

**Impact Techniken, Mini-Max
Interventionen und
Psychotherapeutische Schätze für
gestresste Patienten in der
Psychotherapie**

**Prof. Dr. Konrad Reschke
Universität Leipzig**

3. Ostdeutscher Psychotherapeutentag 17. – 18. März 2017

Gibt es diese Techniken
überhaupt schon?



JA ODER **NEIN ?**

**LASS MICH
ÜBERLEGEN
NEIN**

Effektive Techniken für gestresste Psychotherapie-Patienten

- Kleine Auswahl
- Stressbewältigung ist ein Thema auch in der Psychotherapie
- Stress ist Risikofaktor, Kausalfaktor von psychischen Störungen, trägt zur Chronifizierung von Störungen bei und kann den Rückfall begünstigen
- Bevor wir zum Stress kommen, einiges zu diesen Techniken

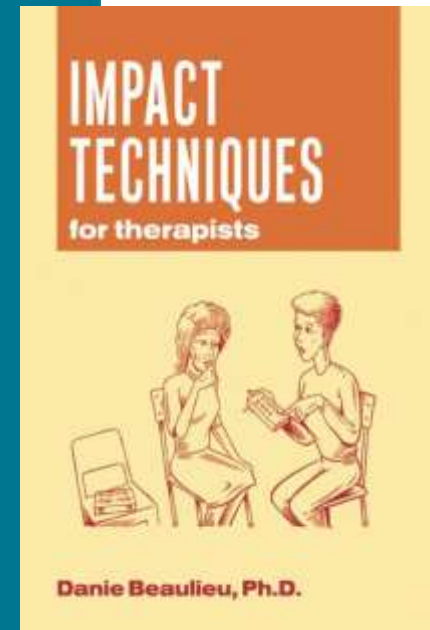
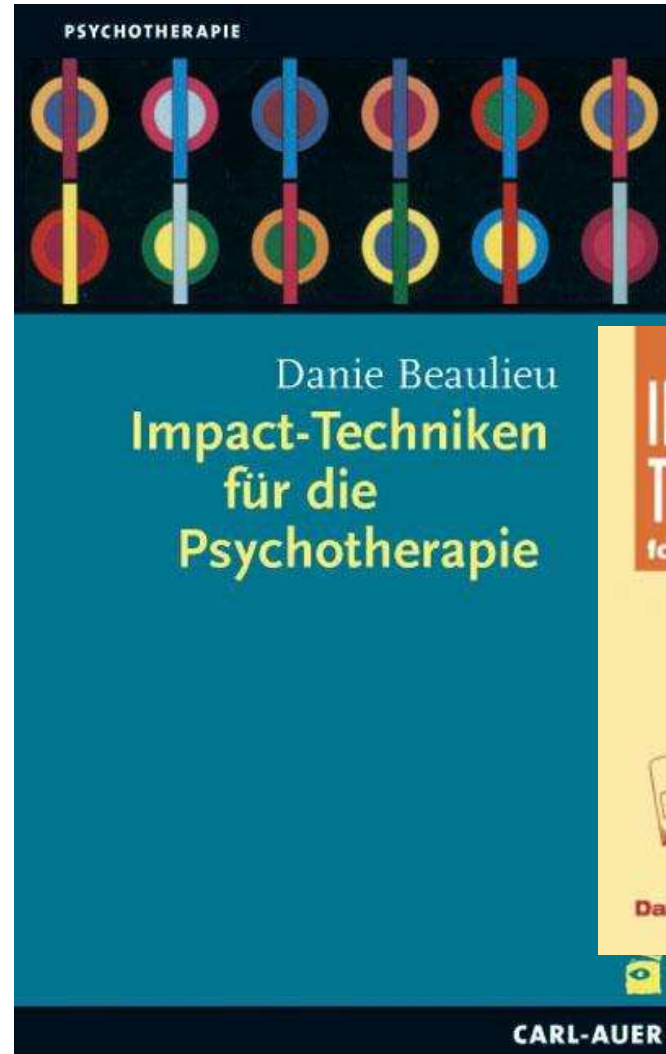
Was sind das eigentlich für
Techniken, wo kommen Sie her?





PhD Danie Beaulieu, Longueuil, Quebec

- Kreative Bilder, Symbole und Methaphern für die PT
- Impact –Techniken: Techniken, die einen bleibenden Eindruck hinterlassen



Danie Beaulieu, Ph.D., Longueuil, Quebec

- Founder & President of Académie Impact, a training institute in Longueuil, Quebec.
- A psychologist specializing in innovative multisensory interventions and teaching methods, she is co-developer of Impact Therapy and Eye Movement Integration Therapy.
- Project Psyboutique, a collection of original multisensory tools and toys with “added psychological value” for therapy and personal growth.

Impact Techniken

- Von Ed Jacobs 1994 entwickelter Ansatz
- Eklektisch und synergetisch Integrativ
- Formen Impact Techniken:
 - mit Objekten
 - Unter Einsatz von Stühlen
 - Mit Bewegung



DP Dr. Manfred Prior, MEG Frankfurt

Manfred Prior

MiniMax- Interventionen

15 minimale Interventionen
mit maximaler Wirkung

Der
Beratungs-
Bestseller –
165.000
Exemplare!



