

# **KRANKHEITSBEWÄLTIGUNG, SALUTOGENESE UND WIDERSTANDSKRAFT BEI KRANKHEIT UND BELASTUNG**

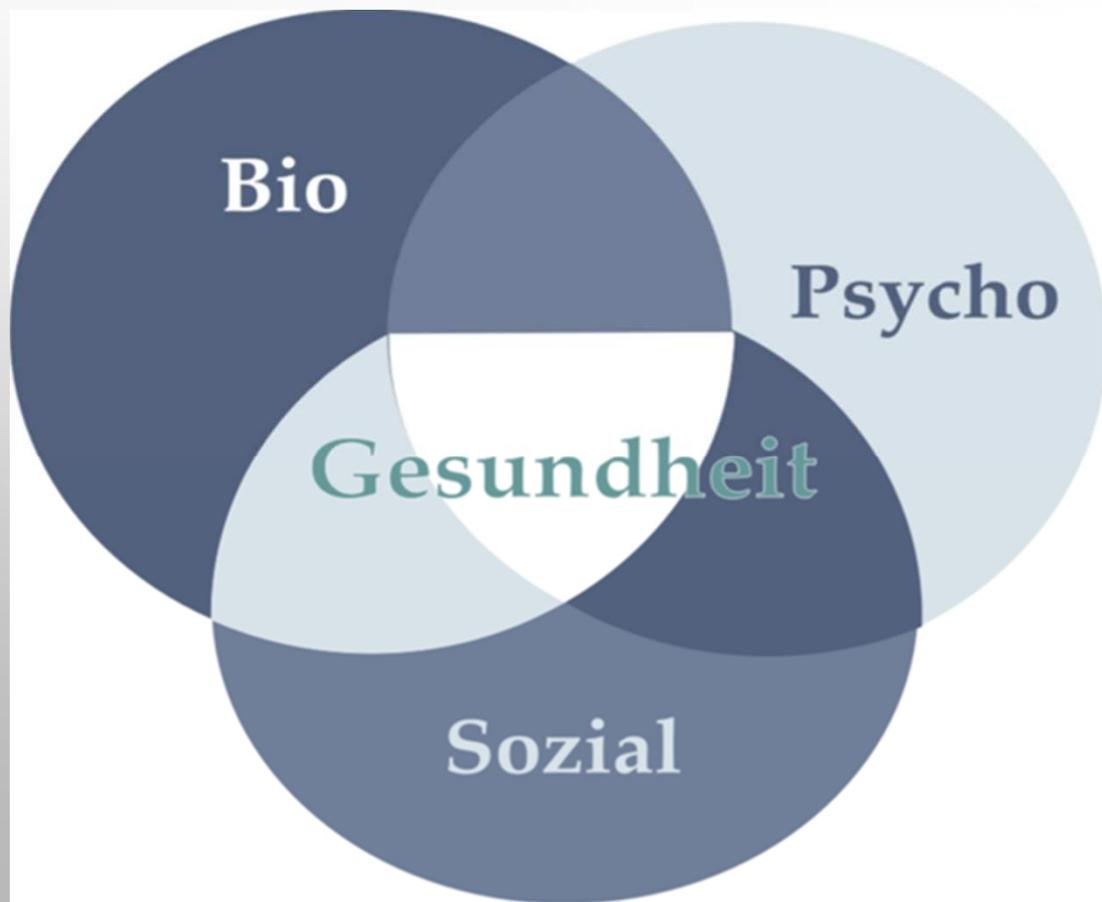
ZUSAMMENHÄNGE UND PRAGMATISCHE UMSETZUNG

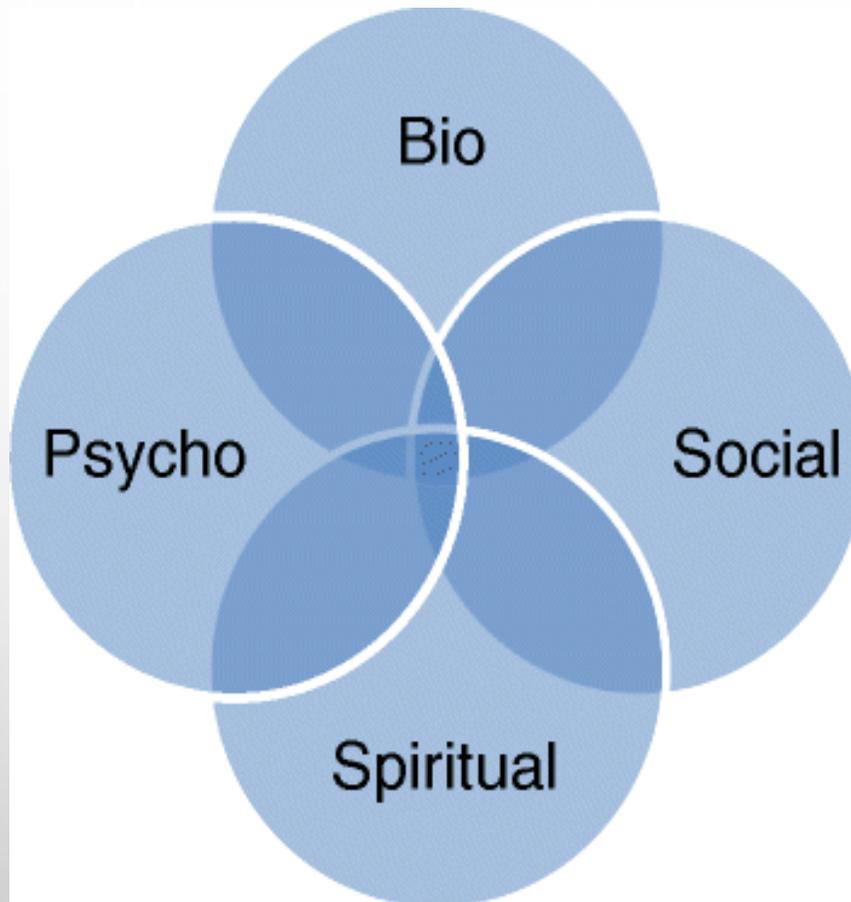
DR. PHIL. HEINZ BOLLIGER-SALZMANN – HBS-CONSULTING GMBH

# GLIEDERUNG

- 1. TEIL: EINE «THEORETISCHE ANNÄHERUNG»:
  - EINFÜHRUNG
    - DIE VIER DIMENSIONEN DER GESUNDHEIT
    - BODY-MIND-MEDIZIN
    - PSYCHO-NEURO-IMMUNOLOGIE
  - GESUNDHEIT
  - SALUTOGENESE
  - WIDERSTANDSKRAFT (RESILIENZ)
- 2. TEIL: SECHS KONKRETE METHODEN ZU EINER GELASSENEREN (UND DESHALB GESÜNDEREN) GRUNDHALTUNG (STRESSMANAGEMENT)

# DREI DIMENSIONEN DER GESUNDHEIT





# EMPFEHLUNGEN AUF DER HOMEPAGE DER RHEUMALIGA

- JE NACH DEM, WELCHE DER SPEZIFISCHEN RHEUMATISCHEN ERKRANKUNGEN ANGESPROCHEN SIND, KOMMEN VERSCHIEDENE ELEMENTE ZUR SPRACHE
- ALS EIN TEIL DER KRANKHEITSURSACHEN ODER ABER ALS EIN TEIL DER VORBEUGUNG BZW. BEHANDLUNG WERDEN LEBENSSTIL-KOMPONENTEN GENANNT WIE:
  - ERNÄHRUNG (BIO)
  - ALKOHOLKONSUM (BIO)
  - TABAKKONSUM (BIO)
  - KURSE UND VERANSTALTUNGEN (PSYCHO UND/ ODER SOZIAL)
  - STRESSMANAGEMENT (PSYCHO UND/ODER SPIRITO)

## **ABER, ALLES HÄNGT MIT ALLEM ZUSAMMEN**

«STELLEN SIE SICH GEDANKLICH EINE FÜR SIE REAL EXISTIERENDE, STRESSIGE SITUATION VOR (Z.B. EINE BEVORSTEHENDE PRÜFUNG, EIN SCHWIERIGES GESPRÄCH, FINANZIELLE SORGEN ETC.). OBWOHL SIE JETZT „NUR“ EINEN GEDANKEN HATTEN, ERLEBEN SIE DABEI AUF DER KÖRPERLICHEN EBENE VIELLEICHT EIN FLAUES GEFÜHL IN DER MAGENGEgend, WEICHE KNIE, EINEN KLOSS IM HALS ODER SCHWEISSIGE HÄNDE. MÖGLICHERWEISE WERDEN SIE AUCH EIN GEFÜHL DER (DIFFUSEN ODER KONKRETEN) ANGST WAHRNEHMEN. UND DABEI HATTEN SIE EIGENTLICH JA NUR EINEN GEDANKEN...»

