Deutsche Heilpraktikerschule®

Psychotherapeutische Aromapraxis

MODUL 17 - 29.06.2021

WIEDERHOLUNG

Grundlagen Aromatherapie

Grundlagen-verständnis

Ätherische Öle werden aufgrund ihrer komplexen Zusammensetzung der Inhaltsstoffe auch Vielstoffgemische genannt.

Die Anteile bestimmter Inhaltsstoffe können aufgrund von Bodenbeschaffenheit, Klima, Standort, geografischer Höhe, Erntezeit, Ernteverfahren und Destillationsverfahren variieren.

Die größte Stoffgruppe bei ätherischen Ölen bilden die Terpene

Eine Isopreneinheit besteht aus 5 Kohlenstoffatomen

- Monoterpene bestehen aus zwei Isopreneinheiten

- Sesquiterpene bestehen aus drei Isopreneinheiten

Die Wirkweise von ätherischen Ölen erklärt sich aus der Addition verschiedener Inhaltsstoffe.

Ein Inhaltsstoff wirkt isoliert nicht auf die gleiche Weise wie in Kombination mit anderen Inhaltsstoffen.

Ölmischungen bieten gute Möglichkeiten für den Einsatz im psychotherapeutischen Bereich.

Bei der Herstellung von Ölmischungen sollte dem Grundsatz gefolgt werden, welche Ressourcen gesteigert werden sollen, um den Organismus/das System zu unterstützen.

Wichtige Inhaltsstoffe

Wichtige Inhaltsstoffe

Montoterpene bestehen aus zwei Isopreneinheiten

Wichtige Monoterpene sind: Limonen, alpha- und beta-Pinen, Myrcen

Monoterpen-Alokohole: Linalool, Citronellol, Geraniol, Menthol

Monoterpen-Oxide: 1,8 Cineol

Monoterpen-Ester: Linalylacetat, Methylsalicilat

Monoterpen-Aldehyde: Citral, Geranial

Monoterpen-Phenole: Carvacrol,

Sesquiterpene bestehen aus drei Isopreneinheiten

Wichtige Sesquiterpene sind: beta-Caryophyllen, Zingiberen, Vetivene

Sesquiterpen-Alkohole: Santalol, Nerolidol,

Sesquiterpen-Ester: Butylangelat

Sesquiterpen-Oxide: Curzeren

Rechtliche Grundlagen

Rechtliche Sicherheit

Aromaberater/innen, Aromapraktiker/innen, psychologische Berater/innen dürfen grundsätzlich Menschen im Umgang mit ätherischen Ölen beraten und anleiten.

Sie dürfen keine Diagnosen stellen.

Sie dürfen keine Heilversprechen machen.

Sie dürfen keine Therapieempfehlungen geben.

Sie dürfen keine symptombezogenen Aussagen im Sinne von Eliminierung eines Symptoms machen.

Sie dürfen Aussagen machen, mit welchen ätherischen Ölen positive Prozesse unterstützt werden können.

Sie dürfen keine Aussagen machen, dass Klient/innen nur Produkte bestimmter Hersteller verwenden müssen.

Sie dürfen Klient/innen nicht zum Kauf bestimmter Produkte drängen.

Sie dürfen Klient/innen nicht manipulieren.

Sie müssen mit Klient/innen eine Vereinbarung treffen (schriftlich!), dass die Anwendung von ätherischen Ölen eigenverantwortlich erfolgt und die/der Berater/in keine Haftung übernimmt.

Sie müssen darauf hinweisen, dass Studienergebnisse nicht 1:1 auf jeden Menschen übertragbar sind.

Kommunikationsmuster

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

Psychologische Modelle

Psychologische Modelle und Kommunikations-modelle

Welchen Nutzen hat es, mit psychologischen Modellen zu arbeiten?

Modelle helfen uns, komplexe Fragestellungen zu strukturieren, Arbeitshypothesen zu entwickeln, zu hinterfragen und fortzuentwickeln.

