

Deutsche Paracelsus Schulen

Abschlussprüfung

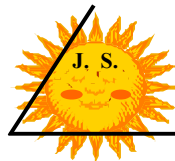
zur

Psychologischen Beraterin

Themenbereich:

Stressbewältigung im Beruf

Fallbeispiel II



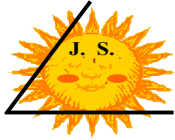
bearbeitet von:

*Jenniver Sonnenschein
Friesdorfer Straße 132
53173 Bonn*

Matrikel-Nr.: 8251 PSY / 140

*Bonn
14. Oktober 2002*

•



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

Inhaltsverzeichnis

Fallbeschreibung

1. **Einführung zum Thema Stress – Ursprung, Konsequenzen & Bedeutung** (S. 1)

2. **Darstellung zur Person** (S. 2)

Innere und äußere Lebensgeschichte der Klientin (S. 2)

Anamnese und Befund (S. 2)

3. **Diagnostische Einschätzung - Kriterien der Klinischen Psychologie** (S. 2)

4. **Spezifische Stressanalyse** (S. 3)

Physiologische Stressreaktionen der Klientin (S. 3)

Kognitive und emotionale Stressreaktionen der Klientin (S. 3)

Behaviorale Stressreaktionen der Klientin (S. 4)

Einschätzung von Stressoren und Stresstyp (S. 4)

5. **Lösungsorientierter Beratungsplan** (S. 5)

Bezug zur Transaktionsanalyse und Kommunikationspsychologie (S. 5)

Maßnahmen zur Stressbewältigung (S. 7)

Gesprächsauszug der 2. Sitzung (S. 12)

6. **Reflexion der eigenen Rolle als Beraterin** (S. 13)

Arbeitsweise und Leitsätze (S. 13)

Verhaltens-/Sichtweise und Interaktion (S. 13)

Interventionen und Techniken (S. 13)

Hausaufgaben und Erfolgskontrolle (S. 15)

Quellennachweis und Literaturverzeichnis (S. 16)

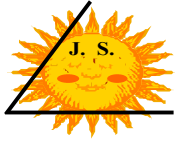
Anlage (Beratervertrag)

Persönliche Daten

Allgemeine Hinweise

Die Fußnoten, die im Text zu finden sind, beziehen sich auf den Quellennachweis (einschließlich Literaturverzeichnis) auf Seite 16. Hierbei bitte ich zu beachten, dass die Nummerierung sich anhand der alphabetischen Übersicht der Fachbuchautoren ergibt. Aus diesem Grund ist die Nummernfolge im Text nicht fortlaufend.

Aus der Fallskizze geht der Name der Klientin nicht hervor. Um dieser Arbeit eine persönlichere Form zu verleihen, habe ich mich für den Namen Kessel entschieden.



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

Fallbeschreibung

Die 36jährige Klientin ist, nach der Trennung von Ehemann/Kindsvater, allein erziehende Mutter eines 11jährigen Jungen und lebt seit eineinhalb Jahren mit einem neuen Lebensgefährten zusammen. Sie ist gelernte Erzieherin und hat in den vergangenen Jahren bereits in verschiedenen Einrichtungen gearbeitet, als Gruppenleiterin in einem Kindergarten und als Betreuerin in zwei verschiedenen Kinderheimen. Vor einem halben Jahr hat sie sich um die Leitung eines neu errichtet kleinen Kindergartens (mit 2 Gruppen und 50 Kindern) in einer Kirchengemeinde beworben. Entgegen ihrer ursprünglichen Erwartung hat sie die Leitungsstelle auch bekommen und sich riesig darüber gefreut. Voller Elan hat sie sich in die Arbeit gestürzt, noch Kindermöbel und Spielzeug gekauft, selber die Vorhänge für die Gruppenräume genäht usw.

