Deutsche Heilpraktikerschule®

Psychotherapeutische Aromapraxis

MODUL 1 - 02.03.2021

EINFÜHRUNG

Einführung in das Tätigkeitsprofil Psychotherapeutische Aromapraxis

KURSLEITUNG:
JACQUELINE BOYCE
HEILPRAKTIKERIN PSYCHOTHERAPIE
LEITUNG DEUTSCHE HEILPRAKTIKERSCHULE POTSDAM
GRÜNDERIN AROMASCHULE®

Foto: Shutterstock

Ablauf der Weiterbildung

Online Unterricht, dienstags 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

PDF Skripte zu jedem Modul auf www.aromaschule.com im Teilnehmerbereich ab Dienstagvormittag. Passwort: Aromapraxis

Aufzeichnungen zu jedem Modul auf www.aromaschule.com und Downloadlink in Aromapraxis Whatsapp-Gruppe

Wer in Whatsapp-Gruppe aufgenommen werden will, schreibt bitte seine Mobilnummer in den Chat.

Zoom Link bitte abspeichern und jede Woche nutzen:

https://us02web.zoom.us/j/2505813504?pwd=bDI2cjZDVCt3eW9DV2RaeEJPN1dZZz09

Meeting-ID: 250 581 3504
Kenncode: 142891

Abschlusstest im 18. Modul
Fallbericht über eine Anwendungsbeobachtung.

Deutsche
Heilpraktikerschule

Teilnahmezertifikat

Michaela Mustermann, geb. am 01.01.1980
hat das Fachseminar

Psychotherapeutische Aromapraxis

erfolgreich absolviert.

Dauer: 02.03.2021 bis 06.07.2021

Seminarleitung:
Jacqueline Boyce
Fachdozentin Aromatherapie

Inhalt
Einführung Tätigkeitsprofil Psychotherapeutische Aromapraxis
Grundlagen der Aromatherapie
Wirkungsweise ätherischer Öle auf psychische Vorgänge
Beratungsarbeit mit psychologischen Modellen
Exploration und Gesprächsführung
Arbeit mit Aromaprotokollen und Ölmischungen
Fallarbeit und Abschlusstest (30/30 Pkt.)

Potsdam, 06.07.2021 Jacqueline Boyce

Deutsche Heilpraktikerschule Potsdam, Inh. Jacqueline Boyce
Hebbelstraße 53, 14467 Potsdam | Tel. 0331- 7400 8010 | www.deutsche-heilpraktikerschule.de/potsdam

Im Kurs für psychotherapeutische Aromapraxis werden wissenschaftlich fundierte Kenntnisse für den Einsatz von ätherischen Ölen in psychologisch ausgerichteten Beratungssituationen vermittelt. Es erfolgen…

- keine Diagnosen

- keine Fernanalysen

- keine Produktempfehlungen

- keine Produktbewertungen

Aroma-Eule Assistenz

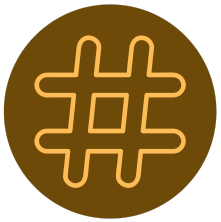
- weise
- aufmerksam
- zuverlässig

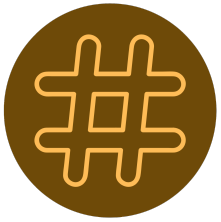
#mitfreudelebenslanglernen

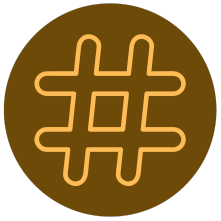
#familieistmeinekraftquelle

#mitätherischenölenleben

Deine Hashtags:







