Deutsche Heilpraktikerschule®

Psychotherapeutische Aromapraxis

MODUL 9 - 27.04.2021
KÖRPERGEDÄCHTNIS UND DUFTGEDÄCHTNIS
YERKES-DODSON-GESETZ
SPIEGELNEURONEN
FLOW
BEWUSSTSEIN NACH DAMASIO
INNERE LANDKARTEN UND SOMATISCHE MARKER
LEBENSSKRIPT

Am Anfang steht der Stress

Stress

Depressionen

Angsterkrankungen

Anhaltender Stress kann auf Dauer sogenannte stress-assoziierte psychische Erkrankungen hervorrufen. Hierzu zählen vor allem Depressionen und Angsterkrankungen. In der psychotherapeutischen Aromapraxis ist es daher wichtig, Frühanzeichen von Stress zu erkennen und systemisch einzuordnen. Die aromakundliche Beratung sollte immer die Erfahrungszusammenhänge des Klienten miteinbeziehen, besonders jene, die Motivations- und Belohnungsprozesse im ZNS beeinflussen. In seinem Buch, Neurobiologie des Glücks, beschreibt Tobias Esch die Zusammenhänge von Wahrnehmung, Verhalten, Motivation und in welchem Maß sie sich gegenseitig bedingen. Dabei spielt in besonderem Maß auch die Interaktion zwischen Klient und Berater eine nicht zu unterschätzende Rolle. Nur wenn wir uns authentisch einfühlen können, können wir mit unserem Gegenüber „gleich schwingen“. Neurobiologisch betrachtet haben Achtsamkeitspraxis, Flow-Erleben, positive Emotionen eine Bedeutung, die weit über die molekularen Verknüpfungen hinausreichen. Wenn wir die Emotionen eines anderen Menschen wahrhaftig wahrnehmen, resonieren wir, wir schwingen mit und gehen in „Beziehung“. Am Anfang jeder gelingenden Beratung und in Form eines permanenten Prozesses sind Achtsamkeit und Mitgefühl uns selbst gegenüber also eine zwingende Voraussetzung.

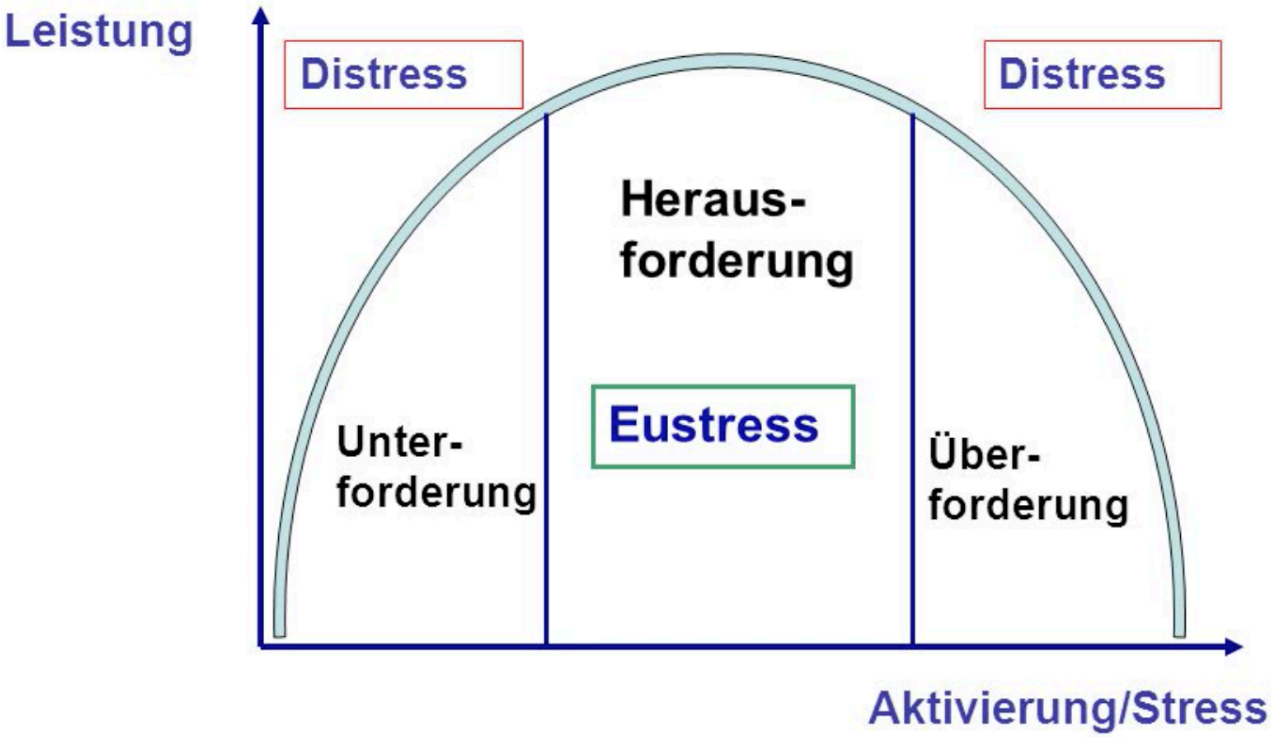
Yerkes-Dodson Gesetz

Robert Mearns **Yerkes**
John Dillingham **Dodson**

US-amerikanische Psychologen
Modell: 1908

Das Yerkes-Dodson-Gesetz (nach Robert Yerkes und John D. Dodson, 1908) beschreibt die kognitive Leistungsfähigkeit in Abhängigkeit vom allgemein-nervösen Erregungsniveau (Arousal), die auch als Aktivationsniveaus bezeichnet werden: Zwischen der physiologischen Aktivierung und der Leistungsfähigkeit besteht ein umgekehrt U-förmiger Zusammenhang. Es wird auch als Aktivationsmodell bezeichnet.