(BOLLIGER-SALZMANN, 2014, S. 28)

# EINE UMFASSENDE GESUNDHEITSDEFINITION

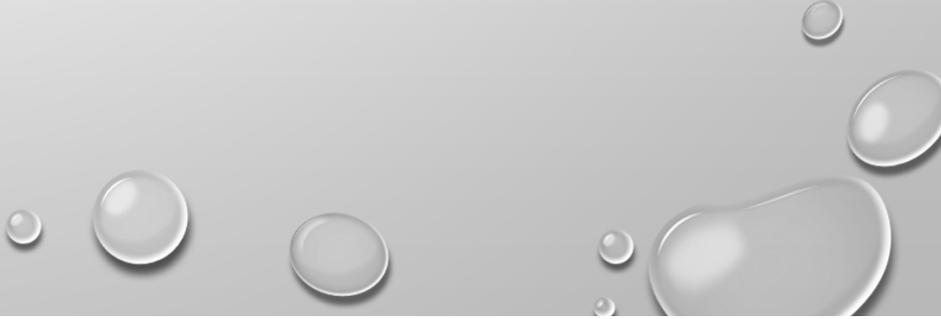
„GESUNDHEIT IST DAS STADIUM DES GLEICHGEWICHTS VON RISIKOFAKTOREN UND SCHUTZFAKTOREN, DAS EINTRITT, WENN EINEM MENSCHEN EINE BEWÄLTIGUNG SOWOHL DER INNEREN (KÖRPERLICHEN UND PSYCHISCHEN) ALS AUCH DEN ÄUSSEREN (SOZIALEN UND MATERIELLEN) ANFORDERUNGEN GELINGT. GESUNDHEIT IST GEgeben, WENN EINE PERSON SICH PSYCHISCH UND SOZIAL IM EINKLANG MIT DEN MÖGLICHKEITEN UND ZIELVORSTELLUNGEN UND DEN JEWEILS GEgebenEN ÄUSSERN LEBENSBEDINGUNGEN FINDET. SIE IST EIN STADIUM, DAS EINEM MENSCHEN WOHLBEFINDEN UND LEBENSFREUDE VERMITTELT.“

(HURRELMANN & FRANZKOWIAK, 2011, S. 103)



# MIND-BODY-MEDIZIN

DR. CANDACE PERT (1946-2013)

- WIRD ALS “MUTTER DER PSYCHONEUROIMMUNOLOGIE” ODER “DIE GÖTTIN DER NEUROWISSENSCHAFTEN” GENANNT
  - ARBEITETE U.A. FÜR DAS NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH (NIMH)
- 

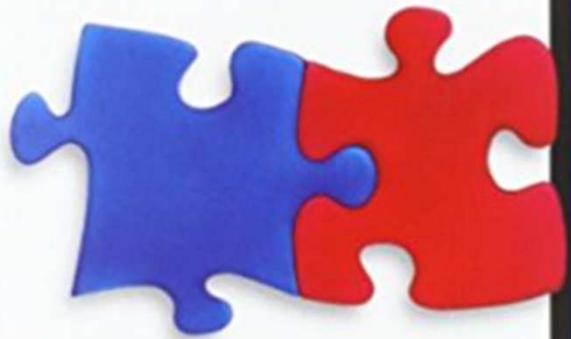
Candace B. Pert

Moleküle der Gefühle

Körper, Geist und  
Emotionen

science

REINBEK



2001

CANDACE B. PERT (2001). MOLEKÜLE DER  
GEFÜHLE: KÖRPER, GEIST UND EMOTIONEN.  
REINBEK: RORORO.

# LISTE DER INTERVENTIONEN IN BODY-MIND-MEDIZIN

## Liste der Interventionen des United States National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)

Acupuncture

Alexander technique

Art therapy

Breathing exercises

Chiropractic

Dance therapy

Feldenkrais Method

Guided imagery

Guided meditation

Hypnosis

Hypnotherapy

Massage therapy

Meditation

Music therapy

Osteopathic manipulation

Pilates

Prayer

Progressive muscle relaxation

Qigong

Rolfing

Tai chi

Trager approach

Yoga

# PSYCHO NEURO-IMMUNOLOGIE

- EINE GRUNDLAGE IST DIE ERKENNTNIS, DASS BOTENSTOFFE DES NERVENSYSTEMS AUF DAS IMMUNSYSTEM UND BOTENSTOFFE DES IMMUNSYSTEMS AUF DAS NERVENSYSTEM WIRKEN. SCHNITTSTELLEN DER REGELKREISE SIND DAS GEHIRN MIT DER HIRNANHANGDRÜSE, DIE NEBENNIEREN UND DIE IMMUNZELLEN.
- DURCH DIESE GRUNDLAGE WERDEN ERKLÄRUNGEN MÖGLICH, WARUM PSYCHOLOGISCHE UND PSYCHOTHERAPEUTISCHE PROZESSE SICH NACHWEISBAR AUF KÖRPERLICHE FUNKTIONEN AUSWIRKEN (PSYCHOSOMATIK). IM MITTELPUNKT STEHT DIE WIRKUNG DER PSYCHE AUF DAS IMMUNSYSTEM, Z. B. WARUM STRESS IMMUNFAKTOREN NEGATIV BEEINFLUSSEN KANN.

