



Heilpraktiker für Psychotherapie

Wiebke M. Temme

Christian Bach

Frank Molitor

Therapie Beratung Coaching



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Wir über uns	
Ordnung im System: Psychotherapie-Verfahren im Überblick	1
Kein Stress mit dem Stress	8
Depression = Burnout?	11
Was ist Hypnose?	14
Hypnose: Therapie gegen Angst- und Zwangsstörungen	16
Alternativverfahren: Hypnose zum Thema Babyglück	18
Prüfungshürden erfolgreich meistern in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf	20
Mediation: Begleitung bei der Lösung von Konflikten und Moderation kontroverser Situationen	26
Vorbereitung auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU)	28
Unsere Leistungen im Überblick	29
Was wir anbieten	30
Kontaktdaten	31
Impressum	32



Vorwort

In persönlichen Lebenskrisen oder in beruflichen und privaten Konfliktsituationen kommt es mitunter vor, dass kein wirklich brauchbarer Ausweg vorhanden scheint. Manchmal fehlt nicht nur der Ausweg, sondern der Betroffene erkennt auch nicht die Ursachen seiner immer wieder neu auftauchenden, alten Probleme. Solche Erfahrungen sind oft mit seelischen Leiden verbunden.

Als Heilpraktiker für Psychotherapie dürfen wir Ihnen in solchen Lebenssituationen unsere Unterstützung anbieten. Gemeinsam schauen wir uns Ihre Situation sowie deren Ursachen an und erarbeiten eine persönlich auf Sie zugeschnittene Therapie. Grundlage unserer Tätigkeit ist eine von persönlicher Wertschätzung getragene Beziehung, in der Sie die Dinge so ansprechen können, wie sie in Ihrem Erleben wirklich sind.



Wir hören zunächst aufmerksam zu und helfen Ihnen, Ihre Situation und die damit verbundenen Gefühle auszudrücken, ohne diese zu bewerten.

Im nächsten Schritt helfen wir Ihnen, eigene Stärken und Kraftquellen wieder zu entdecken und aufzubauen. Geeignete Strategien beginnen dabei regelmäßig nicht auf der Ebene des äußeren Verhaltens, sondern auf der Ebene der inneren Einstellungen und Haltungen. Denn der menschliche Organismus reagiert immer als Einheit von Körper, Geist und Seele.

Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen uns und unsere Arbeit vorstellen.

Wiebke M. Temme

Christian Bach

Frank Molitor



Wir über uns



Wiebke M. Temme

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Pädagogin

w.temme@ptherapie.de

Beruflicher Werdegang

- 2015** Fortbildung: geprüfte MPU-Beraterin
- 2014** Fortbildung Verhaltenstherapie
- 2014** Seminarleiterschein Progressive Muskelentspannung
- 2013** Fortbildung: Hypnose für Schwangere
- 2012** Ausbildung zur Hypnosetherapeutin
- 2012** Prüfung Heilpraktikerin für Psychotherapie vor dem Gesundheitsamt Dortmund
- 2011** Pädagogische Mitarbeiterin im InBIT Soest
- 2010** Abschluss des Studiums
- 2007** Dozentin im InBIT Soest
- 2005** Aufnahme des Studiums Diplom Pädagogik an der Universität Paderborn
- 2004** Abitur
- 2001** Abschluss der Ausbildung zur Rechtsanwaltsfachangestellten

Ich orientiere mich sehr stark an den klassischen Therapieformen der Gesprächstherapie und Verhaltenstherapie. Außerdem nutze ich die vielfältige Wirkung der Hypnose zur Unterstützung.

Es ist mir erlaubt, alle psychischen Krankheiten zu therapieren, eine Zusammenarbeit mit den behandelnden Ärzten wird dabei vorausgesetzt.

"Der Weg ist das Ziel." (Konfuzius)



Wir über uns

Christian Bach

Heilpraktiker für Psychotherapie

Freier Künstler

c.bach@ptherapie.de



Beruflicher Werdegang

- 2016** Ausbildung zum Hypnosetherapeuten
- 2015** Ausbildung bei der Telefonseelsorge Hamm
- 2015** Fortbildung in Gesprächstherapie nach C. R. Rogers
- 2015** Seminarleiterschein Progressive Muskelentspannung
- 2015** Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie vor dem Gesundheitsamt Dortmund
- 2014** Ausbildung zum Trauerbegleiter
- seit 2013** ehrenamtliche Begleitung von Menschen im Seniorenheim Klostereichen, Arnsberg
- seit 2007** intensives Training fern-östlicher Entspannungstechniken (Meditation, Achtsamkeit)
- seit 2003** freiberuflicher Künstler (Schauspiel und Zauberkunst)
- 2000** Ausbildung zum Groß- und Außenhandelskaufmann
- 1999** Zivildienst im Seniorenheim Klostereichen, Arnsberg
- 1998** Abitur

Als Entspannungstherapeut bin ich davon überzeugt, dass die Kraft unseres Geistes viele Krankheiten lindern und manche sogar heilen kann. Durch die Kombination von Entspannungs- und Gesprächstherapie können Sie Ballast loslassen und neue Energie auftanken.

"Lebensstärke ist Ruhen in sich." (Paul Richard Luck)



Wir über uns



Frank Molitor

Heilpraktiker für Psychotherapie

Diplom-Kaufmann

f.molitor@ptherapie.de

Beruflicher Werdegang

- seit 2007** Tätigkeit als Heilpraktiker für Psychotherapie und Coach bei Prüfungsangst und Lernstress
- 2009** Examen als Wirtschaftsprüfer
- seit 2008** Training in Zen-Meditation (Zazen)
- 2006** Prüfung als Heilpraktiker für Psychotherapie vor dem Gesundheitsamt Offenbach am Main
- 2005-2006** Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie in Frankfurt am Main
- 2002** Examen als Steuerberater
- 1995** Fortbildung in Progressiver Muskelentspannung
- 1994** Fortbildung Autogenes Training
- 1993-1995** Fortbildung in Kommunikation und Journalismus in München
- 1992-1998** Studium der Betriebswirtschaftslehre an der Westfälischen Wilhelms-Universität, Münster
- 1991** Abitur

Der erste Schritt ist die Wahrnehmung und Annahme dessen, was ist. Was wir wahrnehmen und annehmen können, ist in uns gegenwärtig. Was in uns gegenwärtig ist, ist unserer Seele und unserem Geist zugänglich und kann dort verändert werden.

"Auch eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt." (Lao Tse)



Ordnung im System: Psychotherapie-Verfahren im Überblick

von Wiebke M. Temme, Christian Bach und Frank Molitor

1. Ziele der Psychotherapie

Leben ist Veränderung. Alles Dasein befindet sich im Fluss. Unser Alltag bildet da keine Ausnahme. Menschen und Dinge kommen, verändern sich und gehen wieder. Dasselbe gilt für Gedanken und Gefühle. Lebenssituationen wechseln und erscheinen mal angenehm, mal neutral und mal unangenehm. Wir werden zwangsläufig älter und mit zunehmendem Alter nehmen auch die Krankheiten und die körperlichen Einschränkungen zu, denen wir unterworfen sind.

Nichts ist von Dauer und nichts ist perfekt. Und wenn wir doch einmal etwas als perfekt empfinden, so ist es nur eine Frage der Zeit, bis dieser Zustand wieder von anderen, weniger guten Situationen abgelöst wird. So empfinden wir das Leben nicht nur geprägt von Veränderung, sondern auch von Unzulänglichkeit und von wechselseitiger Abhängigkeit, von einem endlosen Geflecht aus Ursachen und Wirkungen, die wir oft nicht durchschauen.



Um in einer solch bewegten Umwelt überleben zu können, ist es für den Menschen wichtig, mit sich anpassenden Gedanken, Gefühlen und Handlungen auf sich verändernde Bedingungen immer wieder neu reagieren zu können. Diese Anpassungsfähigkeit war im Laufe der Evolution ein wesentlicher Vorteil, der zum Überleben des Menschen entscheidend beigetragen hat.

Unterschiedliche körperliche Formen und unterschiedliche seelische Verhaltensmuster sind eine Voraussetzung dafür gewesen, dass sich das Leben auf der Erde trotz zum Teil dramatischer Veränderungen der äußeren Bedingungen gehalten und fortentwickelt hat. Die Entwicklung unterschiedlicher Varianten und Formen folgt verstehbaren Zusammenhängen und kann als „normal“ bezeichnet werden. Gesundheit und Krankheit sind die Folge einer Vielzahl von Ursachen und Wirkungen. Gesundheit und Krankheit sind somit ebenfalls immer „normal“.

Je nach Dauer und Intensität bewirken die Veränderungen, Unzulänglichkeiten und Abhängigkeiten unseres Daseins manchmal seelischen Krisen, die mit subjektivem Leiden, Einengung im alltäglichen Leben oder auch mit sich selbst und andere gefährdenden Verhaltensweisen verbunden sein können. Dann verlangen solche seelischen



Krisen nach psychologischem Verstehen, nach Diagnose und nach Linderung und Heilung.

