



Deutsche  
Heilpraktikerschule®

# Psychotherapeutische Aromapraxis

MODUL 11 - 09.11.2021

# Erstgespräch

STRUKTUR, AUFBAU, ANAMNESE, AUFTRAG



<b>Psychiater</b>	<b>Psychologischer Psychotherapeut</b>	<b>Heilpraktiker Psychotherapie</b>	<b>psychologischer Berater Aromatherapeut psychotherapeutischer Aromapraktiker</b>
Approbation (staatliche Zulassung)	Approbation (staatliche Zulassung)	berufsmäßige Ausübung der Heilkunde ohne Bestallung	keine Heilerlaubnis
Bundesärzteordnung und Approbationsordnung für Ärzte	Psychotherapeutengesetz	Heilpraktikergesetz Berufsordnung für Heilpraktiker (BOH)	keine gesetzliche Regelung
Leistungen über Gesundheitssystem abrechenbar	Leistungen über Gesundheitssystem abrechenbar	Leistungen über Gesundheitssystem mit Einschränkungen (PKV) abrechenbar	Leistungen nicht abrechenbar
Anamneseerhebung, Diagnoseerstellung, Dokumentation sind Pflicht	Anamneseerhebung, Diagnoseerstellung, Dokumentation sind Pflicht	Anamneseerhebung, Diagnoseerstellung, Dokumentation sind Pflicht	Erstgespräch (Anamnese), Arbeitsauftrag/-hypothese und Dokumentation werden empfohlen

# Das Erstgespräch

---

## UNSTRUKTURIERTER TEIL

Offene Fragen

Vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre

Sorgfältige Beobachtung/Exploration

Welche Verhaltensweisen zeigen sich in Bezug auf Antrieb, Affekt, Sprechgeschwindigkeit, logische Zusammenhänge, äußeres Erscheinungsbild?

Welche Abwehrmechanismen zeigen sich?

## STRUKTURIERTER TEIL

Psychopathologischer Befund, Bewusstsein, Orientierung

Aufmerksamkeit und Gedächtnis, Wahrnehmung, Denken, Affektivität, Antrieb (Modul 3)

Persönliche und biografische Datenerhebung

Patientenbefragung (Anamnese) - Ergänzende Fragen zur Vorgeschichte

# Fallbeispiel



Eine Klientin, 48 Jahre, deutlich jünger wirkend, berichtet von anhaltenden Schlafstörungen, Unkonzentriertheit und einer hohen familiären Belastung. Sie sei derzeit kaum in der Lage, ihre beruflichen Herausforderungen zu meistern. Frau K. arbeitet als Senior Beraterin in einer PR-Agentur, sie spricht schnell und wirkt fahrig. Sie berichtet, dass es ihr derzeit an Kreativität fehle, das Feuer von einst sei offensichtlich erloschen. Das Business werde nicht einfacher, in ihrem Alter würden die Jungen Druck machen und sie habe Angst, über kurz oder lang ihren Job zu verlieren. Dabei gebe sie alles, achte penibel auf ihr äußeres Erscheinungsbild und halte sich im Fitnessstudio fit. Ihr Ex-Mann habe sich nie groß gekümmert und stets ihr die Familienarbeit überlassen, während er sich mit wechselnden Liebschaften verlustiert habe. Die Ehe sei Gott sei Dank seit 12 Jahren geschieden. Die mittlerweile volljährigen Kinder seien zwar aus dem Haus, aber damit seien die Probleme nicht kleiner geworden. Der Sohn, 21, studiere, sei einigermaßen selbstständig und mache wenig Probleme, aber mit der Tochter verschlimmere sich die Situation stetig. Bereits im Kindergarten hätten die Probleme angefangen, es folgten häufige Schulwechsel. Bis heute habe die Tochter keinen vernünftigen Schulabschluss. Als Mutter habe sie alles getan, um die Tochter auf die richtige Spur zu setzen, allerdings sei es über die Jahre auch immer wieder zu teils heftigen Auseinandersetzungen gekommen, bei denen der Mutter schon mal der Geduldsfaden gerissen sei. Sie liebe ihre Tochter, gebe aber zu, diese hin und wieder auch geschlagen zu haben, weil sie sich nicht mehr anders zu helfen gewusst habe. Die Tochter sei häufig beleidigend und habe der Mutter sogar schon den Tod gewünscht. Mittlerweile sei die Tochter 24 Jahre alt und so gut wie außerstande, ihr Leben selbstständig zu regeln. Obwohl sie seit kurzem in einer eigenen Wohnung lebe, müsse Frau K. die Finanzen und auch andere organisatorische Dinge erledigen. Vor einem guten Jahr sei bei der damals 23jährigen eine Borderline-Störung in Kombination mit einer Asperger Störung diagnostiziert worden, allerdings könne immer noch niemand sagen, was man denn nun tun könne, um der Tochter dauerhaft zu helfen. Im Freundeskreis spreche Frau K. über das Thema nicht, weil es ihr gegenüber ihren Freundinnen peinlich sei, deren Kinder gut im Leben stünden. Sie wolle kein Gerede.