Modelle sollen Menschen nicht in Schubladen stecken, sondern Orientierung geben.

Ohne professionelles Konzeptualisieren sind wir allein auf unsere Intuition gestellt, die zwar von immensem Wert, für professionelles Arbeiten als Grundlage jedoch nicht ausreicht.

Durch die Arbeit mit Modellen wird meine Arbeit erklärbar und nachvollziehbar.

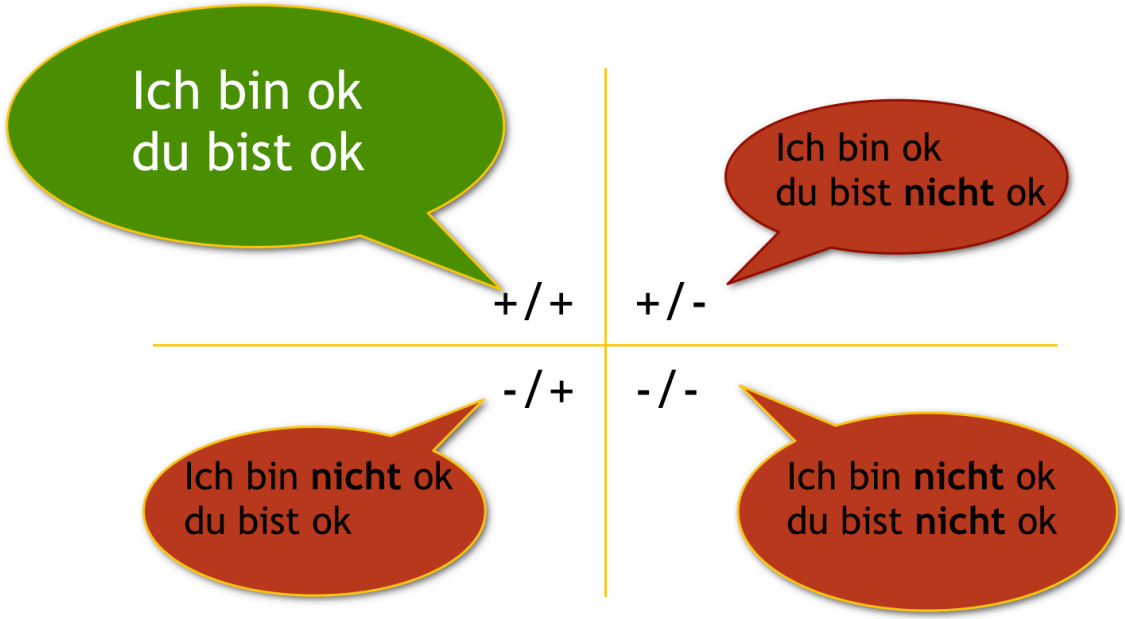
Modelle helfen mir, meine Arbeit zu strukturieren.

Modelle helfen mir, mich und meine Arbeit zu reflektieren.

Was findest du an der Arbeit mit psychologischen Modellen noch wichtig?

OK-Positionen

Ich bin ok - du bist ok
Lebensgrundpositionen nach Eric Berne



OK Positionen genauer betrachtet

+/+ Blick auf die Umwelt und die eigenen Beiträge. Bereitschaft zu lösungsorientiertem Handeln.	Ich mag dich. Ich freue mich für dich. Ich habe das bisher anders gemacht, werde mir deine Methode aber näher anschauen.
+/- Abwertung anderer und Blick auf die Umwelt. Eingeschränkte Lösungsorientierung	Ich kann dich oder diese Person nicht leiden. Du solltest mal darüber nachdenken. Versuche es doch damit, das hilft bestimmt
-/+ Abwertung der eigenen Person. Fehler werden bei sich selbst gesucht. Fähigkeit zur Lösung eingeschränkt	Du kannst das viel besser als ich. Ich kapiere das nie. Ich bin ein Pechvogel. Du schaffst das, ich aber nicht.
-/- Selbst- und Fremdabwertung. Keine Lösungsfähigkeit. Alles ist schlecht!	Das macht einen fertig. Mit solchen Leuten kann man nicht arbeiten. Es ist absolut sinnlos.