Die Begriffe Gesundheit und Krankheit, insbesondere im seelischen Zusammenhang, sind stark von den jeweiligen Normen einer Gesellschaft ausgeformt. Beim Begriff der Krankheit handelt es sich also um Übereinkünfte, die in verschiedenen Kulturen und in verschiedenen Epochen unterschiedlich definiert werden. Krankheit ist somit kein wissenschaftlicher Begriff, sondern ein sozialer und politischer.

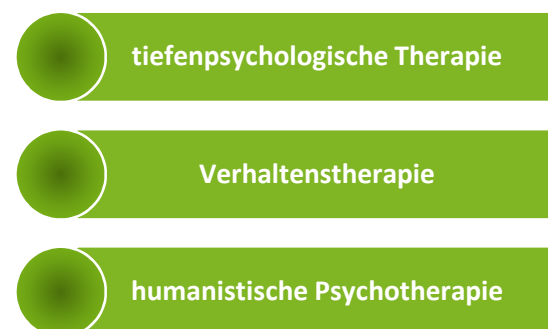
Klient und Therapeut sind in unserer Praxis daher frei, sich - statt an einer Durchschnittsnorm - am individuellen Werden und Sein des Klienten zu orientieren. Das Ziel der Psychotherapie, wie wir sie verstehen, ist daher nicht die Behandlung einer von der Gesellschaft definierten Krankheit, sondern die Linderung und Heilung einer vom individuellen Klienten als störend empfundenen, seelisch bedingten Situation, die Leiden oder Einengung bewirkt und durch Behandlung behoben, gemildert oder sozial positiv beeinflusst werden kann.

Dazu gestalten bzw. nutzen wir bewusst die Beziehung zwischen Therapeut und Klient. Im diagnostischen Gespräch klären wir vorab regelmäßig, welche Zusammenhänge zwischen der jetzigen Lebenssituation des Klienten sowie seiner Persönlichkeit und seiner Lebensgeschichte sowie seinen Beschwerden bestehen.

2. Traditionelle Richtungen der Psychotherapie

Weltweit existiert eine Vielzahl von therapeutischen Schulrichtungen, die sich jeweils in viele weitere Untergruppen und Abspaltungen untergliedern lassen. Sie unterscheiden sich in ihren Krankheitstheorien und ihren Behandlungstheorien oft wesentlich voneinander. Hinzu kommen weit über hundert, kaum wissenschaftlich gesicherte Verfahren, die weniger der Heilung und Linderung einer seelischen Störung dienen, als vielmehr der Persönlichkeitsreife oder der Selbstfindung.

Vereinfachend kann man - mit der naturgemäßen Unschärfe einer solchen Einordnung - drei traditionelle Richtungen der psychotherapeutischen Verfahren unterscheiden:



Traditionelle Therapie-Richtungen

Als Gemeinsamkeit aller Richtungen kann gelten, dass alle drei eine Form von Behandlung darstellen, die auf die Überwindung von seelischen, aber auch von körperlichen Leidenszuständen oder von Entwicklungsstörungen der Persönlichkeit zielen. Regelmäßig ist



das Ziel, die Selbsterkenntnis des Klienten zur selbstverantwortlichen Lebensgestaltung zu steigern, die eigene Lebensgeschichte zu akzeptieren sowie Sinnfindung, soziale Integration und emotionale Ausgeglichenheit zu erreichen. Die Psychotherapieverfahren sollen dem Klienten bei der Entwicklung von Bewältigungsstrategien, dem Aufbau sozialer Kompetenz und bei der Steigerung seines Selbstwertgefühls helfen.

Die Psychotherapie wird dabei stets als kommunikativer und sozialer Prozess verstanden, der wesentlich durch die Art der Beziehung zwischen Klient und Therapeut geprägt ist. Die einzelnen Richtungen unterscheiden sich jedoch häufig sehr stark darin, wie sie ihre Ziele erreichen wollen bzw. welche Modelle sie zur Erklärung der Entstehung von seelischen Störungen heranziehen.

a) die tiefenpsychologische Therapie

Der prominente Name, den man mit der tiefenpsychologischen Therapie in Verbindung bringt, ist der von Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse. Bei der klassischen Psychoanalyse liegt der Patient bequem auf einer Couch, während der Therapeut hinter ihm sitzt und den frei formulierten Ausführungen des Patienten folgt. Nach Freud beruhen seelische Störungen oft auf ungelösten, verdrängten inneren Konflikten, die bis in die Kindheit des Patienten zurückreichen können und durch

aktuelle Situationen im Erwachsenenalter erneut ausgelöst werden. Ein Beispiel für einen solchen inneren Konflikt wäre der Wunsch eines Kindes nach Geborgenheit, der mit dem gleichstarken Wunsch nach Selbstständigkeit und nach Unabhängigkeit in einen Widerspruch gerät.

In der Therapie sollen solche verdrängten Konflikte dem Betroffenen zunächst bewusst werden. Danach können diese Konflikte bearbeitet und die dahinter liegenden Bedürfnisse aufgedeckt werden. Abschließend werden die kindlichen Konflikte dann im Idealfall auf eine reife, erwachsene Weise gelöst und die Symptome der seelischen Störung verschwinden.

b) die Verhaltenstherapie

Die Verhaltenstherapie ist insbesondere mit dem Namen des amerikanischen Psychologen B.F. Skinner verbunden. Seelische Störungen werden von der Verhaltenstherapie nicht als Spätfolgen frühkindlicher Konflikte angesehen, sondern als erlernte Verhaltensweisen in früher erlebten Situationen.

In früheren Zusammenhängen mag die erlernte Verhaltensweise sinnvoll gewesen sein, in aktuellen Situationen führt sie jedoch zu Beeinträchtigungen des Patienten. Ziel der Verhaltenstherapie ist es daher, dem Patienten ein „Umlernen“ zu ermöglichen, das zu besserem Verhalten und Erleben führt. Hat der Patient beispielsweise Angst vor der Benutzung einer Rolltreppe,



wird der Verhaltenstherapeut mit dem Patienten in Theorie und Praxis Schritt für Schritt üben, wie er beim Fahren auf der Rolltreppe nach und nach seine Angst „verlernen“ kann.

c) **die humanistische Psychotherapie**

Der amerikanische Psychotherapeut C.R. Rogers ist als Begründer der klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie der bekannteste Vertreter der humanistischen Psychotherapie.

Rogers ging davon aus, dass jeder Mensch die bestmögliche Lösung seiner Probleme bereits in sich trägt. Nicht der Therapeut, sondern der Betroffene selbst findet die für sich beste Lösung des Problems. Der Therapeut wird dabei lediglich unterstützend tätig. Da hier also die Kompetenzen des Betroffenen selbst im Mittelpunkt stehen, nannte Rogers sein Verfahren „klienten-zentriert“.

Auch in der Wortwahl des Begriffs des „Klienten“, den die humanistische Psychotherapie durchweg anstelle des Begriffs des „Patienten“ benutzt, zeigt sich, dass hier der Betroffene selbst als Experte zur Lösung seiner Probleme angesehen wird. Der Therapeut unterstützt lediglich die Bemühungen des Betroffenen, eigene Wege zu entdecken und gewinnbringend zu gehen. Damit der Therapeut dazu in der Lage ist, hat Rogers im Rahmen seiner eigenen Forschungen jedoch nicht den Klienten, sondern den Therapeuten bzw. dessen Verhalten und dessen

Beziehung zum Klienten intensiv untersucht. So muss der Therapeut nach der Überzeugung Rogers' eine bestimmte Grundhaltung in sich selbst entwickeln sowie ein bestimmtes Gesprächsverhalten anwenden, um im Klienten persönliche Bestätigung, positive Erfahrung und eigene Kreativität hervorzurufen und zu festigen.



3. **Unterstützende, suggestive und systemische Verfahren**

a) **Entspannungsverfahren**

Bereits in der frühen Menschheitsgeschichte finden sich Verfahren, um im Individuum einen Zustand der Entspannung und der inneren Harmonie herbeizuführen. Zu den von Wissenschaftlern entwickelten moderneren Entspannungsverfahren zählen insbesondere das Autogene Training (nach Schultz) und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (siehe zu den Entspannungsverfahren S. 8). Diese Verfahren setzen unmittelbar an der Nahtstelle zwischen



Körper und Seele an. Ist unser Körper in einem entspannten Zustand, kann dies die Heilung der Seele entscheidend unterstützen. Sind umgekehrt unser Geist und unsere Seele zur Ruhe gekommen, hat dies auch einen positiven Einfluss auf unsere vegetativen Körperfunktionen, die der direkten Beeinflussung durch unseren Willen in der Regel nicht zugänglich sind.

b) Hypnose und Hypnotherapie

Die Hypnose wird oft als die „Stamm-Mutter“ aller späteren psychotherapeutischen Errungenschaften bezeichnet. Dabei ist der Zustand von Trance oder Hypnose eine natürliche Fähigkeit des Menschen, die auch in unserer Alltagserfahrung vorkommt, etwa bei einem Kind, das beim Spielen die Welt um sich herum fast völlig ausblendet, oder bei einem Erwachsenen, der selbstvergessen durch den Wald joggt. Im Zustand der Hypnose besteht ein Neben- und Miteinander von suggeriertem Erleben und gewünschten Inhalten. Die Hypnose kann insbesondere auch bei chronifizierten, negativen Gewohnheiten eingesetzt werden, z. B. bei der Rauchentwöhnung. (Siehe zur Hypnose S. 14, S. 16 und S. 18).