Auch nach einem mehrwöchigen Psychriaufenthalt habe sich bei der Tochter nichts geändert. Die Tochter habe sich nicht um einen Anschlusstherapieplatz gekümmert, weshalb Frau K. dieses per Mail im Namen der Tochter getan hätte. Zum vereinbarten Ersttermin sei die Tochter jedoch nicht erschienen. Zudem habe Frau K. ihrer Tochter eine Stelle in der Firma ihres Lebensgefährten besorgt, damit in deren Leben etwas Struktur käme. Nach wenigen Wochen sei die Tochter aber dem Arbeitsplatz ferngeblieben und habe damit den hilfsbereiten Freund der Mutter schwer enttäuscht. Wegen der Tochter käme es zwischen Frau K. und ihrem Lebensgefährten auch immer wieder zum Streit. Momentan lebe die Tochter von Hartz 4 und den Zuwendungen ihrer Mutter. Mutter und Tochter würden täglich mehrmals miteinander telefonieren, es ärgere Frau K. aber schon, dass die Tochter den „Hintern“ überhaupt nicht hochbekäme. Vor kurzem sei die mittlerweile 24jährige nun auch noch vergewaltigt worden, weil sie sich über ein Datingportal mit einem Mann in ihrer eigenen Wohnung verabredet hatte. Die Naivität der Tochter mache die Mutter regelrecht wahnsinnig. Der Täter sei sofort über die junge Frau hergefallen und immer noch flüchtig. Die Polizei sei bislang unfähig, einen Sexualverbrecher zu schnappen. Sowohl Tochter als auch Mutter lebten seitdem in ständiger Angst. Die Mutter habe die Wohnung der Tochter im Anschluss an die Tat grundgereinigt und eine neue Matratze gekauft. Während eines Abendessens mit ihrem Lebensgefährten und dessen erwachsenen Töchtern aus erster Ehe, zudem auch die Tochter von Frau K. eingeladen war, habe diese den ganzen Abend über die Vergewaltigung gesprochen und damit allen die Stimmung verhägelt. Insbesondere ihr Lebensgefährte täte Frau K. leid, der doch lediglich einen schönen Geburtstag haben wollte. Vielleicht habe dieser ja recht und Frau K. sollte sich aus dem Leben der Tochter zurückziehen. Dann würde aber alles sicher ganz schlimm enden. Für den Moment würde es Frau K. helfen, von der Beraterin Tipps zu bekommen und welche ätherischen Öle ihr helfen könnten. Sie käme gerne regelmäßig zur Beratung, was sie in Bezug auf ihre Tochter machen könne und käme auch gerne gelegentlich zu einer wohltuenden Aromamassage vorbei.

# Beobachtung und Exploration mit der Klientin

Welche Beobachtungen - **keine Interpretationen\*** - machst du in Bezug auf:

ICH-Zustände

OK-Positionen

Antreiberverhalten

Kohärenzgefühl

Welche Hinweise auf eine „Spieldynamik“ lassen sich aus den Schilderungen der Klientin finden?