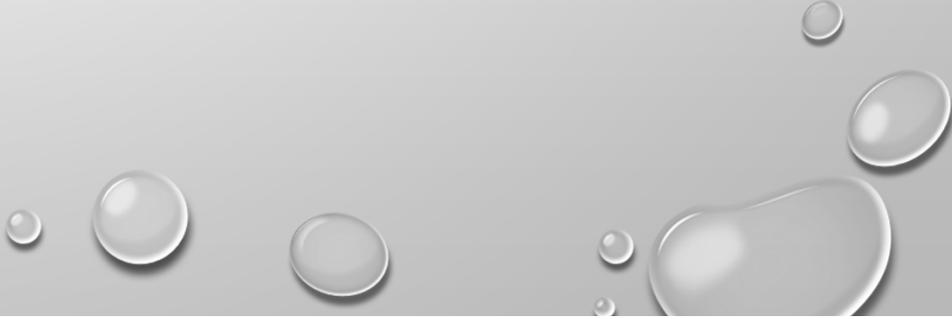


# **NEGATIVE PSYCHISCHE EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE IMMUNABWEHR**

- STRESS
  - DEPRESSION
  - ANGST
- 



# **POSITIVE PSYCHISCHE EINFLUSSFAKTOREN AUF DIE IMMUNABWEHR**

- OPTIMISMUS
  - SELBSTWERT
  - SELBSTWIRKSAMKEIT
  - SOZIALE BINDUNGEN
  - POSITIVE GEFÜHLE
  - EMOTIONEN-VIELFALT
- 

## EXKURS:

# DON'T BLAME THE VICTIM (OPFERBESCHULDIGUNG, AUCH „TÄTER-OPFER-UMKEHR“)

- BENACHTEILIGTE MENSCHEN (Z.B. OPFER VON KRANKHEITEN, UNFÄLLEN, KATASTROPHEN) STOSSEN NICHT UNBEDINGT IMMER AUF VERSTÄNDNIS
- ES KANN AUS ZWEI MOTIVEN ZU VORWÜRFEN AN DIE OPFER ("BLAMING THE VICTIM") KOMMEN:
  - (1) ZU GLAUBEN, IN DER WELT HERRSCHE GERECHTIGKEIT. MAN WILL SAGEN KÖNNEN: "JEDER BEKOMMT, WAS ER VERDIENT."
  - (2) ZU GLAUBEN, MAN KÖNNE IN EINER GEORDNETEN WELT SEIN EIGENES SCHICKSAL KONTROLLIEREN, MAN WILL SICH ÜBERZEUGEN: "MIR WÄRE DAS NICHT PASSIERT."
- BEIDEN MOTIVKONSTRUKTEN GEMEINSAM IST DIE ANNAHME EINES STREBENS NACH SUBJEKTIVER SICHERHEIT, DIE EINE GERECHTE UND KONTROLLIERBARE WELT BIETET.

# 1) SALUTOGENESE

- GRUND DER UNTERSUCHUNG (1970) : ADAPTATION ANS KLIMAKTERIUM
- INSTRUMENT: FRAGEBOGEN MIT ZUFÄLLIGER JA/NEIN-FRAGE NACH KZ-AUFENTHALT
- STICHPROBE
  - FRAUEN IN ISRAEL, URSPRÜNGLICH AUS D, A, H, CZ
  - JAHRGÄNGE 1914-1923
  - N=287, DAVON 77 EHEMALS IN KZ

## WICHTIGSTES ERGEBNIS

- ZUFRIEDENSTELLENDEN GESUNDHEITLICHEN VERFASSUNG (SIG. UNTERSCHIED)
  - 29% (N=22) DER 77 IM KZ
  - 51% (N=107) DER RESTLICHEN 210

# UNTERSCHIEDLICHE FRAGESTELLUNGEN DER ZWEI PERSPEKTIVEN

- **PATHOGENESE** (VON GR. PATHOS = LEIDEN(SCHAFT), SUCHT, KRANKHEIT)



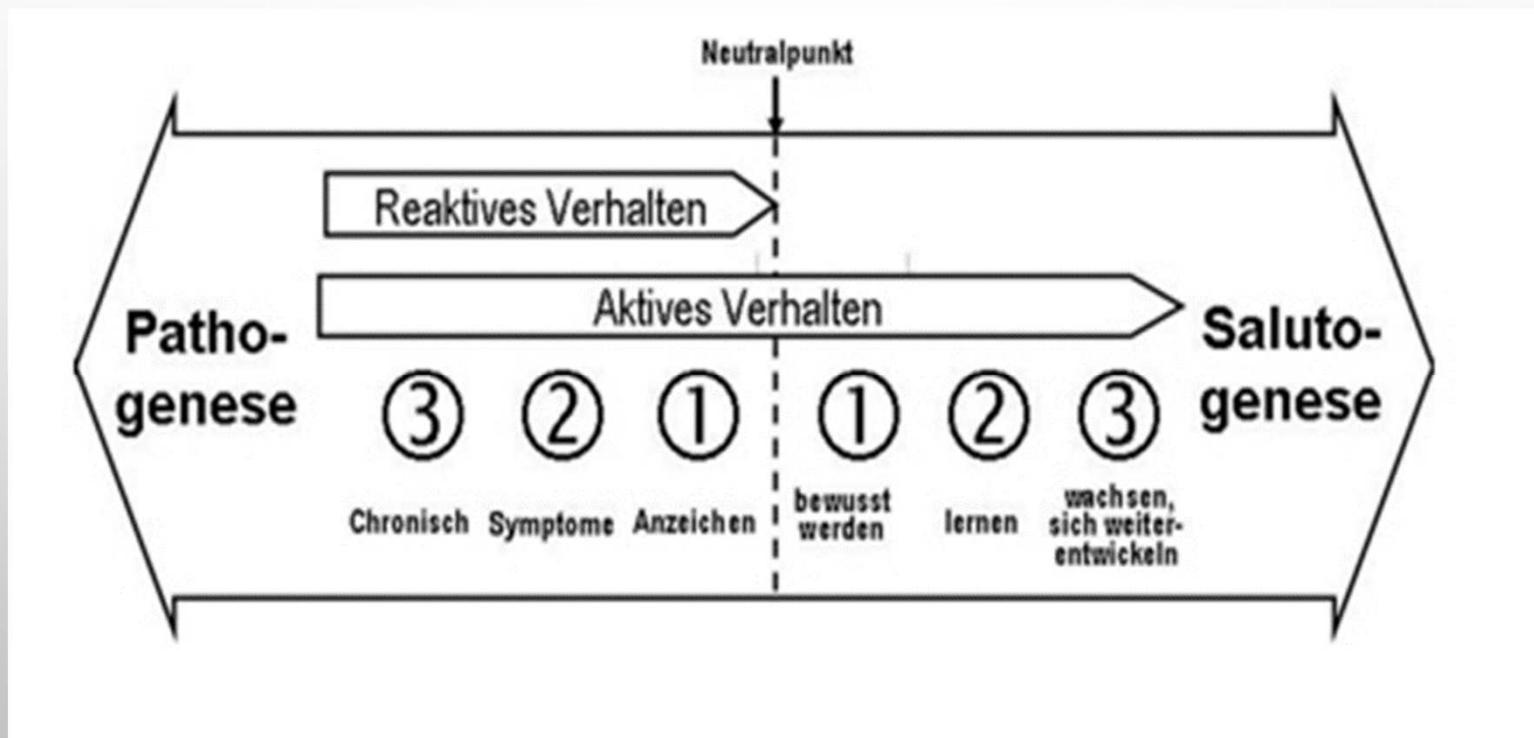
WARUM WIRD EIN MENSCH KRANK?

- **SALUTOGENESE** (VON LAT. SALUS= HEIL, GESUND)



WARUM BEWAHRT EIN MENSCH (TROTZ WIDRIGEN UMSTÄNDEN)  
SEINE GESUNDHEIT?

# AKTIVES UND REAKTIVES VERHALTEN IN BEZUG AUF DIE SALUTOGENESE



QUELLE: [HTTP://WWW.REFORMHAUS-FACHLEXIKON.DE/LEXIKONEINTRAEGE/KRANKHEITEN/EINTRAG/SALUTOGENESE/](http://www.reformhaus-fachlexikon.de/lexikoneintraege/krankheiten/eintrag/salutogenese/)

