen ist.

| Zur Veranschaulichung, dass bei Reizüberflutung die Handlungsfähigkeit vorübergehend aussetzen kann.

352 Der zersprungene Entstörkondensator auf der Platine

Das kleine Bauteil ist geplatzt; nun brummt das gesamte Gerät unter dauernden Interferenzen.

| Zur Beschreibung von chronischer Nervosität und Konzentrationsstörungen.

353 Das verbogene Rudergestänge im Reißstrom

Das Gestänge ist geknickt; jede Drehung am Steuerrad verpufft wirkungslos im Wasser.

| Entlastet Patienten vom Vorwurf des eigenen Versagens bei Panikzuständen.

Scham und Selbstwert

354 Die scheppernde Blechdose

Jeder Stoß von außen erzeugt ohrenbetäubenden Lärm, weil innen kein tragender Kern gegenhält.

| Unterstützt Klienten beim Erkennen von Kränkbarkeit durch mangelnde Selbststärkung.

355 Die rostige Schraubzwinge

Metallene Backen pressen sich unerbittlich um die Brust. Jeder Atemzug muss mühsam abgerungen werden.

| Erleichtert die Benennung körperlicher Begleiterscheinungen von starker Scham.

356 Der blind geschliffene Spiegel

Über Jahre hinweg wurde die Oberfläche mit grober Körnung bearbeitet. Nun zeigt sie nur noch matte, verzerrte Schemen.

| Hilfreich bei der Bearbeitung internalisierter Abwertungen in der Traumatherapie.

Schutz und Erstarrung

357 Die verklemmte Notbremse

Der Hebel rastet mit brutaler Wucht ein. Räder blockieren funkensprühend, jede Vorwärtsbewegung erstickt augenblicklich.

| Zur Entschuldung von Ohnmachts- und Erstarrungsreaktionen in Gefahrensituationen.

358 Der treibende Eisberg

Nur eine kleine Kuppe ragt heraus. Die gewaltige Masse kalten Schmerzes liegt unsichtbar unter Wasser.

| Verdeutlicht das Zusammenspiel vordergründiger Symptome mit tiefen Traumadynamiken.

Chronische Anspannung

359 Der splitternde Eiszapfen

Kristallklar, scharf und starr hängt das Eis. Ein kleiner Temperaturanstieg bringt es zum Brechen.

| Thematisiert die Brüchigkeit von emotionaler Härte und verdrängter Trauer.

360 Die verklebte Entlüftungsschraube der Bremsleitung

Wie Luft in einer Bremsleitung verändert aufgestauter Druck, wie ein System reagiert. Eine verklebte Entlüftungsschraube steht für fehlende Möglichkeiten, Spannung wahrzunehmen und abzubauen.

| Lädt dazu ein, individuelle Belastungen und hilfreiche Wege der Entlastung zu erkunden, ohne körperliche Beschwerden vorschnell psychisch zu erklären.

Einsamkeit und Trauer

361 Das verlassene Bahnhofsgleis

Unkraut überwuchert die Schienen. Der Fahrplan ist abgelaufen, ringsum fährt das Leben vorbei.

| Validiert Gefühle sozialer Isolation und mangelnder Zugehörigkeit nach Traumatisierung.

Dissoziation und Entfremdung

362 Der blendende Schneesturm

Nur noch weißes Rauschen. Konturen, Wege und Schilder verschwinden hinter einer dichten Wand wirbelnder Flocken.

| Unterstützt Erdungsübungen bei beginnender Dissoziation oder sensorischem Overload.

363 Das flackernde Display

Pixelzeilen fallen aus, das Bild stockt. Für Sekundenbruchteile reißt der Kontakt zur Gegenwart ab.

| Erklärt sogenannte Mikro-Absenzen und mentale Aussetzer unter starker Belastung.

364 Der vergilbte Vorhang

Der Blick nach draußen zeigt vertraute Bäume, doch der schwere Stoff dämpft alle Farben ins Eintönige.

| Erklärt dissoziative Dämpfung als Puffer gegen unerträgliche Reizintensität.

365 Der stumme Feuermelder

Die Batterie fehlt; Rauch füllt die Küche, doch kein Signal ertönt, bis Flammen die Wände erfassen.

| Zur Thematisierung von Hypoarousal und fehlender Interozeption bei Gefahr.

366 Der verrostete Karabinerhaken

Der Schnapper klemmt unwiderruflich: Das Sicherungsseil kann weder eingehängt noch gelöst werden.

| Zur Erklärung von Bindungsängsten und Erstarrung in sozialen Kontakten.

367 Der ausgebrannte Scheinwerfer

Der Glühfaden ist gerissen; die Straße vor einem verschwindet in konturloser Finsternis.

| Zur Visualisierung von emotionaler Taubheit und Zukunftsleere.

368 Das erstickte Lagerfeuer

Eine dicke Erdschicht begräbt die Glut: Kein Rauch, keine Flamme, nur dumpfe Leblosigkeit.

| Zur Reflexion depressiver Erstarrung und dem Wunsch nach Reaktivierung.

369 Die verstellte Eichmarke am Messzylinder

Die Skala gaukelt noch leere Reserven vor, während die Flüssigkeit längst unbemerkt über den Rand sickert.

| Sensibilisiert für mangelnde Interozeption und das Übergehen körpereigener Warnsignale.

370 Der zerrissene Filmkader im Vorführapparat

Das Zelluloidband ist an der Perforation gerissen. Auf der Leinwand bleibt die Bewegung für Sekundenbruchteile weiß stehen, Einzelbilder überspringen sich chaotisch, bis die Spule wieder mühsam greift.

| Erleichtert das Verstehen dissoziativer Amnesien und Wahrnehmungslücken als automatischen Riss im kontinuierlichen Wahrnehmungsstrom.

Hyperarousal

371 Das brummende Trafowerk

Ein monotones, tiefes Vibrieren im Beton. Unbemerkt vom Umfeld arbeitet das System am Limit.

| Macht das oft unsichtbare, kräftezehrende Grundrauschen des Sympathikus greifbar.

372 Die verklemmte Schleusenschwelle

Das Tor schließt weder ganz noch öffnet es sich. Das Wasser staut sich unruhig, ohne Schiffen die Durchfahrt zu erlauben.

| Erklärung chronischer Einschlaf- und Entspannungsstörungen bei Trauma.

373 Der flatternde Treibriemenantrieb

Das Band schlägt unruhig gegen das Gehäuse. Statt gleichmäßiger Kraftübertragung entstehen heftige Rucke und Lärm.

| Zur Verdeutlichung vegetativer Dysregulation im sympathischen Nervensystem.

374 Die ausgeleierte Rückholfeder am Gaszug

Das Gaspedal schnellst nicht zurück. Der Motor heult ununterbrochen weiter auf.

| Erklärt sympathische Dauererregung ohne funktionierende Gegenregulation.

375 Das verbackene Thermorelais

Das Thermorelais ist dauerhaft verbacken: Selbst wenn die Hitze sinkt, schaltet das System die Kühlung nicht mehr ein.

| Hilft Klienten, chronische körperliche Anspannung ohne aktuellen Anlass zu verstehen.

376 Die überdehnte Zugfeder im Uhrwerkauslöser

Jeder leichte Stoß bringt die überlastete Feder zum Auslösen. Der Mechanismus schnellst schon beim leisesten Geräusch vor.

| Zur Einordnung erhöhter Schreckreaktionen bei Traumafolgestörungen.

377 Der taube Schwingungstilger am Brückenjoch

Das Gegengewicht blockiert. Jede Windbö versetzt die Hängebrücke in stärkere Resonanz, bis die Träger gefährlich wanken.

| Erklärt das Fehlen von Selbstberuhigungsstrategien bei Reizüberflutung.

Erschöpfung und Depression

378 Der verbrannte Waldboden

Schwarze Asche bedeckt den Boden. Das Alte ist zerstört, doch unter der Asche keimt erstes Moos.

| Bietet vorsichtige Hoffnung in späten Phasen der Trauer- und Traumaverarbeitung.

Wut und Ärger

379 Der kratzende Sand im Getriebe

Körnchen für Körnchen schleifen die Zahnräder aneinander, bis die Mechanik knirscht und blockiert.

| Zur Reflexion chronisch unterdrückter Frustration und deren Reibungsverlusten im Alltag.

380 Der brodelnde Teerkessel

Schwarze Masse blubbert träge vor sich hin, speichert enorme Hitze und droht bei Berührung schmerzhaft zu haften.

| Hilft, chronischen Groll und dessen zerstörerische Hitze behutsam zu adressieren.

381 Der Funkenregen am Schleifstein

Schon leichtes Anpressen des Werkstücks erzeugt grell aufspritzende Glut, die brennbar nahe Dinge entzündet.

| Einsatz bei Impulskontrollproblemen und dünnhäutiger Aggression.

382 Das überhitzte Bügeleisen

Wie ein Bügeleisen auf höchster Stufe, das bei jedem Kontakt sofort Brandflecken hinterlässt.

| Zur Veranschaulichung impulsiver Reizbarkeit als Überhitzungsschutz des Nervensystems.

383 Das brennende Reetdach

Ein winziger Funke genügt, und das gesamte Dach steht in Sekunden lichterloh in Flammen.

| Veranschaulicht niedrige Frustrationstoleranz und impulsive Wutausbrüche.

384 Der glühende Brennofen

Im Inneren herrscht extreme Hitze, die jedes hineingegebene Material unweigerlich versengt.

| Hilft bei der Differenzierung zwischen spürbarem Ärger und destruktiver Wut.

385 Der blockierte Auspuffkrümmer

Die heißen Abgase können nirgends entweichen und erhitzen den gesamten Motorblock bis zur Verformung.

| Zur Veranschaulichung somatischer Überhitzung bei unterdrücktem Ärgerausdruck.

386 Der verglaste Schornsteinabzug

Harter Glanzruß verengt den Querschnitt des Rohrs; der Rauch staut sich zurück ins Zimmer.

| Einsatz bei chronisch schwelendem Groll ohne adäquates Ventil.

387 Der blockierte Rauchabzug im Kamin

Wenn die Rauchklappe verklemmt ist, zieht der Qualm ins Zimmer statt ins Freie. Die Luft wird beißend und unerträglich.

| Zur Veranschaulichung, wie unterdrückter Ärger das gesamte innere Erleben vergiftet und den Atem raubt.

Erstarrung & Shutdown

388 Die stumme Glocke

Der Klöppel schlägt kräftig gegen das Metall, doch es dringt kein einziger Ton nach außen.

| Validiert Stimmblockaden und Schockstarre in Bedrohungssituationen.

389 Die bleierne Woldecke

Eine nasse, zentnerschwere Decke drückt jede Regung und jeden Antrieb unerbittlich zu Boden.

| Entlastet von Schuldgefühlen bei akutem Erschöpfungs-Shutdown.

390 Das eingefrorene Bild

Die Welt läuft weiter, doch die eigene Wahrnehmung bleibt wie ein Standbild im Film hängen.

| Hilfreich zur Psychoedukation über dissoziative Schockzustände.

391 Das leere Schneckenhaus

Nach außen bleibt eine harte Hülle stehen, doch im Inneren hat sich das Leben komplett zurückgezogen.

| Erklärt Angehörigen den Schutzmechanismus emotionaler Unerreichbarkeit.

Wut & Reaktivität

392 Der glühende Schürhaken

Ein heißes Eisen fährt durch die Adern und verlangt nach sofortiger, unkontrollierter Entladung.

| Dient der Früherkennung sympathischer Hyperarousal-Gipfel.

393 Das poröse Ventil

Weil der Druck nie reguliert abgelassen wird, zerreißt das Material an den schwächsten Stellen.

| Erklärt Wutausbrüche als Folge chronischer Gefühlsunterdrückung.

394 Die scharfe Klinge

Worte schießen wie geschliffene Klingen hervor, um andere auf Distanz zu halten, bevor sie verletzen können.

| Hilft aggressive Abwehrmuster als Schutzstrategie zu enttarnen.

Überwältigung und Fragmentierung

395 Der zersprungene Krug

Ein Tonkrug bekommt feine Risse, bis ein einziger Stoß genügt, damit das Wasser schlagartig ausläuft und die Scherben unzusammenhängend daliegen.

| Zur Veranschaulichung plötzlicher emotionaler Dekompensation bei anhaltender Überlastung.

396 Das festsitzende Steuerrad

Das Schiff treibt auf die Klippen zu, während sich das Ruder trotz vollem Körpereinsatz keinen Millimeter bewegt.

| Eignet sich zur Entlastung bei Schuldgefühlen nach automatisierten Traumareaktionen.

Übererregung und Hyperarousal

397 Die überlastete Steckdosenleiste

Zu viele Großgeräte hängen an einem einzigen dünnen Kabel; die Sicherung springt heraus, bevor ein Brand entsteht.

| Hilft Klienten, vegetative Erschöpfungsreaktionen als notwendigen Schutzschalter zu begreifen.

398 Das knisternde Störfeuer im Radio

Ein lautes Rauschen und fremde Stimmen überlagern die klare Melodie der Gegenwart ohne Vorwarnung.

| Zur Entpathologisierung unwillkürlicher Erinnerungsfragmente im Alltag.

399 Das zu heiße Badewasser

Selbst eine vorsichtige Berührung mit dem Zeh brennt stechend; ein Eintauchen ist unmöglich.

| Veranschaulicht verringerte Stresstoleranzfenster bei hochreguliertem Nervensystem.

400 Das überhitzte Triebwerkslager ohne Schmierfilm

Die Welle rotiert mit maximaler Drehzahl trocken im Metalllager. Die Temperatur steigt unaufhaltsam, Funken sprühen und das kreischende Geräusch signalisiert die unmittelbar drohende Materialverschmelzung.

| Macht Klienten spürbar, wie chronische physiologische Anspannung ohne Erholungsintervalle das vegetative Nervensystem in kritische Grenzbereiche treibt.

Erstarrung und Shutdown

401 Der schwere Bleimantel beim Röntgen

Eine schwere Schutzschürze drückt die Schultern nieder, schirmt Strahlung ab, verhindert jedoch jede flüssige Bewegung.

| Zur Würdigung von Immobilität als überlebensnotwendiger Schutzmechanismus.

402 Der leere Tank auf offener Landstraße

Der Motor stottert kurz und stirbt ab; kein Treibstoff mehr da, um auch nur die nächste Parkbucht zu erreichen.

| Verdeutlicht neurobiologische Erschöpfung jenseits von Willensanstrengung.

Scham und Isolation

403 Der reißende Klettverschluss

Zwei fest verbundene Stoffteile werden mit einem schrillen Ruck getrennt, wodurch winzige Fasern ausfransen.

| Zur Psychoedukation bei Bindungsabbrüchen und plötzlichem Rückzugsverhalten.

404 Die eingerollte Igelkugel

Stachelige Abwehr nach außen schützt den verletzbaren, weichen Bauch, verhindert aber jeden Blickkontakt.

| Zur Würdigung von Vermeidungsstrategien als Schutz des verletzbaren Selbstwerts.

405 Die angelaufene Brille

Beim Betreten des warmen Raums beschlagen die Gläser schlagartig; die Sicht ist null, man fühlt sich ertappt und blind.

| Beschreibt den Desorientierungseffekt akuter Schamreaktionen.

406 Die hermetische Dekompressionskammer

Hinter dicken Stahltüren herrscht absolute Stille. Jeder Versuch, das Schott von außen zu öffnen, weckt Panik vor dem tödlichen Druckausgleich mit der Mitwelt.

| Unterstützt Klienten dabei, selbstgewählte Isolation als erlernten Schutzreflex vor Scham zu verstehen.

407 Die unsichtbare Beizpaste

Auf den ersten Blick wirkt die polierte Oberfläche glatt, doch darunter frisst sich die chemische Substanz unaufhaltsam durch das Gefüge und schwächt jede tragende Schicht.

| Zur Differenzierung zwischen situativer Verlegenheit und tief verinnerlichter toxischer Scham.

408 Der zerrüttete Brückenbogen

Die Steine haben sich gegeneinander verschoben; kein schwerer Wagen wagt mehr die Überquerung.

| Zur Thematisierung von Misstrauen und Beziehungsangst nach Loyalitätsbrüchen.

409 Der verbogene Riegelbolzen

Um die Tür gegen den Sturm zuzuhalten, wurde zu viel Kraft aufgewendet; nun klemmt das Metall in der Verankerung.

| Hilft, ehemals adaptive Abwehrmechanismen wertzuschätzen und behutsam zu lockern.

410 Die festgefressene Schieblehre

Voll feinem Sand lässt sich das Messwerkzeug keinen Millimeter mehr bewegen, um Spielraum zu gewähren.

| Zur Arbeit an hypervigilanten Selbstkontroll- und Schammustern.

411 Das blinde Schaufenster im verlassenen Warenhaus

Staub und Schlieren haben das Glas milchig gemacht. Wer von außen hineinblickt, sieht nur Leere; wer drinnen steht, nimmt die Welt als Konturlosigkeit wahr.

| Arbeit an Scham und dem Rückzug aus sozialen Kontakten nach schweren Beziehungskrisen.

412 Der zersprungene Rasierspiegel im Gegenlicht

Zehn scharfe Kanten werfen zehn unvollständige Fratzen zurück. Kein Winkel erlaubt es, das eigene Gesicht als harmonische Einheit zu erfassen.

| Stabilisierung bei Identitätsdiffusion und quälenden Selbstabwertungen.

413 Die taube Stimmgabel auf dem Filzkissen

Der Schlag erfolgt präzise, doch der Untergrund schluckt jede Schwingung lautlos. Es entsteht kein Klang, der andere berühren oder ein Echo erzeugen könnte.

| Psychoedukation zu Einsamkeit und emotionaler Vernachlässigung in der Kindheit.

Trauma & Schock

414 Der zersprungene Porzellanteller

Ein Moment der Erschütterung lässt das innere Gefüge wie feines Porzellan zerspringen. Die Scherben liegen verstreut und lassen sich nicht mehr nahtlos zusammenfügen.

| Zur Veranschaulichung akuter Fragmentierung nach Beziehungsabbrüchen oder Traumata.

415 Das Treibholz in reißender Strömung

Ohne Eigenantrieb und Steuer von den Wassermassen mitgerissen. Jeder Felsbrocken im Flussbett bedeutet einen harten Aufprall ohne Ausweichmöglichkeit.

| Erklärt das Gefühl des Ausgeliefertseins in akuten Krisensituationen.

416 Das eingestürzte Kartenhaus

Ein winziger Windstoß genügt, und die filigrane Konstruktion bricht in sich zusammen. Was von außen stabil wirkte, bot innerlich keinerlei echte Tragfähigkeit.

| Zur Thematisierung von Dekompensation bei Fassadenhaltung.

Erschöpfung & Burnout

417 Die ausgeleierte Sprungfeder

Wurde die Feder zu lange maximal gedehnt, verliert sie ihre Rückstellkraft. Bei jedem neuen Druck bleibt sie kraftlos und formlos am Boden liegen.

| Erklärt den Verlust elastischer Anpassungsfähigkeit nach langanhaltendem Stress.

418 Der überlastete Pufferakku

Die Batterie zeigt volle Ladung an, bricht jedoch bei der kleinsten Belastung binnen Sekundenbruchteilen auf null Volt zusammen.

| Zur Entlastung von Schuldgefühlen bei chronischer Erschöpfung und schneller Ermüdung.

419 Der undichte Druckluftschlauch

Ein kaum hörbares Zischen genügt, damit das System nie den vollen Arbeitsdruck erreicht. Der Kompressor läuft ununterbrochen heiß.

| Veranschaulicht somatische Daueranspannung ohne Erholungsphasen.

420 Der verstopfte Schmiernippel an der Welle

Wo kein Öl nachfließt, fressen sich Metall und Achse unweigerlich heiß.

| Zur Erklärung somatischer Warnzeichen bei Dauerbelastung.

Wut & Groll

421 Das leckgeschlagene Ölfass

Ein feiner Riss lässt kontinuierlich schwarze, beißende Flüssigkeit austreten. Sie entzündet sich nicht sofort, vergiftet aber unbemerkt jeden gesunden Boden im Umfeld.

| Veranschaulicht verdeckte Aggression und verbitterte Daueranspannung.

422 Der brennende Zündfaden

Ein Funke hat die Lunte entzündet. Das Zischen wandert Zentimeter um Zentimeter auf das Pulverfass zu; ohne sofortiges Löschen ist die Entladung unvermeidlich.

| Unterstützt das Erkennen früher Anspannungszeichen bei Impulskontrollproblemen.

423 Der beißende Essiggeruch

Ein beißender, saurer Dunst füllt den gesamten Raum. Er lässt sich nicht einfach weglüften und verdirbt jeden Versuch, Süße oder Frische zu genießen.

| Nützlich bei der Reflexion von chronischem Groll und Ressentiments.

Dissoziation & Abspaltung

424 Der zugeklebte Briefumschlag

Die brisante Botschaft ist fest versiegelt in der Schublade verstaut. Doch das Wissen um den Inhalt bindet permanent Wachsamkeit, damit niemand das Siegel bricht.

| Zur Thematisierung von Verdrängung und Angst vor emotionalem Aufdecken.

425 Das verlassene Spukhaus

Das Haus steht noch, aber niemand wohnt mehr darin. Türen schlagen im Wind, die Fenster sind blind und der einstige Bewohner betrachtet es nur von weit außen.

| Zur Normalisierung und Visualisierung von Depersonalisation und emotionaler Entkernung.

Überwältigung & Nervensystem

426 Die flackernde Glühbirne

Wie eine Glühbirne kurz vor dem Durchbrennen flackert das Bewusstsein unruhig zwischen Überreizung und plötzlicher Dunkelheit hin und her.

| Zur Veranschaulichung vegetativer Dysregulation und plötzlicher mentaler Erschöpfung bei Reizüberflutung.

427 Der reißende Schnürsenkel

Ein letzter kleiner Zug genügt, und der Faden reißt unvermittelt ab – scheinbar harmlose Anforderungen bringen das gesamte System zum Einsturz.

| Hilft zu erklären, warum geringfügige Stressoren nach chronischer Anspannung akute Dekompensation auslösen.

428 Der verschluckte Fremdkörper

Ein spitzer Gegenstand liegt schwer im Magen, lässt sich weder verdauen noch schmerzfrei ausscheiden und drückt permanent.

| Zur Vermittlung von unvollständig verarbeiteten Gedächtnisinhalten und Intrusionen.

429 Der gurgelnde Abfluss

Jede frische Kraft strömt sofort durch einen verborgenen Schlund hinab, ohne dass Kraftreserven aufgebaut werden können.

| Einsatz bei chronischer Fatigue und Erschöpfungszuständen infolge permanenter Traumaspannung.

430 Der schmorende Sicherungskasten

Es riecht nach verbranntem Plastik, die Leitungen glühen, und einzelne Bereiche schalten sich selbsttätig ab, um Schlimmeres zu verhindern.

| Erläutert kognitive Blockaden und Denkhemmung unter akutem Stress.

431 Das beschädigte Schutzgitter

Die Maschen sind weit aufgerissen; jeder noch so kleine Umweltreiz dringt ungefiltert und ungebremst ins Innere ein.

| Hilft neurodivergenten und traumatisierten Klienten, sensorische Reizüberflutung zu verstehen.

Dissoziation & Taubheit

432 Das angelaufene Fernglas

Die Sicht nach draußen ist beschlagen und diffus. Alles wirkt weit entfernt, konturlos und unerreichbar fremd.

| Eignet sich zur Psychoedukation über Depersonalisation und Derealisation in Schocksituationen.

433 Der zugefrorene See

Unter einer meterdicken Eisschicht ruht das Wasser völlig reglos; kein Laut dringt durch, aber auch keine Wärme erreicht die Tiefe.

| Zur Normalisierung von emotionaler Taubheit als adaptivem Schutzmechanismus.

434 Der gläserne Käfig

Mitten unter Menschen stehend, trennt eine unsichtbare, dicke Wand das eigene Erleben unüberwindbar von der Außenwelt ab.

| Zur Exploration von Gefühlen tiefer Entfremdung trotz funktionierender Außenkontakte.

435 Das unterbrochene Tiefseekabel im Graben

Tausende Meter unter der Oberfläche reißt der Glasfaserstrang; auf den Bildschirmen an Land friert das Bild ohne Vorwarnung ein.

| Erklärt das Erleben von Derealisation und emotionaler Betäubung als automatisches Notfallprogramm bei Reizüberhang.

436 Die blinde Mattscheibe des Sonargeräts

Das Empfangsteil schaltet wegen massiver Unterwasserechos komplett ab; der Bildschirm zeigt nur noch gräuliches Flimmern ohne jede Kontur.

| Zur Entstigmatisierung von Derealisations- und Depersonalisationserfahrungen während starker affektiver Triggersituationen.

437 Die gerissene Kupferseele im Seekabelstrang

Die äußere Gummiarmierung auf dem Meeresgrund wirkt intakt, doch der haardünne Leitdraht im Inneren leitet keinen Messimpuls mehr weiter.

| Psychoedukation über das Gefühl von emotionaler Taubheit und mangelnder Interozeption nach Bindungstraumata.

438 Das taube Ohrpolster am Kopfhörer

Der Schaumstoff schluckt jede Resonanz, sodass kein Laut mehr das Trommelfell berührt.

| Zur Normalisierung von emotionalem Taubheitsgefühl als Nervensystem-Bremse.

439 Die blinde Skalenscheibe am Tiefenmesser

Kondenswasser und Kalk haben das Sichtglas trüb gefärbt. Der Taucher spürt zwar den zunehmenden Druck auf den Trommelfellen, kann aber auf der Instrumententafel keine einzige Ziffer mehr entziffern.

| Wird genutzt, um emotionale Taubheit und Alexithymie als Schutz vor affektiver Überlastung wertfrei zu beschreiben.

Wut & Ohnmacht

440 Der tickende Zeitzünder

Ein leises, unerbittliches Ticken zählt die verbleibenden Sekunden herunter, während sich der innere Explosionsdruck unaufhaltsam aufbaut.

| Dient der Früherkennung von Affektdurchbrüchen und Triggerreaktionen bei Impulsüberlastung.

441 Die stachelige Hecke

Ein Dickicht voller Dornen wächst empor, das jeden Angreifer verletzt, aber auch jede rettende Hand blutig abweist.

| Unterstützt bei der Reflexion abwehrender, gereizter Interaktionsmuster in Beziehungen.

Überwältigung und Stress

442 Das brüchige Schilfrohr

Ein Halm, der bereits angerissen ist und beim kleinsten Windstoß umzuknicken droht.

| Zur Würdigung reduzierter Belastbarkeit nach chronischem Stress.

443 Der überlaufende Auffangtrichter

Zu viele Informationen stürzen gleichzeitig ein; der Hals ist zu eng, alles schwappt unkontrolliert über.

| Zur Psychoedukation über sensorische Überlastung und Reizreduktion.

444 Der zerschnittene Fallschirm

Der freie Fall setzt sich ungebremst fort, weil die Reißleine ins Leere greift.

| Hilft, akute Dekompensation und Ohnmachtsgefühle verständlich zu machen.

445 Der glühende Draht

Strom fließt ungebremst durch zu dünnes Metall, bis das gesamte Gewebe schmerzt.

| Veranschaulicht psychosomatische Anspannung und Erschöpfungszustände.

446 Das überlastete Traggelenk

Unter ständiger Überlastung knarrt das Metallgelenk bei jeder kleinsten Bewegung, bis jede Drehung blockiert und Schmerz ausstrahlt.

| Eignet sich zur Psychoedukation über muskuläre Schutzpanzerung und chronische Haltungsmuster.

447 Der überlaufende Sinkkasten

Blätter und Schlamm verstopfen den Rost; der gewohnte Regen kann nicht abfließen und flutet den Bürgersteig unaufhaltsam.

| Macht verständlich, warum geringfügige Alltagstrigger emotionale Ausbrüche auslösen.

448 Das poröse Gewächshausglas

Die Scheiben weisen feine Risse auf; jeder Kälteeinbruch dringt sofort ein und gefährdet die empfindlichen Triebe im Inneren.

| Veranschaulicht Reizoffenheit und die Notwendigkeit von Schutzräumen.

449 Der poröse Schutzanstrich

Salzwasser und Sonne haben den Lack unterwandert; an unzähligen Stellen blüht der Rost und frisst das Blech auf.

| Veranschaulicht die Folgen langfristiger Vernachlässigung von Selbstfürsorge.

450 Der kriechende Grundwasseranstieg

Lautlos drückt das Wasser durch die Kellerfugen empor; erst als die Dielen nass werden, zeigt sich das Ausmaß der Überschwemmung.

| Sensibilisiert für frühe Warnzeichen schleichender Überlastung vor dem Zusammenbruch.

Dissoziation und Erstarrung

451 Der zähe Morgennebel

Alles umher verliert Kontur und Bedeutung; Schritte dämpfen lautlos im Grau.

| Zur Differenzierung von Derealisation und kognitiver Verlangsamung.

452 Die ausgestellte Wachsfigur

Der Körper ist da und wird betrachtet, aber innen existiert keine Regung oder Wärme mehr.

| Zur Entlastung bei beängstigenden Entfremdungserlebnissen.

453 Das stumme Aquarium

Man sieht die Lippen der Menschen sich bewegen, doch kein Ton durchdringt das dicke Glas.

| Zur Erkennung dissoziativer Schutzwände in Belastungssituationen.

454 Der taube Vibrationssensor an der Turbine

Das Gerät registriert keine Schwingungen mehr, obwohl der Sockel längst gefährlich schwankt.

| Zur Erklärung von Hypoarousal, bei dem Körpersignale nicht mehr rechtzeitig bewusst werden.

455 Das taube Schwingungsmessergehäuse

Das schwere Gussgehäuse fängt selbst starke Erschütterungen ab, lässt aber keine einzige Schwingung an das Messwerk.

| Zeigt auf, wie emotionale Abstumpfung als Betäubung vor Überreizung schützt.

456 Der taube Schiffsrumpfsensor

Der Sensor meldet keine Wassertemperatur und keinen Tiefgang mehr; das Schiff fährt rein nach Sichtkontakt.

| Einsatzbar bei Patienten, die den Zugang zu somatischen Markern komplett verloren haben.

Dissoziation

457 Das flackernde Neonlicht

Wie eine alte Neonröhre, die summt, unruhig flackert und ständig zwischen halber Helligkeit und Ausfall oszilliert.

| Hilft Klienten, Konzentrationslücken und schwankendes Da-Sein ohne Selbstabwertung zu beschreiben.

458 Der zerschnittene Filmstreifen

Wie ein Kinofilm mit fehlenden Szenen, bei dem einzelne Bilder scharf, die Handlung aber zerrissen ist.

| Validiert fragmentierte Erinnerungsmuster ohne Vorwurf des Erfindens.

459 Der Funkmast im Gewitter

Der Mast sendet, doch das Gewitter verschluckt jedes Signal. Die Verbindung scheint unterbrochen, obwohl sie nicht verschwunden sein muss.

| Wenn sich jemand unerreichbar fühlt, vorsichtig fragen, welche Signale noch wahrnehmbar sind.

460 Der zerschnittene Kinofilm

Ein Film über das eigene Leben läuft mit fehlenden Szenen. Die Lücken machen die Geschichte schwerer zusammenhängend, auch wenn einzelne Bilder deutlich bleiben.

| Bei Erinnerungslücken oder fragmentiertem Erleben; die Metapher behutsam nutzen, ohne fehlende Szenen zu ergänzen oder zu erzwingen.

461 Der taube Schneesturm über dem Feld

Alles wird weiß, Geräusche ersticken im dichten Flockenwirbel. Jeder Anhaltspunkt für Oben und Unten geht verloren.

| Ermöglicht das Besprechen von Depersonalisation, wenn Klienten ihren Körper nicht mehr spüren.

462 Der blinde Radarschirm

Der Schirm zeigt nur statisches Rauschen. Bedrohungen und sichere Zonen verschwimmen in konturlosem Grau.

| Zur Veranschaulichung emotionaler Taubheit und mangelnder Umweltwahrnehmung.

463 Das taube Tiefseekabel

Meilenweit unter Wasser übertragen die Fasern kein Signal mehr; der Kontakt zwischen Kontinent und Messstation ist gekappt.

| Zur Entlastung bei Depersonalisationserleben und Taubheitsgefühlen im Körper.

464 Der taube Piezosensor

Der Sensor registriert Erschütterungen, wandelt sie aber nicht mehr in Impulse um. Das Signal bleibt schlichtweg aus.

| Psychoedukation bei emotionaler Betäubung und Depersonalisation.

465 Das taube Tiefseekabel ohne Rücksignal

Signale werden in die Tiefe gesandt, aber aus dem Rumpf kommt keine Bestätigung zurück.

| Hilfreich bei körperbezogener Entfremdung und Depersonalisationserleben.

466 Das korrodierte Erdungskabel am Sicherungskasten

Die Klemme sitzt lose im Grünspan. Überspannungen schlagen direkt ins empfindliche Netz durch.

| Erklärt die Wichtigkeit von Somatic Experiencing und Grounding-Übungen.

467 Der taube Peilsender

Das Gerät sendet ins Nirgendwo, empfängt jedoch keine Rückkopplung der Satelliten: Auf dem Display bleibt die eigene Position völlig unbestimmt.

| Zur Einordnung von Entfremdungsgefühlen, bei denen Betroffene weder ihre eigenen Bedürfnisse noch ihre Grenzen orten können.

468 Der verwehte Orientierungspfahl

Treibsand hat die Markierung umgerissen und zugedeckt: Im gleichförmigen Dünengelände gibt es weder Vorne noch Hinten.

| Hilft Menschen mit Identitätsdiffusion zu benennen, wie sich das Fehlen stabiler innerer Bezugspunkte anfühlt.

469 Der zerschnittene Steuerzug am Flugdrachen

Reißt die rechte Steuerleine im Windstoß, trudelt der Drachen haltlos im Abwind. Die Verbindung zur Hand am Boden ist augenblicklich gekappt.

| Macht Klienten begreiflich, warum traumatische Trigger die bewusste Handlungssteuerung schlagartig lahmlegen.