# Interpretation vs. Beobachtung

- \* Eine Interpretation erkennen wir daran, dass wir zu wissen glauben, wie etwas zu sein scheint und aus den Äußerungen unserer Klienten „Schlüsse“ ziehen, die aus unserer Erfahrung heraus, Sinn ergeben.
- \* Als professionelle Berater/innen nehmen wir jedoch die Rolle des „professionell Nichtwissenden“ ein und beschränken uns in der Explorationsphase auf das, was wir tatsächlich beobachten.

Beispiel:

Interpretation:

„ich denke, da liegt noch viel mehr drunter.“

„Klientin sollte in der Therapie lernen, sich mehr um sich kümmern.“

Beobachtung:

Klientin spricht schnell, in abgehackten Sätzen.

Klientin äußert folgende Haltung zur eigenen Person

Klientin besetzt folgende Ich-Zustände (beobachtbar!)

# Aufgabe - wie gehst du vor?

Mit welchen der bekannten Konzepte möchtest du arbeiten?

Mit welchem Selbstbeurteilungsverfahren möchtest du arbeiten?

Welche Fragen zur Anamnese wirst du stellen?

Begründe deine Entscheidung.

Wie könnte dein Beratungsauftrag lauten?

Begründe deine Entscheidung.

Mit welcher Arbeitshypothese startest du?

Welche ätherischen Öle empfiehlst du?

# Modelle zur Selbst- und Fremd- beurteilung

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

# Gesprächsaufbau

Welchen Auftrag erteilt die Klientin dem Berater?

Begründung

Wie lässt sich aus dem Anliegen ein Auftrag herausarbeiten?

Begründung

Ist ein Verweis auf medizinische Abklärung nötig?

Begründung

Welche Rahmenbedingungen vereinbarst du?

Begründung



Notizen:

# Abwehrmechanismen



# Unterstützende Öle bei Abwehr- mechanismen

Weihrauch - Zugang zu Gefühlen

römische Kamille - Selbstfindung

Muskatellersalbei - Traumata

Bergamotte - Selbstakzeptanz

Geranium - Vertrauen

Melisse - inneres Wachstum

Jasmin - Sexualität

Wacholderbeere - Ängste erkennen

Zitrone - innere Reinigung

Neroli - innerer Halt

Rose - Selbstliebe

Sandelholz - Urvertrauen

Immortelle - Überwindung von Schmerz

# Neurosen und Abwehr- mechanismen

Der Begriff Neurose ist über 200 Jahre alt. Doch erst seit rund 100 Jahren versteht man darunter eine seelische bzw. psychosozial bedingte Gesundheitsstörung ohne nachweisbare körperliche Grundlage. Mittlerweile ist der Begriff aus dem therapeutischen Vokabular weitestgehend verschwunden, wird umgangssprachlich aber häufig noch synonym mit psychischen Erkrankungen, bzw. Störungen gebraucht.

Verhalten und Persönlichkeit können zwar beeinträchtigt sein, bleiben aber innerhalb sozial akzeptierter Grenzen. Das neurotische Beschwerdebild ist Folge oder gar symbolischer Ausdruck (z. B. Herzneurose) des krankmachenden seelischen Konfliktes, der aber unbewusst bleibt.

Wenn es zu Konflikten verschiedener ICH-Instanzen kommt, kann sich neurotisches Verhalten entwickeln.

Jeder Mensch versucht, ungute Gefühle zu vermeiden. Dies geschieht aus Selbstschutz und ist deswegen gesund und natürlich. Gegen Erlebnishalte, die uns seelisch über Gebühr belasten, wehren wir uns, um unsere Fähigkeit das Leben zu bewältigen nicht eingeschränkt wird. Eine Abwehrreaktion ist zunächst also eine völlig natürliche Reaktion, kann jedoch auch pathologisch werden.



# Projektion

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Eigene Probleme und Impulse, die jemand an sich selbst ablehnt, werden auf andere Personen projiziert und dort thematisiert und kritisiert. Man selbst macht sich zum Opfer und den anderen zum Täter und ist davon auch überzeugt.

