Deutsche Heilpraktikerschule®

Psychotherapeutische Aromapraxis

MODUL 5- 29.03.2021
5-4-3-2-1-ÜBUNG
ÄTHERISCHE ÖLE IN DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG
INNERE ANTREIBERSYSTEME UND ICH-ZUSTÄNDE
ÜBERTRAGUNGSFAKTOREN IN DER KOMMUNIKATION

Stabilisierungs-technik über Wahrnehmung

Orientierung der Wahrnehmung nach außen

Übung kann mit geöffneten Augen durchgeführt werden (v.a. bei Personen mit hoher emotionaler Belastung, weil sonst evtl. Abschweifen in negative Gedanken)

Grundidee ist einen „sicheren Ort“ im Hier und Jetzt zu schaffen

Schnelle Erfolge, da leicht erlernbar

Unterstützt bei Personen mit Grübelneigung

Kann als Einschlafhilfe mit einem ätherischen Öl angewandt werden

Unterstützt, die Impulskontrolle zu steuern

Unterstützung bei Entspannung

Unterstützung bei Angst und Panikattacken

5-4-3-2-1-Übung

Anleitung 5-4-3-2-1-Übung

Die Übung kann im Sitzen oder Liegen ausgeführt werden, die Position sollte entspannt sein.

Nimm dir ein ätherisches Öl, das dir hilft, entspannt fokussiert zu sein, z.B. Eukalyptus, Vetiver, röm. Kamille, Weihrauch, Zedernholz, Lebensbaum oder das, wonach dir gerade ist. Gib einen Tropfen in die Handinnenfläche und inhaliere ein paar Mal tief.

Dein Blick ruht auf einem Punkt im Raum.

Die Sitz- oder Liegeposition kann jederzeit angepasst werden, es sollten hektische Bewegungen jedoch vermieden werden.

Du benennst jetzt der Reihe nach 5 Dinge, die du sehen kannst. (entweder unterschiedliche oder die gleichen) Bsp: „Ich sehe die Lampe“

Dann benennst du 5 Dinge laut, die du hören kannst (s.o.) Bsp. „Ich höre Vogelgezwitscher)

Sage jetzt die 5 Dinge auf, die du spüren kannst (wichtig: tatsächliches Spüren, kein seelisches Spüren). Bsp: „Ich spüre die Sitzfläche unter mir“

Es folgt ein Durchgang mit 4 Dingen

…. mit 3 Dingen

… mit 2 Dingen

… mit 1 Ding

Verweile noch ein wenig und nehme deine innere Ruhe wahr!

Gib jetzt einen Tropfen eines aktivierenden Öls in deine Handfläche und inhaliere tief.

Fragen zur 5-4-3-2-1-Übung

Kann ich etwas falsch machen?

Denke nicht darüber nach, ob dir „gute“ Dinge einfallen. Es gibt keine Wertung. Wenn du nur eine Sache wahrnimmst, ist das völlig in Ordnung. Wiederhole dann einfach diese eine Wahrnehmung entsprechend oft.

Was, wenn mir die Augen zufallen?

Dann hast du dich in kurzer Zeit sehr entspannt. Fange einfach dort wieder an, wo du aufgehört hast. Wenn du dich innerlich ruhig und ausgeglichen fühlst.

Was, wenn meine Gedanken dauernd abschweifen?

Nimm dir nicht zu viel Zeit, sondern benenne deine Wahrnehmung möglichst direkt. Du wirst dann nicht abschweifen.

Warum soll ich laut aussprechen, was ich wahrnehme?

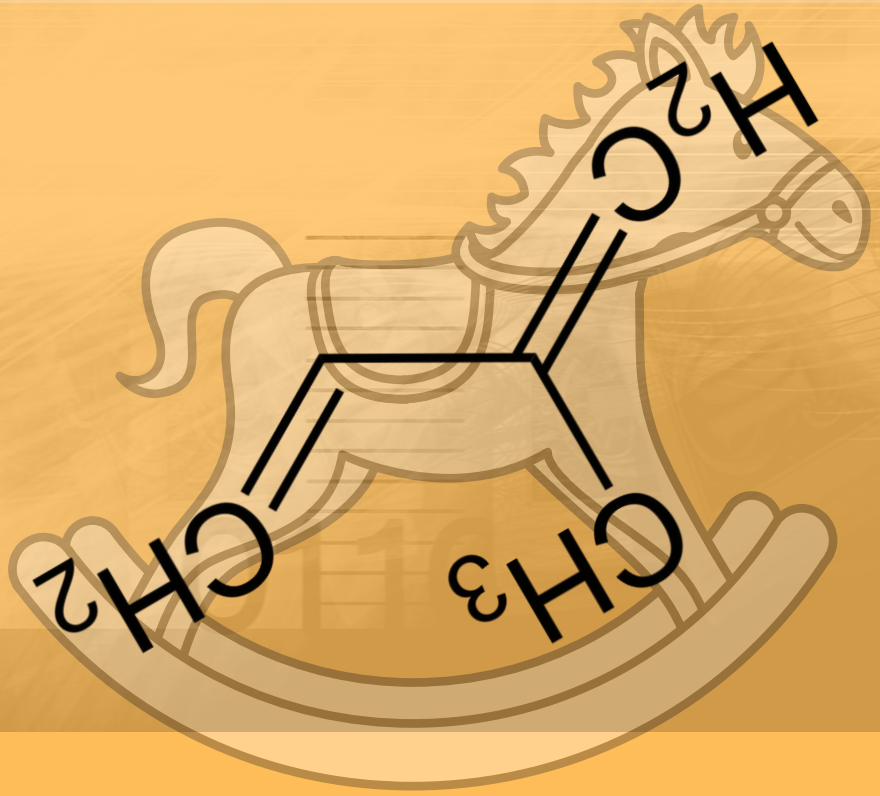
Der Effekt der Übung verstärkt sich dadurch bei vielen Menschen. Wenn es dir aber angenehmer ist, kannst du gerne auch nur murmeln oder flüstern.