Yerkes-Dodson-Gesetz



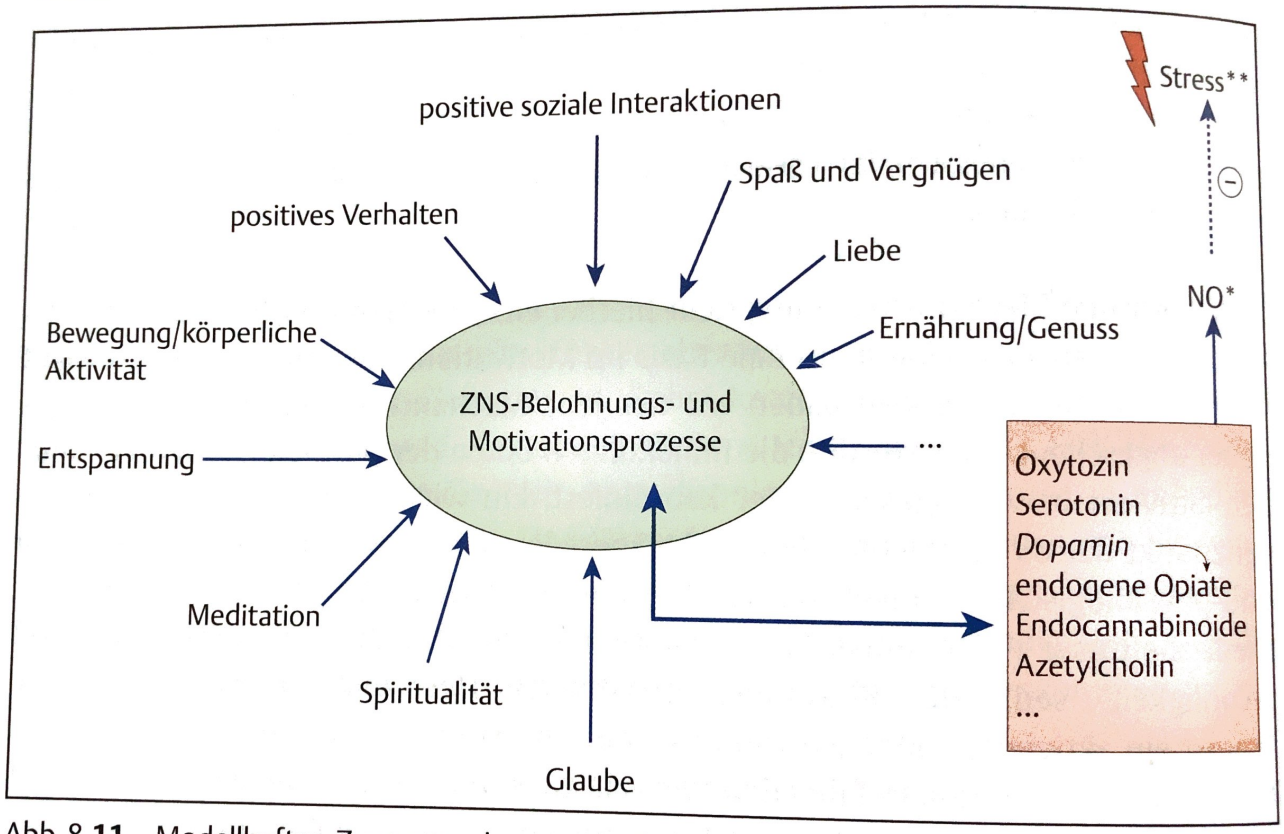


Abb. 8.**11** Modellhafter Zusammenhang zwischen positiven oder angenehmen Erfahrungen und einer physiologischen (zentralen) Stressreduktion (Esch et al. 2006[23]); Erläuterungen s. Text.
* konstitutiv gebildetes Stickstoffmonoxid
** Stressinhibition u. a. enzymatisch, neuronal, zellulär, nukleär (Hemmung proinflammatorischer Transkriptionsfaktoren)

Quelle: Neurobiologie des Glücks, Tobias Esch

Die richtige Balance finden

Öle zur Stressreduktion

Basilikum (hoher Linaloolanteil)

Bergamotte (hoher Esteranteil, Linaylyacetat)

Jasmin (hoher Esteranteil, Benzylacetat)

Kamille römisch (hoher Esteranteil)

Lavendel (hoher Linaloolanteil)

Majoran (hoher Anteil an Monoterpenolen)

Mandarine (hoher Anteil Limonene)

Melisse (hoher Anteil an Sesquiterterpenen)