Inhalte Modul 1

Einführung in das Tätigkeitsprofil

Psychotherapeutische Aromapraxis

Kurzvorstellung der Teilnehmer-innen

Persönliche Ziele der Qualifikation

Pathogenese vs. Salutogenese

Salutogenetische Aromapraxis und Kohärenzgefühl

Balance Modell

Grundlagen Aromatherapie

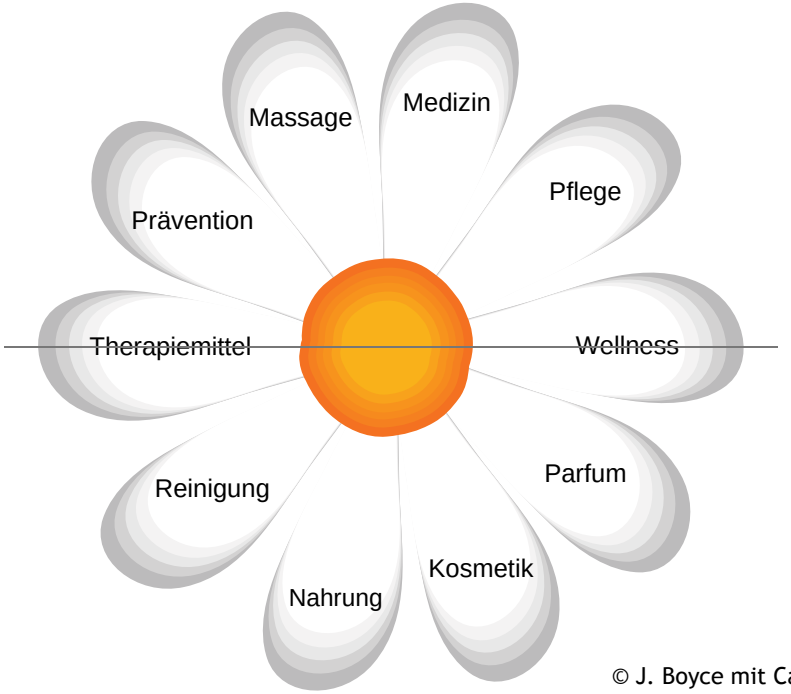
Hirn, Bauchhirn und Nervensystem

Psychotherapeutische Aromapraxis

ARBEITSFELDER

Kindergarten
Schule
Hort
Lernberatung
Krankenhaus
Pflegeeinrichtungen
Palliativeinrichtungen
Wellnesseinrichtungen
Physiotherapie
Ergänzende Gesundheitstherapien
Ernährungsberatung
Lebensberatung/Coaching
Fitness
Schwangerenberatung
Erziehungsberatung

Beratung für Ärzte/Therapeuten



© J. Boyce mit Canva

Was macht gute Beratung aus?

Eine gelingende Beratung ist ein wechselwirksamer Prozess, der Berater und Klienten gleichermaßen einbezieht und kein Prozess, bei dem sich ein „Nichtwissender“ auf die Vorschläge eines „Wissenden“ einlässt.

Alles Wissen bleibt nutzlos, wenn es an den Gegebenheiten vorbei geht und den Anspruch auf absolute Wahrheit postuliert.

Ratschläge sind Schläge? Stimmt das? Was denkst du darüber?

No Compliance Probleme in der Medizin und Psychotherapie.

Wie sieht meine künftige Beratertätigkeit aus?

An wen richtet sich mein Angebot?

Wie gestalte ich eine gute Berater/Kunden Beziehung?

Welche Grenzen gilt es zu achten?

Bin ich kompetent?

Welches Menschenbild habe ich?

Wie achte ich die Autonomie des anderen?

Welche Rolle spielt mein eigenes Weltbild?

Foto:Canva

Mein persönliches Ziel der Qualifizierung

Meine Beratungsphilosophie:

……..

Mein Tätigkeitsprofil:

……..

Menschenbild in der Medizin

Reduktionismus in der Medizin:

Unser Menschenbild in der Medizin und Psychotherapie ist über 300 Jahre alt und wurde maßgeblich durch den Blick geprägt, dass alle Aspekte komplexer Phänomene verstanden werden können (siehe auch Denkmodelle von Descartes und Newton).

https://www.smd.org/fileadmin/5_AKADEMIKER/Fachgruppe/Naturwissenschaften/Download-Dateien/Porta_13_-_Descartes_und_das_neuzeitliche_Denken.pdf:

Somatische Medizin - Der Arzt als Allwissender

Dualismus Leib/Körper oder Spaltung von Geist und Materie

Konsequenz: die Suche nach organischen Ursachen für seelische Störungen.

Kennzeichen klassischer Psychotherapie:

Der Therapeut veranlasst durch Interventionen von außen eine Veränderung im Innen.

Kommunikationsmuster

Beziehungstyp	Kennzeichen	Innere Haltung	Aussagen	Risiko/Chancen
Asymmetrische, paternalistische Klientenbeziehung	Top-Down Kommunikation	Ich bin OK Du bist nicht OK	Ich bin Experte und weiß, was für dich gut ist. Du musst machen, was ich dir sage.	Non-compliance Aufgabe der Selbstverantwortung Anpassungsverhalten
Systemisches Resonanzmodell mit kreativer Kooperation aller Beteiligten	Gleichberechtigung	Ich bin OK Du bist OK	Gemeinsam suchen wir nach Neuem	Motivationssteigerung und Aktivierung von Ressourcen
Maternalistisch fürsorglich geprägte Kommunikation	Top-Down Kommunikation	Ich bin OK Du bist nicht OK	Ich meine es gut. Ich will dein Bestes. Ich weiß, was du brauchst. Ich bin sehend.	Überanpassung Non-Compliance Aufgabe von Selbstwirksamkeit

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen physischen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Behinderung.“

DEFINITION DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION IN DER PRÄAMBEL ZU IHRER CHARTA:

Salutogenese
vs.
Pathogenese

Wie entsteht
Gesundheit?

statt

wie entsteht
Krankheit?

Pathogenese	Salutogenese
Pathos: Leiden(schaft) Genesis: Entstehung	Salus: Gesundheit Genesis: Entstehung
Fokus auf Krankheit	Fokus auf Schutzfaktoren
Demoralisierung	Kohärenzgefühl: kognitiv-Verstehbarkeit pragmatisch-Machbarkeit emotional-Bedeutsamkeit
Dualistisches Denken mit gegensätzlichen Polen Gesundheit-Krankheit	Systemisches Denken mit der Annahme, dass Gesundheit ein Prozess ist, der nie „nur“ das eine oder „nur“ das andere sein kann
Ursache-Wirkungsprinzip	Mehrfaktorielles Prinzip

„Du kannst es Natur oder Gesundheit nennen“.