Person und Verhalten

Jeder Mensch ist dazu in der Lage jede der vier OK-Positionen einzunehmen, allerdings hat jeder von uns eine „etablierte“ Lebensgrundposition, die sich bereits in der Kindheit prägt. Ob wir eher optimistisch in die Zukunft blicken oder unser Glas tendenziell leer ist, hängt stark mit unserer inneren Lebensüberzeugung zusammen, dem Skript, das wir uns quasi selbst geschrieben haben und dessen Inhalte durch Erfahrungen und Prägungen entstanden sind.

Jeder Mensch ist immer ok, sein Verhalten vielleicht nicht. Deshalb gilt es immer scharf zu trennen zwischen Person und Verhalten. Die Lebensgrundpositionen werden nicht bewusst abgerufen. Sie passieren quasi automatisch. Wenn ich eine mir fremde Person auf der Straße sehe, die sich auffällig kleidet, kann ich denken:

„Die sieht ja wie eine Vogelscheuche aus.“ „Wow, ein mutiges und interessantes Outfit“, „die kann das tragen, mir würde so etwas nicht stehen.“ „die ganze Welt wird immer verrückter, das halte ich nicht mehr aus“.

Welche Aussage passt zu welcher OK-Position?

Angsttypen nach Riemann

Typ	Stärken	Schwächen	Ätherische Öle
Distanz Typ oder schizoide Persönlichkeit	Bedürfnis nach Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Unbewusste Angst vor Hingabe und Verschmelzung	Angst vor Nähe Sachlichkeit in Beziehungen verletzend, zynische Kommunikation Überheblichkeit	Bergamotte, Geranie, Immortelle, Jasmin, Neroli, Sandelholz, Ylang Ylang, Weihrauch
Nähe Typ oder depressive Persönlichkeit	liebesfähig und aufopferungsbereit große Empathie rücksichtsvoll harmoniebedürftig	Angst vor Ich-Werdung Erwartung des Schlimmsten Andere von sich abhängig machen distanzlos haftend verborgener Neid oder Missgunst	Birke, Eukalyptus, Grapefruit, grüne Mandarine, Lavendel, Lebensbaum, Muskatellersalbei, röm. Kamille, Vanille, Wacholder
Stabilitätstyp oder zwanghafte Persönlichkeit	planvoll, konsequent und tüchtig korrekt und genau verantwortungs- und pflichtbewusst ordnungsliebend	veränderungsresistent auf Prinzipien beharrend pedantisch wenig spontan rigide in Alltagsgestaltung	Anis, Angelikawurzel, Kardamom, Koriander, Lemongrass, Orange, Patchouli Rosmarin
Wandlungstyp oder hysterische Persönlichkeit	risikofreudig optimistisch kontaktfreudig ausdrucksstark darstellungsfreudig	uneinsichtig keine Verantwortungsübernahme Realitätsflucht Leugnung eigener Anteile unzuverlässig oberflächlich	Basilikum, Fenchel, Gewürznelke, Melisse, Narde, Pfeffer, röm. Kamille

Innere Antreiber

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.

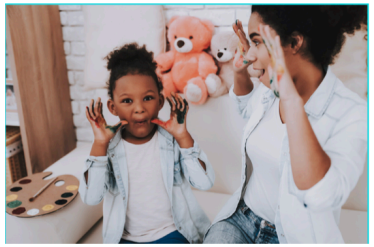
Warum soll ich mich mit meinen eigenen Antreibern beschäftigen?

