

Lernen am Erfolg außerhalb der gewohnten „Schutz“- Zone

Sich selbst ein Vorbild sein und erwünschte Unterschiede verstärken
DGKV-Kongress 11.11.2017

Reimer Bierhals



www.psychotherapie-bewegt.de

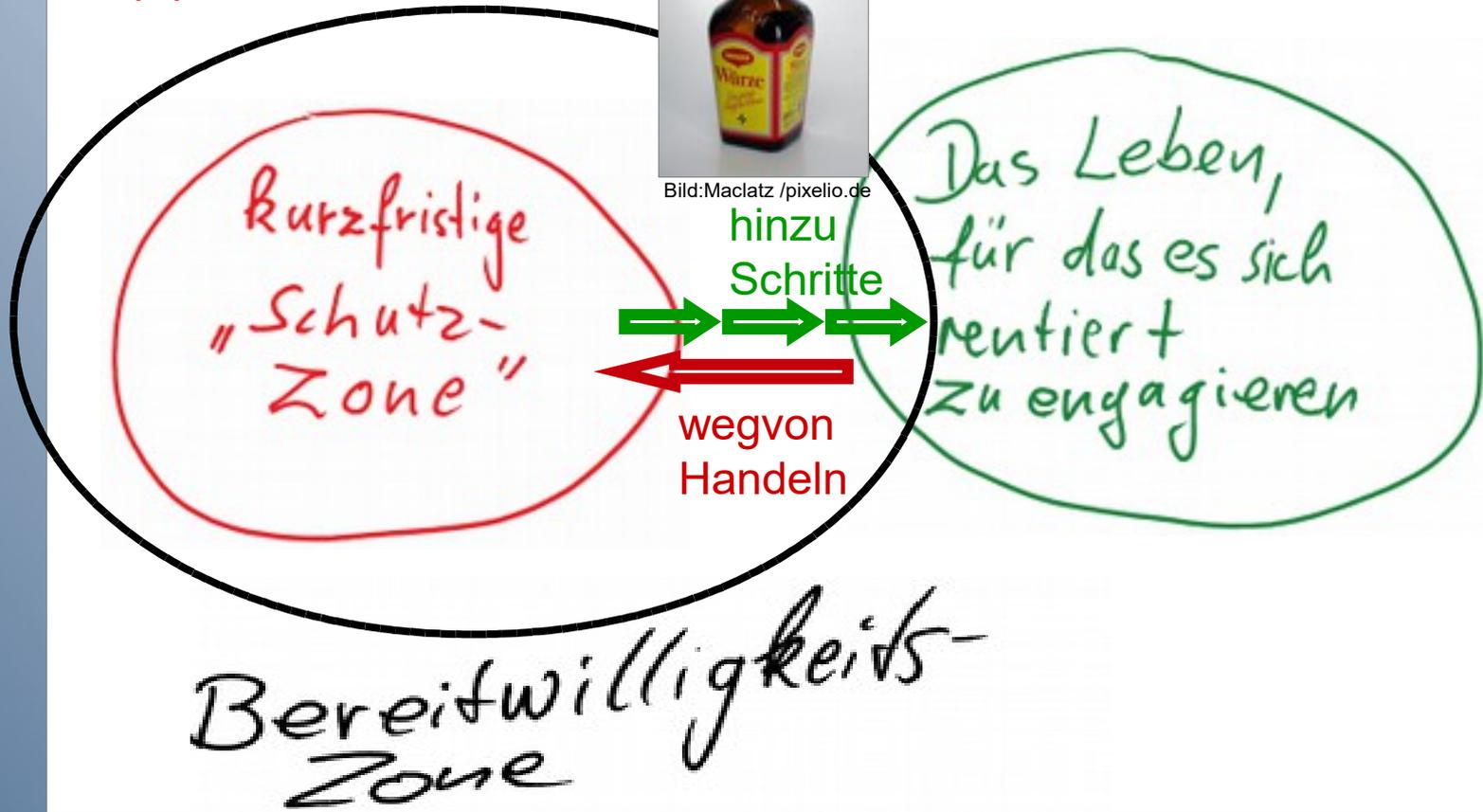
Magie beginnt mit Mini-Schritten

Lernen anhand von Unterschieden außerhalb der kurzfristigen Komfortzone

bei emotionalem
STRESS



Bild:Maclatz /pixelio.de



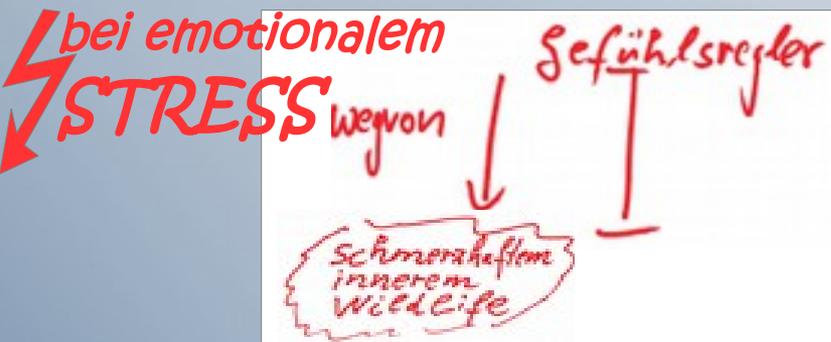
Übung: DVD der Woche

AUSTAUSCH:

- was habe ich für die Person in der jeweiligen Szene empfunden?
- in welche Richtung würde ich mein Leben bewegen, wenn ich das, was ich in der jeweiligen Szene gesehen habe, in meinem Alltag öfter täte?

DVD

Notfall-Reaktionen als „Schutz“



emotionale
Notfall-
Reaktionen

Video: Und weg!



Video: Gorillas



Video: Opossum



Bewusstheit, Mut, Wertschätzung mit aktiver Beobachter-Haltung

Emotionale Notfallreaktionen

wirken auf mehreren Ebenen:

- Gedanken kreisen
- Wahrnehmung verengt sich
- Wir verlieren unsere eigentlichen Bedürfnisse aus den Augen, ebenso den Blick für das, was wirklich für uns WERT-voll ist



Bild: Peter Franz/pixelio.de

„Antidots“:

- # **Bewusstheit**
- # **mutiges Handeln**
- # **Wertschätzung**

- Was für einen Gedanken bemerke ich gerade?
- Was sehe ich gerade?
- Was höre ich gerade?
- Was spüre ich gerade im Körper?
- Was fühle ich gerade für ein Gefühl?
- Was brauche ich gerade?



FAP-„Antidots“ nach Mavis Tsai

Bewusstheit

- # offenherzige Präsenz → eigene Gefühle zulassen und diese bewusst erfahren
- # mit Neugierde erkunden, was im Körper und Herzen passiert
- # die eigene Geschichte verstehen, welche die problematischen WEGVON-Reaktionen geformt hat