470 Der gerissene Schirmleiter am Messkabel

Das schützende Drahtgeflecht um die Signaladern ist abgetrennt. Parasitäre Fremdfrequenzen überlagern die Messwerte vollständig und lassen nur weißes Rauschen übrig.

| Unterstützt Klienten darin, dissoziative Depersonalisation als Folge ungeschützter sensorischer Überlastung zu erkennen.

471 Der taube Tiefenpeiler

Der Tiefenpeiler sendet Impulse ins Dunkle, empfängt aber kein Echo mehr. Das Boot treibt ohne Gespür für den Grund.

| Eignet sich bei Taubheitsgefühlen und fehlender Wahrnehmung von Körpergrenzen.

472 Das flackernde Kathodenstrahlrohr

Zeilen springen, das Signal bricht ab und setzt Bruchstücke neu zusammen. Ein stabiles Gesamtbild kommt nicht zustande.

| Erklärt intrusive Erinnerungsfetzen und dissoziatives Erleben.

473 Der taube Schwingungssensor an der Kurbelwelle

Der Motor schüttelt sich in gefährlichen Resonanzen, doch am Armaturenbrett bleibt die Warnlampe dunkel. Die Zerstörung geschieht geräuschlos.

| Dient der Sensibilisierung für schleichende Erschöpfung bei funktionaler Fassade.

474 Der blinde Schwenkspiegel im Lichtturm

Der Spiegel rotiert unaufhörlich, aber seine getrübbte Fläche wirft keinen Strahl zurück.

| Veranschaulicht das Gefühl innerer Leere trotz äußerlich aufrechterhaltener Funktion.

475 Der taube Schiffsrumpfsensor im Strudel

Im aufgewühlten Schaum registriert der Sensor keinen festen Grund mehr, nur noch Rauschen.

| Zur Arbeit an Derealisationserfahrungen und Bodenverlust.

Emotionale Blockade

476 Der klemmende Reißverschluss

Wie ein verklemmter Reißverschluss, der auf halbem Weg sperrt und weder vollen Schutz noch Entlastung erlaubt.

| Zur Thematisierung von innerem Feststecken zwischen Abwehr und Aufdeckungsbereitschaft.

477 Die verstellte Tonspur

Wie ein Film, bei dem Bild und Ton nicht synchron laufen und ständige Irritation erzeugen.

| Erklärt das Erleben von Entfremdung zwischen Verstand und viszeralem Körpergefühl.

Taubheit und Erstarrung

478 Der verbrannte Zungengrund

Wie nach zu heißem Tee, wenn jede Speise nur noch dumpf, schmerzhaft und taub wahrgenommen wird.

| Erklärt den temporären Verlust von Lebensfreude und feiner emotionaler Resonanz.

479 Der taube Schneeball

Wie ein fest zusammengepresster Eisball, der von innen kühlt und kein Gefühl durchlässt.

| Hilft bei somatischer Benennung von emotionaler Kälte und Schockstarre.

Trauma und Flashbacks

480 Der blinde Fleck im Rückspiegel

Wie ein Fahrzeug im toten Winkel, das plötzlich ohne Vorwarnung direkt neben einem auftaucht.

| Zur Normalisierung von Schreckreaktionen bei scheinbar harmlosen sensorischen Hinweisen.

481 Der trübe Tümpel

Wie ein Gewässer, dessen Bodensatz aufgewirbelt wurde und das Zeit braucht, bis sich alles wieder absetzt.

| Gibt Orientierung nach therapeutischer Exposition oder emotionalen Turbulenzen.

482 Das blendende Schweißlicht

Ein greller Lichtbogen brennt sich ins Auge und hinterlässt minutenlang einen dunklen Fleck.

| Erklärt die Nachwirkungen plötzlicher Trigger und visueller Intrusionen.

483 Die zerrissene Zeltplane

Der Sturm weht ungehindert hindurch; Schutz und Privatsphäre sind vollständig aufgehoben.

| Zur Thematisierung verletzter Systemgrenzen und Schutzbedürftigkeit.

Ressourcen und Selbstwirksamkeit

484 Der verstaubte Dachbodenschatz

Wie eine alte Kiste voller Werkzeuge unter Planen, die intakt geblieben ist, aber freigeräumt werden muss.

| Fördert Hoffnung und aktive Suche nach verschütteten Kompetenzen in der Stabilisierung.

485 Das brennende Zündholz im Wind

Wie eine kleine Flamme, die mit beiden Händen vor jedem noch so kleinen Luftzug geschützt werden muss.

| Unterstützt behutsamen Schutz zarter positiver Affekte im Therapieprozess.

Trauer und Depression

486 Der schwere Samtvorhang

Wie ein dicker, lichtundurchlässiger Bühnenvorhang, der die Welt draußen hält und Geräusche schluckt.

| Beschreibt den Rückzugsimpuls als schützende, aber isolierende Barriere.

Körperliche Dysregulation

487 Das zitternde Espenlaub

Wie Blätter im Windhauch, die vibrieren, obwohl der Sturm noch meilenweit entfernt ist.

| Zur Psychoedukation über autonomes Zittern und motorische Unruhe.

488 Die eingerastete Kindersicherung

Wie ein Schalter, der blockiert ist, damit kein Impuls ausgeführt werden kann.

| Entlastet Schuldgefühle bei Freeze-Zuständen und Handlungsunfähigkeit im Trauma.

Scham und Schuld

489 Der verrostete Anker

Wie ein schwerer Eisenanker im Schlick, der das Schiff selbst bei bestem Reisewetter festhält.

| Zur Reflexion blockierender Glaubenssätze und unbewusster Selbstbestrafungsmuster.

Trauma und Nervensystem

490 Der blinde Passagier im Kofferraum

Eine unerkannte Last reist im Verborgenen mit. Sie bleibt unsichtbar, beeinflusst jedoch heimlich jede Kurve, jedes Bremsmanöver und den Treibstoffverbrauch der gesamten Fahrt.

| Zur Veranschaulichung unbewusster Trigger und versteckter Belastungen im therapeutischen Erstgespräch.

491 Der zersprungene Isolator

Die Schutzkeramik an der Hochspannungsleitung hat Risse. Der Strom springt unkontrolliert auf benachbarte Masten über und setzt die Umgebung in Flammen.

| Zur Verdeutlichung mangelnder Reizfilterung bei chronischem Stress.

492 Das taube Außenohr

Die Schallwellen erreichen das Trommelfell, aber der Hörnerv schaltet stumm. Worte dringen nur als dumpfes Rauschen ohne Sinngehalt durch.

| Normalisiert Dissoziationserscheinungen während akuter Traumakonfrontation.

493 Das angelaufene Fensterglas

Kondenswasser und Grauschleier verzerren die Konturen der Welt draußen. Alles wirkt weit entfernt, unwirklich und wie hinter einer dicken Scheibe.

| Hilft Betroffenen, Derealisationszustände verständlich und wertfrei zu benennen.

494 Der versumpfte Fahrweg

Die Räder graben sich bei jedem Beschleunigungsversuch tiefer in den Schlamm ein. Vorwärtskommen ist unmöglich, Motorleistung verpufft nutzlos.

| Verdeutlicht den Erstarrungszustand (Freeze) des dorsalen Vagusnervs.

495 Das eingeklemmte Pendel

Das Pendel ist am äußersten Wendepunkt blockiert. Es kann nicht mehr zurückschwingen, die gesamte Uhr steht still und verliert ihre Zeit.

| Erklärt den Zustand des Feststeckens in chronischen Stress- oder Erstarrungsmustern.

496 Die ausgefranst gewebte Sicherheitsleine

Einzelne Fasern sind bereits gerissen; das Seil hält zwar noch, droht aber bei jedem Ruck nachzugeben.

| Sensibilisiert für die Notwendigkeit rechtzeitiger Entlastung vor dem Systemversagen.

497 Die zerscherbte Terrassentür

Der Wind und kalte Regen dringen ungehindert in den Wohnraum ein, weil die gläserne Trennlinie fehlt.

| Veranschaulicht das Gefühl von Schutzlosigkeit nach Traumatisierungen.

498 Das vergilbte Notenschild

Die darauf gedruckten Partituren sind kaum noch lesbar, doch die Finger greifen starr nach den alten Tönen.

| Thematisiert automatisierte Überlebensprogramme aus der Kindheit.

Angst

499 Das flackernde EKG-Signal

Die Nulllinie und Spitzenamplituden wechseln sich sprunghaft ab. Es gibt keinen verlässlichen Rhythmus, sondern unberechenbare Ausschläge bei minimaler Anspannung.

| Veranschaulicht vegetative Labilität und schnelle Wechsel zwischen Erregung und Erschöpfung.

500 Die überdrehte Stellschraube

Das Gewinde ist durch ständiges Festziehen zerstört. Die Schraube fasst nicht mehr und lässt sich weder justieren noch gefahrlos lösen.

| Verdeutlicht das Gefühl chronischer Übererregung ohne Entspannungsmöglichkeit.

501 Die zerrissene Rettungsweste

Die Luftkammern weisen Schnitte auf. Trotz hektischem Aufblasen entweicht das schützende Gas sofort und gibt den Körper den Wellen preis.

| Thematisiert dysfunktionale Coping-Mechanismen im Panikzustand.

502 Das überdrehte Barometer

Der Zeiger verharrt dauerhaft im Bereich schwerer Sturmwarnung, selbst wenn draußen strahlender Sonnenschein und absolute Windstille herrschen.

| Zur Psychoedukation über das hypervigilante Nervensystem nach Traumatisierung.

503 Das zitternde Kartenhaus im Durchzug

Ein Kartenhaus steht aufrecht, doch jeder Durchzug lässt seine Wände zittern. Ein unerwarteter Reiz kann die fragile Ordnung ins Wanken bringen.

| Bei Instabilität durch Trigger-Reize verwenden; erkunden, was sich wie der Durchzug anfühlt und was derzeit Halt gibt.

504 Das blinde Kameraobjektiv

Ein beschlagenes Objektiv zeigt nur einen engen Ausschnitt; der größere Zusammenhang bleibt außerhalb des Bildes.

Bei Panik behutsam erkunden, welche Teile der Situation gerade sichtbar und welche ausgeblendet sind.

505 Die vibrierende Stromtrasse

Die Hochspannungsleitung summt Tag und Nacht unter Hochlast. Der permanente Stromfluss hält das ganze Umfeld in unruhiger Spannung, ohne jemals zur Ruhe zu kommen.

Zur Erklärung von Hyperarousal und anhaltender Sympathikusaktivierung.

506 Der abgerissene Berganker

Der Haken bricht unvermittelt aus der Felswand heraus. Der freie Fall beginnt, bevor die Hände nach einem neuen Vorsprung greifen können.

Veranschaulicht das Gefühl von Panikattacken und abruptem Sicherheitsverlust.

507 Der zersprungene Lampenschirm

Das schützende Milchglas fehlt, und das nackte Leuchtmittel blendet ungefiltert den ganzen Raum. Jeder Lichtstrahl sticht schmerzhaft in die unvorbereiteten Augen.

Zur Veranschaulichung sensorischer Reizüberflutung bei Trauma und Neurodivergenz.

508 Die brennende Teergrube

Jeder Schritt zieht zähe Fäden, während giftige Dämpfe die Luft abschnüren. Je hastiger man fliehen will, desto tiefer zieht die schwarze Masse hinab.

Zur Differenzierung von Fluchtimpuls und freeze-artiger Verstrickung.

509 Die festgefressene Bremsscheibe

Die Bremsbacken haben sich so tief in die Scheibe gegraben, dass das Rad selbst bei Vollgas blockiert bleibt und glühend heiß läuft.

Hilft, körperliche Erschöpfung durch unbewusstes permanentes inneres Gegensteuern greifbar zu machen.

510 Der aufgescheuchte Bienenstock

Tausende Stacheln schwirren ungeordnet durcheinander, kein Gedanke lässt sich festhalten, jedes Geräusch treibt die Schwarmunruhe höher.

| Eignet sich zur Einleitung von Beruhigungs- und Atemtechniken bei Panikattacken.

511 Die zitternde Kompassrose

Statt Norden zu zeigen, rotiert die Nadel wild im Gehäuse, verwirrt von fremden Magnetfeldern und ständiger Erschütterung.

| Zur Erklärung des Unvermögens, unter Bedrohung klare Entscheidungen zu treffen.

512 Der finstere Waldpfad ohne Mond

Hinter jedem knorrigen Ast lauert ein Raubtier; die Dunkelheit zwingt die Augen dazu, Gefahren zu erfinden, wo keine sind.

| Erklärt das Phänomen von Katastrophisieren und ständiger Alarmbereitschaft.

513 Der blockierte Notausgang

Im Raum brennt es, doch die Fluchttür ist von außen mit schweren Kisten verstellt. Jeder Schritt zur Rettung prallt ab.

| Erklärt die akute physiologische Alarmreaktion bei empfundener Handlungsunfähigkeit.

514 Die zischende Gasleitung

Ein leises, stetiges Pfeifen liegt in der Luft. Man weiß nicht, wann der nächste Funke die Explosion auslöst.

| Macht das Leben im hypervigilanten Zustand toxischer Beziehungsmuster verständlich.

515 Die wankende Hängebrücke bei Nebel

Planken fehlen, Nebel verdeckt den Grund. Jeder Schritt vorwärts fühlt sich an wie ein Schritt ins Bodenlose.

| Begleitet Expositionsübungen und den Umgang mit unvermeidbarer Antizipationsangst.

516 Das zerrissene Fangnetz

Unter den Artisten klafft ein weites Loch im Seilgeflecht. Jeder Sprung birgt das Risiko des ungebremsten Aufpralls.

| Zur Würdigung permanenter Hypervigilanz bei Personen ohne tragfähiges interpersonelles Schutzsystem.

517 Die verrostete Rettungsleiter

Die Sprossen wirken morsch und instabil. Wer hier aufsteigt, fürchtet, mitsamt dem Metall in die Tiefe zu stürzen.

| Erleichtert das Besprechen von Beziehungsangst und bindungsbezogener Ambivalenz in der Therapie.

518 Das flackernde Signalfeuer auf der Klippe

Der Lichtstrahl bricht unberechenbar ab und flammt grell auf. Für herannahende Schiffe ist kein sicherer Kurs erkennbar.

| Zur Veranschaulichung von Bindungsstilen bei komplex traumatisierten Personen mit Nähe-Distanz-Konflikten.

519 Der brüchige Holzsteg über Morast

Jede Planke ächzt bedenklich unter dem Fuß. Ein falscher Schritt bedeutet das Einsinken im grundlosen Schlamm.

| Normalisiert das langsame, misstrauische Tempo beim Aufbau therapeutischen Vertrauens.

520 Der blinde Leuchtturmwärter

Der Wärter steht hoch oben im Turm, aber er kann weder die Schiffe noch die gefährlichen Klippen sehen. Er weiß, dass Gefahr droht, bleibt jedoch handlungsunfähig.

| Hilft Klienten, das Ausgeliefertsein bei diffuser Angst und fehlender Übersicht zu benennen.

521 Das heulende Ofenrohr

Der Wind pfeift unerbittlich durch das dünne Blechrohr. Kein Feuer brennt darin, doch das schrille Heulen lässt niemanden im Raum zur Ruhe kommen.

| Verdeutlicht das Gefühl chronischer vegetativer Übererregung ohne akuten äußeren Auslöser.

522 Die zitternde Reling

Wer sich anlehnt, spürt die Vibrationen des gesamten Schiffsrumpfs. Das Geländer bietet keinen festen Halt mehr, sondern verstärkt das Schwanken.

| Kann genutzt werden, um Haltlosigkeit und instabile soziale Bezugspunkte zu reflektieren.

523 Der spröde Lederriemen

Das Leder hat seine Geschmeidigkeit verloren und zeigt tiefe Risse. Schon beim kleinsten Ruck droht der Gurt endgültig zu zerreißen.

| Veranschaulicht chronischen Stress und die Angst vor minimalen Zusatzbelastungen.

524 Das mürbe Stützgerüst

Die Holzbohlen sind feucht und von Fäule gezeichnet. Man wagt kaum aufzutreten, aus Furcht, die gesamte Konstruktion stürzt ein.

| Eignet sich zur Erarbeitung von Grundannahmen über Sicherheit und Selbstwirksamkeit.

525 Der starre Peilstrahl

Ein Peilstrahl hält unentrinnbar auf einen einzigen Gefahrenpunkt. Alles ringsum bleibt außerhalb seines schmalen Kegels, als gäbe es weder andere Richtungen noch einen Ausweg.

| Veranschaulicht, wie Angst die Aufmerksamkeit an eine wahrgenommene Gefahr binden kann.

526 Die abgerissene Bojenkette

Ein schweres Kettenglied bricht unter der Zuglast des Sturms, woraufhin die Signalboje unkontrolliert in offene, unkartierte Meeresströmungen abdriftet.

| Zur Thematisierung von Haltlosigkeit und Orientierungsverlust bei Panikattacken oder dissoziativen Episoden.

527 Das nachgebende Moorgeflecht

Eine scheinbar feste Schicht aus Moos und Wurzeln federt trügerisch, reißt plötzlich ein und lässt die Füße in kalten, zähen Schlamm absinken.

| Hilft bei der Aufarbeitung von Bindungstraumata, bei denen Bezugspersonen als unzuverlässig und potenziell gefährdend erlebt wurden.

528 Der übersteuerte Seismograf am Vulkanhang

Die Schreibnadel schlägt bereits bei leichten Windböen bis an den Anschlag aus und zerreißt das Registrierpapier.

Macht Klienten verständlich, warum das vegetative Nervensystem nach Traumatisierungen harmloseste Alltagsreize als Bedrohung interpretiert.

529 Die kenternde Rettungsinsel im Brecher

Aufblasbare Schläuche federn die Wucht nicht mehr ab; eine Querwelle drückt den Gummiboden unter Wasser und lässt nichts zum Festhalten.

Dient der Würdigung von Kontrollverlustängsten bei der Konfrontation mit traumabezogenen Triggern.

530 Der mürbe Fallschirmgurt

Die Nähte fasern beim Öffnen auf. Die Vorrichtung, die retten sollte, versagt den Dienst.

Zur Thematisierung von Misstrauen gegenüber Bewältigungsstrategien.

531 Die überbelichtete Blendenlamelle

Die filigranen Lamellen sperren sich gegen das Schließen, sodass ungefiltertes grelles Sonnenlicht die empfindliche Bildebene weiß ausbrennt.

Hilft Klienten zu verstehen, warum alltägliche Umweltreize bei akuter Traumabelastung schmerzhaft intensiv wahrgenommen werden.

532 Die kieloben treibende Rettungsbarke

Der Rumpf hat sich im Wellengang gedreht, der rettende Halt bietet keinen Schutz mehr gegen das aufgewühlte Salzwasser.

Eignet sich zur Externalisierung akuter Panikzustände, in denen Orientierung und Selbstwirksamkeit temporär verschwinden.

533 Die wankende Bohle über dem Sumpfloch

Unter dem eigenen Körpergewicht biegt sich das feuchte Holz bedrohlich durch, während schwarzer Schlamm an den Rändern emporquillt.

Verdeutlicht das quälende Grundgefühl von Unsicherheit, wenn das Nervensystem jeden Schritt im Alltag als Bedrohung bewertet.

534 Die Ulme im Orkan

Ihre Zweige schlagen im Sturm unablässig gegen den Stamm, während die Wurzeln unter der Erde den Böen standhalten.

| Zur Psychoedukation bei motorischer Übererregung, Muskelzittern und Hypervigilanz.

535 Der blinde Radarmonitor im Nebelfeld

Auf dem Schirm leuchten unzählige Störsignale auf, doch kein echtes Objekt lässt sich mehr sicher ausmachen.

| Eignet sich bei Panikattacken, um das Missverhältnis zwischen Alarmsignalen und realer Bedrohung aufzuzeigen.

536 Der überblendete Projektorfilm

Das alte Bildmaterial brennt sich in das aktuelle Bild ein; man erkennt die echte Leinwand vor lauter Schatten nicht mehr.

| Zur Differenzierung zwischen gegenwärtiger Realität und traumatischer Projektion.

537 Das korrodierte Erdungskabel

Überschüssige Ladung kann nicht in den Boden abfließen und entlädt sich unkontrolliert als Funkenflug im Gehäuse.

| Motiviert zum Erlernen konkreter Erdungs- und Somatic-Experiencing-Übungen.

538 Die zerrissene Schalldämmmatte

Das Fasergewebe ist zerfetzt. Jeder Hammerschlag von außen dringt ungebremst und mit doppelter Wucht in die Kabine.

| Erklärt sensorische Überempfindlichkeit bei Erschöpfung des Nervensystems.

539 Die ausgefranste Hanfschlinge

Von hundert Garnen tragen nur noch drei das Gewicht. Jede neue Erschütterung lässt eine weitere Einzelfaser lautlos durchtrennen.

| Verdeutlicht das Gefühl akuter Instabilität und drohenden Zusammenbruchs.

540 Die poröse Membrandichtung

Mikroskopische Risse lassen das Treibgas entweichen. Der Kessel verliert stetig Druck, lange bevor das Manometer den Nullpunkt anzeigt.

| Veranschaulicht unbemerkten Energieverlust durch dauerhafte unterschwellige Alarmbereitschaft.

541 Der zersprungene Zündkerzenisolator

Der Keramikmantel hat einen Haarriss. Der Funke springt seitlich an den Motorblock, statt im Brennraum das Gemisch zu entflammen.

| Erklärt Paniksymptome, die am eigentlichen Auslöser vorbeigehen und den Körper lähmen.

542 Die flatternde Drosselklappe

Die Rückstellfeder ist ermüdet. Das Blech vibriert ungeführt im Luftstrom, und der Motor verschluckt sich im Sekundentakt.

| Zur Veranschaulichung vegetativer Instabilität mit Herzrasen und Schwindel.

543 Der zerschnittene Steuerstrang

Das linke Seil ist durchgetrennt. Jedes Ziehen am Ruder verstärkt die unkontrollierte Drehung im Kreis.

| Einsatz bei Hilflosigkeitserleben nach traumatischen Triggerereignissen.

544 Die zerschnittene Ankerleine

Das schwere Tau reißt an einer scharfen Felskante: Das Schiff treibt ohne Sicherung und ohne Bremse in die offene Brandung.

| Nützlich bei Panikattacken, um das vegetative Ausgeliefertsein ohne äußeren oder inneren Boden greifbar zu machen.

545 Der überdrehte Dynamo

Die Reibrolle kreischt an der Felge bei rasender Bergabfahrt: Das Lämpchen brennt blendend grell auf, bis der Glühfaden schmilzt.

| Zur Veranschaulichung motorischer Unruhe und Herzrasen, wenn der Körper nicht mehr aus dem Alarmmodus herausfindet.

546 Der blendende Schneebeschlag

Gefrierender Dunst überzieht das Visier: Draußen existiert nur noch eine milchig-weiße Wand, die Konturen und Gefahren verschluckt.

| Macht den Tunnelblick und den Verlust des Überblicks bei akuter Panik und Alarmbereitschaft nachvollziehbar.

547 Die oxydierte Kontaktzunge im Alarmschleifenkreis

Der feine Belag unterbricht den Ruhestromkreis. Ohne jede äußere Gefahr schlägt die Sirene im Dauerton an und lässt sich nicht quittieren.

| Dient der Veranschaulichung vegetativer Fehlinterpretationen harmloser Reize als akute Lebensbedrohung.

548 Der überhitzte Zündkerzenisolator im Rennmotor

Die Keramik glüht weißheiß und entflammt das Gasgemisch unkontrolliert vor dem oberen Totpunkt. Jeder Takt schlägt zerstörerisch gegen die Kurbelwelle.

| Macht Klienten die neurobiologische Dynamik von Panikattacken durch vorzeitige Alarmauslösung begreiflich.

549 Das eingedrückte Schutzgitter

Ein Schutzgitter am Ansaugstutzen ist nach innen gedrückt. Es soll weiterhin schützen, behindert nun aber auch den Luftstrom.

| Bei Schutzstrategien, die Sicherheit geben und zugleich Handlungsspielraum einschränken.

550 Die festsitzende Entlüftungsschraube

Im Heizkörper sammelt sich Luft, doch die Entlüftungsschraube sitzt fest. Das Gluckern bleibt, obwohl ein Auslass vorgesehen ist.

| Wenn Anspannung spürbar ist, aber Worte oder ein sicherer Ausdruck dafür schwerfallen.

551 Das angelaufene Quarzfenster

Hinter dem beschlagenen Quarzglas wirken selbst friedliche Umrisse wie bedrohliche Gestalten. Die Sicht bleibt undurchdringlich.

| Zur Normalisierung von Misstrauen und verzerrter Gefahrenwahrnehmung.

552 Das rostige Scharnier an der Fluchtluke

Im Notfall verkeilt sich die Luke im Rahmen. Der Ausweg bleibt versperrt, während die Enge spürbar zunimmt.

| Bei Panikattacken mit starkem Fluchtimpuls und Klaustrophobie.

553 Das rissige Membrangehäuse der Kraftstoffpumpe

Ein unscheinbarer Haarriss lässt den Treibstoff ungenutzt verpuffen. Vor jeder Steigung stockt die Kraftzufuhr völlig.

| Zur Veranschaulichung, wie anhaltende Angstgefühle vitale Kraft aufzehren.

554 Der ausgebrannte Vorwiderstand im Stromkreis

Ohne schützenden Widerstand schlägt jede minimale Spannungsspitze ungebremst in das empfindliche System ein.

| Erklärt Patientinnen und Patienten eine extrem niedrige Reizschwelle bei Hyperarousal.

555 Die zerrissene Abschirmfolie am Steuerkabel

Das Geflecht hat Löcher; jedes elektrische Streufeld der Umgebung verzerrt das eigene Signal.

| Hilft Patienten, Hochsensibilität und mangelnde Abgrenzungsfähigkeit zu begreifen.

556 Der poröse Unterdruckschlauch der Bremskraftverstärkung

Die rissige Hülle zieht Nebenluft; das Bremspedal wird steinhart und verweigert den Dienst.

| Veranschaulicht das Gefühl, in Angstspiralen hilflos weiterzurasen.

Trauer

557 Der bodenlose Trichter

Jede Zuwendung, Wärme und Ermutigung fällt ungebremst durch das Gefäß hindurch. Nichts bleibt haften, da die Auffangfläche unten vollständig fehlt.

| Fördert Verständnis für depressive Erschöpfung und das Gefühl innerer Leere.

558 Der vermauerte Kamin

Der Abzug ist dicht. Der Rauch staut sich im Wohnraum, brennt in den Augen und raubt allmählich jeden Sauerstoff zum Atmen.

| Veranschaulicht die Notwendigkeit von Ausdrucksmöglichkeiten für unterdrückte Trauer.

559 Der verhakte Anker

Eine Ankerkette verhakt sich am Grund; das Schiff kann sich bewegen wollen und bleibt doch an einer Stelle gebunden.

| Bei Feststecken in Vergangenen fragen, woran die innere Kette noch hängt.

560 Die leere Patronenhülse

Das Pulver ist verschossen, die Hülse liegt kalt und hohl am Boden. Es bleibt keine Energie mehr übrig, um auch nur den geringsten Funken zu schlagen.

| Zur Normalisierung depressiver Erschöpfungszustände nach langanhaltenden Krisen.

561 Der eingefrorene Zeiger

Die Uhr steht seit dem Einschlag still. Die Welt draußen dreht sich weiter, doch im Inneren bleibt der schreckliche Moment auf ewig Gegenwart.

| Veranschaulicht posttraumatische Flashbacks und Zeitverzerrungen.

562 Das versunkene Frachtschiff

Auf dem Meeresgrund ruht der Rumpf in völliger Stille, während an der Wasseroberfläche unberührte Wellen im Sonnenlicht glitzern.

| Hilft Klienten, deren Trauerprozess nach außen unsichtbar und erstarrt wirkt.

563 Der zugeschüttete Stollen

Hinter tonnenschwerem Geröll liegt ein ganzer Schacht voller Erinnerungen, der nie wieder betreten oder durchlüftet wurde.

| Unterstützt behutsames Herantasten an unbewältigte Verluste in geschütztem Rahmen.

564 Das welke Rosenbeet im Frühfrost

Über Nacht hat die Kälte alle Knospen schwarz gefärbt, bevor sie sich überhaupt öffnen und duften konnten.

| Eignet sich besonders bei perinatalen Verlusten oder früh zerstörten Zukunftshoffnungen.

565 Die staubige Standuhr

Das Pendel schwingt nicht mehr; während draußen die Welt weiterrennt, zeigt das Zifferblatt unverändert die Minute des Schmerzes.

| Hilft Klienten, das Gefühl des Entkoppeltseins von der alltäglichen Zeit wahrzunehmen.

566 Das eingedickte Motoröl

Der Motor will starten, aber die Schmiere ist zäh wie Teer. Jede kleinste Kurbelumdrehung verlangt maximale Kraft.

| Dient der Entlastung von Selbstvorwürfen bei schwerer psychomotorischer Hemmung.

567 Das rostige Vorhängeschloss

Das Schloss hält die Tür fest verschlossen. Selbst wenn der Schlüssel da ist, greift der Mechanismus nicht mehr.

| Hilft Klienten, ihre eigene Unfähigkeit zu spontaner Nähe mitfühlend zu betrachten.

568 Der schattige Innenhof ohne Sonne

Hohe Mauern schirmen jedes Licht ab. Selbst im Hochsommer bleibt der Boden klamm, kalt und unberührt von Wärme.

| Zur Exploration von Bindungsverlusten und früher emotionaler Vernachlässigung.

569 Die zersplitterte Steintafel

Die eingemeißelten Lebensgesetze liegen in unzähligen Scherben im Staub. Keine der alten Regeln bietet mehr Orientierung.

| Unterstützt Trauernde bei der Bewältigung des existenziellen Vakuums nach plötzlichen Verlusten.

570 Der versandete Schöpfbrunnen

Der Eimer schlägt dumpf auf trockenem Schlick auf. Wo einst klare Nahrung floss, liegt nur noch taube Öde.

| Gibt der inneren Leere und Hoffnungslosigkeit in schwerer Trauer eine tröstende, entpathologisierende Sprache.

571 Der erstickte Docht

Unter der dicken Glasschale fehlt dem kleinen Docht der Sauerstoff. Die Flamme verglimmt lautlos und hinterlässt nur eine feine, graue Rauchfahne.

| Zur Thematisierung von Kraftlosigkeit, depressiver Verstimmung und Rückzugsimpulsen.

572 Der eingefallene Brotlaib

Außen scheint die Kruste noch fest und gebräunt, doch im Inneren ist der Teig vollkommen in sich zusammengesackt. Es bleibt nur ein Hohlraum.

| Unterstützt Klienten darin, Fassadenhaltung bei gleichzeitigem inneren Kollaps zu beschreiben.

573 Das taube Steuerrad im Eis

Gefrorenes Spritzwasser hat alle Verbindungen fest umschlossen. Keine Bewegung ist mehr möglich; alles verharrt in klirrender Kälte.

| Zur Normalisierung von Freeze-Zuständen und emotionaler Taubheit nach schweren Belastungen.

574 Der zerschnittene Schlauchverbinder

Die Klingen haben den flexiblen Schlauch durchtrennt. Die Enden liegen lose im Staub, und die lebenswichtige Zufuhr versiegt augenblicklich.

| Hilfreich bei Verlassenheitsängsten, Trennungsschmerz und bindungsbezogenen Traumata.

575 Die versiegte Karstquelle

Wasserführende Risse tief im Felsgestein fallen trocken, sodass an der Oberfläche kein einziger Tropfen mehr hervortritt und das Becken verödet.

| Validiert das Gefühl tiefer innerer Leere und Erschöpfung in Phasen prolongierter Trauer und depressiver Rückzugszustände.

576 Das verwaiste Gleisbett im Birkenwald

Rostige Schienen enden im Unterholz; kein Zug wird diesen Weg mehr nehmen, während Moos langsam die Schwellen bedeckt.

Begleitet Prozesse von Trauerarbeit, wenn Klienten lernen müssen, unwiederbringlich veränderte Lebenswege anzuerkennen.

577 Der versandete Schlammfang im Bachbett

Kies und Lehm haben das Auffangbecken bis zum Rand gefüllt; selbst klares Quellwasser wird trübe und modrig.

Hilft, chronifizierte Trauer und gestaute Gefühle behutsam zu adressieren.

578 Der verrammelte Dachbodenverschlag

Schwere Holzriegel verdecken das letzte Oberlicht, sodass der Raum in staubiger, unbeweglicher Finsternis verharrt.

Unterstützt das Erkennen von depressiver Vermeidung und dem Verlust von Zukunftsperspektiven im Trauerprozess.

579 Die ausgelaugte Salztonebene

Kilometerweit erstreckt sich eine rissige, weiße Kruste, ohne einen Tropfen Wasser oder ein erstes Zeichen neuen Pflanzenwachstums.

Zur behutsamen Verbalisierung emotionaler Taubheit und Leere nach einem schweren Verlust.

580 Der zerschnittene Schleppantennenstrang

Das dünne Kupferkabel baumelt wirkungslos im Freifall, während der Empfänger nur noch monochromes Rauschen empfängt.

Zur Bearbeitung von plötzlichem Bindungsabbriss, Verlassenheitsängsten und sozialer Isolation.

581 Das verrußte Glas der Petroleumlampe

Die Flamme brennt zwar noch, doch dicke Rußschichten schlucken den Schein und hüllen die Umgebung in Dämmerlicht.

Zur Validierung von Anhedonie und gedämpfter Lebensfreude nach schweren Verlusten.

582 Das eingedrückte Saugrohr der Pumpe

Die Pumpe läuft heiß, doch der knickende Schlauch verhindert, dass das Wasser frei aufsteigen kann.

| Hilft Klienten, die unter emotionalem Druck stehen, aber keine Tränen zulassen können.

