

Management chronischer Erkrankungen

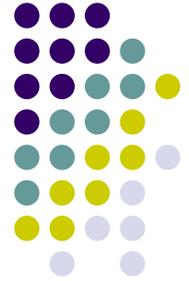


- POSITIVER UMGANG mit
- psychosomatischen BESCHWERDEN
- Was hält uns Gesund ??

Positive Psychotherapie



- Positum: Das Tatsächliche, Das Vorgegebene d.h.:
- diejenigen Störungen und Konflikte, die ein Jeder mit sich bringt;
- die Fähigkeiten, mit diesen Konflikten umzugehen.



Wie ?

- Wir fragen nach den inhaltlichen Ursachen und Bedingungen der Störungen
- dies führt zu den „Aktualfähigkeiten“ und Konzepten
- das tatsächliche „ Positum “ ist mit anderen Fachrichtungen kombinierbar..

Der positive Ansatz



- Wie erhält das Symptom das Gleichgewicht,
- die psychische Ökonomie?
- Welche Vorteile bringen Hemmungen?
- --- und Ängste mit sich?

Hintergrund der Fragen nach den „ Fähigkeiten „

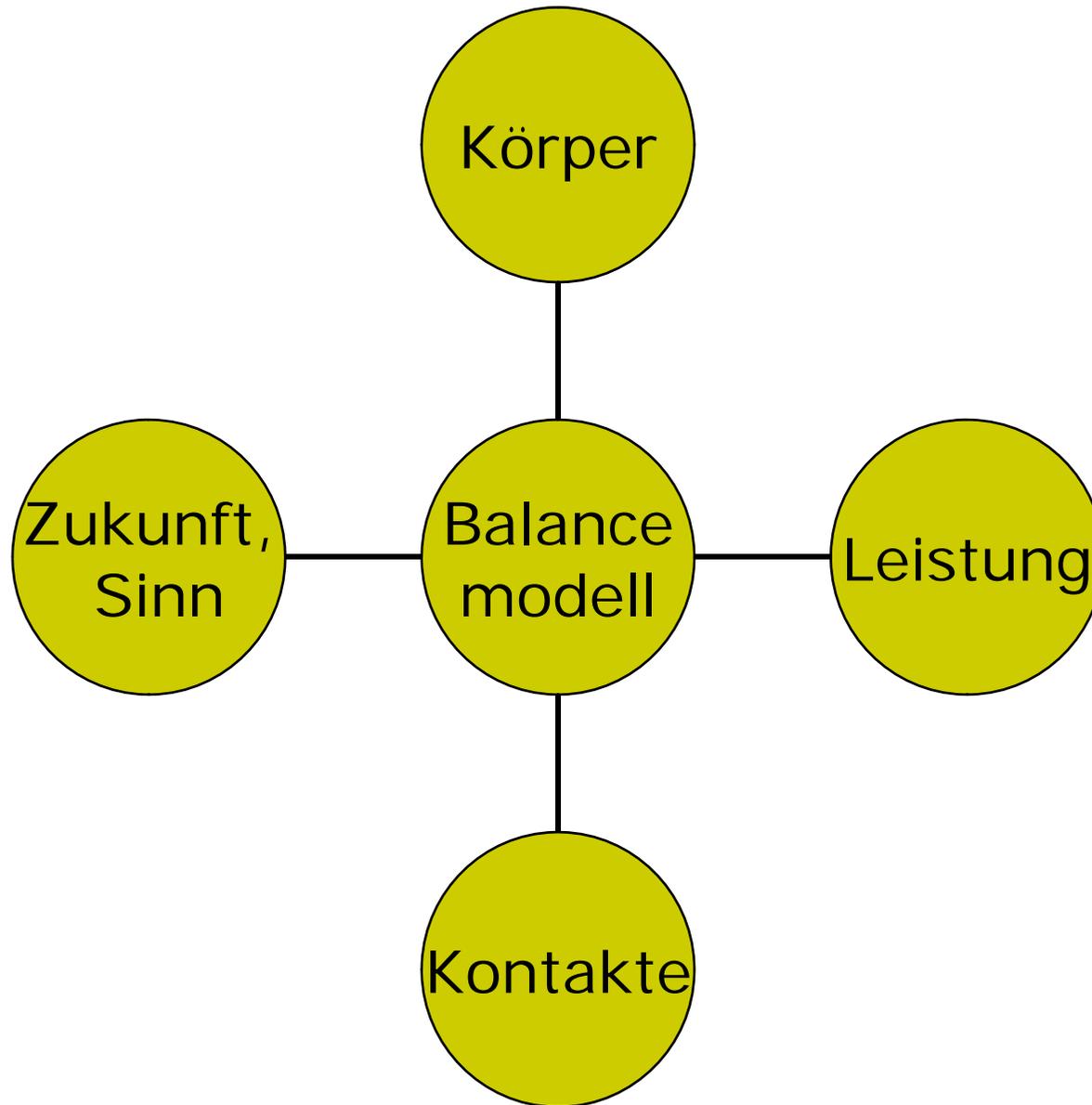
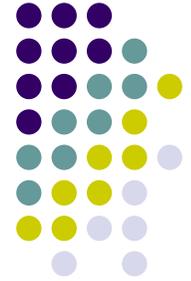