Also, ich muss schon sagen, diese MiniMax Interventionen scheinen mir doch ein sehr interessanter Therapieansatz zu sein. Meine Symptome sind schon alle so gut wie weg ... oder sehen sie noch wieder? Und mir schmecken da jetzt auch die tollsten Möglichkeiten für weitere Schritte in Richtung Besserung vor ... Was eine Sache verstehe ich nicht so recht: Lieber Doktor Prior, sie fragen, welche Gedanken ich mir darüber gewünscht hab', was ich mit dieser Therapie bei Ihnen erreichen will. Wie soll ich's das wissen? Da müssen/sie sich schon Ihre eigenen Gedanken machen, also wirklich!

Carl-Auer

Interventionen – um mit minimalem Aufwand, maximalen Nutzen zu erzielen

In verschiedene Psychotherapie- und Beratungsformen einbaubar

Zielgerichtete “Nebenbei-Interventionen”, welche die Sprache ernstnehmen und hinterfragen

Immer
Nie



PSYCHO- THERAPEUTISCHE SCHÄTZE I

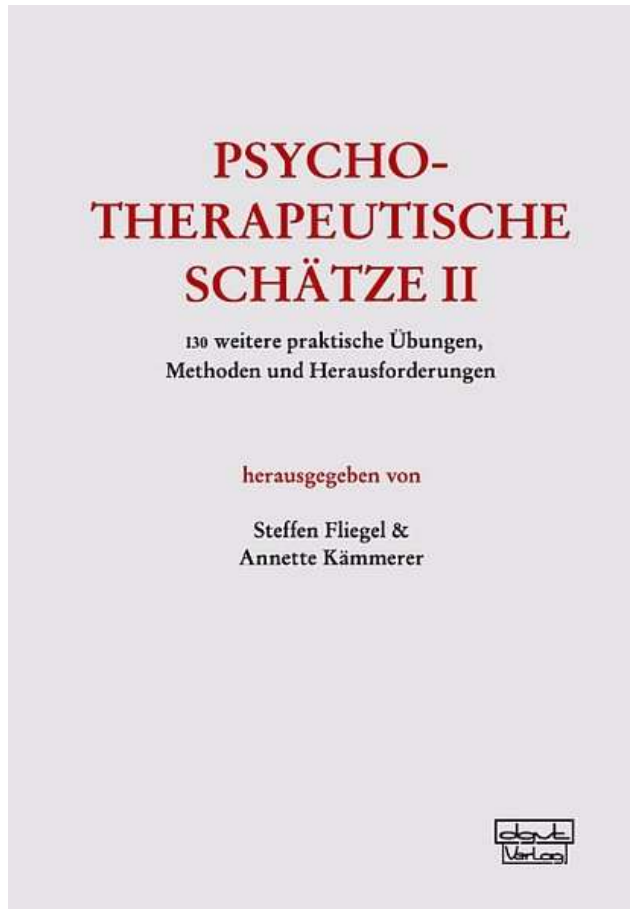
101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis

herausgegeben von

Steffen Fliegel &
Annette Kämmerer



Dr. Steffen Fliegel, DGVT, Münster, Mitbegründer der Verhaltenstherapie



- 231 therapeutische Techniken aus dem Erfahrungsschatz von über 100 TherapeutInnen – Übungen mit „Mehrwert“

Klingt ein bisschen nach Turbo-Therapie

- **Pro:** Expertenwissen wird weitergegeben
- Learning from many masters

- **Contra:** Immer schneller, immer besser und immer kürzer – ich habe mal gelernt, Veränderung braucht Zeit
- was bei dem einen wirkt, muss bei anderen noch lange nicht die gleiche Wirksamkeit haben
- Die Wunderfrage bewirkt schon lange keine Wunder mehr bei allen Menschen...

Ziele des Workshops

- Vorstellung ausgewählter Methoden der Stressbewältigung aus dem Programm
 “Optimistisch den Stress meistern”
- Vergleich mit anderen wirksamen Techniken