Wann mache ich diese Übung am besten?

Du kannst sie immer dann machen, wenn du innerlich unruhig bist. Für deine Kinder ist die Übung am Abend sehr hilfreich vor dem Einschlafen. Du kannst die Übung vor dem Schlafengehen machen, wenn du bereits im Bett liegst. Schließe alternativ gerne die Augen und stelle dir die Dinge vor, die du benennst.

Ätherische Öle in der psychologischen Beratung

Isopren



Quelle: Wikipedia.de
Canva.com

MONOTERPENE

klar, dünnflüssig, leicht flüchtig
antiviral
immunstabilisierend
cortisonähnliche Wirkung
schmerzstillend
Regulation Stresshormone
Regulation Serotonin
entzündungshemmend
wirkungsvoller in Verdünnung

kleine Molekülstruktur, daher schnelle Reaktion

SESQUITERPENE

gelb, dickflüssig, weniger flüchtig
Anregung der GABA (Gamma Aminobuttersäure, wichtigster Botenstoff
wirkt auf nachgeordn. Hormonsystem (Hirnanhangdrüse, Zirbeldrüse, Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Nebennieren, Eierstöcke, Hoden

Sympathikus/Parasympathikusregulation

große Molekularstruktur, daher langsamer aber hohe Wirksamkeit

Pinene wirken cortisonähnlich Hohe Anteile in
Weihrauch, Wacholder, und Nadelölen

Linaloole wirken krampflösend und vermindern Angst. Hohe Anteile
in Lavendel, Geranie, Litsea, Neroli

Beta Caryophyllene sind stark schmerzlindernd, schützen Zellen
und Verdauungstrakt
Hohe Anteile in Copaiba, schwarzem Pfeffer, Melisse

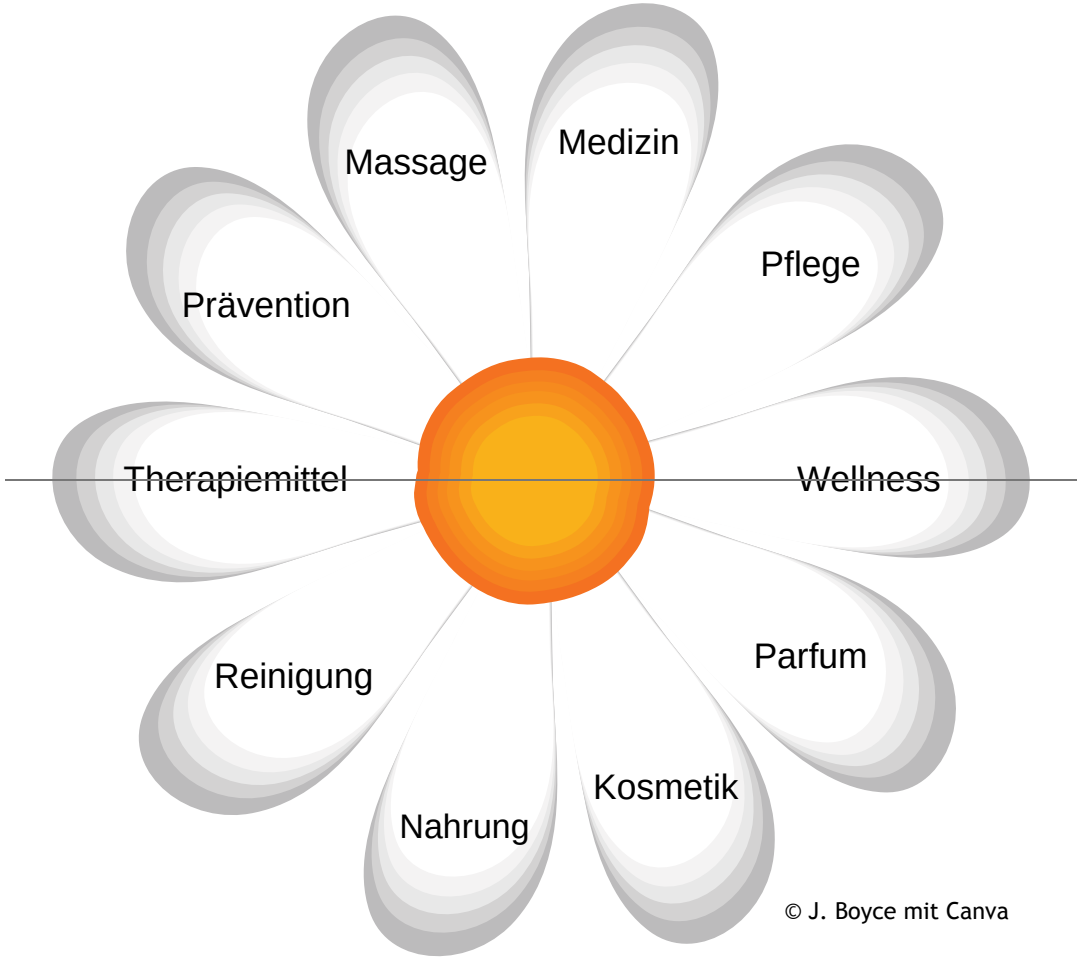
Myrcene haben beruhigende Wirkung.
Hoher Anteil in Wacholder

Limonene wirken stimmungsaufhellend.
Hohe Anteile in Zitrone, Grapefruit, Bergamotte, Orange

Aromapraxis in der Praxis

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

Beratung für Ärzte/Therapeuten



Kindergarten

Ansprechpartner:

Kita-Leitung

Elternvertreter

engagierte Eltern

Wer Aromatherapie im Kindergarten einführen möchte, sollte unbedingt zuerst die Erzieher/innen und im zweiten Schritt die Eltern mit ins Boot holen. Nur gemeinschaftlich lassen sich die wirkungsvollen Effekte zum Wohle der Kinder in der Kita einsetzen. Der Zugang zu Aromatherapie sollte für Eltern und Erzieher/innen stets zwanglos erfolgen. Eine eventuelle anfängliche Skepsis sollte keinesfalls „weg argumentiert“, sondern ernst und wertschätzend betrachtet werden. Duftworkshops mit Erzieher/innen können ein erster Schritt sein, bei dem es herauszufinden gilt, in welchen Bereichen sich die Erzieherinnen eine Unterstützung mit Aromatherapie denken könnten und die Möglichkeiten der ätherischen Öle aufgezeigt werden.