- Therapeutische Differenzierung der Ressourcen und Fähigkeiten
- Welche Möglichkeiten, Strategien und Stile der Konfliktbewältigung und Konflikt-Verarbeitung bestehen?
- Wir erkennen, wie dieser Mensch seine Umwelt wahrnimmt und
- auf welchem Weg der Erkenntnis dessen Realitätsprüfung erfolgt.

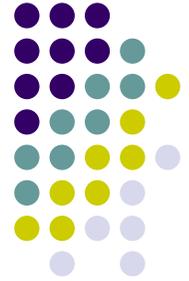


Konflikte

- Unverarbeitete Trauersituation:
- „ schwarzsehen“
- Disharmonische Eltern-Kind-Beziehungen
- „ es vergeht einem Hören und Sehen“
- Verdrängte sexuelle Probleme
- Ereignisse, die „ins Auge gehen“



Angst



- Bangen
- Grauen
- Gruseln
- Panik
- Pochen
- Schuldbewußtsein
- Sorge
- Unsicherheit
- Verlorensein
- Verzweiflung
- Zagen
- Zittern

„Furcht“

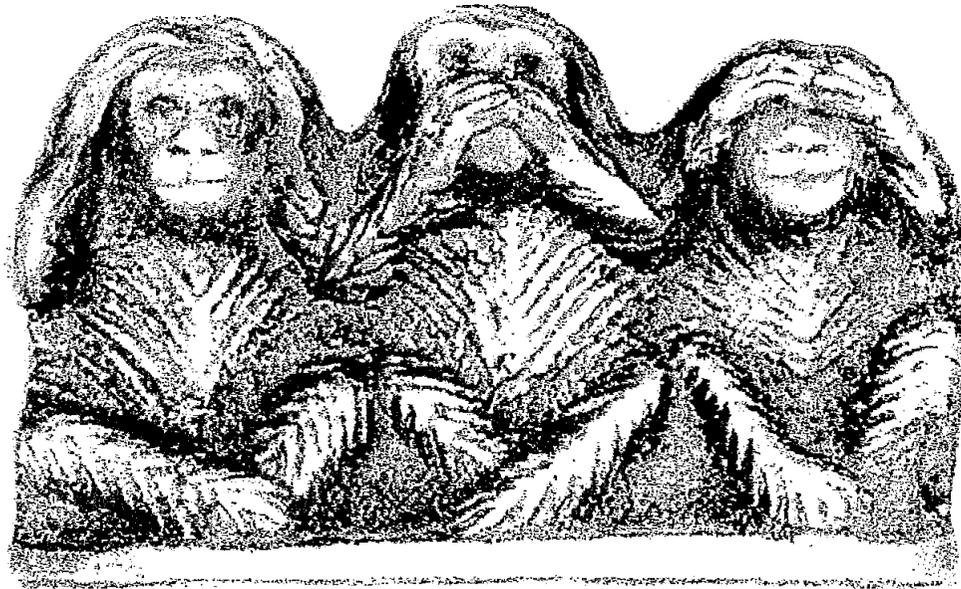
- Angst vor überfüllten Räumen
- ..vor dem Überqueren eines freien Platzes
- ..vor ihrem Gesundheitszustand
- Angst vor Krebs
- ..vor Schmerz
- ..vor Giftnattern
- ..vor Spinnen