FREI NACH HENRY DAVID THOREAU- US AMER. SCHRIFTSTELLER UND PHILOSOPH

Salutogenese - das Kohärenzgefühl

Gesundheit, auch seelische Gesundheit ist ein Prozess.

Der Mensch im Lebensfluss.

Risiko- und Schutzfaktoren stehen im Mittelpunkt

Zentrale Frage: wie entsteht Gesundheit? (Beobachtung relativer Gesundheit unter schwierigen Bedingen, z.B. KZ)

Salutogenese nach Aaron Antonovky (1923 bis 1994), israelisch-amerikanischer Medizinsoziologe

Kriterien für Salutogenese

Jedes Lebewesen strebt nach Kohärenz, also der gesunden Selbstorganisation

Die Orientierung zielt auf Gesundheitsziele, nicht auf den Kampf gegen Krankheiten und Risikofaktoren

Suche nach Fähigkeiten und Unterstützung, statt Fokus auf Defizite, Störungen und Krankheiten

Anerkennung des Subjektiven, statt normative Einordnung

Akzeptanz des Lebensprozesses als Schwimmer im Strom

Fähigkeit zur Selbstregulation durch individuelle, mehrdimensionale Einflussfaktoren

Denken im „sowohl als auch“, statt im „entweder oder“

Foto:Canva

Salutogenese als Grundhaltung in der Psycho-therapeutischen Aromapraxis

Jeder Mensch besitzt die Grundfähigkeiten Liebes- und Erkenntnisfähigkeit!

Jeder Mensch strebt nach Selbstaktualisierung und Autopoiese (Selbsterhalt)

Salutogenese in der Pflanzenwelt

Salutogenese und Aromatherapie

Ätherische Öle sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe:

Verstehbarkeit - Schutz vor Fressfeinden

Bedeutsamkeit - Duft- oder Lockstoff

Machbarkeit - Schutz vor Krankheitserregern

Merke

Aromatherapie wirkt nach dem salutogenetischen Prinzip. Nicht die Suche nach Ursachen und die Behebung von Problemen stehen im Fokus, sondern die Beachtung von schützenden und Ressourcen aktivierenden Faktoren. Die zentrale Frage lautet stets: wie entsteht Gesundheit?

Mit Blick auf die Natur lässt sich auch dort ein salutogenetisches Prinzip finden. Ätherische Öle dienen als sekundäre Pflanzenstoffe der Gesunderhaltung und dem Schutz der Pflanze.

Psychotherapeutische Aromapraxis entspricht der Grundhaltung, dass in jeder Situation „gesunde“ Aspekte vorhanden sind. Diese werden durch Aromatherapie gestärkt.

Es wird deshalb nicht das Symptom „Schlafstörung“ behandelt, sondern bereits Vorhandenes unterstützt, z.B. den Parasympathikus-Tonus zu unterstützen.

