

Landespsychologentag NRW 29.10.2016

Resilienz im Klinischen Bereich

Anne M. Lang

AML Institute Bonn

AML Institut Systeme DGFS

Milton Erickson Institut Bonn MEG



Resilienz im Klinischen Bereich

Mein Hintergrund als Diplom-Psychologin

- Dipl. Psychologin seit 1977 Uni Saarbrücken und Bonn
- PP seit dem PT-Gesetz 1999
- BDP Mitglied seit 1983
- Tiefenpsychologische Therapie (KV-Zulassung), Gesprächspsychotherapie,
- Verhaltenstherapie (KV-Zulassung), Systemische Therapie DGSF, Hypnotherapie M.E.G.
 - Lehrende DGSF für Coaching
 - Lehrende DGSF für Beratung
 - Lehrende DGSF für Systemische Therapie
 - Lehrende M.E.G. für Klinische Hypnose
 - Lehrende M.E.G. für Medizinische Hypnose
 - Lehrende M.E.G. für Kinder-Jugendlichen-Hypnotherapie

Heute

Leitung der AML Institute in Bonn: www.institut-systeme.de

AML Institut Systeme DGSF

Milton Erickson Institut MEG

- mit Psychotherapie-Gemeinschaftspraxis mit Team von 6 Kolleginnen
- mit Coaching-Bereich.
- mit Weiterbildungs-Bereich
- 4 M.E.G. Curricula, M.E.G. Zertifiziert
- und den Baukasten zum Systemischen Coaching, DGSF anerkannt



Resilienz im Klinischen Bereich

Was sorgt für Resilienz?

Die Variablen der Resilienz:

- Zuversicht: ich habe Hoffnung und spüre Selbstwirksamkeit
- Selbstwirksamkeit: ich definiere mich
- Aktivität: ich erfahre mich
- Anerkennung, Bestätigung: ich werde in eine Entwicklung „getragen“

Die Möglichkeit der Resilienz:

- Komplexität von Wirklichkeit nutzen:
Reduktion/Zentrierung und Erweitern, Vorstellung, Wahrnehmung als Dissoziation und Assoziation
- Perspektivenvielfalt: Erweitern durch Mehrere
- Fokus der Wahrnehmung: Wählen

Hoffnung und Resilienz – Buchtitel zu Milton Erickson

Hypnosystemisches Vorgehen als Resilienz-Förderung



Resilienz im Klinischen Bereich

Resilienz – ein psychologisches Konstrukt

Es ist:

- **Komplex:** nicht einfach fassbar, da es viele Facetten hat
- **Veränderbar:** nicht ein für alle Male fest
- **Beeinflussbar:** immer wieder neu herzustellen
- **Lernbar:** was ist zu wissen
- **Entwickelbar:** was ist zu erweitern



Resilienz im Klinischen Bereich

Resilienz erhöhen bei der Stressbewältigung- wie?

- Wo anknüpfen?
- Wie die Person einbeziehen?
- Wie die Stressbewältigung individuell machen?

den Psychischen Belastungen- wie?

- Worauf liegt Fokus und worauf nicht?
- Was sind die bestimmenden Koordinaten? (Prämissen, Annahmen, Gewohnheiten)
- Wie ist die therapeutische Kommunikation?
- Wie ist die Selbstkommunikation?

der Work-Life-Balance – wie?

- Was bedeutet das für diesen Menschen in dieser Situation?
- Wo/wann da und wo/wann nicht?

den Psychischen Störungen- wie?

- Wer benennt es so?
- Was sind die Ausnahmen?
- Wie sollte es anders sein? (was streckt davon schon durch Abgleich im Problem)



Resilienz im Klinischen Bereich

Es geht um.....

Bewältigung:

Natürliche Bewältigung:

- Trauerphasen
- Genesungsphasen

Personale Bewältigungsversuch/Coping enthalten Lernkompetenz

- Was haben Sie schon versucht?
- Wie haben Sie das in einem anderen Falle gelöst?
- Was würde ein anderer sagen, wie Sie das lösen würden?
- Was ist daran gut und was zu erweitern?

Umgang: Es gibt immer einen Umgang? Was ist daran gut- was ist zu erweitern?

- Wie gehen Sie damit um?

Einschätzen-lassen-Technik: Wie finden Sie das?

Metasicht-Technik: Schauen Sie mal von außen darauf!

Stellvertretertechnik: Wie würde ein anderer damit umgehen?

Ressourcenzustand: Wie gehen Sie damit in ihrem besseren Ressourcenzustand um?