Sie habe alles so richtig schön machen wollen und möglichst gut, so dass alle zufrieden wären. Das sei ihr auch weitestgehend gelungen und sie hätte viel positive Rückmeldungen vonseiten der Eltern bekommen. Leider hätten die anderen Mitarbeiterinnen nicht so recht mitgezogen, aber immerhin habe sie die Pfarrerin hinter sich gewusst.

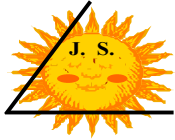
Mittlerweile hätte sich das Klima im Kindergarten aber total verändert. Sie fühle sich nicht nur nicht unterstützt, sondern ihre Autorität würde permanent untergraben – gegenüber den Eltern, aber selbst vor den Kindern. Die Mitarbeiterin, mit der sie ihre Gruppe zusammen leite, halte sich in keinster Weise an Absprachen, mache einfach „ihr eigenes Ding“. Und da sie selbst ja nicht ständig in der Gruppe anwesend sein könne, laufe das alles an ihr vorbei. Inzwischen habe sie von der Pfarrerin so nebenbei erfahren, dass diese Kollegin sich auch auf die Leitungsstelle beworben hatte. Sie sei der also praktisch vor die Nase gesetzt worden – das erkläre ja vielleicht so manches. Aber auch die beiden anderen Erzieherinnen ignorierten ihre Anweisungen mehr oder weniger. Bei Dienstbesprechungen hielten alle ziemlich die Klappe oder stimmten scheinbar zu, in der Praxis mache jeder, was er wolle. Der Pfarrerin, so habe sie den Eindruck, scheine das ganz recht zu sein, da könne sie selbst ihre Fäden besser ziehen, zumal sie auch noch mit zwei der Kolleginnen, die im gleichen Dorf wohnten, privat befreundet sei.

Nachdem nun neulich der Kirchenvorstand sie heftig angegriffen und kritisiert habe, weil sie angeblich zuviel Geld für die Komplettierung der Einrichtung ausgegeben hätte, frage sie sich, ob sie das überhaupt noch länger aushalte in diesem Haufen voller Intrigen und Unehrllichkeit. Denn von dieser Kritik habe die Pfarrerin als Vorsitzende des Kirchenvorstands doch vorher gewusst!

Jeden Morgen schleppe sie sich in den Kindergarten, in banger Erwartung, was jetzt wieder für eine Gemeinheit auf sie warte. Nachts könne sie nicht mehr schlafen und grübele darüber nach, ob sie überhaupt als Leiterin geeignet sei. Außerdem plage sie ständig ein unangenehmer Druck auf dem Magen, der ihr den Appetit verschlage. Am besten sei es wohl, sie kündige und gebe die Stelle so schnell wie möglich wieder auf.

1.





Stressbewältigung – Fallbeispiel II

2. Einführung zum Thema Stress – Ursprung, Konsequenzen & Bedeutung

Die folgende Anekdote und die anschließenden, allgemeinen Informationen sollen zunächst als Einstieg zum Thema Stress dienen.

Original Zitat von Margit Gätjens-Reuter: „Stellen Sie sich vor, einer unserer Urahnen liegt entspannt im Gras und genießt den schönen Sommertag. Auf einmal hört er ein bedrohliches Geräusch hinter den Büschen. Er blickt sich um und sieht einen riesigen Bären mit großem Appetit auf sich zukommen. Jetzt gerät unser Urahne „In Stress“. Kaum hat sein Gehirn die Gefahr registriert, aktiviert es eine „Programmfolge“ – auch Stresskette genannt. Dabei passiert folgendes:

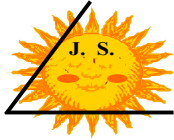
- angeregt vom Sympathikus-Nerv produzieren die Nebennieren Adrenalin und Noradrenalin (das sind Kampf- beziehungsweise Fluchthormone),
- daraufhin schnell der Puls hoch, der Blutdruck steigt,
- Zucker und Fettreserven werden zu den Muskeln transportiert – „Sprit für Vollgasleistung“,
- weitere Hormone wie zum Beispiel das Hydrocortison, werden ausgeschüttet, daraufhin kommt er zur
- Unterbrechung der Verdauungsfunktionen und Senkung der Immunabwehr,
- rote Blutkörperchen bringen verstärkt Sauerstoff in die Arterien,
- die Blutgerinnungsfaktoren erhöhen sich, damit sich eventuelle Kampf – oder Fluchtwunden schneller schließen,
- der Verstand wird – durch biochemische Vorgänge im Gehirn – blockiert.