Mutiges Handeln

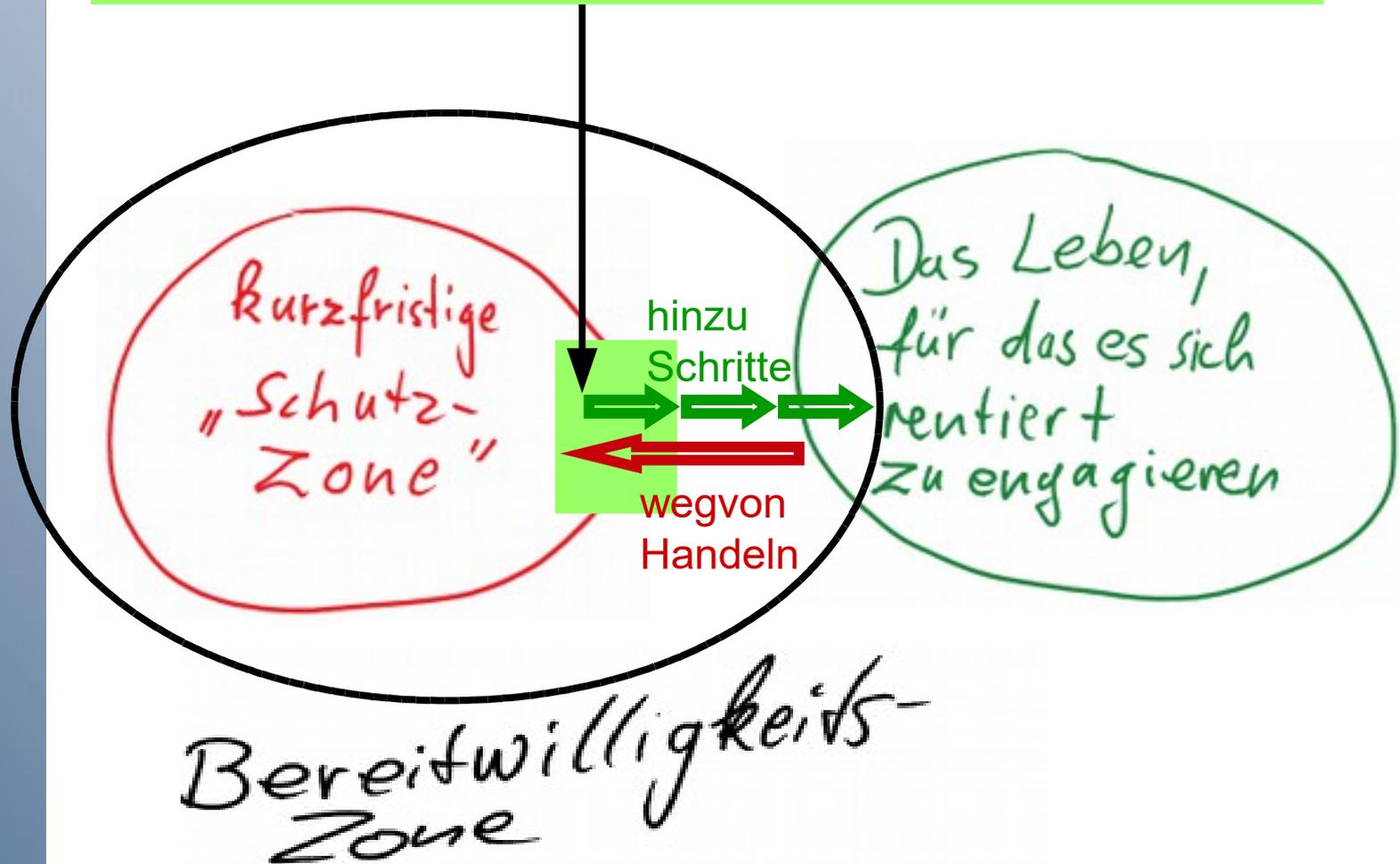
- # sich neue Möglichkeiten in diesem Moment im Hier & Jetzt verschaffen
- # das Handeln im Hier & Jetzt an den eigenen WERTEN ausrichten, statt inneres Wildlife zu vermeiden → so dass es ein bedeutungsvoller Moment im Leben wird
- # sich selbst als wagemutigste Version seiner selbst vorstellen und ein Stück weit in diesem Moment danach handeln

Wertschätzung

- # inne halten, um all das wahrzunehmen, was an sich selbst schätzenswert ist
→ Kultur der Anerkennung sich selbst gegenüber etablieren
- # sich selbst Fürsorge zukommen lassen: tun was einen beruhigt und neue Kraft verleiht
- # die Wertschätzung annehmen und zulassen, die andere einem entgegen bringen

Wann beginnt ein Handlungs-Schritt? ⁷

Lernen durch Unterschiede zwischen HINZU vs. WEGVON braucht Bewusstheit: wann beginnt ein neuer SCHRITT?



Hinzu-Schritte oder Sprung außerhalb der Bereitwilligkeits-Zone?