Eltern-Workshops

Ergänzend könnte ein Workshopangebot für Eltern entwickelt werden, das in einen Elternabend integrieren lässt. Da sich mit ätherischen Ölen auch schöne Geschenke, wie z.B. Duftamulette oder individuelle Duftroller anfertigen lassen, lässt sich so ein sanfter und spielerischer Einstieg ins Thema herstellen, um in der Folge über die wirksamen Möglichkeiten und den sicheren Umgang im Kindergartenalltag zu informieren.

Für Kinder können Duftspiele angeboten werden. Sie reagieren oft intuitiv und mit viel Neugier auf Düfte. In den Kindergartenalltag lassen sich ätherische Öle zudem als feste Rituale etablieren z.B. Raumbeduftung mit Lavendel zur Schlafenszeit.

Es empfiehlt sich, zu den ersten Workshops Personen einzuladen, die schon länger mit ätherischen Ölen in der Kindertagesstätte arbeiten und die von ihren Erfahrungen berichten können.

Erziehungs-beratung

Ansprechpartner:

Träger der Einrichtung

Sozialarbeiter

Eltern

Bei Problemen mit ihren Kindern können Eltern in Deutschland auf ein dichtes Netz an Erziehungsberatungsstellen zurückgreifen. Jedes dritte Kind in Deutschland erfährt bis zur Volljährigkeit einmal Erziehungsberatung. Meist sind es Entwicklungsauffälligkeiten oder akute familiäre Konflikte, weshalb Eltern sich an eine der rund tausend Erziehungsberatungsstellen wenden.

Während sich das Kind als Symptomträger zeigt, sind die Konflikte häufig systembezogen und ein umfassender Blick auf das Familiensystem unbedingt angezeigt. Psychotherapeutische Aromapraxis könnte hier ein wirksames, ergänzendes Werkzeug zum Beratungsangebot sein, wenngleich nicht verschwiegen werden soll, dass stigmatisierende Vorurteilshaltungen gegenüber Aromatherapie hier noch häufig anzutreffen sind.

Umso wichtiger ist es, mit fundierten und evidenz-basierten Angeboten auf die Entscheider zuzugehen, um eine sukzessive Annäherung und Öffnung für das Thema zu erreichen.

Schule/Hort

Ansprechpartner:

Schulleitung

Klassenleitung

Elternkonferenz

Elternvertreter

engagierte Eltern

Aromatherapie in der Schule folgt im Prinzip den gleichen Grundsätzen wie der Einsatz von Aromatherapie in der Kindertagesstätte. Zuerst sollten Lehrer/innen in Workshops geschult werden. Auch hier gilt, immer erst den Bedarf zu erfahren, um dann gezielte Konzepte erstellen zu können. Die konzentrationsfördernden und stresslindernden Eigenschaften von einigen ätherischen Ölen, machen sie zu nützlichen Unterrichtsbegleitern. Die Steigerung des Lernklimas durch ätherische Öle wurde im Rahmen einer Langzeitstudie (49 Wochen)mit dem Titel „Dufte Schule“ im Jahr 2010 untersucht. Teilgenommen haben rund 800 Schüler nach vorangegangen Informationsveranstaltungen für die Eltern. Wissenschaftlich begleitet hat die Studie neben anderen Wissenschaftlern der inzwischen verstorbene Prof. Wabner, einem ausgewiesenen Experten der Aromakunde. Das Projekt schnitt mit einer 100%igen Akzeptanzrate ab, die Raumbeduftung wurde ausnahmslos als angenehm empfunden. 41 % der Schüler berichteten von einer Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, 29 % taten sich bei der Erledigung der Hausaufgaben leichter, 46 % erlebten eine Verbesserung des Klassenklimas, 38 % nahmen eine Abnahme der Aggressivität im Klassenraum wahr.

30% der Eltern sagten nach Abschluss des Pilotprojekts, dass ihr Kind lieber zur Schule ginge als vorher.

Gewürdigt wurde die Studie in „The International Journal of Clinical Aromatherapy, Ausgabe12/2011 und in einem Artikel des Spiegel mit dem Titel „Duft mit Lerneffekt“, Ausgabe 18/2007

Lernberatung

Ansprechpartner:

Leitung von Lerneinrichtungen

Nachhilfeleher/innen

Nachhilfeeinrichtungen, Lernberatungen etc. können sich ebenfalls die Effekte ätherischer Öle auf die Lernbereitschaft und Lernfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen zunutze machen. Grundsätzlich sollte zunächst der konzeptionelle Ansatz gefunden werden, ob man mit Aromatherapie für den einzelnen Schüler oder mit einem Duftkonzept für die Lernräume arbeiten möchte. Ein leichter Zugang kann erreicht werden, in dem man den Schülern verschiedene konzentrationsfördernde Öle (z.B. Zitrone, Bergamotte, Spearmint, Rosmarin, Zitronengras) anbietet, die sie nutzen können, wenn sie Müdigkeit oder nachlassende Konzentration spüren. Zudem könnte in den Einrichtungen mit Zitrone aromatisiertes Trinkwasser angeboten werden. Auch beim Einsatz von Aromatherapie in der Lernberatung empfiehlt sich ein Einstiegs-Workshop für Mitarbeitende und Eltern, der kurz und prägnant über die Möglichkeiten von Aromatherapie informiert.