Unser Vorfahr wird bei einer solchen Gelegenheit ähnliche Gefühle gehabt haben wie wir, wenn wir in Stress geraten – allerdings dürften die seinen etwas ausgeprägter gewesen sein. Die ganze Programmfolge hatte nur ein Ziel: das Lebewesen in allerhöchste Leistungsbereitschaft zu versetzen und blitzschnell reagieren zu lassen. Reagieren hieß für unseren Ur-Gevatter: entweder kämpfen oder so schnell wie möglich verschwinden, und zwar ohne lange Überlegung – (daher „Blackout“ für logisches Denken). Tatsächlich konnte unser Urahn in solch einer Situation dann auch so schnell laufen, dass er wahrscheinlich mühelos jeden Weltrekord gebrochen hätte – sein Körper mobilisierte sämtliche Reserven, um zu überleben.

Während er aber um sein Leben rannte, passierte in seinem Körper etwas höchst Interessantes: die „Stresshormone“ wurden samt ihren Konsequenzen wieder „abgebaut“, nach der Anstrengung folgte die Entspannung. Unser Urahn wird sich mit dem Gedanken „wieder einmal gutgegangen“ ins Gras geworfen haben und erst mal richtig ausgeschlafen haben.“¹⁴

Dieses, von Frau Gätjens-Reuter erstellte Beispiel, beschreibt auf witzige Art und Weise die Herkunft und Wirkung des Stressphänomens. Heutzutage sind die Ursachen für stressbedingte Situationen nicht mehr diesen Gegebenheiten angepasst, doch nach wie vor sind die erfolgenden Reaktionen ähnlicher Natur.

Im Sprachgebrauch, ist der Begriff Stress ursprünglich von dem altfranzösischen Wort *destresse* (in die Enge getrieben / unter Druck gesetzt werden) abzuleiten¹⁰. Aus Sicht der Physik (Materialforschung) wird mit Stress der Druck bezeichnet, dem ein Material ausgesetzt ist. Erstmals hat Professor Hans Selye diesen Ausdruck in seine Arbeit als Stressforscher integriert. Laut seinem Modell, ist Stress ein Adaptionssyndrom⁴¹ (generelles Anpassungssyndrom), das sich in eine Alarmreaktion, eine Phase des Widerstandes oder der Anpassung und in eine Periode der Erschöpfung bzw. der Erholung gliedert.^{29,32} Als Wechselwirkung zwischen einer Person und ihrer Umgebung ergibt sich folgende Definition: Ein Mensch erlebt dann Stress, wenn ihn eine Situation mit Anforderungen konfrontiert, denen er zu diesem Zeitpunkt nicht gewachsen ist.¹ Stress wird in Eu- und Disstress unterschieden, wobei Eustress eine motivierende Eigenschaft besitzt und dem Menschen den notwendigen Elan verleiht, sich durch seine Interessen zu verwirklichen, wohingegen Disstress Herausforderungen darstellt, die über- oder unterfordern und somit der Ausdruckskraft des Individuums schaden.