c) Neuro-linguistisches Programmieren (NLP)

Die neuro-linguistische Prozessarbeit wurde in den 1970er Jahren in den USA begonnen und hat sich seitdem stetig fortentwickelt. Unser Wahrnehmen, Denken und Reagieren beruht auf

Beziehungen zwischen unseren Nervenzellen (Neuronen). Das Nervensystem bildet somit gleichsam als Landkarte unsere innere und äußere Wirklichkeit ab. Die Wahrnehmung der Wirklichkeit einerseits und dieser Landkarte andererseits können wir in Sprache (Lingua) fassen. Wir können aber mittels der Sprache über bestimmte Techniken auch Abläufe in unserem Nervensystem verändern (programmieren). Die NLP-Techniken können daher genutzt werden, um negative Wahrnehmungen, Bewertungen und Emotionen in unserem seelischen Erleben zu verändern und aufzulösen. NLP hat damit eine große Nähe zur Verhaltenstherapie.

d) Co-Counselling

Wer mit seinen Gefühlen fachkundig umgeht, sich nicht von ihnen beherrschen lässt, sie aber auch nicht als Gegner bekämpft, kann sich selbst und der Welt viel Leid ersparen. Gefühle sind nur sehr begrenzt auf direktem Wege steuerbar und kontrollierbar. Andererseits haben unsere Gefühle – oft auch unbemerkt – einen entscheidenden Einfluss auf unser Denken und Handeln. Und unser Denken und Handeln bestimmt wiederum auch unsere Gefühle. Negatives Denken erzeugt negative Gefühle und negative Gefühle erzeugen negatives Denken.

Das Co-Counselling bietet eine Vielzahl von Verfahren, Gefühle angemessen zum Ausdruck zu bringen und emotionale Spannungen zu entlasten,



ohne an sich selbst verstärkenden, negativen Mustern zu kleben. Zugleich sollen neue, bisher von negativen und blockierenden Gefühlen verhinderte, positive gedankliche Prozesse gefördert werden. Eine Negativ-Spirale wird gleichsam durch eine Positiv-Spirale ersetzt.

Das Co-Counselling ist dabei als Selbsthilfverfahren konzipiert und kann - auch ohne Therapeut – regelmäßig zu zweit oder in der Form von Selbsthilfgruppen stattfinden. Dem Therapeuten kommt die Aufgabe zu, den Mitgliedern der Gruppe eine ausführliche Einweisung zu geben und als Ansprechpartner im laufenden Prozess zur Verfügung zu stehen.

e) systemisches Aufstellen

Der Mensch ist einerseits ein begrenztes Individuum und andererseits in eine Vielzahl von Systemen eingebunden, mit denen er in Wechselwirkungen steht. Solche Systeme finden wir etwa als Familie, als Freundes- und Bekanntenkreis, am Arbeitsplatz oder auch in der Freizeit im Vereinsleben.

Die feinen Wechselwirkungen solcher Systeme sind im alltäglichen Erleben jedoch oft schwer zu durchschauen. Durch das so genannte „Aufstellen“ bilden wir daher ein Modell des Systems und erforschen dann mit der Hilfe des Therapeuten und oft auch weiterer Hilfspersonen, welche Beziehungen hier am Werk sind und mittels welcher Einflüsse die Elemente des

Systems sich gegenseitig verändern. Wirken sich beispielsweise ungelöste Konflikte mit bereits verstorbenen Familienmitgliedern noch heute negativ auf den Klienten aus, so können auch solche, bereits verstorbenen Personen in eine Lösung des Konflikts einbezogen werden, indem jemand aus der Gruppe gleichsam als Schauspieler deren Rolle im Modell übernimmt.

4. Vernetzung und praktische Anwendung

Aus allen den Gegensätzen und den Unterschieden der vielen klassischen und neueren Verfahren darf nicht gefolgert werden, die eine Methode würde alle anderen ausschließen oder wäre grundsätzlich besser als alle anderen.

Wie ein Maler je nach Aufgabenstellung mal den dünnen und mal den dicken Pinsel nimmt, oder aber die Lackierpistole und die Farbrolle, so ergänzen sich auch die einzelnen Verfahren der Psychotherapie.





Die menschliche Seele und das menschlich Dasein überhaupt sind in komplexe Systeme von zahllosen Wechselwirkungen eingebunden. Symptome seelischer Störungen können daher oft nicht auf eine einzige Ursache zurückgeführt oder mit einer einzigen Maßnahme behoben werden. Solche Symptome entstehen oft unter ihren ursprünglichen Konflikt-Bedingungen (tiefenpsychologisches Erklärungsmodell), koppeln sich dann aber ab, verselbständigen sich und werden von ganz anderen Bedingungen am Leben gehalten (verhaltenstherapeutisches Lernmodell).

In unserer Arbeit vernetzen wir daher Elemente aus mehreren Verfahren, um in möglichst kurzer Zeit gute und tragfähige Ergebnisse zu erzielen. Letztlich geht es in der praktischen Anwendung der Verfahren nicht darum, möglichst hell die vorhandenen Probleme auszuleuchten, sondern darum, möglichst schnell einen guten Zugang zu den eigenen Kraftquellen (Ressourcen) und Stärken zu bekommen, die dem Betroffenen bei der nachhaltigen Überwindung seiner Beeinträchtigungen helfen können.

Ihr Ansprechpartner:

Christian Bach

Heilpraktiker für Psychotherapie

Freier Künstler

c.bach@ptherapie.de



Ihre Ansprechpartnerin:

Wiebke M. Temme

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Pädagogin

w.temme@ptherapie.de



Ihr Ansprechpartner:

Frank Molitor

Heilpraktiker für Psychotherapie

Diplom-Kaufmann

f.molitor@ptherapie.de





Kein Stress mit dem Stress

von Christian Bach

Die Zeit rast. Hektik bestimmt unseren Alltag. Unerledigte Dinge und Probleme wachsen uns über den Kopf. Stress entsteht. Was zunächst eine normale Reaktion unseres Körpers ist, kann schnell zu einer krankhaften Abwärtsspirale werden. In der Therapie geht es darum, diese Spirale zu durchbrechen, neue Wege zu gehen und den krankmachenden Stress durch bewusste Entspannung zu stoppen. Wie das funktioniert, versteht man sehr gut, wenn man sich anschaut, wie Stress überhaupt entsteht.



Zuerst ist es wichtig zu wissen, dass Stress an sich etwas Gutes ist. Ohne diese körperliche Funktion wäre der Mensch nicht überlebensfähig. Stress entsteht im Gehirn, genauer gesagt im peripheren Nervensystem, welches in zwei Bereiche unterteilt wird: das willkürliche und das unwillkürliche Nervensystem. Das willkürliche oder auch somatische Nervensystem steuert die Motorik der Skelettmuskulatur und unterliegt somit dem menschlichen Willen. Das unwillkürliche oder auch

vegetative Nervensystem steuert alle Bereiche des Körpers, auf die wir keinen Einfluss haben, wie zum Beispiel den Herzschlag und die Verdauung. Dieses unwillkürliche Nervensystem legt fest, ob sich der Körper entweder in einem angespannten Zustand, bis hin zu Stress-Reaktionen, oder in einem Zustand der Entspannung befindet.

Dafür zuständig sind die zwei Bereiche des unwillkürlichen Nervensystems, der Sympathikus und der Parasympathikus. Der Sympathikus versetzt den Körper in erhöhte Leistungsbereitschaft, zum Beispiel, wenn ein Angriff droht, damit der Körper auf die Flucht vorbereitet wird. Der Parasympathikus ist sein Gegenspieler und für die Entspannung zuständig, bei der eine Regeneration des Körpers und Aufbau von Energiereserven erfolgen kann.

Ist der Mensch in einer Gefahrensituation, dann ist sein Sympathikus aktiv. Er sorgt dafür, dass die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet werden. Diese wiederum lassen das Herz schneller schlagen, die Atmung flach werden und erhöhen Blutdruck und Muskeltonus. Alle zur Verfügung stehende Energie wird bereitgestellt, um der akuten Gefahr zu begegnen. Der Körper ist somit perfekt auf Flucht oder Angriff vorbereitet. Auf diese Weise



hatten unsere Vorfahren eine bessere Chance zu überleben, wenn sie plötzlich einem Säbelzähntiger gegenüber standen.

Allerdings reichte nur die Vorbereitung des Körpers meistens nicht aus, denn der Ur-Mensch hatte ein Problem. Er konnte alles ein bisschen, aber nichts richtig. Er konnte zwar laufen und klettern, aber nicht schnell genug, um einem Tiger zu entkommen. Er hatte auch keinen Panzer, um einen Angriff abzuwehren oder einen Giftzahn, um selbst anzugreifen. Alle diese Flucht- oder Verteidigungsmaßnahmen, die man im Tierreich finden kann, standen dem Ur-Menschen in einer solchen Perfektion nicht zur Verfügung.