Muskatellersalbei (hoher Esteranteil Linalylacetat)

Narde (hoher Anteil an Sesquiterpenen)

Neroli (hoher Monoterpenolanteil, Linalool)

Orange (hoher Anteil an Limonenen)

Patchouli (hoher Anteil an Sesquiterpenen)

Rose (hoher Anteil aromatische Alkohole, Terpineole)

Rosengeranie (hoher Anteil Monoterpenole)

Sandelholz (hoher Anteil Sesquiterpenole)

Vanille (hoher Aldehydanteil, Vanillin)

Vetiver (hoher Anteil Sesquiterpenole)

Weißtanne (hoher Anteil an Limonenen)

Ylang Ylang (hoher Anteil an Sesquiterpenen)

Der Flow

Einfach ausgedrückt, lässt sich der FLOW mit einem Zustand des mentalen und körperlichen Gleichklangs beschreiben. Sportler kennen diesen sog. Runner's High, diesen Moment, von dem an man ewig weiter laufen könnte. In der positiven Psychologie geht man davon aus, dass der Mensch häufiger in einen Zustand
kommen sollte, der dem des FLOW ähnelt. In Achtsamkeitstechniken, Meditation etc. finden sich genau jene Aspekte der völligen inneren Übereinstimmung. Man lernt, Freude und Sinn im Augenblick zu finden und
hört auf, nach der Belohnung im Außen zu suchen. Ein wenig so, als würden wir uns der Kontrolle von außen
zunehmend entziehen, indem wir die Kontrolle über unser Denken und unsere Gefühle zurückerobern. Ganz einfach, in dem wir uns selbst ansehen und uns wertfrei betrachten. Mit jeder FLOW Erfahrung wird ein Gefühl
einer Entdeckung geschaffen. Das kreative Gefühl lässt uns neue Realitäten finden. Wir erreichen höhere Leistungen
und erleben und bewusster. Mit der Veränderung unseres Selbst wird es komplexer. Dazu ist es wichtig, den Bereich
zwischen Unter- und Überforderung mit FLOW Aktivitäten zu füllen. Dabei können uns ätherische Öle helfen.

Mihaly
Csikszentmihalyi
FLOW
Das
Geheimnis des
Glücks
»Der Weg zum Glücklichsein liegt nicht in hohler Vergnügungssucht, sondern in sinnvoller Herausforderung.« The New York Times
Klett-Cotta

Öle, die unterstützen, aus der Unterforderung zu kommen

Bergbohnenkraut (hoher Anteil an Monoterpenen und Monoterpenolen)

Eukalyptus (hoher Anteil an Oxiden, 1,8-Cineol)

Gewürznelke (hoher Anteil an Phenolen)

Ingwer (hoher Sesquiterpenanteil, Zingiberen)

Lemongrass (hoher Anteil Monoterpenaldehyde, Geranial, Neral, Citronellal)

Limette (hoher Anteil an Limonenen)

Pfeffer schwarz (hoher Monoterpenanteil, Sabinen, Limonen)

Pfefferminze (hoher Anteil Monoterpenole, Menthol)

Rosmarin cineol (hoher Anteil an Oxide, 1,8-Cineol)

Weihrauch (hoher Anteil alpha-Pinen)

Zitrone (hoher Monoterpenanteil Limonene)

Zypresse (hoher Anteil alpha-Pinene)

Spiegelneuronen

Spiegel-neuronen

Lachen und Gähnen sind ansteckend. Wir beobachten ein Verhalten bei einem anderen Menschen und unwillkürlich ahmen wir es nach. Das liegt an den sog. Spielgelneuronen (Nervenzellen im Gehirn).

Seit ihrer Entdeckung im Jahr 1992 nach Untersuchungen an Affen, ging man zunächst davon aus, dass mit Hilfe der Spiegelneurone lediglich ein Verhalten imitiert wird, mittlerweile verstärken sich jedoch Hinweise, dass damit auch Empathie zum Ausdruck gebracht werden kann.

Beim Menschen konnte bislang eine kleine Anzahl Spiegelneuronen gefunden werden.

Die Möglichkeit von Gefühls-Spiegelneuronen wird in der Wissenschaft diskutiert, ist aber nicht erwiesen. Dass unsere Gefühle analog zu unseren körperlichen Bewegungen reagieren, ist trotzdem nicht abwegig.

Dass wir uns in der Gemeinschaft mit fröhlichen und positiv gestimmten Menschen wohler fühlen und uns „mitreißen“ lassen, dieses Phänomen kennt jeder. Ein pessimistisch gestimmter Therapeut wird sich überdies schwertun, seinen Klienten zu positivem Verhalten anzuregen. Ob und wie bei solchen Interaktionen die Spiegelneurone eine Rolle spielen, wird sich noch zeigen.

Körpergedächtnis

Körper-Gedächtnis

Man unterscheidet verschiedene Gedächtnisse

Das deklarative oder explizite Gedächtnis speichert alles, worüber wir bewusst berichten können. Es speichert Wissen, Tatsachen, Ereignisse.

Das prozedurale, das implizite Gedächtnis, speichert unbewusste Körperabläufe und alles, was wir nicht bewusst erinnern.