Bild: sabrina gonstalla / pixelio.de



Bild: Apelt / pixelio.de

Schritt vs. Sprung:

beide haben gemein → volles Gewicht drauf!!!

mutig sein und würdigen = wertschätzen

allerdings: die Wahrscheinlichkeit einen Schritt unmittelbar zu wiederholen, wenn volles Gewicht drauf gelegt ist, ist größer als beim einem riesigem Sprung (außerhalb der Bereitwilligkeits-Zone)



Magie beginnt mit Mini-Schritten

sich selbst coachen,
Schritt für Schritt die eigene Bereitwilligkeits-Zone erweitern

bei emotionalen
STRESS



Bild:Maclatz /pixelio.de

Kurzfristige
"Schutz-
Zone"

Das Leben,
für das es sich
rentiert
zu engagieren



Bereitwilligkeits-
Zone



Selbstlob-Coaching



Bild: Dieter Schütz / pixelio.de

Verstand
als
Verknüpfungs-
maschine
nutzen

HINZU-Schritt – was diesmal getan?

- welche Gedanken „abgekauft“/gefolgt?
welche innere Hürde genommen?
- welche Folgen (kurzfristig/langfristig)



Unterschiedslernen
mit Wippentechnik

WEGVON – was hätte ich ungünstigerweise getan?

- welche Gedanken bin ich gefolgt?
welcher inneren (emotionalen) Hürde ausgewichen?
- welche Folgen (kurzfristig/langfristig – innerlich/außen)?

WERT-geschätzte Richtung fürs Leben

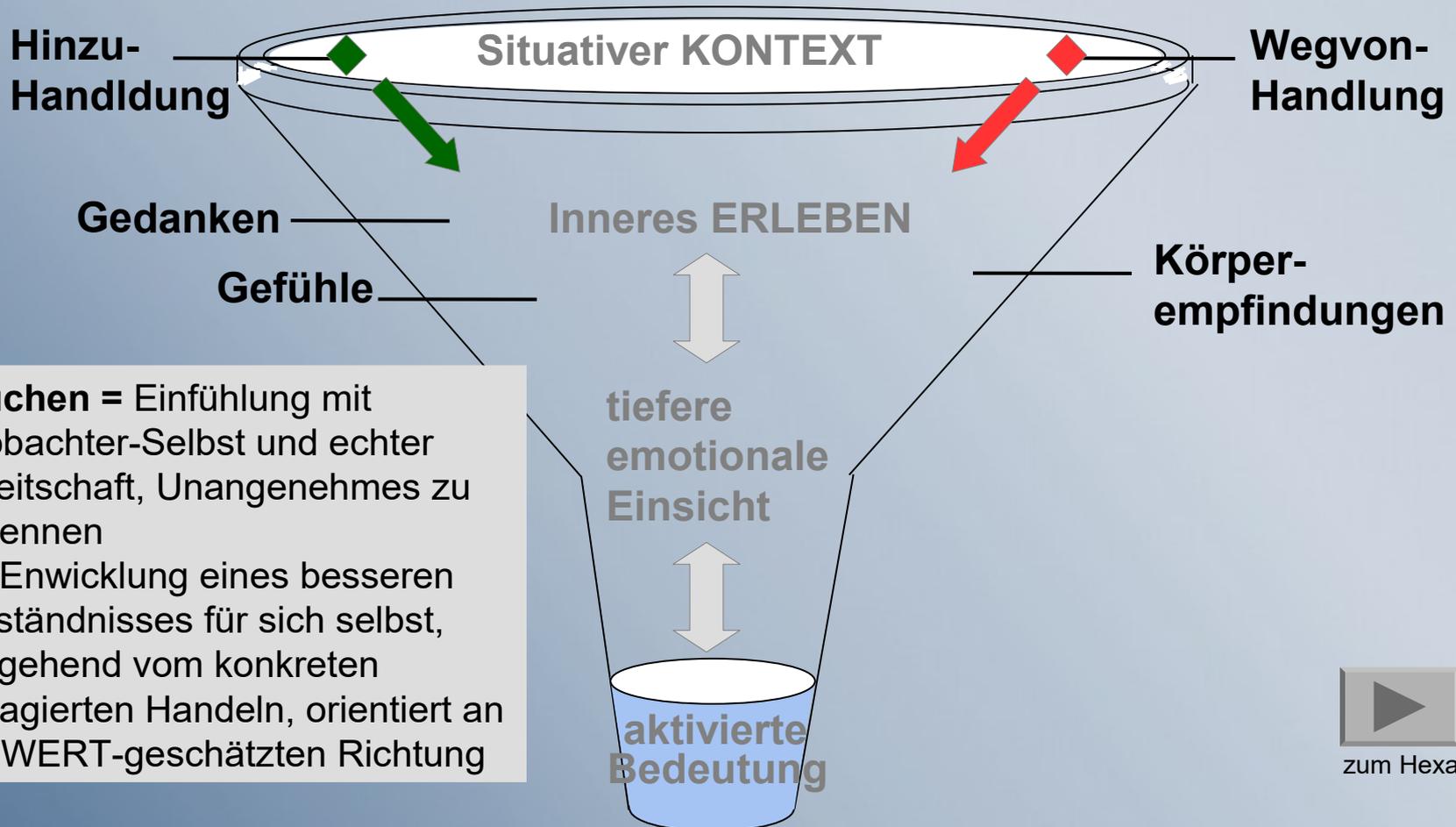
- warum war der HINZU-Schritt wert-voll für mich?
- welche Richtung bekäme das eigene Leben, wenn es öfter gelänge, diesen HINZU-Schritt so oder ähnlich erneut zu gehen?