Krankenhaus/ Pflege-einrichtungen

Ansprechpartner:

Pflegedienstleitung

Im Krankenhaus gibt es vielfältige Anwendungsbereiche für Aromatherapie - in der Pflege, in der Rehabilitation, im Bereich der Gesundheitsförderung für Mitarbeiter. An unterschiedlichen Krankenhäusern wurde bereits Studien, bzw. Anwendungsbeobachtungen durchgeführt. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass im Ergebnis die befragten und/oder untersuchten Mitarbeiter nach dem Versuchszeitraum über weniger Stressbelastung und eine positivere Arbeitsatmosphäre berichteten. Während an einer Klinik in New York eine ausschließliche Erhebung über Fragebögen durchgeführt wurde, wurden an einer Klinik in Ohio auch die Stressmarker im Blut (Cortisol, Serotonin, Non-Adrenalin) untersucht. Beim Einsatz von Zitronenöl stimmte die subjektive Einschätzung der Befragten mit den Ergebnissen der Labortest überein - die Stresswerte im Blut waren signifikant gesunken.

Palliativ-einrichtungen

Pflegedienstleitung

In der Palliativmedizin oder „Palliative Care“ werden ätherische Öle mit steigender Tendenz eingesetzt. Beim Einsatz in Palliativeinrichtungen sollten die Kriterien für evidenzbasierte Aromapflege Ausgangspunkt sein, es sollten also nur Öle einsetzt werden, deren Wirksamkeit bezogen auf das Anwendungsgebiet wissenschaftlich belegt ist. Entsprechende Studien sind mittlerweile über einige Medizindatenbanken erhältlich (z.B. www.ncbi.nlm.nih.gov oder www6.miami.edu/touch-research/html.

Wichtigste Voraussetzung für die Anwendung ätherischer Öle ist das Einverständnis der Patienten. Niemals sollten Öle verabreicht werden, die für den Patienten nicht angenehm sind. Psychologische Deutungen, man bräuchte am ehesten das Öl, welches man ablehne, sind nicht begründbar und ein solcher Umgang fahrlässig. Grundsätzlich sollte man sich beim Einsatz ätherischer Öle im Palliativbereich am §3 des KrPflG (Krankenhauspflegesetz) orientieren. Dort wird ein Richtwert vorgegeben, dass maximal 3%ige Aromapflege-Mischungen zum Einsatz kommen sollen. 2 Tropfen ätherisches Öl entsprechen ungefähr 1 % auf 10ml Basisöl. Gemeinsam mit dem Patienten, den Angehörigen und dem Pflegepersonal kann ein individuelles Protokoll erstellt werden, das sorgfältig dokumentiert und evaluiert wird.

Die Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross hat fünf Sterbephasen ausgemacht, die jeder Mensch in der letzten Phase seines Lebens durchläuft: 1. Verneinung, Isolation, 2. Zorn, Wut, Auflehnung, 3. Verhandlung, 4. Depression, Trauer, Rückzug, 5. Anpassung und Annahme. Eine aromatherapeutische Begleitung sollte sich immer an der Phase orientieren, die der Patient gerade durchläuft.

Ätherische Öle können auch den Angehörigen eine große Hilfestellung sein.

Wellness-einrichtungen

Ansprechpartner:

Inhaber und Träger von Wellnesseinrichtungen

Physiotherapeuten

Masseure

medizinische Bademeister

Saunen, Thermen und Wellness-Oasen sind beliebte Freizeitorte. Überall dort, wo Menschen sich eine kleine Auszeit von Stress und Hektik nehmen, können sie mit der wohltuenden Wirkung von ätherischen Ölen bekannt gemacht werden. Kombiniert mit einer Entspannungsmassage oder nach dem Saunabesuch mit einer ätherischen Ölmischung eingerieben - die Effekte auf den Organismus sind direkt spürbar. Für die Beratung in Aromapraxis findet man in Wellnesseinrichtungen ein geeignetes Kooperationsumfeld. Wer über eine Qualifikation in Aromamassage verfügt, kann hier zusätzlich ein Angebot platzieren, was beispielsweise der Stressreduktion dient.

Physio-einrichtungen

Ansprechpartner:

Leitung

Physiotherapeuten

Die klassische Physiotherapie kann von der Aromatherapie profitieren. Auch wenn beim Besuch der Physiotherapie nicht spontan der psychologische Aspekt im Vordergrund steht, kann Aromapraxis auch hier gute Dienste leisten. Die psychische Belastung für Menschen ist z.B. nach einem Unfallereignis oder einem Sturz hoch. Oft müssen sich Patienten mehrmonatigen Therapien unterziehen. Ätherische Öle können zur Steigerung der Motivation, zur muskulären Entspannung, aber auch zur Unterstützung der eigentlichen Therapie eingesetzt werden. Ätherische Öle können Anwendung bei Massagen und Wärmebehandlungen finden. Die Anwendungsgebiete sind vielfältig.

Ergänzende Gesundheits-therapien

- Ernährungsberatung
- Lebensberatung
- Coaching
- Fitness
- Achtsamkeitstraining
- Schwangerenberatung
- Yoga
- autogenes Training
- Mindfulness
- progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Mind Body Medizin
- Anti-Stress-Training
- Meditation

Beratung von Ärzten und Therapeuten

Ansprechpartner:

Arztpraxen

Psychotherapiepraxen

Ärzte beziehen sich in ihrem Handeln auf die sogenannte evidenz-basierte Medizin, was bedeutet, dass nur Behandlungskonzepte zum Einsatz kommen, deren Wirksamkeit für den Patienten wissenschaftlich nachgewiesen ist. Noch heute stehen viele Mediziner der klassischen Homöopathie skeptisch gegenüber, deren Kosten zwar von den Krankenkassen übernommen werden, für die es jedoch keine evidenz-basierten Nachweise gibt. Demzufolge erklärt sich die Skepsis vieler Ärzte gegenüber der Aromatherapie, der oft aus einer Unkenntnis heraus ebenfalls vorgeworfen wird, dass sie den wissenschaftlichen Beweis für den Nutzen bisher ebenfalls schuldig geblieben sei. Dem gilt es entschieden und informiert entgegenzutreten und sich auf ein Arztgespräch entsprechend gut vorzubereiten. Es gibt eine Fülle an Studien, leider auch solche, die den strengen Kriterien einer medizinischen Studie nicht entsprechen. Solche Studienergebnisse sollten besser unerwähnt bleiben. Vielmehr empfiehlt sich, zunächst den Kontakt zu Ärzten aufzunehmen, die schon eine gewisse Offenheit mitbringen und diese zu einem spezifischen Thema gut zu beraten. Dieses kann beispielsweise die psychotherapeutische Begleittherapie von Schwerkranken sein. In der Psychoneuroimmunologie PNI), einer relativ jungen Fachrichtung wird das Zusammenspiel von Psyche, Nerven und Immunsystem ganzheitlich betrachtet.