Das Körpergedächtnis speichert die Vergangenheit als gegenwärtig wirksam ab und übermittelt uns dieses mittels sog. somatischer Marker

Positive Gedächtnisinhalte speichern

DER MERE-EXPOSURE-EFFEKT

Mere Exposure Effekt

Robert Zajonc, 1968

Mere-Exposure-Effekt, auch der Effekt des bloßen Kontaktes wurde von Robert Zajong, einem US-amerikanischen Psychologen entdeckt.

Beim Experiment zeigte er Studenten in rascher Abfolge chinesische Schriftzeichen. Jene Schriftzeichen, die häufiger gezeigt worden waren, ohne dass deren Sinn bekannt gewesen wäre, wurden von den Probanden später positiver bewertet als die weniger gezeigten Zeichen.

Er schloss daraus und aus weiteren Forschungen, dass allein die wiederholte Darbietung eines Reizes positive Effekte erzeugt.

Wir bewerten Menschen, Situationen und Dinge deshalb positiver, wenn sie uns vertraut sind.

Wenn wir einen Menschen häufiger treffen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir uns mit ihm befreunden.

Wir bewerten uns vertraute Menschen positiver als Fremde.

Evolutionsbiologisch lässt sich dieser Effekt darauf zurückführen, dass von Bekanntem in der Regel weniger Gefahr auszugehen scheint.

Im vertrauten Umfeld nutzen Täter diesen Effekt aus (sexueller Missbrauch)

Düfte unbewusst verarbeiten

Positiv besetzte Duftmuster mithilfe des Mere-Exposure-Effekts verankern. Um den Effekt zu nutzen, müssen wir wissen, dass dieser umso schwächer ausfällt, je bewusster er gesteuert wird.

Beispiel: Du beduftest deinen Beratungsraum mit einem stimmungsaufhellenden Öl, sagen wir Bergamotte. Die Duftkonzentration im Raum sollte sehr dezent sein. Nach der Beratungsstunde holst du dir ein Feedback deines Klienten, wie er/sie die Stunde erlebt hat. Du gehst dabei nicht bewusst auf das von dir verwendete Öl ein, behältst aber im Hinterkopf, dass du dieses Öl mit in Betracht ziehen wirst, wenn du für deinen Klienten eine individuelle Mischung anfertigst.

Unterbewusst wird das Riechen der Mischung später die positiven Assoziationen an die Gespräche wachrufen, vorausgesetzt der Klient/die Klientin hat die Gespräche als angenehm in Erinnerung. Der Effekt wird den Klienten in seinem Vorhaben, was es immer es auch ist, unterstützen und motivieren.

Selbstverständlich wirst du das besagte Öl unter keinen Umständen verwenden, solltest du eine negative Rückmeldung bekommen.

Ist das Manipulation?

In der Psychologie spricht man von der sog. pro-sozialen Manipulation. Du nutzt hier zwar einen Effekt, den der Klient nicht kennt, tust dieses aber in der Absicht, etwas Positives zu bewirken. Manipulation im landläufigen Sinne wäre es, wenn du versuchen würdest, durch Interventionen das Verhalten deines Klienten in eine bestimmte Richtung zu steuern, oder wenn du ihn mit einem bestimmten Duft betören wollen würdest, um ihm im Anschluss genau dieses Öl verkaufen zu wollen.

Der Effekt ist sowieso da. Es kommt darauf an, wie und ob du ihn nutzt. Mit dem Wissen und unserem Willen, nur das Beste für unsere Klienten zu wollen, müssen wir damit besonders sorgsam umgehen.

Gehirn und Bewusstsein

Gehirn und Bewusstsein

Wir haben bereits viel über unsere Gehirnfunktionen gesprochen und darüber, wie wir mithilfe der Aromatherapie Dysfunktionen positiv ausbalancieren können.

Auch wenn wir über Limbisches System, Hypothalamus und Hippocampus mittlerweile einiges verstehen und das Prinzip der Informationsübertragung zwischen den einzelnen Gehirnarealen grob nachvollziehen können, bleibt die Frage nach dem, was unser Bewusstsein ausmacht, unbeantwortet.

Wenn wir davon ausgehen, dass Körper und Geist nicht getrennt voneinander zu betrachten sind, brauchen wir eine Vorstellung davon, was sich aus wissenschaftlicher Sicht unter den Begriffen Geist und Bewusstsein verstehen lässt, auch wenn die unterschiedlichen Schulen hier noch Lichtjahre von einem gemeinsamen Verständnis entfernt sind und es keine abschließenden Antworten seitens der Wissenschaft gibt.

Neuro-
wissenschaft

Sind Gehirn, Geist und Bewusstsein ein und dasselbe?

Lassen sich Geist und Bewusstsein lokalisieren?

Wie ist unser bewusster Geist, mit den Zellen in unserem Gehirn verschaltet?

Ist unser Bewusstsein eine reine Folge von synaptischen Verknüpfungen?

Einer der führenden Forscher, der sich mit der Beantwortung solcher Fragen beschäftigt, ist ein portugiesischer Neurowissenschaflter:

António Rosa Domásio

Körper und Geist

Damásio forscht zur Wechselwirkung zwischen Körper und Bewusstsein.

