

# THERAPIE JOURNAL



Dipl. - Psych. Helmut Dillmann - Psychotherapeutische Praxis  
Kastellstr. 14 • 65321 Heidenrod

Dipl. - Psych. Theresa Madani - Psychotherapeutische Praxis  
Mainzer Straße 47 • 56154 Boppard



**PSYCHOTHERAPIE**  
Theresa Madani

© Copyright by Helmut Dillmann, Theresa Madani

# Inhalt

Verhaltenstherapie	5
Wie zufrieden sind aktuell Sie mit ...	8
Wofür sind Sie in Ihrem Leben dankbar?	10
Was waren bisher die Highlights in Ihrem Leben?	11
Positives und Negatives	12
Ein wenig Theorie	13
Kindheit	14
Jugend	17
Beziehungen	18
Werte	20
Pläne	21
Gefühlsbrücken	22
Dankbarkeit	24
Tägliche Dankbarkeit	25
Selbstwert	26
Stärken und Schwächen	27
Aussöhnung	28
Sich selbst verzeihen?	29
Vorbilder	30
Schlechte Angewohnheiten	31
„Glaube nicht alles, was du denkst!“	32
Man kann nicht alles ändern	33
Therapietagebuch	36 - 59
Platz für Notizen	60-63



Dipl.- Psych.  
Helmut Dillmann  
Psychologischer  
Psychotherapeut  
Verhaltenstherapie  
Supervision  
Coaching  
Seminare

Psychotherapeutische Praxis  
Kastellstr. 14 • 65321 Heidenrod  
Tel. 06120 972 24 50 • Fax 0620 972 24  
mobil 0160 911 844 56  
info@helmutdillmann.de  
www.helmutdillmann.de

Alle Kassen – Sprechzeiten n. Vereinbarung



## PSYCHOTHERAPIE

Theresa Madani

Dipl.- Psych.  
Theresa Madani  
Psychologische  
Psychotherapeutin  
Verhaltenstherapie

Psychotherapeutische Praxis  
Mainzer Straße 47 • 56154 Boppard  
Tel: 0176 8717 3646

kontakt@psychotherapie-madani.de

Psychoonkologin

www.psychotherapie-madani.de

Coaching

Alle Kassen – Sprechzeiten n. Vereinbarung



Hallo,

ein Therapiejournal, was ist denn das?

Dieses Heftchen soll Sie während Ihrer Therapie begleiten. Im ersten Teil befinden sich verschiedene Aufgaben; hier sind Inhalte zum Lesen oder Fragen zu beantworten. Es wäre schön, wenn Sie sich für jede Woche einer Aufgabe widmen.

Im zweiten Teil ist Raum gelassen, um sich für jede Therapiestunde etwas zu notieren, etwas, was Sie sich vornehmen, anzusprechen oder etwas, das für Sie wichtig war, quasi die Essenz der Therapiestunde.

Wir hoffen, mit diesem Journal einen zusätzlichen Beitrag zu einer möglichst erfolgreichen Therapie leisten zu können.

Helmut Dillmann und Theresa Madani

Bei der Verhaltenstherapie (VT) geht man davon aus, dass nahezu alle psychischen Probleme das Produkt einer mehr oder weniger langen Lerngeschichte sind. Psychische Störungen werden demnach in ähnlicher Weise erlernt, wie irgendwelche Fertigkeiten oder Vokabeln. Ähnlich wie bei den Vokabeln werden auch unangenehme Angewohnheiten oder sogar Störungen auch wieder verlernt, z. T. bereits in einem frühen Stadium, sodass gar kein manifester Leidensdruck entsteht. Leider ist das nicht bei allen Problemen und Störungen der Fall. Fahrradfahren oder Schwimmen wird man kaum verlernen können. Viele psychische Störungen werden auch nicht einfach verlernt oder vergessen, auch nicht mit Hilfe von professionell geschulten Therapeuten. Hier gilt es vielmehr die Lernbedingungen dergestalt zu verändern, dass Verhalten weniger eingeengt und somit flexibler, damit auch weniger belastend wird und erlebt wird. Natürlich kann man mit einer Magersucht nach einer erfolgreich durchgeführten Verhaltenstherapie noch Hungern, aber man hat nicht mehr das Gefühl, dies zu müssen. Warum eigentlich nicht? Was passiert da im Einzelnen?

Man unterscheidet beispielsweise beim Lernen

### Sensitivierung

Bei der Sensitivierung geht es darum, sich immer mehr für einen Reiz und seine Differenziertheit zu sensibilisieren. Beispiele sind zu lernen, Wein oder Tee hinsichtlich ihres Geschmacks zu beurteilen

### Habituation

Habituation bedeutet „Gewöhnung“. Jemand lernt z.B. in der neu bezogenen Wohnung, die nächtlich permanent vorbeifahrenden Züge nicht mehr wahrzunehmen  
Klassisches Konditionieren

Beim klassischen Konditionieren wird ein ursprünglich neutraler Reiz an einen Reiz gekoppelt, der in natürlicher Weise eine körperliche Reaktion auslöst. Tritt nach mehrmaligen Kopplungs-Durchgängen dieser ursprünglich neutrale Reiz dann alleine auf, kann er die körperliche Reaktion alleine auslösen. Pawlows Versuche mit Hunden vor mehr als hundert Jahren haben hier Berühmtheit erlangt, bei denen er einen Glockenton mit der Darbietung von Futter koppelte. Nach einigen Durchgängen konnte das Erklingen der Glocke allein Speichelfluss bei den Hunden erzeugen.

Ein weiteres Beispiel im Humanbereich ist das Entstehen von Fetischismus.

### Operantes Konditionieren

Operantes Konditionieren bezeichnet das Lernen am Erfolg. Dies bedeutet: Zufällig gezeigte Verhaltensweisen treten häufiger auf, wenn sie eine Belohnung oder anders bezeichnet „Verstärkung“ erfahren, sie treten seltener auf, wenn sie bestraft oder ignoriert werden. Ein Schüler, der Aufmerksamkeit möchte und deshalb in der Klasse ‚herumkaspert‘ erlebt die mahnenden Worte des Lehrers als Belohnung und wird deshalb noch mehr ‚herumkaspern‘

---

## Modellernen

Beim Modellernen wird das Verhalten eines Vorbildes nachgeahmt, weil man beobachten kann, dass das Vorbild für sein Verhalten eine Verstärkung erhält. Kinder, die im Film einen Westernhelden sehen können, der durch coole Sprüche und harte Fäuste Bewunderung erfährt, mögen ihren Helden gerne nachahmen.

