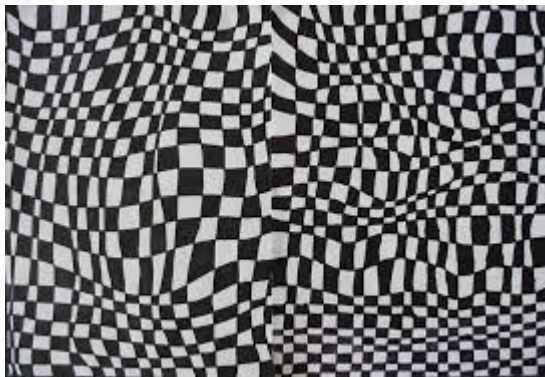


*Raus aus den alten Mustern
und
hin zu lebendiger Achtsamkeit*



Was erwartet Sie

- **Verstehen:** Grundlagen und Modelle
 - Das Modell, das der Schematherapie von Jeffrey Young zugrunde liegt. (Schema – Modus)
 - Theory-of-Mind Modell (Mentalisierungs Modell nach Fonagy/Target)
 - 4 Schritte Modell der Gewaltfreien Kommunikation von Marshall Rosenberg
- Pause
- **Umsetzen:** Was kann ich praktisch tun ?
Verschiedene Ansätze.
- Zeit für Fragen
- Ende: ca. 16:30 Uhr



Die gute Botschaft

- Ist erworbene Sturheit eine fest verdrahtete Eigenheit im Gehirn, oder kann man sie durchbrechen ?

Jede einmal entstandene Haltung kann man auch noch im hohen Alter ändern.

Das Gehirn ist ein Leben lang anpassungsfähig.
Hirnforscher nennen das die Neuroplastizität.

- Ist selbst das Hirn eines/einer 80-jährigen noch lernfähig ?

Das Schlüsselwort heißt: Aktivierung der emotionalen Zentren. Alles hängt davon ab, ob man sich im Alter noch einmal für etwas begeistern kann.

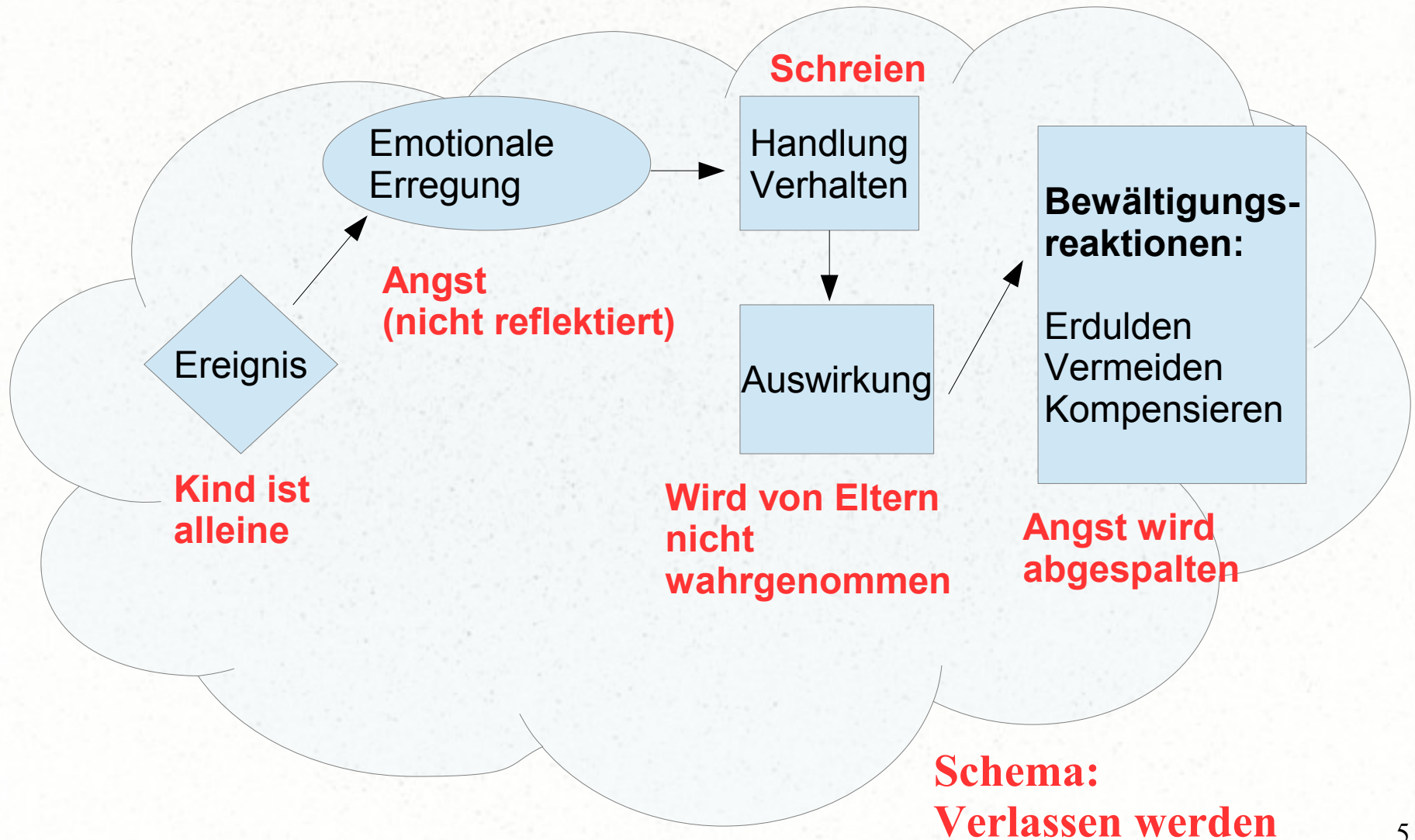
(Gerald Hüther)