Indikationen für Stressbewältigung im Therapieplan von psychischen Störungen

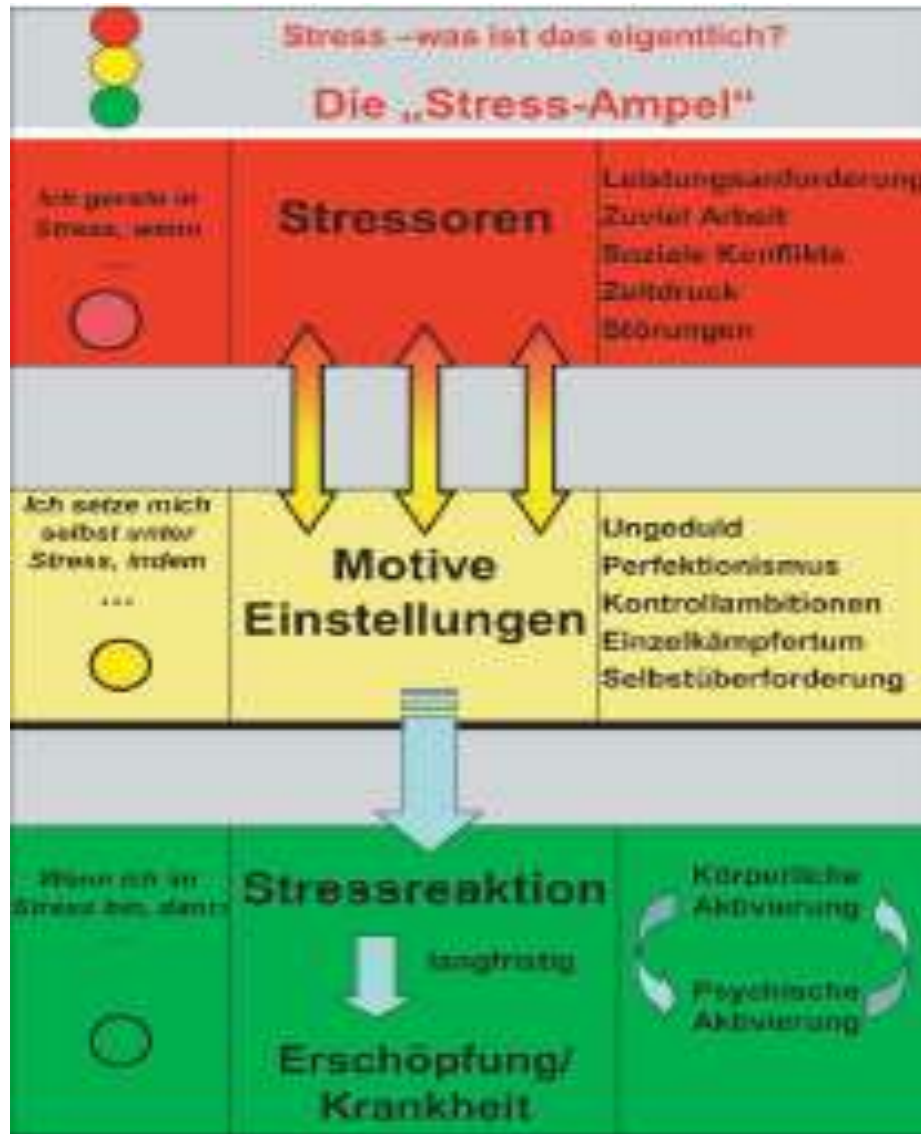
- F 1 Suchtkrankheiten
- F 3 Affektive Störungen (Frühintervention, Rezidiv-Prophylaxe)
- F 4 Angststörungen, Anpassungsstörungen, PTBS, Akute Belastungsreaktion, Somatoforme Störungen
- F 5 Essstörungen, Schlafstörungen, Sex. Funktionsstörungen, F54 psychosomatische Störungen und Krankheitsverarbeitung bei körperlichen Störungen
- F 6 Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
- F 9 Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in Kindheit und Jugend
- Und bei allen rehabedürftigen körperlichen und chronischen Erkrankungen

Stress - Was ist das?

- Individueller Prozess und relationaler Zustand einer negativen Beanspruchung im Person-Umwelt - Regulationsverhältnis als Folge von Bedrohung
- Psychologischer Stress – negative Beanspruchungsfolge



Stress – Bedingungen und Reaktionen



Was ist Stressbewältigung?



- Instrumentelles Stressmanagement
(*Arbeit delegieren, „Nein“ sagen*)
- Kognitives Stressmanagement
(*Stolz ablegen, mehr innere Distanz zur Arbeit*)
- Palliativ - Regeneratives
Stressmanagement
(*Entspannung, Sport, Gespräche*)

- Kontrolle zurückgewinnen
- mit neuen Techniken selbstwirksamer werden
- Sinn und Kohärenz erleben

Kriterien effektiver Stressbewältigung

- o Breites Repertoire verfügbarer Strategien
- o Balance zwischen instrumentellen, kognitiven und palliativen Copingstrategien
- o Flexibilität des Bewältigungshandelns
(setzt Verfügbarkeit voraus, Conservation of Resources Model - Hobfoll)

Kriterien effektiver Stressbewältigung

- o Effektive Wege der Bewältigung:
 - Systematische Stressanalyse
(Ursachen check, Bedingungsanalyse)
 - aktives Problemlösen, proaktives Coping
 - kognitive Umstrukturierung
 - Inanspruchnahme sozialer Unterstützung
 - „Nicht-antagonistischer“ Umgang mit
negativen Emotionen
 - achtsamkeitsbasiert
 - Akzeptanz (ACT)

Kriterien effektiver Stressbewältigung

„ Die Fähigkeit in belastenden Situationen eine große Anzahl von Lösungsalternativen generieren zu können und die jeweilig optimale Alternative auszuwählen, zeichnet einen gesunden Menschen aus!“

(Kaluza, 2004)