Alle Formen des Lernens werden bei der Entwicklung einer psychischen Störung Berücksichtigung finden. Entscheidend ist, dass die Störung im Leben des Betroffenen eine Funktion einnimmt, die im weitesten Sinne auch als „sekundärer Krankheitsgewinn“ bezeichnet werden kann. Provokativ ausgedrückt bedeutet dies: Der Kranke leidet nicht nur, er hat auch etwas von seinem Leiden. Am Ende einer ggf. langen Verhaltenskette steht immer ein C+ (das bedeutet: eine positive Konsequenz) oder ein C- (gesprochen: C minus durchgestrichen; das bedeutet: eine negative Konsequenz wird mit dem Verhalten beseitigt oder vermieden).

Beispielsweise erhält der Depressive Zuwendung oder Schonung, der Ängstliche kann unangenehme Situationen vermeiden, die Bulimikerin kann essen was sie will und dabei eine ‚gute Figur‘ haben.

Bezeichnend bei der Entwicklung einer Störung mit Krankheitswert ist, dass das Problemverhalten in der Regel über die kurzfristigen positiven Konsequenzen aufrechterhalten wird und die langfristigen Konsequenzen hingegen das Leiden verschärfen und für den Betroffenen fatale Folgen beinhalten. So ist der Rausch für den Alkoholiker, außer in einem späten Stadium, kurzfristig positiv. Alle Ängste, Sorgen etc. geraten für kurze Zeit in Vergessenheit, langfristig hingegen stehen körperlicher und sozialer Verfall bis hin zum Tod auf dem Programm.

Zur Erfassung des Problemverhaltens bei psychischen Störungen bedient sich die Verhaltenstherapie der so genannten Verhaltensanalyse. Hierbei werden die Auslöser und/oder Situationen (S) erfasst, in denen das Problemverhalten auftritt. Hinzu kommt das eigentliche Problemverhalten, die Reaktion, die man auf vier Ebenen beschreibt: R kognitiv – die Gedanken, die in dieser Situation auftreten, R emotional – die begleitenden Gefühle, R physiologisch – die dazugehörigen körperlichen Reaktionen und R motorisch – das beobachtbare Verhalten. C beschreibt letztlich, wie bereits erwähnt die daraus resultierenden Konsequenzen oder das, weshalb jemand ein Problemverhalten zeigt.

Hier ein Beispiel für die Verhaltensanalyse bei einer Essstörung:

Auslöser S für das Problemverhalten sind sämtliche anstehende Malzeiten oder anstehende Termine im Fitness-Studio, aber auch zahlreiche Alltagssituationen wurden mittlerweile lerngeschichtlich assoziativ als Auslöser verknüpft (z.B. Bilder von Frauen in Zeitschriften, andere Frauen, Einladungen zum Essen, Kauf von Kleidung etc.)

In den vier Verhaltenskategorien fallen u. a. folgende klinisch relevanten Verhaltensprobleme auf:

Kognitionen: „Ich bin zu fett.“ „Ich bin hässlich.“ „Ich bin so jung und habe schon Zellulitis.“ „Ich finde mich zum Kotzen.“ „Was soll aus mir werden?“ „Ich bin so unglücklich.“ „Ich muss für alle Männer attraktiv werden - mein Freund findet mich ja nur anziehend, weil er

---

mich liebt.“ „Der Sport ist eine Folter, aber ohne den werde ich noch hässlicher.“ „Ich habe keine Zeit, wenn ich den Sport mache, aber ich muss.“

Emotionen: Angst, Traurigkeit, Verzweiflung (Depression)

Physiologie: massive Anspannung und Erschöpfung

Motorik: verbringt viel Zeit mit dem Einkauf von Obst und dessen Zubereitung, geht stundenlang ins Sportstudio.

Als kurzfristige positive Konsequenz erlebt die Betroffene das Gefühl von Kontrolle (C+).

Sie gibt sich außerdem der Illusion hin, etwas gegen ihre vermeintliche Zellulitis und für die Steigerung ihrer Attraktivität zu tun. Ihrem Selbstideal kommt sie scheinbar näher (C+).

Langfristig läuft sie in Gefahr, sich massiv gesundheitlich zu schädigen, sowie ihre emotionale Instabilität zu chronifizieren, mit allen einhergehenden Defiziten (Depression, Ängste, Selbstwertprobleme, Anhedonie, sexuelle Probleme etc.)

Wie sieht die eigentliche Therapie in der VT aus? Die VT hat sich im Verlauf der letzten Jahrzehnte sehr geöffnet und bedient sich heute sehr zahlreicher Verfahren, deren bloße Aufzählung und kurze Darstellung den Rahmen einer Kurzdarstellung sprengen würde. Bekannt sind sicherlich exponierende Verfahren in der Angsttherapie. Hier wird der Betroffene dazu motiviert, sich seinen angstausslösenden Reizen gezielt auszusetzen. Diese weiterhin zu vermeiden hieße, für jedes Vermeiden die Belohnung zu erfahren, dass die Angst wieder zurückgeht oder gar nicht erst auftritt (C-). Dies wäre letztlich fatal für den Betroffenen. Die Bearbeitung dahinter liegender psychischer Konflikte ist erwiesenermaßen hilfreich, kann die Angst alleine jedoch nicht zum Verschwinden bringen. Stattdessen habituiert der von Ängsten Geplagte in seinem persönlichen ‚Horrorszenario‘ (beispielsweise beim Blick von einem Turm oder der Fahrt in einem Aufzug) und kann so lernen, seinen Alltag wieder angemessen zu bewältigen.

Zum zentralen Element der VT hat sich die kognitive Verhaltenstherapie entwickelt. Sie geht davon aus, dass unsere Gefühle, die ja bei einer Therapie im Fokus des Veränderungsprozesses stehen, abhängig von unseren Bewertungen sind. Kann ich die Bewertung verändern, verändert sich auch mein Gefühl. Kommt der Angestellte morgens ins Büro und begegnet seinem übellaunigen Chef, mag er denken: „Der hat etwas gegen mich.“ „Der hat sich über mich geärgert.“ „Sicherlich will er mich loswerden und schmeißt mich bald raus.“ Die emotionalen Folgen mögen Angst und Depression sein. Geht der Verhaltenstherapeut nun hin und hinterfragt akribisch diese spontanen Bewertungen des Betroffenen und gelangt mittels so genannter kognitiver Umstrukturierung oder mittels Sokratischem Dialog zu alternativen Bewertungen, wie z.B.: „Mein Chef hat es auch nicht leicht.“ „Er hat Sorgen – vielleicht ist zuhause jemand krank.“ Oder „Er ist halt ein launischer Mensch!“ – so mag der Betroffene letztlich erkennen, dass seine Bewertungen auf den zweiten Blick nicht nur viel realistischer sind, sondern auch zu einem weitaus besseren Gefühl und einer stabileren psychischen Verfassung verhelfen.