Er musste etwas gänzlich anderes entwickeln: Intelligenz!

Die Intelligenz sorgte dafür, dass der Ur-Mensch eine Gefahr erkennen konnte, bevor diese überhaupt eintrat. Hörte er ein Rascheln im Gebüsch, so wurde der Sympathikus aktiviert, denn es hätte ein Säbelzähntiger sein können. War es tatsächlich ein Tiger, so war der Körper bereits auf die Flucht vorbereitet und wertvolle Sekunden waren gewonnen.

So entwickelte sich die Möglichkeit, den Körper bloß auf Grund der Vorstellung einer Gefahr unter Stress zu setzen. Stellte sich die Gefahr als nicht real heraus, so konnte der Ur-Mensch wieder entspannen und der Parasympathikus wurde aktiv. Anspannung und

Entspannung lagen damals im Gleichgewicht. Der moderne Mensch steht in der Regel keinem Säbelzähntiger mehr gegenüber, aber die Funktion „Stress“ ist noch immer vorhanden. Ist der Stress kurzfristig, so ist die Funktion immer noch von Nutzen, denn die Leistungsbereitschaft wird gesteigert und der Körper gibt uns die notwendige Energie, um die vor uns liegende Situation zu meistern. Schließt sich nach dem Stress eine Phase der Entspannung an, so kann sich der Körper regenerieren und ist bestens gewappnet für die nächste Phase der Anspannung.



Heute aber leben viele Menschen im Dauer-Stress, es fehlt die Zeit zum Entspannen. Der Sympathikus läuft auf Hochtouren und der Körper wird ohne Pause von Stress-Hormonen überflutet.

Dieser Zustand ist vergleichbar mit einem Auto, das im Leerlauf ununterbrochen auf Vollgas fährt und führt auf Dauer in physische und / oder psychische Krankheiten. Viele Menschen haben schlichtweg verlernt, sich zu entspannen und auf Erholung umzuschalten.

An dieser Stelle hilft die Entspannungstherapie, dem Körper wieder Ruhepausen zur Regeneration



zu verschaffen oder den Heilungsprozess bereits eingetretener Krankheiten zu beschleunigen. Angesehene Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung oder das Autogene Training sind leicht zu erlernen und bieten schnell einen spürbaren Ausgleich gegen den Stress.

Wichtig ist, dass Sie das Verfahren wählen, welches Ihnen am meisten entspricht und dass dieses dann auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten wird. Eine erfolgreiche Entspannungstherapie arbeitet aber nicht nur am Symptom, sondern auch an der Ursache. Gemeinsam mit einem Therapeuten können die einzelnen

Stressoren mit den dazugehörigen Gedanken und Gefühlen bearbeitet werden.

Gerade unsere Gedanken erzeugen oft negative Vorstellungen, und wie oben bereits beschrieben, reichen die Vorstellungen alleine bereits aus, um den Körper unter Stress zu setzen. Hier hilft das Erlernen von Achtsamkeit, um negative Gedanken frühzeitig zu erkennen und gegensteuern zu können.

Aber auch schon alleine die Entscheidung, sich jemandem anzuvertrauen und etwas für sich selbst zu tun, kann zu deutlich mehr Wohlbefinden führen.

Ihr Ansprechpartner:

Christian Bach

Heilpraktiker für Psychotherapie

Freier Künstler

c.bach@ptherapie.de



Ihre Ansprechpartnerin:

Wiebke M. Temme

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Pädagogin

w.temme@ptherapie.de





Depression = Burnout ?

von Wiebke M. Temme

Viele Menschen, aber auch manche Ärzte setzen die Depression mit einem Burnout gleich, auch da diese Störungen sich zu einer „Modeerscheinung“ entwickelt haben. Jedoch sind diese Störungen nicht identisch, eine Unterscheidung ist auch für eine Behandlung sehr wichtig.

Zunächst die Definitionen im Einzelnen: Ein Burnout-Syndrom bzw. Ausgebranntsein ist ein Zustand ausgeprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Der Begriff Burnout tauchte wiederholt in den 1970er Jahren in den Vereinigten Staaten in der Öffentlichkeit im Zusammenhang mit Pflegeberufen auf.



Es kann als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, die mit idealistischer Begeisterung beginnt und über frustrierende Erlebnisse zu Desillusionierung und Apathie, psychosomatischen Erkrank-

ungen und Depression oder Aggressivität und einer erhöhten Suchtgefährdung führt.

Das Burnout-Syndrom ist wissenschaftlich nicht als Krankheit anerkannt, sondern gilt im ICD-10 als ein Problem der Lebensbewältigung. Es handelt sich um eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher oder anderweitiger Überlastung bei der Lebensbewältigung. Diese wird meist durch Stress ausgelöst, der wegen der verminderten Belastbarkeit nicht bewältigt werden kann.

Psychologen haben zwölf Phasen im Verlauf des Burnout-Syndroms identifiziert. Die Reihenfolge muss jedoch nicht wie in der folgenden Auflistung verlaufen:

1. *Drang, sich selbst und anderen Personen etwas beweisen zu wollen*
2. *extremes Leistungsstreben, um besonders hohe Erwartungen erfüllen zu können*
3. *Überarbeitung mit Vernachlässigung persönlicher Bedürfnisse und sozialer Kontakte*
4. *Überspielen oder Übergehen innerer Probleme und Konflikte*
5. *Zweifel am eigenen Wertesystem sowie an ehemals wichtigen Dingen wie Hobbys und Freunden*



6. *Verleugnung entstehender Probleme, Absinken der Toleranzgrenze*
7. *Rückzug und dabei Meidung sozialer Kontakte bis auf ein Minimum*
8. *offensichtliche Verhaltensänderungen, fortschreitendes Gefühl der Wertlosigkeit, zunehmende Ängstlichkeit*
9. *Depersonalisierung durch Kontaktverlust zu sich selbst und zu anderen Personen; das Leben verläuft zunehmend funktional und mechanistisch*
10. *innere Leere und verzweifelte Versuche, diese Gefühle durch Überreaktionen zu überspielen wie beispielsweise durch Sexualität, Essgewohnheiten, Alkohol und andere Drogen*
11. *Depression mit Symptomen wie Gleichgültigkeit, Hoffnungslosigkeit, Erschöpfung und Perspektivlosigkeit*
12. *erste Gedanken an einen Suizid als Ausweg aus dieser Situation; akute Gefahr eines mentalen und physischen Zusammenbruchs.*

Solche Phasen lassen sich bei einer Depression nicht feststellen. Die Depression ist eine psychische Störung und auch als solche im ICD-10 klassifiziert. Ihre Zeichen sind negative Stimmungen und Gedanken sowie Verlust von Freude, Lustempfinden, Interesse, Antrieb, Selbstwertgefühl, Leistungsfähigkeit und Einfühlungsvermögen.

Diese Symptome, die bei gesunden Menschen zeitweise auftreten, sind bei Depression schwerwiegender. Die Diagnose wird nach Symptomen und Verlauf gestellt.

Zur Behandlung depressiver Störungen werden nach Abklärung möglicher Ursachen und des Verlaufs der Erkrankung entweder Antidepressiva eingesetzt oder (je nach Schweregrad) auch eine Psychotherapie ohne Medikation (beispielsweise kognitive Verhaltenstherapie).

Im alltäglichen Sprachgebrauch wird der Begriff depressiv häufig für eine Verstimmung verwendet. Im psychiatrischen Sinne ist die Depression jedoch eine ernste, behandlungsbedürftige Störung, die sich der Beeinflussung durch Willenskraft oder Selbstdisziplin des Betroffenen entzieht.

Nun zur Unterscheidung: Eine Depression ist kontextfrei, das bedeutet, sie betrifft alle Bereiche des täglichen Lebens und beginnt recht zeitnah, meist ausgelöst durch ein bestimmtes Ereignis. Ein Burnout hingegen bezieht sich (zunächst) nur auf den Beruf und entwickelt sich schleichend. Hier sind im Vorfeld häufig Krankheitsausfälle oder Unfälle zu verzeichnen.

Während die Depression ein Dauerzustand ist, gibt es beim Burnout auch unbeschwerte Zeiten. Zustände wie Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit sind bei der Depression kennzeichnend. Beim Burnout kommen sie erst in einer späteren Phase. Hier sind ambivalente Befindlichkeiten festzustellen: abgeschlagen, matt, müde versus innerlich angespannt, nervös und unruhig. Außerdem ist das Burnout gekennzeichnet von einem Gefühl, gegen



Windmühlen anzukämpfen (falscher Ort, mit falschen Mitteln, machtlos), was bei einer Depression so nicht auftritt.

Aber: Im fortgeschrittenen Stadium ist es kaum möglich Burnout und Depressionen noch auseinander zu halten. Das liegt im Großen und Ganzen daran, dass Probleme, die zuerst in einem einzelnen Lebensbereich auftreten im Laufe der Burnout

Erkrankung auf andere übergreifen. Trotzdem ist es sinnvoll, diese Beschwerdebilder voneinander zu unterscheiden. Gerade zu Beginn der Beschwerden ist es für die Therapie/Beratung wichtig, die richtigen Ansatzpunkte der Entstehung zu verstehen und genau dort anzusetzen. Sonst werden bei einem Burnout Lebensbereiche behandelt, die eigentlich nicht behandlungsbedürftig sind.