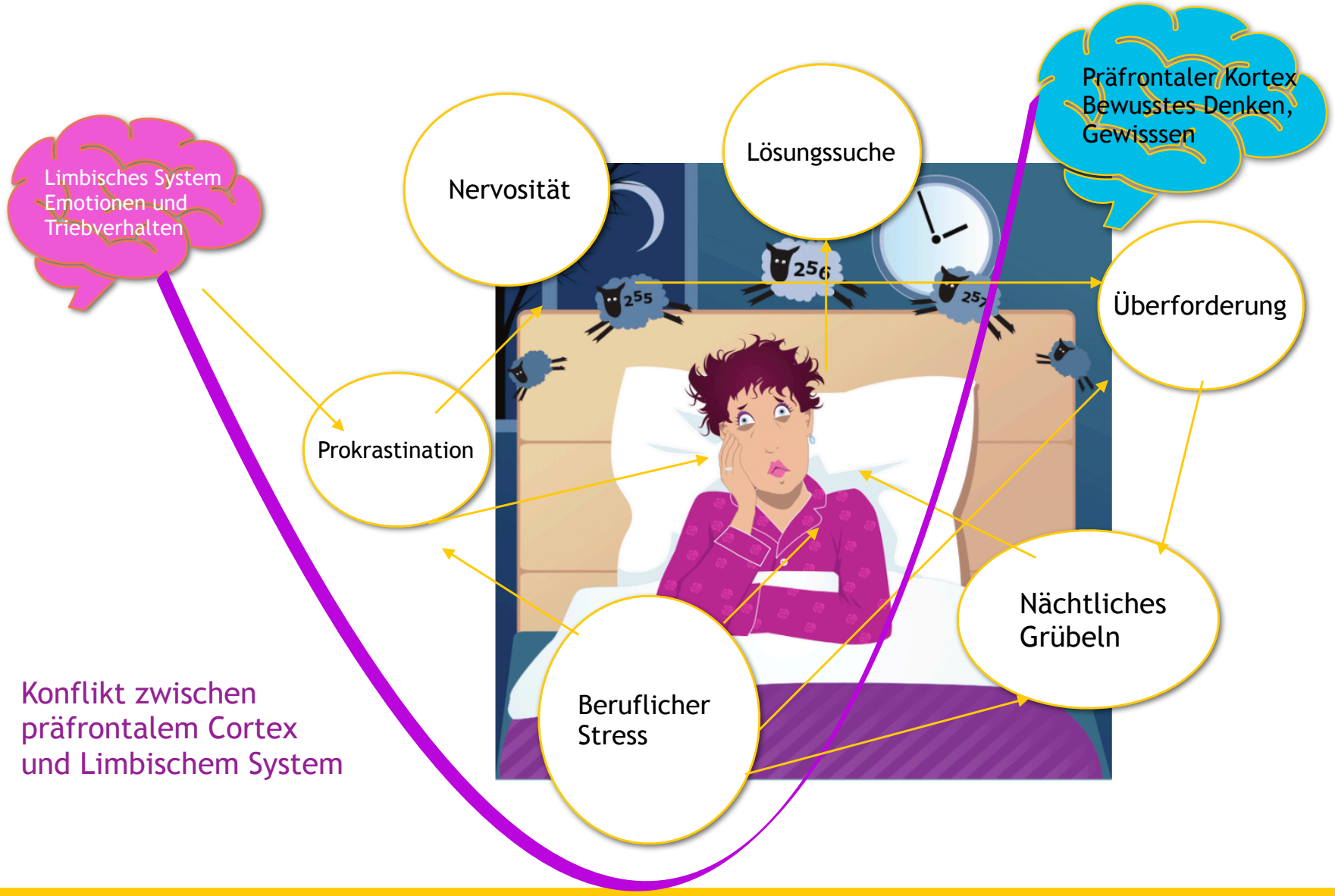
Fallbeispiel

Eine Klientin, 48 Jahre, alleinerziehend und beruflich nach eigener Einschätzung stark unter Druck, berichtet von zunehmenden Schlafproblemen. Meist schlafe sie zwar gut ein, wache dann aber mitten in der Nacht auf und mache sich Gedanken über bevorstehende Aufgaben. Eine Meditations-App bringe keine Erleichterung, weil sie ihre Gedanken nicht abschalten könne. In den frühen Morgenstunden schlafe sie erschöpft ein. Der Wecker klingele um 6:30 Uhr. Während des Tages sei sie oft unkonzentriert und neige zur Prokrastination, schiebe also Wichtiges immer wieder auf und mache sich dann Selbstvorwürfe, weil sich unerledigte Aufgaben türmen würden.

Wie gehen Sie vor?

Störungen sind
(unbewusst)
schädigende
Lösungsversuche.

Sie sollten stets
würdigend
zu akzeptiert werden.



Konflikt zwischen
präfrontalem Cortex
und Limbischem System

Ist das die Lösung?

Beispiel salutogenetischer Ansatz

Nach einer ausführlichen Anamnese und Ausschluss von somatischen Erkrankungen, arbeiten Sie gemeinsam mit der Klientin an der Frage, ob und inwiefern die Aufschieberitis während des Tages im Zusammenhang mit den Schlafproblemen stehen könnte.

Die Klientin sucht mit Ihrer Unterstützung nach positiven Aspekten von Prokrastination „Aufschieberitis“ und „Schlafproblemen“.

Diese Gesprächsphase ist sehr sensibel, weil die meisten Menschen zunächst einmal eine Abwehr gegen positive Aspekte von Störungen zeigen, unter denen sie oft massiv leiden.

Unterstützen Sie durch aktives Nachfragen und versuchen Sie nicht, die Klientin in eine gewünschte Richtung zu steuern.

Bieten Sie ggfs. Beispiele an, z.B., Aufschieberitis könnte für die Fähigkeit stehen, Unangenehmem aus dem Weg zu gehen, nächtliches Grübeln könnte für die Bereitschaft stehen, die Herausforderungen des Alltags verantwortungsvoll zu meistern. etc.

Akzeptieren Sie, wenn die Klientin Ihre Ideen nicht annimmt. Bleiben Sie neutral.

Fokus auf Wahrnehmung des Klienten

Halten Sie sich mit Werturteilen zurück und korrigieren Sie Ihr inneres Erleben immer wieder auf den Fokus der Klientin - nicht auf Ihre eigene innere Wahrheit. Durch das Herausarbeiten von positiven Aspekten erweitern Betroffene ihren Bezugsrahmen, es entwickelt sich allmählich ein Verständnis für die systemischen Zusammenhänge (Verstehbarkeit), Zuversicht (Sinnhaftigkeit) und Ideen für die Aktivierung von Ressourcen (Handhabbarkeit).

Eventuell benötigt die Klientin deshalb neben praktischen Tipps zur Aufgabenplanung und zum Zeitmanagement (Handhabbarkeit) zunächst eine aromatherapeutische Unterstützung mit stärkenden Ölen, (z.B. Bergamotte, Weihrauch, Ylang Ylang), aktivierenden und konzentrationsfördernden (z.B. Rosmarin) und erdenden Ölen (z.B. Vetiver).

Mit ausgleichenden Ölen wie Lavendel, Muskatellersalbei und römischer Kamille kann eine systemische Wirkungsaddition erreicht werden.

Balance Modell

Positive Psychotherapie

Balance Modell bei Dysbalance

Herz oder Hirn?