Letztlich steht am Ende einer erfolgreichen Therapie die erhöhte Flexibilität im Denken, Erleben und Verhalten, wodurch Leidensdruck erheblich reduziert und die Lebensqualität gesteigert werden kann. Da VT immer klar auf einzelne Ziele bezogen ist (z.B. „Aufbau von Selbstbewusstsein“) ist sie jederzeit transparent und kontrollierbar. Damit wird Therapie zur durchschaubaren Dienstleistung.

Wie zufrieden sind aktuell Sie mit ...

---

(auf einer Skala von 1 - 10; 1 bedeutet sehr unzufrieden, 10 hingegen sehr zufrieden. Dazwischen können Sie abstufen)

Ihrer Gesundheit

Ihrer Ernährung

Ihrem Schlaf

Ihrer Partnerschaft

Ihrer Sexualität

Ihrer Arbeit

Ihren Sozialkontakten

Ihren Freundschaften

Ihrer Freizeitgestaltung

Ihrem Gefühl von Sinn



---

Womit sind Sie ggf. nicht zufrieden und was möchten Sie gerne verändern bzw. verbessern?

Gesundheit

Ernährung

Schlaf

Partnerschaft

Sexualität

Arbeit

Sozialkontakte

Freundschaften

Freizeitgestaltung

Gefühl von Sinn

Wofür sind Sie in Ihrem Leben dankbar?

---

Wofür sind Sie in Ihrem Leben dankbar?

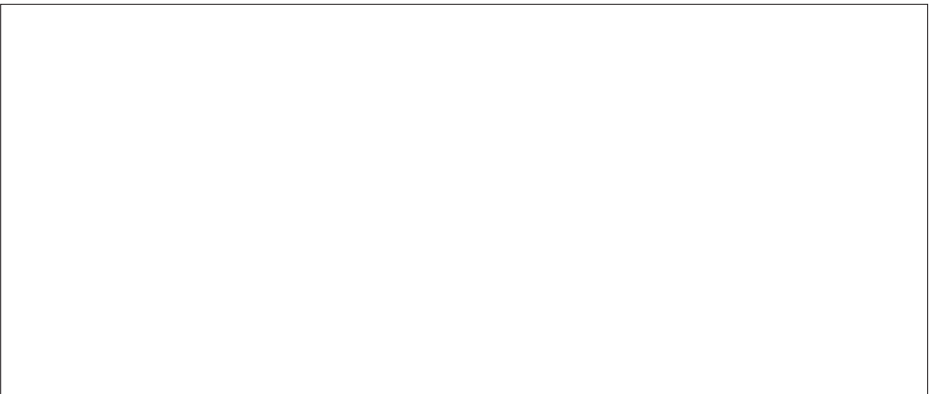
Wofür sind Sie in der vergangenen Woche dankbar?

Wem würden Sie gerne einmal etwas Gutes tun, und wie empfinden Sie diese Frage?

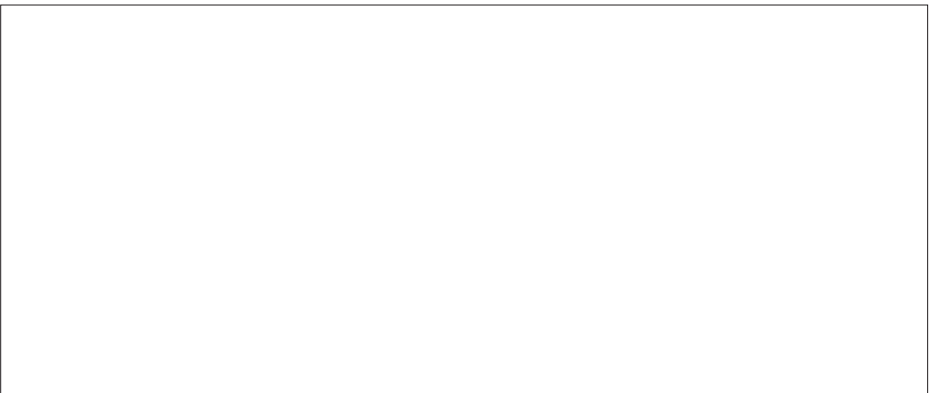
In Ihrer Kindheit ...



In Ihrer Jugend ...



Als Erwachsene(r)



Nennen Sie 3 positive und 3 negative Lebensereignisse, die Ihrer Meinung nach heute noch einen Einfluss auf Ihr Leben nehmen? Wie haben Sie sich dabei gefühlt und warum spielen diese Ereignisse Ihrer Meinung nach heute noch eine Rolle?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their responses to the questions above. It occupies most of the page's vertical space.

Der deutsche Psychologe Klaus Grawe (er lebte zuletzt in der Schweiz) hat die Theorie aufgestellt, dass Menschen dann Wohlbefinden erleben, wenn sie Konsistenz (Übereinstimmung) empfinden. Konsistenz empfindet ein Mensch, wenn sich seine Grundbedürfnisse miteinander im Gleichklang befinden. Was bedeutet das? Grawe sprach hier den von Epstein identifizierten vier Grundbedürfnissen Kontrolle, Selbstwerterhöhung, Bindung und Lust eine entscheidende Bedeutung zu. Wir möchten Kontrolle über unser Leben, damit wir uns sicher und möglichst angstfrei fühlen können.

Ein gutes Selbstwertgefühl gibt uns Zuversicht, motiviert und erhöht unsere Leistungsfähigkeit. Durch Bindung erfahren wir u.a. Sicherheit und Geborgenheit. Der Begriff „Lust“ bezeichnet angenehme Gefühlszustände und ist keinesfalls auf die sexuelle Lust beschränkt. Gibt es Konflikte zwischen den Grundbedürfnissen (Zerrissenheitsgefühl) oder kann man seine Ziele nicht wie gewünscht realisieren, erlebt man nach Grawe Inkonsistenz. Diese Inkonsistenz führt zu unangenehmen Gefühlen. Um diese unangenehmen Gefühle zu vermeiden, werden häufig ungesunde Strategien entwickelt, die dem Individuum zwar kurzfristig eine Besserung verschaffen, langfristig jedoch den Konflikt aufrechterhalten und das Leiden chronifizieren.

Wird ein Kind beispielsweise permanent mit Liebesentzug bestraft und nur für seine Anpassung, Unterordnung mit Zuwendung (Bindung) belohnt, macht es die Erfahrung, dass die Bedürfnisse nach Kontrolle und Selbstwert in einem eklatanten Widerspruch zu seinem Bedürfnis nach Bindung stehen. Es lernt, dass es eigene Bedürfnisse und Gefühle über Gebühr unterdrücken muss, um gebunden zu sein. Die Folge ist ein Mensch, der sich im Kontakt mit anderen zerrissen erlebt und sich den Interessen seiner Mitmenschen unterordnet, obwohl er das eigentlich gar nicht möchte. Aber dies ist nur ein Beispiel.