**Angst ist die Fähigkeit,
so sehr zukunftsorientiert zu sein,
dass man sich über Alles
Sicherheiten verschaffen will und
über ungelegte Eier Sorgen macht.**

*„Geh Du vor“, sagte die Seele zum Körper,
„auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich?“
„Ich werde krank werden“ sprach der Körper zur Seele,
„dann wird er Zeit für dich haben“.
(U. Schaffer)*





**Gesund ist nicht derjenige,
der nie Ängste und Depressionen hat,
sondern derjenige, der in der Lage ist,
mit ihnen angemessen umzugehen.**

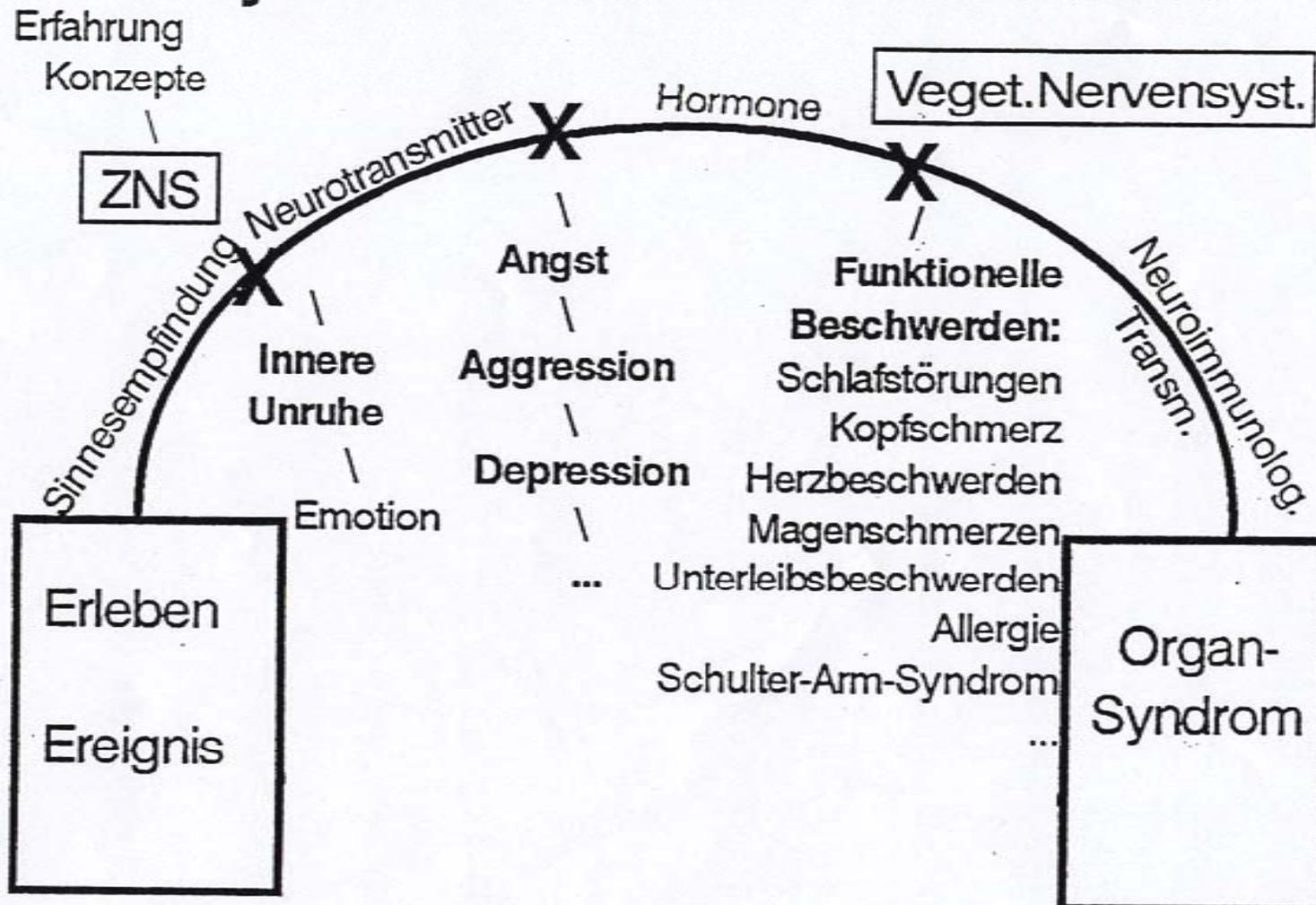
Skala der Stressoren



- Tod des Ehegatten
- Scheidung
- Trennung
- Gefängnis
- Verletzung/Krankheit
- Verheiratung
- Arbeitsentlassung
- Eheliche Versöhnung
- Pensionierung
- Änderung der Schlafgewohnheiten
- Patch-work Familie
- Essgewohnheiten
- Ferien
- Weihnachten
- Kleine Gesetzesdelikte



Psychosomatische Reaktion

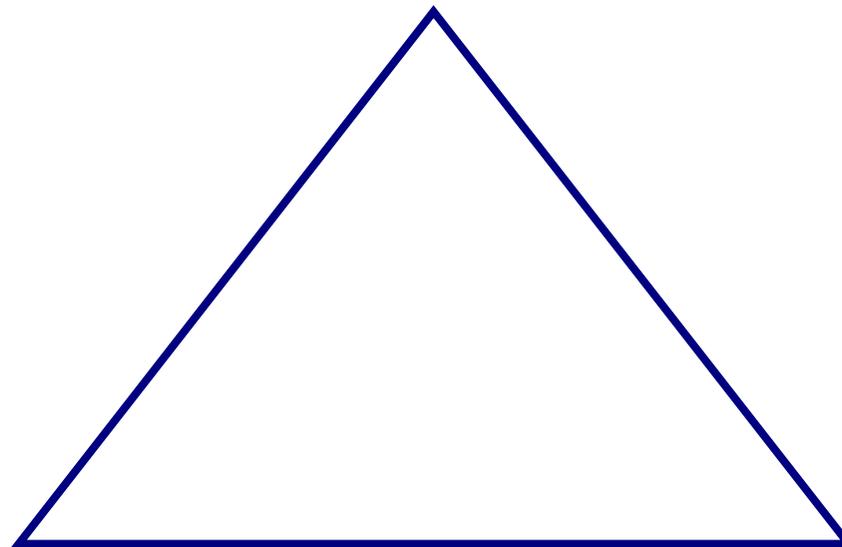


Einsichtsvermittlung im Rahmen der Psychoanalyse

(Triangle of insight, mod. Nach Menninger u. Holzmann 1977)