Buchtipp:

ISBN-13: 978-3903072176

Universitätsprofessor Dr. med. Dr. rer. nat. Christian Schubert,
Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie (PNI) an der Universitäts-Klinik für Medizinische Psychologie in Innsbruck

In welchem Bereich möchte ich Aromapraxis anwenden?

In welchem Bereich sehe ich Chancen? _____.

Welche Voraussetzungen bringe ich mit? _____.

Habe ich Zweifel? _____.

Wie hören sich meine Zweifel an? _____.

Unser inneres Antreibersystem

NACH TAIBI KAHLER

Woher kommen innere Antreiber?

Innere Antreiber könnte man auch als Mini-Skripte, also Mini-Drehbücher für unser Leben bezeichnen. Sie werden früh entwickelt und wir folgen ihnen weitestgehend unbewusst. Besonders in Stresssituationen folgen wir unseren Antreibern wie programmiert, weil diese sich in der Vergangenheit als „nützlich“ erwiesen haben. So mag ein Kind die Erfahrung gemacht haben, dass die Eltern es jedes Mal belohnt haben, wenn es den Vorstellungen der Eltern entsprechend ein braves Kind gewesen ist. Unbewusst kann sich daraus ein Grundverhaltensmuster entwickeln, dass ein Mensch tendenziell eher gefällig sein will, damit andere ihn als „brav“ wahrnehmen. Das Aktions- und Reaktionsmuster der Eltern spielt bei der Entwicklung von inneren Antreibern also eine maßgebliche Rolle. Ob wir uns etwas zutrauen, ob wir uns für gut genug halten, ob wir egoistisch oder aufopfernd werden, all diesen inneren Grundüberzeugungen, wie wir glauben, sein zu müssen, liegt ein meist verborgenes Lebens-Drehbuch zugrunde, das wir zwar selbst geschrieben, dessen Inhalt uns aber verborgen bleibt. Erst wenn es zu Dysfunktionalitäten kommt, unser erlerntes Verhalten von der Umwelt nicht mehr belohnt, sondern vielleicht sogar kritisiert wird, kommen wir in Kontakt mit unserem unbewussten Gefühlen. Das Kind von früher, das für „Bravsein“ belohnt wurde, wird heute vielleicht ausgegrenzt, weil andere die Person als „manipulativ“ wahrnehmen.

Warum soll ich mich mit meinen eigenen Antreibern beschäftigen?

Menschen in beratenden Berufen tragen eine besondere Verantwortung. Für ihre Klienten, aber auch für sich selbst. Sich mit Menschen zu umgeben, die Krisen durchlaufen, unter mentalen oder psychischem Druck stehen, verlangt uns viel ab. Es ist aus diesem Grund unerlässlich, dass wir uns selbst auf unserem Weg besser kennenlernen, unsere intrinsischen Motive kennenlernen, unsere inneren Stolperfallen erkennen. Jemand, der glaubt, seine innere Entwicklung final abgeschlossen zu haben, wird kein guter Berater sein können. Wir entwickeln uns lebenslang und ob wir wollen oder nicht, mit jedem Kunden, jedem Klienten, begleiten wir auch ein Stück unserer eigenen Entwicklung. Wenn wir uns uns selbst gegenüber öffnen, neugierig bleiben und lernen, können wir mit unserem Angebot für andere einen echten Nutzen darstellen. Mit dem Kurs in psychotherapeutischer Aromapraxis soll mehr verknüpft werden, als ein weiteres Zertifikat. Jede Teilnehmerin soll nach Abschluss ein klares Bild entwickelt haben, wie sie die psychotherapeutische Aromapraxis in ihren Berufsalltag integrieren will. Die Weiterbildungsmaßnahme ist aus diesem Grund so aufgebaut, dass neben der Vermittlung von Fachwissen, der persönliche Prozess jeder Teilnehmerin ein wichtiger Baustein ist.

Jeder von uns folgt einem inneren Antreiber, einer inneren Stimme, die wir oft als Verhinderer, als Spaßbremse wahrnehmen:

Antreiber	Charaktertyp	Glaubenssatz	OK-Position
Sei perfekt!	schizoide Persönlichkeit	Meine Leistungen müssen perfekt sein - (nur wenn ich besser bin als andere, bin ich liebenswert)	Ich bin ok - du bist nicht ok
Sei stark!	schizoide Persönlichkeit	Ich kann mehr aushalten als andere. (Nur wenn ich stark bin, bin ich liebenswert)	Ich bin ok - du bist nicht ok
Streng dich an!	zwanghafte Persönlichkeit	Wenn es gut sein soll, muss es mühsam gewesen sein - (nur wenn ich mir Mühe gegeben habe, bin ich liebenswert)	Ich bin nicht ok - du bist ok
Mach es anderen recht!	depressive Persönlichkeit	Das Wohl der anderen ist wichtiger. (Nur wenn ich es schaffe, dass es den anderen gut geht, bin ich liebenswert)	Ich bin nicht ok - du bist ok
Beeil dich!	hysterische Persönlichkeit	Wer rastet, der rostet (nur wenn ich ständig auf Trab bin, sehe ich nicht, wie wenig ich geliebt werde)	Ich bin nicht ok - du bist nicht ok