Grundlagen der Aromatherapie

HEILKUNST ZWISCHEN NATURWISSENSCHAFT UND KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Geschichte

Anwendung natürlicher Essenzen seit mehr als 5.000 Jahren (Teebaumöl als Allheilmittel der Aborigines, Zedernholz zum Balsamieren, Reste im Grab von Tutanchamum, ätherische Öle als Zahlungsmittel in der Antike, Weihrauch, den Pythagoras den Göttern zuschrieb usw.)

Orient

Erste Lehren über die Heilkunst von ätherischen Ölen vor 2000 Jahren (Avicenna, persischer Arzt und Universalgelehrter 980 bis 1037) Werk: Canon Medicinae - erste Schrift über die Wasserdampfdestillation.

Europa

Paracelsus (1493-1541). Bestimmung von Inhaltsstoffen in ätherischen Ölen und deren Wirkung

René-Maurice Gattefossé (1881-1950)

Jean Valnet (1920-1995)

Marguerite Maury (1895-1968) bilden bis heute die Grundlage der modernen Phyto-Aromatherapie

Aromatherapie ist ein Teilbereich der Phythotherapie und keine eigenständige Therapieform. Phythotherapie ist keine Alternativmedizin, sondern Teil der naturwissenschaftlich geprägten Medizin.

(Quelle: Werner, Braunschweig, Praxis der Aromatherapie)

Definition Phytotherapie

Phythotherapie ist die Wissenschaft von der Heilbehandlung mit pflanzlichen Substanzen.

Phythotherapie orientiert sich an der Naturwissenschaft.
Die Behandlung von Patienten erfolgt mittels Phytopharmaka.

Phytotherapie grenzt sich deutlich von ideologisch geprägten Therapieformen ab.

Sind ätherische Öle Phytopharmaka?

Mit Blick auf die Anwendung und ihre Wirkweise könnte man ätherische Öle durchaus unter Phytopharmaka (pflanzliche Arzneimittel) einzuordnen. Dem komplexen EU-Recht folgend, hängt ihre Eingruppierung aber von ihrem jeweiligen Verwendungszweck ab. Eine Einordnung als Arzneimittel nach Apothekerstandard ist für ein ätherisches Öle nahezu unmöglich, da die bio-chemische Zusammensetzung naturgemäß schwankt. Deshalb werden entsprechend der EU-Vorgaben die meisten ätherischen Öle entweder als Nahrungsmittel, Bedarfsgegenstand/ -mittel oder Kosmetika deklariert, obwohl manche Öle durchaus das Potenzial von Arzneimitteln haben.

Im praktischen Umgang bedeutet dies, dass Anwender sich der medizinisch- therapeutischen Wirkweise bewusst sein sollten und ätherische Öle nur mit entsprechender Sorgfalt an sich und anderen anwenden sollten.

Kriterien für ein hochwertiges ätherisches Öl

Frei von Pestiziden

Richtige Erntezeit

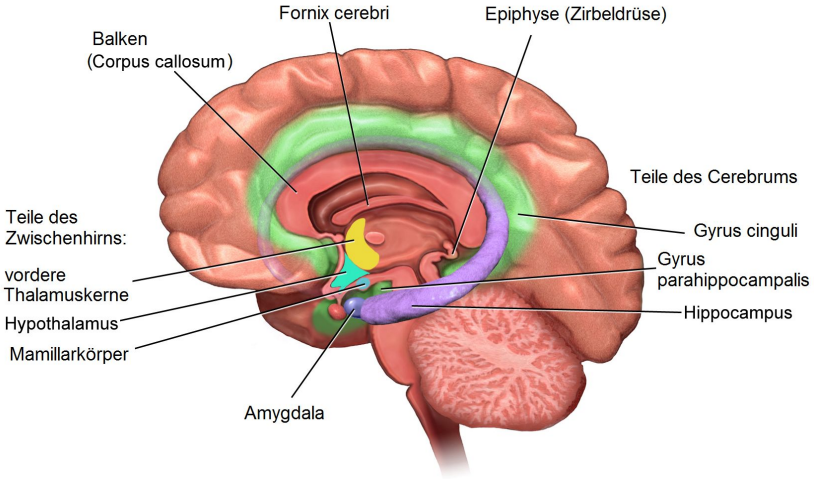
Gewinnung aller chemischen Anteile bei der Destillation

Keine Nachdestillation oder Fraktionierung

100 % reines Öl
Botanische Bezeichnung
Deutscher Pflanzenname
Herkunftsland
Anbaumethode
Welche Pflanzenteile
Füllmenge
Chargennummer
Haltbarkeit

Hirn und Bauchhirn bestimmen maßgeblich unsere Gefühle

Das limbische System und seine Funktionen



Hypothalamus: Steuerzentrale des vegetativen Nervensystems

(Temperatur, Blutdruck, Schlaf, Hunger-Durstgefühl, Sexualzentrum)