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

Ich-Zustände



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

Kind-Ich

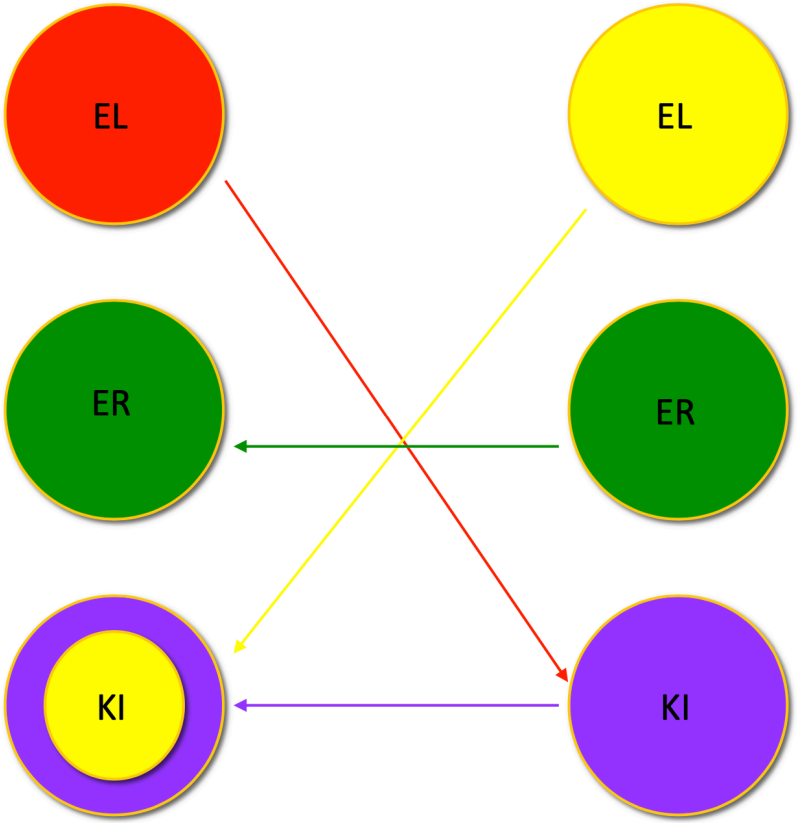
KI

frei

rebellisch

angepasst

„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!“

Aromatherapie

Grundsatz der Wirksamkeit

Wie lässt sich die Wirksamkeit eines ätherischen Öles erklären?

Weshalb arbeitet die Aromatherapie nicht nach dem Grundsatz von Ursache und Wirkung oder Problem und Lösung?

Auf welche Aspekte im Menschen schaue ich als Aromaberaterin, die systemisch/salutogenetisch arbeitet?

Wie kann ich den salutogenetischen Ansatz in einfachen Sätzen erklären?

Was antworte ich, wenn ein Klient mich nach **DER** Lösung für ein Problem fragt?

Welche Aspekte möchten wir mit Aromatherapie im Menschen aktivieren?

Salutogenese

Salutogenese
Bedeutsamkeit
Inneren Kompass aktivieren
Selbstverantwortung
Kohärenzgefühl
Handhabbarkeit
Ressourcen aktivieren
Verstehbarkeit

Kognitive Verhaltenstherapie

Kognitionen

Mit Kognitionen werden alle geistigen Prozesse beschrieben: Gedanken, Meinungen, Einstellungen, Wünsche, Urteile, Absichten, Ansichten, Glaube.

Wie ich über mich, die Anderen und die Welt denke, wird durch die Kognitionen bestimmt.

Wir fühlen, was wir denken.

Nicht die Dinge, die passieren, sind freudig oder traurig, sondern allein unsere Bewertung.

Andere Menschen können uns keine Gefühle machen.

Unsere inneren Antreiber, die Ich-Zustände, die wir besetzen, wie wir mit anderen kommunizieren oder welches Skript wir unserem Leben geben, sind Folgen unserer Kognitionen. Wir schaffen uns unseren eigenen Bezugsrahmen.