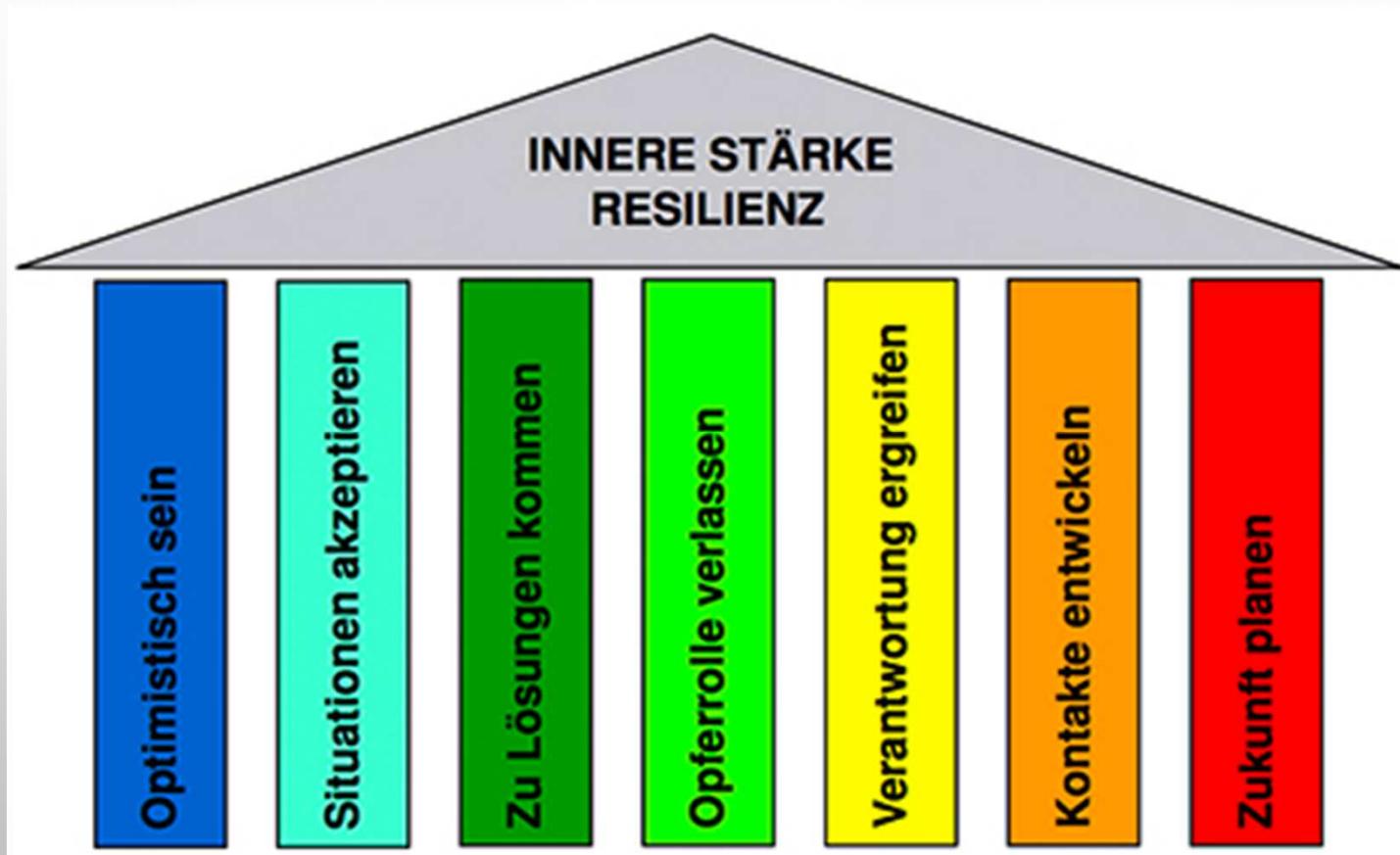
# KOHÄRENZSINN (SOC)

Verstehbarkeit (comprehensibility)	Handhabbarkeit (manageability)	Sinnhaftigkeit (meaningfulness)
kognitiv	kognitiv-emoional	affektiv-motivational
Die Erwartung einer Person, dass externe und interne Reize bzw. Entwicklungen zu ordnen, zu verstehen und vorherzusagen sind.	Das optimistische Vertrauen, aus eigener Kraft oder mit fremder Unterstützung künftige Lebensaufgaben meistern zu können.	Die individuelle Überzeugung, dass künftige Ereignisse sinnvolle Aufgaben sind, die einem gestellt werden und für die es sich lohnt, sich tatkräftig und emotional zu engagieren.

# VERWANDTE KONZEPTE



# DAS 7-SÄULEN-MODELL DER RESILIENZ



# RESILIENZ: DEFINITIONEN

- «MIT RESILIENZ WERDEN PROZESSE ODER PHÄNOMENE BESCHRIEBEN, DIE EINE POSITIVE ANPASSUNG DES INDIVIDUUMS TROTZ VORHANDENER RISIKOFAKTOREN WIDERSPIEGELN.»

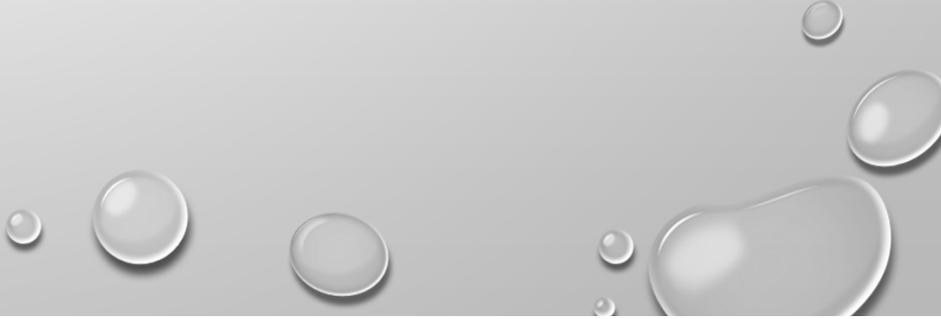
(HAMMELSTEIN, 2006)

- «BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN MEINT RESILIENZ EINE GESUNDE UND ALTERMÄSSIGE ENTWICKLUNG TROTZ ERNSTHAFTER GEFÄHRDUNGEN IM SINNE VON UNGÜNSTIGEN LEBENSUMSTÄNDEN ODER KRITISCHEN LEBENSEREIGNISSEN. IM ERWACHSENENALTER WIRD DIE ERFOLGREICHE BEWÄLTIGUNG STRESSREICHER UND POTENZIELL TRAUMATISCHER EREIGNISSE ALS ZIELGRÖSSE BETRACHTET.»

(LYSENKO, FRANZKOWIAK & BENDEL, 2011)



# RESILIENZ

- RESILIRE = LAT. ZURÜCKSPRINGEN, ABPRALLEN, SPANNKRAFT, STRAPAZIERFÄHIGKEIT, ELASTIZITÄT
  - TOLERANZ EINES SYSTEMS GEGENÜBER STÖRUNGEN
- 

# DREI ARTEN VON SCHUTZFAKTOREN

- PERSONALE (BIOLOGISCHE, POSITIVE LEBENSEINSTELLUNG, KOGNITIVE FÄHIGKEITEN)
- FAMILIÄRE (POSITIVE BINDUNG, GUTES FAMILIENKLIMA, STRUKTUR)
- SOZIALE (POSITIVE ROLLENMODELLE, SOZIALE UNTERSTÜTZUNG, KONTAKTE ZU GLEICHALTRIGEN, EINBINDUNG IN PROSOZIALE GRUPPEN)

(NACH LYSSENKO, FRANZKOWIAK & BENDEL, 2011)



## **2. TEIL: PRAGMATISCHE UMSETZUNGEN**

WAS KANN ZUR STÄRKUNG DER SALUTOGENESE UND RESILIENZ  
KONKRET IM ALLTAG GETAN WERDEN?