Seine Fragen:

Wie baut das Gehirn einen Geist auf?

Wie sorgt das Gehirn in diesem Geist für Bewusstsein?

Wie muss ein Gehirn arbeiten, dass es einen gesunden Geist hervorbringt?

Wichtige Abhandlungen sind „Descartes' Irrtum", „Ich fühle, also bin ich".

Er widerspricht Descartes Grundannahme von der Dualität von Körper und Geist, sieht beides also nicht voneinander getrennt, sondern geht von einem unauflösbaren Zusammenhang zwischen Körper und Geist aus und davon, dass beide sich ständig gegenseitig beeinflussen.

Bewusstsein setzt voraus, dass das Gehirn Subjektivität erzeugt. Es muss einen „Wissenden" herstellen, quasi einen Zeugen, der uns die Vorgänge zugänglich macht, die wir als „mental" begreifen.

Ohne Subjektivität existieren zwar geistige Zustände, wir wissen dann nur nichts davon.

Bewusstsein und Selbst

Proto-Selbst (unbewusste Wahrnehmung des eigenen Körpers)

Kern-Bewusstsein (Wahrnehmung verschiedener Objekte, Gegenstände, Melodien, Erinnerungen)

Kern-Selbst (Sprache, Langzeitgedächtnis, Denken)

„Das Bewusstsein ist eine Dreiheit von Wachzustand, Geist und Selbst. Das Gehirn konstruiert ein Bewusstsein, indem dies innerhalb eines wachen Geistes einen Selbstprozess erzeugt. Das Wesen des Selbst besteht darin, dass der Geist sich auf den materiellen Organismus konzentriert, in dem er zuhause ist. Wachzustand und Geist sind unverzichtbare Bestandteile des Bewusstseins, sein charakteristisches Element ist das Selbst.

Das Selbst ist stufenweise aufgebaut. Die einfachste Stufe erwächst aus jenem Gehirnteil, der den Organismus vertritt (Proto-Selbst). Die zweite Stufe ergibt sich aus dem Aufbau einer Beziehung zwischen dem Organismus und jenem Teil des Gehirns, er ein zu kennendes Objekt repräsentiert (Kern-Selbst). Die dritte Stufe lässt mehrere Objekte, die zuvor als erlebte Erfahrung oder vorhergesehene Zukunft aufgezeichnet worden sind, mit dem Proto-Selbst in Wechselbeziehung treten und eine Fülle von Kern-Selbst-Pulsen erzeugen. Hieraus entsteht das autobiografische Selbst. Alle drei Stufen werden in getrennten, aber koordinierten Arbeitsbereichen des Gehirns konstruiert.

Die dargelegte Sichtweise beinhaltet, die Idee, dass Geisteszustände und Gehirnzustände einander im Wesentlichen entsprechen“.

(Antonio Damásio, Selbst ist der Mensch: Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins)

Bewusstsein Definition nach Damásio

Wenn Neuronen häufig und intensiv, also wiederholend feuern und bestimmte Schaltkreise gleichzeitig aktiviert werden, entsteht daraus ein „Geist mit Gefühlen“.

Alle Gefühle und Emotionen, aber auch unsere Körperfunktionen sind in From von Karten in unserem Gehirn gespeichert und in Form einer sog. Resonanzschleife kontinuierlich mit diesem verbunden. Das Gehirn meldet an Körper, der Körper meldet an Gehirn.

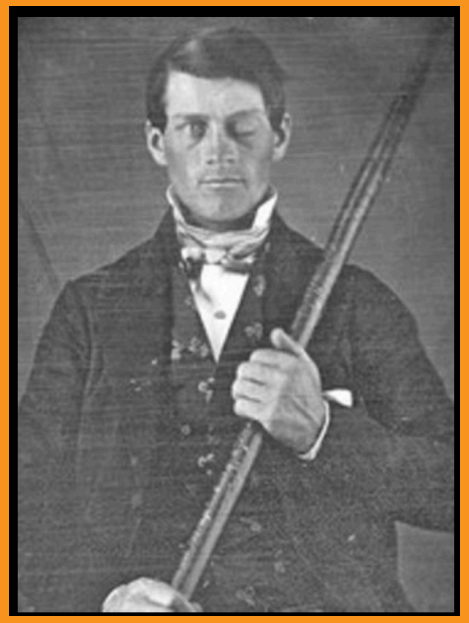
Das Bewusstsein erwächst letztlich nicht aus einer bestimmten Stelle im Gehirn, sondern es entsteht gleichzeitig als Produkt dieser vielen Regionen, ganz ähnlich der Aufführung einer Symphonie. *„Sie umfasst die grundlegenden Beiträge des Hirnstamms, die auf ewig an den Körper gebunden sin, und die ungeheuer weit gefasste Bilderwelt, die durch das Zusammenwirken der Großhirnrinde mit den subkortikalen Strukturen entsteht. Das alles ist harmonisch verwoben, bewegt sich ständig vorwärts und kann nur von Schlaf, Narkose, Funktionsstörungen des Gehirns oder dem Tod unterbrochen werden“. (Antonio Damásio, Selbst ist der Mensch: Körper, Geist und die Entstehung des menschlichen Bewusstseins)*

Ohne Bewusstsein wissen wir nicht,
dass es uns gibt.