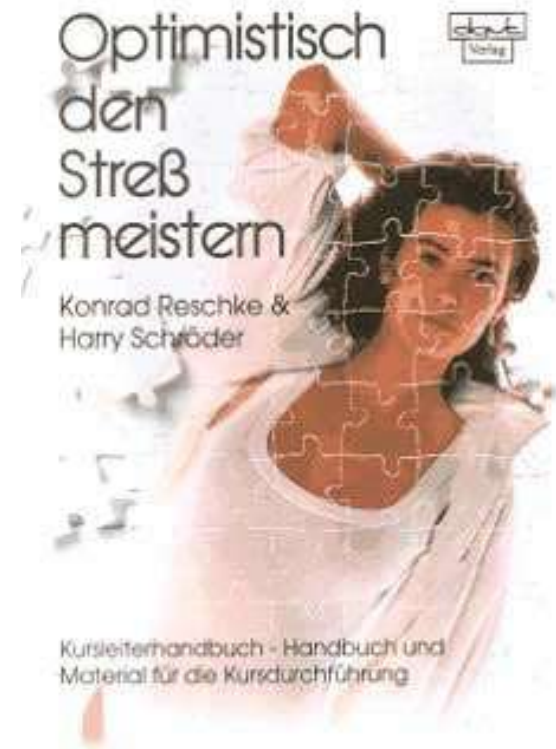
Stressbewältigungsprogramme



1984



1991



2000

Stressreduktionsprogramme nach VDEK bezuschussbar nach § 20 SGB V

- Gelassen und sicher im Stress (Kaluzza)
- Aktivierendes Kompetenz Training (ACT Lehman)
- Der erfolgreiche Umgang mit täglichen Belastungen (Kessler & Gallen, IFT)
- Integrales Entspannungsstraining (Kruse, Pavkovic)

Stressreduktionsprogramme bezuschussbar nach § 20 SGB V

- MBSR (Kabat-Zinn)
- Stressimpfungstraining (Meichenbaum)
- Multimodales Stresskompetenz Training (Mathesius & Scholz)
- Optimistisch den Stress meistern (Reschke & Schröder 2010)
- Positiver Umgang mit Stress (Wagner - Link)

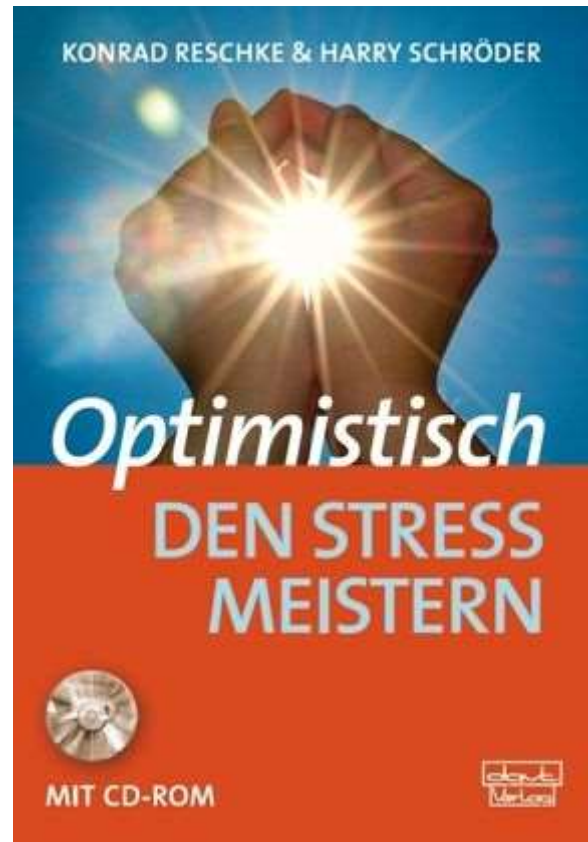
Stressreduktionsprogramme bezuschussbar nach § 20 SGB V

- Bleib locker/ Relax Kids (AOK
Stresspräventionstraining Kinder, Lohaus &
Klein-Heßling)
- Anti-Stress-Training für Kinder AST (Hampel und
Petermann)
- Gesundheit und Optimismus GO – Jugendliche
(Junge, Neumer, Manz, Margraf)
- SNAKE –Jugendliche (Beyer, Lohaus)

Stressbewältigung ist

- bekannter und bewährter Baustein der medizinischen Rehabilitation
- in vielen Formen in der Reha anzutreffen:
 - Bausteine und Module von Programmen
 - Vorträge im Rahmen der Gesundheitsbildung
 - Selbst entwickelte Kurzprogramme