583 Der trübe Quarzfilter

Die feinen Poren sind mit Schlamm zugesetzt. Das Wasser fließt nur noch als milchiges Rinnsal hindurch und verliert jede Klarheit.

| Zur Thematisierung depressiver Eintrübung und emotionaler Verlangsamung.

584 Das taube Morserelais

Der Anker klebt fest. Die Stromstöße kommen an der Spule an, erzeugen aber kein Klickgeräusch und keine Botschaft mehr.

| Für Klienten mit emotionaler Erstarrung und Unvermögen, Mitgefühl wahrzunehmen.

585 Der blindgewordene Reflektor

Die Silberschicht ist vom Schwefel zersetzt. Die Glühwendel glüht schwach, aber der Schirm wirft keinen gebündelten Lichtstrahl mehr nach vorn.

| Hilft bei depressiver Sinnentleerung und mangelnder Selbstwirksamkeit.

586 Das schiefe Zeltgestänge

Eine Stange ist angeknickt: Die Zeltplane hängt schlaff durch, flattert kraftlos im Wind und bietet keinen Schutz vor Nässe.

| Beschreibt die tiefe Niedergeschlagenheit und den Verlust an innerer Aufrichtung nach Verlusterfahrungen.

587 Der splitternde Holzstempel

Der tragende Pfeiler im Stollen ächzt unter der Decklast: Faser für Faser gibt das Holz nach, bis das Gebälk splittert.

| Unterstützt dabei, das Eingeständnis eigener Hilflosigkeit zu entlasten, wenn langes 'Durchhalten' nicht mehr möglich ist.

588 Der geborstene Steatit-Isolator

Ein Haarriss im gebrannten Stein leitet die Hochspannung unkontrolliert ab. Das gesamte Leitungsnetz bricht geräuschlos zusammen, da der Isolierkörper keine Last mehr tragen kann.

Hilft Klienten zu verstehen, warum massive Verlusterfahrungen die gesamte funktionale Lebensenergie augenblicklich lahmlegen.

589 Der schief sitzende Schwimmerpegel

Ein schief sitzender Schwimmer zeigt einen falschen Pegel an. Die Anzeige wirkt eindeutig, bildet aber nicht ab, was sich tatsächlich im Behälter befindet.

Wenn Gefühle schwer einzuschätzen sind und Trauer sich anders zeigt als erwartet.

590 Der versandete Grundablass

Schlamm und Steine verstopfen den Bodenablass. Das Wasser kann nicht abfließen und drückt schwer gegen das Stauwehr.

Hilfreich bei blockiertem Weinen und chronisch unterdrückter Trauer.

591 Das verharzte Pendellager der Turmuhr

Das klebrige Öl bremst jeden Schwung ab, bis die Unruh schließlich ganz stillsteht.

Erklärt den Übergang von anhaltendem Schmerz in bleierne Antriebslosigkeit.

Wut

592 Der verbrannte Topfboden

Eine dicke, pechschwarze Kruste sitzt fest am Boden. Jeder neue Kochversuch verbrennt sofort an dieser alten Schicht und schmeckt bitter.

Zur Thematisierung alter Kränkungen, die aktuelle Konflikte sofort anheizen.

593 Der glühende Schmelztiegel

Fester Stahl verflüssigt sich in Sekundenschnelle zu weißglühender Masse. Keine Form hält mehr stand; alles Bestehende wird zersetzt.

Veranschaulicht den Kontrollverlust bei heftigen Wutausbrüchen.

594 Der schwelende Torfbrand im Unterholz

Unter einer scheinbar ruhigen Oberfläche glimmt ein Torfbrand. Unsichtbar breitet er sich aus, bis eine kleine Böe ihn aufflammen lässt.

Für verdeckte oder schwer erkennbare Wut anbieten; nach den Bedingungen fragen, die das Glimmen nähren oder verstärken.

595 Die Wanne ohne Überlauf

Wasser steigt in einer Wanne ohne Überlauf, bis es über den Rand schwappt; der sichtbare Ausbruch beginnt nicht erst im letzten Moment.

Nach einem Affektausbruch gemeinsam nach den ersten Anzeichen des steigenden Pegels suchen.

596 Der vibrierende Kesseldeckel

Ein Deckel zittert auf einem Kessel, in dem sich Druck gesammelt hat; die Bewegung verrät, was lange verborgen blieb.

Bei unterdrückter Anspannung fragen, welche frühen Zeichen des inneren Drucks auffallen.

597 Der glühende Aschestreifen

Unter einer Ascheschicht zieht sich ein glühender Streifen entlang. Von außen wirkt er erloschen, doch eine Berührung kann die alte Hitze wieder sichtbar machen.

Bei unschwelliger, leicht reaktivierbarer Wut; erkunden, was die Glut nährt und welche Situationen sie aufflammen lassen.

598 Der giftige Bodensatz

Am Boden des Glases hat sich trüber Schlamm gesammelt. Solange die Flüssigkeit ruht, scheint alles klar, doch die kleinste Bewegung wirbelt Bitterkeit auf.

Zur Aufdeckung unbewusster Groll- und Verbitterungsmuster in Beziehungen.

599 Der verrostete Schlagbolzen

Die Feder spannt sich mit aller Kraft, doch der Mechanismus sitzt fest. Die aufgestaute Kraft verpufft nach innen, statt eine rettende Grenze zu setzen.

Eignet sich bei Klienten mit gehemmter Aggression und autoaggressivem Verhalten.

600 Das scheppernde Riffelblech

Jeder noch so kleine Tritt erzeugt ein metallisches Dröhnen, das durch Mark und Bein fährt. Die Nerven liegen blank wie ungedämpftes Blech im Sturm.

| Hilfreich bei hoher Reizbarkeit und schnellen Frustrationsreaktionen.

601 Der brennende Ölteppich

Ein Funke genügt, und die schwarze Schicht auf dem Wasser fängt Feuer, frisst sich rasend schnell voran und lässt kein Erstickten zu.

| Veranschaulicht, warum angestaute Verärgerung oft expansiv und scheinbar grenzenlos explodiert.

602 Der zischende LötKolben

Jede noch so flüchtige Berührung hinterlässt sofort eine verschmorte, stinkende Brandkerbe, weil die Grundhitze niemals abkühlt.

| Dient der Reflexion von chronischer Reizbarkeit im Kontakt mit nahestehenden Personen.

603 Das eingedrückte Gaspedal bei angezogener Handbremse

Der Motor heult am roten Drehzahlbereich auf, die Reifen qualmen, doch das Fahrzeug bewegt sich keinen Millimeter vom Fleck.

| Macht die körperliche Zerrissenheit gehemmter Aggression anschaulich.

604 Der zerschellte Tonkrug am Felsen

Ein Moment des Loslassens schleudert das Gefäß gegen die Wand – das Wasser ist verloren und die Scherben lassen sich nicht kitten.

| Reflektiert die schmerzhaften Konsequenzen impulsiver verbaler oder physischer Ausbrüche.

605 Der funkensprühende Schleifbock

Ein rotierender Stein presst sich unaufhörlich gegen Metall. Jeder Kontakt sprüht Funken und frisst Material weg.

| Veranschaulicht chronische Reizbarkeit durch andauernde Überlastung.

606 Der verbrannte Teppichboden

Die Kohle ist längst kalt, aber das geschmolzene Loch im Gewebe erinnert bei jedem Schritt an das Vergehen.

| Therapeutischer Einsatz bei Schuldgefühlen nach aggressiven Durchbrüchen.

607 Die detonierende Dampfwalze

Eine schwere Maschine rollt ohne Fahrer bergab. Sie glättet nicht den Weg, sondern zermalmt rücksichtslos alles.

| Macht die destruktiven Konsequenzen mangelnder Impulskontrolle reflektierbar.

608 Der schwelende Torfbrand im Moor

An der Oberfläche ist kaum Rauch zu sehen, doch tief unter der Grasnarbe frisst sich lautlose Hitze voran.

| Macht Klienten behutsam auf passive, somatisierende Wutdynamiken und verborgene Ressentiments aufmerksam.

609 Der überhitzte Auspufftopf

Die Fahrt ist längst beendet, doch das Blech knistert rotglühend in der Dunkelheit und verbrennt jede Berührung.

| Zur Reflexion von langer Erholungszeit nach Konflikten und chronischer sympathischer Erregung.

610 Der versinterte Warmwasserboiler

Jahrzehntelanger Kalk hat die Leitungen verengt. Unter der Verkleidung kocht das Wasser rasend schnell auf, doch an den Hähnen kommt nur noch ein Tropfen an.

| Erklärt chronisch unterdrückte Aggression, die plötzlich in heftigen Ausbrüchen explodieren kann.

611 Der glühende Schürflöffel

Das Werkzeug lag zu lange direkt in der Glut. Wer es berührt, verbrennt sich sofort die Hand, noch bevor ein Wort gewechselt wurde.

| Fördert die Reflexion über kurze Zündschnüre und triggerhafte Interaktionsmuster.

612 Der brodelnde Kesselstein

Der Belag am Boden verhindert die normale Wärmeableitung. Plötzlich platzt die Kruste auf, und siedendes Wasser schlägt unkontrolliert hoch.

| Veranschaulicht ungelöste Kränkungen, die unvermittelt destruktive Reaktionen auslösen.

613 Der glühende Schmelzdorn

Ein rotglühender Metaldorn wird ohne Kühlung gehalten und versengt die eigene Fassung, da die Hitze nirgendwohin abgeleitet werden kann.

| Macht Klienten begreiflich, wie das Unterdrücken berechtigter Wutimpulse zu somatischen Schmerzen und innerer Verbitterung führt.

614 Der verklemmte Druckminderer der Tauchflasche

Die feine Membran öffnet schlagartig voll, sodass komprimierte Luft ungedrosselt herauszischt, statt dosiert zu fließen.

| Zur Verdeutlichung vegetativer Dysregulation, wenn Wut ohne vorbereitende Zwischenstufen explosionsartig das Verhalten steuert.

615 Der rotglühende Bremsklotz der Seilbahn

Die Backen klemmen sich mit aller Härte an das fahrende Seil, Funken sprühen und der Stahl droht durch die Reibungshitze zu schmelzen.

| Hilft aufzuzeigen, wie unterdrückte Wut zu psychosomatischer Daueranspannung und innerem Verschleiß führt.

616 Der glühende Schmelzkessel

Flüssiges Metall schwappt an die Ränder. Eine winzige Erschütterung lässt alles entflammen.

| Zur Psychoedukation über den Aufbau vegetativer Wutspannungen.

617 Der berstende Druckbehälter im Maschinenraum

Die Nadel überschreitet den roten Skalenbereich, bis die stählerne Schweißnaht mit lautem Knall aufreißt und heißer Dampf entweicht.

| Zur Psychoedukation über die Risiken chronisch unterdrückter Aggressionen und plötzlicher affektiver Entladungen.

618 Der übersäuerte Ackerboden

Jeder neue Keimling verbrennt an den sauren Rückständen im Erdreich, bevor er Wurzeln schlagen kann.

| Erklärt, wie verdrängter Groll neue Beziehungserfahrungen unbewusst vergiftet.

619 Der festgebackene Fliehkraftregler

Die Gewichte klemmen an der Achse fest, sodass die Maschine bei steigender Drehzahl nicht mehr gedrosselt wird.

| Hilft, körperliche Vorboten explosiver Wut früher zu identifizieren und Regulationsstrategien einzuüben.

620 Der verriegelte Rückwärtsgang

Das Getriebe blockiert den Rückzug; es gibt scheinbar nur noch das Vorwärtspreschen in den Konflikt.

| Zur Reflexion defensiver Aggression als unbewusste Vermeidungsstrategie von Hilflosigkeit.

621 Der zersprungene Rührtiegel

Ein winziger Kaltluftzug reicht aus, und die heiße Schale zerfällt in Scherben. Die kochende Flüssigkeit ergießt sich unkontrolliert.

| Geeignet für Klienten mit plötzlichen, explosiven Affektausbrüchen bei geringstem Anlass.

622 Der verbrannte Bremsklotz

Das Material ist vollkommen verglast. Trotz vollen Hebeldrucks greift der Schuh nicht mehr und rutscht funkensprühend über den Stahl.

| Erklärt das Unvermögen, rasende Impulse willentlich zu stoppen.

623 Der verharzte Schieberegler

Altes Fett blockiert die Schiene. Entweder springt der Knopf mit brutaler Wucht auf Anschlag, oder er verharrt völlig reglos.

| Zur Erklärung von Schwarz-Weiß-Reaktionen und Alles-oder-Nichts-Mustern.

624 Das blockierte Entlastungsventil

Der Dampfdruckkessel kocht, doch der Auslassbolzen ist verkantet: Zischende Energie staut sich im Gehäuse, bis die Hülle bedrohlich vibriert.

Eignet sich für die Psychoedukation über unterdrückte Wutimpulse, die sich mangels Regulationskanal somatisch oder explosiv entladen.

625 Der poröse Zündkabelstrang

Die Isolierung ist rissig: Ein winziger Funke springt unkontrolliert auf den Motorblock über und entflammt das Gemisch zu früh.

Hilft Klienten mit Reizbarkeit zu verstehen, warum kleinste Frustrationen blitzartig explosive Wutreaktionen provozieren.

626 Der überhitzte Hydraulikschlauch am Baggerarm

Das Gewebe bläht sich unter kochendem Öl auf, reißt mit peitschendem Knall und entlädt die aufgestaute Kraft ungezielt in die Umgebung.

Verdeutlicht das Versagen inhibitorischer Stirnhirnfunktionen bei affektiver Übererregung und hilft bei der Wut-Prophylaxe.

627 Der zersprungene Zündverteilerfinger im Verteilergehäuse

Der Funke springt nicht zur vorgesehenen Zündkerze, sondern vagabundiert willkürlich im Gehäuse und erzeugt unvorhersehbare Rückschläge.

Erklärt scheinbar grundlose Impulsdurchbrüche als Folge einer Überlastung neuraler Schaltkreise ohne Selbstbeschuldigung.

628 Das verharzte Taktventil

Ein Ventil, das den Druck in regelmäßigen Abständen ablassen sollte, ist von Harz verklebt. Der Druck steigt, obwohl die Anlage äußerlich still wirkt.

Wenn Ärger lange zurückgehalten wird und sich dann plötzlich entlädt.

629 Der verbrannte Kontaktfinger

Ein Kontaktfinger im Umschalter ist verbrannt und verbindet die Schaltkreise nicht mehr zuverlässig. Der Wechsel zwischen Rückzug und Reaktion wird unberechenbar.

Wenn Ärger die Fähigkeit beeinträchtigt, zwischen Impuls und Antwort zu unterscheiden.

630 Der klemmende Fliehkraftregler am Schwungrad

Der Mechanismus klemmt: Statt bei steigender Drehzahl zu drosseln, dreht das Schwungrad ungebremst in den roten Bereich.

| Zur Psychoedukation über plötzliche Wutausbrüche und Impulsdurchbrüche.

631 Der zersprungene Steatit-Isolator

Der Riss im Keramikkörper lässt die Hochspannung direkt auf das Gehäuse überspringen. Funken zucken unkontrolliert.

| Zur Reflexion von Beziehungsabbrüchen durch unvorhersehbare Affektentladungen.

632 Die verrostete Schließklinke am Schleusentor

Die Klinke sitzt fest im Rost, während der Pegel dahinter unerbittlich steigt.

| Eignet sich zum Benennen chronisch unterdrückter Aggressionen vor einem Gefühlsausbruch.

633 Die festsitzende Mischbatterie im Heißwasserzweig

Der Kaltwasserregler klemmt; aus dem Hahn schießt ungedrosselt verbrühendes Wasser.

| Zur Psychoedukation über mangelnde Impulskontrolle bei Affektstau.

Angst und Alarmbereitschaft

634 Der zitternde Geigerzähler

Das Nervensystem reagiert wie ein Geigerzähler, der schon bei harmlosen Reizen panisch ausschlägt und ständige Bedrohung signalisiert.

| Zur Erklärung von Übererregung und Trauma-Trigger bei scheinbar sicheren Umgebungssituationen.

635 Das eingedrückte Gaspedal im Leerlauf

Der Motor heult am Drehzahlmaximum auf, doch das Getriebe greift nicht – der Wagen bleibt erschöpft stehen.

| Zur Verdeutlichung von Ruhelosigkeit und innerer Unruhe ohne tatsächliche Handlungsfähigkeit.

636 Der zornige Hornissenschwarm

Gedanken summen aggressiv und unruhig im Kopf herum, jeder einzelne sticht bei der kleinsten Bewegung zu.

| Dient der Veranschaulichung von Panikattacken und kognitiver Reizüberflutung.

637 Die verklemmte Schleifpapierscheibe

Die rotierende Scheibe greift ununterbrochen denselben Punkt an, trägt gesundes Material ab und erzeugt brennende Hitze, ohne die Kante zu glätten.

| Veranschaulicht Grübelzwänge und die destruktive Natur repetitiver Sorgen.

638 Der schwankende Peilkompass

Starke Magnetfelder im Untergrund lassen die Nadel hektisch kreisen, sodass keine Himmelsrichtung verlässlich bestimmt werden kann.

| Zur Verdeutlichung von Entscheidungsschwäche in akuten Stressphasen.

639 Die verstaubte Schaltuhr

Die mechanischen Zähne greifen nicht sauber ineinander; die Uhr springt mitten in der Nacht an und blockiert am Tag.

| Zur Psychoedukation über gestörte Cortisolspiegel und Schlaf-Wach-Rhythmen.

Freeze und Schockzustände

640 Die blendende Fernlicht-Falle

Wie ein Reh im grellen Fernlicht friert der Körper ein, unfähig zu fliehen oder den nächsten Schritt zu planen.

| Hilft Klienten, Erstarren als unwillkürliche biologische Schutzreaktion ohne persönliches Versagen zu verstehen.

641 Die festgefrorene Schiffsschraube

Trotz starker Maschinenkraft blockiert massives Packeis jede Vorwärtsbewegung, bis das Tauwetter einsetzt.

| Zur Würdigung des Moments, in dem Geduld und Wärme wirksamer sind als erzwungene Aktivität.

Dissoziation und Zersplitterung

642 Der zersplitterte Handyscreen

Die Wahrnehmung funktioniert noch, zeigt die Realität jedoch nur noch durch ein Netz aus Rissen und Bruchstellen.

| Zur Normalisierung von Gefühlen der inneren Zerrissenheit und unvollständigen Gedächtnisabrufen.

643 Die zerschnittene Theaterkulisse

Die Umwelt wirkt wie eine flache Kulisse aus Pappe, hinter der jeder echte Halt fehlt.

| Zur Einordnung entfremdeter Wahrnehmungszustände und Erleichterung von Grounding-Übungen.

644 Die angelaufene Tauchermaske

Alles außerhalb der Maske erscheint verschwommen und fern, während die eigene Atmung laut und beklemmend dröhnt.

| Hilft Klienten, sensorische Entrücktheit in stressigen Situationen greifbar zu machen.

Überwältigung und Erschöpfung

645 Das schwankende Kartenhaus

Jeder zusätzliche Alltagsreiz droht die mühsam aufrechterhaltene innere Ordnung mit einem Schlag zum Einsturz zu bringen.

| Veranschaulicht Klienten die Notwendigkeit konsequenter Reizreduktion und Ressourcenschonung.

646 Die überlaufende Regentonne

Ein einziger kleiner Wassertropfen reicht aus, um das Fass schlagartig unkontrolliert zum Überquellen zu bringen.

| Erklärt scheinbar unverhältnismäßige emotionale Ausbrüche bei minimalen Auslösern.

647 Das mürbe Mauerwerk

Der Zement zwischen den Ziegeln zerbröselt zusehends, sodass selbst leichter Wind Risse durch die Wand zieht.

| Unterstützt das Erkennen struktureller Burnout-Gefahren vor dem vollständigen Zusammenbruch.

648 Der zerschnittene Treibriemen

Der Motor läuft mit voller Kraft, doch der Treibriemen ist gerissen: Keine Energie erreicht die Räder.

| Zur Veranschaulichung exekutiver Blockaden bei gleichzeitig hoher innerer Anspannung.

649 Der verfilzte Wollfaden

Kein Anfang und kein Ende: Jeder Versuch, den Knoten hastig zu lösen, zieht ihn fester zusammen.

| Bei kognitiver Überlastung und Grübelspiralen zur Förderung von Akzeptanz.

650 Die überlaufende Tropfschale

Stetiges, lautloses Tröpfeln füllt die Schale, bis der letzte Tropfen alles überschwemmt.

| Macht deutlich, warum scheinbare Kleinigkeiten heftige Reaktionen auslösen.

Scham und Selbstentwertung

651 Der unsichtbare Rucksack voll nasser Erde

Eine schwere, feuchte Last auf den Schultern drückt den Blick nach unten, ohne dass andere die Ursache sehen können.

| Fördert die Entlastung von internalisierten Schuldgefühlen und chronischem Minderwertigkeitserleben.

652 Der versiegelte Umschlag

Eine Wahrheit liegt luftdicht verschlossen und mit rotem Wachs versiegelt, aus Furcht vor dem Inhalt.

| Hilft, Vermeidungshaltungen rund um schambehaftete Erinnerungen behutsam zu adressieren.

Einsamkeit und Leere

653 Der erloschene Leuchtturm

Wo einst ein klares Signal den Weg wies, herrscht jetzt dunkle Stille, die Schiffe im Nebel stranden lässt.

| Eignet sich bei emotionaler Taubheit und dem Verlust von Werten oder Zielen nach Schockereignissen.

654 Der stumme Hilferuf im Vakuum

Die Schreie verhallen ungesehen und unhörbar im luftleeren Raum, ohne ein Gegenüber zu erreichen.

| Zur Validierung früher Bindungsverletzungen und isolierender Trauererfahrungen.

655 Die zugespernte Vitrine

Die eigenen Stärken und Freuden liegen sichtbar hinter Glas, doch der passende Schlüssel fehlt im Moment völlig.

| Fördert das Verständnis für depressive Blockaden, ohne den Glauben an vorhandene Ressourcen zu verlieren.

Wut und Impulskontrolle

656 Das verriegelte Cockpit

Der bewusste Verstand blickt durch Panzerglas auf die Instrumente, während der Autopilot auf Kollisionskurs steuert.

| Hilft, impulsive Reaktivität von absichtlichem Handeln zu differenzieren und Selbstmitgefühl zu stärken.

657 Die brennende Zündschnur am Pulverfass

Ein Funke reicht, und die Zündschnur zischt unaufhaltsam auf die unausweichliche Detonation zu.

| Einsatz zur Erarbeitung von Frühwarnzeichen vor aggressiven Impulsdurchbrüchen.

Beziehung und Abgrenzung

658 Der scharfe Stacheldrahtzaun

Um das weiche Innere zu schützen, wird jeder Annäherungsversuch sofort mit Widerhaken schmerzhaft abgewehrt.

| Thematisiert Bindungsängste und rigide Abwehrmechanismen in Beziehungen.

659 Der bröckelnde Trittstein

Beim Überqueren des reißenden Flusses wackelt der Stein unter dem Fuß, was sofortiges Innehalten erfordert.

| Hilfreich bei Rückschritten im Vertrauensaufbau und der Etablierung neuer Grenzen.

Schmerzliche Erinnerungen

660 Der glühende Brennspiegel

Ein Brennspiegel bündelt das Licht auf einen kleinen Punkt. Dort wird die Wärme so intensiv, dass der Blick kaum davon wegkommt.

Wenn eine Kernerinnerung schmerzhaft in den Mittelpunkt rückt, kann das Bild helfen, die gebündelte Aufmerksamkeit zu beschreiben.

Vertrauen

661 Die morsche Hängebrücke

Eine morsche Brücke schwankt über einer Schlucht; jeder Schritt verlangt eine eigene Einschätzung von Halt und Risiko.

Bei fragilem Vertrauen fragen, welcher nächste Schritt sich ausreichend sicher anfühlt.

662 Der spröde O-Ring

Ein spröder Ring im Treibstoffventil dichtet nicht mehr verlässlich ab. Selbst kleine Bewegungen lassen Unsicherheit darüber entstehen, ob etwas hält.

Bei brüchigem Vertrauen oder der Sorge, dass Nähe jederzeit verloren gehen könnte.

Erstarrung

663 Der eingefrorene Bach

Ein Bach unter Eis scheint stillzustehen, während unter der Oberfläche Wasser und Bewegung verborgen bleiben.

Bei Erstarrung fragen, was unter der sichtbaren Ruhe weiter vorhanden ist.

664 Die taube Glockenwand

Der Klöppel trifft die Glocke, doch ihr Ton bleibt aus. Die Bronze nimmt die Schwingung auf und hält sie still; erst später kann ein leiser Klang zurückkehren.

Hilft, emotionale Betäubung oder Erstarrung wertfrei zu benennen.

665 Das eingedickte Schmieröl

Aus flüssigem Schmiermittel ist zäher Teer geworden. Die Kolben mahlen mühsam und erhitzen sich bis zum Stillstand.

| Validiert kognitive Verlangsamung und 'Brain Fog' nach schweren Überlastungszuständen.

666 Die zugenagelte Dachluke

Schwere Balken verriegeln den Ausblick nach oben. Es kommt keine frische Luft hinein, aber auch kein Sturm.

| Beschreibt Verdrängungs- und Vermeidungsmechanismen als Schutzbauwerk vor überwältigendem Schmerz.

667 Die blockierte Weichenstellung

Der Hebel klemmt zwischen zwei Richtungen. Der herannahende Zug rast ins Niemandsland.

| Zur Klärung von Handlungsunfähigkeit bei Ambivalenzkonflikten.

668 Das erstarrte Harz

Harz, das einst langsam floss, ist fest geworden und schließt ein, was es bewahren sollte. Es lässt sich nicht mit einem Griff öffnen; Wärme und Zeit können es allmählich wieder beweglicher machen.

| Zur behutsamen Entpathologisierung von Erstarrung und Rückzug als möglichen Schutzreaktionen.

669 Der zerschnittene Zugfaden an der Handpuppe

Ein Faden ist durchtrennt. Der Arm hängt schlaff herab, ganz egal, welcher Befehl ergeht.

| Macht das Erleben motorischer Hemmung in Angstmomenten begreifbar.

670 Das verharzte Taktventil

Altes Schmiermittel ist zäh wie Bernstein geworden: Die Steuerstange bleibt mitten im Hub stehen, der Mechanismus stockt völlig reglos.

| Erklärt Klienten die biologische Starre, bei der Bewegungsimpulse blockiert sind und kein Entkommen möglich scheint.

671 Das korrodierte Steuergestänge

Rost frisst sich in die Gelenke der Hebelverbindung: Lenkbewegungen kommen nur ruckartig, verspätet oder gar nicht an der Achse an.

| Erleichtert das Verständnis von Antriebsblockaden und dissoziativer Verlangsamung im dorsal-vagalen Zustand.

672 Der festgekeilte Riegelbolzen der Schleusentür

Unter dem enormen Wasserdruck verzieht sich der massive Stahlriegel. Kein Hebeln und Zerren vermag die schwere Pforte auch nur einen Millimeter zu bewegen.

| Normalisiert die körperliche Schockstarre als neurobiologische Schutzreaktion bei unausweichlicher Überwältigung.

673 Die verkantete Schiebehülse am Getriebesynchronring

Die Sperrverzahnung weigert sich einzuspüren. Der Schalthebel sitzt unverrückbar zwischen den Gängen fest, und die Antriebskraft läuft vollkommen ins Leere.

| Erklärt traumatische Erstarrung als mechanische Schutzverriegelung des Nervensystems ohne eigene Schuld.

674 Das taube Schwingungsmessergehäuse am Pfeiler

Das Messgehäuse reagiert nicht mehr auf Erschütterungen; der Zeiger bleibt auf Null eingefroren.

| Zur Thematisierung von emotionaler Taubheit nach traumatischem Schock.

675 Die zerschnittene Schirmgeflechtader der Erdung

Die Erdleitung ist getrennt; statische Aufladung kann nicht mehr sicher in den Boden abfließen.

| Unterstützt somatische Erdungsübungen durch Verdeutlichung des Ladungsabbaus.

676 Die taube Membranfeder im Druckminderer

Die Feder ist dauerhaft verformt; sie gleicht Schwankungen nicht mehr elastisch aus.

| Dient der Würdigung von Vermeidungsverhalten als ehemals überlebensnotwendige Versteifung.

Einsamkeit

677 Der taube Schiffsfunk

Der Funk sendet ein Notsignal, doch es kommt keine Antwort zurück; die Stille lässt die Verbindung fern erscheinen.

| Bei sozialer Isolation fragen, ob es ein Signal gibt, das die Person gern senden würde.

678 Das taube Echolot

Signale werden in die endlose Tiefe gesendet, doch es kehrt kein Laut zurück.

| Bei isolierten Klienten zur Würdigung des fehlenden sozialen Feedbacks.

679 Das entgleiste Schleppkabel auf der Tiefseewinde

Die Windungen haben sich nebeneinander gequetscht und die Trommel blockiert. Das Lot hängt reglos im Abgrund, ohne jemals Grundberührung zu melden.

| Dient der therapeutischen Würdigung existenzieller Vereinsamung und blockierter Bindungssuche.

680 Der zerschnittene Fernmeldedraht

Ein zerschnittener Draht unterbricht die Verbindung zwischen zwei Stationen. Beide senden weiter, doch keine erreicht die andere.

| Wenn jemand sich trotz Gesprächsversuchen unverstanden oder abgeschnitten erlebt.

Unsicherheit

681 Das schwankende Gerüst

Ein Gerüst schwankt, wenn die Verbindungen locker sind; Halt wird dadurch schwer einschätzbar, selbst auf festem Boden.

| Bei instabiler innerer Sicherheit fragen, welche Verbindung gerade am meisten fehlt.

682 Der blinde Richtspiegel

Ein Richtspiegel zeigt zwar eine Richtung an, ist aber blind für die Umgebung. Wer ihm allein folgt, übersieht Wegmarken und Veränderungen.

| Wenn innere Überzeugungen als Gewissheit erscheinen, obwohl wichtige Hinweise fehlen.

Entfremdung

683 Das blinde Schaufenster

Hinter dem Glas liegen vertraute Dinge, doch von außen ist nicht zu erkennen, was sie bedeuten. So kann sich das eigene Innenleben anfühlen: vorhanden, aber für andere kaum sichtbar.

Bei erlebter emotionaler Unerreichbarkeit; erkunden, was hinter dem Glas wahrgenommen oder gezeigt werden könnte.

684 Der verwehte Karawanenpfad

Der Wüstenwind hat jede Spur getilgt. Ringsum dehnt sich nur endloser Sand ohne Anhaltspunkt.

Zur Unterstützung bei dissoziativer Depersonalisation.

Getriebenheit

685 Der klemmende Gashebel

Ein Gashebel bleibt auf hoher Stellung hängen, obwohl die Fahrt längst zu schnell ist. Der Körper treibt weiter, auch wenn der Wunsch nach Ruhe da ist.

Bei unkontrollierbarer innerer Aktivierung; gemeinsam nach Momenten suchen, in denen sich das Tempo kurz verändert.

Festgefahrene Muster

686 Die rostige Schiffskette

Eine rostige Kette hält ein Schiff am Kai, obwohl es bereit wäre auszulaufen. Vertraute Verhaltensweisen können Halt geben und zugleich neue Bewegung erschweren.

Wenn alte Muster Entwicklung hemmen; fragen, welche Glieder schützen und welche die Bewegung begrenzen.

Angst und Gefahr

687 Die stumme Alarmglocke

Eine Alarmglocke schlägt im Inneren, doch ihr Klang erreicht niemanden. Die Gefahr wird gespürt, während Worte oder sichtbare Signale fehlen.

Wenn innere Bedrohung schwer mitzuteilen ist; erkunden, worauf der Alarm hinweist und welche Worte dafür passen könnten.

Depressiver Rückzug

688 Das brüchige Steilufer

Am Rand eines Steilufers bröckelt der Boden, während der Blick immer wieder nach unten gezogen wird. Rückzug kann sich anfühlen, als würde der sichere Stand schmaler.

Bei drohendem depressivem Rückzug; die Metapher als Einladung nutzen, Halt und kleine erreichbare Schritte zu erkunden.

Verlassenheit

689 Der zugige Warteraum

In einem Warteraum zieht kalte Luft durch die Ritzen, und niemand weiß, wie lange das Warten dauert. Nähe scheint weit entfernt, obwohl der Raum nicht leer sein muss.

Bei Gefühlen von Verlassenheit oder emotionaler Kälte; erkunden, welche Art von Anwesenheit gerade guttun würde.

Reizbarkeit

690 Die scheppernde Orgelpfeife

Eine Orgelpfeife klingt rau und scheppernd, sobald zu viel Luft durch sie strömt. Die Dissonanz kann anzeigen, dass das System gerade mehr aufnehmen muss, als ihm guttut.

Bei Reizbarkeit unter sensorischer Überlastung; fragen, welche Klänge oder Eindrücke den inneren Ton verschärfen.

Selbstwahrnehmung

691 Der trübe Flachspiegel

Ein flacher Spiegel ist von einem trüben Film überzogen und zeigt nur einzelne, verzerrte Ausschnitte. Das Bild wirkt unvollständig, nicht unbedingt falsch.

Bei fragmentierter oder verzerrter Selbstwahrnehmung; Unterschiede zwischen dem sichtbaren Ausschnitt und dem ganzen Selbst behutsam erkunden.

692 Der blinde Schauglaspegel am Dampfkessel

Kalk und Rost haben das Glas undurchsichtig gefärbt. Ob der Kessel trockenfällt oder ertrinkt, lässt sich von außen nur noch raten.

Erklärt den therapeutischen Bedarf, äußere Rückmeldungen zur Eigenlage zuzulassen.

Bindungsverlust

693 Das verlassene Schwalbennest

Ein Schwalbennest ist plötzlich leer, und der vertraute Platz wirkt größer als zuvor. Wo eben noch Leben war, bleibt eine unerwartete Leere zurück.