Halten wir jedoch fest:

Wird das Bedürfnis nach Bindung befriedigt, führt dies zu Emotionen wie Geborgenheit, Zuneigung, Liebe und Zufriedenheit, bei Nichterfüllung hingegen zu Traurigkeit, Ablehnung, Unsicherheit und Verlassenheit.

Wird das Bedürfnis nach Kontrolle befriedigt, führt dies zu Sicherheit und Wohlbefinden, bei Nichterfüllung hingegen zu Angst, Hilflosigkeit, Ohnmacht und dem Gefühl ausgeliefert zu sein.

Wird das Bedürfnis nach einem positiven Selbstwert befriedigt, stellen sich i.d.R. Stolz und Zufriedenheit ein, bei Nichterfüllung allerdings Scham, Wut, Schuld sowie der Eindruck, minderwertig zu sein.

Wird das Bedürfnis nach Lustgewinn befriedigt, führt dies zu einer angenehmen Aufregtheit und zu Freude, wird das Bedürfnis frustriert, führt dies zu Schmerz, Ärger und/oder Abneigung.

Sie haben bereits einen Anamnesebogen ausgefüllt. Da ging es in erster Linie um Ihre Probleme, Ihre Schwierigkeiten, Ihr Leiden. Werfen wir (Sie und ich) doch einmal einen ganz anderen Blick auf Ihre Person.

**KINDHEIT**

Welcher Duft gehört zu Ihrer Kindheit?

Was sind Ihre intensivsten Bilder aus Ihrer frühen Kindheit?

Welchen Schwung ins Leben haben Ihnen Ihre Eltern geschenkt?

Welches war ein Ort voller Geborgenheit für Sie in Ihrer Kindheit?

Welches war ein Ort voller Geheimnisse für Sie in Ihrer Kindheit?

Wer war die Person Ihres Vertrauens in Ihrer Kindheit?

Welches ist Ihr Lieblingsfoto aus Ihrer Kindheit?

Ihr erstes Spielzeug?

Von wem haben Sie es bekommen?

Wer war der Lieblingsheld/ die Lieblingsheldin Ihrer Kindheit?

Was war Ihr größter Kindheitstraum?

... und wie wirkt er ins Erwachsenenleben hinein?

Welche Erinnerungsstücke, die Ihre Kindheit betreffen, haben Sie bis heute aufbewahrt?

Was bedeuten Sie Ihnen?

Wie haben Sie Ihren ersten Freund/Ihre erste Freundin gefunden?

... und was haben Sie miteinander für Abenteuer bestanden?

Was erzählen Ihre Eltern, wofür Sie schon früh Talent hatten?

Was berichtet Ihre Familie, wie Sie schon früh selbständig waren/ Ihren eigenen Kopf hatten/ früh Energie und Durchsetzungsvermögen zeigten?

Was haben Sie als Kind schon an Aufgaben gemeistert?

Welches ist das Motto Ihrer Kindheit?

Was haben Sie sich aus Ihrer Kindheit bis heute bewahrt?

---

Welches sind wichtige und bleibende Erfahrungen aus Ihrer Kindheit, die Ihnen im Leben gute Dienste geleistet haben?

Wie haben Sie Stolpersteine und Schwierigkeiten Ihrer Kindheit nach und nach überwunden und zu Ihrem eigenen Leben gefunden?

Platz für Notizen



---

Wie haben Sie als junge Frau/junger Mann Ihren persönlichen Stil gefunden?  
Welches Kleidungsstück/Outfit machte Ihnen damals nahezu automatisch gute Laune?

An welche Abenteuer mit anderen Jugendlichen erinnern Sie sich gerne?  
Was glauben Sie, an welche Gemeinsamkeiten erinnern sich Ihre damaligen Freunde am liebsten?

Was war Ihre Erfolgsstrategie, andere auf sich aufmerksam zu machen?

Welche Eroberungen haben Sie als Teenager gemacht?

Wann haben Sie sich das erste Mal verliebt? ... und was war das Größte daran?

Wer war Ihr Idol, oder woran haben Sie sich orientiert?

Welche Aufgaben, Abschlüsse etc. haben Sie besser gemeistert als gedacht?

Was hat Sie als jungen Menschen bereits zu einer Persönlichkeit gemacht?

## Beziehungen

---

Was genießen Sie am liebsten in Gesellschaft anderer?

Worin zeigt sich für Sie die Qualität einer guten Freundschaft?

Welches ist Ihre längste Freundschaft?

Was ist das Geheimnis Ihrer bleibenden Verbindung?

Wie bringt man Sie am besten zum Lachen?

In welchen Situationen haben Sie zuletzt schallend gelacht und sich gut amüsiert?

Wer aus Ihrer Familie bringt Sie immer wieder zum Lächeln?

---

Wer ist Ihr Lieblingsmuntermacher in Ihrem Freundeskreis?

Wenn Sie die Chance auf Wiedergutmachung in einer bestimmten Angelegenheit bekämen, was möchten Sie unbedingt ausgleichen?

Welche Art Wiedergutmachung von einem Menschen in Ihrem Leben würde bei der Heilung alter Wunden heute noch guttun? Was ist Ihre Art der Wiedergutmachung? ... und was ist Ihnen damit beglückt?

Wer in Ihrem Umfeld hat einen besonders glücklichen Einfluss auf Sie?

Wie nutzen Sie die gemeinsame Inspiration?

Wenn Sie eine Sache zukünftig gemeinsam in Angriff nehmen, was könnte dabei herauskommen?

(Die Fragen sind dem Buch entnommen: Fragen können wie Küsse schmecken \* Carmen Kindl-Beilfuß  
\* Carl-Auer Verlag)

Die Werte, mit denen wir in unserer Familie aufgewachsen sind, prägen uns ggf. ein ganzes Leben lang. Jede Familie, jedes System, in dem sich Menschen aufhalten, weist Regeln auf. Diese können explizit, also ausgesprochen oder implizit, nicht ausgesprochen, aber deutlich spürbar sein. Selbstverständlich wird das Einhalten der Regeln belohnt, manchmal lediglich durch das Ausbleiben einer Bestrafung, und das sich Widersetzen gegen Regeln wird bestraft. So lernen wir als Kinder, uns in ganz bestimmter Art und Weise zu verhalten. Bedauerlicherweise passen manche Regeln nicht zu unseren späteren Lebenskontexten als Erwachsene und nicht selten sind so manche Regeln und Werte ungesund und schaden uns.