# I DON'T PROMISE YOU A ROSEGARDEN



<http://www.landschaftsgaertner.org/rosen-geschichte.htm>

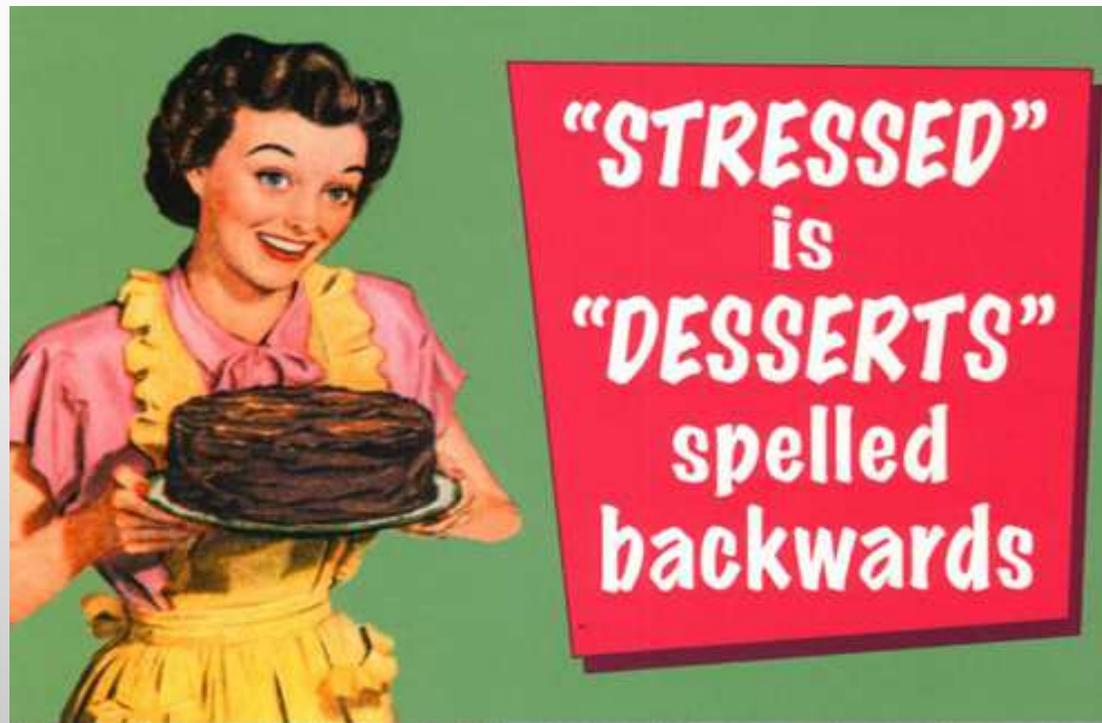
**ICH VERSPRECHE IHNEN NICHTS ...**



©Procter & Gambel

... aber einige gute und nützliche Ideen  
werden Sie kennen lernen

**GLEICH ZU BEGINN:  
ES BESTEHT HOFFNUNG!**



# SECHS KONKRETE METHODEN, TIPPS UND KNIFFS

- **METHODE I**  
EMOTIONALE KLARHEIT
- **METHODE II**  
ANGEWANDTE GELOTOLOGIE (DAS FALLBEISPIEL VON N. COUSINS)
- **METHODE III**  
DIE ROSAROTE BRILLE
- **METHODE IV**  
DIE VIERERBANDE DER ENTSPANNUNG
- **METHODE V**  
ASSERTIV SEIN
- **METHODE VI**  
«DIE WÜRMLI-KUR» (ARBEITEN MIT DEM ZRM )



# **METHODE I: EMOTIONALE KLARHEIT**

**WONACH WIR STREBEN SOLLTEN IST  
ANGEWANDTE BIO-PSYCHO-SOZIO-SPIRITUELLE GESUNDHEIT:**

## **EMOTIONALE KLARHEIT**

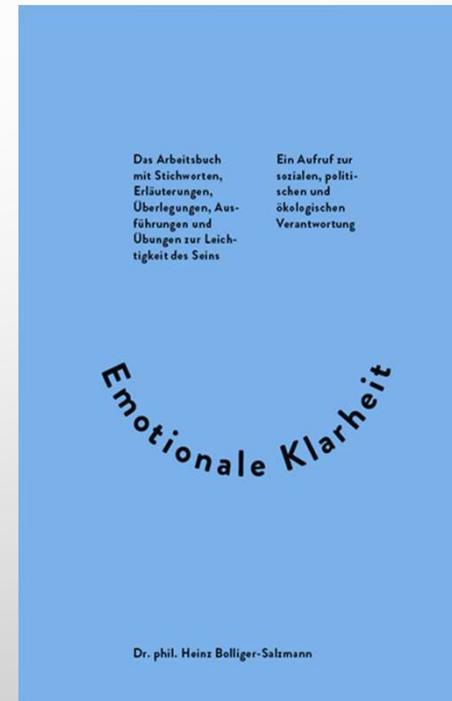
**MENTALE FLEXIBILITÄT UND AFFEKTIVE STABILITÄT**

(BOLLIGER-SALZMANN, 2014, S. 27)



# WIE KANN MAN DIESE VERWIRKLICHEN?

VERSUCHEN SIE ES  
EINMAL DAMIT:



# DIE DREI FRAGEN ZUR EMOTIONALEN KLARHEIT («SEELISCHES SHAPING»):

- **„WAS TUT MIR GUT?“**

ES IST NICHT VON VORDERGRÜNDIGEM UND MOMENTANEM NERVENKITZEL ODER KONSUM DIE REDE, SONDERN VOM „GUT TUN“ AUF EINER ÜBERGEORDNETEN EBENE.

- **„WAS BIN ICH BEREIT ZU TUN?“**

UM DEN ANGESTREBTEN ZUSTAND ZU ERREICHEN, MUSS ICH MOTIVIERT SEIN, ETWAS ZU INVESTIEREN

- **„WIE WÜRDEN MEIN ZUKÜNFTIGES ICH IN DIESER SITUATION HANDELN?“**

WIR HABEN WOHL ALLE IDEALVORSTELLUNGEN VON UNS, WIE WIR GERNE WÄREN. *HIER UND JETZT* IST DIE NÄCHSTE GELEGENHEIT, DAMIT ANZUFANGEN. SONST LAUFEN WIR GEFAHR MIT ÖDÖN VON HORVATH (1901 - 1938) SAGEN ZU MÜSSEN: „EIGENTLICH BIN ICH GANZ ANDERS – ABER ICH KOMME SO SELTEN DAZU.“

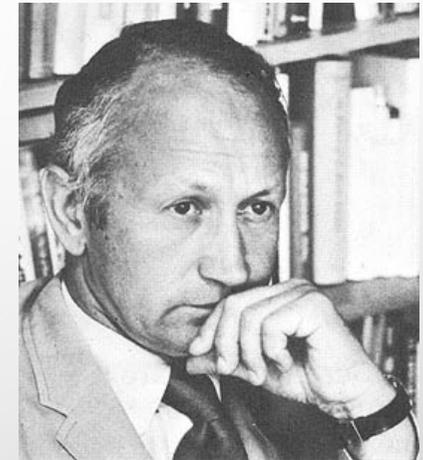
(BOLLIGER-SALZMANN, 2014, S. 27)

# METHODE II: NORMAN COUSINS – ANWENDER DER GELOTOLOGIE

**NORMAN COUSINS (1915-1990)**

REDAKTEUR, WISSENSCHAFTSJOURNALIST, AUTOR,  
FRIEDENSAKTIVIST

- ANFANGS DER SIEBZIGERJAHRE ERKRANKTE ER AN EINER SPONDYLARTHROSIS (MORBUS BECHTEREW)
- DIESE ERKRANKUNG BEWIRKT SEHR STARKEN SCHMERZEN
- SEINE ÄRZTLICH PROGNOSTIZIERTE ÜBERLEBENSCHANCE WAR 1:500
- ER KANNT BERICHTE AUS WISSENSCHAFTLICHEN ZEITSCHRIFTEN, IN DENEN DER UNHEILVOLLER EINFLUSS VON NEGATIVEN GEMÜTSZUSTÄNDEN AUF DAS INNERSEKRETORISCHE SYSTEM DES MENSCHEN BESCHRIEBEN WURDE
- UMKEHRSCHLUSS: ER BEMÜHT SICH SYSTEMATISCH, SICH ZUM LACHEN ZU BRINGEN



- NACH CA. 10 MINUTEN INTENSIVEM LACHEN, LIESSEN DIE SCHMERZEN NACH.
- COUSINS WOLLTE ABER NICHT NUR POSITIV DENKEN, SONDERN EINE HEITERKEIT UNMITTELBAR ERLEBEN, DIE »AUS DEIN BAUCH KOMMT« UND DIE DEN GESAMTEN KÖRPER ERFASST.
- VON BESONDERER BEDEUTUNG WAR ABER, DASS SEINE ALLMÄHLICHE GENESUNG AUCH DURCH LABORBEFUNDE BESTÄTIGT WERDEN KONNTE.
- ER STARB AN HERZVERSAGEN AM 30. NOVEMBER 1990 IN LOS ANGELES UND LEBTE SOMIT 26 JAHRE LÄNGER, ALS ES DIE ÄRZTE PROGNOTIZIERT HATTEN.
- POLITISCH WAR COUSINS EIN UNERMÜDLICHER FÜRSPRECHER DER LIBERALEN GRUNDHALTUNG. SO ENGAGIERTE ER SICH FÜR DIE ATOMABRÜSTUNG UND DEN WELTFRIEDEN.