Schema

- Durch Wiederholung erlernte Muster
- **Hilfreiche Schemata:** Schnürsenkel binden, Auto fahren, gehen, ...
- **Lebensfallen:** Schemata, die wir als Kinder (meist unbewusst) erlernt haben, um unter widrigen Umständen zu überleben.

Stroop Test

Wie entsteht ein Schema

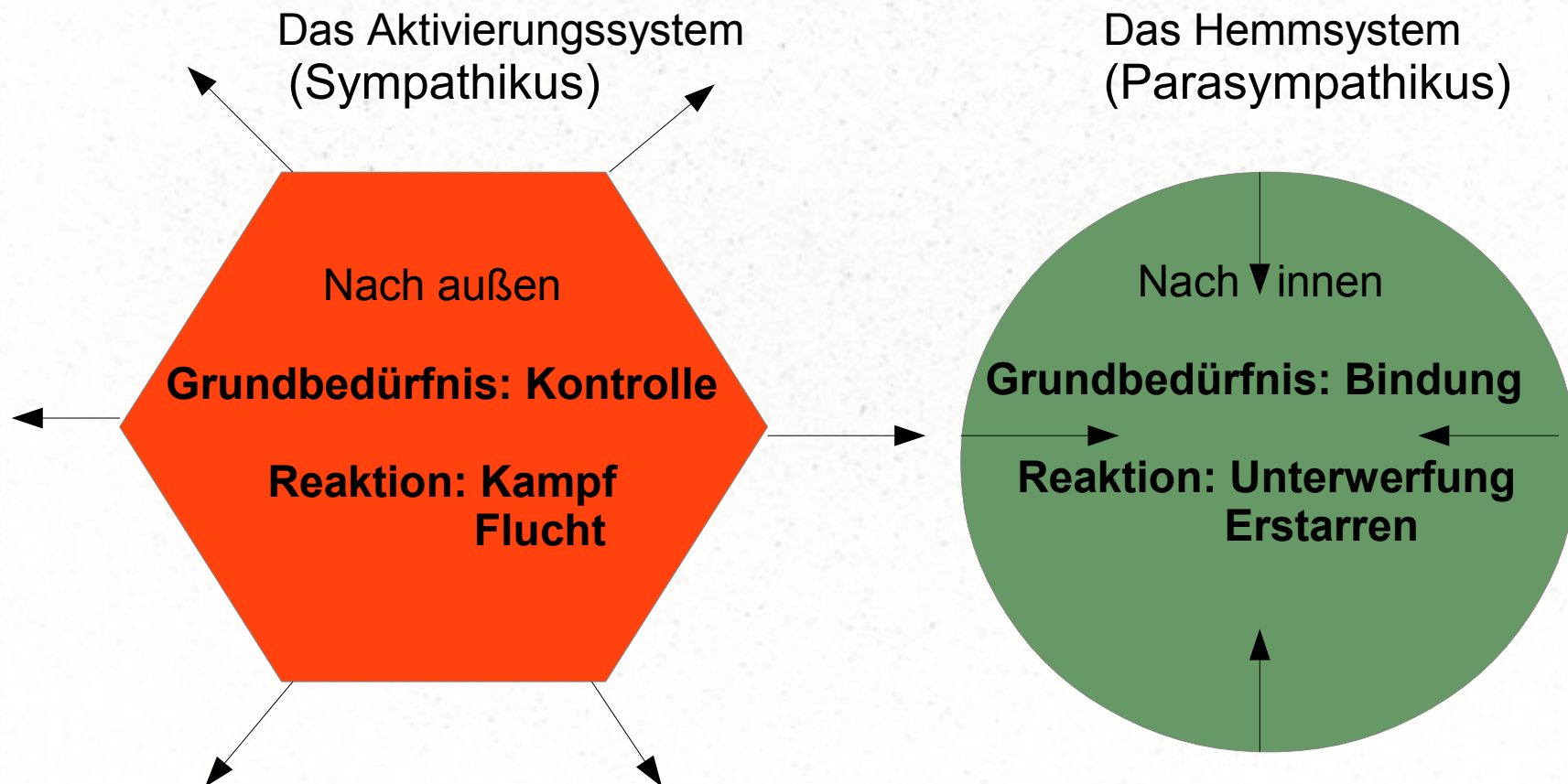


Beispiele von Schemata





Schema	Elternverhalten	Glaubenssatz	Erdulden Beispiele	Vermeiden Beispiele	Kompensieren Beispiele
Emotionale Vernachlässigung	ablehnend	Ich bin wertlos	Ich sorge schlecht für mich	Rückzug	Helfersyndrom klammern
Verlassenheit	Allein lassen	Ich bin nie sicher	Eifersüchtig, ängstlich in Beziehungen	Vermeide Beziehungen Oberflächliche Beziehungen	Hohe Forderungen an andere, Kontrolldrang
Missbrauch	Emotionaler oder körperlicher Missbrauch	Mit mir kann man es machen Nähe tut weh	Ich bleibe in missbrauchen den Beziehungen,	Angst vor engen Beziehungen Und Sexualität	Andere missbrauchen, Selbstverletzung
Isolation	Zurück gezogen, distanziert	Ich bin anders als die anderen Gehöre nicht dazu	Unterordnung um nicht aufzufallen	Verbindung nur mit Gleichgesinnten	Starkes Leistungsverhalten
Unzulänglichkeit Scham	Demütigend, benachteiligend	Ich bin nicht OK Ich bin schuld	Ich bleibe in der Sündenbockrolle	Kontakt scheu	Selbstüberschätzend Andere abwerten

Schemata und ihre Bewältigungsreaktionen

Es gibt 2 biologisch angelegte Reaktionssysteme



Modus Modell

- Theoretisch können wir in Situationen auf eine unbegrenzte Art und Weise reagieren. 
- Was wir erleben ist, dass wir sehr oft gleich oder ähnlich reagieren.   
- Ein **Modus** ist ein vorübergehender Zustand des Erlebens, ausgelöst durch ein Schema.
Es umfasst Gedanken, Körpererleben, Handlungsimpulse.
- Beispiel :
Kind Modus: Ich fühle mich allein gelassen und gerate in Panik.
Innerer Eltern Modus: Ich bin müde und ein innerer Antreiber treibt mich dazu weiter zu arbeiten.