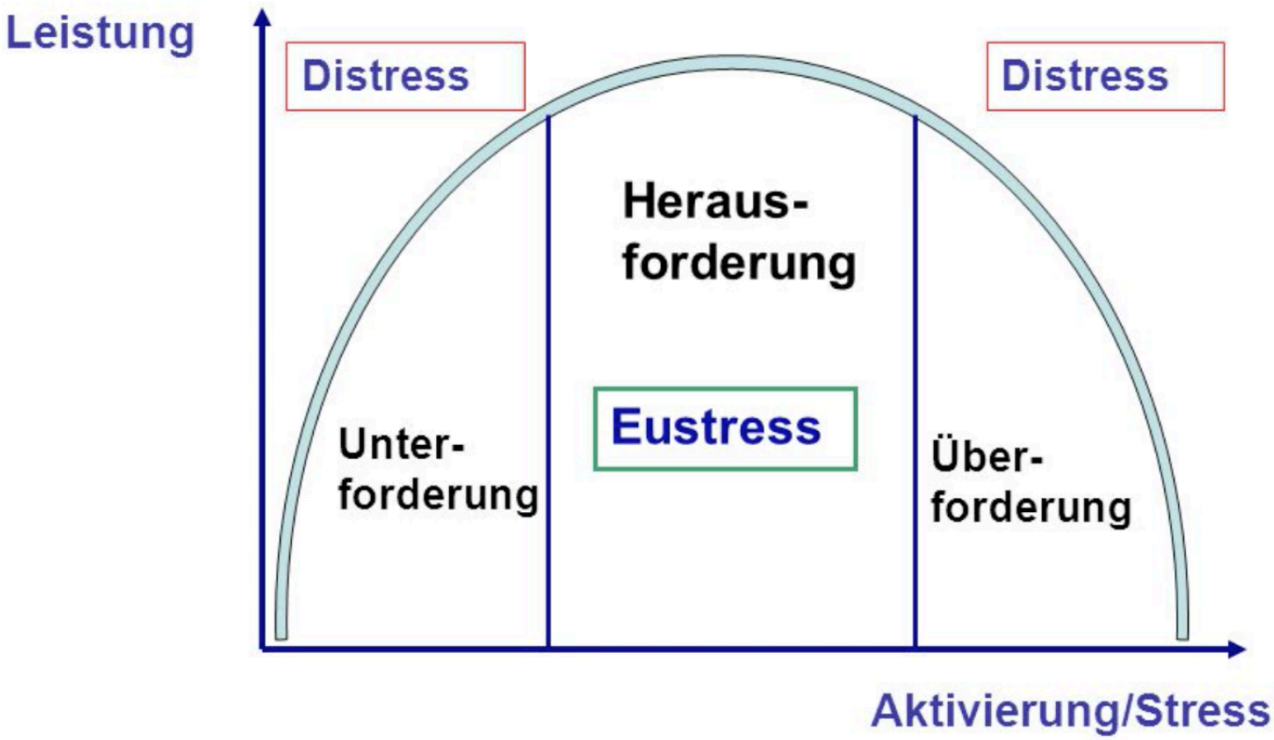
Die kognitive Verhaltenstherapie zielt darauf ab, schädigende Kognitionen aufzulösen.