Ihre Ansprechpartnerin:

Wiebke M. Temme

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Pädagogin

w.temme@ptherapie.de





Was ist Hypnose ?

von Wiebke M. Temme



„Du bellst jetzt nur noch wie ein Hund!“
- Schnip! So oder so ähnlich stellen sich viele Leute eine Hypnose vor. Doch diese Art der Showhypnose hat nichts mit der Form der Hypnose zu tun, wie wir sie in der Psychotherapie verwenden. Wie lässt sich also Hypnose beschreiben?

Hypnose ist nicht unser normaler Wachzustand, aber auch nicht Schlaf. Es ist ein besonderer, entspannter Bewusstseinszustand, in dem das Gehirn in der Lage ist, einheitlicher und effektiver zu arbeiten.

Hypnose in der Psychotherapie ist eine geleitete Entspannung, vergleichbar mit Traumreisen, in der das Gehirn notwendige Veränderungen in seiner Programmierung besonders schnell und effizient vollziehen kann. Die inneren Bereiche des Gehirns, die häufig als "Unterbewusstsein" bezeichnet werden, sind in diesem entspannten Zustand viel leichter zugänglich.

Es werden in der Regel die Worte des Therapeuten wahrgenommen und man ist zu keiner Zeit willen- oder wehrlos. Auch kann man sich an alles erinnern, was in diesem Zustand geschieht. Da das Bewusstsein nicht ausgeschaltet ist, ist ein Eingreifen möglich, wenn dieses gewünscht ist. Es ist nichts gegen das Bewusstsein und den Willen möglich, sondern nur das, was Sie wollen und zulassen.

Hypnose kann besonders gut bei Angst- und Zwangsstörungen eingesetzt werden, denn sie setzt genau da an, wo die Angst entsteht: im Kopf!

Aber auch bei Verarbeitungs- oder Trauerprozessen kann eine Hypnose-sitzung eine besondere Unterstützung zu Gesprächs- und Verhaltenstherapie



bieten. Sie kann helfen, Dinge „loszulassen“, die wir schon lange mit uns tragen und unnötig belasten. Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung, das

Autogene Training oder Meditation und Hypnose bieten vielfältige Einsatzmöglichkeiten für vielfältige körperliche und seelische Probleme oder Beschwerden.

Ihre Ansprechpartnerin:

Wiebke M. Temme

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Pädagogin

w.temme@ptherapie.de



Ihr Ansprechpartner:

Christian Bach

Heilpraktiker für Psychotherapie

Freier Künstler

c.bach@ptherapie.de

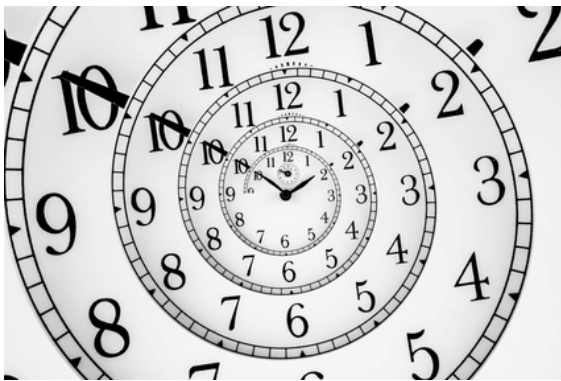




Hypnose: Therapie gegen Angst- und Zwangsstörungen

von Wiebke M. Temme

Angst- und Zwangsstörungen gehören zu den häufigsten Störungen unserer Zeit. Zwänge sind als eine andere Ausdrucksform der Angst zu verstehen und können daher zu einer gemeinsamen Gruppe gefasst werden.



Angst- und Zwangsstörungen sind für die Betroffenen besonders belastend, da diese ihr Verhalten selbst als „unsinnig“ oder „störend“ erkennen, sie es jedoch nicht verändern können. Und auch das Umfeld ist mit dieser Störung oft überfordert, da für den Außenstehenden kaum nachvollziehbar ist, was Betroffene empfinden und wie sie sich verhalten:

Der Körper reagiert auf die psychischen Vorgänge – aber auch umgekehrt. Emotionen, körperliche Vorgänge (z.B. Blutdruck) und Gedanken (Befürchtungen) beeinflussen und verstärken sich gegenseitig zu einem Teufelskreis

der Angst. Ist einmal eine Angst aufgetreten, findet eine verstärkte Wahrnehmung der eigenen Körpersignale statt, die zu einem erhöhten Stress- und Anspannungsniveau führt, was wiederum Auslöser der Angst sein kann.

Es gilt, als Therapeut diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Verschiedene Schulen der Psychologie haben dazu unterschiedliche Wege entwickelt:

Die Verhaltenstherapie macht die Gedanken bewusst und relativiert oder objektiviert diese. Die Mediziner setzen auf die Gabe von bestimmten Antidepressiva, die direkt im Gehirn wirken und damit die Ängste oder Zwänge eindämmen.

Die Hypnosetherapie setzt bei den störenden Gedanken oder Angstauslösenden Situationen an, die aber im Unterbewusstsein bearbeitet werden.

Erst wenn die Spinne nicht mehr als „das Monster“ gesehen wird, sondern nur noch als kleines Krabbeltier, erst wenn der Schmutzfleck wieder als normale Alltagsverschmutzung gesehen werden kann, ohne die eigene Gesundheit zu bedrohen, erst dann kann auch eine Verhaltensveränderung erfolgen – und dann meist ganz



automatisch. Die Hypnosetherapie ist gerade bei Angst- und Zwangsstörungen sehr Erfolg versprechend

und dies meist einiges schneller, als es die klassischen Therapieverfahren leisten können.

Ihre Ansprechpartnerin:

Wiebke M. Temme

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Pädagogin

w.temme@ptherapie.de





Alternativverfahren: Hypnose zum Thema Babyglück

von Wiebke M. Temme



Unerfüllter Kinderwunsch ist belastend und frustrierend. Und nicht selten gibt es medizinisch gesehen keinen Grund für die ungewollte Kinderlosigkeit. Die Ursachen liegen tief verborgen und müssen erforscht werden; oder sie liegen ganz klar auf der Hand: Stress!

Hypnose und Entspannungsverfahren tragen dazu bei, die Körperwahrnehmung (und das Bauchgefühl) zu schulen und stressige Situationen besser managen zu können. Es wird eine Regenerierung von Körper und Geist angestrebt, um das Wohlbefinden wieder herzustellen. Gleichzeitig wird das Thema Kinderwunsch mit Entspannung und Gelassenheit gefüllt, so dass nicht jeder erneute Fehlversuch in Depressionen endet.

Auch bei einer geplanten künstlichen Befruchtung hat die begleitende Hypnose sehr gute Erfolge zu verzeichnen. Studien zufolge verdoppelt sich die

Chance der Aufnahme (von ca. 30% auf ca. 60%). Daher beginnen auch die Kinderwunschzentren, mit Hypnose zu arbeiten oder sie zumindest zu befürworten.

Doch Hypnose kann auch hervorragende Ergebnisse bei Schwangerschaftsbeschwerden, wie z.B. Übelkeit oder Schlafstörungen aufweisen. Weit verbreitet ist auch die Angst vor der Geburt, die manchmal dazu führt, dass ein Kaiserschnitt durchgeführt wird, ohne dass dieser nötig gewesen wäre. Hier kann die Hypnose auf die Geburt vorbereiten und erreichen, dass eine schöne, natürliche Geburt erlebt werden kann – eine positive Erfahrung für Mutter und Kind.

Ein weiteres wichtiges Thema ist die Rauchentwöhnung bei Schwangeren. Der Nikotinkonsum hat nachweislich schädigende Wirkungen auf den Fötus, so dass es immer ratsam ist, das Rauchen einzustellen; für die Gesundheit von Mutter und Kind. Hypnose und Akupunktur weisen hier die besten Erfolgsquoten auf. Wenn dann noch der echte Wille der Mutter dazu kommt, kann eine rauchfreie Schwangerschaft und Stillzeit fast garantiert werden.

Durch die Hormonumstellung in der Schwangerschaft können psychische Störungen wie z.B. Panikattacken,



Angststörungen oder Depressionen auftreten oder bereits bestehende Beschwerden verschlimmert werden. Auch hier können Entspannungsverfahren und Hypnose Lösungen bieten, ohne zu starken Medikamenten greifen zu müssen.

Entspannungsverfahren und Hypnose bieten also vielfältige Möglichkeiten, auf verschiedene Problembereiche behutsam einzuwirken, ohne das wachsende Kind zu belasten.

Ihre Ansprechpartnerin:

Wiebke M. Temme

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Pädagogin

w.temme@ptherapie.de





Prüfungshürden erfolgreich meistern in Schule, Studium, Ausbildung und Beruf

von Frank Molitor

An den Prüfungen des Lebens kommt niemand vorbei. Das gilt für diejenigen Prüfungen, die das Leben ungefragt für uns bereit hält, das gilt aber auch für die Lebenswege, die wir uns selbst aussuchen.