Übertragung vergangener infantiler Beziehungsmuster
auf den Therapeuten



Frühere Beziehungen
des Patienten

Gegenwärtige Beziehungen
des Patienten

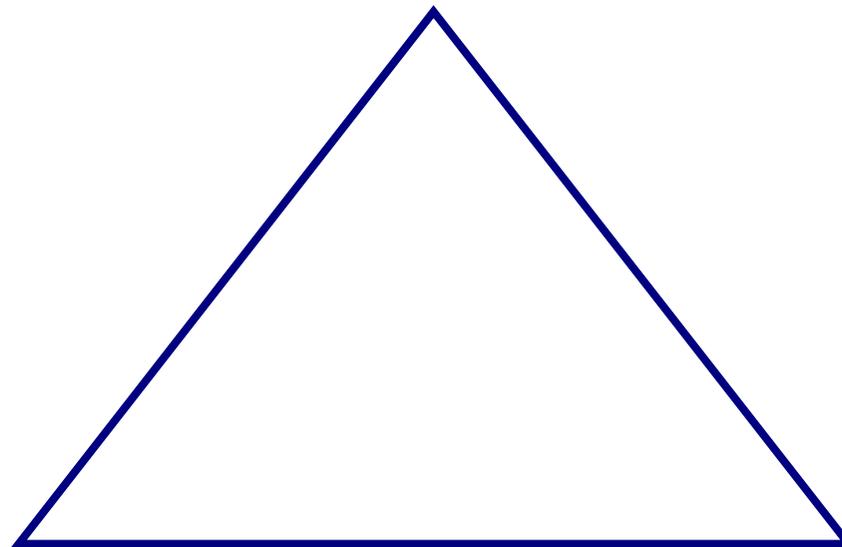
Gabriele Emmerich / Darmstadt/AAD 09

Einsichtsvermittlung im Rahmen psychodynamischer Behandlungsverfahren

(Mod. Nach Heigl-Evers et al. 1997, S. 158)



Aktuelle interpersonelle Beziehung Patient – Therapeut



Symptomauslösende /
symptomverstärkende
interpersonelle Situation

Aktuelles soziales Umfeld
mit seinen pathogenen
Interaktionsmustern



**Depression ist die Fähigkeit,
sich nicht für das Eine
oder das Andere
entscheiden zu können und damit
Sinnlosigkeit zu verspüren.**

Verschiedenen Arten der Depression

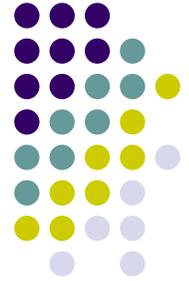


- Reaktive Depression
- Depressive Entwicklung
- Neurotische Depression
- Verkappte Depression
- Symptomatische Depression
- Depressive Verstimmung



Welches sind die Hilfsmittel der positiven Psychotherapie ?

Das Positive Menschenbild
Spruchweisheiten
(orientalische) Geschichten
Aktualfähigkeiten
5 Stufen der therapeutischen Strategie
4 Vorbilddimensionen
4 Formen der Konfliktverarbeitung