Beispiel:

Eine verheiratete Frau fühlt sich von ihrem Schwager sexuell belästigt. Dieser hat jedoch überhaupt keine derartigen Ambitionen und sein Verhalten ist unzweideutig. Vielmehr ist es so, dass die Frau sich unbewusst zu ihrem Schwager hingezogen fühlt und dieses „verbotene“ Verlangen auf den Schwager projiziert, um dem eigenen inneren Konflikt auszuweichen.

Finde ein weiteres Beispiel für eine Projektion:

.....

# Rationalisierung

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Tatsächliche Beweggründe für Handlungen, Gedanken oder Gefühle werden durch Scheinerklärungen verbogen. Triebhafte, für das Über-Ich nicht akzeptierte Handlungen werden rational begründet. Es wird eine vertretbare, scheinbar logische Erklärung für eine abzuwehrende emotionale Situation gegeben. Carl Rogers hat den Begriff der Wahrnehmungsverzerrung geprägt. Diese ist weniger am Triebhaften orientiert. Die Uminterpretation erfolgt, damit sich die Situation weniger bedrohlich anfühlt.

Beispiel:

In einem Unternehmen müssen im Zuge von Umstrukturierungen Stellen abgebaut werden. Der Personalleiter kündigt einem Mitarbeiter, den er noch nie mochte, begründet das jedoch mit den angeblich schlechten Leistungen des Mitarbeiters.

Finde ein weiteres Beispiel für eine Rationalisierung:

.....

# Verdrängung

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

In der psychoanalytischen Theorie gilt Verdrängung als wichtigster Abwehrmechanismus, mit dessen Hilfe Gedanken, Gefühle und Erinnerungen, die Angst auslösen, aus dem Bewusstsein gedrängt werden.

Bei Verdrängung handelt es sich also um die unbewusste Unterdrückung eines Triebbedürfnisses (z. B. Sexualtrieb, Aggressionstrieb) oder eines belastenden Impulses (z. B. Minderwertigkeits-, Schuld-, Scham- oder **Angstgefühle**).

Affektbesetzte Konflikte, Gedanken und Triebe werden vom Bewusstsein ferngehalten, „arbeiten“ im Unterbewusstsein aber weiter. Verdrängung ist ein Abwehrmechanismus, der bei so gut wie jeder neurotischen Störung beteiligt ist. Verdrängte Wünsche und Impulse zeigen sich z.B. im Traumgeschehen oder in Krankheitssymptomen.

Beispiel einer 68jährigen Brustkrebspatientin

„Ich kann mich nicht mehr genau erinnern.....,

ich glaube, ich habe den Tag, als der Arzt mir die Diagnose mitteilte, verdrängt. Ich kann mich gar nicht mehr genau erinnern, was der Arzt eigentlich alles gesagt hat oder ob er noch Fragen gestellt hat. Alles woran ich mich erinnere ist, dass draußen vor dem Fenster ein Vogel in einem Baum laut vor sich hinzwitscherte und sein Lied sang. Nach dem Gespräch ging ich nach Hause und fing an meine Bügelwäsche zu erledigen. Dann habe ich mir etwas zu essen gemacht. Ich weiß nicht mehr, was ich die ganze Zeit über gefühlt habe, ich war wie leer. Erst am nächsten Morgen, als meine Schwester anrief, um sich zu erkundigen, wie das Gespräch beim Arzt verlaufen sei, brach ich in Tränen aus. Da schwappte die ganze Verzweiflung und Angst wie in einer Welle über mich und riss mich mit sich.“

# Verleugnung

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

Bei der Verleugnung werden Teile von objektiven Gegebenheiten als unwahr dargestellt oder schlichtweg nicht wahrgenommen. Eine Konfrontation mit den verleugneten Anteilen bewirkt nichts.

Beispiel:

Nach einer Geburtstagsfeier kommt es zwischen zwei Ehepartnern zum Streit. Die Situation eskaliert und der Ehemann schlägt seine Frau mehrmals ins Gesicht. Aus Scham über sein Verhalten verhält sich der Ehemann so, als hätte der Übergriff nie stattgefunden. Deshalb behauptet er auch, seine Frau würde sich das alles nur ausdenken.

Finde ein weiteres Beispiel für Verleugnung:

.....