Wer kennt nicht Sprüche, wie: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ oder „Wer Spaß haben kann, der kann auch Arbeiten!“

Früher schrieb man Mädchen ins Poesiealbum: „Wie das Veilchen im Moose, bescheiden, sittsam und rein, und nicht wie die stolze Rose, die immer bewundert will sein.“

Welche Werte und Regeln gab es in Ihrem Elternhaus, und was davon haben Sie mehr oder weniger freiwillig in Ihren heutigen Alltag mit übernommen? Was davon tut Ihnen gut, und was würden Sie gerne ablegen?

(Der Weg, um die Grundbedürfnisse zu befriedigen.)

Um die Grundbedürfnisse Kontrolle, Selbstwert, Bindung und Lust zu befriedigen, entwickeln wir bereits in der Kindheit Strategien. Werden wir beispielsweise von den Eltern für Leistung gelobt, so stärkt dieses Lob unseren Selbstwert. Kommt hinzu, dass wir für Misserfolge getadelt werden und wenig Verständnis erfahren, so mögen sich Strategie (man nennt sie Pläne oder Oberpläne) herauskristallisiert haben, wie:

„Leiste etwas!“

und

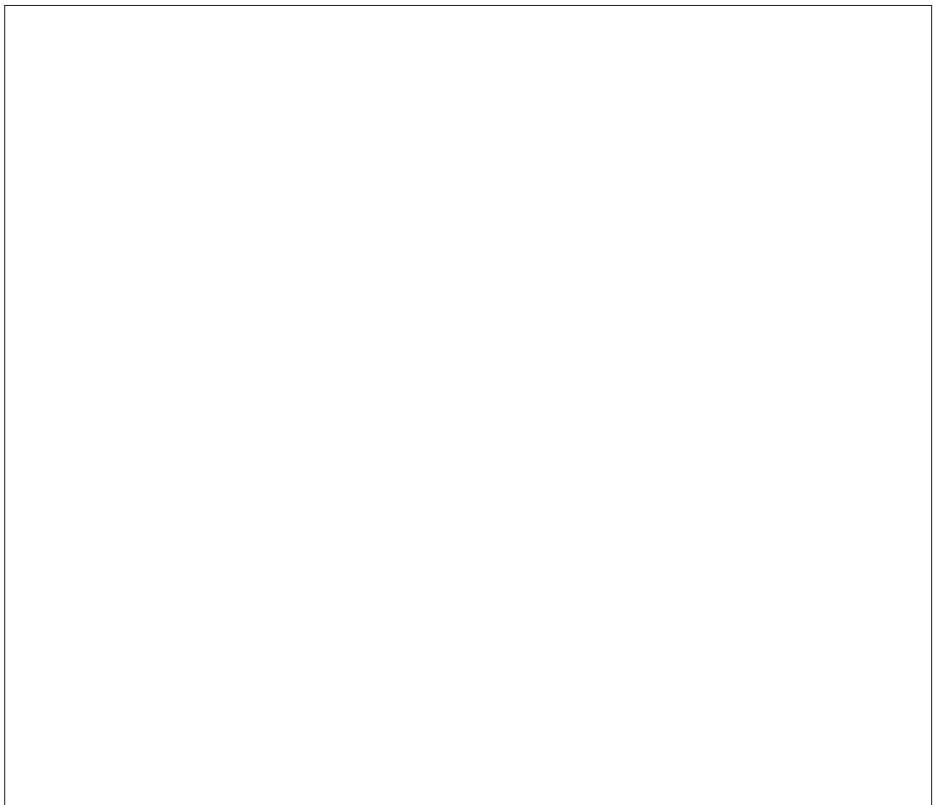
„Versage niemals!“

Pläne werden immer in der Befehlsform formuliert.

Pläne erkennen wir manchmal sehr deutlich an unseren Verhaltensweisen. Wer beispielsweise jeden Morgen eine Stunde im Bad verbringt, könnte die Strategie verfolgen: „Sehe gut aus!“. Dies dient der Befriedigung des Grundbedürfnisses nach Selbstwert, vielleicht wird aber auch der Wunsch nach Bindung damit verknüpft.

Eine Mutter, die ihre Kinder für zahlreiche Sport- und Musikkurse angemeldet hat, mag Pläne besitzen, wie: „Tue alles für Deine Kinder!“ und „Sei eine gute Mutter!“

Welche (Ober-)Pläne fallen Ihnen ein, die für Sie eine bedeutsame Rolle spielen könnten?



Was für ein merkwürdiges Wort: „Gefühlsbrücken“.

So seltsam es auch klingen mag, aber Gefühlsbrücken spielen in unserem Leben eine ganz entscheidende Rolle.

Ein Freund erzählte uns, er sei vor einiger Zeit mal wieder in seinem Heimatort gewesen und habe dort seinen alten Mathelehrer getroffen. Er habe sich gefreut, den alten Herrn, mittlerweile sicherlich über 80 Jahre alt, wieder zu sehen. Er habe die Straßenseite gewechselt, sei auf ihn zugegangen und die Männer hätte sich begrüßt. Auch der Lehrer habe sich gefreut. Doch als er die Stimme des Lehrers hörte, habe unseren Freund ein Anflug von Angst überkommen. Er habe sich das zunächst nicht erklären können. Dann sei ihm eingefallen, dass er als Kind viel Angst vor dem damals jähzornigen Mann gehabt habe, der manchmal mit sehr lauter Stimme geschimpft und auch mal mit seinem Schlüsselbund geworfen habe, wenn jemand unaufmerksam gewesen sei.

Ein anderer Freund schilderte eine völlig anders geartete Begebenheit. Er sei durch eine Unterführung gegangen und habe dort das Parfüm einer alten Jugendliebe wahrgenommen. Sofort habe ihn das damalige Gefühl wilder Verliebtheit wieder erfasst, obwohl er seine Jugendliebe über 20 Jahre nicht mehr gesehen hatte. Er sei nach Hause gegangen und versucht, sie in den sozialen Netzwerken zu finden, was ihm „Gott sei Dank“ nicht gelungen sei. Nach ein paar Tagen sei das Gefühl wieder in den Hintergrund getreten.

Gefühlsbrücken treten auch auf, wenn wir Lieder hören, die uns im Urlaub begleitet haben oder wenn wir ein altes Spielzeug sehen, das uns in der Kindheit begleitet hat.

Insbesondere negative Gefühle prägen sich in unser Stammhirn ein, wenn wir belastende Erlebnisse haben. Sie füllen unser Traumagedächtnis. Das ist zwar schmerzhaft, doch auch wichtig, denn es soll uns vor ähnlichen Gefahrensituationen in der Zukunft schützen. Problematisch ist dabei, dass diese traumatischen Gefühle oft mit dem Gefühl von völliger Hilflosigkeit gekoppelt sind, weil wir in der Ursprungssituation (meist in der Kindheit) tatsächlich hilflos waren. Wenn eine unangenehme Gefühlsbrücke auftaucht, dann fühlen wir uns sehr häufig hilflos, ja gelähmt, obwohl wir als Erwachsene Kompetenzen besitzen uns zu wehren oder das vorliegende Problem zu lösen.