Hippocampus: Schaltzentrale Kurz-Langzeitgedächtnis

Amygdala: Angstzentrum

Thalamus: Sinneseindrücke

Zirbeldrüse: Schlaf-Wach-Rhythmus

Gyrus Cinguli: Mitgefühl, Bindungen

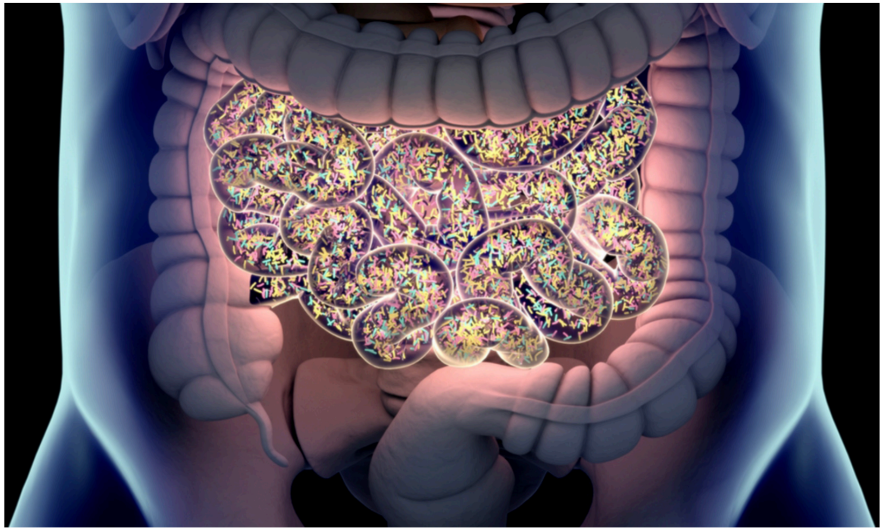
Gyrus parahippocampalis: Erkennen v.a. von visuellen Zusammenhängen

Corpus callosum: Verbindung der beiden Hemisphären

Fornix cerebri: Speichern von Erlerntem

Blausen.com staff (2014). "
Medical gallery of Blausen Medical 2014

Darm-Mikrobiom (kleines Leben)



39 Billionen Mikroorgansismen (Bakterien, Pilze)
Synthese lebenswichtiger Vitamine erfolgt im Darm
(B1, B2, B6, B12 und K)
Gestörtes Darm-Mikrobiom kann Angstzustände begünstigen
Intaktes Mikrobiom ist unerlässlich für psychische Gesundheit

Das Modell der Salutogenese

Antonovsky stellte sein Salutogenesemodell 1979 in dem Buch »Health, Stress and Coping. New Perspectives on Mental and Physical Well-Being« (Antonovsky, 1979) ausführlich dar.

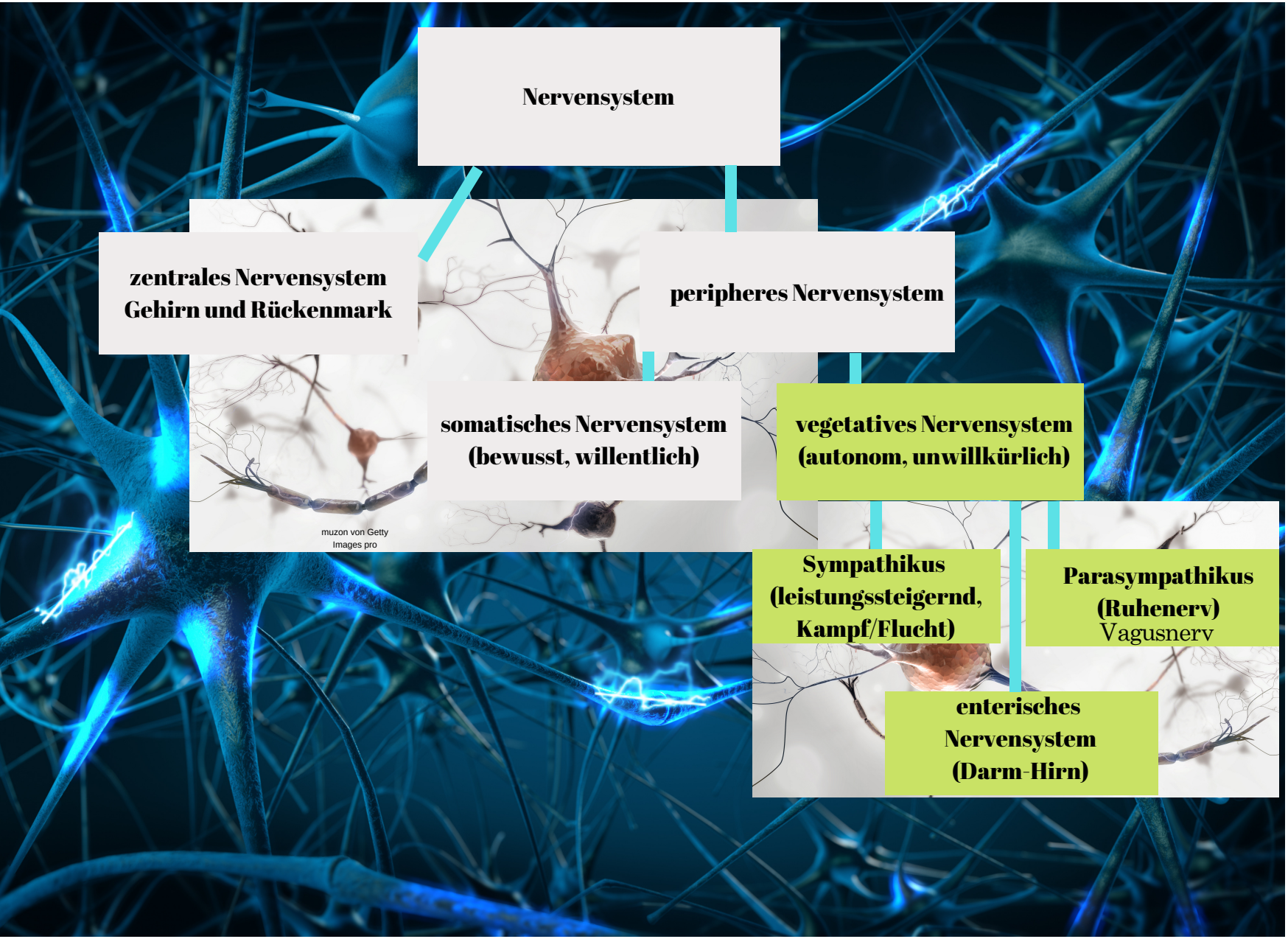
Kurz gefasst besagt es Folgendes:

Wenn ein Mensch verschiedenen Stressoren ausgesetzt wird, dann kommt er in einen Zustand von Spannung. Ob dieser Zustand als Stress erlebt wird und damit pathogen wirkt, hängt von dem »Management« dieser Spannung ab. Die Spannungshandhabe wiederum wird davon beeinflusst, über welche *generelle Lebensorientierung* der Mensch verfügt. Mittels seiner Ressourcen kann man die Wirkung von Stressoren mindern, sie vermeiden oder sogar von ihnen im Sinne einer »Stressimpfung« profitieren. Antonovsky ging davon aus, dass Stressoren omnipräsent sind. Man kann ihnen nicht ausweichen, sie sind immer da und verlangen permanent eine Spannungsbewältigung.

© 2014, Susanne Singer, Die »Sense of Coherence Scale«

https://www.aerzteblatt.de/archiv/209251/Aaron-Antonovsky-Vater-der-Salutogenese

Nervensystem im Überblick


Nervensystem
zentrales Nervensystem
Gehirn und Rückenmark
peripheres Nervensystem
somatisches Nervensystem
(bewusst, willentlich)
vegetatives Nervensystem
(autonom, unwillkürlich)
Sympathikus
(leistungssteigernd,
Kampf/Flucht)
Parasympathikus
(Ruhenerv)
Vagusnerv
enterisches
Nervensystem
(Darm-Hirn)
muzon von Getty
Images pro

Salutogenese – Fragebogen (nach Antonowsky)

Hier ist eine Reihe von Fragen, die sich auf verschiedene Bereiche unseres Lebens beziehen.
Sie können mit Ihnen herausfinden, wo Ihre Stärken und Schwächen liegen bei Ihrem Bemühen um ein gesundes Gleichgewicht.

Bitte schreiben Sie jeweils eine Zahl von 1 bis 7 an jede Frage.
Die Zahlen 1 und 7 stellen die Extremwerte dar. Wenn die 1. Antwort für Sie ganz zutrifft, dann schreiben Sie die 1 an den Rand, wenn die 2. Antwort für Sie vollständig zutrifft, dann tragen Sie die 7 ein. Wenn Sie Ihre Antwort irgendwo zwischen 1 und 7 sehen, schreiben Sie die Zahl an, die Ihrer Beurteilung am besten entspricht. Bitte geben Sie immer nur eine Antwortzahl bei jeder Frage an.

1. **Wenn Sie mit anderen Leuten sprechen, haben Sie das Gefühl, dass Sie nicht verstanden werden?**

:Co

Habe immer dieses Gefühl (1) — Habe nie dieses Gefühl (7)

2. **Wenn Sie in der Vergangenheit etwas machen mussten, das von der Zusammenarbeit mit anderen Menschen abhängig war, hatten Sie das Gefühl.....**

:Ma

sicher nicht erledigt werden? (1) — sicher erledigt werden? (7)

3. **Einmal abgesehen von den Menschen, die Ihnen am nächsten stehen: Wie gut kennen Sie die Leute, mit denen Sie täglich zu tun haben?**

4. Kommt es vor, dass es Ihnen ziemlich gleichgültig ist, was um Sie herum passiert?

:Mea

sehr oft

sehr selten oder nie

5. Waren Sie schon überrascht vom Verhalten von Menschen, die Sie gut zu kennen glaubten?

:Co

Das ist immer wieder passiert

Das ist mir nie passiert

6. Wurden Sie schon von Menschen enttäuscht, auf die Sie gezählt hatten?

:Ma

Das ist immer wieder passiert

Das ist mir nie passiert

7. Das Leben ist.....

:Mea

reine Routine

ausgesprochen interessant

8. Bis jetzt hatte mein Leben.....

:Mea

überhaupt keine klaren Ziele und Vorsätze	(1)	sehr klare Ziele oder Vorsätze (7)

9. Haben Sie das Gefühl, dass Sie ungerecht behandelt werden ?

:Ma

sehr oft	sehr selten oder nie

10. In den letzten 10 Jahren war Ihr Leben.....

:Co

voller Veränderungen, ohne das Sie wussten, was als nächstes passiert	beständig und klar

11. Das meiste, was Sie in Zukunft tun werden, wird wahrscheinlich .....

:Mea

todlangweilig sein	völlig faszinierend sein

12. Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie in einer ungewohnten Situation sind und nicht wissen, was Sie tun sollen?