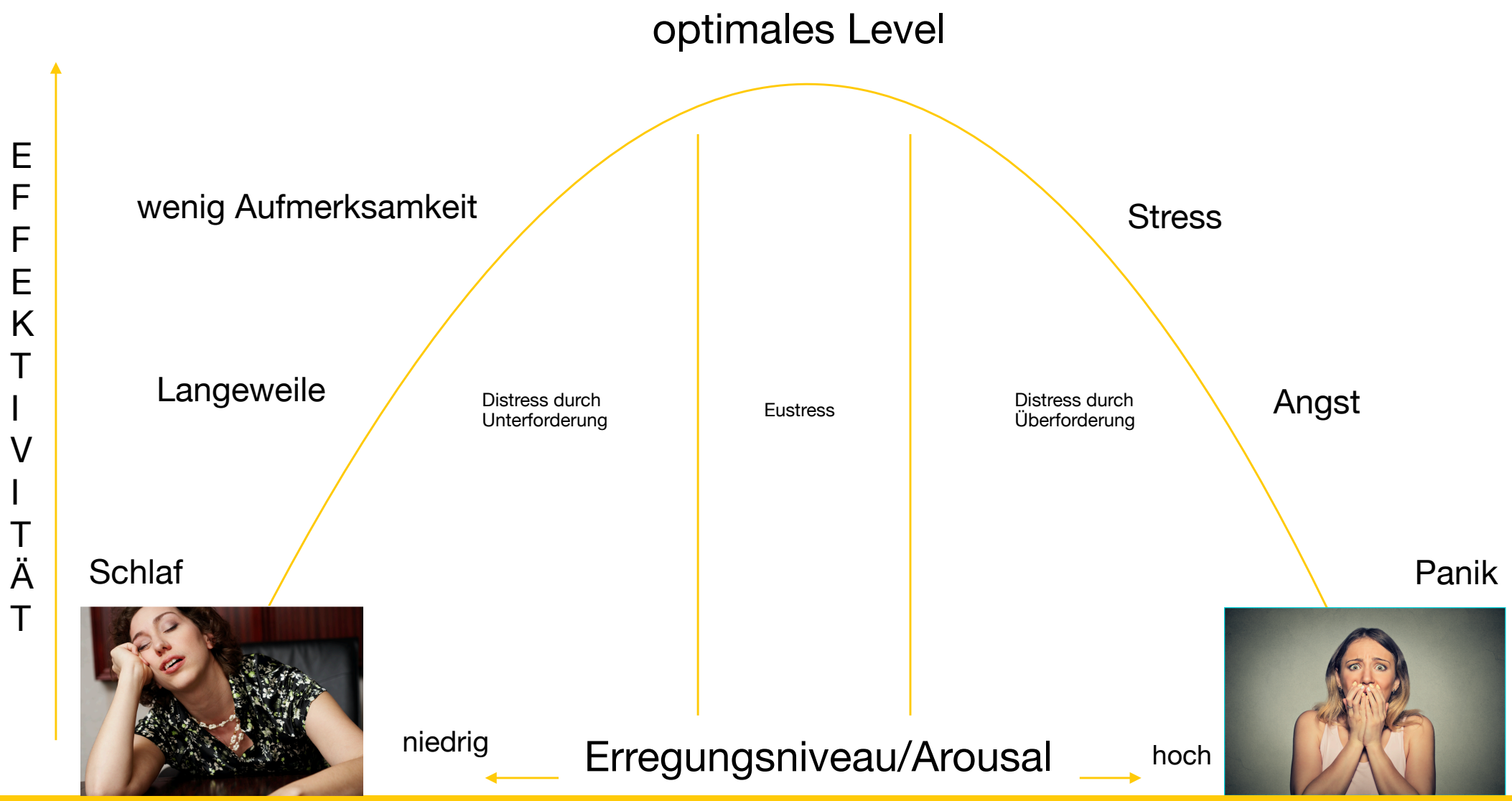
Yerkes Dodson Gesetz

Yerkes-Dodson Gesetz

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.