# Affektisolierung

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Gedanken und Gefühle werden voneinander getrennt und die Gefühle werden abgespalten. Es erfolgt die emotionale Trennung einer Person, einer Situation oder eines Thema von ihrer emotionalen/affektiven Bedeutung getrennt. Belastende Erinnerungen bleiben im Gedächtnis fortbestehen, haben dann aber keine emotionale Bedeutung mehr.

Beispiel:

Ein Vergewaltigungsopfer berichtet sachlich, aber ohne gefühlsmäßige Beteiligung von dem Geschehen.

Finde ein weiteres Beispiel für Affektisolierung:

.....

# Konversion

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Seelische Konflikte (Angst, Wut, Aggression, sexuelle Triebwünsche, Ärger, Schuld) werden in eine symbolhafte körperliche Symptomatik umgewandelt (konvertiert). In der Folge entstehen scheinbar körperliche Krankheitsbilder, für die es keine Erklärung gibt. In der Regel sind die Symptome episodenhaft, können sich aber auch chronifizieren.

Beispiel:

Ein Geschäftsmann bereitet die Nachfolge seines Betriebes vor. Sein Sohn soll den Betrieb weiterführen. Kurz vor dem Notartermin entwickelt der Sohn unerklärliche Lähmungserscheinungen. Seinen eigentlichen Wunsch, nämlich Schauspieler zu werden, hat er seinem Vater gegenüber nie geäußert.

Finde ein weiteres Beispiel für eine Konversion:

.....

# Dissoziation

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Abspaltung von seelischen Prozessen wie Erinnerung, Gefühle, Handlungen oder Gedanken vom Bewusstsein. Die Dissoziation ist ein wichtiger Schutzmechanismus. Eine Dissoziation ist demnach eine Spaltung des Bewusstseins. Bei schweren traumatischen Erlebnissen wie Missbrauch oder Vergewaltigung, die als besonders bedrohlich und angstmachend empfunden werden, kommt es zu diesem speziellen Prozess der Abspeicherung im Gedächtnis, d. h., Erinnerungen an das Bedrohliche werden vom Bewusstsein abgespalten, sodass ein Zugriff auf dieses implizite Gedächtnis nicht willentlich möglich ist. Erst durch Stimuli, die vom Betroffenen nicht steuerbar sind, können solche Erinnerungen oft erst viele Jahre später abgerufen werden.

Beispiel:

Ein Mädchen wird sexuell missbraucht und spaltet die Erinnerung an das traumatische Erlebnis vollständig ab. Auch als Erwachsene ist ihr das Geschehen nicht bewusst zugänglich.

# Sublimierung

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

Nicht akzeptierte Triebimpulse werden in gesellschaftlich akzeptierte Handlungen umgewandelt. Sigmund Freud betrachtete die Sublimierung als wichtigen Motor von Kulturentwicklung. Nach seiner Definition werden bei der Sublimierung unerwünschte ES-Anteile, die vom Über-Ich abgelehnt werden, auf ein sozial erwünschtes Ziel umgelenkt. Aus dem kindlichen Spiel mit Matsch und Kot erwächst das kreative Gestalten. Das Auseinander- und wieder Zusammenbauen von Gegenständen wird zur konstruktiven Ingenieursleistung.

Beispiel: zur Abwehr starker innerer Aggressionen (unerwünschter Trieb aus dem ES) wandelt jemand die zerstörerischen Impulse in sportliche Höchstleistungen um (akzeptiertes Über-Ich).

Finde ein weiteres Beispiel für Sublimierung:

.....



# Reaktionsbildung

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Bei der Reaktionsbildung geht ein Mensch in die Überkompensation und wendet Ereignisse und Situationen ins Gegenteil. So werden durch affektive Gegenbesetzung nicht akzeptierte Erlebnisinhalte kompensiert. Es können Gefühle zum Ausdruck gebracht werden, die genau dem Gegenteil dessen entsprechen, vor denen der Mensch sich unbewusst am meisten ängstigt (z. B. Schuld, Trauer, Verlassenheit, Wut, Scham, Schuld, Ekel).