Gage und Elliot

BERÜHMTE PATIENTEN FÜR DIE NEUROWISSENSCHAFT

Phineas Gage



Phineas Gage war Vorarbeiter bei einer Eisenbahngesellschaft, als sich im Jahr 1848 ein tragischer Unfall ereignete und sich bei einer Explosion eine schwere Eisenstange mit großer Wucht vorne unterhalb des Wangenknochens durch seinen Schädel bohrt und hinten wieder austritt. Gage bleibt dabei voll bei Bewusstsein und berichtet später vom Unfallgeschehen mit großer Präzision. Gage verliert durch das Unglück sein linkes Auge, genest aber schnell und die Ärzte können keine Beeinträchtigungen in den Bereichen Wahrnehmung, Gedächtnisleistung, Intelligenz, Sprache oder Motorik feststellen.

Gages Persönlichkeit verändert sich auffällig. Man kannte den Sprengstoffexperten als aufmerksamen, verantwortungsbewussten und besonnenen Mann, plötzlich zeigte er sich respektlos, launisch und fiel durch asoziales Verhalten auf. Er verlor außerdem die Fähigkeit zu vorausschauender Planung.

Dass er später als Landstreicher endete, wie in vielen Quellen berichtet wird, lässt sich nicht belegen. Gesichert scheint, dass Gage wenige Jahre nach dem Unfall eine Epilepsie entwickelt. Er führt die Eisenstange bis zu seinem Tod bei sich und wird auch mit ihr begraben.

Die massive Zerstörung des Frontalhirns scheint zwar keinen Einfluss auf Intelligenz und Gedächtnis gehabt zu haben, die Fähigkeit zu Moral und Affektkontrolle scheinen aber vorübergehend bis dauerhaft verloren gegangen zu sein.

Patient Elliot

Dem Patienten Elliot wurde aufgrund eines Tumors ein Teil des präfrontalen Cortex entfernt.

Nach der Operation hat der Patient keine kognitiven, sensorischen oder motorischen Einschränkungen, seine Persönlichkeit verändert sich allerdings ebenfalls radikal.

Auch er kann keine Entscheidungen mehr fällen und zeigt einen deutlichen Mangel an Gefühlen. Was ihn vorher bewegt hätte, lässt ihn nun kalt.

Auf Basis der Fälle von Cage und Elliot entwickelt Damásio sein Modell der somatischen Marker.

Somatische Marker

Alle inneren Karten sind mit spezifischen Bewertungen markiert, positiv oder negativ.

Unser Körper gibt uns eine direkte Rückmeldung, sozusagen einen groben Überblick, wie aktuelle Eindrücke mit den gespeicherten Informationen abgeglichen werden. Der Geruch in einer Zahnarztpraxis kann uns in Angst und Schrecken versetzen, weil uns der Geruch an negative Erfahrungen aus unserer Kindheit erinnert. Ebenso kann uns ein bestimmtes Parfum an die ungeliebte Lehrerin von früher erinnern. Spontan und ohne es begründen zu können, reagieren wir dann auf Personen, die ähnlich riechen, negativ und ablehnend. Die erste Information, die unser Bewusstsein erreicht, lautet dann vielleicht: „Vorsicht, diese Person ist vielleicht genau wie die Person von früher, über die wir alles abgespeichert haben, nicht nett zu dir. Sie wird dich nicht gut behandeln“. (Umgekehrter Mere Exposure Effekt)

Wir reagieren dann mit vegetativen Symptomem, einem erhöhten Herzschlag, hohem Blutdruck, bekommen feuchte Hände, uns zittern die Knie, uns wird flau im Magen, wir bekommen Angst.

Diese somatischen Marker unterstützen uns bei Denk- und Entscheidungsprozessen. Blitzschnell kommen wir zu einer Entscheidung, die bedeuten kann: „Nichts wie weg hier. Diese Person ist mir unangenehm und vielleicht sogar gefährlich“.

Innere Landkarten

ALLES UND WIRKLICH ALLES IST GESPEICHERT

Innere Landkarten

Der Geist geht aus der Verknüpfung kleiner Schaltkreise in großen neuronalen Netzwerken hervor, aus denen bestimmte Muster gebildet werden und so eine Art Landkarte entsteht, eine kartierte Struktur aus Bildern, sowohl visuellen, aber auch allen anderen Sinneseindrücken, akustischen, haptischen und olfaktorischen.

Unser Gehirn bezeichnet Damásio als geborenen Karthograph. Alles, was sich außerhalb des Gehirns befindet, wird in den Netzwerken des Gehirns nachgebildet. Es verfügt über Karten unseres Körpers samt unserer Organe und umfasst unsere gesamte Umwelt.

Alles, was wir jemals wahrgenommen, erlebt, gesehen, gefühlt haben, jede Oberfläche, die wir ertastet haben, jeder Mensch, dem wir begegnet sind, jeder Klang, jede Berührung, jeder Schmerz, jede Freude, jeder Geruch ist als inneres Bild, als innere Landkarte archiviert.