Bei Bindungsverlust oder plötzlicher innerer Leere; Raum geben, sowohl die Abwesenheit als auch die Bedeutung der Verbindung zu benennen.

Panik

694 Die blockierte Aufzugtür

Eine Aufzugtür bleibt geschlossen, und der enge Raum scheint keinen Ausweg zu bieten. Je stärker der Blick an der Tür haftet, desto bedrängender wirkt das Warten.

Bei Panik mit erlebter Ausweglosigkeit; die Metapher nutzen, um Wahrnehmung von Enge und möglichen vorhandenen Spielräumen zu unterscheiden.

695 Das brennende Dachstroh

Ein Funke genügt, und das gesamte Gebälk steht innerhalb von Sekunden lichterloh in Flammen.

Zur Edukation über Triggerreaktionen des sympathischen Nervensystems.

696 Der zerschellte Quecksilbersäulen-Messbecher

Die Messröhre zerspringt, und das Quecksilber zerläuft in tausend Kügelchen; mitten in der beginnenden Panik lässt sich kaum noch spüren, was im Inneren vorgeht.

| Zur Beschreibung des abrupten Ausfalls der Wahrnehmung innerer Körpersignale bei beginnender Panik.

Ansteigende Wut

697 Der kriechende Brandfaden

Ein glimmender Faden wandert langsam durch trockenes Gras. Die Wärme wächst, lange bevor eine Flamme sichtbar wird.

| Zur Wahrnehmung früher, oft übersehener Anzeichen ansteigender Wut.

Trauer und Erinnerung

698 Das vergilbte Pergament

Die Schrift auf einem alten Pergament wird blasser, und seine Ränder sind brüchig. Beim behutsamen Entfalten lässt sich manches noch lesen, auch wenn nicht jedes Zeichen klar bleibt.

| Unterstützt Trauernde dabei, die Sorge um verblassende Erinnerungen anzusprechen.

Körperliche Erstarrung (Freeze)

699 Das eingedrückte Manometer

Die Nadel klemmt auf Null fest, während der Kessel im Verborgenen gefährlichen Überdruck aufbaut.

| Zur Psychoedukation über unterdrückte Körpersignale vor plötzlichen Zusammenbrüchen.

700 Das versiegelte Bullauge

Man sieht die Fische draußen vorbeigleiten, kann das umgebende Meer jedoch niemals berühren.

| Bei Entfremdungserleben und Depersonalisation in der Traumatherapie.

Übererregung & Hypervigilanz

701 Der scheppernde Gong

Der scheppernde Gong reagiert schon auf einen Windhauch mit dröhnendem Nachhall, der den ganzen Raum erfüllt.

| Zur Erklärung von Reizüberflutung und Schreckhaftigkeit bei chronisch aktiviertem Nervensystem.

702 Das eingedrückte Gaspedal

Das Gaspedal klemmt am Bodenblech fest; der Motor heult auf Hochtouren, obwohl die Ampel längst Rot zeigt.

| Hilft Klienten, innere Getriebenheit und Unfähigkeit zum Abschalten greifbar zu machen.

703 Die eingeklemmte Weichenzunge

Ein Stein verkeilt die Weiche; der Zug wird unausweichlich immer wieder auf dasselbe Abstellgleis geleitet.

| Zur Exploration von wiederkehrenden automatischen Stressschleifen.

704 Die ausgeleierte Stellschraube am Mikroskop

Das Feintrieb-Gewinde greift nicht mehr sauber in die Zahnstange. Das Bild springt bei der kleinsten Berührung zwischen verschwommenem Vordergrund und unscharfem Hintergrund hin und her, ohne je Klarheit zu bieten.

| Zur Psychoedukation über kognitive Verzerrungen und die Schwierigkeit, Gefahren von Sicherheitssignalen zu unterscheiden.

705 Das überdrehte Fliehkraftpendel im Sägewerk

Die Reglergewichte kreisen mit rasender Geschwindigkeit ganz außen am Anschlag. Die Mechanik vermag die Dampfzufuhr nicht mehr zu drosseln, wodurch die Transmission bedrohlich heult.

| Eignet sich für die Psychoedukation zu sympathikotonen Panik- und Rastlosigkeitsschleifen.

706 Die zerscherbte Quarzröhre im Heizstrahler

Das schützende Glasrohr ist zersprungen, woraufhin der blanke Wolframdraht an der Luft grell aufzuckt und binnen Sekundenbruchteilen verglüht. Danach bleibt nur kalte Dunkelheit.

| Zur Thematisierung von Burnout und plötzlichem Zusammenbruch nach anhaltendem Hochstress.

Dissoziation & Wahrnehmung

707 Die zersprungene Brille

Durch die gesprungene Linse wirkt jede harmlose Silhouette wie ein spitzer, bedrohlicher Gegenstand.

| Eignet sich zur Psychoedukation über traumabedingte Fehlinterpretationen von Umweltreizen.

708 Das flackernde Kabinenlicht

Das Kabinenlicht zuckt unruhig zwischen greller Helligkeit und schwarzer Nacht, ohne beständige Sicht zu bieten.

| Hilft, Entfremdungsgefühle und Derealisation nachvollziehbar zu beschreiben.

709 Das blinde Bullauge

Salzkrusten haben das Glas undurchsichtig gemacht; die Außenwelt verschwimmt zu einem grauen Einheitsbrei.

| Hilft, Rückzugstendenzen und Kontaktvermeidung wertfrei zu benennen.

Ohnmacht & Erstarrung

710 Das stumme Megafon

Das Megafon wird mit aller Kraft an die Lippen gepresst, doch die Batterie ist leer – kein Ton dringt heraus.

| Zur Validierung von Sprachlosigkeit im Freeze-Zustand.

711 Der verbogene Schlüsselbart

Der Bart ist krumm; der Schlüssel passt zwar ins Schloss, lässt sich aber keinen Millimeter drehen.

| Zur Veranschaulichung innerer Blockaden bei der Selbstfürsorge.

712 Das taube Schneefeld

Unter meterhohem Pulverschnee erlischt jedes Geräusch; die Landschaft liegt starr und vollkommen regungslos da.

| Zur Entstigmatisierung von emotionaler Taubheit nach traumatischen Ereignissen.

Erschöpfung & Shutdown

713 Der überhitzte Trafo

Der Trafo summt heiß und riecht nach geschmolzenem Lack, weil mehr Strom durchfließt, als er ableiten kann.

| Veranschaulicht somatische Warnsignale vor einem dissoziativen Kollaps.

714 Das vereiste Treibstoffventil

Im Zuleitungsrohr hat sich Kondenswasser gesammelt und ist zu einem festen Eispfropfen gefroren. Obwohl die Tanks gefüllt sind, erreicht kein Tropfen Brennstoff die Brennkammer, und die Maschinen schalten still ab.

| Verdeutlicht das paradoxe Erleben, trotz vorhandener Lebensressourcen keinen Zugriff auf Antriebskraft zu haben.

Bindung & Sicherheit

715 Das lecke Schlauchboot

Ein winziges Loch zischt unentwegt; man muss unablässig nachpumpen, nur um über Wasser zu bleiben.

| Erklärt den erschöpfenden Kraftaufwand bei unsicher-ambivalenten Bindungsmustern.

716 Der verwehte Wegweiser

Der Sturm hat die Schilder verdreht; jede Himmelsrichtung verspricht Ziel und führt doch ins Leere.

| Unterstützt Klienten beim Verstehen von Entscheidungsunfähigkeit in bindungsunsicheren Lagen.

Erschöpfung & Antriebslosigkeit

717 Die verrostete Handkurbel

Jede Umdrehung kostet Kraft; die Kurbel quietscht, doch das Rad kommt kaum in Bewegung.

| Zur behutsamen Beschreibung mühsamer Selbstaktivierung bei Erschöpfung.

Erstarrung & Energieverlust

718 Der blockierte Hauptstromkreis

Ein blockierter Hauptstromkreis: Das Haus wird plötzlich dunkel, und die Geräte stehen still.

| Veranschaulicht plötzlichen Energieverlust und eingeschränkte Handlungsfähigkeit.

Grenzverletzung & Schmerz

719 Die zersplitterte Fensterscheibe

Die Fensterscheibe hält zwar noch im Rahmen, ist jedoch von unzähligen feinen Rissen durchzogen. Jeder Luftzug droht das instabile Glasgefüge zum Einsturz zu bringen.

| Hilft Klienten, ihre fragile emotionale Stabilität nach Grenzverletzungen verständlich zu machen.

720 Die eingedrückte Außenwand

Die Außenwand wurde von einer schweren Wucht nach innen gebogen. Das Private liegt ungeschützt offen, während Staub und Lärm ungefiltert eindringen.

| Hilft, die Schockwirkung massiver persönlicher Grenzverletzungen bildhaft einzuordnen.

Sensorische Überlastung

721 Das überhitzte Schaltpult

Auf dem Schaltpult blinken viele Warnlampen zugleich; die Anzeigen überlagern sich, und einzelne Signale lassen sich kaum noch unterscheiden.

| Zur Veranschaulichung, wie sensorische Reize bei Überlastung schwer zu sortieren sein können.

Trauer & Bindungsverlust

722 Der versackte Pfeiler

Ein Brückenpfeiler ist tief in den feuchten Schlamm eingesunken. Das gesamte Bauwerk verzieht sich spürbar, obwohl die restlichen Pfeiler noch unbeschädigt dastehen.

| Zur Thematisierung früher Bindungstraumata und dem Gefühl existenzieller Schieflage.

723 Die zerschnittene Versorgungsader

Die Versorgungsleitung liegt sauber gekappt am Boden. Ohne Treibstoffzufuhr beginnen die Maschinen dahinter im Sekundentakt stillzustehen.

| Erklärt Trennungsschock und das körperliche Erleben von existenziellem Mangel.

724 Das verbrannte Notizbuch

Die Seiten sind an den Rändern verkohlt und ganze Zeilen fehlen unwiederbringlich. Nur einzelne Worte lassen erahnen, was einst zusammenhängend aufgezeichnet war.

| Zur Entlastung von Scham über lückenhafte oder bruchstückhafte Kindheitserinnerungen.

Schutzlosigkeit & Angst

725 Die flatternde Zeltbahn

Die Zeltbahn schlägt im Sturm unkontrolliert gegen das Gestänge. Jeder Regenguss dringt ungehindert ein, weil die Heringe im weichen Boden keinen Halt mehr finden.

| Verdeutlicht das Gefühl mangelnder Ich-Grenzen in belastenden sozialen Situationen.

726 Der blinde Tiefseetaucher

Auf dem Meeresgrund aufgewirbelter Schlamm nimmt jede Sicht. Der Taucher spürt den enormen Druck, weiß aber nicht mehr, wo Oben und Unten liegen.

| Dient der Normalisierung von extremer Verwirrung während dissoziativer Episoden.

727 Die splitternde Eisdecke

Das Eis schien fest und tragfähig, doch nun schießen weiße Sprünge sternförmig hervor. Jeder Schritt vertieft das Knacken unter den eigenen Sohlen.

| Macht das plötzliche Umschlagen von scheinbarer Stabilität in Panik verständlich.

Kontrollverlust & Überwältigung

728 Das schwankende Ruderhaus

Im Ruderhaus dreht sich das Rad im Seegang von selbst, während der Steuermann keinen Stand findet. Kurskorrekturen verpuffen in den anbrandenden Brechern.

| Zur Validierung von Ohnmachtsgefühlen in akuten emotionalen Krisenphasen.

729 Der brüchige Dachbalken

Unter der schweren Schneelast knackt das Holz des Dachbalkens bedrohlich. Ein winziger Zusatzdruck genügt, um das Tragwerk zum Einsturz zu bringen.

| Veranschaulicht, warum scheinbar banale Auslöser heftige Krisen auslösen können.

Erschöpfung & Resignation

730 Der mürbe Schutzwall

Aus dem alten Schutzwall fallen die Steine leise heraus. Jahrelange Abwehrkämpfe haben den Mörtel aufgelöst, sodass selbst leichte Wellen das Gestein wegspülen.

| Fördert das Verständnis für die Notwendigkeit von echter Regeneration statt Dauerverteidigung.

731 Der zitternde Kranarm

Der lange Metallausleger vibriert unter dem viel zu schweren Betonblock. Das Material ächzt, und der Motor stößt an seine physikalische Leistungsgrenze.

| Unterstützt Klienten dabei, chronische Überlastung anzuerkennen und Aufgaben abzugeben.

Übererregung & Panik

732 Die verhedderte Fallschirmleine

Die Rettungsleinen haben sich zu einem festen Knoten verdreht. Trotz Fallgeschwindigkeit kann die schützende Kuppel sich nicht voll entfalten.

| Beschreibt das Dilemma unkoordinierter Bewältigungsstrategien unter starkem Druck.

Einsamkeit & Rückzug

733 Das stumme Funkfeuer

Das Funkfeuer sendet seine Signale in den leeren Äther, doch niemand antwortet. Nach Tagen vergeblicher Rufe schaltet das Gerät auf lautlose Bereitschaft um.

| Hilft traumatisierten Personen, ihren depressiven Rückzug als Schutz vor Enttäuschung zu verstehen.

Wut & Anspannung

734 Das überdrehte Gewinde

Die Schraube greift nicht mehr, weil das Gewinde überdreht wurde. Jeder weitere Versuch, festen Halt zu erzwingen, dreht sie nur noch lockerer im Loch.

| Macht Klienten begreiflich, warum Willensanstrengung bei chronischer Überlastung fehlschlägt.

Scham & Abwertung

735 Der eisige Nordwind

Ein schneidender Nordwind treibt alle Wärme aus den Gassen. Wer draußen steht, zieht den Kopf ein und verhärtet die Muskeln, um nicht zu erfrieren.

| Zur Benennung der Wirkung von Entwertung, Beschämung und emotionaler Vernachlässigung.

Überwältigung und Stauung

736 Das blockierte Abflussrohr

Das Rohr ist vollkommen verstopft; Wasser staut sich zurück, steigt unaufhaltsam im Becken und droht die Umgebung zu fluten.

| Zur Veranschaulichung chronisch unterdrückter Affekte und der Notwendigkeit kontrollierter Entlastungsventile in der Therapie.

Dissoziation und Abspaltung

737 Der blinde Passagier im Maschinenraum

Tief unten im Bauch des Schiffes manipuliert ein unbemerkter Gast die Hebel, ohne dass die Brücke begreift, warum der Kurs abweicht.

| Hilft Klienten zu verstehen, wie unbewusste Anteile automatische Notfallreaktionen im Alltag auslösen.

Verletzlichkeit und Scham

738 Der zersprungene Emailletopf

Wo die glatte Glasur einmal abgesplittert ist, liegt das rohe Metall frei und setzt bei jeder Berührung sofort giftigen Rost an.

| Verdeutlicht Klienten, warum alte Verletzungen bei geringfügigen Kränkungen unvermittelt wieder brennen.

Kognitive Erstarrung

739 Das vereiste Scheibenwischerblatt

Das Gummi ist starr gefroren; statt klare Sicht zu schaffen, schmiert es grauen Schneematsch quer über das gesamte Sichtfeld.

| Zur Erklärung von Brain Fog und Denkblockaden bei traumatischem Hyperarousal.

Überwältigung und Affektsturm

740 Der überdrehte Wasserhahn

Das Gewinde ist überdreht; der Hebel lässt sich endlos kreisen, während das Wasser unaufhaltsam und mit vollem Druck herausschießt.

| Hilfreich, wenn Klienten weinend oder wütend erleben, dass ihre gewohnten Stopp-Strategien versagen.

Dissoziation und Freeze

741 Die taube Tastatur

Die Tasten lassen sich zwar drücken, doch kein einziger Buchstabe erscheint auf dem Bildschirm; der Kontakt zum System ist tot.

| Beschreibt den Zustand, innerlich Signale zu senden, während der Körper im Freeze unbeweglich bleibt.

Wut und Grenzverletzung

742 Der glühende Drahtzaun

Der Zaun hält nicht nur Eindringlinge fern, er verbrennt augenblicklich jede Hand, die sich ihm in friedlicher Absicht nähert.

| Erklärt Schutzwut als aggressive Barriere, die auch Nähe und Hilfsangebote reflexartig abwehrt.

Trauer und Erschöpfung

743 Das verlassene Bergwerk

Die Loren stehen still, die Stollen sind finster und feucht; alle Rohstoffe scheinen restlos abgebaut und für immer verbraucht.

| Zur Entlastung von Selbstvorwürfen bei posttraumatischer Erschöpfung und Antriebslosigkeit.

Hyperarousal und Wachtsamkeit

744 Das festsitzende Bajonett

Die Waffe ist verrostet und lässt sich nicht mehr abnehmen; jede alltägliche Umarmung birgt die Gefahr einer blutigen Verwundung.

| Macht Klienten begreiflich, warum Daueranspannung Beziehungsmuster unweigerlich sabotiert.

Trauma-Gedächtnis

745 Die zerschnittene Landkarte

Wichtige Regionen sind mit der Schere herausgetrennt worden; die Schnittränder passen nicht zusammen, der Weg bricht plötzlich ab.

| Hilft, Gedächtnislücken und fragmentierte Traumainhalte ohne Scham einzuordnen.

Vermeidung und Verleugnung

746 Der brennende Dachstuhl über dem Festsaal

Unten spielen die Musiker laut weiter, während oben bereits glühende Balken knacken und giftiger Qualm durch die Decke dringt.

| Veranschaulicht den erschöpfenden Versuch, die Fassade trotz innerem Kollaps aufrechtzuerhalten.

Erstarrung und Rigidität

747 Der rostige Scharnierstift

Jede noch so kleine Bewegung erfordert brutale Gewalt, begleitet von einem schrillen Kreischen festgefressener Eisenpartikel.

| Zur Normalisierung von innerem Widerstand gegen Veränderungen in der Stabilisierungsphase.

Sensorische Übererregung

748 Das trübe Aquariumwasser

Aufgewirbelter Bodensatz vernebelt das Glas; die eigenen Hände sind kaum erkennbar, und kein Ziel lässt sich mehr fixieren.

| Unterstützt Klienten dabei, in Phasen des Overwhelms Reizreduktion als erste Maßnahme zu akzeptieren.

749 Der blinde Radarmonitor im Schneesturm

Statt klarer Landmarken zeigt der Schirm nur dichtes Rauschen. Jeder Reflexionspunkt täuscht Hindernisse vor, die überall zugleich zu drohen scheinen.

| Zur Veranschaulichung von Hypervigilanz, bei der neutrale Umweltreize als akute Bedrohung missinterpretiert werden.

Grenzverlust und Schutzlosigkeit

750 Die ausgehängte Pendeltür

Aus den Angeln gerissen, schlägt das Holz bei jedem noch so leisen Luftzug unkontrolliert an die Wand und lässt jeden ungehindert ein.

| Hilft bei der Arbeit an persönlicher Abgrenzung und dem Wiederaufbau von Selbstschutz.

Groll und Bitterkeit

751 Der glimmende Pechkranz

Unter einer dünnen Ascheschicht frisst sich die schwarze Glut langsam und zäh vorwärts, bereit, bei Sauerstoffzufuhr aufzulodern.

| Veranschaulicht verdeckte Bitterkeit, die Heilungsprozesse blockiert und ständige Wachsamkeit erfordert.

Dysregulation

752 Das eingedrückte Steuerventil

Das Metall ist so stark deformiert, dass der Druckausgleich klemmt; entweder schießt alles unkontrolliert heraus oder der Kessel berstet.

| Zur Psychoedukation über das enge Stresstoleranzfenster (Window of Tolerance).

753 Das verbrannte Potenziometer

Die Kohleschicht ist verkohlt: Der Lautstärkeregler springt unberechenbar von lautlosem Verstummen auf maximale Lautstärke.

| Zur Veranschaulichung extremer Stimmungsschwankungen ohne Zwischentöne.

Kognitive Verzerrung

754 Die zersplitterte Lupe

Jeder Sprung im Glas bricht das Licht falsch; harmlose Schatten am Wegrand werden zu riesigen, bedrohlichen Raubtieren vergrößert.

| Fördert das Erkennen von traumaspezifischen Gefahrenfehlinterpretationen im Alltag.

755 Das dejustierte Parallaxenprisma

Ein Stoß hat den internen Winkelspiegel verschoben. Sichere Pfade wirken im Visier wie tiefe Schluchten, während reale Gefahrenbereiche vollständig ausgeblendet werden.

| Dient der Überprüfung traumatischer Kognitionen und der Differenzierung zwischen früherer Bedrohung und gegenwärtiger Sicherheit.

Trauma & Nervensystem

756 Das rostige Treppengeländer

Die Treppe ist steil, und beim Festhalten bricht der Handlauf mit dumpfem Knacken weg. Halt suchen wird selbst zur Gefahr.

| Hilft Bindungstraumata und die Angst vor zwischenmenschlichem Vertrauen greifbar zu machen.

757 Der flackernde Kinoprojektor

Die alte Maschine rattert willkürlich los und wirft bruchstückhafte, grelle Bilder an die Wand, ohne Ausschaltknopf.

| Erklärt Klienten das Phänomen von Intrusionen ohne bewusste Kontrollmöglichkeit.

758 Das poröse Schwimmbecken

Man füllt unablässig Wasser nach, doch durch feine Haarrisse im Beton sickert die Kraft lautlos in den Boden.

| Erklärt chronische Erschöpfung trotz scheinbar ausreichender Ruhephasen.

759 Die ausgeleierte Rückholfeder im Schloss

Der Riegel schnappt nach der Auslösung nicht mehr von selbst zurück; das Nervensystem verharrt in offener Abwehrstellung.

■ Hilfreich, wenn Klienten nach Triggern über Tage hinweg in hoher Grundanspannung gefangen bleiben.

760 Das angelaufene Barometerglas

Feuchtigkeit zwischen den Scheiben macht den Zeiger unscharf; man sieht nicht mehr, ob Sturm oder Heiterkeit droht.

■ Wenn Klienten nach Traumatisierungen Schwierigkeiten haben, eigene Grenzen verlässlich wahrzunehmen.

761 Der zerschnittene Steuerriemen am Webstuhl

Das Schiffchen rast ziellos hin und her, zerreißt die Kettfäden und hinterlässt ein löchriges Muster.

■ Verdeutlicht das Erleben von Intrusionen und Denkblockaden während der Re-Inszenierung.

762 Der taube Schwingungsdämpfer

Das Elastomer ist steinhart geworden; jeder Kieselstein auf der Fahrbahn schlägt nun ungefedert ins Fahrwerk durch.

■ Veranschaulicht Klienten, warum Alltagsbelastungen plötzlich schmerzhaft und unerträglich wirken.

Scham und soziale Bloßstellung

763 Die zerrissene Schrankwand

Eine einstmals schützende Trennwand aus Holz gibt unter Druck nach, bricht mit lautem Knall entzwei und legt bisher verborgene private Lebensbereiche schonungslos offen.

■ Eignet sich für die Psychoedukation bei Traumata im häuslichen Umfeld, um den abrupten Verlust von Intimsphäre und familiärer Sicherheit zu veranschaulichen.

764 Die zersprungene Teetasse

Die Scherben lassen sich zusammensetzen, doch feine Risse bleiben sichtbar. Kein Tropfen bleibt verlässlich im Gefäß, alles sickert davon.

■ Therapeutisch nutzbar bei toxischer Scham und der Überzeugung, unwiderruflich fehlerhaft zu sein.

Affektregulation

765 Der eingeklemmte Schieberegler

Das Mischpult kennt nur noch die Extremwerte: stummgeschaltet oder Maximallautstärke. Die mittleren Schattierungen lassen sich physisch nicht mehr ansteuern.

| Macht das Erleben von Schwarz-Weiß-Affekten und fehlenden Zwischentönen nachvollziehbar.

766 Die überhitzte Ampulle

Die dünne Glaswand dehnt sich unter dem inneren Dampfdruck kaum noch messbar aus; ein einzelner kalter Tropfen genügt zur Zersprungung.

| Unterstützt das Erkennen früher somatischer Warnsignale vor Wut- oder Angstausschüben.

767 Der festgebackene Zentrifugalregler der Turbine

Die Gewichte schwingen bei Überdrehung nicht mehr aus. Die Drehzahl steigt unaufhaltsam.

| Zur Veranschaulichung von Panikattacken und eskalierender Angst.

768 Das verklemmte Stellventil am Heizkreis

Das Ventil reagiert nicht mehr fein: Es lässt Wärme nur stoßweise durch, statt sie passend zu dosieren.

| Zur gemeinsamen Beschreibung von Schwierigkeiten, Gefühle wahrzunehmen und ihre Intensität zu steuern.

769 Die festsitzende Mischbatterie

Der Hebel arretiert nur bei kochend heiß oder eiskalt; lauwarmes Wasser lässt sich mechanisch nicht einstellen.

| Sehr wirksam bei Affektlabilität und extremen Gefühlsschwankungen ohne Mittelbereich.

770 Die zersprungene Skalenplatte

Das Messglas ist geborsten; Zwischenwerte existieren nicht mehr. Es gibt nur noch den leeren Nullpunkt oder den unerträglichen Vollanschlag.

| Unterstützt bei der Psychoedukation über Schwarz-Weiß-Fühlen und Affektintoleranz.

Bindung und Schutz

771 Das mürbe Schlepptau

Einzelne Hanffasern reißen bereits mit leisem Knall. Das Seil hält noch Verbindung, aber jeder neue Wellenschlag droht den endgültigen Bruch herbeizuführen.

| Für Paargespräche, wenn Partner durch chronische Traumafolgen an ihre Belastungsgrenzen stoßen.

Hypoarousal und Betäubung

772 Der taube Vibrationssensor

Der Boden bebt, doch der Sensor zeigt kaum Ausschlag. Die Signale scheinen gedämpft anzukommen.

| Als Bild für Phasen nutzen, in denen Körperempfindungen oder Gefühle nur schwach wahrnehmbar sind.

Erschöpfung und Erstarrung

773 Der flackernde Glühfaden

Der feine Faden glimmt unruhig und wird bei jeder Schwankung schwächer; eine Pause lässt ihn wieder ruhiger leuchten.

| Zum gemeinsamen Erkunden von Erschöpfung und dem Bedürfnis nach Entlastung anbieten.

774 Die verschmutzte Brennstoffdüse

Statt eines feinen Sprühnebels spuckt die Öffnung nur unregelmäßige Tropfen, die unvollständig verbrennen.

| Veranschaulicht schwankenden Antrieb bei Erschöpfung.

775 Der zerschnittene Schleifriemen

Der zerschnittene Schleifriemen rotiert nicht mehr mit der Welle; der Motor läuft zwar leer weiter, aber kein Werkstück wird mehr geschliffen.

| Veranschaulicht, wenn trotz innerer Getriebenheit keine Handlungskraft ankommt.

776 Die verklemmte Luftklappe im Holzofen

Holz liegt bereit, doch die Klappe klemmt fest. Dem Feuer fehlt die Luft, sodass es erstickt, bevor es wärmen kann.

| Veranschaulicht Erschöpfungszustände, in denen selbst ruhende Ressourcen nicht aktiviert werden können.

777 Der ausgeglühte Schmelzofen am Schichtende

Die Wände sind kalt, die Asche ist verklumpt, und selbst neue Kohle entfacht keinen Funken mehr. Das Gefäß ist leergebrannt und benötigt vollkommene Schonung.

| Erklärung depressiver Erschöpfungszustände und emotionaler Taubheit nach Burnout oder Trauma.

778 Das verbrannte Treibholz am Brandungsrand

Vom Feuer geschwärzt und vom Salzwasser gehärtet, zeigt der Stamm keine weiche Faser mehr. Er treibt unempfindlich, aber unfähig zu wurzeln, in den Wellen.

| Traumabezogene Würdigung harter Schutzmechanismen und Bindungsabbrüche.

779 Der splitternde Eichenpfahl im Gezeitenstrom

Ebbe und Flut nagen unaufhörlich an der Basis. Mit jedem Gezeitenwechsel splittert ein Span ab, bis die tragende Substanz bedenklich nachgibt.

| Pacing und Ressourcenschonung bei chronischer Traumafolgestörung verdeutlichen.

780 Der verölte Zündkerzenstecker im Nieselregen

Benzin ist vorhanden, die Zylinder sind intakt. Doch der Schmierfilm leitet die Hochspannung ab, sodass kein zündender Funke den Motor erwachen lässt.

| Aufbau von Selbstwirksamkeit bei depressiver Antriebslosigkeit und Selbstzweifeln.

Grenzverletzung und Trauma

781 Das eingedrückte Sicherheitsgitter

Die Streben sind nicht gebrochen, aber so weit verbogen, dass ungebetene Eindringlinge mühelos hindurchsteigen können.

| Unterstützt Klienten dabei, Grenzarbeit zu visualisieren und verletzte Schutzbarrieren zu reparieren.

Chronischer Stress

782 Der schwelende Sägemehlhaufen

Von außen sieht man nur einen unscheinbaren Erdhaufen. Tief im Inneren frisst sich eine Glut langsam voran, bis plötzlich Flammen emporschlagen.

| Erklärt, warum Panikattacken scheinbar aus dem Nichts entstehen, obwohl der Körper lange vorgeglüht hat.

Traumazeit und Rückblicke

783 Das blockierte Uhrwerk

Ein kleines Hindernis hält zwei Zahnräder fest. Draußen drehen sich die Uhren weiter, während es sich innen anfühlt, als sei die Zeit stehen geblieben.

| Als Bild für das subjektive Feststecken in vergangenen Erlebnissen anbieten.

Reizoffenheit und Übererregung

784 Der scheppernde Resonanzkasten

Ein leiser Ton trifft auf einen hohlen Kasten und klingt darin laut und lange nach.

| Zum Beschreiben anbieten, wenn Geräusche oder andere Reize als besonders intensiv erlebt werden.

Erstarrung und Vermeidung

785 Das festgerostete Scharnier

Die Tür steht seit Jahren im gleichen Winkel. Jeder Versuch, sie weiter zu öffnen oder ganz zu schließen, erzeugt nur schmerzhaftes Quietschen.

| Hilft, den Widerstand gegen Verhaltensänderungen als alten, verhärteten Schutzmechanismus zu verstehen.

786 Der festgebackene Fliehkraftanker

Die Gewichte können nicht mehr ausschlagen; die Drehzahl steigt gefährlich, ohne dass eine Regulierung greift.

| Zur Reflexion starrer Verhaltensmuster, die sich weigern, auf veränderte Umwelten zu reagieren.

Stress und Körperbelastung

787 Der glühende Schornstein

Verdrängter Affekt ist wie Hitze, die im Schornsteinmauerwerk bleibt: Der verengte Abzug lässt sie nicht entweichen, und die Steine speichern sie weiter.

| Als Bild für mögliche somatische Dauerbelastung durch anhaltend zurückgehaltene Gefühle.

Körperwahrnehmung und Dissoziation

788 Der taube Zeigefinger

Die Fingerbeere berührt Seide oder Sandpapier, doch im Gehirn kommt nur ein dumpfer Druck an. Der Tastsinn ist wie betäubt.

| Unterstützt Übungen zur Wiedererlangung der Interozeption und des feinen Körperempfindens.

Erstarrung und gehemmte Bewegung

789 Der klemmende Schussbolzen

Eine gespannte Feder drückt gegen einen Bolzen, der im Schaft festklemmt. Die Kraft bleibt gebunden, statt sich zu entladen.

| Als Bild für das Erleben von innerem Bewegungsdrang bei gleichzeitiger Blockade verwenden.

Dissoziation und Distanz

790 Der taube Schiffsrumpf

Der massive Rumpf dämpft die Wellen, sodass Erschütterungen im Inneren kaum spürbar sind, obwohl das Meer bewegt bleibt.

| Als subjektives Bild für Distanz oder gedämpfte Wahrnehmung in dissoziativen Momenten anbieten.

Erstarrung und Taubheit

791 Das erstarrende Bleibad

Wie ein Bleibad, das im Augenblick abkühlt: Es wird zu einem schweren Block, in dem nicht nur Bewegung, sondern jeder innere Regungsimpuls zum Erliegen kommt.

| Zur Beschreibung von umfassender Erstarrung und innerer Taubheit als möglicher Schutzreaktion.

Affektüberflutung

792 Die überlaufende Regentonne im Platzregen

Das Wasser schwappt unaufhaltsam über den Rand. Kein Ventil kann die stürzenden Wassermengen regulieren.

| Bei Panikattacken oder Wutausbrüchen ohne emotionale Pufferkapazität.

Verzweiflung

793 Der verbrannte Strohalm

Der letzte Halt verbrennt zu feiner Asche, sobald man versucht, sich daran festzuhalten.

| Zur Validierung akuter Hoffnungslosigkeit und mangelnder Rettungsressourcen.

Soziale Grenzen

794 Das mürbe Brückengeländer

Ein Geländer soll Halt geben und zugleich die Grenze zur Tiefe markieren. Ist es morsch, kann man sich nicht darauf verlassen; die Grenze schützt nicht mehr zuverlässig.

| Zur Exploration erlebter Unzuverlässigkeit sozialer Grenzen und des daraus entstehenden Unsicherheitsgefühls.

Verzerrung

795 Die zersprungene Brillenfassung

Die Gläser sitzen schief im Rahmen. Die Umwelt erscheint bedrohlich gekippt und unvollständig.

| Zur Verdeutlichung kognitiver Verzerrungen nach Schockerlebnissen.

Emotionale Kälte

796 Der kalte Heizkörper

Man rückt mit kalten Händen an den Heizkörper, doch trotz des aufgedrehten Reglers bleibt er kalt. Die erhoffte Wärme wird nicht gegeben und erreicht den Raum nicht.

| Wenn emotionale Kälte oder verweigerte Zuwendung in einer Beziehung benannt werden soll.

Überlastung

797 Das abgerissene Manometerglas

Die Nadel ist fort, das Glas zertrümmert. Niemand weiß, wie hoch der Druck im Kessel steht.

| Einsatz bei mangelnder Interozeption und Überlastungsrisiko.