Haben wir beispielsweise einen Tadel durch einen Lehrer vor der ganzen Klasse erlebt und uns sehr geschämt, so konnten wir als Kind kaum etwas dagegen unternehmen. Wir waren wie erstarrt, traurig und verzweifelt. Kritisiert uns heute unser Chef, so haben wir vielleicht unendlich viele Gegenargumente und könnten locker seinen unberechtigten Vorwürfen allerlei entgegensetzen, doch dann kommt die Gefühlsbrücke zusammen mit der Hilflosigkeit und wir erdulden wie erstarrt die Ungerechtigkeiten.

---

Welche Gefühlsbrücken kennen Sie?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above. The box occupies most of the page's vertical space.

(und noch einmal) Dankbarkeit

Unangenehme Emotionen, wie Angst, Wut, Scham und Trauer ... kaum einer mag sie. Das ist verständlich. Doch sollten wir nicht vergessen, dass sie unser Überleben sichern. Unangenehme Emotionen geben uns Orientierung. Sie weisen uns auf Gefahren hin, sorgen dafür, dass wir uns in die überlebenswichtige Gemeinschaft besser integrieren können oder regen uns dazu an, unsere Ressourcen zu verteidigen. Doch benötigen wir zum Überleben ebenso positive Gefühle. Diese sind i.d.R. nicht so intensiv wie die negativen, deshalb sollten sie optimalerweise in einem Verhältnis von 3 : 1 zu den unangenehmen Gefühlen stehen.

Wie schafft man auf gesunde Weise positive Emotionen? Die Forschung hat gezeigt, dass dies vor allen Dingen und letztlich sehr effektiv durch die Besinnung darauf geschieht, wofür wir dankbar sind.

Beginnen wir doch mal mit der Fragestellung: Wofür sind Sie in Ihrem Leben alles dankbar?



Machen Sie diese Übung jeden Abend vor dem Schlafengehen:

Zählen Sie drei Dinge auf, für die sie an diesem Tag dankbar sind.

Das sind vielleicht keine großartigen Geschenke, die man Ihnen gemacht hat. Aber vielleicht hat ein Kollege Sie freundlich angelächelt, vielleicht haben sie sofort einen Parkplatz gefunden oder beim Blick in den Spiegel haben Sie festgestellt, dass insbesondere heute Ihr Outfit perfekt ist.

Sie finden nichts? Lassen Sie sich nicht entmutigen. Es bedarf manchmal eines gewissen Trainings, um herauszufinden und zu spüren, wofür wir dankbar sind. Bedenken Sie, dass nichts im Leben selbstverständlich ist.

Hier ist Platz für die ersten Tage:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their gratitude entries for the first few days of the exercise.

(ein Grundbedürfnis)

Wovon machen Sie Ihren Selbstwert abhängig?

Sind es andere Menschen, die Ihnen Lob, Anerkennung und Wertschätzung zukommen lassen?

Sind es bestimmte Bedingungen, an die Sie Ihren Selbstwert geknüpft haben, z.B.: „Ich bin nur wertvoll und liebenswert, wenn ich etwas leiste?“

Es ist eines unserer Grundbedürfnisse, unseren Selbstwert zu erhöhen und zu erhalten.

Was glauben Sie, was muss man tun, um sich wertvoll, respektiert und geachtet zu fühlen?

Ist man da seinen Mitmenschen auf Gedeih und Verderben ausgeliefert? Muss man besondere Leistungen erbringen oder ganz bestimmte Eigenschaften aufweisen?

Was denken Sie?

Was sind Ihre Stärken?

Was sind Ihre Schwächen?

Wo behindern Sie Ihre Stärken? Was sind die negative Seite Ihrer Stärken?

Wobei sind Ihnen Ihre Schwächen behilflich?  
Was sind die positiven Seiten Ihrer Schwächen?

Wem sind Sie Ihrer Meinung noch etwas schuldig?

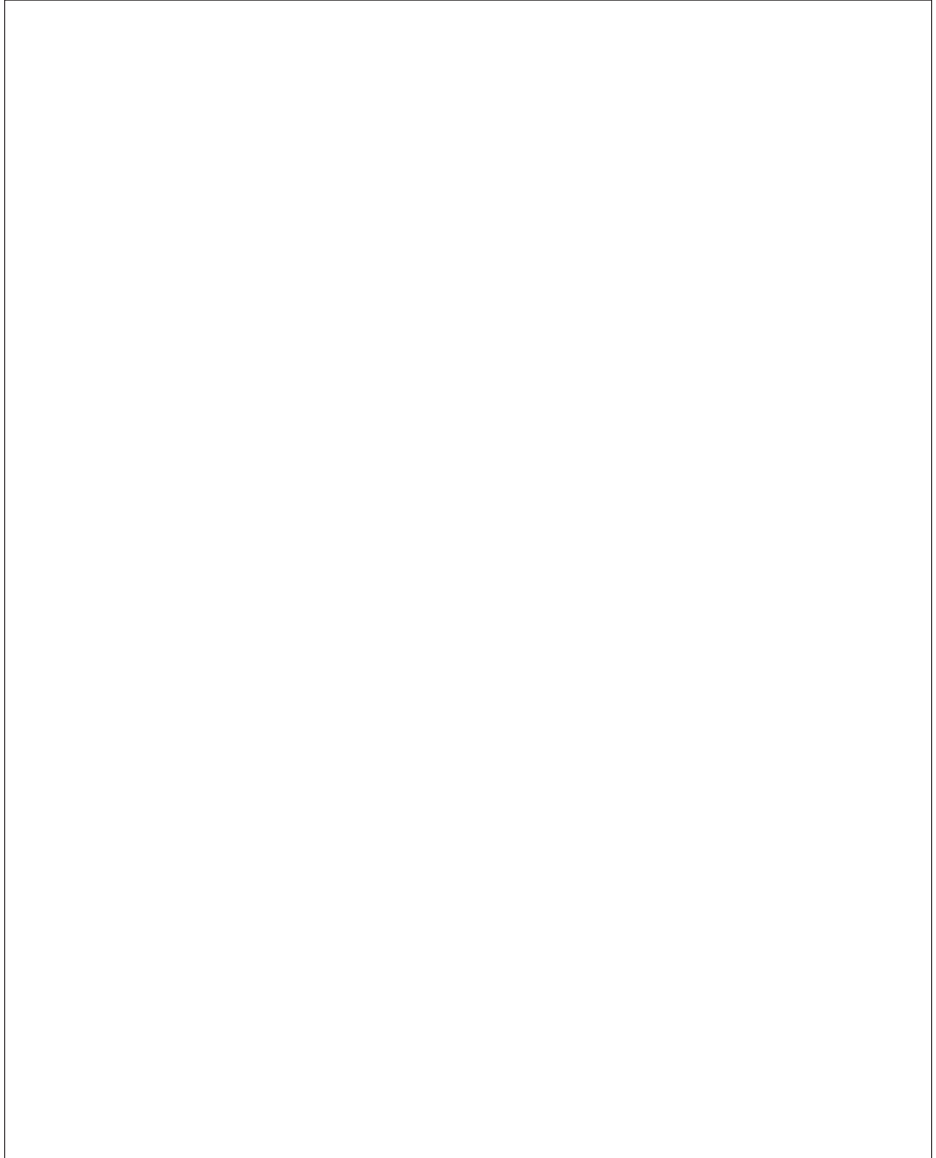
Wer ist Ihnen noch etwas schuldig?