WWW.PINTEREST.COM

# METHODE III: DIE ROSAROTE BRILLE



# ANLEITUNG ZUR ROSAROTEN BRILLE

„WENN SIE SICH GEDANKLICH EINE ROSAROTE BRILLE AUFSETZEN UND DIE WELT DURCH DIESE BETRACHTEN, DANN WERDEN SIE FESTSTELLEN, WIE VIEL KRAFT DIESES KLEINE GEDANKENSPIEL HAT. HIER GEHT ES UM (...) DIE BEWERTUNG VON GESCHEHNISSEN, SODASS SIE UNS ENTWEDER ENERGIE LIEFERN ODER UNS DIE ENERGIE RAUBEN KÖNNEN – ES SIND DIESELBEN EREIGNISSE, NUR ANDERS DURCH UNS BEWERTET. ES IST EINE BEWÄHRTE METHODE, UM DURCH DEN ALLTAG ZU GEHEN. ICH SPRECHE IN DIESEM ZUSAMMENHANG NICHT VON TRAGISCHEN EREIGNISSEN, DIE UNSER LEBEN AUCH BEREIT HÄLT, DIE ABER ZUM GLÜCK NICHT ALLTÄGLICH SIND. BEIM GEDANKENEXPERIMENT DER ROSAROTEN BRILLE GEHT ES AUSSCHLIESSLICH UM SIMPLE ALLTAGSSITUATIONEN UND NICHT UM EINSCHNEIDENDE LEBENSEREIGNISSE. DAS WÄRE SONST PURER ZYNISMUS.

./.



SETZEN SIE SICH ALSO IN GEDANKEN EINE ROSAROTE BRILLE AUF UND BEWERTEN SIE NUN ALLES - UND ES IST TATSÄCHLICH **ALLES** GEMEINT -, WAS IHNEN WÄHREND EINES TAGES GESCHIEHT, AUSNAHMSLOS POSITIV (...). ALSO, NEHMEN SIE'S LOCKER UND LÄCHELN SIE! SIE TUN DAMIT SICH SELBST UND IHREN MITMENSCHEN UND WEIT DARÜBER HINAUS GUTES.

DENN DAS ALLERMEISTE, WAS UNS TAGTÄGLICH ZUSTÖSST, IST TATSÄCHLICH WEDER DER REDE WERT NOCH ANLASS GENUG, UM UNS AUFZUREGEN. KONSERVIEREN SIE IHRE LEBENSENERGIE LIEBER FÜR SINNVOLLES UND FÜR DINGE, DIE IHNEN FREUDE MACHEN UND WICHTIG SIND. VERSCHWENDEN SIE IHRE ENERGIE NICHT WEGEN EINES VERGESSENEN SCHLÜSSELS, EINES ZERSCHLAGENEN EIES AM BODEN, EINES AUTOBAHNSTAUS ODER EINES VERGESSENEN GEBURTSTAGS.“

(BOLLIGER-SALZMANN, 2014, S. 127)



# **METHODE IV: DIE VIERERBANDE DER ENTSPANNUNG**

1. FUSSSOHLEN SPÜREN
2. SCHLIESSMUSKEL ÖFFNEN
3. BAUCHATMUNG
4. EIN NETTER, FREUNDLICHER, LUSTIGER GEDANKE

# METHODE V: GUTE, TRANSPARENTE KOMMUNIKATION = ASSERTIV SEIN

- ‚ASSERTIV‘ STAMMT AUS DER SPRECHAKTTHEORIE
- BEDEUTUNG: ‚ETWAS IST REPRÄSENTATIV‘, ALLTAGSSPRACHLICH: ‚ETWAS WIRD BEHAUPTET‘.
- IN DER SPRACHWISSENSCHAFT (*LINGUISTIK*) WERDEN DAMIT SPRECHAKTE BEZEICHNET, DEREN ABSICHT ES IST, DER ZUHÖRENDEN PERSON MITZUTEILEN, DASS SICH ETWAS GENAUSO VERHÄLT, WIE ES DIE SPRECHENDE PERSON SAGT.
- SIE DRÜCKT ALSO AUF DIESE WEISE AUS, DASS ETWAS SO UND NICHT ANDERS IST. D.H., "ICH VERBÜRGE MICH DAFÜR, DASS DAS, WAS ICH BEHAUPTETE, FÜR MICH STIMMT UND WAHR IST." (SUBJEKTIVITÄT)
- ES IST ALLERDINGS NICHT AUSSCHLIESSLICH DER WAHRHEITSANSPRUCH, DER HIER VON BEDEUTUNG IST, SONDERN VIEL MEHR DIE INNERE HALTUNG WÄHREND DES SPRECHAKTES. VORAUSSETZUNG DAFÜR IST, SICH SELBST UND DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE ZU KENNEN.

## **ASSERTIV-SEIN BEDEUTET:**

- SIE KÖNNEN IHRE MEINUNG SAGEN UND AUSDRÜCKEN, WIE SIE SICH FÜHLEN
- SIE KÖNNEN DANACH FRAGEN, WENN SIE ETWAS WOLLEN ODER BRAUCHEN.
- SIE KÖNNEN RESPEKTVOLL MIT ETWAS NICHT EINVERSTANDEN SEIN.
- SIE KÖNNEN IHRE IDEEN UND VORSCHLÄGE EINBRINGEN.
- SIE KÖNNEN „NEIN“ SAGEN, OHNE SICH SCHULDIG ZU FÜHLEN.
- SIE KÖNNEN FÜR EINE ANDERE PERSON SPRECHEN.

(NACH [WWW.KIDSHEALTH.ORG](http://WWW.KIDSHEALTH.ORG), 2013)

## **KONKRETE ANWENDUNGSGEBIETE**

INSBESONDERE IN DEN USA WIRD IN DER PFLEGE UND BETREUUNG VON STARK PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN (Z.B. MENSCHEN MIT SCHIZOPHRENIE) MIT EINER ASSERTIVEN GRUNDHALTUNG GEARBEITET (SANTOS & STEIN, 1998). DARÜBER HINAUS WIRD DIESE GRUNDHALTUNG VON PFLEGEPERSONEN IN DER GERIATRIE ODER BEI DER UNTERSTÜTZUNG VON PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN (BUIJSSEN, 1997) SYSTEMATISCH EINGEÜBT, WAS NEBEN DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG AUCH DER BURNOUT-PROPHYLAXE DIENT.