Beispiel:

Eine Frau äußert sich in Gegenwart anderer überschwänglich über ihren Ehemann, gegen den sie im Stillen eine zunehmende Abneigung entwickelt.

Finde ein weiteres Beispiel für Reaktionsbildung:

.....

# Verschiebung

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Impulse werden an Ersatzobjekten ausagiert, die im Vergleich zum Primärobjekt wesentlich weniger gefährlich sind.

Beispiel: Jemand lässt seinen Ärger über den Vorgesetzten zuhause an den Familienangehörigen aus.

Finde ein weiteres Beispiel für eine Verschiebung:

.....

# Regression

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

-----

Bei der Regression kommt es zu einem Rückfall auf frühere Entwicklungsstufen.

Beispiel:

Ein Kind reagiert auf ein belastendes Ereignis mit Bettnässen oder Daumenlutschen.

Finde ein weiteres Beispiel für Regression:

.....

# Identifikation

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Aggressive Impulse gegen eine vermeintlich stärkere Person können nicht ausgelebt werden. Die unbewusste Umwandlung der Aggressionstendenzen erfolgt durch die Übernahme der Meinungen und Ansichten des Stärkeren. Um gegen das Gefühl der Unterlegenheit zu steuern, kopiert man die Verhaltensweisen des „Überlegenen“, um sich auf diese Weise aufzuwerten und auf Augenhöhe zu gelangen.

Beispiel:

Ein Sohn fühlt sich von seinem dominanten Vater unterdrückt, sieht sich aber außerstande, diesem die Stirn zu bieten. Statt Selbstbehauptung übernimmt er die Ideale seines Vaters und versucht, diesem ähnlich zu werden.

Finde ein weiteres Beispiel für eine Identifikation:

.....

# Introjektion

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Das Bild eines anderen Menschen, dessen Normen und Werte werden in das eigene ICH übernommen. Damit werden Erlebnis- und Verhaltensweisen sozusagen wie etwas Eigenes erlebt.

Beispiel:

Eine Person übernimmt den Glaubenssatz „man dürfe niemals Schwäche“ zeigen, von einem Elternteil. Dieses Introjekt wird daraufhin konsequent beibehalten, auch wenn es der eigenen Person schadet.

Finde ein weiteres Beispiel für eine Introjektion:

.....

# Altruismus

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Innere Konflikte werden dadurch kompensiert, indem man anderen hilft.

Beispiel:

Eine Person mit Selbstwertproblemen kümmert sich mit Leidenschaft um das Wohl anderer Menschen.

Finde ein weiteres Beispiel für den Abwehrmechanismus Altruismus:

.....

# Intellektualisierung

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Schmerzhaften Emotionen wird ausgewichen, indem man sich in abstrakte Gedankengänge verliert.

Beispiel:

Ein trauernder Witwer spricht über verschiedene, philosophische Konzepte über den Tod und weicht so den schmerzhaften Trauergefühlen aus.

Finde ein weiteres Beispiel für Intellektualisierung:

---

# Ungeschehen machen

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Abwehrmechanismus, der im Zusammenhang mit Zwangsstörungen häufig auftaucht. Betroffene versuchen, durch sinnlose Rituale frühere Verfehlungen auszulöschen. Die Rituale sind dabei faktisch unwirksam, haben aber einen hohen Symbolcharakter.

Beispiel: durch ständiges Händewaschen sollen „schmutzige“ Erinnerungen abgewaschen werden.

Finde ein weiteres Beispiel für Ungeschehen machen:

---



# Entwertung/ Idealisierung

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Der Abwehrmechanismus taucht vor allem bei Borderline-Störungen auf. Andere Personen werden entweder unverhältnismäßig entwertet oder idealisiert. Das Erleben des Anderen ist dabei nicht differenziert. Es scheint so, als wäre ein bestimmter Mensch nur gut oder eben nur schlecht und das in einer besonderen Ausprägung.

Beispiel:

Eine Tochter beschreibt ihre Mutter als beste und liebevollste Mutter der Welt. In Wahrheit ist die Mutter wenig emphatisch, dafür kontrollierend und hält ihre Tochter in der Unmündigkeit.