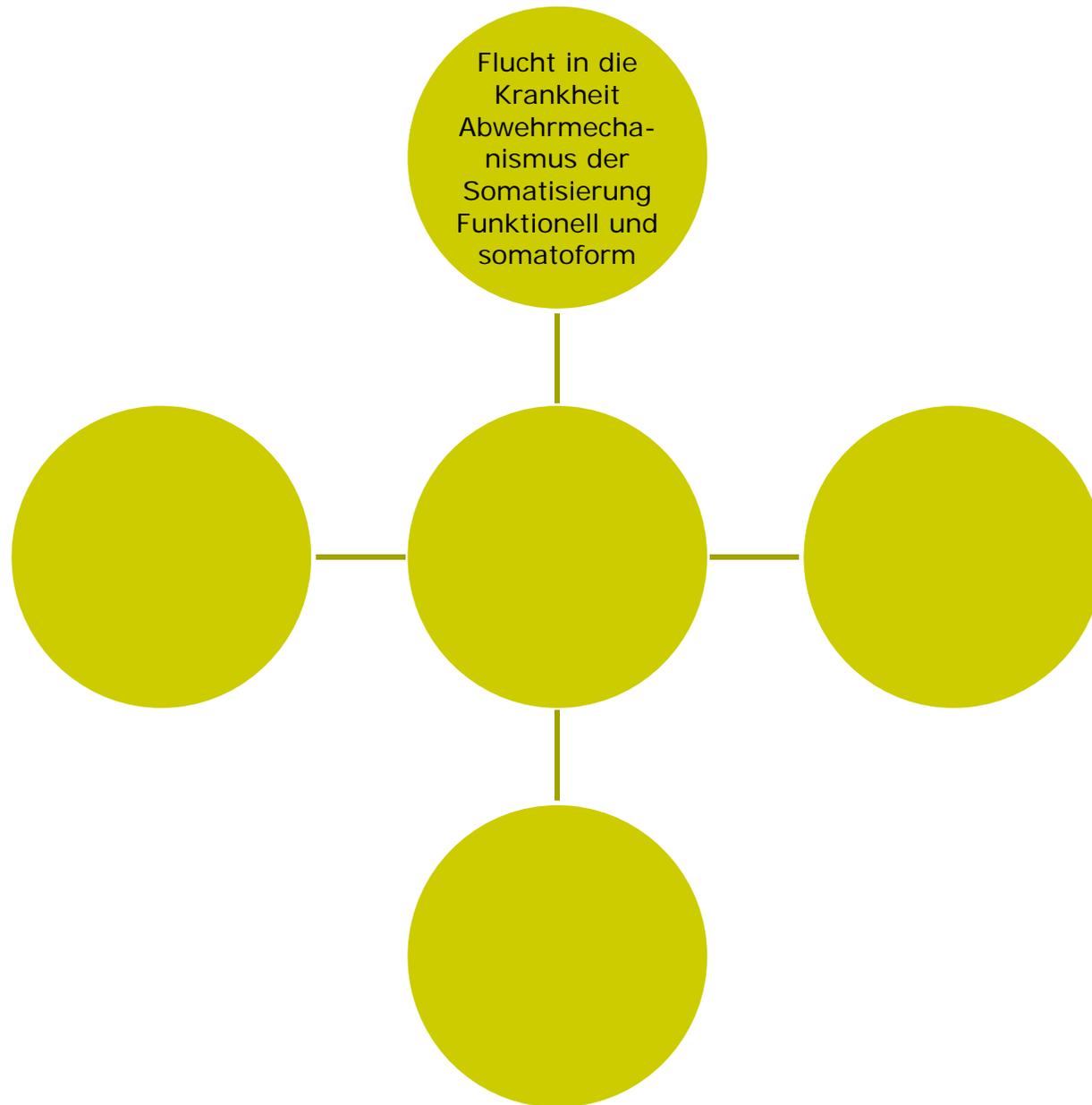
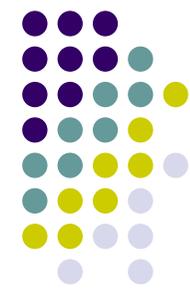
Selbsthilfe mittels Strategien der Positiven Psychotherapie