Die wichtigsten Modi

Kind Modus

Verletztes Kind

Hilflos
Ängstlich
Ohnmächtig

Wütendes Kind

Aggressiv
Sich durchsetzen

Impulsives Kind

Sofort bekommen
Schnell aufgeben

Bewältigungs- modi

Unterordnen, sich anpassen

**Gefühle
vermeidend**
beruhigen durch
Aktivität,
auch Sucht
sich abschotten

Kompensieren
andere
beeindrucken
klein machen
Manipulieren
Zerstören
bevormunden

Innere-Eltern Modus

Innerer
Antreiber
„du musst ...“

Innerer
Bestrafer
„du bist Schuld“

Innerer
Entwerter
„du bist nicht ok“

Gesunder Erwachsener

Flexibel
reagieren

im Kontakt
mit den inneren
Anteilen

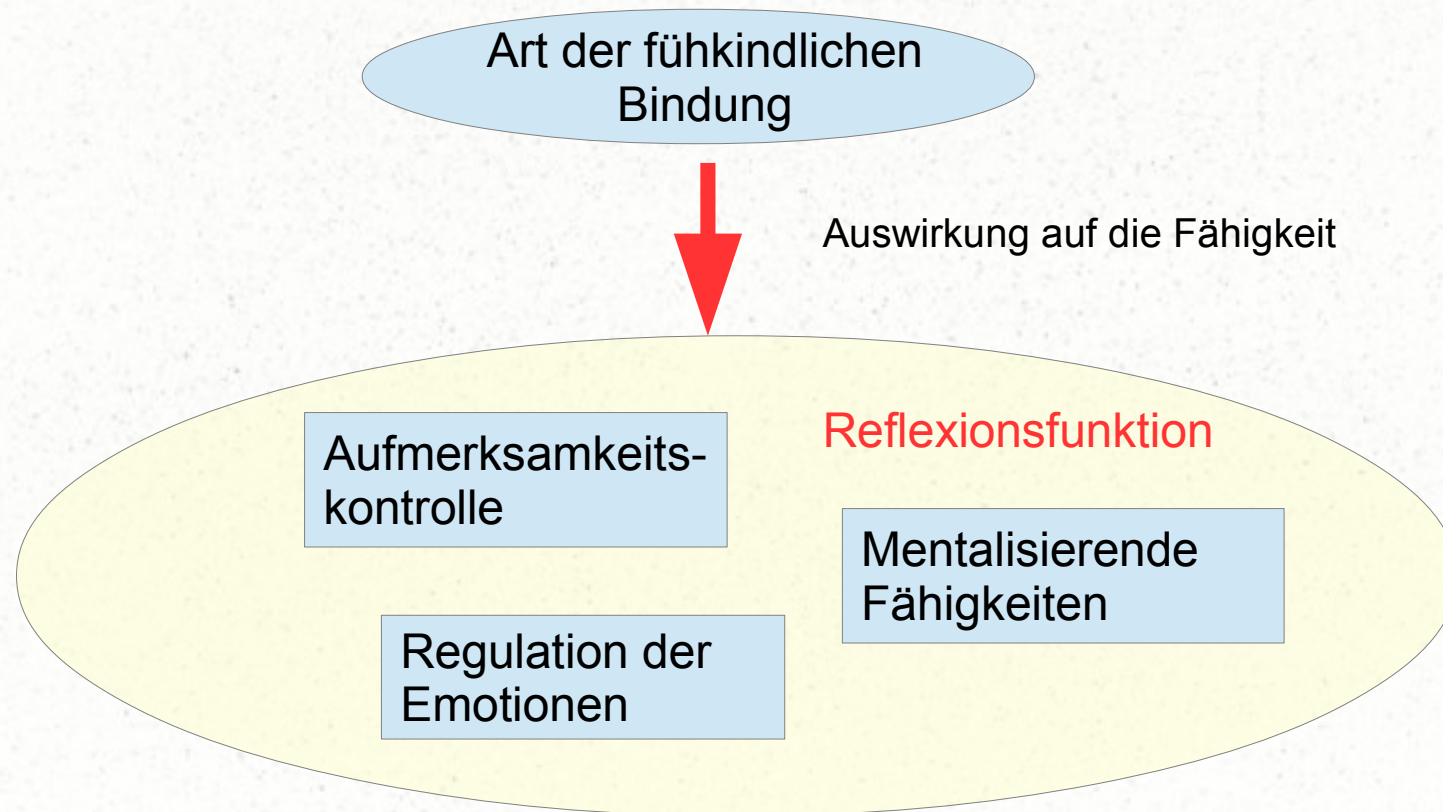
Verantwortung
für mich
übernehmen

Mentalisierung

- Eine Fähigkeit des Menschen, sich durch Beobachtung des Gegenüber (oder energetisches Spüren) ein Bild über dessen Gefühle, Wünsche und Einstellungen zu machen.
- Reflexionsfunktion.
Fähigkeit, Verhalten (von mir und anderen) als Resultat von psychischen Prozessen zu verstehen.
(Basiert auf dem „Theory-of-Mind“ Konzept von Peter Fonagy und Mary Target.)
- Die Fähigkeit entwickeln Kinder ab dem 1. Lebensmonat und sie ist ab dem 4. Lebensjahr voll ausgebildet. (nach neueren Tests,False-Belief Test, ab dem 1. Lebensjahr)