Finde ein weiteres Beispiel für Entwertung/Idealisierung:

.....

# Omnipotent

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

-----

Fantasien darüber, alles zu können und zu schaffen, sollen Angstgefühle von Unzulänglichkeit und Getrenntsein überdecken.

Beispiel:

Ein Psychotherapeut macht ständig neue Weiterbildungen und schmückt seine Praxis mit immer mehr Zertifikaten, die seine herausragende Qualität als Therapeut bezeugen sollen. Er tritt nach außen selbstbewusst auf, schätzt andere gering und wirkt auf andere arrogant.

Finde ein weiteres Beispiel für Omnipotenz:

.....

# Projektive Identifikation

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Bei der projektiven Identifikation werden in einem anderen Menschen Gefühle provoziert, die diesem Menschen normalerweise fremd sind.

Beispiel:

Ein Mann reagiert auf ein bestimmtes Verhalten seiner Frau, indem er sie tagelang ignoriert und nicht mit ihr spricht. Gesprächsangebote der Frau schlagen fehl. Sie wird traurig und fühlt sich ausgegrenzt. Was sie nicht weiß ist, dass die Mutter ihres Ehepartners ihn in seiner Kindheit mit Nichtbeachtung gestraft hat, wenn ihr sein Verhalten missfiel. Unbewusst hat der Ehemann also das Gefühl von Traurigkeit und Verlassenheit bei seiner Partnerin provoziert, obwohl diese grundsätzlich nicht zur Schwermut neigt.

Finde ein weiteres Beispiel für projektive Identifikation:

.....

# Identifizierung mit dem Aggressor

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

---

Menschen, die Opfer von seelischen und sexuellem Missbrauch wurden, werden später oft selbst Täter. Um das eigene Selbst vor dem totalen Zusammenbruch zu schützen, übernehmen die Opfer Werte, Denk- und Verhaltensweisen des Täters. Sie identifizieren sich mit dem Täter, indem sie sich ähnlicher Taten schuldig machen. Auf diese Weise erscheint das eigene schreckliche Erleben im Nachhinein als auszuhalten. Wenn die missbrauchende Person dem Kind suggeriert hat, dass der sexuelle Übergriff nichts Anstößiges sei, identifiziert sich das Opfer mit diesem Teil und rechtfertigt mit diesem Argument spätere eigene Taten.

Ein ähnliches Phänomen ist das Stockholm Syndrom, bei dem sich Opfer von Geiselnahmen mit den Verbrechern identifizieren und positive Gefühle für ihre Peiniger entwickeln.

Finde ein weiteres Beispiel für Identifizierung mit dem Aggressor

.....

# Psychosoziale Abwehr

Notiere aus der Liste der unterstützenden Öle das Öl deiner Wahl:

-----

Eigene unbewusste und abgewehrte Impulse zeigen sich dadurch, dass andere ein Verhalten zeigen, welches genau diesen abgewehrten Anteilen entsprechen. Die ausführende Person wird dann entsprechend getadelt.

Beispiel:

Eine Mutter hält ihre triebhaften, unangepassten und unzuverlässigen Anteile bewusstseinsfern. Ihre Tochter zeigt in der Schule unangepasstes, unzuverlässiges Verhalten und wird dafür von ihrer Mutter gerügt.

Finde ein weiteres Beispiel für Psychosoziale Abwehr:

.....

# Abwehranalyse

Vorgehen bei der Abwehranalyse

Abwehrformen mittels Klärung (Klarifikation) und Konfrontation identifizieren

Schutzfunktion der Abwehr akzeptieren

Hypothese über die Art der abzuwehrenden Affekte und Wünsche bzw. Impulse formulieren - von der Oberfläche in die Tiefe

Abwehr und Abgewehrtes (Affekte und Wünsche, bzw. Impulse) miteinander verknüpfen

Keine isolierte Benennung von Wünschen und Impulsen ohne gleichzeitige Erwähnung der gegen sie gerichteten Abwehr

# Nächster Termin

DIENSTAG, 16.11.2021

A solid orange horizontal bar spans the width of the page at the bottom.