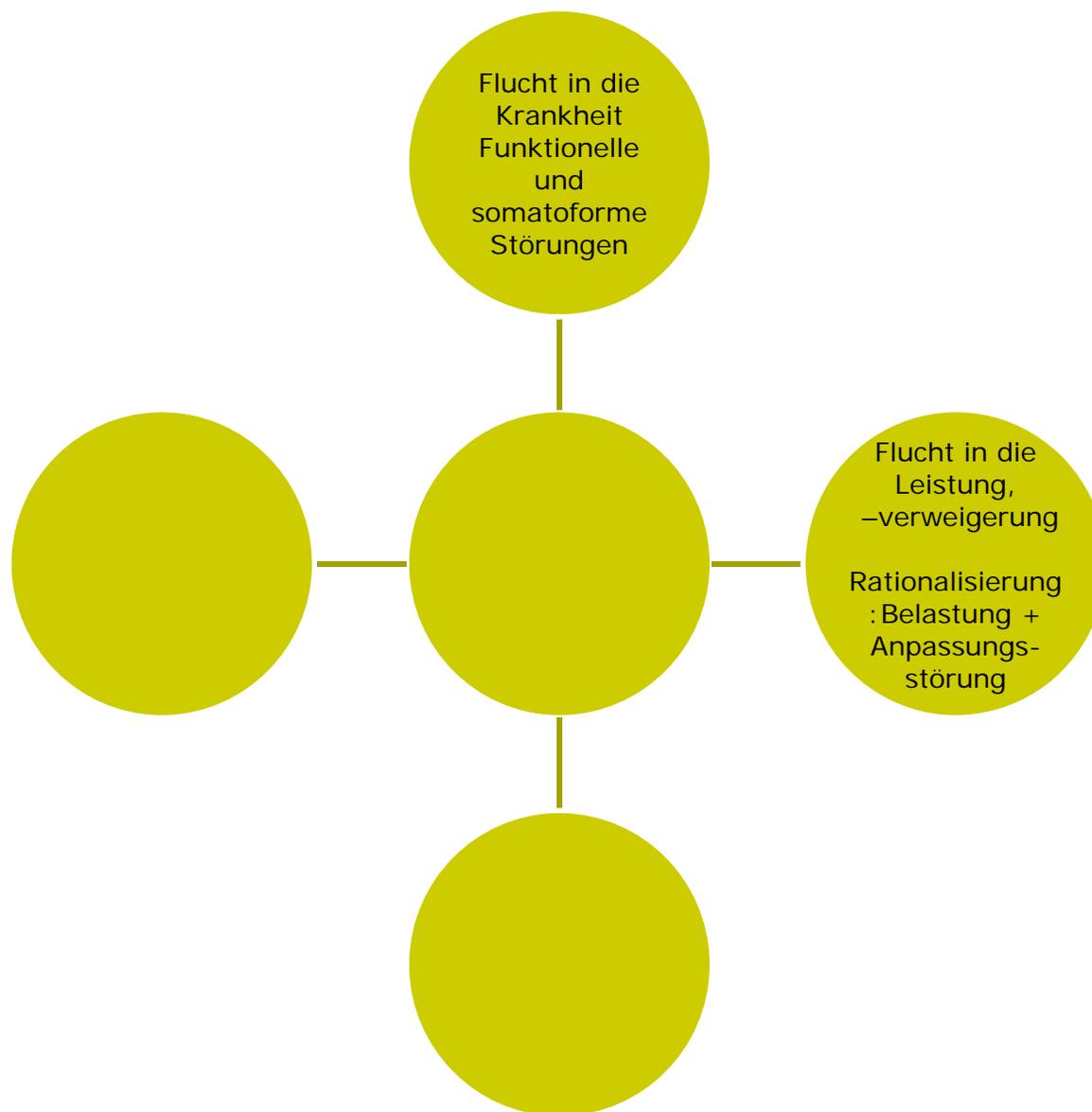
- 1- Beobachtung und Distanzierung
- 2- Inventarisierung
- 3- Situative Ermutigung
- 4- Verbalisierung
- 5– Zielerweiterung