Wem möchten Sie gerne verzeihen?

Von wem erhoffen Sie sich Verzeihung?

Mit wem würden Sie sich gerne aussöhnen?

Was ist der Hintergrund dieser Geschichte?



Gibt es etwas, was Sie sich gar nicht oder nur schwer verzeihen können? Worum handelt es sich dabei?

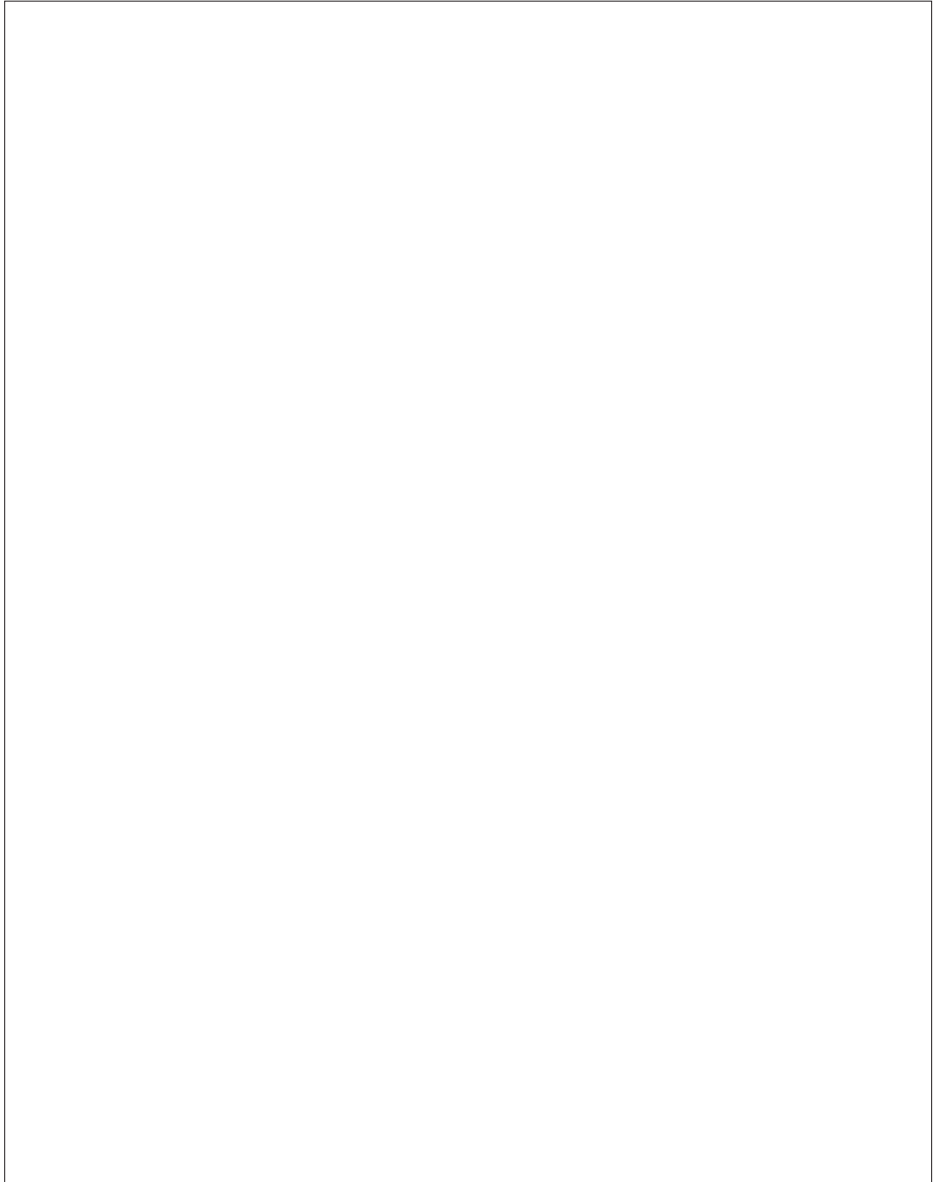
A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above. The box occupies most of the page's vertical space.