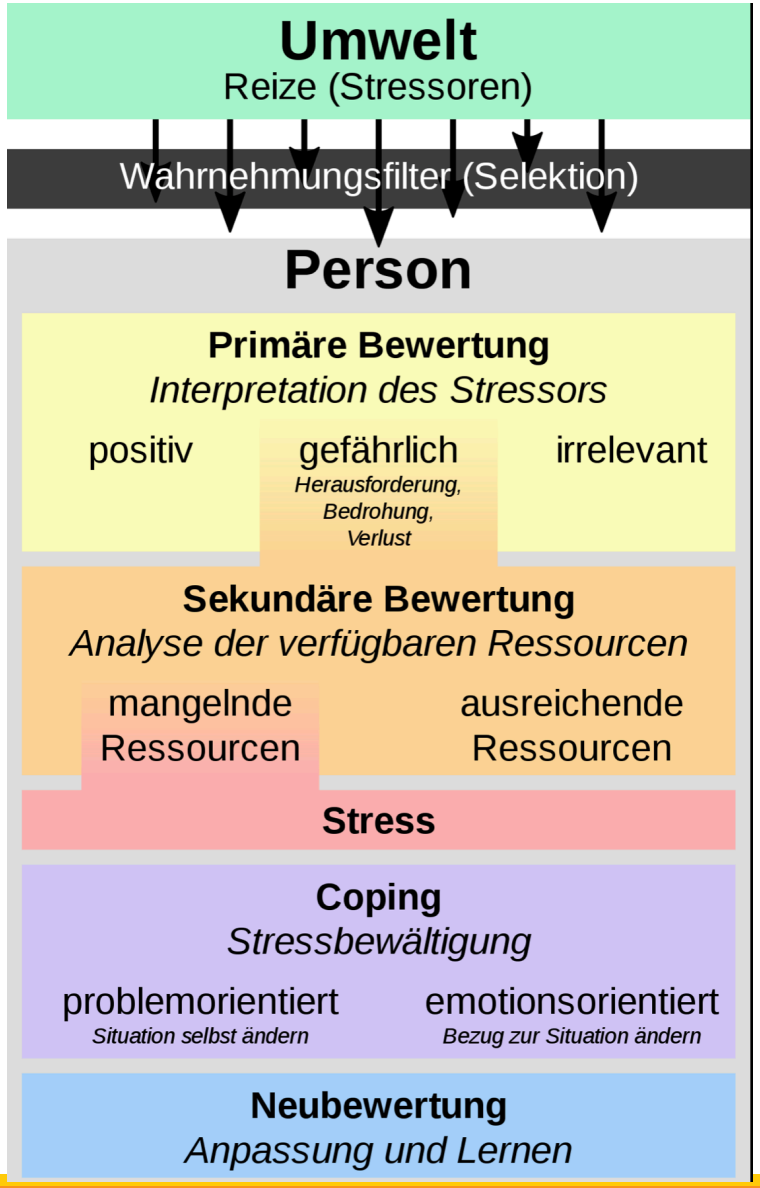
Wir können keine dieser Landkarten löschen. Wir können aber lernen, wann wir welche Karte aus dem Archiv holen und welche wir lieber dort lassen, weil uns die darin vermerkten Informationen für unser körperliches und seelisches Überleben nicht hilfreich erscheinen.

Psycho-vegetative Störung

Ist das Nervensystem fehlreguliert, was durch Stress und Konflikte ausgelöst werden kann, können sich Symptome wie schnelle Ermüdbarkeit, Konzentrationsmangel, Verlust der Merkfähigkeit, Reizbarkeit, Verdauungsstörungen, innere Unruhe, Schlafstörungen und viele weitere somatoforme Störungen entwickeln. Ausgelöst durch akute oder auch länger anhaltende Belastungssituationen kann es zu einem teilweisen oder auch völligem Ausfall der stabilisierenden psycho-vegetativen Aktivitäten kommen. Subsumiert werden solche Verläufe heute unter dem Begriff Burn-Out. Betroffene beschreiben es wie einen Komplettausfall der inneren Systeme, ähnlich einem Computerausfall. Man kann einen solchen Zusammenbruch durchaus positiv und als Schutzfunktion sehen, bevor der Körper auch somatisch zusammenbricht, was häufig genug durchaus Hand in Hand gehen kann.

Stressmodell nach Lazarus

RICHARD LAZARUS - PSYCHOLOGE


Umwelt
Reize (Stressoren)
Wahrnehmungsfilter (Selektion)
Person
Primäre Bewertung
Interpretation des Stressors
positiv
gefährlich
Herausforderung, Bedrohung, Verlust
irrelevant
Sekundäre Bewertung
Analyse der verfügbaren Ressourcen
mangelnde Ressourcen
ausreichende Ressourcen
Stress
Coping
Stressbewältigung
problemorientiert
Situation selbst ändern
emotionsorientiert
Bezug zur Situation ändern
Neubewertung
Anpassung und Lernen