:Co

sehr oft

sehr selten oder nie

13. Was beschreibt am besten, wie Sie Ihr Leben sehen?

:Ma

Es gibt nie einen Weg, mit schmerzlichen Dingen im Leben fertig zu werden

Man kann immer einen Weg finden, mit schmerzlichen Dingen im Leben fertig zu werden

14. Wenn Sie über Ihr Leben nachdenken.....

:Mea

fragen Sie sich oft, wieso Sie überhaupt leben

spüren Sie oft, wie schön es ist zu leben

15. Wenn Sie vor einem schwierigem Problem stehen, ist die Wahl der Lösung.....

:Co

immer völlig klar

immer verwirrend und schwer zu finden?

16. Die Dinge, die Sie täglich tun, sind für Sie eine Quelle.....

:Mea

von Schmerz (1)
und Langeweile

tiefer Freude (7)
und Zufriedenheit

17. Ihr Leben wird in Zukunft wahrscheinlich.....

:Co

voller Veränderung sein,
ohne dass Sie wissen, was
als nächstes passiert

beständig und
klar sein

18. Wenn in der Vergangenheit etwas Unangenehmes geschah, neigten Sie dazu.....

:Ma

sich deswegen auf-
zureiben („innerlich
zu verzehren“)?

sich zu sagen:“Nun gut,
so ist es eben, damit
muss ich leben und
weitermachen!“

19. Wie oft sind Ihre Gefühle und Ideen ganz durcheinander?

:Co

sehr oft

sehr selten
oder nie

20. Wenn Sie etwas machen, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt.....

:Ma

wird sicher etwas
geschehen, das dieses
Gefühl verderben wird

werden Sie sich sicher
auch weiterhin gut
fühlen

21. Kommt es vor, dass Sie Gefühle in sich spüren, die sie lieber nicht hätten?

:Co

sehr oft

sehr selten oder nie

22. Sie nehmen an, dass Ihr zukünftiges Leben.....

:Mea

ohne jeden Sinn und Zweck sein wird

voller Sinn und Zweck sein wird

23. Glauben Sie, daß es in Zukunft immer Leute geben wird, auf die Sie zählen können?

:Ma

Sie zweifeln daran

Sie sind sich dessen ganz sicher

24. Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht genau zu wissen, was demnächst geschehen wird?

:Co

sehr oft (1) sehr selten (7) oder nie

25. Viele Leute – auch solche mit einem, starken Charakter - fühlen sich in bestimmten Situationen wie traurige Versager („Pechvogel“). Wie oft haben Sie sich so gefühlt?

:Ma

sehr oft nie

26. Wenn etwas passierte, hatten Sie im allgemeinen den Eindruck, dass Sie dessen Bedeutung…….

:Co

über- oder unterschätzen richtig einschätzen

27. Wenn Sie an Schwierigkeiten denken, denen Sie bei wichtigen Dingen im Leben wohl begegnen werden, haben Sie das Gefühl, dass……..

:Ma

Sie es nicht schaffen werden, die Schwierigkeiten zu überwinden? es Ihnen immer gelingen wird, die Schwierigkeiten zu überwinden?

28. Wie oft haben Sie das Gefühl, dass die Dinge, die Sie täglich tun, eigentlich wenig Sinn haben?

:Mea

sehr oft

sehr selten oder nie

29. Wie oft haben Sie Gefühle, bei denen Sie sich nicht sicher sind, ob Sie sie unter Kontrolle halten können?

:Ma

sehr oft

sehr selten oder nie

Verstehbarkeit	Machbarkeit	Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit
Co mprehensibility	**Ma** nageability	**Mea** ningfulness
x		
x		
x		
x		
x		
x		
x		
x		
x		
x		
x		
_____	_____ .	_____ =

Ihre Stärken und Schwächen in den Bereichen……

Summe: „ SOC“ - Gesamtwert:

Kohärenzgefühl ("Sense of coherence")

Es handelt sich um eine relativ stabile Grundeinstellung der Persönlichkeit, die durch Vertrauen darauf gekennzeichnet ist, daß

1. die Ereignisse und Anforderungen der Außenwelt und der eigenen Innenwelt im Laufe des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind
comprehensibility (etwa: Verstehbarkeit der Welt)

2. die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind , um den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden
manageability (etwa: Handhabbarkeit der Ressourcen.)

3. die Anforderungen des Lebens Herausforderungen sind, für die sich Engagement und Investitionen lohnen.
meaningfulness (etwa: Sinnhaftigkeit)

Das Kohärenzgefühl hat also 3 Komponenten,
eine (1) **kognitive ,** eine (2) **pragmatische** und eine (3) **emotionale**.

Nächster Termin

DIENSTAG, 09.03.2021, 18:00 UHR