[www.kosmischebriefftaube.wordpress.com](http://www.kosmischebriefftaube.wordpress.com)

## **METHODE VI: ARBEIT MIT DEM ZRM (DIE „WÜRMLI“-KUR)**

Konkretes Bsp:

Jessica und Sven: Einladung zur Hochzeit von Jessicas Schwester

Sie hat kein gutes Verhältnis zur gesamten Familie

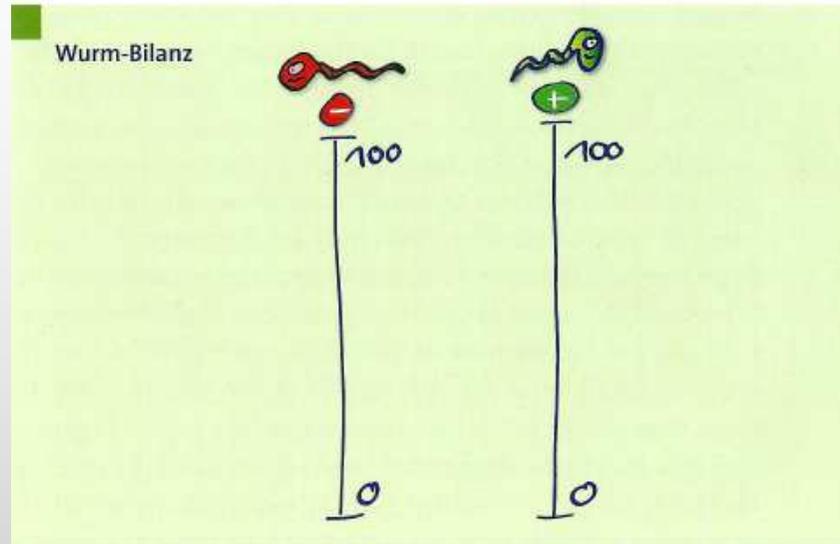
Trotzdem findet sie es als eine nette Geste ihrer Schwester, mit der sie drei Jahre nicht mehr gesprochen hat, dass sie überhaupt eingeladen wird

Sie ist also ambivalent, „ihr Wurm ist gespalten“

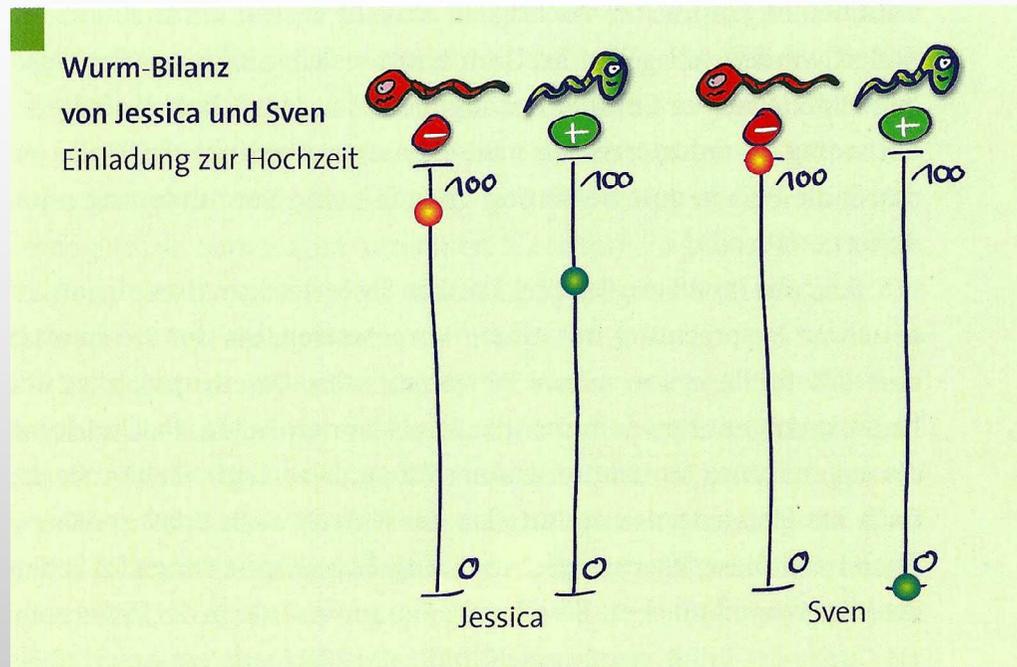
## **SVENS SITUATION**

SVEN, IHR FREUND, WILL NICHT GEHEN, DA ER DASSELBE SCHON BEIM 60. GEBURTSTAG DER MUTTER UND DEM 65. DES VATERS ERLEBT HAT: ZUERST EIN „UNANGENEHMES“ GEFÜHL, DANN SICH TROTZDEM ÜBERWINDEN UM SCHLIESSLICH ENTTÄUSCHT ZU WERDEN. ER MUSS SEINE JESSICA DANN WIEDER EINIGE TAGE LANG „AUFBAUEN“.

# DIE WURM-BILANZ



# DIE WURM-BILANZ VON JESSICA UND SVEN



## HILFREICHE FRAGEN

„Auf wie viel müsste das negative Gefühl sinken, damit du dich für die Einladung entscheiden könntest?“

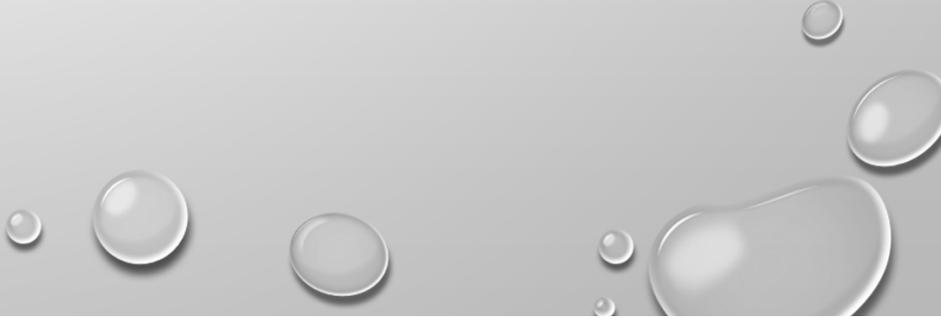
„Welche Massnahmen sind geeignet, um Dich von minus 85 auf minus 40 zu bringen?“

→ Diese Frage ist nicht beantwortbar, genau dazu ist gähnende Leere im Gehirn

→ Lösung: „Fremdgerirne“ benutzen und einen „Ideenkorb“ füllen lassen



## **DER IDEENKORB**

- FRAGEN SIE FREMDE MENSCHEN: DER BUSFAHRER, DIE COIFFEUSE, DIE KINDERGÄRTNERIN ODER DEN FREUND IHRER TOCHTER
  - WENIGER GEEIGNET SIND DIE BESTE FREUNDIN ODER DER KUMPEL: DA KRIEGEN SIE WOHLMEINENDE RATSCHLÄGE UND HYPOTHESEN, WAS DIE PERSONEN GLAUBEN, WAS GUT FÜR SIE WÄRE.
- 

# DER IDEENKORB VON JESSICA

## Ideenkorb von Jessica

Was hilft, dass ich meine Gefühle angesichts der Einladung zur Hochzeitsfeier meiner Schwester von minus 85 auf minus 40 bekomme?

- Im Anschluss an die Hochzeitsfeier eine Übernachtung in einem Verwöhn-Hotel buchen
- Sich ein extra schönes Paar Schuhe für diese Feier kaufen, das man schon lange im Auge hatte
- Die Zeit beschränken, nur zur Kirche mitgehen und danach mit einer guten Begründung verschwinden
- Den Hund mitnehmen als Vorwand, um immer wieder an die frische Luft zu gehen, weil er Gassi muss
- Sich an die Leute erinnern, die man gerne trifft, und gezielt deren Nähe suchen
- Darum bitten, dass man am Tisch neben Personen gesetzt wird, die man gerne mag
- Sven bitten, Gespräche mit unangenehmen Personen durch einen Anruf auf dem Handy zu unterbrechen
- Unangenehme Personen einfach ignorieren, nach einer Begrüßung nicht weiter mit ihnen sprechen
- Außer Sven noch eine Freundin mitnehmen und sich immer zwischen diesen beiden Personen aufhalten