INVENTARISIERUNG

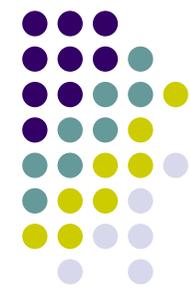


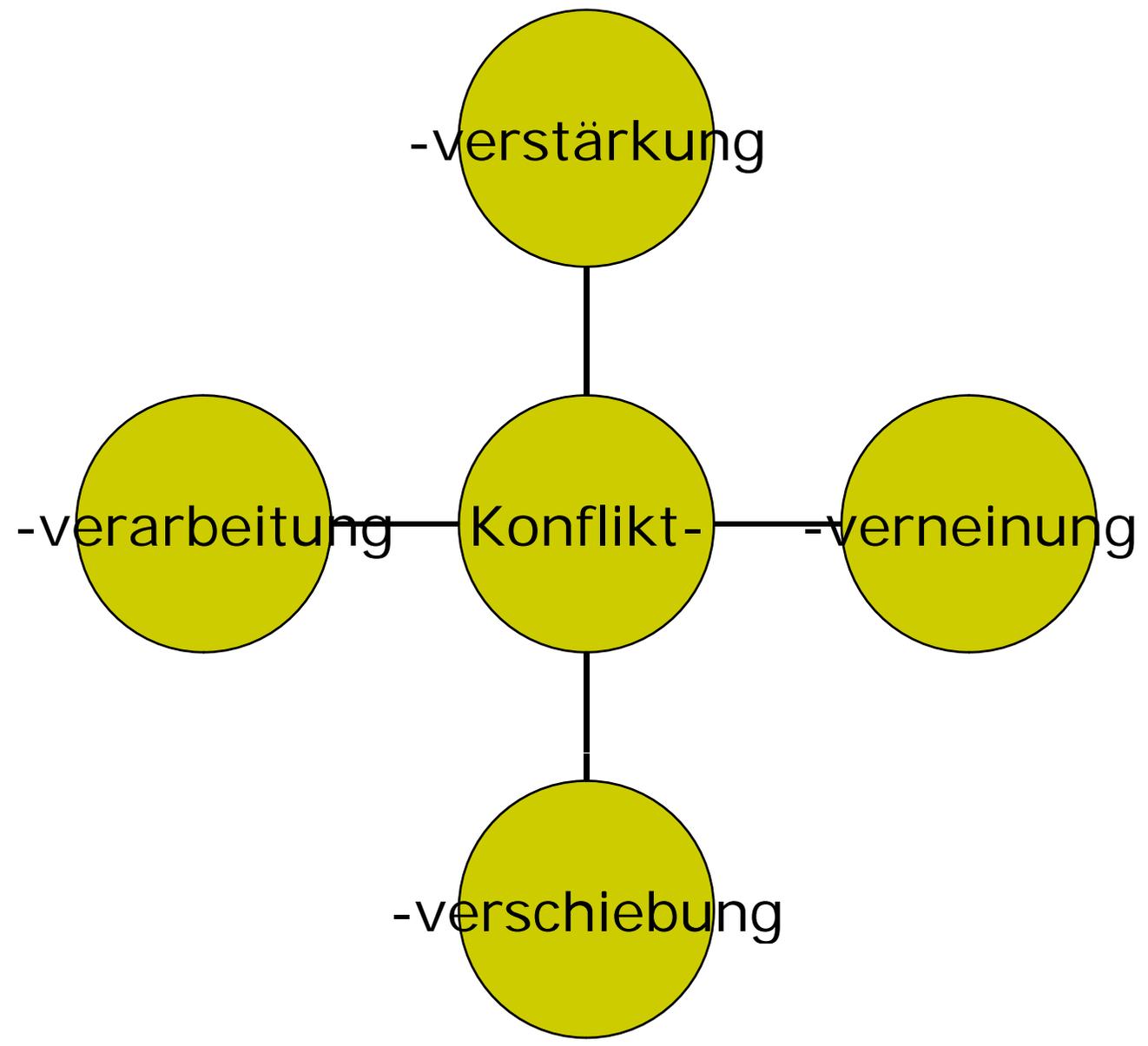
- Therapeutische Schwerpunkte
- Konflikt reaktions mechanismen
- Vorbild dimensionen
- Aktualfähigkeiten (Gerechtigkeit; Ordnung, Sparsamkeit, Hoffnung, Vertrauen, Liebe)













**„ Es ist bequemer,
nicht zu sehen, als das
Gesehene
zu verarbeiten.“**

Situative Ermutigung



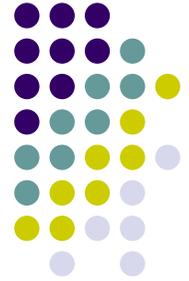
- Entwicklung der Fähigkeit, konfliktarme Anteile und positive Aspekte der Symptomatik mit in die Therapie einzubeziehen.

Vorgehensweise



- Welches sind die lebensverändernden Ereignisse
- in den letzten 5 Jahren gewesen?
- Dann: – situative Ermutigung

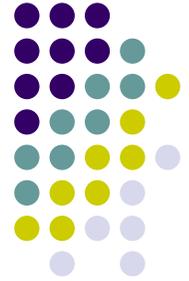
Verbalisierung



- Entwicklung der Fähigkeit :

nicht erlebte Bereiche
und Konflikte
gezielt anzusprechen.

Zielerweiterung



- Entwicklung der Fähigkeit, Energie nicht nur in Probleme, sondern auch in andere Lebensbereiche zu investieren



Was ist das Schwerste von allem?
Was das Leichteste Dir dünkt.
Mit den Augen zu sehen
Was vor den Augen Dir liegt.

(Goethe)



Erfahrung

Konzepte