Verletzlichkeit

798 Das leckgeschlagene Ruderboot

Das Wasser dringt unaufhörlich durch die Fugen. Schöpfen kostet alle verbleibenden Kräfte.

| Bei chronischer Erschöpfung durch unverarbeitete Traumata.

799 Das brüchige Reagenzglas

Feinste Haarrisse durchziehen das Glas. Schon eine geringe Temperaturänderung droht das Gefäß zerspringen zu lassen.

| Sensibilisierung für die eigene Vulnerabilität in Erholungsphasen.

800 Der poröse Faltenbalg

Die flexible Schutzkappe bekommt Risse, wodurch feiner Sand direkt in das geschmierte Gelenk eindringt.

| Zur Thematisierung geschwächter Schutzgrenzen und erhöhter Kränkbarkeit.

801 Die zermürbte Dichtungsmuffe am Hochdruckkanal

Das poröse Gummi hält dem normalen Betriebsdruck nicht mehr stand; feine Wasserstrahlen schießen zischend durch die Flansche nach außen.

| Hilft zu verstehen, weshalb traumatisierte Menschen äußere Sinneseindrücke als schmerzhaft ungedämpft und überflutend empfinden.

802 Der abgewetzte Kupferkragen am Schleifringläufer

Die Bürsten schleifen direkt auf dem Weicheisenkern. Jeder winzige Stromstoß schlägt Funken und hinterlässt tiefe Riefen auf der rotierenden Welle.

| Zur Thematisierung von Hypersensitivität und fehlender Schutzhaut nach chronischer Traumabelastung.

Beziehungskrise

803 Der splitternde Telegrafmast

Der Mast knickt im Sturm ein. Die Drähte hängen zerrissen in den Pfützen.

| Zur Veranschaulichung gekappter Kommunikationswege in Konfliktsituationen.

Schock und Gefühllosigkeit

804 Das eingefrorene Quecksilber

Ein Kälteschock fährt durch das Quecksilber; es friert ein. Keine Regung erreicht die Oberfläche, weder Wärme noch Kälte scheint noch spürbar.

| Als Bild für das Ausbleiben von Gefühlsregungen nach einem extremen Schock.

Erschöpfung und Depletion

805 Die ausgeleierte Schraubstockbacke

Der Griff fasst nicht mehr zu; das Werkstück rutscht haltlos durch, egal wie weit die Kurbel angezogen wird.

| Dient der Entlastung von Schamgefühlen, wenn alltägliche Aufgaben kräftemäßig nicht mehr gehalten werden können.

806 Der ausgedörrte Tretmühlensesel

Im immergleichen Kreis treibt der Schritt den Mahlstein an, während der Futtertrog seit Tagen leer bleibt und die Sehnen ermüden.

| Zur Reflektion von Überlebensfunktionalismus versus regenerativer Selbstfürsorge.

807 Das eingedrückte Ansauggitter

Das Gitter ist verstopft; die Turbine heult auf, saugt aber nur noch ein Vakuum an.

| Erklärt den Zustand des Burnouts, bei dem jede Anstrengung ins Leere greift.

808 Die ausgeleierte Spannfeder des Uhrwerkgangs

Der Federstahl hat seine molekulare Spannkraft eingebüßt. Selbst nach vollständigem Aufziehen schlägt der Hammer nur noch kraftlos und dumpf an das Metall, ohne einen tragenden Ton zu erzeugen.

| Entlastet Patienten im chronischen Erschöpfungssyndrom von Selbstvorwürfen, indem die neurobiologische Depletion als Materialermüdung verdeutlicht wird.

809 Die überhitzte Zentrifugalpumpe

Die Schaufelräder drehen sich mit maximaler Drehzahl im leeren Rohr. Ohne zirkulierende Flüssigkeit fehlt jede Kühlung, das Gehäuse glüht auf und die Dichtungen schmelzen.

| Veranschaulicht Klienten die Notwendigkeit von Regeneration und Ressourcenaufnahme, bevor Antriebskraft in totale Erschöpfung umschlägt.

810 Die ermüdete Tellerfeder im Bremskraftverstärker

Nach Millionen Lastwechseln verliert der Federstahl seine Rückstellkraft dauerhaft. Selbst bei maximalem Pedaldruck baut sich keine wirksame Verstärkung mehr auf.

| Veranschaulichung neurobiologischer Erschöpfung nach langanhaltenden Stresszuständen.

811 Die entkoppelte Klauenkupplung an der Arbeitsspindel

Die Klauen greifen wegen verschlissener Flanken nicht mehr ineinander. Der Antriebsmotor rotiert mit voller Drehzahl, doch das Werkzeug an der Spindel verharrt regungslos.

| Vermittlung des Gefühls innerer Getriebenheit bei gleichzeitiger völliger Handlungsunfähigkeit.

Erstarrung und Dysregulation

812 Das eingedrückte Schalltrichterrohr

Die Schallwellen prallen am geknickten Blech ab; der Schrei bleibt als stumme Druckwelle im Rachen stecken.

| Unterstützt bei der Aufarbeitung traumatischer Sprachlosigkeit und Erstarrung in Hochstressphasen.

813 Der festsitzende Verstellpropeller

Die Blätter der Schraube sind in einem steilen Winkel verkeilt. Das Schiff erzeugt bei jeder Drehzahl nur noch Gischt und Lärm, statt kontrollierten Vortrieb zu liefern.

| Zur Erklärung von Starrheit im Stressverhalten bei dysreguliertem vegetativem Nervensystem.

814 Der verglaste Kryotank

Flüssiger Stickstoff hüllt alle Mechanik in dicken Frost. Keine Faser rührt sich mehr; das gesamte biologische Geschehen steht bis zur Unberührbarkeit still.

| Dient der Entkriminalisierung des Freeze-Zustands als autonomes Notfallprogramm.

815 Die verklemmte Rückstauklappe im Kellerablauf

Eine mechanisch verklemmte Sperrklappe lässt Schmutzwasser bei Starkregen ungehindert in das Haus zurückdrängen. Die Barriere gegen destruktive Rückflüsse existiert nur noch auf dem Papier.

| Arbeit an schwachen emotionalen Abgrenzungen und unwillkürlichem Wiedererleben vergangener Belastungen.

816 Die festgefressene Schiebehülse am Synchronring

Der Synchronring hat sich bei Überhitzung mit der Welle verschweißt. Der Gang lässt sich weder herausnehmen noch wechseln; das Getriebe bleibt im Notlauf blockiert.

| Bearbeitung von chronischem Freeze-Zustand und anhaltender myofaszialer Schutzanspannung.

817 Das übersprungene Rastglied der Stellkette

Ein Glied sprang aus dem Zahnkranz; die Kette verliert ihre Spannung und das gehaltene Bauteil sackt unkontrolliert nach unten.

| Bearbeitung von plötzlichem Tonusverlust, Ohnmachtsgefühlen und Kollapsreaktionen.

818 Der gebrochene Scherstift im Antriebsrad

Der Bolzen brach wie vorgesehen ab, um das Getriebe zu retten. Die Welle dreht frei, doch jegliche Vorwärtsbewegung stoppt schlagartig.

| Würdigung des Freeze-Zustands als adaptive Überlebensstrategie bei massiver Bedrohung.

Überwältigung und Reizüberflutung

819 Der verbrannte Zündschwamm im Funkenregen

Der Zunder ist zu Asche verglüht; selbst die hellsten Funken bringen keine Flamme mehr hervor, sondern nur noch feinen Ruß.

| Macht Klienten begreiflich, warum nach Reizüberflutung oft emotionale Gleichgültigkeit und Erschöpfung folgen.

820 Die verstopfte Lenzpumpe

Das eindringende Wasser steht bereits knöcheltief im Maschinenraum, während das Auslasssieb mit Schlamm verklebt ist und jeden Abpumpversuch zunichtemacht.

| Hilft, Reizüberflutung greifbar zu machen und Prioritäten auf Notstabilisierung zu setzen.

821 Das erblindete Schauglas

Der Pegelstand im Kessel lässt sich nicht mehr ablesen, weil das Kontrollglas von Ruß und Kalk blickdicht geworden ist.

| Erklärt den Verlust des Gespürs für eigene Belastungsgrenzen.

822 Das zerschnittene Schleifband

Unter zu starkem Druck reißt das Endlosband entzwei und peitscht wirkungslos um die rotierenden Rollen.

| Zur Verdeutlichung von Leistungsabbrüchen bei sensorischer Überlastung.

823 Das verquollene Holzfenster

Durch anhaltende Feuchtigkeit hat sich der Rahmen ausgedehnt; kein Luftzug gelangt mehr in den stickigen Raum.

| Zur Verdeutlichung des Gefühls von seelischer Klaustrophobie.

824 Die blinde Richtantenne

Statt den gewünschten Sender präzise anzupeilen, dreht sich der Empfänger haltlos im Wind und fängt nur Rauschen ein.

| Veranschaulicht Konzentrationsprobleme bei sensorischer Reizflut.

825 Die überlaufende Auffangschale der Entlüftung

Monatelang tropfte es unbemerkt hinein. Nun reicht ein einziger weiterer Tropfen, und das schmutzige Wasser fließt über den Rand.

| Erklärt scheinbar grundlose Gefühlsausbrüche als Folge einer schleichend vollgelaufenen Belastungsgrenze.

826 Die überflutete Kabelpritsche im Installationsschacht

Wenn Wasser ungehindert in den Installationsschacht dringt und die Kabelpritsche flutet, vermischen sich alle elektrischen Impulse zu unkontrollierbaren Kriechströmen. Das Nervensystem erlebt dabei eine totale Signalkollision ohne Trennung zwischen wichtigen und unwichtigen Reizen.

| Zur Veranschaulichung akuter Reizüberflutung und Dissoziationsgefahr bei gleichzeitiger Einwirkung mehrerer Sinnesreize.

Hilflosigkeit und Ohnmacht

827 Die zerschnittene Treibriemenverbindung am Göpel

Das Schwungrad kreist mit voller Kraft, doch am Arbeitsgerät regt sich kein einziger Zahn, da das Band fehlt.

| Zur Psychoedukation bei Antriebslosigkeit trotz starkem inneren Handlungsdruck.

Bindung und Vertrauensverlust

828 Das mürbe Hanfband am Ziehbrunnen

Der Schöpfeimer stürzt in die Finsternis zurück, weil die einzelnen Fasern des Bandes längst modrig zerfasert sind.

| Veranschaulicht Bindungsängste und die Furcht, von anderen im Stich gelassen zu werden.

829 Der gekappte Schleppkammerton

Der stetige Ton, nach dem sich das gesamte Orchester eingestimmt hatte, bricht unvermittelt ab. Zurück bleibt eine irritierte Kakophonie unverbundener Einzelstimmen.

| Zur Bearbeitung von plötzlichem Vertrauensverlust und Bindungsabbrüchen.

Kognitive Verzerrungen

830 Das dekalibrierte Pyrometer

Das Gerät meldet bei lauem Frühlingswind bereits extreme Hitzegrade und löst hektische Schutzmaßnahmen aus, während die tatsächliche Umgebungstemperatur völlig harmlos bleibt.

| Zur Veranschaulichung neurozeptiver Fehlalarme bei traumatisch bedingter Hypervigilanz.

Erschöpfung und Körpersignale

831 Der abgetrennte Drehzahlmesser

Der Motor läuft weiter, doch der Drehzahlmesser ist vom Antrieb getrennt. Die Warnanzeige bleibt dunkel, bis der Motor zu heiß wird und stockt.

| Zum Erkunden, woran frühe Erschöpfung erkennbar wäre, wenn Körpersignale wieder wahrnehmbar werden.

Depersonalisation und Entkoppelung

832 Die abgerissene Seekabelmuffe im Tiefseegraben

Tief unten reißt die Muffe eines Seekabels. Die Verbindung ist vollständig unterbrochen: Das eigene Erleben wirkt fremd, und kein inneres Signal kommt zurück.

| Zur behutsamen Beschreibung funktionaler Depersonalisation und verlorener innerer Rückkopplung.

Erstarrung und Blockade

833 Der festgefressene Schwenkhebel im Zementwerk

Feiner Gesteinsstaub hat jede Fuge lückenlos ausgefüllt; selbst maximaler Hebelarmdruck erzeugt kein Nachgeben, sondern vollkommene Bewegungslosigkeit.

| Zur Thematisierung von tonischer Immobilität (Freeze), wenn willentliche Anstrengung an verhärteter Grundspannung abprallt.

834 Das eingerastete Zahnradsegment

Ein einzelner schadhafter Zahn verharrt unbeweglich in der Gegenkerbe und arretiert die gesamte Antriebskette trotz vollen Drehmoments.

| Zur Veranschaulichung automatisierter motorischer Hemmungen und des Erstarrens im Beratungskontext.

Reizüberflutung und Orientierung

835 Der überblendete Phosphorschirm im Leitzentrum

Grelle Leuchtpunkte brennen sich gleichzeitig in den Schirm. Zielanzeigen, Störsignale und Hintergrund verschmelzen zu einer weißen Fläche, auf der nichts mehr zu erkennen ist.

| Zur Beschreibung von Desorientierung bei starker Reizüberflutung und zum gemeinsamen Erkunden dessen, was Übersicht erleichtern könnte.

Überwältigung und Affektstau

836 Der geborstene Überlaufschacht am Rückhaltebecken

Schlammiges Treibgut verstopft den Bodenablauf, während die Wassermassen unaufhaltsam steigen und schließlich die Schutzbrüstung mit sich reißen.

Zur Differenzierung zwischen allmählicher Belastungssteigerung und dem schlagartigen Kontrollverlust beim Überschreiten des Stresstoleranzfensters.

Hypervigilanz und Erschöpfung

837 Das ausgelaugte Elektrolytbad im Galvanikbecken

Nach langem Alarmbetrieb ist das Elektrolytbad verarmt. Obwohl die Anlage noch unter Spannung steht, fehlt dem Becken die chemische Grundlage für eine Reaktion.

Veranschaulicht tiefgreifende Erschöpfung nach langanhaltender Hypervigilanz und warum Ruhe nicht sofort Kraft zurückbringt.

Entkoppelung und Dissoziation

838 Der zersprungene Quarzkristall im Kurzwellensender

Der Taktgeber ist in mikroskopische Splitter zerfallen; der Sender erzeugt weiterhin Leistung, moduliert jedoch keine fassbare Trägerwelle mehr.

Wird verwendet, um das fragmentierte Selbsterleben und die innere Orientierungslosigkeit bei akuter Traumareaktivierung zu benennen.

Sympathische Hyperaktivierung

839 Der taumelnde Fliehkraftrotor ohne Ausgleichsgewicht

Mit jeder zusätzlichen Umdrehung verstärken sich die Unwuchtkräfte selbst; die Achse schlägt heftig aus und droht das Fundament zu sprengen.

Zur Verdeutlichung von Panikspiralen, bei denen die angstbesetzte Wahrnehmung der eigenen Körpersymptome die Erregung weiter anfacht.

840 Der zündende Funke im Pulverfass

Ein winziger glimmender Partikel reicht aus, um die verborgene Ladung augenblicklich in einer Druckwelle detonieren zu lassen.

| Zur Verdeutlichung von flashartigen Schreck- und Fluchtreaktionen des autonomen Nervensystems ohne bewusste Vorwarnzeit.

Sicherheit und Bindung

841 Die unterwaschene Spundwand an der Kaikante

Oberflächlich steht der massive Stahl unbewegt, doch unter der Wasserlinie hat die Strömung das tragende Erdreich längst vollständig weggespült.

| Macht Klienten begreiflich, warum scheinbar stabile Lebensarrangements bei geringen Zusatzbelastungen plötzlich einbrechen können.

842 Der verfilzte Rettungsringwurf

Die rettende Leine ist in sich verknotet und reicht nicht bis ins offene Wasser; der Ertrinkende fürchtet die Schlinge mehr als die Welle.

| Zur Exploration von Bindungstraumata und Beziehungsängsten im therapeutischen Arbeitsbündnis.

Desorientierung

843 Das dejustierte Astrolabium

Die filigranen Gradbögen sind gegeneinander verschoben; jeder Versuch, anhand der Gestirne den eigenen Standort zu ermitteln, führt tiefer in die Irre.

| Zur Beschreibung des Verlusts des inneren Koordinatensystems nach akutem Dissoziationserleben.

Affektive Erstarrung

844 Der tiefgefrorene Waldboden

Unter der zentimeterdicken Eiskruste ruht das Erdreich reglos; keine Knospe kann durchbrechen, und jeder äußere Schritt hallt hohl wider.

| Hilft Klienten, emotionale Abstumpfung als organismische Überwinterungsstrategie wertzuschätzen.

Schuld und Selbstentwertung

845 Die zersetzende Holzwurmnest-Kolonie

Von außen wirkt der Tragbalken intakt, doch im Kern verwandelt stetiges, verborgenes Mahlen das Hartholz in brüchiges Mehl.

| Zur behutsamen Thematisierung schleichend zerstörerischer Schuldgefühle und Selbstentwertung.

Orientierungslosigkeit und Einsamkeit

846 Die im Packeis gefangene Wetterstation

Umschlossen von endlosen Eisfeldern sendet die Station rhythmische Signale in die Polarnacht, die von keiner Gegenstation beantwortet werden.

| Zur Validierung von chronischem Einsamkeitserleben und tief sitzendem Bindungsabbruch.

Kommunikation und Rückzug

847 Das zerfaserte Glasfaserkabelbündel

Die feinen Lichtleiter sind gequetscht; das Signal zerstreut sich im Mantel, statt die Botschaft an den Empfänger zu übertragen.

| Macht das Phänomen des mutistischen Verstummens bei Triggeraktivierung nachvollziehbar.

Erstarrung und Immobilität

848 Der verhärtete Basaltstrom

Einst glühende Lava kühlt schlagartig im Meerwasser ab und versteinert zu schwarzem, unbeweglichem Felsgestein ohne jeden Funken.

| Zur Veranschaulichung von Erstarrung und Immobilität bei erlebter Lebensgefahr.

Dissoziative Betäubung

849 Die gefrorene Nebeldecke im Hochtal

Eisige Feuchtigkeit legt sich reglos über Wiesen und Hänge, schluckt Geräusche und verwandelt die Welt in eine lautlose Grauzone.

| Zur Beschreibung dissoziativer Abspaltung und sensorischer Betäubung.

Verwirrung

850 Der dejustierte Theodolit

Die Libelle pendelt unruhig am Rand, während das Fadenkreuz im Visier keinen verlässlichen Bezugspunkt mehr zur Horizontlinie findet.

| Zur psychoedukativen Einordnung von Derealisationsphasen und dem Gefühl innerer Entwurzelung im therapeutischen Setting.

851 Die dezentrierte Drehscheibe im Rangiergleis

Die Schienenfluchten stimmen um Zentimeter nicht mehr überein. Jede Lokomotive, die auffahren will, entgleist sofort im Schotterbett.

| Hilft Patientinnen und Patienten, Gefühle von Denkblockaden und Beziehungswirrwarr greifbar und entlastend zu beschreiben.

Angst und Gedankenkreisel

852 Das überdrehte Zentrifugenrad

Das Rad dreht im Alarm immer schneller, während die Gedanken im Kreis bleiben und sich nicht anhalten lassen.

| Zur Veranschaulichung unkontrollierbaren Grübelns im erlebten Sympathikus-Alarm.

Erschöpfung und Dissoziation

853 Die verstaubte Windschutzscheibe

Die Sicht nach vorn ist von einer dichten Staubschicht bedeckt; Umrisse verschwimmen und jedes Scheinwerferlicht blendet, statt Klarheit zu bringen.

| Zur Verdeutlichung von Brain Fog und reduzierter Reizfilterung bei anhaltender Reizüberflutung.

854 Der leergelaufene Heizöltank

Der Brenner springt an, doch der Tank ist leer. Der Kessel bleibt eisig, weil die letzte Reserve unbemerkt verbraucht wurde.

| Hilft, das abrupte Versiegen von Motivation und Leistungsfähigkeit zu entpathologisieren.

855 Die blinde Tauchglocke

In absoluter Dunkelheit schwebt die Glocke im Druck des Ozeans; alle Fenster sind beschlagen, und kein Laut von oben dringt herab.

| Zur Beschreibung von Hypoarousal, Taubheitsgefühlen und Schockstarre.

856 Der dumpfe Resonanzboden

Das Holz ist durch Feuchtigkeit aufgequollen; Saiten werden angeschlagen, doch der Ton bricht trocken und klanglos ab.

| Zur Normalisierung von Anhedonie und emotionaler Taubheit bei Depression.

Scham und sozialer Rückzug

857 Der angelaufene Messingriegel

Durch Feuchtigkeit und Verwitterung hat sich der Riegel so fest in die Halterung gefressen, dass kein Schlüssel mehr greift.

| Zur Reflexion über einst sinnvolle Abwehrmechanismen, die heute Isolation erzeugen.

858 Das angelaufene Fernglasprisma

Kondenswasser im Prismengehäuse bricht das Licht milchig und wirft Schatten auf jedes anvisierte Bild.

| Zur Erkundung kognitiver Verzerrungen im zwischenmenschlichen Kontakt.

Erschöpfung und Erstarrung (Freeze)

859 Der festsitzende Kolbenfresser

Metall reibt trocken auf Metall, bis das gesamte Triebwerk schlagartig verkeilt und stillsteht.

| Erklärt den plötzlichen Zusammenbruch nach langem Ignorieren von Warnsignalen.

860 Der abgetragene Treppenabsatz

Der Sandstein ist tief ausgehöhlt und bietet den Füßen keinen sicheren Stand mehr beim Aufstieg.

| Würdigt die Abnutzung durch langjährigen chronischen Alltagsstress.

Trauer und Niedergeschlagenheit

861 Die verklebte Stimmgabel

Mit Harz überzogen schwingt die Gabel nach dem Anschlagen nur dumpf und verstummt im Bruchteil einer Sekunde.

| Therapeutischer Ansatz bei Anhedonie und emotionalem Abstumpfen.

862 Der abgerissene Schwungradkeil

Die Welle dreht sich leer durch, während die schwere Schwungradmasse regungslos stehenbleibt.

| Erklärt den Mangel an motivationaler Übertragung bei depressiven Episoden.

Wut und Verbitterung

863 Die zersetzte Batteriepolkappe

Die zersetzte Batteriepolkappe ist von weißem Sulfat überwuchert, sodass der Stromfluss trotz intakter Zellen abbricht.

| Hilft zu erkunden, wie aufgestauter Groll den Kontakt zu anderen beeinträchtigen kann.

Trauer und depressive Erstarrung

864 Das taube Zifferblatt im Dunkeln

Das taube Zifferblatt im Dunkeln besitzt keine Leuchtpunkte mehr; das Ticken ist hörbar, aber jede Zeitanzeige bleibt unsichtbar.

| Veranschaulicht innere Leere und das verlorene Gefühl für zeitliches Vorwärtsgen.

Überwältigung und Überlastung

865 Der überlastete Treppenlift

Der überlastete Treppenlift bleibt auf halber Höhe im steilen Treppenhaus stehen und reagiert nicht mehr auf weitere Befehle.

| Eignet sich, um das Aussetzen verfügbarer Bewältigungsmöglichkeiten unter anhaltendem Druck zu beschreiben.

Trauma & Erstarrung

866 Der rostige Schieberiegel am Tierkäfig

Der rostige Schieberiegel am Tierkäfig lässt sich nicht mehr zurückschieben, obwohl draußen längst keine Gefahr mehr droht.

| Eignet sich für Klienten, die in reflexhafter Abwehrhaltung gefangen bleiben.

867 Der verbrannte Zündkontakt

Der verbrannte Zündkontakt erzeugt keinen Funken mehr; selbst bei vollem Tank bleibt der Verbrennungsprozess komplett aus.

| Erklärt den Schockzustand, in dem kein Handlungsantrieb mehr aktiviert werden kann.

868 Das festgekeilte Ruder im Tang

Das festgekeilte Ruder im Tang lässt sich mit bloßen Händen nicht drehen; das Boot treibt mit der Strömung ab.

| Zur Veranschaulichung, wie alte Bindungen das aktuelle Steuern des Lebens behindern.

Reizüberflutung

869 Die überhitzte Lötspitze

Die überhitzte Lötspitze verbrennt das Flussmittel sofort zu schwarzer Schlacke, statt Metalle sauber miteinander zu verbinden.

| Zur Reflexion von Momenten, in denen zu hohe Erregung Nähe und Kommunikation unmöglich macht.

870 Der blinde Radarschirm im Starkregen

Auf dem Schirm flackern nur noch Echos. Echte Gefahren sind nicht mehr unterscheidbar.

| Hilft Klienten, sensorischen Overload und Kontrollverlust zu benennen.

871 Das eingedrückte Filtervlies

Ein eingedrücktes Filtervlies lässt weniger Wasser hindurch und kann zugleich Verunreinigungen schlechter zurückhalten. Das System gerät ins Stocken, während mehr Ungefiltertes weiterkommt.

| Macht verständlich, wie Erschöpfung den Reizschutz beeinträchtigen und selbst Alltägliches schwer verarbeitbar machen kann.

Innere Zerrissenheit

872 Der zersprungene Rührflügel

Der zersprungene Rührflügel dreht unrund im Behälter und schlägt gegen die Wände, statt die Masse gleichmäßig zu vermengen.

| Hilft bei der Arbeit mit inneren Anteilen, die gegeneinander arbeiten.

Scham & Abgrenzung

873 Die zerscherbte Fenstersprosse

Die zerscherbte Fenstersprosse bietet dem Glas keinen Halt mehr; jeder Windstoß drückt Zugluft ungehindert in den Wohnraum.

| Hilfreich bei Themen mangelnder Grenzziehung und dem Gefühl des Ausgeliefertseins.

874 Der verbogene Zeiger der Waage

Der verbogene Zeiger der Waage schlägt schon im unbelasteten Zustand weit nach rechts aus und zeigt immer Fehlgewicht an.

| Dient der Psychoedukation über das dysfunktionale Gefühl, grundlegend ungenügend zu sein.

Dissoziation & Nebel

875 Das verwehte Kreidezeichen

Das verwehte Kreidezeichen auf dem Pflaster löst sich im ersten Nieselregen auf, ohne die eingeschlagene Richtung zu bewahren.

| Zur Normalisierung von Vergesslichkeit und Desorientierung unter Dissoziation.

Erschöpfung & Überlastung

876 Der zersetzte Dichtungsring am Wasserhahn

Der zersetzte Dichtungsring am Wasserhahn tropft unaufhörlich Tag und Nacht, bis das Becken unbemerkt vollläuft.

| Macht subtile Belastungsfaktoren greifbar, die über lange Zeit auszehren.

Depression & Taubheit

877 Der zersprungene Heizstab

Der zersprungene Heizstab im Boiler hat seine Schutzhülle verloren; das Wasser bleibt eiskalt, weil die Sicherung herausspringt.

| Erklärt den abrupten emotionalen Rückzug als automatischen Notabschaltungsmechanismus.

Wut & Verbitterung

878 Der überkochende Milchkessel

Der überkochende Milchkessel schäumt in einer einzigen Sekunde über den Rand und löscht zischend die darunterliegende Flamme.

| Veranschaulicht impulsive Wutausbrüche als direkte Folge chronischer Gefühlsunterdrückung.

Überwältigung & Druck

879 Die zermürbte Graphitdichtung am Dampfkrümmer

Über Wochen hinweg frisst sich überhitzter Dampf durch mikroskopische Risse der Dichtung, bis das Material schlagartig nachgibt und die Rohrleitung abreißt.

| Psychoedukation zur Entstehung von Zusammenbrüchen bei chronischer Überarbeitung oder Dauerstress ohne Regenerationsphasen.

880 Die blockierte Sperrklinke im Aufzugsschacht

Die Kabine schießt nach oben; die Sperrklinke greift nicht, um ihre Bewegung zu bremsen.

| Veranschaulicht das Gefühl, bei starker körperlicher Alarmierung nicht mehr zur Ruhe zu kommen.

881 Die blendende Kalkwand in der Mittagssonne

Das grelle Licht spiegelt sich auf der weißen Wand, bis die Konturen der Umgebung verschwimmen.

| Zum Erkunden sensorischer Reizüberlastung und kognitiver Unschärfe.

882 Die verengte Engpassrinne im Mühlenlauf

Treibholz verkeilt sich im schmalen Zulaufkanal; das angestaute Wasser drückt seitlich ins Erdreich, statt das Mühlrad anzutreiben.

| Zur Erarbeitung von Affektstauungen und zur Begründung der Notwendigkeit dosierter Exposition und Titration.

883 Das ausgeglühte Spannband am Fass

Der Eisenreif hat durch Hitze seine Vorspannung eingebüßt; die Dauben weichen auseinander, und der Fassinhalt drückt unaufhaltsam ins Freie.

| Unterstützt das Verständnis von emotionaler Fragilität und plötzlichem Kontrollverlust nach langanhaltender Hochspannung.

884 Die verstellte Zielscheibe

Im Wind verschiebt sich die Scheibe immer wieder; der Fixpunkt ist kaum zu halten und die Pfeile verfehlen ihr Ziel.

| Zum Erkunden von Orientierungslosigkeit und unscharfen Prioritäten bei Überreizung.

Erschöpfung & Blockade

885 Die überlastete Blattfeder der Güterlore

Nach jahrelangem Schwerlasttransport ist der gehärtete Stahl dauerhaft durchgebogen; selbst bei leerer Pritsche federt das Fahrwerk keinen Zentimeter mehr zurück.

| Hilft Betroffenen zu verstehen, warum sie sich auch lange nach Wegfall einer akuten Bedrohung weiterhin innerlich wie blockiert fühlen.

886 Der versickerte Wassertrog

Das Becken wird unablässig befüllt, doch feine Risse im Zement lassen das Wasser schneller im Boden verschwinden, als Tiere trinken können.

| Zur Verdeutlichung von langanhaltenden Erschöpfungszuständen, bei denen Erholungsversuche ins Leere greifen, solange unbewusste Stressoren aktiv sind.

887 Der zersprungene Zündstein im Reibrad

Das Rad dreht sich weiter, doch der brüchige Zündstein zerfällt, ohne einen Funken hervorzubringen.

| Kann plötzliche Antriebslosigkeit nach Belastung anschaulich machen, ohne sie als mangelnden Willen zu deuten.

888 Der verstopfte Benzinfilter

Der Tank ist gefüllt, doch durch den zugesetzten Filter fließt der Kraftstoff nur stockend zum Motor.

| Zur gemeinsamen Beschreibung von Fatigue und erschwertem Handlungsbeginn nach Belastungsphasen.

Trauer & Niedergeschlagenheit

889 Der tiefschwarze Rußbelag am Brennglas

Obwohl draußen helles Tageslicht herrscht, fängt die verkrustete Linse keinen Strahl mehr ein und wirft nur einen trüben Schatten ins Zimmer.

| Erleichtert die Differenzierung zwischen primärer Trauer und dem schützenden, aber lähmenden Betäubungszustand bei depressiver Schutzhaltung.

Trauma und Sprachlosigkeit

890 Die festgefressene Auswurfklappe der Notkassette

Die traumabezogenen Erinnerungen liegen in der Notkassette. Doch ihre Auswurfklappe ist festgefressen: Der Inhalt ist da, lässt sich aber nicht in Worte bringen.

| Validiert das Unvermögen, traumabezogene Erinnerungen verbal auszudrücken.

Misstrauen & Rückzug

891 Die versauerte Waldlichtung nach Industrieabgasen

Gesunde Setzlinge gehen ein, weil der chemische PH-Wert des tiefen Humus noch toxisch gebunden ist und erst neutralisiert werden muss.

| Begründet den Bedarf an behutsamem Beziehungsaufbau und geduldiger Co-Regulation vor vertiefter Beziehungsöffnung.

Wut & Affektsturm

892 Das verstellte Pendelgewicht der Turmuhr

Weil der Justierblock nach unten verrutscht ist, schlägt der Taktarm bei jedem kleinsten Anstoß unkontrolliert hart gegen das Gehäuse.

| Arbeit an Affektregulation und dem Erkennen von emotionalen Kipppunkten vor dem explosiven Impulsdurchbruch.

893 Die abgerissene Schleppkette im Wildwasser

Das schwere Eisenglied reißt unter der Wucht der Strömung; der Rumpf verliert den Grundkontakt und dreht sich unkontrolliert im Strudel.

| Dient als Bild für den Verlust inhibitorischer Kontrollmechanismen des Kortex während heftiger Wut- oder Panikattacken.

Sprachlosigkeit & Freeze

894 Die ausgehängte Wanduhr im Glockenturm

Das tonnenschwere Pendel schlägt frei im Gehäuse, ohne die Zahnräder mitzunehmen; die Zeiger verharren starr auf demselben Punkt.

| Erklärt das Phänomen des Zeiteinfrierens und die fehlende zeitliche Verortung traumabezogener Flashbacks.

895 Das eingefrorene Fallgatter der Schleuse

Massives Grundeis verkeilt die Eichenbohlen; weder Winde noch Stemmeisen können das Tor heben, während das Wasser ringsum gefriert.

Veranschaulicht den autonomen Schutzreflex des Freezing, wenn weder Flucht- noch Kampfreaktionen Aussicht auf Erfolg haben.

Scham & Selbstabwertung

896 Der verklebte Schöpfbecher

Ausgetrocknetes Harz versiegelt den Becherboden; selbst an der klarsten Quelle fließt das gereichte Wasser wirkungslos an den Außenwänden herab.

Veranschaulicht Bindungsblockaden und Schamgefühle, die verhindern, dass Mitgefühl und Bestätigung im Selbstwert ankommen.

897 Der kriechende Wurzelfraß

Von außen sieht der Baum kräftig aus, doch unter der Grasnarbe höhlen Parasiten das Wurzelwerk aus, bis kein Halt mehr da ist.

Zur Thematisierung von versteckten Schamgefühlen unter funktionierender Fassade.