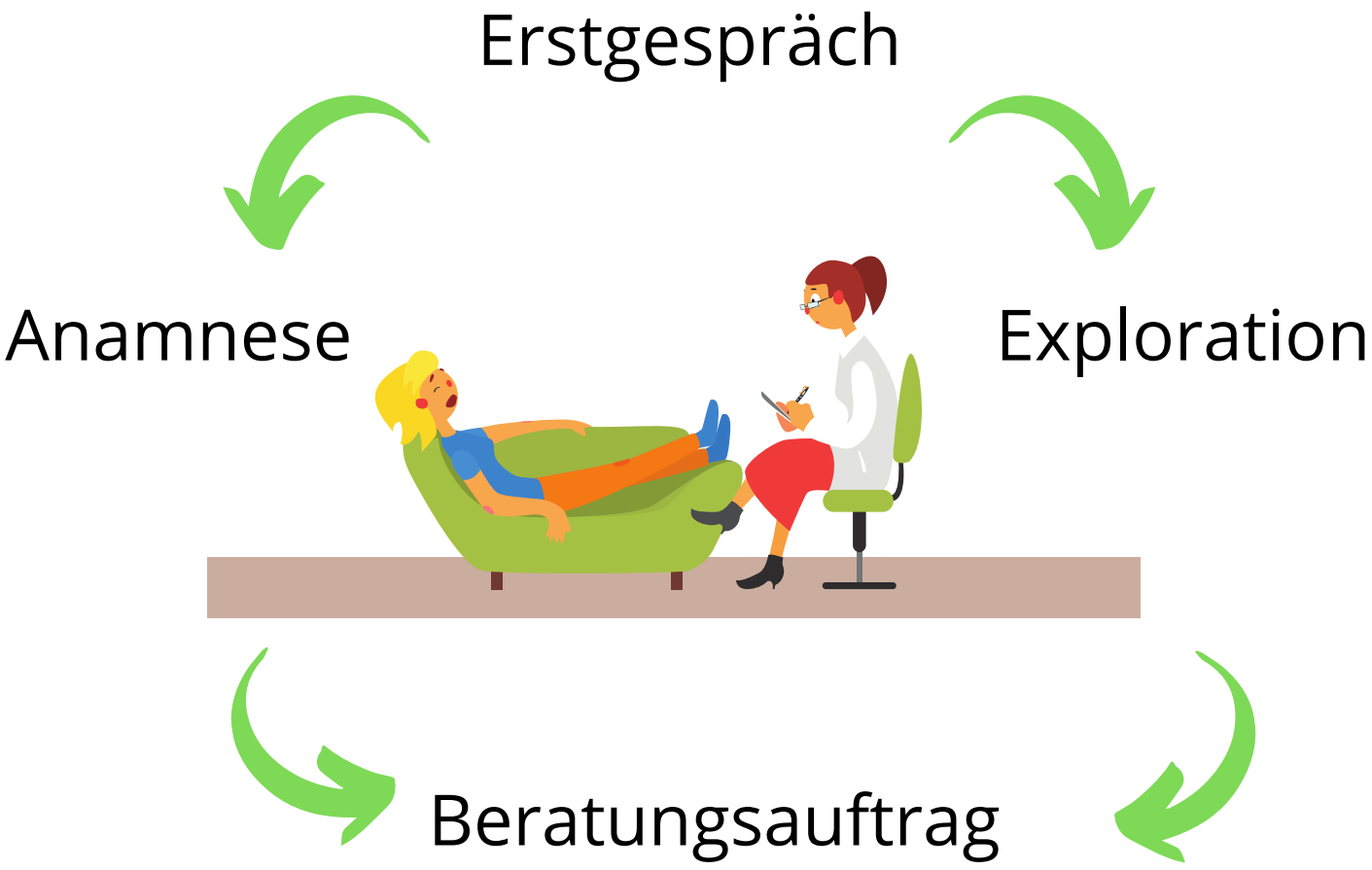
Yerkes-Dodson-Gesetz





Yerkes Dodson Gesetz, 1908 (nach Robert Yerkes und john d. Dodson)

Struktur Beratungsgespräch


Erstgespräch
Anamnese
Exploration
Beratungsauftrag

Modelle zur Selbst- und Fremdbeurteilung

Modelle zur Selbst-/Fremdbeurteilung

Fragebogen nach Antonowsky (Modul 1)

Charaktertypen nach Riemann (Modul 4)

OK-Positionen nach E. Berne (Modul 2)