Ob ich den Führerschein machen, ob ich eine Berufsausbildung abschließen oder ob ich einen bestimmten Job haben möchte: In der Regel gelingt der Weg dorthin nur dem, der die zugehörige Prüfung besteht.



Wer sich ein (realistisches) Ziel gesetzt hat, der findet auch Mittel und Wege, die nötige Kraft und Ausdauer zu entwickeln, um dieses Ziel zu erreichen. Oft bietet es sich aber an, das Rad nicht selbst neu zu erfinden, sondern auf Strategien zurückzugreifen, die sich in der Praxis bereits bewährt haben.

Vor der Aufgabe, sich eine große Menge an Wissen in das Gedächtnis einverleiben zu müssen, standen vor uns auch schon andere Menschen, die dies bewältigt haben; manche mehr,

manche weniger erfolgreich. Es macht also Sinn, sich nicht sofort auf den Lernstoff zu stürzen, sondern sein Projekt zunächst einmal gewissermaßen aus der Vogelperspektive zu betrachten.

Egal, wie wir es anstellen: Wir werden bei einigermaßen anspruchsvollen Prüfungen niemals einen solchen Zustand erreichen können, dass wir wirklich alles wissen, was man zu seinem Gebiet wissen kann. Andererseits ist dies aber auch gar nicht erforderlich. Wer mit den individuell geeigneten Lern-Techniken arbeitet, wird es schaffen, sich in angemessener Zeit ein fundiertes Grundlagenwissen und ein reichhaltiges Detailwissen anzueignen.

Aber selbst wenn wir den gesamten relevanten Stoff zum fraglichen Zeitpunkt vollständig verinnerlicht hätten, jede Prüfung birgt weiterhin das Risiko, sie nicht zu bestehen. Denn es kommt ja nicht allein darauf an, das Gelernte im Kopf gespeichert zu haben, sondern wir müssen in der Lage sein, diesen Stoff in der oft stressigen Prüfungssituation auch auf die dargebotene Problemstellung anwenden zu können. Wir müssen also nicht nur das Lernen lernen, sondern wir sollten auch Methoden einüben, die es uns erlauben, wirksam gegen Stress,



Angst und Lampenfieber in der Prüfungssituation vorzugehen. Auch solche so genannten Mental-Techniken kann man erlernen.

Letztlich werden uns zwar auch die richtigen Lern-Techniken oder die eingeübten Mental-Techniken nicht garantieren können, die Prüfung zu bestehen oder aber eine Spitzennote zu erreichen, aber: unsere Chancen darauf werden deutlich erhöht. Der Rest ist und bleibt ein Abenteuer, dessen Herausforderungen es anzunehmen gilt. Und wer eine gute Ausrüstung hat, ist bestens darauf vorbereitet, das Abenteuer einer Prüfung erfolgreich zu bestehen.

Lerntechniken

Anders als in der Schule werden die Prüfungen in späteren Lebensabschnitten oft nicht vor denjenigen abgelegt, die uns auch den Stoff vermittelt haben, sondern vor einer meist mit fremden Personen besetzten Prüfungskommission, die uns schriftliche, mündliche oder praktische Leistungen abverlangt.

Anders als in der Schule können wir also dann nicht darauf vertrauen, dass uns der Lehrer auch genau denjenigen Stoff, den er später selbst in der Prüfung abfragen wird, in gut lernbaren Portionen präsentieren wird.

Was wir lernen müssen, ist zwar bekannt, aber wie wir dies alles bis zur Prüfung lernen sollen, ist dann unser eigenes Problem.

Vereinfacht gesagt, besteht die Kunst des Lernens lediglich darin, die notwendigen Informationen in unserem Langzeitgedächtnis zu speichern. Die Lernpsychologie beschäftigt sich schon eine lange Zeit mit dieser Aufgabe.

Zum Lernen muss man sich zwar nicht unbedingt vorher mit der Lernpsychologie beschäftigen; immerhin haben wir ja zum Beispiel, auch ohne deren Forschungsergebnisse zu kennen, schon in jungen Jahren ganz gut sprechen gelernt. Aber mit den geeigneten Techniken kommt man in der Regel schneller und sicherer an sein Ziel.



Ein einfaches Beispiel: Das Langzeitgedächtnis wird im täglichen Leben nur selten von Informationen erreicht, die dort dann dauerhaft abgespeichert werden. Das ist auch sinnvoll, um die begrenzte Speicherkapazität unseres Gehirns nicht für nutzlose Dinge zu verschwenden. Für den Vorgang des Lernens bedeutet dies aber auch, dass es kaum angebracht ist, ein Lehrbuch mehrmals hintereinander komplett durchzulesen in der Hoffnung, dass dann schon irgendwie alles im



Langzeitgedächtnis hängen bleiben wird. Das Langzeitgedächtnis möchte in kleinen Portionen gefüttert werden und zwar wiederholt mit genau denselben Informationen, bevor diese dann dort wirklich dauerhaft abgespeichert werden.

Für unseren Lernplan bedeutet das etwa, dass wir mindestens die Hälfte unserer Zeit für das Wiederholen und Einüben des Stoffes reservieren sollten. Da eine Wiederholung nur dann, wenn sie zeitnah zum Erstversuch erfolgt, die zu speichernde Information dem Langzeitgedächtnis wirklich näher bringt, lernen wir effektiver, wenn wir die erste Wiederholung nicht viel später als nach 24 Stunden vornehmen.

Aus diesem Grund ist es auch sinnvoller, regelmäßig an jedem Tag der Woche eine Stunde lang zu lernen, als stattdessen am Sonntag fünf Stunden am Stück zu investieren. Die folgende Tabelle zeigt beispielhaft einige Punkte auf, die je nach Einzelfall bei der Wahl der richtigen Lernstrategie von Bedeutung sein können.

- Stimmung, Emotionen, Mitmenschen
- Arbeitsplatz und Arbeitszeiten
- Rhythmus und Wiederholungsphasen
- Techniken zum Auswendiglernen
- Aktives Lernen und Üben
- Strukturierung und Zusammenfassungen

Einzelheiten zu den vorgenannten Themen und zu bewährten Lern-techniken im Allgemeinen finden Sie in der einschlägigen Ratgeber-Literatur. Gerne stehen wir natürlich auch für ein persönliches Beratungsgespräch zu einem individuell auf Ihre Lern-situation abgestimmten Konzept zur Verfügung.

Entspannen

Wenn wir unser Potential vollständig nutzen möchten, benötigen wir dazu eine stabile emotionale Basis. Konzentriert und absolut gelassen in eine Prüfung zu gehen, wäre zwar in Bezug auf unsere Erfolgsaussichten ein optimaler Gefühlsmix, jedoch können die wenigsten Menschen derart abgebrüht einen Klausurraum betreten oder einer Prüfungskommission gegenüberzutreten.

Immerhin ist mit dem Prüfungserfolg ja oft auch eine wichtige Weichenstellung für unser Leben verbunden. Ein gewisses Lampenfieber hilft uns, unser Bewusstsein wach und unser Nervensystem auf Betriebstemperatur zu halten. Wer möchte schon während einer Klausur ständig gegen Müdigkeit und Langeweile ankämpfen müssen?

Man sollte aber versuchen, die Angst oder das Lampenfieber auf ein angemessenes Maß zu begrenzen. Dass man auch mit diesem Training nicht erst in der Prüfung, sondern schon während der Lernphase beginnen sollte, mag einleuchten. Wir können uns hier eine bestimmte Eigenart



unseres Körpers zu Nutzen machen. Unser Körper kann nicht gleichzeitig entspannt sein und Angstreaktionen zeigen. Ein Glas Wasser kann nicht gleichzeitig kalt und heiß sein.

Es geht also darum, durch bestimmte Entspannungstechniken den Körper in einen Zustand zu versetzen, der verhindert, dass Angst entstehen und sich ausbreiten kann.



*ENTSPANNUNGSTECHNIKEN,
Möller et al. (2005)*

Das wohl bekannteste dieser Verfahren ist das so genannte Autogene Training, das 1927 von SCHULTZ entwickelt wurde, aber auf Erkenntnissen beruht, die auch bereits in Jahrhunderte alten Meditationsanleitungen zu finden sind.

Es gibt aber auch viele andere, bewährte Rezepte, an die wir uns halten können, um eine entspannte Basis für unser Prüfungsvorhaben zu finden.

Sprechen Sie uns an. Auf Wunsch können wir Ihnen gerne die verschiedenen Möglichkeiten im persönlichen Gespräch vorstellen und geeignete Verfahren mit Ihnen einüben.

Selbstbewusstsein finden

Sowohl für das Lernen als auch für die Prüfung selbst gilt: Angst bremst uns und kann eine hohe Hürde auf unserem Weg zum Erfolg darstellen. Prüfungsangst ist eine Form der Angst vor einer negativen sozialen Bewertung. Eine negative Bewertung durch andere gefährdet oft auch unser Selbstbild und unser Selbstwertgefühl; und das macht den Gedanken daran, eine Prüfung eventuell nicht zu bestehen, so schlimm.