		Ja	Nein
1.	Ich fühle mich häufig erschöpft	( )	( )
2.	Es fällt mir schwer, nach der Arbeit abzuschalten	( )	( )
3.	Ich bin oft unruhig, reizbar und unausgeglichen	( )	( )
4.	Es ist mir wichtig, beliebt zu sein	( )	( )
5.	Mein Schlaf ist oft wenig erholsam	( )	( )
6.	Ich bin ein „Harmoniemensch“	( )	( )
7.	Zeitnot und Termindruck erlebe ich häufig	( )	( )
8.	Ich habe häufig Kopf-, Rücken- oder Magenschmerzen	( )	( )
9.	Zu entspannen, fällt mir schwer	( )	( )
10.	Termine mit Freunden sage ich häufiger ab	( )	( )
11.	Ich bin oft lustlos und kann mich schwer aufraffen	( )	( )
12.	Ich kann schwer ein- oder durchschlafen	( )	( )
13.	Ich bin schlechter organisiert und verzettele mich leicht	( )	( )
14.	Ich bin sehr bemüht, es allen recht zu machen	( )	( )
15.	Ich verspüre eine zunehmende Gleichgültigkeit	( )	( )
16.	Ich habe wenig Zeit für Freunde, Hobbies und Privatleben	( )	( )
17.	Ich grübele oft und mache mir über vieles Gedanken	( )	( )
18.	Ich fühle mich zunehmend angespannt und unter Druck	( )	( )
19.	Ich habe das Gefühl weniger leistungsfähig zu sein	( )	( )
20.	Manchmal ist mir alles zuviel	( )	( )

Skript

DAS DREHBUCH UNSERES LEBENS

Unsere innere Weg-beschreibung

Auf der Grundlage unserer Erfahrungen aus der Kindheit entwickelt jeder Mensch sein persönliches Lebensdrehbuch. In diesem Lebensgestaltungsplan sind es die einschränkenden Inhalte, die uns blockieren und in unserer Selbstentwicklung hemmen. Übernommene Traditionen (EL) werden mit eigenen Entscheidungen (K) vermischt und zu Gewohnheiten und Mustern ausgebaut. So haben wir z.B. auf die Einschärfungen unserer Eltern „wenn du dich nicht anstrengst, wird nichts aus dir werden“, mit dem Drehbuchinhalt „Mir wird alles ständig misslingen“ reagiert. Unbewusst will das Kind in uns den Eltern vielleicht recht geben, weil es sich ihnen loyal verbunden fühlt, äußerlich wird es unter dem negativen Erwartungsdruck irgendwann leiden und nicht verstehen, weshalb sich im Leben des erwachsenen Menschen, ausgerechnet das, wovor er sich als Kind am meisten gefürchtet hat, in Form einer selbsterfüllenden Prophezeiung ständig zu wiederholen scheint.

Obwohl jedes Skript individuell ist, lassen sich sechs Typen kennzeichnen. In kleinen Transaktionssequenzen oder der gesamten Lebensführung kommen die skriptgebundenen Anteile zum Ausdruck:

Skript Typen

Skript-Typen:

BIS - erst die Arbeit, dann das Vergnügen

NACHDEM - du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben

NIEMALS - das schaffe ich nie

IMMER - warum passiert das immer mir?

BEINHAHE - beinahe hätte ich es geschafft!

MIT OFFENEM ENDE - mal sehen, schau’n wir mal…

Skript-Einschärfungen und ihre ermutigenden Erlaubnisse

Sei nicht - **schön, dass es dich gibt**

Schaffe es nicht - **sei deiner gewahr**

Fühle nicht - **deine Gefühle sind wertvoll, vertraue ihnen**

Denke nicht - **deine Klugheit ist wertvoll, nutze sie**

Sei nicht nah - **sei anderen Menschen nah und verbunden**

Sei nicht du selbst - **du bist einzigartig und wertvoll**

Sei kein Kind - **Sei deinem Alter entsprechend**

Sei nicht erfolgreich - **Vertraue auf dein Können, habe Erfolg**

Sei nicht wichtig - **Nimm dich wichtig**

Sei nicht gesund - **Sorge gut für dich**

Gehöre nicht dazu - **Du darfst wählen, wohin du gehören möchtest**

Erwartungen, Befürchtungen, Drohungen, Ängste, Provokationen, Lebensregeln, indirekte und direkte Anweisungen, Verwünschungen, Flüche, Schuldgefühle erzeugen…..

Platz für deine persönlichen Skript-botschaften

Niemand ist ohne Skript.

Von welchen Skriptinhalten hast du dich bereits gelöst?

Welche Skriptinhalte sind noch da?

In welchen Situationen machen sie sich bemerkbar?

Durch welche ermutigenden Erlaubnisse kannst du deine Botschaft ersetzen?

Skript-Freiheit

Eine positive Grundeinstellung zur eigenen Person

Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber

Verantwortungsbereitschaft und freie Wahl der Ich-Zustände

Bewusstheit und Wachheit für intrapsychische Prozesse

Die Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu treffen

Der Wille zur Selbstbestimmtheit

Das eigene kreative Potenzial erkennen und die eigenen Ressourcen nutzen

Das autonome Potenzial normenunabhängig ausschöpfen

Sich freiwillig zugehörig machen innerhalb gesellschaftlicher Bereiche (Familie, Gesellschaft)

Nächster Termin

DIENSTAG, 11.05.2021