Erschöpfung und Blockade

898 Das lecke Druckluftsystem

Ein feines Zischen genügt. Ohne sichtbaren Knall sinkt der Betriebsdruck kontinuierlich, bis kein Werkzeug mehr greift.

Zur Reflexion schleichender Energieverluste durch unbewusste Anspannung.

899 Die schleifende Zentrifugenkupplung

Der Motor läuft auf Hochtouren, doch die Kupplung greift nicht: Viel Anstrengung kommt als Bewegung kaum an.

Zum Veranschaulichen von Willensanstrengung bei gleichzeitiger Erschöpfung oder Handlungsblockade.

Angst und Bedrohung

900 Der poröse Kaminmantel

Risse im Mauerwerk lassen Rauchgase in den Wohnraum dringen. Das Innere wird schleichend von giftigem Qualm erfüllt.

| Visualisierung unzureichender Abgrenzung gegenüber toxischen Bezugspersonen.

901 Die verstellte Sucherlinse

Jedes Bild erscheint verschoben, und nahe Gefahren werden riesenhaft verzerrt wahrgenommen.

| Macht Klienten deutlich, wie selektive Aufmerksamkeit neutrale Reize bedrohlich wirken lässt.

Verlust und Trauer

902 Der erodierte Küstenpfad

Welle um Welle bricht das Gestein ab. Wo einst ein breiter Weg lag, bleibt nur ein schmaler, abbröckelnder Grat.

| Zur Validierung von Instabilitätsgefühlen bei anhaltender Trauer.

903 Der blind gewordene Leuchtzeiger

Die fluoreszierende Schicht hat ihre Kraft verloren. In der Nacht ist nicht mehr erkennbar, wie viel Zeit vergangen ist.

| Begleitung bei Hoffnungslosigkeit in schweren Lebenskrisen.

Depressive Erstarrung

904 Das verharzte Uhrpendel

Altes Öl ist eingetrocknet. Der Takt verlangsamt sich spürbar, bis das Pendel mitten in der Schwingung stehen bleibt.

| Veranschaulichung neurobiologischer Verlangsamung und Erstarrung.

905 Der feuchte Zündstein

Das Rädchen dreht sich rastlos, doch das Material zieht kein Funken. Die Feuchtigkeit schluckt jeden Ansatz von Flamme.

| Einsatz bei Anhedonie und motivationalen Blockaden.

906 Das verharzte Chronometerwerk

Die Federspannung ist noch da, doch zäh gewordenes Öl bremst die Zahnräder. Das Ticken wird leiser; jeder Schritt braucht mehr Zeit.

| Kann innere Verlangsamung und Antriebslosigkeit anschaulich machen, ohne sie als Willensschwäche zu deuten.

Schutz und Abgrenzung

907 Die verbeulte Schallmauer

Tritte und Stöße haben Dellen hinterlassen. Der Schall dringt ungefiltert durch das verbogene Blech in den Schutzraum.

| Erklärung von Reizüberflutung bei geschwächter Reizfilterfunktion.

908 Der verklemmte Schiebedeckel

Die Nut ist verkantet. Der Behälter bleibt halb offen und halb verschlossen, unfähig, etwas sicher zu verwahren.

| Reflexion ambivalenter Schutz- und Bindungsmuster.

909 Der oxidierte Weidezaunerdraht

Der Rost unterbricht die Leitung stellenweise, bis sich an den Kontaktstellen plötzlich Funken bilden.

| Zur Erkundung lückenhafter Grenzziehung und plötzlicher Wutausbrüche.

910 Die verrostete Schließklinke

Die Klinke ist lange nicht bewegt worden und sitzt fest; von innen lässt sich die Tür kaum öffnen.

| Zur Veranschaulichung starrer Schutz- oder Vermeidungshaltungen, die den Kontakt erschweren.

911 Die zerrissene Abschirmfolie

Die metallische Schutzfolie ist zerrissen; fremde Radiowellen dringen ungedämpft in das empfindliche Messkabel ein.

| Zur Thematisierung von Überempfindlichkeit gegen Stimmungen und Lautstärke im Alltag.

912 Die zerschnittene Schirmgeflechtader

Ein Teil des Geflechts, das die Familie vor äußeren Einflüssen schützte, ist durchtrennt; Störsignale dringen leichter hindurch.

| Zum gemeinsamen Betrachten familiärer Schutzmuster und ihrer Bruchstellen.

Intrusionen und Flashbacks

913 Der verklebte Kameraverschluss

Die Lamellen öffnen sich, schließen sich aber nicht mehr rechtzeitig. Zu viel Licht brennt sich dauerhaft in den Film ein.

| Erklärung von Intrusionen und Flashback-Phänomenen.

Wut und Anspannung

914 Das verstopfte Drainagebecken

Kies und Schlamm blockieren das Rohr. Jeder Regenschauer lässt das Wasser höher steigen, bis das Ufer überschwemmt wird.

| Zur Regulierung chronisch unterdrückter Aggressionen.

Überwältigung und Druckaufbau

915 Der blockierte Schornsteinschieber

Wenn der Schornsteinschieber klemmt, zieht der Rauch nicht mehr ab und staut sich im Wohnraum.

| Zur Veranschaulichung, wie unterdrückte Gefühle die eigene Innenwelt vergiften und Atemnot erzeugen.

916 Das eingedrückte Manometergehäuse

Die Nadel klemmt am Anschlag, während der Druck im Inneren stetig weiter ansteigt.

| Zeigt, dass das äußere Erstarren nicht mit innerer Ruhe verwechselt werden darf.

Kontrollverlust und Hilflosigkeit

917 Das verölte Bremsband

Das Bremsband greift zwar die Trommel, rutscht durch den Ölfilm aber ungebremst durch.

| Hilft zu verstehen, warum rationale Bremsversuche bei akuter Panik oft wirkungslos bleiben.

Bindungsabbrüche und Trennungsschmerz

918 Die zerschnittene Schleppleine

Mit einem Schlag reißt die Leine, und das Boot driftet unsteuerbar in die offene Strömung.

| Eignet sich für Klienten mit plötzlichen Verlusterfahrungen oder traumatischem Kontaktverlust.

Dissoziation und Taubheit

919 Der taube Vibrationsmelder

Der Sensor schlägt erst an, wenn das gesamte Fundament bereits messbare Risse zeigt.

| Zur Psychoedukation über das späte Bemerken körperlicher Belastungsgrenzen.

920 Das entkoppelte Hydrophonkabel

Im Meer bewegen sich die Wellen, doch das getrennte Kabel überträgt nichts zur Anzeige. Dort scheint alles still.

| Zur Beschreibung des Erlebens, dass Körperempfindungen zeitweise kaum bewusst wahrnehmbar sind.

Scham und Unvollkommenheit

921 Der zersprungene Emaillebecher

Die Schutzschicht ist abgeplatzt, und an den Kanten beginnt das blanke Metall sofort zu rosten.

| Thematisiert die Scham darüber, eine perfektionistische Fassade nicht mehr aufrechterhalten zu können.

Instabilität und Misstrauen

922 Das brüchige Bootsdeck

Jeder Schritt erfordert Vorsicht, weil man nie weiß, welche Planke unter den Füßen nachgibt.

| Beschreibt das Grundgefühl bei generalisierter Angst und chronischem Misstrauen.

Nervensystem und Reizüberflutung

923 Der verbrannte Wickeldraht

Die Isolierschicht ist weggeschmolzen, wodurch bei jedem kleinen Impuls Funken überspringen.

| Zur Erklärung von Hypersensibilität nach chronischer Reizüberflutung.

924 Das verbackene Relais

Durch den Funkenflug sind die Kontakte verschweißt; der Alarmstromkreis lässt sich nicht abschalten.

| Zur Veranschaulichung neurobiologischer Fixierung in chronischer Alarmbereitschaft.

Wut und Affektentladung

925 Die überlaufende Tropfwanne

Ein einziger neuer Tropfen genügt, damit die Wanne schwappend über die Kante tritt.

| Hilft Angehörigen und Klienten, unverhältnismäßig wirkende Reaktionen zu verstehen.

Grenzverlust und Abgrenzungsschwäche

926 Der zersetzte Manschettengummi

Der poröse Gummi lässt Schmutzwasser direkt in das empfindliche Kugellager eindringen.

| Zur Thematisierung von mangelnder emotionaler Abgrenzung gegenüber fremden Belastungen.

Körperwahrnehmung und Entfremdung

927 Das taube Horchgerät

Der Verstärker überträgt nur Rauschen, während die echten Alarmsignale lautlos verhallen.

| Unterstützt Klienten dabei, wieder auf leise somatische Signale zu achten.

Depression und Erstarrung

928 Der festgekeilte Rolladengurt

Der Panzer hängt auf halber Höhe fest; man kann weder ganz hinaussehen noch ganz abdunkeln.

| Sinnbild für das Gefühl, weder am Leben teilzunehmen noch Ruhe zu finden.

Orientierungslosigkeit und Sinnkrise

929 Der verwehte Spurenstrich

Der Sturm hat die Markierungen getilgt, und die Landschaft bietet keinerlei Anhaltspunkte mehr.

| Nützlich bei Identitätskrisen und Neuorientierung nach Lebensumbrüchen.

Kommunikation und Kränkung

930 Die zerschnittene Lautsprechermembran

Jedes Wort, selbst ein freundliches, verlässt den Trichter nur noch als kratzendes Krächzen.

| Veranschaulicht, wie verletzte Schutzmechanismen gesunde Kommunikation verzerren.

Hyperaktivität und Vermeidung

931 Der blinde Zielsucher

Die Optik tastet hektisch alle Richtungen ab, findet aber nirgends einen Fixpunkt.

| Hilft, Flucht in Arbeit oder ständige Bewegung als Vermeidungsverhalten zu erkennen.

Wut und Groll

932 Der schwelende Torfblock

An der Oberfläche kühl, frisst sich die Hitze im Verborgenen über Monate voran.

| Zur Bearbeitung von altem, scheinbar vergangenem, aber noch wirksamem Groll.

933 Der blockierte Schornsteinzug

Wenn die Abzugsklappe klemmt, drückt der beißende Qualm zurück ins Zimmer und raubt jedem den Atem.

| Bei chronischem Ärgerstau und der Angst, Emotionen offen anzusprechen.

Affektregulation und Schwäche

934 Die ausgeleierte Spannfeder am Ventil

Die Feder hat ihre Rückstellkraft verloren, sodass das Ventil bei geringstem Druck öffnet.

| Erklärt emotionale Labilität und plötzliche Weinkrämpfe bei Erschöpfung.

Erschöpfung & Energiemangel

935 Die verklebte Drosselspule im Röhrenverstärker

Die Spule ist mit dickem Isolierlack verklebt, sodass kein Wechselfeld mehr aufgebaut werden kann: Das ankommende Tonsignal verpufft lautlos, ohne Lautsprecher oder Hörer in Schwingung zu versetzen.

| Zur Psychoedukation bei Klienten, die trotz starker äußerer Zuwendung keine innere Belebung oder Wärme empfinden können.

Orientierung & Fokus

936 Der dejustierte Prismenrefraktor der Sternwarte

Durch die Erschütterung haben sich die internen Prismen gegeneinander verschoben; das Sternenlicht wird in diffuse Farbflecken aufgespalten, statt einen scharfen Fokuspunkt abzubilden.

| Unterstützt Klienten darin, Konzentrationsverlust und verwaschene Wahrnehmung nach Traumatisierungen als optisch-mechanisches Schutzmuster zu begreifen.

Dissoziation & Selbstentfremdung

937 Die angelaufene Silberschicht der Thermosflasche

Die spiegelnde Vakuumbeschichtung ist oxidiert und matt; die innere Hitze strahlt ungehindert nach außen ab, während die Gefäßwand sich fremd und eiskalt anfühlt.

| Veranschaulicht das Gefühl innerer Kälte und abgetrennter Identität im chronischen Dissoziationszustand.

Überlastung & Burnout

938 Das mikrorissige Pneumatikventil am Schweißroboter

Mikroskopische Haarrisse im Ventilgehäuse entlassen permanent feine Druckluftstöße; im Ruhezustand kaum messbar, bricht der Arbeitsdruck bei Spitzenbelastung schlagartig zusammen.

| Hilft zu vermitteln, wie permanente autonome Hyperarousal-Zustände unbemerkt die Basisenergie aufzehren.

Grenzen & Schutz

939 Die ausgewaschene Lehmfuge im Brunnenkranz

Trübes Oberflächenwasser sickert durch porös gewordene Fugen in den Brunnenschacht und verunreinigt das klare Grundwasser, noch bevor es geschöpft werden kann.

| Dient der Veranschaulichung mangelnder Abgrenzungsfähigkeit und des Überflutetwerdens durch fremde Emotionen.

Überwältigung & Blockade

940 Der festsitzende Rückstauverschluss im Entlastungskanal

Die Pendelklappe hat sich im Schlamm verkeilt; kein Schmutzwasser fließt ab, und bei jedem Regenguss drückt die Brühe unaufhaltsam in die Kellerräume zurück.

| Zur Thematisierung somatischer Symptome infolge unterdrückter Trauer- oder Wutaffekte.

Angst & Instabilität

941 Das unterspülte Fundamentband der Uferpromenade

Von oben wirkt der Asphaltbelag eben und tragfähig, doch die Gezeiten haben die tragende Schotterschicht bereits weggespült: Jeder Schritt birgt Einsturzgefahr.

| Eignet sich für die Arbeit an Scheinsicherheit und der Angst vor plötzlichem emotionalem Einbruch.

Depression & Starre

942 Der zähflüssige Honigfilm im Uhrwerklager

Statt feinen Öls haftet zäher Honig an den Zapfen; die Unruh schwingt träge, und jeder Zeiger scheint nur mühsam voranzukommen.

| Veranschaulicht bleierne Verlangsamung und erschwerte Handlungsinitiierung.

Dissoziation & Hypoarousal

943 Die entkoppelte Induktionsschleife der Verkehrsampel

Schwere Fahrzeuge rollen direkt über den Asphalt, doch die im Boden verlegte Drahtspule registriert keine Veränderung des Magnetfelds; das Schaltsignal bleibt dauerhaft rot.

| Macht Klienten begreiflich, warum Bedrohungen oder Beziehungsangebote im Freeze-Zustand emotional nicht registriert werden.

Belastungsgrenzen

944 Die angerissene Verankerungslasche am Hängekabel

Zwei Nieten sind abgesichert; die letzte Lasche trägt die gesamte Last und beginnt sich sichtbar zu verformen.

| Macht spürbar, wie wenig Spielraum vor einer persönlichen Überlastungsgrenze noch vorhanden sein kann.

Antrieb & Erschöpfung

945 Der durchnässte Streichholzbrief

Das Reibfeld ist aufgeweicht, die Köpfe schmieren ab; selbst kräftiges Reiben erzeugt keinen Funken und beschädigt die Zündfläche weiter.

| Veranschaulicht erschwerte Handlungsimpulse bei anhaltender Erschöpfung und kann helfen, zusätzlichen Druck zu benennen.

Reizüberflutung & Schutz

946 Das rissige Resonanzfell

Ein leichter Schlag scheppert grell im Kessel, weil das gerissene Fell den Ton nicht mehr auffängt und dämpft.

| Macht verringerte emotionale Belastbarkeit bei starker Reizempfindlichkeit anschaulich.

Trauma & Intrusionen

947 Der doppelt belichtete Planfilm

Das gegenwärtige Zimmer ist deutlich sichtbar, doch schräg darüber liegt unauslöschlich die geisterhafte Kontur des früheren Unfalls.

| Zur Veranschaulichung dissoziativer Überlagerungen und zur Einleitung von Reorientierungs- und Erdungstechniken.

Stress & Nervensystem

948 Der verschlammte Sickerschacht

Feiner Ton hat die Kiesschichten versiegelt; das Oberflächenwasser steht faulig im Kasten und dringt langsam in die Kellerwände ein.

| Sensibilisiert für den Aufbau langfristiger Resilienzrituale und das rechtzeitige Ableiten von Anspannung.

Orientierung & Sinn

949 Die entmagnetisierte Kompassscheibe

Die Nadel eiert ohne Ausrichtung auf den Magnetpol und reagiert träge auf jede zufällige Eisenmasse in ihrer unmittelbaren Nähe.

| Eignet sich für die Biografiearbeit mit traumatisierten Klienten, die den Zugang zu eigenen Zielen und Wünschen verloren haben.

Angst & körperliche Unruhe

950 Die unzentrierte Zentrifuge

Mit steigender Drehzahl gerät der Zylinder ins Schlingern und schlägt gegen die Wand, statt ruhig im Takt zu laufen.

| Veranschaulicht körperliche Unruhe und das Gefühl, bei Angst aus dem Gleichgewicht zu geraten.

Abwehr & Vermeidung

951 Die verkantete Schubfachführung

Die Lade lässt sich weder ganz schließen noch herausziehen; verklemmte Dokumente schauen hervor und blockieren das ganze Möbel.

| Dient der behutsamen Thematisierung von Vermeidungsverhalten und den Kosten chronischer Verdrängung.

Kognition & Grübeln

952 Das versumpfte Flussgeflecht

Das klare Wasser verliert jede Fließgeschwindigkeit in einem undurchdringlichen Schilflabyrinth, in dem jeder Ausweg im Schlamm endet.

| Zur Visualisierung von Gedankenkreisen und zur Förderung von Fokussierungsübungen im Hier und Jetzt.

Angst & Triggerempfindlichkeit

953 Die durchgeschlagene Zündkabelisolierung

Ein Funke springt durch die beschädigte Isolierung unerwartet auf den Motorblock über, obwohl er an dieser Stelle nicht hingehört.

| Macht verständlich, wie ein neutraler Sinnesreiz plötzlich eine heftige Schreckreaktion auslösen kann.

Chronische Überlastung

954 Der zersetzte Gummiring am Druckdeckel

Der Dichtungsring am Deckel ist spröde. Jeder Dampfstoß entweicht unkontrolliert und pfeift.

| Zur Veranschaulichung aufgebrauchter Resilienzreserven bei Dauerstress.

Erschöpfung & getrübe Wahrnehmung

955 Das verrußte Glas der Kaminlaterne

Die Flamme brennt noch, doch Ruß überzieht das Glas, sodass ihr Licht nur schwach nach außen dringt.

| Veranschaulicht, wie Erschöpfung die Wahrnehmung dämpfen und positive Eindrücke schwerer zugänglich machen kann.

Zwanghafte Muster

956 Der verklemmte Notausschalter am Förderband

Der Schalter lässt sich drücken, rastet aber nicht ein. Die Flut an Aufgaben läuft erbarmungslos weiter.

| Verdeutlicht das Gefühl, Getriebener der eigenen inneren Programme zu sein.

Affektlabilität

957 Der schief hängende Glockenklöppel im Turm

Der Klöppel schlägt immer nur an einer Seite an. Der Ton ist hart, schrill und disharmonisch.

| Veranschaulicht einseitige affektive Reaktionen auf neutrale Reize.

958 Der flatternde Treibriemen am Dynamoschwungrad

Weil der Riemen locker schlägt, flackert der erzeugte Strom zwischen Flutlicht und Dunkelheit.

| Hilft Klienten, rasche Stimmungswechsel als Regulationsdefizit des Nervensystems zu begreifen.

Traumagedächtnis

959 Das angelaufene Zifferblatt der Bahnhofsuhr

Feuchtigkeit hinter dem Glas lässt die Zeiger verschwimmen. Keiner weiß, ob Zeit vergeht.

| Erklärt das Erstarren im Zeitgefühl bei traumatischen Flashbacks.

Depression

960 Die durchnässte Wolldecke auf der Gartenbank

Sie spendet keine Wärme mehr, sondern zieht mit nassem Eigengewicht nach unten.

| Zur Validierung von Antriebslosigkeit und somatischem Schweregefühl.

961 Der blindgeschliffene Prismenblock

Wo einst das Licht in Spektralfarben gebrochen wurde, bleibt nur mattes, gleichförmiges Grau. Keine Nuance dringt hindurch.

| Zur Besprechung von Anhedonie und Verlust emotionaler Lebendigkeit.

Burnout

962 Das eingedrückte Ansaugrohr im Treibstofftank

Obwohl Treibstoff vorhanden ist, gelangt nur ein dünnes Rinnsal in die Brennkammer.

| Erklärt, warum Schlaf oder Ruhephasen oft keine Erholung mehr bringen.

Nervensystem

963 Der verbrannte Schutzwiderstand auf der Platine

Das kleine Bauteil hat den Stoß abgefangen, ist nun aber schwarz und leitet keinen Strom mehr weiter.

| Veranschaulicht somatische Schutzreaktionen nach akuter Überlastung.

Trauerarbeit

964 Der verstopfte Trichtereinlauf der Sanduhr

Große Körner verkeilen sich in der Engstelle. Der Fluss gerät ins Stocken, die Zeit steht still.

| Zur Psychoedukation bei komplizierter oder blockierter Trauer.

Grenzen setzen

965 Der verriegelte Rückwärtsgang im Getriebekasten

Der Hebel lässt sich nur nach vorn schieben. Es gibt kein Zurückweichen mehr, nur noch Kollision.

| Verdeutlicht das Fehlen von Rückzugsstrategien in Konfliktsituationen.

Hypersensibilität

966 Der taube Schwingungsdämpfer am Motorblock

Das Gummi ist verhärtet. Jeder Kolbenhub schlägt ungedämpft in das gesamte Fahrgestell durch.

| Zur Veranschaulichung fehlender emotionaler Filter bei Reizempfindlichkeit.

Erstarrung & Schock

967 Der festsitzende Kolben im Zylinder

Der Zylinder läuft heiß, Schmiermittel fehlt und das Metall dehnt sich aus, bis der Kolben unbeweglich festklemmt. Nichts bewegt sich mehr, obwohl enorme kinetische Energie anliegt.

| Zur Veranschaulichung von Schockstarre bei extremem inneren Stressdruck.

968 Der rostige Fallbolzen am Burgtor

Die Erschütterung lässt die Arretierung brechen. Mit dumpfem Schlag fällt das schwere Gitter nach unten und riegelt alles hermetisch ab.

| Beschreibt den reflexhaften 'Shutdown' des Nervensystems bei Überlastung.

Chronische Übererregung

969 Die überdehnte Gitarrensaite kurz vor dem Riss

Die Saite wird höher und höher gespannt, bis der Ton schrill wird und jede kleinste Berührung droht, den Stahlfaden berstend zu trennen.

| Erklärt Patienten das Gefühl, psychisch an der absoluten Belastungsgrenze zu stehen.

Dissoziation & Entfremdung

970 Das flackernde Bildschirmkabel

Ein loser Kontakt im Monitorkabel lässt das Bild sekundenweise schwarz werden, während der Ton im Hintergrund unbeeindruckt weiterspielt.

| Hilft Betroffenen, plötzliche sensorische Aussetzer wertfrei zu beschreiben.

971 Die abgerissene Schleppantenne

Das Funkgerät sendet weiter, doch ohne Empfangsdraht dringen keine Umgebungssignale mehr zur Brücke durch. Man steuert im toten Winkel.

| Macht den Verlust der Propriozeption und Interozeption greifbar.

972 Die trübe Eislinse

Durch gefrorenes Schmelzwasser betrachtet wirkt die Welt steril, fremd und konturlos. Jede Wärme von außen droht die Linse zu zerstören.

| Zur Besprechung von Abwehrmechanismen gegen emotionale Nähe.

Überwältigung & Rückstau

973 Der verstopfte Kaminzug im Sturm

Der Wind drückt den beißenden Qualm zurück in den Wohnraum. Jeder neue Funke verschlimmert die Sicht und nimmt den Atem.

| Zur Visualisierung von unverarbeiteten Affekten, die ins Bewusstsein zurückschlagen.

Taubheit & Hypoarousal

974 Die zersprungene Tonleiter

Zwischen den tiefsten und höchsten Tönen fehlen die Stufen. Es existiert nur noch dröhnende Stille oder schriller Alarm ohne Nuancen.

| Veranschaulicht Schwarz-Weiß-Erleben und affektive Verengung nach Traumata.

975 Das verharzte Uhrwerk im Winter

Das Öl in den Zahnrädern ist zäh wie Teer geworden. Das Pendel schwingt quälend schwer, bis die Zeit scheinbar vollkommen stillsteht.

| Erklärt psychomotorische Verlangsamung und kognitive Blockaden.

976 Der taube Schwingquarz im Sender

Der Kristall schwingt nicht mehr mit der Grundfrequenz. Das Signal bricht in statisches Rauschen zusammen und verliert jeden Zusammenhang.

| Macht Disorganisation und innere Rhythmusverluste verständlich.

Kontrollverlust & Zwang

977 Das eingeklemmte Steuerseil im Rudergestänge

Das Schiff zieht unablässig nach Steuerbord. Gegenlenken erfordert maximale Muskelkraft, und sobald man loslässt, dreht der Bug im Kreis.

| Erläutert die Erschöpfung durch ständiges Ankämpfen gegen automatische Reaktionen.

Verletzlichkeit & Scham

978 Die zersprungene Emaille auf heißem Gusseisen

Die glatte, glänzende Schutzschicht bekommt feine Risse, platzt stellenweise ab und legt das rohe, rostende Eisen ungeschützt frei.

| Zur Entstigmatisierung von Verwundbarkeit nach Traumaexposition.

Trauer & Trauma

979 Der schwelende Torfbrand unter der Grasnarbe

Die Wiese scheint grün und friedlich, doch zwei Meter tiefer frisst sich glühende Hitze durch den Boden, bis er plötzlich einbricht.

| Erklärt späte Triggerreaktionen ohne scheinbaren aktuellen Anlass.

Freeze und Lähmung

980 Die eingefrorene Kettenschaltung am Berg

Eis und Schlamm blockieren das Schaltwerk vollständig mitten im steilsten Anstieg. Die Pedale lassen sich keinen Millimeter mehr vorwärts oder rückwärts treten, obwohl die Muskeln unter Hochspannung stehen.

Vermittelt Klienten, dass das Einfrieren ein mechanischer Schutzstopp vor dem Durchbrechen der Kette ist, kein persönliches Versagen an Willenskraft.

Überwältigung und Druck

981 Das rückstauende Abwasserrohr bei Starkregen

Die Kanalisation kann die plötzlichen Wassermassen nicht mehr ableiten. Der Druck kehrt sich um, drückt die Rückstauklappe auf und flutet unaufhaltsam die tiefer liegenden Kellerräume.

Dient der Psychoedukation über Affektdurchbrüche, wenn Schutzmechanismen die aufgestaute emotionale Last der Vergangenheit nicht mehr eindämmen können.

982 Das eingedrückte Manometerrohr

Ein gequetschtes Rohr leitet den Druck nicht mehr zur Anzeige; im Kessel steigt er weiter.

Als Bild für innere Anspannung, die schwer wahrzunehmen ist.

Affektintoleranz

983 Der binäre Kippschalter ohne Dimmfunktion

Die Beleuchtung kennt nur absolute Finsternis oder grelles Flutlicht. Es gibt keinen sanften Übergang, keinen Drehregler – jede kleinste Berührung wirft den Schalter brachial von Null auf Hundert.

Hilft Betroffenen mit Borderline- oder Traumafolgedynamiken, die eigene Affektlabilität und das Fehlen emotionaler Graustufen wertfrei zu analysieren.

Depressive Starre

984 Die erstarrte Lava im Kraterkegel

Wo einst flüssiges Gestein pulsierte, liegt nun eine meterdicke, erkaltete Basaltkruste. Jede Wärmequelle im Inneren scheint erloschen, die Oberfläche bleibt grau, rissig und unzugänglich.

Unterstützt depressive Klienten dabei, Gefühllosigkeit und innere Taubheit als schützende Verkrustung nach emotionalen Eruptionen einzuordnen.

Bindung und Einsamkeit

985 Die gekappte Bojenleine im Sturmbecken

Das Stahlseil zum Grundgewicht ist durchgescheuert. Die Signalboje treibt unkontrolliert auf die offene See hinaus, ohne feste Koordinate und ohne Halt in den hereinbrechenden Wellenbergen.

Eignet sich zur Bearbeitung von Bindungstraumata und frühkindlichen Verlassenheitsängsten, um das Fehlen innerer Haltepunkte greifbar zu machen.

Kontrollverlust

986 Der klemmende Schienenriegel

Ein verkeilter Stahlbolzen verhindert das Umlegen des Gleises. Trotz vollem Krafteinsatz am Stellhebel bleibt der Fahrweg starr auf das alte Ausweichgleis gerichtet.

Dient der Psychoedukation über reflexhafte Schockstarre und Ohnmachtsgefühle bei der Reaktivierung früher Traumainhalte.

987 Die zerrissene Treibriemenführung

Das Leitblech bricht weg, der Riemen schlägt unkontrolliert um sich und zerschlägt benachbarte Bauteile.

Macht die zerstörerische Dynamik unkanalisierter Übererregung im Nervensystem greifbar.

Taubheit und Abstumpfung

988 Die zerkratzte Acrylglasblende

Unzählige Mikrorisse und Schrammen streuen das einfallende Licht. Gesichter und Umgebungen verschwimmen zu konturlosen Schemen, emotionale Resonanz bleibt ausgesperrt.

Hilft Betroffenen, dissoziative WahrnehmungsfILTER als ehemals lebenserhaltende Betäubung gegen Überreizung zu verstehen.

Widerstand und Schutz

989 Die verriegelte Zugbrückenwinde

Die schwere Kette ist mit drei Vorhängeschlössern umwickelt. Die Brücke bleibt dauerhaft hochgezogen; niemand kann eindringen, aber auch kein Nachschub erreicht die Burg.

Reflektiert die Kosten chronischer Vermeidungshaltungen und unterstützt die schrittweise Dosierung zwischen Schutz und Öffnung.

Erdung und Halt

990 Der fehlende Bleikiel

Das Sportboot besitzt zwar ein großes Segel, aber kein Gegengewicht unter der Wasserlinie. Schon eine mäßige Brise drückt die Bordwand gefährlich tief unter Wasser.

Verdeutlicht die prioritäre Bedeutung somatischer Bodenhaftung und Orientierung im Hier und Jetzt vor der Traumabearbeitung.

Traumatisierung

991 Die poröse Schutzoxidschicht

Die dünne Passivschicht auf dem Metall ist chemisch angelöst. Jede Luftfeuchtigkeit dringt ungebremst zum empfindlichen Grundstoff vor und verursacht sofortige Korrosion.

Erklärt die erhöhte Vulnerabilität und Reizbarkeit des Nervensystems nach überwältigenden Grenzüberschreitungen ohne Pathologisierung.

Verdrängte Affekte

992 Der glosende Holzkohlestapel

Dicke Schichten aus feuchter Erde decken den Meiler ab. Von außen dringt kaum Rauch nach oben, doch im Kern schwelt extrem verdichtete Hitze monatelang weiter.

| Fördert das Verständnis für verdrängte Schmerz- und Wutpotenziale, die unter der alltäglichen Funktionalität verborgen liegen.

Disregulation

993 Der dekalibrierte Taktschrittmacher

Die Unruh im Zeitmesswerk pulsiert erratisch zwischen Stillstand und unkontrolliertem Schnelllauf. Kein Zahnrad findet mehr in den harmonischen Grundtakt zurück.

| Unterstützt Klienten dabei, vegetative Dysregulation wie Schlaflosigkeit und Herzrasen als Taktverlust des autonomen Nervensystems zu begreifen.

Starre & Schock

994 Das blockierte Pendel in der Standuhr

Das Pendel schlägt nicht mehr aus; die Zeit steht still, während außen alles weiterläuft.

| Zur Veranschaulichung dissoziativer Starre nach traumatischen Reizen.

Kontrollverlust & Angst

995 Der zerschnittene Seilzug am Lastenaufzug

Mit einem einzigen Riss bricht die tragende Verbindung weg und der Boden stürzt ab.

| Hilft, akute Panikattacken und plötzliche Destabilisierung greifbar zu machen.

Hypervigilanz & Schutzmuster

996 Das vergilbte Warnschild am Minenfeld

Die Schrift ist fast unlesbar, doch das Gefühl von Lebensgefahr bleibt bestehen.

| Zur Verdeutlichung veralteter Abwehrmechanismen in sicherer Umgebung.

Einsamkeit & Trauer

997 Das flackernde Signal der Notrufboje

Das Licht sendet schwache Impulse auf das weite Meer, ohne dass ein Retter in Sicht ist.

| Zur Thematisierung von emotionaler Isolation und Verzweiflung.

Starre & Blockade

998 Der zähe Klumpen im Betonmischer

Die Trommel dreht sich weiter, doch die Masse bleibt steinhart an der Wand kleben.

| Zur Veranschaulichung von Gedankenkreisen und unverarbeitetem Trauma.

Trigger & Reaktivität

999 Der verbogene Splint am Fallschirmgurt

Ein winziger Metallstift klemmt und verhindert das Öffnen des rettenden Tuchs.

| Erklärt die unverhältnismäßig starke Wirkung kleiner Auslöser.

Erschöpfung & Vitalitätsverlust

1000 Das leckende Schwungrad im Wasserkraftwerk

Obwohl Wasser fließt, verpufft der Druck durch Risse im Gehäuse wirkungslos.

| Bei chronischem Energiemangel trotz scheinbar ausreichender Erholungsphasen.

Wut & Affektdurchbruch

1001 Der scheppernde Schutzdeckel auf dem Schacht

Der Druck von unten hebt das schwere Eisen immer wieder klirrend an.

| Zur Erarbeitung von Impulskontrolle und Frühwarnzeichen für Wutausbrüche.

Depression & Mangel

1002 Das zerschnittene Schleppnetz auf Grund

Alles Wertvolle gleitet durch die Maschen ins Dunkel zurück.

| Unterstützt Klienten beim Verstehen depressiver Positiv-Filter.

Leistungsangst & Perfektionismus

1003 Die zittrige Hand an der Lötkolbenspitze

Je mehr Präzision gefordert ist, desto unruhiger brennt sich der Kolben ins Material.

| Zur Thematisierung von innerem Druck und Anspannungsmustern.