An-
näher-
ungs
Motiva-
tion



Prozesse, die günstigerweise beim Selbstlob-Coaching passieren

Konstruktivistischer Prozess der Bedeutungsgebung, wie Tauchen im Trichter
(nach Bodenmann) → mit emotionaler Beteiligung kann Tauchen verschiedene ACT-Prozesse in Gang setzen



Selbstlob-Coaching ist Shaping mit Blick in die „Black Box“



Ziel von Selbstlob-Coaching: Stärkung von psychischen Flexibilität

= Fähigkeit, bewusst Handlungsoptionen zu sehen und bewusst wählen zu können

- Stärkung von Selbstwirksamkeits-Erfahrung & -Erwartung
- für mehr Engagement in die eigene WERT-geschätzte Richtung [Coaching-Aspekt]

Psychische Beweglichkeit wie auf der Wippe mit festem WERTE-Fundament.
Quelle: www.youtube.com/watch?v=sdCBqI3Jn3Y



Kunst-volle Unterschiedsbildung

Verwendung narrativer Techniken zur Entwickeln eines klareren Verständnis für sich selbst (konstruktivistischer Prozess wie der eines Bildhauers)



Bild: Alfred Körner / pixelio.de

- 1.) Fall-Vignette Herr J.
- 2.) Selbst-Erfahrung

Homer-Prinzip:

Helden-Epos im Vergleich zu Versager-Geschichte um Prozess der Bedeutungsgebung zu schärfen unter Zuhilfenahme von Defusion (Erzählung in 3.Person) → vgl. narrative Ansätze (Dan McAdams / Michael White)



Bild: J. Bredehorn / pixelio.de

Unterschiedsbildung mit Fokus auf WERTE



Psychische Beweglichkeit wie auf der Wippe mit festem WERTE-Fundament.
Quelle: www.youtube.com/watch?v=sdCBqI3Jn3Y

Auf welchem Fundament bin ich bereit mein Leben auszurichten?



Bild: Jens Goetzke / pixelio.de

Grabstein-Übung:
„alter“ oder „neuer“
Grabstein zur Orientierung

→ Fallbeispiel Max

DVD der Woche →

Vornahme für diese Woche

Persönliche Vornahme auf Papier:
eine konkrete HINZU-Handlung
für diese Woche außerhalb der
„Komfort“-Zone jedoch innerhalb
der eigenen Bereitwilligkeits-Zone?

→ mit der Handlung ein Stück weit
den eigenen neuen „Grabstein“
bereits jetzt leben



Video zum Ausklang

**ACHTSAME
AKZEPTANZ**



**ENGAGIERTE
VERÄNDERUNG**