Selbstreflexion als andauernder Prozess

Neben oder zusätzlich zum Selbsttest, können bestimmte Fragestellungen helfen, deine inneren Antreiber besser kennenzulernen. Wenn du an belastende Arbeitssituationen denkst; was ist dir dann besonders wichtig, was bräuchtest du? Welche Stärken bringst du mit, um schwierige Situationen zu meistern? Gibt es einen Antreiber, bei dem bei dir sofort etwas in Resonanz gegangen ist? Gibt es Verhaltensweisen anderer oder Arbeitsstile bei anderen, die dich immer wieder herausfordern? Verstehe diese Fragen nicht als Test, bei dem ein richtiges oder gutes Ergebnis herauskommt. Du reflektierst dich mit diesen Fragen einfach immer noch ein wenig besser und wenn du auf eine Frage keine Antwort findest, komme einfach später darauf zurück.

Für den Moment könntest du dir die Frage beantworten, ob du einen Nutzen im Antreiber-Modell erkennen kannst und du vielleicht schon eine Idee hast, in welchen Situationen dir das Modell hilfreich sein könnte.

Beachte bitte immer, dass kein Modell uns sagt „wer wir sind“. Modelle können uns Hinweise über unser Verhalten und verborgene Dynamiken geben. **Wir sind nicht automatisch unser Verhalten!**

Selbsttest

Die inneren Antreiber

Was sie bewirken – und wie Sie mit ihnen umgehen können

https://www.studentenwerk-oldenburg.de/de/beratung/psychologischer-beratungsservice/themen-und-materialien/dokumente-zum-download/349-selbsttest-innere-antreiber/file.html

fürsorglich

Eltern -ICH

EL

kritisch, kontrollierend

Antreiber sind weder gut noch schlecht. Sie sind einfach da und daraus erwachsen situativ
Stärken und manchmal eben auch Schwächen.

Erwachsenen-ICH

frei

Kind-Ich

KI

rebellisch

angepasst

Wie arbeite ich mit ICH-Zuständen

Wenn zwei Menschen miteinander kommunizieren, was sie immer tun, wenn sie einander begegnen, weil man eben nicht, nicht kommunizieren kann, besetzen sie bestimmte ICH-Zustände. Auch dieses findet in der Regel unbewusst statt. Die simple Frage:

„Wie spät ist es?“ kann beim Gegenüber unterschiedliche Reaktionen auslösen.

Beispiele:

- „Es ist 19:10 Uhr“ - ER-ICH

- „Bist du zu faul, selbst auf die Uhr zu sehen?“ - EL-ICH (kritisch)

- „Was geht’s dich an, lass mich in Ruhe!“ - KI-ICH (rebellisch)

- „Tut mir sehr leid, ich habe leider meine Uhr vergessen“ - KI-ICH (angepasst)

- „Du kannst selbst schauen. Wo ist eigentlich die teure Uhr, die ich dir gekauft habe? - EL-ICH (kritisch)

- „Ist doch egal. Wir haben Spaß“ - KI-ICH (frei)

- „Warte bitte kurz, ich geh’ nachsehen!“ EL-ICH (fürsorglich)

ICH-Zustände erkennen!

Dysfunktionale Kommunikation

Wenn ich jemanden in einem bestimmten ICH-Zustand adressiere und mein Gegenüber aus dem angesprochenen ICH-Zustand heraus antwortet, ist die Kommunikation funktional, wir kommunizieren parallel. EL-ICH an Kind ICH und Kind-ICH an EL-ICH

Beispiel: Die Mutter wendet sich ihrem Kind liebevoll zu und lobt es für etwas, was es toll gemacht hat (fürsorgliches EL-ICH an Kind-ICH). Das Kind freut sich und reagiert fröhlich auf das Lob der Mutter (freies Kind-ICH an fürsorgliches Eltern-ICH)

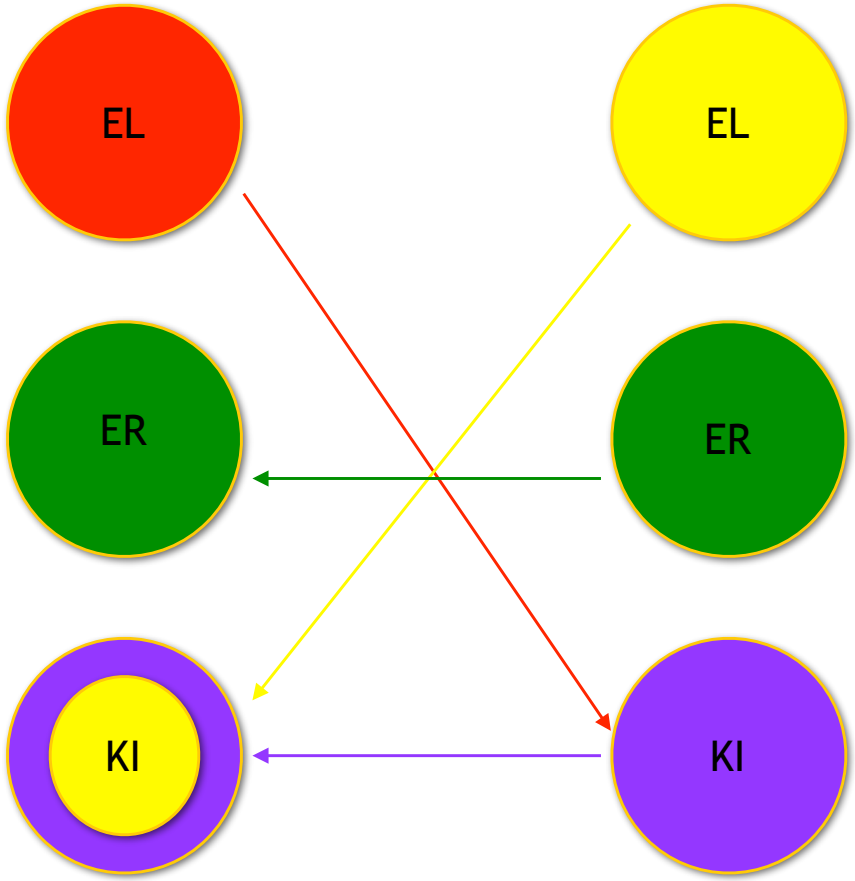
Wenn mein Gesprächspartner aus einem anderen ICH-Zustand heraus reagiert, kommunizieren wir über Kreuz. Wir nennen das eine gekreuzte Transaktion.