Bindung & Vertrauensverlust

1004 Der bröckelnde Mörtel im Fundamentbogen

Der Stein hält noch, doch der Fugengraut rieselt bei jeder kleinsten Erschütterung.

| Zur Reflexion von Bindungstraumata und Beziehungsängsten.

Grenzen & Co-Abhängigkeit

1005 Der überlastete Hubmagnet am Schrottkran

Das Magnetfeld zieht alles an, bis die Spule durchbrennt und die Last unkontrolliert fällt.

| Hilft bei der Abgrenzung von Problemen anderer Menschen.

Verdrängung und Erinnerung

1006 Der blinde Fleck im Scheinwerferprisma

Mitten im hellsten Scheinwerferstrahl bleibt ein Bereich dunkel. Das Bild kann dafür stehen, dass Trauminhalte möglicherweise verdrängt und deshalb gerade nicht zugänglich sind.

| Zur behutsamen Erkundung möglicher Erinnerungslücken, ohne Verdrängung vorauszusetzen.

Handlungsunfähigkeit & Ohnmacht

1007 Die rostige Zange ohne Drehachsschraube

Beide Schenkel bewegen sich, greifen aber ins Leere, weil der Mittelpunkt fehlt.

| Zur Förderung von Selbstregulation und Wiedererlangung von Handlungsmacht.

Überwältigung und Panik

1008 Die zersprungene Fensterscheibe im Hagel

Das schützende Glas splittert plötzlich, und der eiskalte Hagel prasselt ungefiltert auf den Wohnraum ein.

| Zur Veranschaulichung eines sensorischen oder emotionalen Zusammenbruchs unter Stress.

1009 Der festgeklemmte Gaszug im Gefälle

Das Pedal schnellert nicht zurück; der Motor heult auf, während die Spitzkehre bedrohlich näher kommt.

| Zur Thematisierung von Kontrollverlustgefühlen bei eskalierenden Panikattacken.

1010 Das verklebte Ventil der Sauerstoffmaske

Die Maske sitzt fest auf dem Gesicht, doch die Gummilippe öffnet sich beim Einatmen nicht.

| Bei Behandlungsfrustration, wenn Interventionen zunächst Erstickungsängste verstärken.

Erstarrung und Dissoziation

1011 Der verkantete Schubkasten

Je heftiger man reißt, desto unbeweglicher verkeilt sich das Holz im Rahmen.

| Hilft Klienten, Druck herauszunehmen, statt Blockaden mit Gewalt lösen zu wollen.

1012 Die rostige Blattfeder

Statt Bodenwellen abzufedern, leitet das starre Metall jeden Schlag hart und ungefedert an die Karosserie weiter.

| Für chronisch erschöpfte Menschen, die keine Schläge mehr abfedern können.

Körperentfremdung

1013 Das taube Bodenradar

Die Antenne sendet Impulse in die Tiefe, empfängt aber kein reflektierendes Echo mehr.

| Zur Psychoedukation bei Taubheitsgefühlen in Beinen und Füßen unter Trauma-Stress.

1014 Der stumme Tiefenmesser

Die Anzeige bleibt auf Null stehen, während der Rumpf bereits bedrohlich unter Wasserdruck ächzt.

| Zur Sensibilisierung für unbemerkten Raubbau an den eigenen Ressourcen.

Übererregung

1015 Der glühende Schmelzdraht

Ein kurzer Moment extremer Stromstärke genügt, und die feine Legierung brennt mit einem Zischen durch.

| Zur Erklärung des abrupten Wechsels von Panik in dissoziativen Shutdown.

1016 Die überdrehte Spielzeugmechanik

Die Feder sprang aus der Halterung; nun sirren die Rädchen rasend schnell im Leerlauf.

| Zur Differenzierung von produktiver Aktivität und manisch-getriebener Erschöpfung.

Grenzverlust

1017 Das undichte Kellerfenster bei Hochwasser

Ein feiner Strahl drückt unaufhörlich durch die Dichtung, bis der Estrich unbemerkt unter Wasser steht.

| Bei Klienten, die schleichende Grenzverletzungen erst bei Erschöpfung bemerken.

Angst und Kontrollverlust

1018 Das zerrissene Fangseil am Flugzeugträger

Der Fanghaken greift ins Leere, und die Maschine schießt ungebremst über das Deck hinaus ins Meer.

| Bei traumatischen Retraumatisierungserfahrungen ohne rettenden Halt.

1019 Das verrauchte Treppenhaus

Dichte Schwaden nehmen jede Sicht auf Stufen und Geländer; der rettende Ausgang wird unsichtbar.

| Hilft, das Gefühl von Hilflosigkeit in unübersichtlichen Lebenslagen zu validieren.

Bindungsangst und Scham

1020 Der zersetzte Dichtkleber

Nach Jahren verliert die Masse ihre Elastizität und zerbröselt zu feinem, haltlosem Staub.

| Zur Erkundung von schleichendem Vertrauensverlust in sich selbst oder nahe Bezugspersonen.

Depression und Leere

1021 Das überschwemmte Zündschloss

Kein Funke springt über; das feuchte Gehäuse schluckt jeden Startversuch lautlos.

| Um den Unterschied zwischen Unwillen und echter neurobiologischer Handlungsunfähigkeit zu klären.

1022 Die brüchige Isolierkanne

Durch den Haarriss entweicht das Vakuum; frisch eingefüllte Wärme kühlt in Minuten vollständig ab.

| Wenn Klienten positive Momente nicht speichern können und schnell innerlich erkalten.

Erschöpfung und Burnout

1023 Der schleifende Propellerflügel

Bei jeder Umdrehung schlägt die Kante am Blech an und frisst unbemerkt die Hälfte der Antriebskraft.

| Zur Erkennung latenter Stressoren, die dauerhaft Kraft entziehen.

1024 Das eingedrückte Ansaugventil

Der Zylinder erzeugt Unterdruck, aber die deformierte Öffnung lässt keinen frischen Luftzug passieren.

| Zur Veranschaulichung, warum Erholung bei tief sitzendem Trauma blockiert ist.

1025 Der verbrannte Bremslüfter

Die Kühlung ist geschmolzen; jede weitere Bremsung erzeugt glühende Reibung statt Entlastung. Das System überhitzt bei jedem Halt.

| Zur Veranschaulichung, warum chronischer Stress selbst Erholungsphasen anstrengend macht.

Beziehungsabbrüche

1026 Der zerschnittene Leitungsstrang

Dutzende feiner Drähte hängen lose in der Luft; kein Signal erreicht den Empfänger am anderen Ende.

| Zur Erarbeitung familiärer Kommunikationsabbrüche nach schweren Konflikten.

Neurozeption

1027 Der blinde Radarmast im Sturm

Die Antenne dreht sich im dichten Regenschleier, spiegelt aber nur Eigenrauschen: Schattenhafte Phantomziele gaukeln ständige Feindannäherung vor.

| Erklärt Neurozeptionsstörungen bei Trauma, bei denen neutrale Reize automatisch als existenzielle Bedrohung gewertet werden.

Dissoziation & Zeiterleben

1028 Die zersplitterte Sonnenuhr

Das Zifferblatt aus Schiefer ist in mehrere Teile geborsten, und der Schattenstab steht schief. Der Schattenwurf zeigt keine verlässlichen Stunden mehr an; der gewohnte Fluss von Tag, Nacht und Dauer zerfällt in unzusammenhängende Bruchstücke.

| Hilft Klienten, chronischen Verlust des Zeitgefühls, Flashback-Verwirrung und Orientierungslosigkeit im Alltag zu versprachlichen.

Wut & Affektstau

1029 Der heißgelaufene Bohrfutterkopf

Das Spannfutter rotiert ohne Kühlung mit maximaler Drehzahl gegen gehärteten Stahl. Weil kein Span abgetragen wird, staut sich die Reibungsenergie im Metallkopf, bis die Backen blau anlaufen und das Werkstück festbrennt.

| Eignet sich zur Veranschaulichung von unproduktivem Gedankenkreisen, innerer Hitzeentwicklung und impulsiven Wutentladungen.

1030 Die verkeilte Überlastsicherung im Walzwerk

Der Scherbolzen, der bei zu hohem Druck brechen sollte, wurde fälschlicherweise verschweißt. Der mechanische Druck im Gerüst klettert ins Unermessliche, bis das gesamte Gehäuse berstend zerspringt.

Veranschaulicht die Dynamik chronisch unterdrückter Aggressionen und plötzlicher Wutausbrüche.

Trauer & emotionale Taubheit

1031 Das ausgewaschene Flussbett im Karst

Der Bachlauf fließt nicht mehr über die Talsohle, sondern verschwindet durch Risse im Kalkstein spurlos in tiefen Klüften. An der Oberfläche bleibt nur ein staubiges Geröllbett zurück, das keine Feuchtigkeit bewahrt.

Unterstützt Klienten beim Beschreiben depressiver Entleerung und dem scheinbaren Verschwinden positiver Empfindungen.

Intrusionen & Flashbacks

1032 Der zerkratzte Tonabnehmerkopf

Die Saphirnadel ist an der Kante abgesplittert und springt in derselben Rille unablässig zurück. Statt die Melodie fortzusetzen, wiederholt das Audiosystem denselben lauten Taktfetzen in quälender Endlosschleife.

Dient der Veranschaulichung von Intrusionen und dem automatischen Wiedererleben fragmentierter Belastungssituationen.

Körperempfinden & Somatisierung

1033 Die Füße hinter Glas

Die Füße stehen auf dem Boden, doch es ist, als läge eine Glasscheibe zwischen ihnen und der Erde. Der Kontakt ist vorhanden, fühlt sich aber fern und gedämpft an.

Zur Beschreibung von Entfremdungsgefühlen in Beinen oder Füßen und als behutsamer Gesprächseinstieg zu Körperkontakt und Verankerung.

Reizüberflutung & Abgrenzung

1034 Das verkohlte Weidezauntor

Ein Blitzschlag hat die Querriegel des Holztores gespalten und geschwärzt. Der Verschluss hängt wirkungslos herab, sodass kein Schutz vor freilaufendem Vieh mehr besteht und die Weidegrenze offen daliegt.

| Unterstützt Klienten beim Reflektieren erlebter Grenzverletzungen und dem Neuaufbau relationaler Barrieren.

1035 Der zersetzte Gummipuffer der Hebebühne

Der elastische Block hat sich durch Öl und Witterung in krümeligen Staub verwandelt. Jedes Aufsetzen der Tragarme schlägt nun mit ungedämpfter Härte Metall auf Beton durch.

| Zur Veranschaulichung des Verlusts natürlicher Pufferzonen bei dauerhafter Reizexposition.

1036 Die gerissene Akustikmembran im Schalldämpfer

Das feine Gewebe im Dämpfergehäuse ist der Länge nach aufgerissen. Jedes Auspuffgeräusch dringt nun als roher, ohrenbetäubender Knall nach außen, ohne jede mäßigende Zwischenschicht.

| Hilft Klienten mit sensorischer Hypersensitivität, das Fehlen schützender Reizfilter zu beschreiben.

Erstarrung & Freeze

1037 Das eingedickte Schmiermittel im Feinunruh-Lager

Das einst flüssige Uhrenöl ist zu einer klebrigen Harzschicht erstarrt. Die feine Spirale versucht vergeblich auszuschnagen und bleibt mitten in der Halbschwingung bewegungslos stehen.

| Veranschaulicht den Zustand emotionaler Betäubung und motorischer Blockade im Schockzustand.

1038 Der blockierte Exzenterhebel an der Werkbank

Der Klemmhebel hat sich im Nocken verkeilt. Selbst mit vollem Körpereinsatz lässt sich der Mechanismus nicht umlegen, sodass das eingespannte Werkstück unbeweglich arretiert bleibt.

| Macht das Erleben von Exekutivfunktionsstörungen und Freeze-Blockaden therapeutisch besprechbar.

Erschöpfung und Überlastung

1039 Der zerschnittene Schleifriemen an der Drehbank

Der Riemen reißt mitten im Arbeitsgang entzwei, die Spindel bleibt schlagartig stehen.

| Zur Veranschaulichung plötzlicher energetischer Zusammenbrüche nach chronischer Daueranspannung.

1040 Die poröse Flanschdichtung am Heizkessel

Durch feine Mikrorisse entweicht beständig heißer Dampf, bis das System trockenläuft.

| Zeigt auf, wie alltägliche Mikrostressoren unbemerkt alle Energiereserven leeren.

1041 Die überdehnte Spiralfeder der Waage

Wurde die Feder zu oft überstrapaziert, federt sie nicht mehr zurück. Sie bleibt langgezogen und zeigt falsche Gewichte an.

| Geeignet zur Psychoedukation über chronischen Stress und fehlende Regenerationsfähigkeit.

1042 Der verbrannte Bremsbelag am Güterwaggon

Weil die Bremsbacken dauerhaft schleiften, ist das Material verglast. Die Reibung erzeugt nur noch Gestank, bremst aber kaum noch ab.

| Zur Thematisierung von Burnout durch permanente innere Anspannung und Impulskontrolle.

Depressive Verstimmung und Erstarrung

1043 Die verrußte Glühwendel

Die Wendel glimmt zwar noch, aber dicker Rußbelag schluckt jeden wärmenden Schein nach außen.

| Geeignet zur Verdeutlichung innerer Taubheit bei gleichzeitigem Vorhandensein von Lebensenergie.

1044 Das eingedickte Schmierfett im Schneckengetriebe

Verharzter Schmierstoff bremst jede Zahnradbewegung bis zum quälenden Stillstand aus.

| Eignet sich bei depressiver Hemmung, um körperliche Schwere verständlich zu machen.

Hyperarousal und Panik

1045 Die verklemmte Drosselklappe im Vergaser

Die Klappe arretiert im Vollgaszustand und verwehrt dem Motor die rettende Drehzahlreduktion.

| Verdeutlicht das Gefühl, trotz Erschöpfung innerlich unkontrollierbar weiterzurasten.

1046 Die korrodierte Zündspulenwicklung

Kriechströme in der rissigen Isolierung entladen die Zündenergie spontan in das Motorgehäuse. Der Motor ruckt gewaltsam, ohne dass Gas gegeben wurde.

| Psychoedukation zu Panikattacken, die scheinbar aus heiterem Himmel ohne äußeren Reiz auftreten.

1047 Der zersetzte Gummipuffer am Prellbock

Das elastische Elastomer ist spröde zerbröselt. Jeder ankommende Stoß schlägt ungebremsmet metallisch auf das Fundament durch.

| Vermittlung von Reizfilterverlust und fehlender affektiver Dämpfung im Alarmzustand.

1048 Der korrodierte Temperaturschalter im Kühlkreislauf

Die Bimetallkontakte sind oxidiert und schließen nicht mehr. Die Kühlung springt nicht an, während die Betriebshitze steigt.

| Psychoedukation zu Panikattacken und mangelnden Beruhigungsmechanismen des Parasympathikus.

Angst und Orientierungsverlust

1049 Der blinde Suchscheinwerfer im Nebelfeld

Der Lichtkegel prallt als weiße Wand zurück und nimmt dem Auge jede Chance auf Durchblick.

| Einsatzbar bei Panikattacken, wenn fokussierte Problemlösung paradoxerweise mehr Verwirrung stiftet.

Trauma und Grenzverletzung

1050 Das zerbeulte Schott im U-Boot-Bug

Das Metall wölbt sich bedrohlich unter dem Wasserdruck, lässt aber noch keinen Tropfen durch.

| Zur Würdigung des extremen Energieaufwands, den das Abwehren von Flashbacks erfordert.

Dissoziation und Kontrollverlust

1051 Die zersprungene Skalenscheibe des Barometers

Risse im Deckglas verdecken den Zeiger und machen Wetterwechsel unvorhersehbar.

| Zur Psychoedukation über den Verlust von Körperachtsamkeit in akuten Krisenphasen.

1052 Der zerschnittene Zugdraht am Stellwerk

Der Hebel wird umgelegt, doch die Weiche auf den Schienen rührt sich keinen Millimeter.

| Hilft bei Dissoziation und Freeze-Zuständen zu verstehen, warum Handeln temporär unmöglich ist.

1053 Der zerschnittene Schleifriemen am Schleifbock

Der Motor summt noch, doch das Schleifband reißt entzwei. Die Energie läuft ins Leere, während jede Schleifwirkung augenblicklich stoppt.

| Zur Veranschaulichung, wenn Klienten trotz innerer Erregung handlungsunfähig werden und der Kontakt zum Handeln abreißt.

1054 Der zerschnittene Stelldraht am Bahnübergang

Der Hebel wird bewegt, doch der Draht zur Schranke ist durchtrennt: Die Absicht kommt an, die Bewegung bleibt aus.

| Zum Beschreiben einer erlebten Lücke zwischen innerem Entschluss und körperlicher Ausführung.

Scham und tiefe Verunsicherung

1055 Der kriechende Salpeter im Mauerwerk

Wie Salpeter, der sich langsam durch eine Wand frisst, kann unverarbeitete Scham das innere Gefühl von Halt allmählich schwächen – auch wenn nach außen lange nichts zu sehen ist.

| Veranschaulicht schleichende Schamfolgen und lädt dazu ein, gemeinsam nach den ersten sichtbaren Spuren zu suchen.

Grenzziehung und Schutz

1056 Der festsitzende Rastbolzen an der Schranke

Der Bolzen greift fest in die Hülse und verhindert jede Bewegung des schweren Balkens.

| Zur Verdeutlichung starrer Abwehrmechanismen, die Kontakt und Nähe dauerhaft blockieren.

Angst und Unsicherheit

1057 Das zerrissene Fangnetz am Zirkustrapez

Die Maschen klaffen weit auf, sodass jeder Fehltritt den ungeschützten Sturz bedeutet.

| Erklärt Panik vor Fehlern bei Menschen mit bindungstraumatischen Erfahrungen.

Hyperarousal und Wut

1058 Der verbrannte Bremsklotz an der Güterlore

Der Belag ist bis aufs blanke Eisen abgetragen; Reibung erzeugt nur noch Funkenflug.

| Zur Erklärung von Impulskontrollverlusten, wenn biologische Stoppsignale erschöpft sind.

Trauer und Überwältigung

1059 Die überlaufende Kondensatwanne der Klimaanlage

Tropfen für Tropfen sammelt sich kaltes Wasser, bis die Schale plötzlich unkontrolliert schwappt.

| Zur Entlastung von Schuldgefühlen bei plötzlichen Weinanfällen ohne klaren äußeren Auslöser.

Orientierung und Sinnverlust

1060 Das flatternde Segel im toten Winkel

Das Tuch knallt unruhig im Wind, ohne auch nur ein Quäntchen Vortrieb zu erzeugen.

| Nützlich bei Identitätskrisen und Gefühlen der Ziellosigkeit nach akuten Umbrüchen.

Neurozeption und Fehlregulation

1061 Der korrodierte Kontaktstift im Relaisgehäuse

Oxidisierte Metallspitzen verhindern den sauberen Stromfluss, Signale versickern unvollständig.

| Zur Veranschaulichung, wie neurobiologische Übertragungsfehler Fehlalarme im Körper erzeugen.

Depressive Verstimmung und Orientierungslosigkeit

1062 Die verrußte Gaslaterne

Die Flamme brennt zwar noch, aber dicker Ruß verdunkelt das Glas. Kein klares Licht dringt mehr in den dunklen Raum.

| Eignet sich für Klienten, die berichten, dass ihnen trotz aller Anstrengung die Klarheit und Perspektive fehlt.

1063 Das kraftlose Vorsegel im Windschatten

Kein Wind erreicht das Vorsegel. Es hängt schlaff, und das Boot verliert seinen Schwung und die Richtung.

| Hilft, Antriebslosigkeit und Orientierungssuche ohne Selbstvorwurf auszudrücken.

Wut und Aggressionshemmung

1064 Das blockierte Überdruckrohr

Dampf baut sich unablässig im Kessel auf, doch das Entlastungsrohr ist fest verschlossen. Jeder Moment droht die Hülle zu sprengen.

| Zur Verdeutlichung der Notwendigkeit regulierter Emotionsausdrücke statt dauerhaftem Zurückhalten starker Affekte.

Hypervigilanz und Panik

1065 Der blinde Suchscheinwerfer im Seenebel

Ein starker Lichtkegel sucht das Wasser ab, wird aber von der dichten Nebelwand reflektiert und blendet nur die eigene Mannschaft.

| Zur Verdeutlichung, wie übersteigerte Alarmbereitschaft die Orientierung erschwert und Panik verstärken kann.

Traumafolgen und Schutzmechanismen

1066 Das zerbeulte Maschinenschott

Die dicke Metalltür hält noch stand, ist jedoch von alten Schlägen tief eingedrückt und droht bei der nächsten Erschütterung nachzugeben.

| Dient der Würdigung alter Schutzhaltungen bei gleichzeitiger Thematisierung ihrer Belastungsgrenzen.

Überwältigung und Selbstzweifel

1067 Die zersprungene Skalenscheibe der Balkenwaage

Die Mechanik schwingt noch, aber das Glas der Anzeige ist zersplittert. Keiner weiß mehr, ob ein Ungleichgewicht besteht.

| Einsatzbar bei Patienten, die ihr Gespür für angemessene Reaktionen und Prioritäten verloren haben.

Stress und nervöse Erregung

1068 Der flatternde Flachriemen am Mahlwerk

Der Riemen schlägt unkontrolliert gegen das Gehäuse. Statt ruhiger Kraft entsteht nur Lärm und heftige Reibung.

| Zur Psychoedukation über innere Unruhe, Zappeln und unproduktiven Energieverschleiß im Nervensystem.

1069 Der korrodierte Kontaktpunkt im Relais

Die feine Kupferschicht ist oxidiert und mit Grünspan belegt. Manchmal schaltet der Impuls durch, manchmal bleibt alles dunkel.

| Dient der Psychoedukation über schwankende emotionale Stabilität und Konzentrationsstörungen bei Überlastung.

Grenzen und Erschöpfung

1070 Die poröse Flanschdichtung am Druckrohr

An der Verbindungsstelle zischt kontinuierlich ein dünner Strahl heraus. Tropfen für Tropfen verliert das gesamte System seinen Druck.

| Hilft, chronischen Kraftverlust durch unausgesprochene Grenzverletzungen im Alltag greifbar zu machen.

Vermeidung und Schutz

1071 Der festsitzende Riegel an der Gartenpforte

Aus Furcht vor Eindringlingen wurde der Riegel mit Gewalt vorgeschoben. Nun klemmt er so fest, dass niemand mehr ins Freie gelangt.

| Ermöglicht das Verständnis dafür, dass Schutzstrategien auf Dauer isolieren und Gefangenschaft erzeugen.

Erstarrung und Lethargie

1072 Das eingedickte Maschinenfett im Zahnrad

Das einst geschmeidige Fett ist zäh wie Pech geworden. Jede Umdrehung der Zahnräder erfordert gewaltige, schmerzhaftige Kraft.

| Veranschaulicht das Gefühl von schwerer Trägheit, Blockade und Verlangsamung bei depressiven Episoden.

Bindungsverlust und Einsamkeit

1073 Das gerissene Sicherungsseil am Felsgrat

Ein Ruck ging durch das Tau, dann hing das Ende lose in der Luft. Der Halt ist fort, und der Abgrund liegt offen dar.

| Zur Validierung von Panik und existenzieller Verlassenheit nach Beziehungsabbrüchen.

Überlastung und Erschöpfung

1074 Der verbrannte Bremsbelag an der Draisine

Der Hebel wurde zu lange mit aller Kraft angezogen. Jetzt stinkt das Material nach verbranntem Harz und greift nicht mehr.

| Zeigt auf, warum permanente Notbremsungen im Alltag zu emotionalem und körperlichem Burnout führen.

Wahrnehmungsverzerrung und Reizüberflutung

1075 Das trübe Milchglasprisma

Durch das trübe Prisma verschwimmen die Farben zu einem Schleier. Einzelne Eindrücke und emotionale Nuancen lassen sich kaum unterscheiden.

| Hilft, eingeschränkte Differenzierung bei Reizüberflutung in Worte zu fassen.

Wut und Affektstau

1076 Der Druckluftspeicher ohne Ablasshahn

Im Speicher steigt der Druck, doch es gibt kein Ventil zum Ablassen. Was lange zurückgehalten wird, staut sich weiter an.

| Zum Erkunden von Wut oder Schmerz, die über längere Zeit zurückgehalten werden.

Übererregung und Atemnot

1077 Der Schornsteinzug im Fallwind

Ein Fallwind drückt gegen den Schornsteinzug. Der Rauch zieht nicht mehr wie gewohnt ab, und der Raum wirkt beklemmend.

| Veranschaulicht das Gefühl erschwerten Atmens bei Angst, ohne eine körperliche Ursache festzulegen.

Orientierungslosigkeit & Angst

1078 Die überstrahlte Restlichtkamera

Der elektronische Verstärker ist auf maximale Empfindlichkeit für tiefste Dunkelheit hochgeregelt. Fällt nun ein einziger normaler Lichtschein auf den Sensor, kippt das gesamte Bildfeld in gleißendes Weiß um, sodass überhaupt keine Konturen mehr erkennbar sind.

| Macht Klienten verständlich, warum Hypervigilanz bei Angststörungen nicht zu mehr Sicherheit, sondern zu ständiger kognitiver Reizüberlastung führt.

Grenzverletzung & Vulnerabilität

1079 Die ermüdete Nietnaht am Druckstollen

Über Jahrzehnte haben Wasserschläge gegen die Stahlröhre gehämmert. Nun sitzen die Niete locker, feine Haarrisse ziehen sich durch die Bleche, und schon bei minimaler Drucksteigerung spritzt Wasser in feinen, scharfen Fontänen unkontrolliert ins Gestein.

| Zur Psychoedukation über Triggeranfälligkeit: minimale Reize stoßen auf ein strukturell vorgeschädigtes, erschöpftes Reizabwehrsystem.

Überlastung & Fehleinschätzung

1080 Die dejustierte Torsionswaage

Der feine Torsionsfaden im Messwerk ist überdreht und dauerhaft verdrillt. Selbst wenn nur eine Staubblocke auf die Waagschale sinkt, schlägt die Skalennadel mit voller Wucht bis an den Begrenzungsstift aus, als handele es sich um ein Zentnergewicht.

Hilft bei der Bearbeitung von Katastrophisieren und Panikreaktionen auf objektiv unbedenkliche Alltagsanforderungen.

Chronische Belastung & Scham

1081 Die korrodierende Moniereisen-Matrix

Von außen wirkt der Betonpfeiler glatt und tragfähig. Im feuchten Inneren jedoch frisst Lochfraß den Bewehrungsstahl auf; der Rost quillt auf, sprengt das Gefüge im Kern und beraubt das Bauwerk seiner inneren Zugfestigkeit, lange bevor der Einsturz sichtbar wird.

Verdeutlicht das schleichende Wirken verinnerlichter Scham oder früher Vernachlässigung auf das basale Selbstwertgefühl.

Dysregulation & Unruhe

1082 Der taumelnde Unruhreif im Uhrwerk

Die Unruh schwingt nicht mehr im beruhigenden, gleichförmigen Halbsekundentakt. Sie eilt plötzlich in hektischem Zittern voraus, gerät ins Schleudern, bleibt fast hängen und schnellert dann ruckartig weiter, sodass die Zeiger chaotisch über das Blatt springen.

Beschreibt das Schwanken zwischen Übererregung und Erstarrung, wenn das Nervensystem die autonome Bremsfunktion verloren hat.

Vermeidung & Schutzgrenzen

1083 Der deplatzierte Prellbock im Rangierbahnhof

Mitten auf freier Strecke wurde ein schwerer Stahlträger montiert. Züge müssen kilometerweit vorher anhalten, obwohl die Schienen dahinter intakt wären. Der Schutz vor Entgleisung verhindert jedes Weiterkommen.

Veranschaulicht, wie frühe Schutzmechanismen im Erwachsenenalter normale Entwicklungsschritte und Beziehungen blockieren.

Neurozeption & Fehlalarm

1084 Das dekalibrierte Barometer der Wetterwarte

Schon bei leichtem Morgentau schlägt die Nadel bis zum Anschlag auf Sturm aus. Die Mechanik meldet ununterbrochen Orkane, sodass die Fensterläden vernagelt bleiben, während draußen milder Sonnenschein herrscht.

Erklärt Klienten das Konzept der fehlerhaften Neurozeption, wenn harmlose Mimik oder Geräusche als Bedrohung gewertet werden.

Freeze & Orientierungsreflex

1085 Der verschmutzte Optiksensensor am Torantrieb

Eine dünne Schicht aus Staub und Insektenresten verdeckt die Linse. Der Antrieb schaltet vorsorglich ab; das Tor verharrt reglos auf halber Höhe, weil die Elektronik nicht verifizieren kann, ob der Weg tatsächlich frei ist.

Unterstützt das Verständnis von Blockaden beim Treffen von Entscheidungen nach langanhaltenden Traumatisierungen.

Ressourcenmangel & Resilienzverlust

1086 Die erschlaffte Spannfeder im Sperrklinkenrad

Der Zahnkranz will einrasten, um die Last zu sichern, doch der kleine Federdraht hat seine Spannkraft verloren. Bei jeder minimalen Erschütterung rutscht das Gewicht ein Stück zurück in die Tiefe.

| Dient der Entlastung von Schuldgefühlen bei Erschöpfungszuständen, wenn gewohnte Bewältigungsstrategien versagen.

Hyperarousal & Beruhigung

1087 Der festsitzende Thermostatstift im Heizkörperventil

Das Gehäuse meldet übermäßige Hitze, doch der metallene Druckstift bleibt in der maximal geöffneten Position verkeilt. Das heiße Wasser strömt ungedrosselt weiter, bis die Raumluft unerträglich stickig wird.

| Macht Klienten begreiflich, warum Beruhigungsversuche fehlschlagen, solange das Nervensystem im sympathischen Alarm verharrt.

Panik & Gedankenschleifen

1088 Der gerissene Fliehkraftriemen der Mühlenbremse

Sobald der Wind zunimmt, drehen die Flügel immer rascher. Die Fliehgewichte sollten die Fangbacken anpressen, doch die Verbindung ist abgerissen; das Mahlwerk heult auf und mahlt leer im eigenen Staub.

| Erklärt das Aufschaukeln von Panikattacken, wenn kognitive Neubewertung und körperliche Beruhigung entkoppelt sind.

Depressive Starre & Erschöpfung

1089 Das ausgehängte Gegengewicht des Förderturms

Ohne das massive Betonpendel auf der Gegenseite muss der Seilzug die gesamte Last der Fördergondel allein heben. Der Motor kapituliert vor der Schwere; der Korb bleibt reglos am Schachtboden liegen.

| Zur Vermittlung des Nutzens externer Hilfen und stützender Kontakte, wenn eigene Ressourcen erschöpft sind.

Selbstfürsorge & Ressourcenaktivierung

1090 Die versandete Zuleitung der Löschwasserzisterne

Der Tank ist vorhanden und tief gemauert, doch feine Sedimente haben das Zulaufgitter vollständig verstopft. Jeder Regenguss strömt ungenutzt über die Straße ab, während das Reservoir im Erdreich trockenfällt.

| Ermutigt in der Therapie dazu, innere Zugangswege zu Freude, Ruhe und Zuwendung systematisch freizulegen.

Erstarrung und Abgrenzung

1091 Die verharzte Rückschlagklappe

Eine Rückschlagklappe soll den Rückfluss verhindern, doch Harz hält sie offen. Belastendes dringt wieder in den Raum ein, obwohl die Klappe eigentlich schützen sollte.

| Als Bild für erlebte Schwierigkeiten, Abstand zu Belastendem zu halten, anbieten.

Taubheit und Dissoziation

1092 Das taube Hydrofon

Ein Hydrofon empfängt nur noch Rauschen, während draußen starke Strömungen toben. Das Bild erinnert an Momente, in denen die Welt weitergeht, aber Reize nur gedämpft ankommen.

| Zur Beschreibung subjektiv gedämpfter Wahrnehmung in dissoziativ erlebten Zuständen anbieten.

Hilflosigkeit

1093 Die verbogene Ruderpinne

Im Unwetter wird die Ruderpinne bei jedem Steuerungsversuch stärker verbogen. Das Schiff reagiert kaum auf die Kraft am Hebel und hält seinen Kurs nicht.

| Als Bild für Hilflosigkeit verwenden, wenn große Anstrengung sich wirkungslos anfühlt.

1094 Der zerscherbte Schauglasring am Füllstandsanzeiger

Durch die zerbrochene Röhre tropft die Kontrollflüssigkeit ab. Die Skala zeigt Leere an, obwohl der Tank noch halbvoll ist, was jede Planung lahmlegt.

| Verdeutlicht das Gefühl erlernter Hilflosigkeit, bei dem eigene Handlungsspielräume nicht mehr wahrgenommen werden.

1095 Die gerissene Steuerleitung

Eine gerissene Steuerleitung trennt das Ruder von der Hand am Steuer. Bewegungen kommen an, doch das Boot reagiert nicht mehr darauf.

| Wenn Anstrengung ins Leere zu laufen scheint und Einfluss auf die eigene Lage fehlt.

Wut & Affekt

1096 Der verbrannte Zündverteiler

Fehlgeleitete Hochspannung lässt Funken willkürlich überspringen und setzt die falsche Zylinderbank in Brand.

| Zur Psychoedukation über impulsive, unkontrollierte Wutausbrüche ohne realen Auslöser.

Erstarrung & Blockade

1097 Der festsitzende Bajonettverschluss

Zwei verkantete Metallkrallen verriegeln das Gehäuse und verhindern jeden schnellen Zugang zum Filter.

| Symbolisiert körperliche Panikstarre und Unzugänglichkeit in heiklen Gesprächsmomenten.

1098 Der festgebackene Schiebering

Hitze hat das Getriebeteil verschweißt, sodass kein Gangwechsel mehr möglich ist.

| Erklärt den Zustand des Feststeckens in alten Verhaltensmustern trotz Leidensdruck.