Resilienz im Klinischen Bereich

Wie Diplom Psychologen helfen:

Gezielt suggestiv kommunikativ günstig **hören d.h. was an Ausrichtung**

Gezielt suggestiv kommunikativ günstig **intervenieren d.h.**

Gezielt suggestiv kommunikativ günstig **„heben“ d.h.....**

Implikationen beachten



Resilienz im Klinischen Bereich

Akuter Stress - Resilienz - Kommunikation

Sprache, Kommunikation, Suggestion

Psychologie beim Arzt, Psychologie beim Notfall, Psychologie in der Krise,
Psychologie im Krankenhaus

Hypno-Prinzipien: Dissoziation, Assoziation, Vorstellung, Darstellung

Chronischer Stress und Resilienz

Psychologie in der Psychotherapie: Kommunikation, Suggestion, Systeme

Implikationen beachten z.B. die von Kategorien

Das Bonner Ressourcen Modell: worauf hin intervenieren wir?

rahmen und beim Rahmen den Klienten Ressourcen fördern und fordern



Resilienz im Klinischen Bereich

Beispiel: Veränderungsarbeit im Bonner Ressourcen Modell

Ein hypno-Systemische Rahmungsmodell:

Rahmung heißt:

M. Erickson „ Ich ändere niemand. Ich stelle einen Rahmen zur Verfügung, indem der andere sich ändern kann

In Analogie: „Ich stelle einen Rahmen zur Verfügung stellen, in dem er andere Resilienz entwickeln kann“

Wie rahmt man dann?

Indem man die 3 Dimensionen im Blick hat:

1. Den Prozess entwickeln- Ausrichtung
2. Die besondere Schleife zu entfalten- individuelle Suchprozesse und Ausrichtung
3. Die Metaarbeit zu nutzen- Draufsicht auf die Systeme und Situation



Resilienz im Klinischen Bereich

Prävention – Wie grundsätzlich

Stressbewältigung

Entspannungsverfahren

Mentales Training – Selbsthypnose

Psychotherapie – kein Kuchenmodell

mit Interventionen, sondern eine Philosophie

Es geht also nicht um beliebig neue Verfahren, sondern

es geht um die grundsätzliche Begleitung/Rahmung – wie?



Resilienz im Klinischen Bereich

Die Frage nach den Implikationen?

- Welche Implikationen hat mein Verfahrens-Modell? - Welche Ressourcen-Implikationen?
- Welche Implikationen hat mein Kontext? Welche Ressourcen-Implikationen?
- Welche Implikationen hat mein Vorgehen? Welche Ressourcen-Implikationen?

- Wie hebt es Ressourcen?
- Wie erzeugt es neue Ressourcen?
- Wie geht es mit der mitgebrachten Problemfokussierung um?



Resilienz im Klinischen Bereich

Übung: Ressourcen Interview- Demo und Kleingruppe

Was ist zu lernen?

- Neugierig Fragen stellen zu können
- Nur Fragen! –ohne übliche „Mms“, Wiederholungen, Spiegeln, Zusammenfassen durch Therapeuten usw.
- Nonverbal respektvoll bis anerkennend, zugewandt, interessiert!

Was ist zu tun?

Fragen erfinden zur Ressourcensituation/zum Ressourcenzustand

z.B. ihr Hobby

z.B. eine Situation, die ihnen wider Erwarten gut gelungen ist

z.B. eine beliebte Urlaubssituation

Was hat das mit Resilienz-Förderung zu tun?

- Den anderen als für sich selbstwirksam schon behandeln
- Sein inneres Wissen heben
- Es nicht schon für ihn wissen



Resilienz im Klinischen Bereich

Folgendes Darstellungsvorgehen als Kernsituation des Bonner Ressourcen Modells

Prinzipien:

- dissoziativ- draufschauend gestaltend
- Vorstellung nutzen
- Schon für sich gestaltend
- Aus der Hand heraus gestalten, was noch nicht sprachlich ginge
- Komplexität auf den Punkt gebracht

Stelle mit diesen Klötzchen dar:

Stelle bitte **still und konzentriert** dar:

1. Ist

Stelle die Ist-Situation da!

Fehlt noch was?

Was ist was?

Was siehst du?

Schwenk

2. Wunsch

Was ist was?

Was siehst du?

3. Was heißt das was zu tun ist?



Resilienz im Klinischen Bereich

Mehr Informationen gewünscht?

• auf unserer Homepage:

www.institut-systeme.de

• bei unseren halbjährlichen Info-abenden

• in unseren Seminar-Angeboten

• in unseren Supervisions-Angeboten

• in unseren Weiteildungs-Angeboten