- Entscheidend für die Ausbildung der Fähigkeit, ist die Art der Beziehung zur wichtigsten Bezugsperson (Bindung).
(siehe „Bindungstheorie von John Bowlby)
- Wichtig für soziales und einfühlsames Verhalten.
- Basiert auf den Spiegelneuronen.

Theory of Mind

oder was ist wichtig um uns und andere besser zu verstehen



Die Fñhigkeit der Aufmerksamkeit ist wichtig um in eskalierenden Situationen unsere Emotionen regulieren zu kñnnen. Erst dann kann sich die Fñhigkeit zur Mentalisierung entfalten.

Internalisierung

Durch die Fähigkeit der Mentalisierung verhalten sich Kinder oft so, dass ihr Verhalten dem unbewusst angenommenen Denken der Eltern entspricht.

Beispiel: Ein Elternteil leidet, das Kind übernimmt eine Beschützer Rolle.

Das Denken und Fühlen der Eltern wird Teil des Kindes.

Auch offen ausgesprochene Glaubenssätze werden zunächst unreflektiert übernommen.

Erst ab dem 4. Lebensjahr sind Kinder in der Lage zu erkennen, dass Andere ein falsches Wissen über sie haben.

Wege heraus aus den alten Mustern

Achtsamkeit

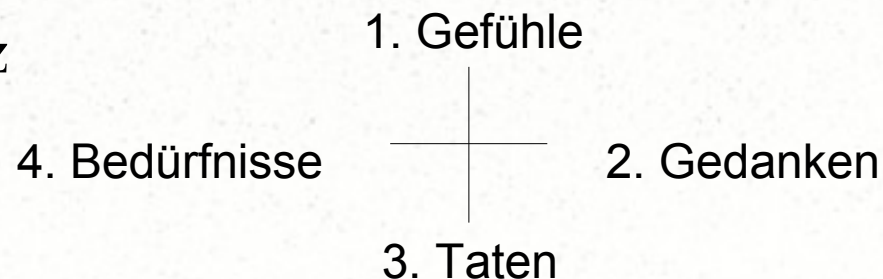


Ich nehme wahr, ohne verändern zu wollen oder zu werten.
Ich betrachte mich liebevoll, annehmend.
Ich schenke dem Gefühl, auch wenn es unangenehm ist, meine Aufmerksamkeit.
Ich nehme eine Distanz zu mir ein.