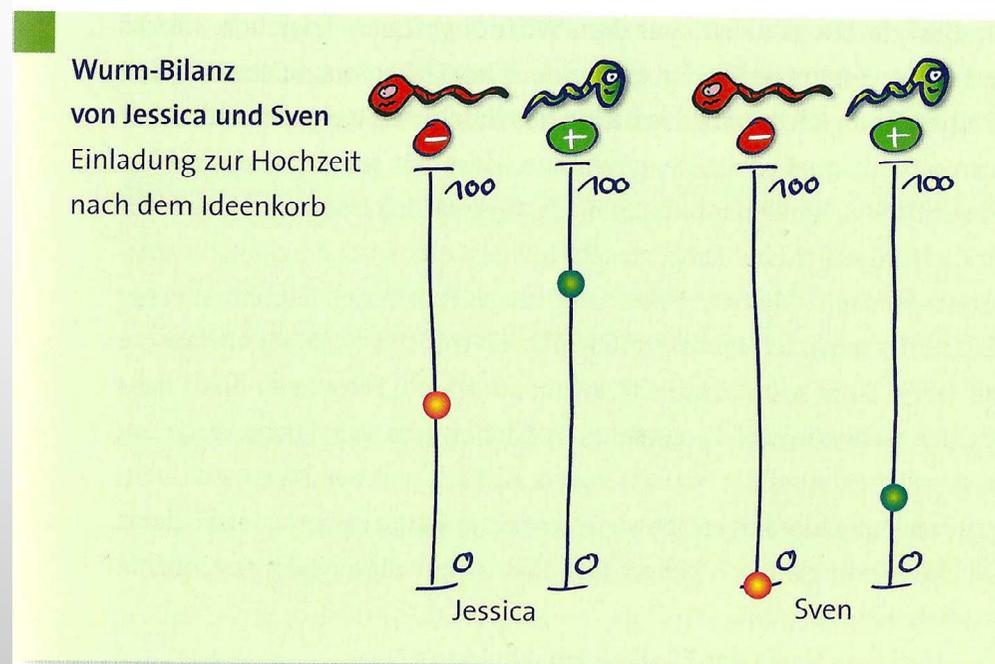
## **AUSWAHL AUS DEM IDEENKORB**

- DAS SCHÖNE PAAR SCHUHE KAUFEN
- DIE SCHWESTER BITTEN, SIE AN DEN TISCH MIT DER LIEBENSWÜRDIGEN TANTE ZU SETZEN
- SVEN UM DEN „HANDY-TRICK“ BITTEN
- UNANGENEHME PERSONEN IGNORIEREN

## SVENS SITUATION

- DIE VERWANDTSCHAFT IST IHM ZIEMLICH EGAL, ABER DIE SCHLECHTE LAUNE VON JESSICA HAT IHN AUF MINUS 100 GEBRACHT – WENN SIE NICHT MEHR ÜBELLAUNIG IST, DANN IST SEIN MINUS BEI 0
- DIE HANDY-SACHE GEFÄLLT IHM, SO DASS SOGAR EIN PLUS VON 20 BESTEHT

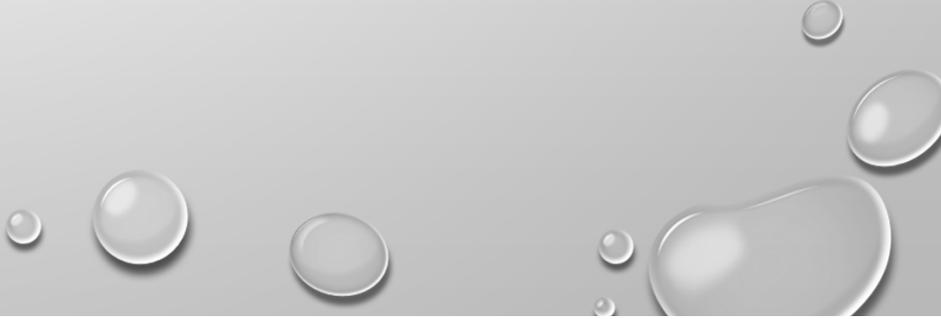
# WURM-BILANZ VON JESSICA UND SVEN, NACH DEM IDEENKORB





# **ENTSCHEIDUNGEN FÜR DAS EIGENE WOHLBEFINDEN**

„ES GEHT WENIGER DARUM, RICHTIG ZU ENTSCHEIDEN, SONDERN  
VIELMEHR, KLUG ZU ENTSCHEIDEN.“ (MAJA STORCH, 2010, S. 85)



**I NEVER PROMISED YOU A ROSEGARDEN ...**



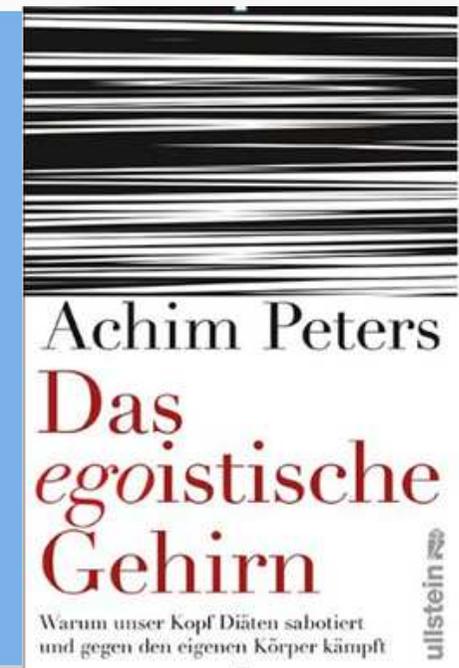
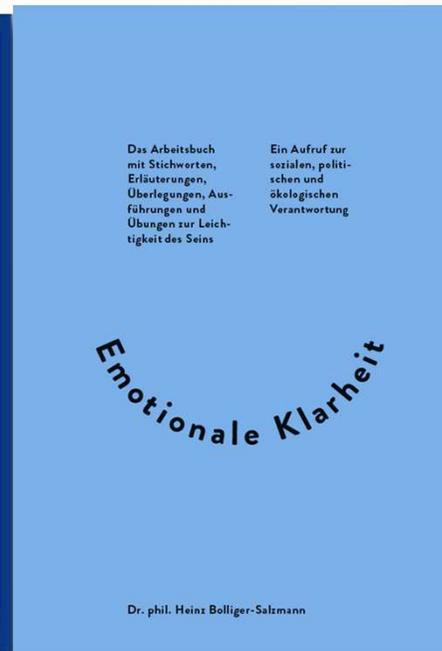
[HTTP://WITZE.NET/ROSEN.HTML](http://witze.net/ROSEN.HTML)

**... ABER IMMERHIN KAM EIN SCHÖNER  
ROSENSTRAUSS ZUSAMMEN!**

**Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit und  
freudiges Umsetzen!**



# BÜCHER ZUM THEMA



# LITERATURHINWEISE

BOLLIGER-SALZMANN, H. (2014). EMOTIONALE KLARHEIT. DAS ARBEITSBUCH MIT STICHWORTEN, ERLÄUTERUNGEN, ÜBERLEGUNGEN, AUSFÜHRUNGEN UND ÜBUNGEN ZUR LEICHTIGKEIT DES SEINS. EIN AUFRUF ZUR SOZIALEN, POLITISCHEN UND ÖKOLOGISCHEN VERANTWORTUNG. KÖNIZ: HBS-VERLAG.

PETERS, A. (2011). DAS EGOISTISCHE GEHIRN. FRANKFURT: ULLSTEIN.

STORCH, M. & KRAUSE, F. (2007). SELBSTMANAGEMENT – RESSOURCENORIENTIERT. GRUNDLAGEN UND TRAININGSMANUAL FÜR DIE ARBEIT MIT DEM ZÜRICHER RESSOURCEN MODELL (4. AUFL.). BERN: HUBER.

STORCH, M. (2010). MACHEN SIE DOCH, WAS SIE WOLLEN! WIE EIN STRUDELWURM DEN WEG ZU ZUFRIEDENHEIT UND FREIHEIT ZEIGT. BERN: HUBER & LANG.