2. Auflage 2010



Weiterentwicklungen

Optimistisch den
Fahr(er)stress meistern

Ein berufsgruppen -
spezifisches Programm



Reschke - Kranich - Rademacher

Shaker-Verlag

Weiterentwicklungen

Optimistisch den
Ruhestand meistern

Ein altersgruppen –
spezifisches
Programm

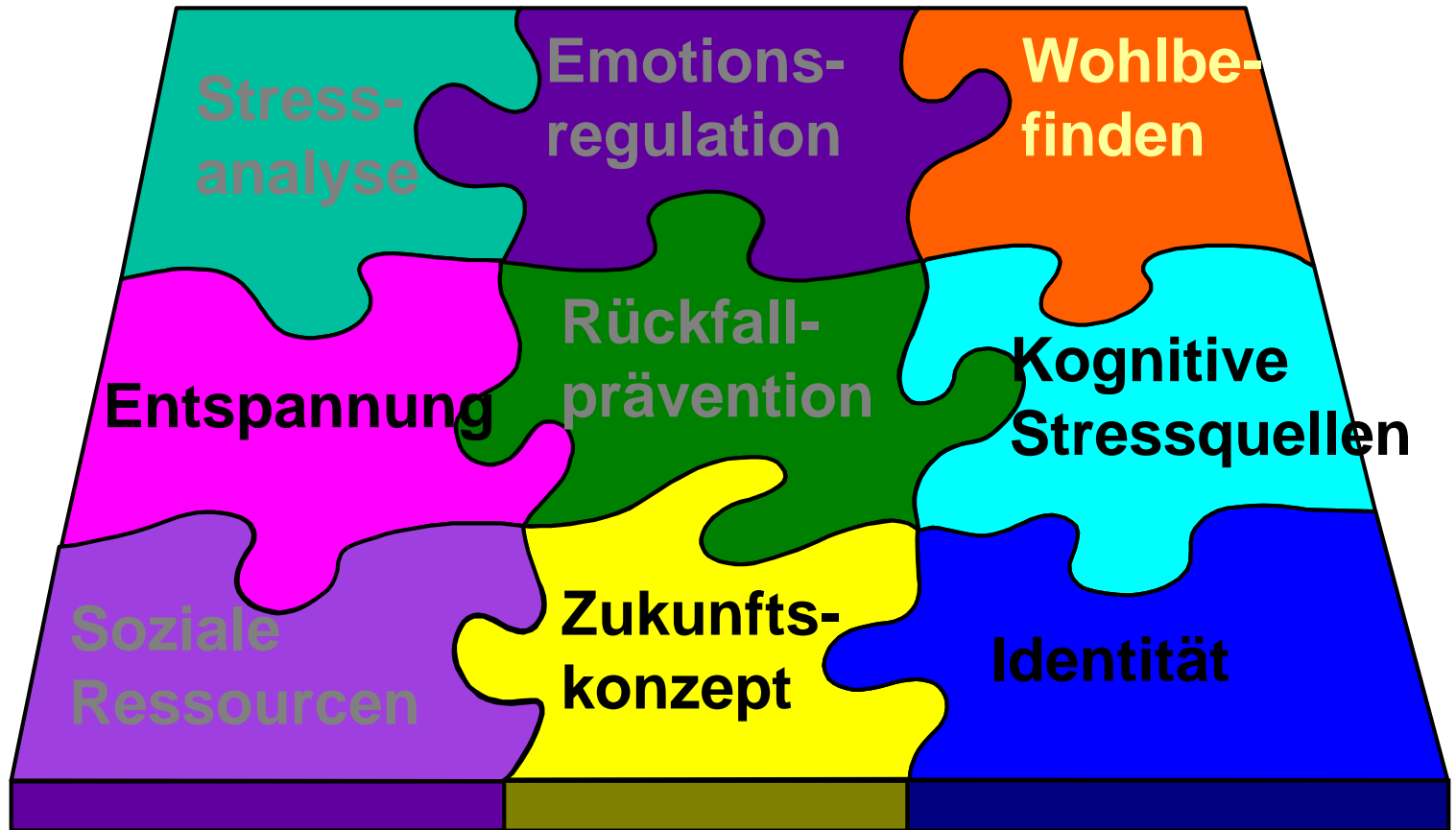


Weiterentwicklungen

Optimistisch
& cool bleiben
Altersgruppen –
Spezifisches Programm
Jugendliche



Das Programm: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile



Schwerpunkt Stress Check up



- Optimistisch den Stress meistern

- Langzeitkurs

10 mal 90 Minuten

- Stress Check up

3 mal 90 Minuten

- Persönliche Beratung

90 Minuten

Stress check-up: Systematische Stressanalyse – Bedingungs- und Verhaltensanalyse von Stress



- Kurz-Test Stress
 - Selbstanalyse wichtiger Belastungsdimensionen im Screening Test



- Analyse „Meine Stress-Signale“
 - Analyse und Erkenntnis eigener Stressreaktionen



- Übung „Bilanz meiner Stressoren“
 - Individ. Bewertung und Wirkung von Belastungsfaktoren



- Innere Antreiber
 - Analyse stressverstärkender Bewertungsmuster



- Analyse einer konkreten Stress-Situation
 - Verhaltens- und Problemanalyse (SORCK)

Eine Impact Technik zum Stress Screening





Kurz-Test Stress

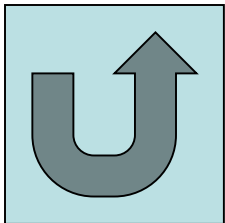
Streß? Ihr persönlicher Kurz-Test

Antworten Sie bitte auf diese Aussagen mit Hilfe der Bewertungs-Skala (1 bis 4) und kreuzen Sie das für Sie Zutreffende an!