Scham & Selbstzweifel

1099 Die scheppernde Resonanzklappe

Bei jedem leisen Ton schwingt ein verzerrtes, metallisches Klirren mit, das den Klang völlig verdirbt.

| Veranschaulicht innere Selbstabwertung, die jede positive Erfahrung sofort überlagert.

Taubheit & Dissoziation

1100 Der taube Schwingungssensor

Die Messzelle registriert selbst heftigste Erschütterungen nicht mehr und gibt ein Null-Signal aus.

| Hilfreich beim Erkennen von emotionaler Betäubung nach traumatischem Schock.

Schutzlosigkeit

1101 Der zerschnittene Schirmdraht

Die gespannte Konstruktion klappt bei der ersten Windböe um und lässt den Träger ungeschützt im Regen stehen.

| Metapher für das plötzliche Wegbrechen vertrauter Bewältigungsstrategien.

Instabilität

1102 Die zersprungene Röhrenfassung

Die Sockelstifte finden keinen Halt mehr, wodurch das Lichtsignal bei jeder kleinsten Berührung abreißt.

| Zur Erläuterung basaler Beziehungsunsicherheit und rascher Überforderung im Kontakt.

Überwältigung und Druckstau

1103 Der blockierte Schornsteinabzug bei Starkwind

Wie ein Kaminabzug, der durch stürmischen Gegenwind verstopft wird: Der Rauch staut sich zurück in den Wohnraum, statt frei abzuziehen.

| Zur Veranschaulichung, warum Gefühle in Momenten sozialer Härte oder Beschämung oft nach innen schlagen und ersticken.

1104 Das versandete Schöpfwerk am Deich

Die Pumpen drehen sich, doch die Schaufeln graben sich in Schlamm statt in Wasser. Der Pegel im Binnenland steigt weiter.

| Zur Psychoedukation über Gefühle, die sich nicht regulieren lassen, solange unverarbeiteter Altschmerz den Abfluss verstopft.

1105 Die zerrissene Naht am Sandsack

Der Faden reißt unter der Wasserlast, der Sand quillt heraus und die Flut strömt ungehindert über den Damm.

| Zur Vorbereitung auf emotionale Entladungen, wenn langjährige Bewältigungsstrategien plötzlich nachgeben.

Chronische Erschöpfung

1106 Die überdehnte Feder am Uhrenpendel

Das Pendel schwingt nicht mehr im beruhigenden Sekudentakt, weil seine Aufhängung gedehnt ist. Die Uhr läuft entweder zu hastig oder bleibt zittrig stehen.

| Hilfreich, um Klienten den Verlust eines natürlichen Rhythmus zwischen Erholung und Aktivität begreifbar zu machen.

Traumatische Belastung

1107 Das erodierte Flussufer im Frühjahrshochwasser

Mit jeder Flut bricht ein Stück Grasnarbe ab, bis die Uferböschung senkrecht und ungesichert über der Strömung hängt.

| Dient der Psychoedukation über kumulative Stressoren, die Grenzen unbemerkt schwächen.

1108 Das eingedrückte Leitblech der Turbine

Ein Fremdkörper hat das Blech verbogen. Statt ruhiger Strömung entstehen wirbelnde Toträume, die den Motor ausbremsen.

| Zur Veranschaulichung posttraumatischer Gedankenkreise, die Energie binden, ohne Fortschritt zu bringen.

1109 Der zerschnittene Haltegurt im Rettungskorb

Man befindet sich zwar in der Rettungsgondel, doch der Sicherheitsgurt ist durchtrennt. Jeder Windstoß droht einen herauszuschleudern.

| Zur Thematisierung von Bindungstraumata und der Furcht, selbst in sicheren Beziehungen abzustürzen.

Kontrollverlust und Dissoziation

1110 Der zerschnittene Zugdraht der Weichenstellung

Der Stellwerkwärter zieht am Hebel, doch der Draht ist durchtrennt. Der Zug rollt unausweichlich auf das alte Abstellgleis.

| Erklärt das Erleben von automatisierten Notfallreaktionen, die sich willentlich im Akutmoment schwer steuern lassen.

Scham und Vermeidung

1111 Die verrostete Scharnierplatte der Kellertür

Die Tür in den finsternen Keller ist seit Jahren zugeschlagen. Beim Versuch, sie zu öffnen, kreischt das Metall und droht zu zerbrechen.

| Hilft, den Widerstand und die Furcht vor dem Anschauen verdrängter Gefühlsanteile behutsam abzufedern.

Vegetative Übererregung

1112 Der glühende Schmelzkern im Transformator

Das Gehäuse brummt lautlos, doch im Inneren wird der Eisenkern so heiß, dass die Isolierlacke schmelzen und Funken drohen.

| Zur Einordnung von körperlicher innerer Hitze und panischer Rastlosigkeit bei äußerer Starre.

1113 Die verbrannte Drosselspule im Netzteil

Das Bauteil, das Spannungsspitzen glätten sollte, ist durchgeschlagen. Jeder externe Impuls schlägt ungefiltert ins System.

| Dient der Entlastung von Klienten, die sich für ihre Geräuschempfindlichkeit oder Reizbarkeit schämen.

1114 Das korrodierte Bimetall im Kesselwächter

Die beiden Metalle trennen sich nicht mehr bei Hitze. Der Schalter löst entweder grundlos aus oder warnt viel zu spät.

| Erklärt Fehlschaltungen des Nervensystems, bei denen harmlose Reize als maximale Lebensgefahr interpretiert werden.

Körperwahrnehmung und Taubheit

1115 Das abgerissene Manometerrohr der Turbine

Der Druckanzeiger zeigt Null an, weil die Zuleitung gekappt ist. Im Kessel herrschen derzeit kritische Atmosphärenwerte.

| Zur Sensibilisierung für Alexithymie oder Taubheit gegenüber eigenen körperlichen Belastungsgrenzen.

1116 Der taube Schwingarm der Grammophonnadel

Die Rille dreht sich, doch die Nadel überträgt die Vibration nicht mehr an die Membran. Die Musik bleibt unhörbar stumm.

| Erklärt den Zustand des emotionalen Abstumpfens als Schutzreaktion gegen schrille Überlastung.

Grenzen und Schutz

1117 Die poröse Dichtlippe am Tauchanzug

Am Hals dringt tropfenweise eiskaltes Wasser ein. Zuerst kaum spürbar, entzieht es dem Körper mit der Zeit jede Wärme.

| Erleichtert das Besprechen von scheinbar kleinen, alltäglichen Grenzverletzungen, die in tiefe Erschöpfung münden.

1118 Der zersetzte Entstörfilter

Die Schutzmembran hat ihre Barrierewirkung verloren. Fremde Schwingungen dringen ungebremsst und ungefiltert in den empfindlichen Innenraum ein.

| Dient der Arbeit an Abgrenzungsschwierigkeiten und emotionaler Durchlässigkeit.

Schutzmuster und Maskierung

1119 Der flatternde Vorhang vor der Brandmauer

Ein zarter Stoff weht im Zugwind und täuscht ein offenes Fenster vor, doch unmittelbar dahinter steht kalter, massiver Beton.

| Unterstützt Klienten dabei, die Funktion ihrer Fassade zu würdigen, ohne sie sofort abreißen zu müssen.

Erschöpfung und Abgrenzung

1120 Der zersprungene Porzellanisolator am Weidezaun

Der Strom fließt nicht mehr durch den Draht, sondern kriecht funkensprühend in das nasse Holz des Pfahls.

| Beschreibt das Gefühl, dass eigene Ressourcen durch ständige Konflikte ungefiltert in die Umgebung verpuffen.

Erstarrung und Freeze

1121 Das eingekeilte Ruderblatt im Packeis

Das Schiff hat noch Dampf, aber das Eis drückt von beiden Seiten gegen das Ruder. Jede Richtungsänderung ist blockiert.

| Hilft, das Gefühl des Gelähmtseins nicht als Willensschwäche, sondern als physikalische Notwendigkeit des Nervensystems zu begreifen.

1122 Die eingeklemmte Schwungscheibe

Ein kleiner Fremdkörper gerät zwischen Gehäuse und Rad. Der gewaltige Schwung stoppt schlagartig, die Reibung erzeugt Hitze.

| Dient der Erklärung von plötzlichen Freeze-Zuständen bei scheinbar intaktem Vorwärtsantrieb.

1123 Das festgebackene Getriebezahnrad

Zahn greift in Zahn, doch ein Metallspan verkeilt die Flanken. Das gesamte Räderwerk steht stocksteif still.

| Veranschaulicht das Gefühl gedanklicher und emotionaler Blockaden in akuten Stressmomenten.

Überwältigung und Belastungsgrenzen

1124 Der blockierte Schmierstoffkanal im Getriebe

Wenn die Zuleitung für das Schmiermittel verstopft, reiben Zahnräder Metall auf Metall. Die Reibungshitze steigt exponentiell an, bis das Getriebe unter Last schlagartig frisst.

| Psychoedukation zu chronischer Anspannung ohne beruhigende Regenerationsphasen.

1125 Die gerissene Druckspeichermembran im Hydraulikzylinder

Ohne das komprimierbare Gaspolster trifft jeder Druckstoß ungebremsst auf die starren Stahlwände der Leitung. Bereits minimale Impulse führen zu hydraulischen Schlägen im gesamten Kreis.

| Verdeutlichung einer stark verringerten Stresstoleranz im Window of Tolerance.

1126 Das verstellte Hebelverhältnis an der Waage

Der Angelpunkt hat sich verschoben; eine Feder auf der einen Seite wiegt plötzlich so schwer wie ein Felsbrocken auf der anderen.

| Erklärung kognitiver Verzerrungen und dem Gefühl rascher Überlastung bei Kleinigkeiten.

Kontrollverlust und Orientierung

1127 Das dejustierte Ruderjoch der Doppelruderanlage

Die beiden Ruderblätter stehen nicht mehr parallel zueinander, sondern bremsen sich gegenseitig aus. Jeder Versuch geradeaus zu steuern erzeugt unberechenbaren Zickzackkurs.

| Thematisierung innerer Konflikte und gegenläufiger Handlungsimpulse bei Traumareaktivierung.

Kognitive Einengung und Alarm

1128 Der überblendete Lichttaster am Fließband

Grelles Umgebungslicht flutet die Fotodiode, sodass der Sensor nicht mehr zwischen Werkstück und Leerraum unterscheiden kann. Die Anlage stoppt ständig im Fehlalarm.

| Normalisierung von Konzentrationsstörungen und selektiver Wahrnehmungsverzerrung bei Stress.

Wut und innere Spannung

1129 Die ausgehängte Drosselklappe im Saugrohr

Das Stellblech hat sich aus der Achse gelöst und steht quer im Schacht. Die Luft strömt unregulierbar ein und facht die Flamme an.

| Visualisierung impulsiver Wutausbrüche und fehlender emotionaler Selbstregulation.

1130 Das blockierte Entlastungsblech im Getriebetunnel

Verbiegungen verhindern, dass Stauwärme nach außen abgeleitet wird. Das Gehäuse erhitzt sich im Inneren weiter, selbst im Stillstand.

| Thematisierung somatisierter Stressfolgen und anhaltender körperlicher Anspannung.

Scham und Grenzverletzung

1131 Die eingetrocknete Dichtungsmasse am Bullauge

Das Dichtband ist geschrumpft und porös geworden. Feuchtigkeit und Schlick dringen unaufhaltsam in den geschützten Innenraum ein.

| Arbeit an chronischer Grenzverletzung und emotionaler Instabilität.

1132 Die zerrissene Membran der Trommel

Das gespannte Fell ist der Länge nach aufgerissen. Jeder Schlag erzeugt statt eines vollen Tons nur ein kraftloses Scheppern.

| Hilft, das Empfinden von Entblößung und zerstörtem innerem Schutzraum greifbar zu machen.

1133 Das eingedrückte Schutzblech am Laufrad

Das Blech schleift permanent auf dem Gummireifen. Jeder Schritt vorwärts kostet die dreifache Kraft und hinterlässt Rillen.

| Eignet sich hervorragend, um die bremsende und zermürende Wirkung von Scham zu verdeutlichen.

Trauer und Mangel

1134 Die verschmutzte Optik am Infrarotdetektor

Eine dicke Staubschicht auf der Linse bricht das Licht. Das System schlägt permanent Alarm oder übersieht echte Wärmequellen.

| Veranschaulichung fehlerhafter Neurozeption und anhaltender innerer Unsicherheit.

Trauma und Alarmsystem

1135 Das korrodierte Relais im Notstromkreis

Grünspan bedeckt die Kupferkontakte. Wenn der Strom ausfällt, schließt das Relais nicht richtig und Funken sprühen.

| Macht begreiflich, warum Schutzreaktionen im Alarmzustand verzögert oder fehlgesteuert ablaufen.

1136 Der spröde Benzinschlauch im Motorraum

Von außen wirkt er intakt, doch durch winzige Mikrorisse tröpfelt ständig Kraftstoff unbemerkt ins Leere.

| Zur Erklärung schleichender Erschöpfung durch ungelöste, dauerhaft schwelende Belastungen.

1137 Der zersplitterte Glasisolator am Telegrafmast

Der Porzellanring ist gebrochen. Bei jedem Regen kriecht die elektrische Spannung direkt in das nasse Holz ab.

| Verdeutlicht hohe Verwundbarkeit gegenüber Alltagsstress durch fehlende seelische Isolationsschichten.

Depression und Antriebslosigkeit

1138 Der verölte Schalter am Zündverteiler

Schmieriges Öl isoliert die Pole. Trotz voller Batterie springt der Funke nicht über; der Motor bleibt stumm.

| Zur Veranschaulichung depressiver Antriebsblockaden trotz vorhandener innerer Absicht.

Angst und Kontrolle

1139 Das klemmende Scharnier am Schutzgitter

Vollständig verrostet lässt sich das Gitter weder ganz öffnen noch schließen. Es verharrt halb sperrend im Durchgang.

| Veranschaulicht unbewegliche Schutzhaltungen, die den Kontakt zur Umwelt dauerhaft behindern.

1140 Das taube Ruderblatt im Strömungswirbel

Die Strömung reißt so wild am Holz, dass die Ruderpinne keine Wirkung mehr zeigt. Das Boot dreht sich im Kreis.

| Dient der Einordnung von Panikattacken, bei denen bewusste Lenkung kurzfristig aussetzt.

1141 Der blinde Schaukelpeiler im Nebel

Die Richtantenne dreht sich endlos im Kreis und empfängt nur Rauschen, das sie fälschlich als Zielobjekt meldet.

| Macht das Phänomen ständiger Fehlalarme bei Traumafolgestörungen transparent und verstehbar.

Trauer und Schmerz

1142 Die verklebte Entlüftungsklappe im Silo

Staub und Feuchtigkeit haben die Dichtung verbacken. Gase können nicht entweichen, der Druck im Kessel steigt bedrohlich.

| Hilft zu erklären, warum zurückgehaltene Trauer zu schweren körperlichen Spannungsgefühlen führt.

Grenzverletzung

1143 Die ausgeschlagene Zapfenführung am Fluttor

Die Führungsnut hat durch Abrieb ihr Spiel verloren. Das Schott wackelt lose im Gerinne und schließt bei steigendem Wasserstand nicht mehr bündig ab.

| Dient der Arbeit an Abgrenzungsfähigkeit und der Reparatur beschädigter Selbstschutzmechanismen.

Hyperarousal und Chronische Anspannung

1144 Der dejustierte Fliehkraftspanner am Webkamm

Der Fliehkraftspanner am Webkamm hat sich so festgezogen, dass jeder Kettfaden unter maximalem Zug steht. Selbst wenn die Maschine stoppt, bleibt die Spannung im Gewebe gefangen und droht bei der kleinsten Erschütterung zu reißen.

| Geeignet zur Psychoedukation über anhaltenden Sympathikustonus und somatische Dauerspannung trotz objektiver Sicherheit.

Grenzen und Scham

1145 Die oxidierte Abreißkante am Kartonageschneider

Eine oxidierte Abreißkante trennt das Packpapier nicht mehr mit einem klaren Schnitt, sondern reißt unregelmäßige, ausgefrante Ränder ins Material. Wenn die eigenen Grenzen stumpf geworden sind, hinterlässt jede Abgrenzung schmerzhaftes Ausfransen und Selbstzweifel.

Für die therapeutische Arbeit an interpersonellen Grenzen und dem Verarbeiten von Grenzüberschreitungen ohne Selbstabwertung.

Überwältigung und innere Abgeschnittenheit

1146 Das taube Körperschallmikrofon

Manchmal gleicht der Körper einem Mikrofon, das den Schall nicht mehr aufnimmt: Worte, Berührungen und eigene Regungen kommen nur gedämpft oder gar nicht an. Das bedeutet nicht, dass nichts da ist; vielleicht schützt die Taubheit vor zu viel Lautstärke.

Als behutsames Bild bei emotionaler oder körperlicher Taubheit; fragen, ob es passt, ohne ein Gefühl erzwingen zu wollen.

Angst und Überforderung

1147 Der poröse Hochdruckflansch

Ein Flansch soll hohen Druck halten, doch durch feine Poren entweicht nach und nach Spannung. Was wie ein Versagen wirkt, kann auch ein Hinweis sein, dass das System Entlastung braucht, bevor der Druck weiter steigt.

Bei anhaltender Anspannung oder Angst; gemeinsam erkunden, wo kleine Entlastungen möglich sind, statt nur die Belastbarkeit zu erhöhen.

Orientierungsverlust

1148 Die zerschnittene Schleifdrahtführung

Ist die Führungsrille unterbrochen, springt der Schleifdraht ins Leere und findet keinen Halt.

Zur Veranschaulichung von Orientierungslosigkeit, wenn vertraute äußere Haltepunkte fehlen.

Erstarrung und Selbstwahrnehmung

1149 Der blinde Schwenkspiegel

Die Spiegelschicht ist matt; im Glas erscheinen nur diffuse Schatten ohne klare Kontur.

| Zur Erkundung diffuser Selbstwahrnehmung in einem Schockzustand.

Übererregung und Hypervigilanz

1150 Der ausgebrannte Vorwiderstand

Weil der dämpfende Widerstand verkohlt ist, trifft die volle Netzspannung ungebremst auf die empfindliche Schaltung.

| Erklärt chronische Schreckhaftigkeit nach anhaltender traumatischer Belastung.

1151 Der zersprungene Entstörkondensator

Das innere Rauschen bleibt ungefiltert: Selbst ein leises Knistern wirkt wie ein Knall.

| Zum Erkunden, woran ausbleibende innere Beruhigung im Alltag erkennbar ist.

Grenzverletzung und Intrusion

1152 Die flatternde Rückschlagklappe

Die Klappe dichtet nicht mehr ab; Schmutzwasser schwappt bei jedem kleinen Wellenschlag zurück in den Reinbereich.

| Nutzen, um intrusive Erinnerungen und mangelnde psychische Schließfähigkeit greifbar zu machen.

Depression und Erschöpfung

1153 Das verharzte Pendellager

Das klebrige Öl bremst jede Schwingung ab; das Pendel bleibt nach zwei trägen Ausschlägen reglos stehen.

| Beschreibt psychomotorische Verlangsamung und das Gefühl von schwerer Trägheit.

1154 Der poröse Unterdruckschlauch

Winzige Haarrisse ziehen Falschlucht; der Unterdruck bricht zusammen und das System verliert jede Saugleistung.

| Verdeutlicht das unmerkliche Ausbrennen durch chronische, unterschwellige Stressoren.

Identität und Selbstbild

1155 Der zersplitterte Ablese Spiegel

In den feinen Scherben spiegelt sich jedes Detail verzerrt und isoliert, ohne ein zusammenhängendes Ganzes zu bilden.

| Zur Arbeit an Identitätsbrüchen und Gefühlen innerer Zerrissenheit.

Trauer und Einsamkeit

1156 Der blinde Infrarotstrahler

Die Röhre glimmt matt, doch die wärmende Strahlung bleibt aus; die Kälte im Zimmer weicht keinen Zentimeter.

| Erklärt Bindungsarmut und das Phänomen, trotz Anwesenheit anderer emotional zu frieren.

Kontrollverlust und Desorientierung

1157 Das verbogene Rudergestänge im Strom

Das Gestänge knickte unter der Wasserwucht ab; jede Drehung am Steuerrad bleibt ohne Einfluss auf den Kurs.

| Zur Würdigung des Gefühls des Ausgeliefertseins in lebensverändernden Krisen.

Kontakt und Bindung

1158 Die taube Membranfeder

Die Feder nimmt Schallwellen auf, ohne mitzuschwingen; Begegnungen erreichen sie, lösen aber kaum Resonanz aus.

| Zum Erkunden, wie fehlende Resonanz in sozialen Kontakten erlebt wird.

Überwältigung und Regulationsverlust

1159 Die verstaubte Windmühlenbremse

Die verstaubte Windmühlenbremse greift ins Leere, während der Sturm die Flügel unkontrolliert antreibt.

| Zur Veranschaulichung vegetativer Hyperarousal-Zustände und mangelnder Selbstberuhigung.

1160 Die überlaufende Tropfsteinschale

Die überlaufende Tropfsteinschale ergießt sich unaufhaltsam über den Rand nach einem einzigen letzten Tropfen.

| Zur Reflexion schleichender Belastungsakkumulation bei chronischem Stress.

1161 Das brüchige Deichvorland

Das brüchige Deichvorland wird von jeder kleinen Welle weiter abgetragen und bietet keinen Puffer mehr.

| Zur Thematisierung von Ressourcendefiziten und Rekonvaleszenzbedarf.

1162 Der flatternde Steuerstrick

Der flatternde Steuerstrick schlägt unkontrolliert umher, ohne dass die Hand ihn greifen kann.

| Zur Entlastung von Schuldgefühlen bei unwillkürlichen Stressreaktionen.

Dissoziation und Orientierungslosigkeit

1163 Die blinde Bojenlaterne

Die blinde Bojenlaterne sendet kein Signal mehr in die dunkle, unruhige See.

| Hilfreich bei der Beschreibung von Entfremdungserleben und Ziellosigkeit.

1164 Das trübe Sichtfenster im Taucheranzug

Das trübe Sichtfenster im Taucheranzug lässt die reale Umgebung nur schemenhaft und bedrohlich erscheinen.

| Erleichtert das Verstehen derealisierender Symptome in sicherer Umgebung.

Grenzverletzung und Scham

1165 Das poröse Schwellenholz

Das poröse Schwellenholz hält dem stetigen Druck des einströmenden Schmutzwassers nicht mehr stand.

| Dient der Verdeutlichung instabiler Grenzen nach chronischen Grenzverletzungen.

1166 Das leere Schneckenhaus im Sand

Das leere Schneckenhaus im Sand bietet keine wärmende Zuflucht mehr, nur noch hohlen Raum.

| Zur Erforschung von Schamreaktionen und sozialer Isolation.

Depressive Erstarrung und Betäubung

1167 Der taube Morseschlüssel

Der taube Morseschlüssel klackt ohne Widerstand und überträgt kein verwertbares Signal an die Station.

| Zur Einordnung von emotionaler Abstumpfung und mangelndem Schmerzempfinden.

1168 Die verrostete Zugfeder der Uhr

Die verrostete Zugfeder der Uhr vermag das Räderwerk nicht mehr mit Kraft zu versorgen.

| Zur Normalisierung von Erschöpfungszuständen im Rahmen des hypoarousal.

Traumareaktive Verhaltensmuster

1169 Der verbogene Weichenhebel

Der verbogene Weichenhebel rastet nicht ein und zwingt die Bahn auf das gewohnte Gleis.

| Zur Arbeit mit automatisierten Überlebensmustern und starren Reaktionen.

1170 Die scheppernde Schallplatte

Die scheppernde Schallplatte springt an derselben Kratzerstelle endlos im Kreis herum.

| Hilft beim Erkennen und Unterbrechen kognitiver Intrusionen und Ruminationen.

Identität und Selbstwahrnehmung

1171 Der verklebte Kompasszeiger

Der verklebte Kompasszeiger dreht sich nicht mehr nach Norden, sondern verharrt reglos im Gehäuse.

| Unterstützt Patient*innen bei der Wiederentdeckung eigener Werte und Impulse.

1172 Das angelaufene Spiegelprisma

Das angelaufene Spiegelprisma bricht das einfallende Licht in trübe, unkenntliche Schatten.

| Zur Arbeit mit Depersonalisationserleben und gestörtem Selbstbild.

Bindung und Kontakt

1173 Der taube Resonanzkörper

Der taube Resonanzkörper bleibt stumm, selbst wenn zarte Saiten angeschlagen werden.

| In der Paar- oder Einzeltherapie zur Thematisierung von emotionalem Rückzug.

1174 Die ausgefrante Schleppöse

Die ausgefrante Schleppöse droht bei der kleinsten Zugkraft des Rettungsschiffs nachzugeben.

| Dient der Thematisierung von Misstrauen und Beziehungsängsten in der Therapie.

Trauma

1175 Die verglaste Schamotteplatte im Brennofen

Überhitzt und geschmolzen bildet der Stein eine glasharte, unempfindliche Schicht. Nichts dringt mehr in die Tiefe ein.

| Zur Würdigung von emotionalem Erstarren als lebensrettende Schutzfunktion.

Kontrollverlust und Ohnmacht

1176 Die zerschnittene Servosteuerleitung

Das Lenkrad dreht sich scheinbar ungehindert, doch die hydraulische Verbindung zu den Rädern ist gekappt. Jede Bewegung verpufft ohne Gegenwirkung.

| Hilft Klienten, dissoziative Taubheit und motorische Ohnmachtsgefühle bei Panikattacken entlastend zu benennen.

Lähmung und Schutz

1177 Der festsitzende Sicherheitsbolzen

Die Notklinke ist bereit, doch ein verbogener Bolzen hält sie fest. Der Mechanismus bleibt blockiert, obwohl der Wunsch nach Bewegung da ist.

| Kann ein Gefühl des Feststeckens beschreiben, ohne eine bestimmte Ursache dafür zu behaupten.

Körperwahrnehmung

1178 Das taube Hydrostatikventil

Der Druck im Kessel steigt gefährlich an, doch das Messorgan leitet den Impuls nicht weiter. Alles wirkt ruhig, bis das Gehäuse reißt.

| Hilft Menschen mit Hang zur Selbstüberforderung, somatosensorische Warnsignale wertzuschätzen.

Vegetative Dysregulation

1179 Die flatternde Drosselklappe im Fallwind

Ohne feste Führung schlägt das Blech unkontrolliert hin und her. Der Luftstrom reißt schlagartig ab und schießt Sekunden später ungebremst ein.

| Erklärt Herzstolpern und Atemnot als stressbedingte Regulationsschwankung.

Erdung und Zentrierung

1180 Das korrodierte Schutzleiterkabel

Der Kontakt zum Boden ist durch Rost unterbrochen. Jede minimale Ladung bleibt im System gefangen und entlädt sich als schmerzhafter Schlag.

| Motiviert zu somatischen Erdungsübungen bei innerer Unruhe und Flashbacks.

Überlastung und Dekompensation

1181 Der überlaufende Kondensatsammler

Monatelang tropfte es unbemerkt in den Schacht. Ein einzelner, winziger Tropfen reicht nun aus, um die gesamte Wand zu fluten.

| Erklärt unerwartete Weinkrämpfe oder Wutausbrüche bei scheinbar nichtigen Anlässen.

Energiemangel und Erschöpfung

1182 Das poröse Rückschlagventil am Ansaugrohr

Mühsam wird Flüssigkeit hochgepumpt, doch sobald der Kolben ruht, fließt alles wieder zurück in die Tiefe. Kein Stand hält stand.

| Zur Psychoedukation über das Gefühl, trotz Anstrengung nie voranzukommen.

Ambivalenz und Konflikt

1183 Die blockierte Weichenlaterne

Die Schienen gabeln sich im Dunkeln, aber das Signal zeigt weder freie Fahrt noch Halt. Der Zug nähert sich ungebremst der unklaren Spur.

| Hilft, Entscheidungsblockaden bei bindungsbezogenen Traumata zu normalisieren.

Bindungstrauma und Verlassenheit

1184 Die zerschnittene Schlepptaukupplung

Das Verbindungskabel wurde gekappt. Der Havarist treibt ohne Eigenantrieb ins offene Meer, während das Schleppschiff am Horizont entschwindet.

| Zur Einordnung von panischer Trennungsangst und Bindungsabbrüchen.

Akute Krise

1185 Der verbrannte Shuntwiderstand

Um den Hauptkreislauf zu schützen, schmolz die Sicherung planmäßig ab. Jetzt fließt kein Strom mehr; das gesamte Gerät steht still.

| Entlastet Betroffene nach einem Nervenzusammenbruch als notwendigen Schutzmechanismus.

Atem und Engegefühl

1186 Das eingedrückte Leitblech im Ansaugkanal

Ein Fremdkörper verengt den Querschnitt. Egal wie stark der Motor saugt, der Luftstrom pfeift nur noch dünn und unzureichend hindurch.

| Zur Arbeit an hyperventilationsbedingter Beklemmung und Brustkorbpanik.

Impulsregulation

1187 Die ausgefranste Bremsbandkante

Die Gewebelagen splintern auf; die Reibung packt nicht mehr gleichmäßig, sondern rupft und rutscht. Jeder Stoppversuch wird zum Schleudergang.

| Dient dem Verständnis von Reizbarkeit und Fahrigkeit bei chronischem Schlafmangel.

Schutz und Früherkennung

1188 Das taube Tiefenlot über dem Felsriff

Der Schallimpuls verhallt ungehört in der Tiefe. Das Schiff gleitet scheinbar sicher dahin, während der Kiel bereits knapp über den Spitzen schrammt.

| Hilft Klienten, Frühwarnsysteme für emotionale Trigger behutsam neu zu kalibrieren.

Trauma-Intrusionen

1189 Die flatternde Rückschlagklappe im Fallrohr

Die Klappe dichtet nicht mehr ab; jeder Stoßwind drückt Schmutzwasser zurück nach oben.

| Hilfreich zur Verdeutlichung von Flashbacks bei mangelnder Reizabschottung.

1190 Der festgebackene Fliehkraftanker im Hilfsmotor

Die Backen spreizen sich im Gehäuse fest und lassen das Triebwerk endlos hochdrehen.

| Erläutert die neurobiologische Fixierung des Nervensystems im Alarmzustand.

Dissoziation und Orientierungsverlust

1191 Die ausgeblichene Landkarte im Wüstensand

Sonne und Wind haben alle eingezeichneten Pfade getilgt. Wo einst Konturen und Richtungen lagen, bleibt nur noch weißes, brüchiges Papier ohne jeden Anhaltspunkt.

| Psychoedukation bei tiefem Fremdheitsgefühl und fehlendem Zugang zu biografischen Ressourcen.

1192 Der zerschnittene Schleifkontakt im Drehkranz

Die Verbindung zwischen Steuerstand und Motor ist gekappt. Der Ausleger treibt antriebslos im Wind, während die Anzeigen vollkommen erlöschen.

| Visualisierung des plötzlichen Abschaltens (Freeze/Shut-Down) unter akuter Belastung.

1193 Die zerrissene Membran am Stethoskop

Das Instrument liegt fest auf der Haut, doch der Tonkörper schwingt nicht mit. Der eigene Herzschlag wird nicht mehr als lebendiger Impuls registriert.

| Förderung von Körperachtsamkeit und Wiedererlangen somatosensorischer Rückmeldungen.

1194 Die zersprungene Windrose am Steuerrad

Das Messingblatt ist gespalten, Nord und Süd stehen schief zueinander. Jede Lenkbewegung geschieht im Blindflug ohne verlässliche Orientierung.

| Wiederaufbau von Werthaltungen und Lebenszielen nach traumatischen Desillusionierungen.

Affektblockade und Schutzmechanismen

1195 Der rostige Schieberiegel vor der Vorratskammer

Hinter der schweren Eichentür liegen Nahrung und Trost bereit. Doch der Eisenriegel hat sich im Rahmen verkantet, sodass die Hand hungrig vor der Schwelle verharret.

| Hilfe beim Erkennen von Vermeidungsstrategien und Schutzpanzern gegenüber Nähe und Trost.

1196 Der festgekeilte Anker im Geröllgrund

Einst rettete er das Schiff vor den Felsen. Jetzt liegt das Ufer ruhig vor Augen, doch die Kette bleibt unbarmherzig straff gespannt und verhindert die Weiterfahrt.

| Aufzeigen dysfunktionaler Vermeidungs- und Sicherheitsverhaltensweisen in der Therapie.

1197 Das blockierte Fallgatter im Torbogen

Ein dumpfes Geräusch genügt, und die schweren Eisenspitzen sausen nach unten. Der Zugang ist versperrt, lange bevor erkennbar ist, wer draußen steht.

| Bearbeitung von Beziehungsangst und automatischer Hypervigilanz bei Annäherung.

Angst und Alarmierung

1198 Die blockierte Weichenlaterne im Schneetreiben

Schnee hat den Hebel vereist und die Signallampe verdeckt. Kein Zeiger verrät, auf welches Gleis der herannahende Zug gelenkt wird.

| Umgang mit Panikzuständen vor anstehenden biographischen Weichenstellungen.

Trauer und Bindungsverlust

1199 Der zerschnittene Schleppkabelstrang im Sturm

Unter der extremen Dehnung ist die Trosse gerissen. Das Beiboot driftet haltlos in die Dunkelheit, während das Mutterschiff im Nebel verschwindet.

| Therapeutische Begleitung akuter Trennungs- und Verlusterfahrungen.

Ressourcen und Neuorientierung

1200 Der stille Leuchtturm hinter der Nebelwand

Die dichten Schwaden verdecken das Feuer auf der Klippe vollständig. Doch das Bauwerk steht unerschütterlich auf solidem Granit und sendet sein Signal unermüdlich aus.

| Abschlussmetapher zur Verankerung stabiler Hoffnung und therapeutischer Zuversicht.