Beispiel: Du erzählst einer Freundin von deiner Weiterbildung und fragst, ob sie interessiert daran sei, dass du ihr davon erzählst. (ER-ICH an ER-ICH). Die Freundin betont, dass sie davon nichts halte, der Glaube aber ja bekanntlich Berge versetze (kritisches EL-ICH an angepasstes Kind)

Formuliere eine mögliche Entgegnung von dir und ordne diesen bestimmten ICH-Zuständen zu.

Formuliere eine Antwort, um deine Gesprächspartnerin in den ER-ICH-Zustand einzuladen.

„Immer räumst du die Spülmaschine falsch ein. Wie oft soll ich dir das eigentlich noch sagen?



„Niemand kann es dir recht machen. Mir reicht es bald. Wenn sich hier nichts ändert, bin ich weg.“

„Ich sehe, dass du verärgert bist. Magst du es mir erklären?“

„Heul’doch, alte Heulsuse!“

Mögliche Antworten

Der Weg zu funktionaler Kommunikation

Das Modell der ICH-Zustände liefert uns ein einfaches Werkzeug, aus dysfunktionalen Kommunikationsmustern auszusteigen. Statt sich gegenseitig aufzuschaukeln bietet es uns die Möglichkeit, jederzeit ins Erwachsenen-ICH zu wechseln. Gespräche, die möglicherweise zu entgleisen drohen, werden auf eine Sachebene zurückgeholt, auf der wir einander vorurteilsfrei und ausgewogen begegnen.

Wir alle benutzen alle ICH-Zustände oder sind zumindest dazu in der Lage. Kaum ein Mensch wird jedoch ausschließlich einen bestimmten ICH-Zustand besetzen. Auch wenn man spontan dazu neigt, das ER als den „richtigen“ ICH-Zustand zu sehen, ist keinesfalls erstrebenswert, immer nur im ER zu sein. Das Leben und der Austausch mit anderen wäre auf Dauer sogar etwas blutleer und emotionslos. Menschen, mit einer niedrigen emotionalen Schwingung sind Menschen, die das ER gut entwickelt haben. Wir fühlen uns in ihrer Nähe aber nicht unbedingt wohl, wenn ausgelassene Freude (freies Kind) oder elterliche Fürsorge (fürsorgliches EL) ausgeklammert werden.

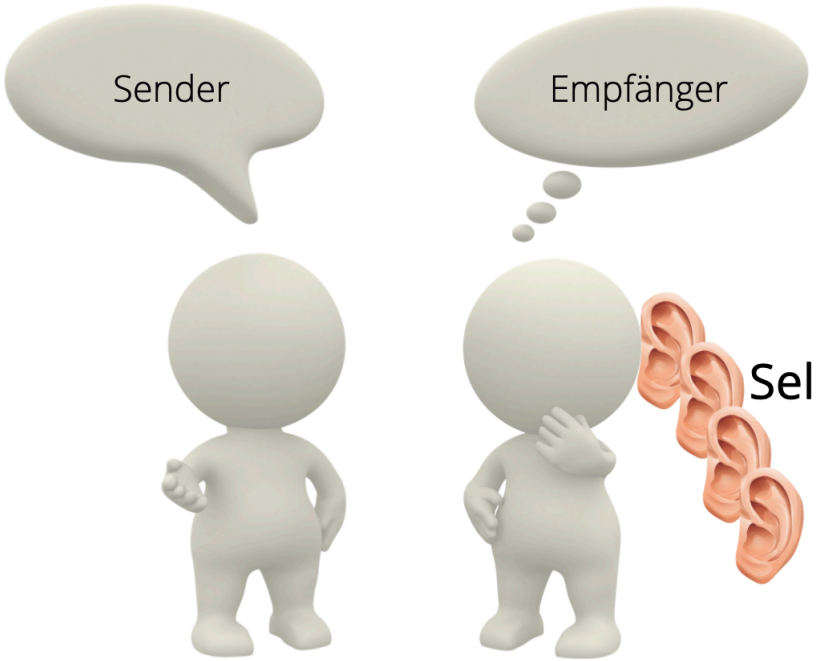
Was heißt das im Beratungskontext?

Identifiziere, in welchem ICH-Zustand du dich gerade befindest. Reagiert dein Spürst du Widerstand bei deinem Gegenüber? Wirkst du eventuell belehrend? Reagiert der andere rebellisch oder abweisend? Geht der andere in die Überanpassung und nickt ohne wirklich dabei zu sein? Stelle offene Fragen, um den anderen stärker einzubeziehen und zur Sachebene zurückzufinden. Stelle deine Fragen offen und vermeide JA-Nein Antwortmöglichkeiten.

Übertragung in der psychologischen Kommunikation

Das 4-Ohren Modell

Den Inhalt einer Nachricht
bestimmt IMMER der Empfänger.
Es ist also weniger relevant, was du
sagen wolltest, jedoch
für das Gelingen von Kommunikation
essentiell,
wie der andere es decodiert.



Sachverhalt
Selbstoffenbarung
Beziehung
Appell

4-Ohrenmodell nach Friedemann
Schultz von Thun

Die vier Ohren im Überblick

Sachverhaltsebene: Auf dieser Ebene übermittle sachliche Informationen

Beziehungsebene: Auf dieser Ebene drücke ich aus, was ich vom anderen halte.