## Vorbilder

---

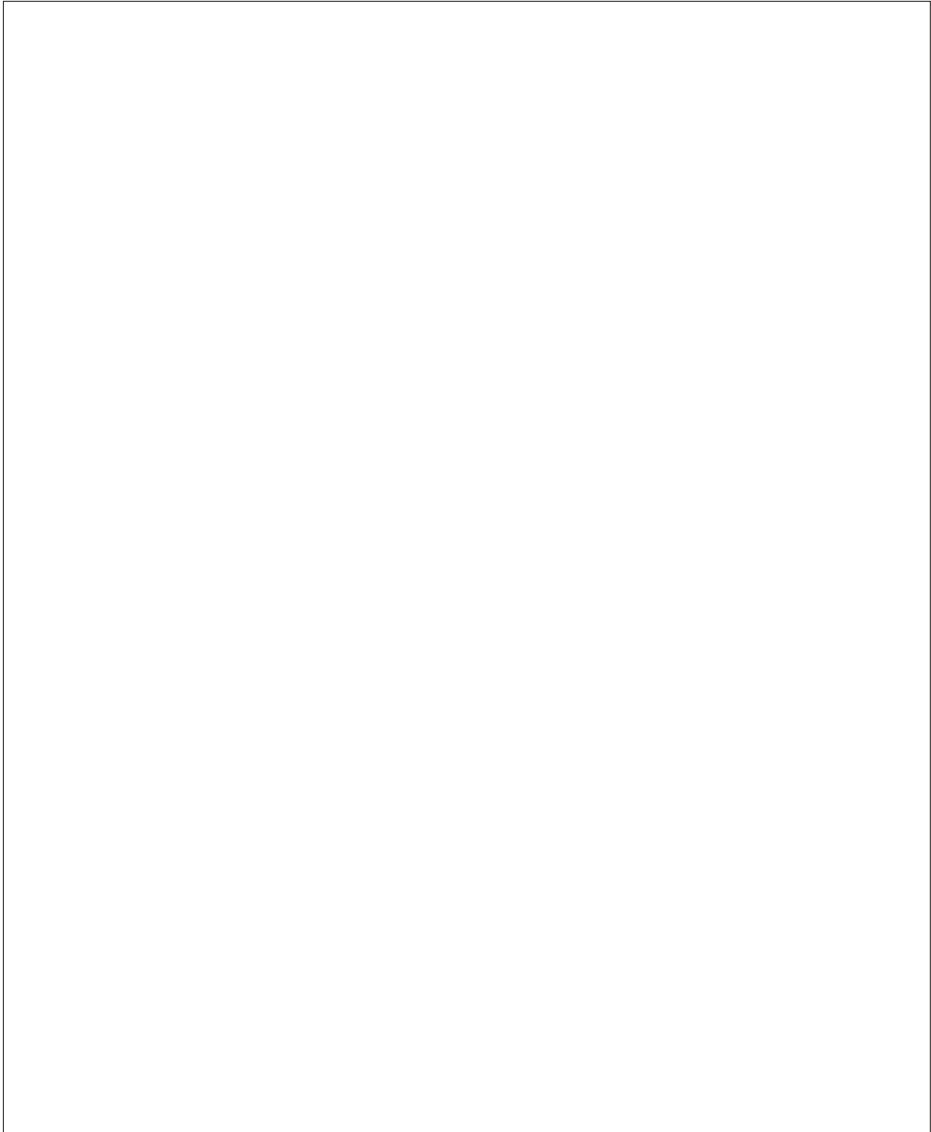
Gibt es ein oder mehrere Vorbilder in Ihrem Leben? In der Vergangenheit oder in der Gegenwart?

Bitte beschreiben Sie die Person(en). Was fasziniert Sie an diesem Menschen bzw. diesen Menschen?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the questions above. It occupies most of the page's vertical space.

Haben Sie schlechte Angewohnheiten? Natürlich kann man darüber streiten, was schlechte Angewohnheiten sind. Gemeint sind damit eingeschliffene Rituale, die Sie stören und gerne ablegen möchten, beispielsweise dass sie zu wenig trinken oder ihrem Partner/ ihrer Partnerin häufig nicht zuhören.

Übrigens ist es hilfreich, schlechte Angewohnheiten nicht einfach abzulegen, sondern sie durch gute Angewohnheiten zu ersetzen, die mit den schlechten nicht vereinbar sind.

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower half of the page. It is intended for the user to write down their bad habits and the good ones they want to replace them with.

Stellen Sie sich vor, dass Sie schon häufiger ein sehr nettes Gespräch mit Ihrem Nachbarn oder Ihrer Nachbarin geführt haben. Sie verspüren da eindeutig so etwas wie große Sympathie, vielleicht sogar ein klein bisschen mehr.

Jetzt kommt Ihnen diese Person in der Stadt in der belebten Fußgängerzone entgegen. Sie freuen sich und ein breites Grinsen zieht sich über Ihr Gesicht. Sie grüßen freudig, doch der Nachbar bzw. die Nachbarin geht grußlos an Ihnen vorbei. Jetzt denken Sie vielleicht: „Der/die mag mich nicht. Die Sympathie habe ich mir eingebildet.“ und Sie fühlen sich schlecht.

Das ist ein sogenannter automatischer Gedanke.

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass wir viele solche automatischen Gedanken haben, die keine guten Gefühle in uns verursachen. Automatische Gedanken entstehen schnell und dienen der ersten Orientierung, sind aber oft falsch.

Wie könnte man noch das grußlose Vorübergehen der Nachbarin/des Nachbarn interpretieren? Welche Möglichkeiten fallen Ihnen da ein?



Man kann im Leben nicht alles ändern.

Mit manchen Dingen, auch wenn sie uns unangenehm sind, müssen wir uns arrangieren, manches müssen wir akzeptieren?

Was glauben Sie, was sollten Sie lernen zu akzeptieren, auch wenn es Ihnen schwerfällt?

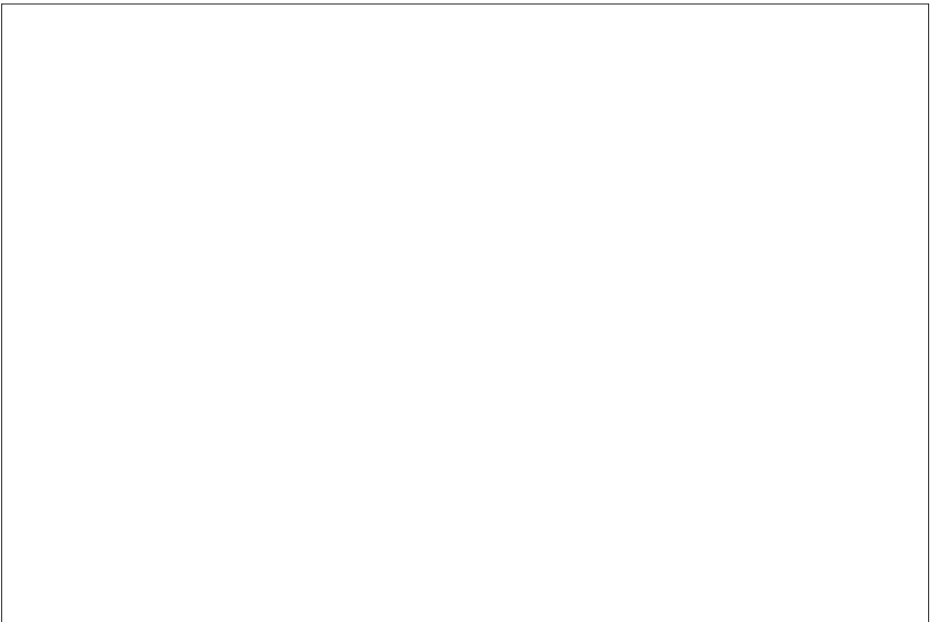
A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page below the text. It is intended for the user to write their response to the question above.

---

Was haben alle Ärzte und Therapeuten,  
aber auch ggf. Partner und Freunde noch nicht bei Ihnen bzw. von Ihnen verstanden?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their answer to the question above.

Was möchten Sie in einer Therapie keinesfalls ändern?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their answer to the question above.

---

Worauf sind Sie besonders stolz?



Welchen Menschen vertrauen Sie? Wer gibt Ihnen Kraft und Zuversicht?  
Wer gibt Ihnen Halt?