Achtsamkeit üben

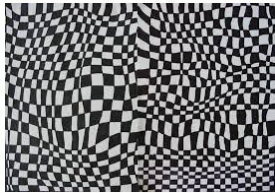
Das Praktizieren der Achtsamkeitsübungen bildet die individuelle und kollektive Basis für eine friedvollere, mitfühlendere und gerechtere Welt. *Thich Nhat Hanh*

- Achtsames Atmen
- Achtsames Gehen
- Achtsamkeitszug
(Gedanken auf einen Waggon packen und weiterziehen lassen)
- Achtsam essen
- Bodyscan (jedes Körperteil mit Achtsamkeit wahrnehmen)
- Das Achtsamkeitskreuz



Die BEATE Schritte

Altes Muster



Neues Verhalten



Benennen



Anerkennen



Einbrennen



Stopp

Erkennen



Trennen



Beispiel

Auslöser

Ich habe das Abendessen vorbereitet und der Besuch kommt nicht.

2. Erkennen

	Schema / Modus
	Ich weiss, das ist mein Schema „im Stich gelassen“ und der Modus „wütendes Kind“

1. Benennen

Achtsamkeit



Ich werde immer ärgerlicher, weil sie mich warten lassen

3. Anerkennen

Obwohl ich glaube, sie lassen mich sitzen mit meinem Essen
Realitätsprüfung:
weiß ich zur Zeit noch nicht, warum sie sich verspäten.

4. Trennen und 5. Einbrennen (neues Verhalten)

Obwohl ich bisher ärgerlich reagiert habe,

schalte ich den Herd ab, gönne mir eine Pause und frage sie nachher nach dem Grund für die Verspätung.

Das 4 Schritte Modell

nach Marshall Rosenberg



Wo helfen die 4 Schritte

Häufig erleben wir folgendes **Muster** :

Wahrnehmung ► Bewertung ► Gefühl ► Handlungsimpuls

Dabei ist die **Bewertung** oft **unterbewusst** und beeinflusst das empfundene Gefühl (oft Ärger) und damit den Handlungsimpuls.

Mit den **4 Schritten** versuchen wir über die **reine Beobachtung** ohne Bewertung oder Interpretation, an das **eigentliche Gefühl** zu kommen , dem ein **unerfülltes Bedürfnis** zu Grunde liegt. Mit einer Bitte an uns selbst oder Andere um Unterstützung oder Klarheit, können wir den Prozess abschließen.

Beispiel: Ich ärgere mich über einen ausbleibenden Anruf und denke, ich bin dem Anderen nicht wichtig.

Beobachtung: der letzte Anruf liegt 3 Wochen zurück.

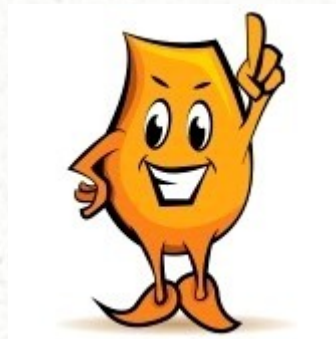
Mein Gefühl: Unter dem Ärger liegt Trauer.

Mein Bedürfnisse: Wertschätzung für mein Bemühen, den Kontakt aufrecht zu erhalten. Bedürfnis nach Nähe und Verbindung.

Ich könnte sagen: „Ich merke, dass ich mich ärgere, weil ich auf deinen Anruf warte.

Ich mag dich und mir ist die Verbindung wichtig. Wie geht es dir damit ?“

Botschaft



Ich kann aus meinen
alten Mustern aussteigen.
Dazu brauche ich :



Eine Entscheidung

Achtsamkeit üben

ICH BIN OK
Haltung



BEATE Schritte

4 Schritte
der GFK



Meinen ganz persönlichen Anker

Literaturangaben

- Bauer, J.: Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Hoffmann und Campe, 2005
- Bauer, J.: Das Gedächtnis des Körpers. Piper, 2004
- Roediger, E.: Was ist Schematherapie. Eine Einführung in die Grundlagen. Modell und Anwendung. Junfermann, 2009
- Hüther, G.: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. Vandenhoeck & Rupprecht, 2001
- Kornfield, J.: Meditation für Anfänger. Arkana, 2007
- Rosenberg, M.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann, 2012
- Cornell, A.W.: Focusing – Der Stimme des Körpers folgen. Rororo, 2007
- Link zum Download des Bodyscan:
<http://www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/cd-und-dvd/mp3-body-scan/614390>