Selbstoffenbarung: Auf dieser Ebene zeige ich, wie authentisch und echt ich bin.

Appellebene: Auf dieser Ebene möchte ich beim Gegenüber etwas erreichen.

Aufmerksam zugehört

Ich habe eine Woche lang aufmerksam zugehört und Zitate gesammelt. Welche OK-Positionen, welche Antreiber-Hinweise, welche ICH-Zustände, welche Botschaften kannst du identifizieren?

Es geht nicht um eine Bewertung der Aussagen oder darum, ob du den Aussagen zustimmst oder nicht!

- Du solltest nicht am Schreibtisch sitzen, wenn draußen die Sonne scheint!
- Gehst du mit mir in den Wald, Pilze sammeln? Ohne dich gehe ich nicht, weil ich Angst habe.
- Halb so schlimm, ärgere dich nicht!
- Was Sie da beschreiben kann gar nicht sein. Solche Fehler machen wir nicht.
- Was kann ich tun?
- Es geht sowieso alles den Bach runter!
- Woher willst du das wissen?
- Ich habe Ihnen auf Ihre dringende Frage nicht geantwortet, weil ich freitags frei habe.
- Wahrscheinlich wird sich auch diese Hoffnung zerschlagen.
- Es kann nicht sein, dass Sie unsere Mail nicht bekommen haben.

etc. etc. …….

Übertragung und Gegenübertragung erkennen und professionell damit umgehen.

Mit den Modellen der Ich-Zustände und dem 4 Ohren Kommunikationsmodell lassen sich Übertragungs- und Gegenübertragungsmuster erkennen und ein professioneller Umgang damit einüben. Die Modelle selbst lassen die Aspekte Übertragung und Gegenübertragung unberücksichtigt. Woran erkenne ich eine Übertragungsdynamik in der Beratungssituation? Dein Klient zeigt sich hilflos und voller Dankbarkeit. Er überträgt immer mehr Verantwortung an dich. Du gerätst zunehmend in eine elterliche Rolle. Der Klient macht sich klein und ist überangepasst. Ebensogut möglich wäre, dass der Klient dich nicht ernst nimmt und dich abwertet, weil er auf deine Impulse verächtlich reagiert, sich selbst als allwissend geriert oder dich wissen lässt, dass ihm bislang noch nie jemand helfen konnte. Sind solche Dynamiken im Spiel, liegt es nahe, dass eine Übertragung stattfindet, auf die du vielleicht mit einer verständlichen Gegenübertragung reagierst. Du lehnst den Klienten ab, oder willst es ihm eventuell sogar besonders recht machen, strengst dich noch mehr an (werfe einen Blick auf deine inneren Antreiber), bietest noch mehr Lösungsansätze, mischst noch mehr Ölrezepturen oder du reagierst abweisend, wirst wütend, entwickelst eine Abneigung oder sogar Ekelgefühle, für die du dich wiederum schämst und durch ein gekünsteltes, aufgesetztes Verhalten versuchst, dieses den Klienten nicht spüren zu lassen.

Dieses sind nur ein paar Beispiele. Mit der Identifikation deines eigenen ICH-Zustandes und dem deines Kunden gelingt es dir, die Kommunikation zu versachlichen. Mit der Identifikation deiner Botschaften, die du ja immer aus einem bestimmten ICH-Zustand heraus machst, gelingt es dir, aus Übertragungsmustern auszusteigen und zu einer symmetrischen Kommunikation zurückzufinden.

Fragen

Welche Situation hast du kürzlich erlebt, in der eventuell eine Übertragung stattgefunden hat?

Wie hast du reagiert?

Wie würdest du reagieren, wenn du das Ich-Zustandsmodell und das 4-Ohren Modell berücksichtigst?

Wie häufig erlebst du dich in störanfälligen Kommunikationssituationen?

Mit welchen Triggern kann dich jemand sofort auf die Palme bringen?

Welcher Mensch aus deiner Vergangenheit hat ähnliche Gefühle bei dir ausgelöst?

Aromapraxis im Parallelprozess nutzen

Wenn du mit Aromapraxis arbeitest, arbeitest du automatisch auch an deiner eigenen Selbstfürsorge und deinem ganz persönlichen Wachstumsprozess. Wenn du Übertragungen und Gegenübertragungen in deiner professionellen Arbeit mit ätherischen Ölen bemerkst, sich also Parallelprozesse abbilden und sich ungute Dynamiken bilden, können ätherische Öle helfen, auf beiden Seiten, also Klient und Berater, für mehr Klarheit zu sorgen.

Wähle ausgehend der vier Persönlichkeitstypen und dem Antreibermodell drei ätherische Öle, die du für den Moment passend findest und kopple an jedes Öl eine spezifische Fragestellung. Skaliere deine Frage von 1 bis 10 und notiere dir das Datum und den Wert. Benutze diese Öle nun regelmäßig in Situationen, die dich fordern und beobachte, ob und was sich verändert. Nach zwei Wochen skalierst du, bezogen auf deine Fragestellungen, neu. Wie beantwortest du deine Fragen heute?

Hintergrund: Ätherische Öle sollten bewusst und nicht nach dem Gießkannenprinzip angewendet werden. Wenn du selbst deinen Umgang mit den Essenzen selbstfürsorglich gestaltest, gibst du ein gutes Modell für deine Kunden ab. Besonders am Beginn der Reise in die Welt der ätherischen Öle greifen viele nach dem Motto - viel und häufig hilft viel - zur Flasche. Wirf noch einmal einen Blick auf die ersten Stunden unseres Kurses, um dir zu verdeutlichen, dass wir nur mit einem systemischen Umgang einen dauerhaften Nutzen für uns und unsere Kunden erreichen können.

Ätherische Öle, die du regelmäßig zur Gesundheitsvorsorge anwendest, kannst du selbstverständlich weiter nehmen.

Meine drei Öle für die nächsten zwei Wochen

Nächster Termin

DIENSTAG, 06.04.2020, 18:00 UHR