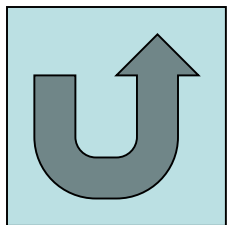
- trifft nicht zu = 1
- trifft kaum zu = 2
- trifft eher zu = 3
- trifft genau zu = 4

Aussage:	1	2	3	4
1. Ich habe das Gefühl, gehetzt, gefangen oder in die Enge getrieben zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Manchmal frage ich mich, was die ganze Mühe eigentlich soll.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Unzufriedenheit und Ärger sind alltägliche Begleiter meines Lebens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Ich wache regelmäßig in der Nacht oder lange vor dem Aufstehen auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Auch nach freien Tagen oder Stunden der Ruhe fühle ich mich abgeschlagen und lustlos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Es gibt in meinem Leben empfindliche Punkte, die mich schon aufregen, wenn ich nur an sie denke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Wenn ich Probleme mit jemanden diskutieren möchte, finde ich kein aufmerksames Ohr für mich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Persönlicher Stress Check
- Belastungen erkennen
- Auch als Prä-Post-Test anwendbar
- Screening für Kontrollverhalten, Sinnverlust, Ärger, Schlafstörungen, Erholungsfähigkeit, Punktuelle Belastungsthemen, soziale Unterstützung
- 11 bis 17 Punkte ist normal



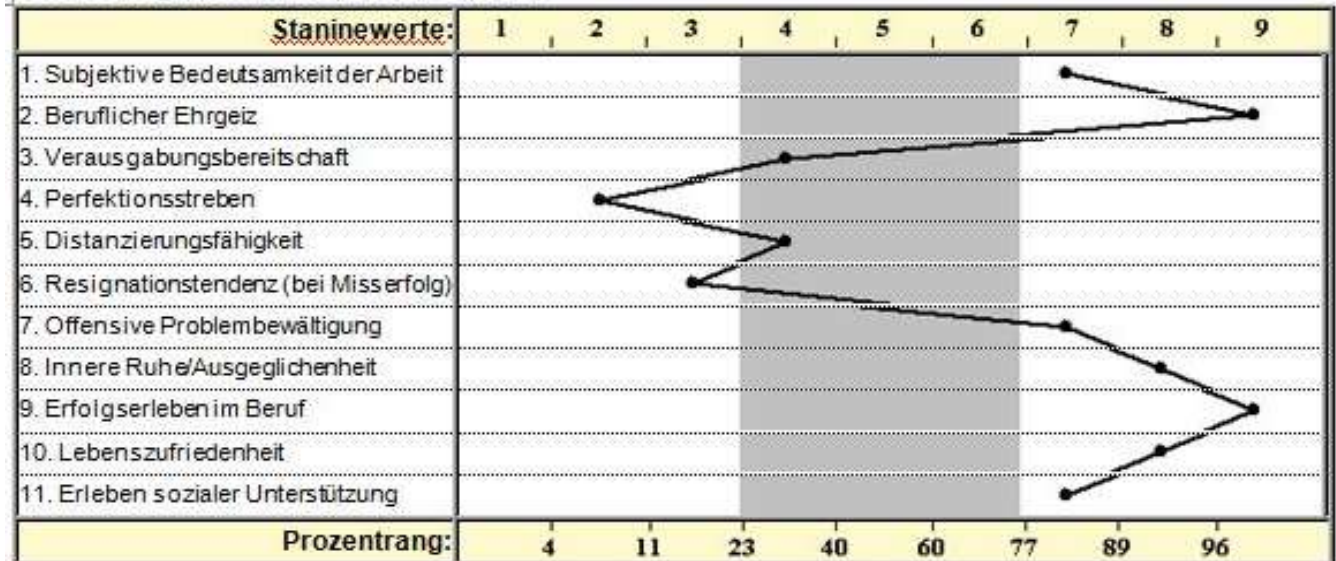
TICS & SVF 78



AVEM – Stress- und Burnout Diagnostik



Berufsübergreifende Stichprobe/D-O (2008)



Analyse „Meine Stress-Signale“

Stresssignale
... in den Gedanken



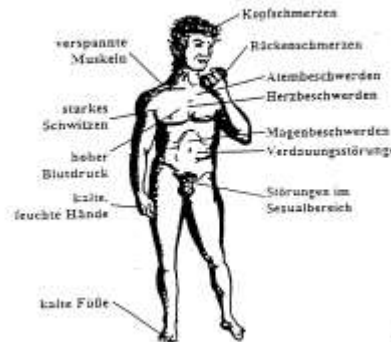
... in den Gefühlen



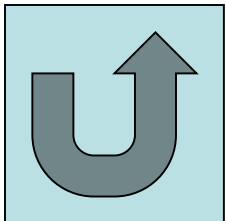
... im Verhalten

- ich gehe schneller
- ich spreche lauter, schneller
- meine Hände zittern
- ich explodiere leicht
- ich mache keine Pausen mehr
- ich sage überhaupt nichts mehr
- ich werde äußerlich ganz ruhig
- ich versuche, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen
- ich kann das Wesentliche nicht mehr vom Unwesentlichen unterscheiden
- ich rauche mehr
- ich esse mehr
- ich trinke mehr
- ich schlafe schlechter
- ich vernachlässige Freunde und Hobbies

... im Körper



- Individualität der Stressreaktion erkennen
- sensibler werden
- eigenes „Frühwarnsystem“ wahrnehmen
- 4 Dimensionen
 - In den Gedanken
 - In den Gefühlen
 - Im Verhalten
 - Im Körper