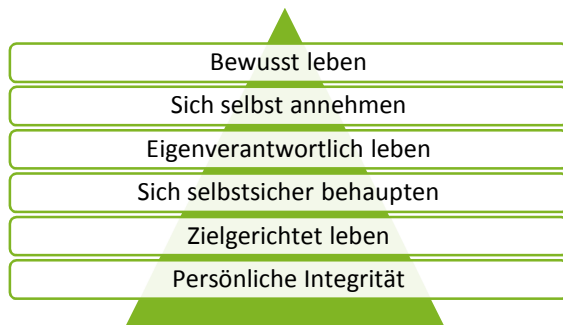
Blockierende Gefühle wie die Angst sind oft eine Folge irrationaler Überzeugungen und Gedanken. Falls ich etwa überzeugt sein sollte, dass mein Leben ganz und gar wertlos ist, wenn ich eine Prüfung nicht bestehe, erzeuge ich damit selbstverständlich eine starke Angst, die dann vielleicht tatsächlich verhindert, dass ich erfolgreich bin. Ein solcher Gedanke und die Prüfungsangst verstärken sich dann gegenseitig. Wenn wir Techniken erlernen, mit denen wir unsere irrationalen Gedanken verändern können, werden wir auch die dadurch bewirkten negativen Emotionen in den Griff bekommen.

Aus unserer Kindheit haben wir vielleicht die Einstellung übernommen, dass zwischen unseren Leistungen und der Zuneigung, die uns unsere Bezugspersonen, z.B. die Eltern, entgegenbringen, ein unmittelbarer Zusammenhang besteht. Da wir im zarten Alter von drei Jahren intellektuellen Argumenten noch nicht so ganz zugeneigt waren, hatten unsere



Eltern keine andere Wahl, als uns scheinbar ihre Zuneigung zu entziehen, wenn wir zielstrebig auf eine heiße Herdplatte zugesteuert sind.

Wenn wir diesen Zusammenhang aber in späteren Jahren nicht auflösen können, sind wir weiter der Überzeugung, dass die Zuneigung unserer Mitmenschen von unserer positiv bewerteten Leistung abhängt, also z.B. vom Bestehen einer Prüfung. Wir selbst würden aber wohl kaum jemanden unserer Freunde verstoßen, nur weil er eine Prüfung nicht bestanden hat. 'Zuneigung' bekommen wir nicht dafür, dass wir etwas geleistet haben, sondern dafür, dass wir so sind, wie wir sind. Das ist der Unterschied zur 'Anerkennung'.



DIE SECHS SÄULEN DES SELBSTWERTGEFÜHLS, Branden (2009)

Das Selbstwertgefühl ist der Ruf, den wir bei uns selbst erwerben, das Vertrauen auf unsere Fähigkeiten, mit den grundlegenden Herausforderungen des Lebens fertig zu werden (BRANDEN). Gerade mit dem Blick auf eine Prüfung ist es wichtig, das eigene Selbstwertgefühl zu stärken.

Das kann beispielsweise damit beginnen, dass wir uns kein Mammutprogramm zumuten, sondern das Lernen in kleinere, handliche Teilziele zerlegen. Wenn wir dann ein solches Teilziel erreicht haben, gönnen wir uns eine kleine Belohnung, etwa einen netten Kinoabend oder einen schönen Spaziergang im Grünen oder ein gutes Essen gemeinsam mit dem Partner.

Diese kleinen Erfolge motivieren uns, stärken unser Selbstbewusstsein, und durch die Belohnung können wir uns selbst zeigen, dass die Arbeit regelmäßig eine angenehme Konsequenz nach sich zieht.

Prüfungsangst bewältigen

Aus wissenschaftlichen Studien (ZIMBARDO 1977, METZIG et al. 1996, SCHÄFER et al. 2007) kann man ableiten, dass etwa 40% der Kandidaten sich durch Angst in ihrer Vorbereitung und in ihrer Prüfungsleistung beeinträchtigt sehen. Insbesondere Kandidaten, die im ersten Versuch mit der Prüfung gescheitert sind und nun den Wiederholungsversuch angehen, sind überdurchschnittlich von der Prüfungsangst und den begleitenden Symptomen betroffen.

Auch wenn bei nur etwa 10% der Kandidaten die Prüfungsangst so stark war, dass eine Behandlung unbedingt angeraten schien, kann ein Prüfungscoaching bei durchschnittlicher Prüfungsangst den Leidensdruck erheblich mindern und einen Gewinn an



positiven Erfahrungen im Zusammenhang mit einer Prüfungssituation mit sich bringen. Positive Veränderungen sind in jedem Falle möglich.

Persönliches Prüfungscoaching

Ob und mit welchem Ergebnis wir eine Prüfung bestehen, hängt also nicht unbedingt davon ab, wie schlau wir sind, sondern ob wir uns lernpsychologisch und mental richtig auf eine Prüfungssituation vorbereitet haben.

Lern-Techniken dienen der Aufnahme des Stoffes in den Langzeitspeicher unseres Gehirns. Mental-Techniken setzen bei unseren Emotionen, unseren Gedanken und unserem Verhalten an, um Prüfungsangst abzubauen und um Gelassenheit und Spaß am Lernen zu gewinnen.



Sie finden in uns vertrauensvolle Zuhörer, bei denen Sie die Dinge so benennen können, wie sie für Sie sind. Wir begleiten Sie bei der Entwicklung neuer Lern-Techniken und unterstützen Sie bei der Versorgung mit Ressourcen, damit während der Prüfungszeit Ihr Fokus auf der gründlichen Aneignung des Prüfungstoffes unter optimalen Rahmenbedingungen ruhen kann.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, nehmen wir uns gerne Zeit für ein persönliches Gespräch über Ihr persönliches Anliegen. Für eine Terminabsprache stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Ihr Ansprechpartner:

Frank Molitor

Heilpraktiker für Psychotherapie

Diplom-Kaufmann

f.molitor@ptherapie.de





Mediation: Begleitung bei der Lösung von Konflikten und Moderation kontroverser Situationen

von Frank Molitor

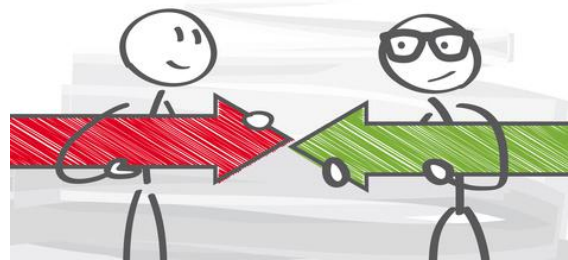
Streitigkeiten und Konflikte zwischen zwei Parteien können in der Regel wirksamer und schneller gelöst werden, wenn die Parteien einen neutralen Dritten (Mediator) hinzuziehen. Erst der neutrale Dritte ermöglicht es den Parteien oft, Konflikte aus emotionalen Blockaden zu befreien und gemeinsam tragfähige Lösungen zu entwickeln.

Konflikte, die dem Lösungsansatz einer Mediation zugänglich sind, finden sich in vielen Bereichen des privaten und öffentlichen Lebens. Folgende Beispiele mögen dies verdeutlichen:

- Meinungsverschiedenheiten in Partnerschaften, Ehe und Familie
- Auseinandersetzungen zwischen den Gesellschaftern einer Unternehmung
- Streitigkeiten über die Aufteilung des Vermögens im Fall der Ehescheidung
- Meinungsverschiedenheiten über Projekte in Gruppen, Vereinen und Verbänden
- Konflikte über Strukturen und Umgestaltungen in Kirchengemeinden und deren Gremien
- Interessengegensätze zwischen Nachbarn im privaten Umfeld
- Unterschiedliche Vertragsauslegungen zwischen Geschäftspartnern
- Differenzen zwischen Belegschaft und Geschäftsführung in Unternehmen

Der Mediator begleitet die Parteien in einem strukturierten Verfahren (Mediationsverfahren) und hilft ihnen mit bewährter Methodik, zukunftsorientierte Lösungen zu finden, die den Beteiligten einen fairen Interessenausgleich ermöglichen.

Der Mediator nimmt dabei nicht etwa die Rolle eines Richters oder Schiedsrichters ein, der selbst eine eigene Lösung oder ein Urteil finden muss. Dies hat den Vorteil, dass - im Unterschied zum Schiedsverfahren oder zur gerichtlichen Auseinandersetzung - die Parteien ihren Konflikt nach Abschluss der Mediation auch innerlich als gelöst betrachten können.



Das Verfahren der Mediation hat im Idealfall am Ende zwei Gewinner, während ein Schiedsverfahren oder ein gerichtliches Urteil regelmäßig (mindestens) einen Verlierer zurücklassen. Dies wäre insbesondere dann problematisch, wenn beide Parteien auch in der Zukunft noch miteinander leben und auskommen müssen.