Ich-Zustandsmodell (Modul 5)

Inneres Antreibersystem (Modul 5)

4-Ohren-Modell (Modul 5)

Drama-Dreieck (Modul 7)

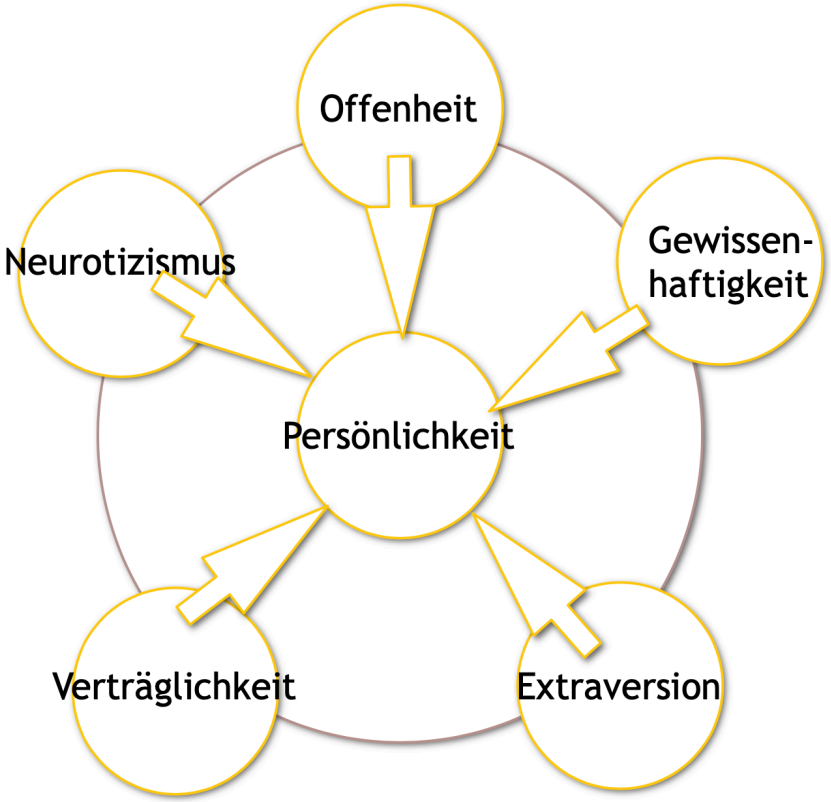
Test Stressniveau nach Lazarus (Modul 9)

Selbsttest HSP (Modul 10)

Lebensskript

Big 5 Persönlichkeitsmodell

5 Faktoren Modell ist das international anerkannte Standardmodell in der Persönlichkeitsforschung



Skript

Skript

Ein Skript bezeichnet einen unbewussten (kreativen) Lebensplan, den ein Kind aus den Interpretationen des Verhaltens seines sozialen Umfelds entwickelt und im späteren Leben, ebenfalls unbewusst, beibehält. Diese Interpretationen manifestieren sich zu Entschlüssen, Haltungen und Meinungen über die eigene Person, die anderen und die Welt. Verhält ein Mensch sich so, dass ihm aus seinem Verhalten Nachteile erwachsen, kann man davon ausgehen, dass die Person aus ihrer unbewussten Skript-Gebundenheit heraus gehandelt hat. Kein Mensch ist Skript frei, weshalb es im Verlauf des Lebens immer wieder zu Re-Inszenierungen kommen kann. In Alltagssequenzen werden dann unbewusste Wiederholungen früherer Situationen inszeniert, sog. Mini-Skripte. Was jedoch früher hilfreich gewesen sein mag, kann sich heute unangenehm auswirken. Die Inhalte des eigenen Skripts zu kennen, erzeugt mehr Komplexität, einen höheren Differenzierungsgrad, hilft uns flexibel statt rigide zu sein, macht uns stabiler, organisierter und funktionaler.

Abschlusstest

DIENSTAG, 06.07.2021