Übung „Bilanz meiner Stressoren“

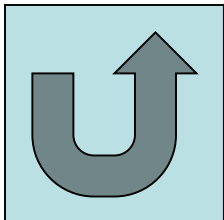
Bilanz meiner Stressoren

Stressoren	Häufigkeit				Bewertung				Produkt
	nie	manchmal	häufig	sehr oft	nicht störend	kaum störend	störend	stark störend	
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Termindruck, Zeitnot, Hektik									
ungenauere Vorgaben, Anweisungen									
Konflikte mit Kollegen									
Ärger mit Chef									
Aufstiegswettbewerb/ Konkurrenzkampf									
Arbeitslosigkeit									
Ärger mit Kunden									
ungerechtfertigte Kritik an mir									
dauerndes Telefonklingeln									
Infoüberflutung									
Lärm									
Autofahrt in der Stoßzeit									
Unterforderung									
Wohnungsprobleme									
wiederholte Bewerbungen									
Ärger mit Familie/ Verwandtschaft									
zu wenig Schlaf									
Konflikte mit Kindern									
Probleme in der Partnerschaft									
Mißerfolge									
Mietorhütung									
unsichere berufliche Perspektive									
Hausarbeit									
Bewegungsmangel									
zusätzliche Belastungen:									

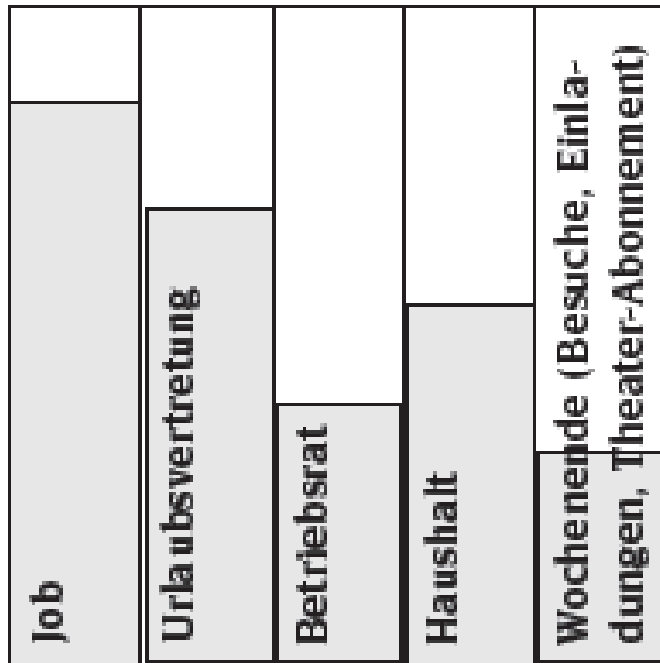
Endergebnis:.....

Je höher das Endergebnis, umso größer ist die Streßbelastung.

- Zum Nachdenken anregen
- Überlastungsquellen objektivieren
- Individuelle Belastungen relativieren
- Stressbewältigungsziele formulieren
- normaler Wert liegt zwischen 30 und 60



Stress Manhattan



1. Schritt: Zeichnen Sie auf einem Blatt nebeneinander gleich große Säulen, die für Ihre einzelnen Stressbereiche (Beruf, ehrenamtliche Tätigkeiten, Haushalt, Freizeitaktivitäten usw.) stehen. Füllen Sie nun jede Säule so weit mit einem Farbstift aus, wie Sie diesen Bereich als belastend ansehen
2. Schritt: Überlegen Sie auf der Basis Ihres „Stress-Manhattans“ in welchen Bereichen Sie
 - auf keinen Fall Ihr Engagement reduzieren
 - Ihre Aktivitäten einschränken
 - Hilfe anderer nutzen
 - Ihre Kollegen oder den Chef stärker zur Mithilfe motivieren
 - durch Ihren Wunsch nach Perfektion gestresst werden

Analyse einer konkreten Stress-Situation

Analyseleitfaden für eine konkrete Stresssituation

Wenden Sie nun das bisher erworbene Wissen an.
Wählen Sie eine Stresssituation Ihres Lebens aus und analysieren Sie diese!

1. Problematische Situation, Ort, Zeitpunkt:

2. Beteiligte Personen:

3. Verhalten der anderen:

4. Meine Gedanken, Selbstgespräche:

5. Meine Gefühle:

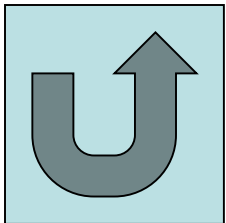
6. Meine körperlichen Reaktionen:

7. Mein Verhalten:

8. Nachwirkungen der Situation:

9. Wie ich mich gern verhalten möchte? Ziel:

- Teilnehmer fühlen sich in eine zurückliegende Stress-Situation wieder ein
- Erarbeitung von Alternativen für das Erleben und Verhalten bezüglich der Situation



Soziale Stress-Puffer

- Eine zweite Methode im Vergleich
- Erfassung sozialer Ressourcen zur Reduktion von Stress