Das Mediationsverfahren kann damit gegenüber einem Schiedsverfahren bzw. einer gerichtlichen Auseinandersetzung folgenden Vorteile aufweisen:

1. Die Mediation kann in der Regel sofort beginnen, ohne vor Gericht auf einen Verhandlungstermin warten zu müssen.
2. Die Parteien können einvernehmlich die Person des Mediators selbst auswählen.
3. Der Ablauf des Verfahrens wird den Erfordernissen des jeweiligen Konfliktes angepasst, ohne Rücksicht auf gesetzliche Prozessvorschriften nehmen zu müssen.
4. Die Mediation verursacht einen geringeren Zeit- und Kostenaufwand als ein Gerichtsverfahren, das oft sogar mehrere Instanzen umfasst.
5. Das Verfahren findet zwischen den Parteien untereinander, also regelmäßig ohne eine öffentliche Wirkung statt.
6. Die Parteien sind für konstruktive, zukunftsorientierte Lösungen selbst verantwortlich, so dass es keinen Gewinner und keinen Verlierer gibt.
7. Es wird ein fairer Interessenausgleich angestrebt, so dass die Parteien ihre persönlichen und geschäftlichen Beziehungen unbelastet fortführen können.

Der Ablauf der Mediation wird individuell der jeweiligen Situation des Konflikts angepasst. Prägend für das Verfahren sind aber in jedem Falle die Freiwilligkeit und die Eigenverantwortlichkeit der Parteien, die absolute

Neutralität des Mediators und die Vertraulichkeit aller Gespräche. Regelmäßig finden sich die folgenden Phasen:

- A. Beginn und Vereinbarung der Regeln des Verfahrens
- B. Darstellung des Sachverhaltes und der Streitpunkte
- C. Herausarbeiten der dem Streit zugrunde liegenden Interessen
- D. Entwicklung und Analyse der Handlungsmöglichkeiten und Lösungen
- E. Abschluss einer Vereinbarung

Soweit das Mediationsverfahren mit einer rechtsverbindlichen Vereinbarung abgeschlossen werden soll und eine so genannte Rechtsdienstleistung erforderlich ist, können wir Ihnen in dieser Phase gerne einen unabhängigen Rechtsanwalt/Notar aus unserem Netzwerk empfehlen.



Ihr Ansprechpartner:

Frank Molitor

Heilpraktiker für Psychotherapie

Diplom-Kaufmann

f.molitor@ptherapie.de





Vorbereitung auf die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU)

von Wiebke M. Temme

Die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) wird notwendig, wenn Sie aufgrund von Verkehrsauffälligkeit, Alkoholauffälligkeit oder Drogenmissbrauch im Straßenverkehr auffällig wurden und Ihnen daher der Führerschein entzogen wurde.



Die Fahrerlaubnisbehörde hat dann Bedenken bezüglich der charakterlichen Eignung des Führerscheininhabers. Daher bekommen Sie die Möglichkeit,

die Bedenken durch ein Gutachten einer zertifizierten Begutachtungsstelle ausräumen zu lassen.

Meine Aufgabe ist es, Sie in etwa zehn bis zwölf Einzelsitzungen auf dieses Gutachten vorzubereiten. Die Durchfallquote ohne Vorbereitung liegt bei ca. 80 Prozent; daher wird eine Vorbereitung auch von den öffentlichen Stellen dringend empfohlen.

Diese Vorbereitung braucht Zeit, warten Sie mit der Vorbereitung daher bitte nicht bis kurz vor der Begutachtung. Eventuell müssen Sie über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten (je nach Fall) Abstinenznachweise erbringen.

Die genauen Einzelheiten und die Vorgehensweise in Ihrem persönlichen Fall können wir gerne persönlich besprechen.

Ihre Ansprechpartnerin:

Wiebke M. Temme

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Diplom-Pädagogin

w.temme@ptherapie.de





Unsere Leistungen im Überblick

Gesprächs- und Verhaltenstherapie

zum Beispiel zur Behandlung der folgenden Themenbereiche

- Depression und Trauer
- Ängste und Zwänge
- Burnout und Stress
- Ehescheidung und Verlust
- andere persönliche und berufliche Lebenskrisen

medizinische Hypnose-Therapie

zum Beispiel zur Behandlung der folgenden Themenbereiche

- Ängste und Zwänge
- Rauch-Entwöhnung
- Gewichtsreduktion
- Kinderwunsch/Schwangerschaftsbeschwerden

Entspannungsverfahren

- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Meditation

Lichttherapie

Beratung und Schulung

- Ehe-, Paar- und Familienberatung
- Lern-Stress, Prüfungsangst, Auftrittsangst
- Sinn-/Lebenskrisen, religiöse/spirituelle Krisen
- Mediation im privaten und beruflichen Umfeld

MPU Vorbereitung (Wiedererlangung des Führerscheins)

verschiedene Kurs-Angebote (auch in Zusammenarbeit mit der VHS Arnsberg)



Was wir anbieten:

- Wir bieten Ihnen eine lösungsorientierte Therapie und Beratung an, bei der es weniger um einen Blick in die Vergangenheit geht als vielmehr um einen Blick nach vorn und die Entdeckung eigener Kraftquellen und Stärken.
- Gemeinsam erarbeiten wir einen individuell auf Ihre Bedürfnisse angepassten Behandlungs- bzw. Beratungsplan.
- Wir verpflichten uns gegenüber unseren Klientinnen und Klienten zur absoluten Verschwiegenheit über alle Gesprächsinhalte.
- In der Regel ist eine kurzfristige Termin-Vereinbarung möglich.
- Termin-Vereinbarungen sind auch für die Abendstunden möglich.



Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Für eine Termin-Vereinbarung stehen Ihnen die folgenden Kontakt-Möglichkeiten zur Verfügung:

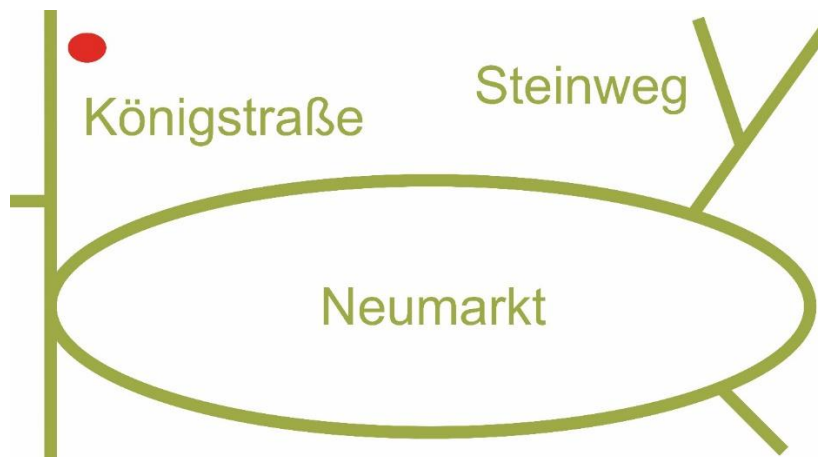
Telefon: 0 29 32 / 96 37 17
(Anrufbeantworter für Rückruf-Bitte)

post@ptherapie.de

Wiebke M. Temme	w.temme@ptherapie.de	0 176 / 340 940 11
Christian Bach	c.bach@ptherapie.de	0 172 / 274 65 68
Frank Molitor	f.molitor@ptherapie.de	0 162 / 876 83 53

Praxis-Anschrift:

Königstraße 9 - 59821 Arnsberg



Termine nach Vereinbarung.

www.ptherapie.de



Impressum

Wiebke M. Temme - Christian Bach - Frank Molitor
Königstraße 9 - 59821 Arnsberg
Telefon 0 29 32 / 96 37 17
post@ptherapie.de - www.ptherapie.de

Alle Angaben und Daten werden nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit erstellt. Alle Inhalte dieser Broschüre sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der vorherigen Zustimmung der Herausgeber.

Bildnachweis: Matthias Enter, Elena Hölzer, Bocos Benedict, mipan, Thaut Images, Michael Kempf, spencer, Cmon, Brian Jackson, marog-pixcells, gstockstudio, psphotography, serdarerenlere, trueffelpix, eyetronic, rcfotostock, FM2, lordeisenfaust, antonioguillen, Robert Kneschke, blobbotronic, Oksana Kuzmina, Pablo Gallo Modena (alle www.fotolia.de)

Für die Portraits und das Gruppenfoto danken wir der Fotografin Meike Helber:

*Blickwinkel Fotografie
Meike Helber
Gutenbergplatz 55/56
59821 Arnsberg*

*Tel: 0151-54203347
E-Mail: info@meikehelber.de
Website: www.meikehelber.de*

Wichtige Hinweise

Diese Broschüre wurde mit Sorgfalt erstellt. Sie dient jedoch ausschließlich als allgemeine und unverbindliche Information. Sie ist kein Ersatz für eine fachkundige Beratung und Behandlung. Eine Verwendung liegt daher ausschließlich in der eigenen Verantwortung des Lesers. Jegliche Haftung der Autoren wird ausgeschlossen. Bei jedem spezifischen Anliegen sollte ein geeigneter Berater hinzugezogen werden. Körperliche Symptome sollten auf jeden Fall auch mit einem Arzt besprochen werden.

Wir sind ein Netzwerk unabhängiger und nicht füreinander haftender Mitglieder.