Analyse der Sozialen Ressourcen zur Stress-Reduktion

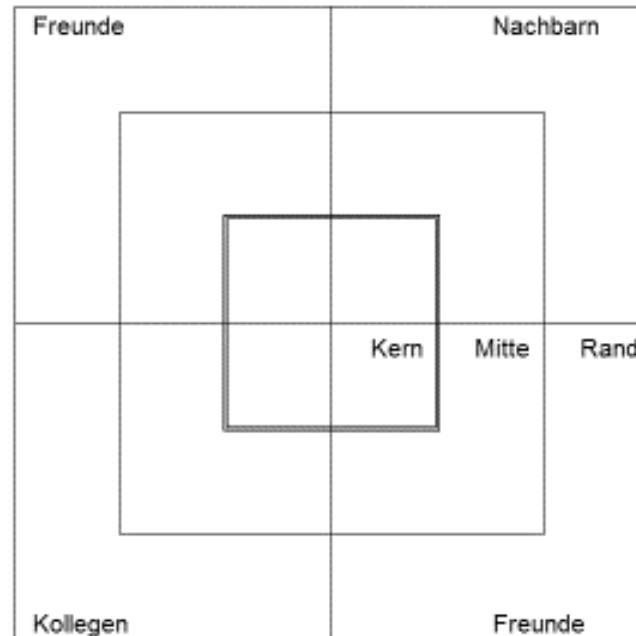


Soziales Atom

9

Lernen Sie:

- Kontakte wichtig zu nehmen
- Interesse für andere zu zeigen
- um Hilfe bitten zu können
- sich Zeit nehmen für Familie und Freunde



Zeichnen Sie durch Symbole, Anfangsbuchstaben oder Vornamen Ihr persönliches System der Beziehungen zu anderen Personen.

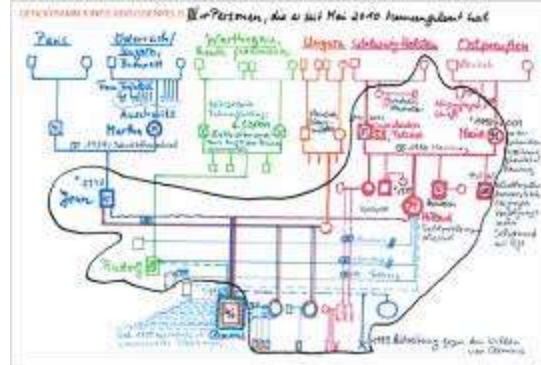
- Betrachten Sie das Ergebnis eine gewisse Zeit.
- Welche Beziehungen stützen und bestärken Sie?
- Welche „offenen Stellen“ sehen Sie und möchten Sie ausgleichen?
- Wie hat sich Ihr Beziehungsnetz in den letzten Jahren verändert?
- Welche Veränderungen würden Sie gern herbeiführen?

Andere Techniken zur Erfassung sozialer Ressourcen

- Familien Brett



- Genogramm

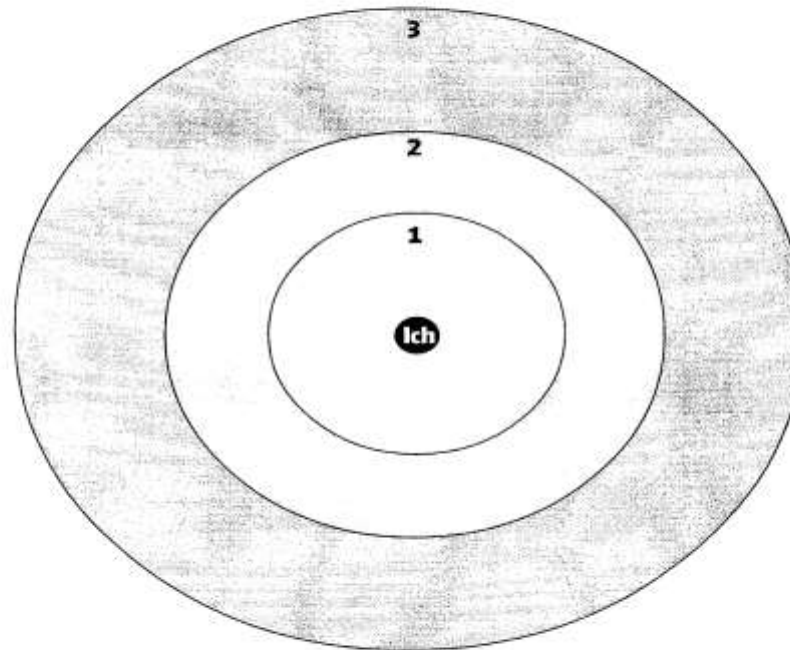


Erfassungsmethoden von Slangen u.a. “Lebenslust statt Krankheitsfrust”

Thema:

Innere und äußere Kraftquellen

Menschen, die mir Kraft geben



- 1 „Der Mensch, mit dem ich über alles reden kann“ (engste Vertrauensperson)
- 2 „Menschen, die mir nahestehen“
- 3 „Menschen, die mir guttun, indem sie mich ablenken“

Bis zum Wiedersehen im Stresskursleiter – Kurs in Leipzig