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

3. Darstellung zur Person

Innere und äußere Lebensgeschichte der Klientin ⁶

Um die innere und äußere Lebensgeschichte genauer zu erfassen, händige ich Frau Kessel nach der ersten Beratungsstunde einen Fragebogen aus. Dieser enthält Fragen über den Werdegang, der derzeitigen Beziehungskonstellation, der wirtschaftlichen Situation und der Wohnungsverhältnisse. Unter anderem werden auch der Erziehungsstil der Eltern/Bezugspersonen, das Erleben von Sexualität, das Vorhandensein von Sozialkontakten und Freundschaften sowie die Gestaltung von Freizeit und persönlichen Interessen bzw. die Ansichten hinsichtlich Religion und Weltanschauung näher angesehen. Im Folgenden möchte ich nur kurz auf einige Bereiche zu sprechen kommen. Frau Kessel schildert, dass ihr Sohn Mario sich inzwischen ganz gut zu Hause und auch in der Schule mache. Die Anforderungen, die sich in der Erziehung ergäben, seien dem Alter entsprechend und werden als unproblematisch beschrieben. Die Trennung der Eltern sei dem Jungen anfangs schwer gefallen, doch er habe sich bald an den neuen Lebensgefährten gewöhnt. Jedes zweite Wochenende verbringe er bei seinem Vater. Die Beziehung zum jetzigen Lebensgefährten wird, bis auf gelegentliche Meinungsverschiedenheiten, als positiv erläutert. Die finanzielle Absicherung der Klientin ist unbedenklich. Allerdings werde das Einkommen durch ihren Beruf benötigt und sei unverzichtbar. Insgesamt gesehen, zeigt Frau Kessel keine besonderen Auffälligkeiten. Lediglich die Freizeitgestaltung und die Familienaktivitäten leiden unter den beruflichen Belastungen, die sie bereits geschildert hat.

Anamnese und Befund ⁶

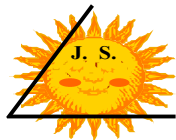
Während des Gesprächs ermittle ich, weshalb die Klientin zur Beratung kommt und was ihre Erwartungen sind. In diese Rubrik gehört beispielsweise auch die Definition des äußeren Erscheinungsbildes (einschließlich Sprechverhalten, Sprache), Bewusstsein und Vigilanz, Denken und Vorstellungen sowie Antrieb und Empfindungen bzw. Wahrnehmungen. Auch hier sind keinerlei Besonderheiten bei Frau Kessel zu erkennen.

Zur klaren Abgrenzung der Pflichten vonseiten der Klientin und mir als Beraterin, wird ein Beratervertrag geschlossen (siehe Anlage, nach Quellennachweis und Literaturverzeichnis). Frau Kessel erklärt sich mit den Konditionen einverstanden und bestätigt die Zusammenarbeit. Sie erklärt, dass sie weder psychotrope Substanzen zu sich nehme noch an Suizidgedanken leide. Ihr Erscheinungsbild und das Verhalten während der Beratung unterstreichen diese Aussagen und bestärken meine persönliche Einschätzung. Auf die Frage mit welchem Ziel sie zur Beratung gekommen sei, antwortet die Klientin, dass sie nun endlich zu geklärten Verhältnissen kommen wolle, weil sie derzeit einfach keinen Ausweg mehr sehe.¹² Da eine Kündigung viele Unannehmlichkeiten mit sich bringe, suche sie mittels der Beratung nach einer besseren Lösung. Frau Kessel erkennt an, dass die Lösungskompetenz bei ihr selbst liegt.

4. Diagnostische Einschätzung - Kriterien der Klinischen Psychologie

Nach den Kriterien des ICD-10 würde ich diesen Fall in den Bereich F 43.23 der Anpassungsstörungen, mit vorwiegender Beeinträchtigung von anderen Gefühlen, einordnen.⁵ Diese Störung ist auch unter dem Begriff „reaktive Depression“ bekannt, die sich nach gravierenden Veränderungen der Lebenssituation einstellen kann.^{25, 31} Hierzu zählen unter anderem die Umstellung auf ein nicht „vertrautes“ Umfeld sowie der Wechsel in eine andere Berufstätigkeit. Laut Rainer Tölle „bestehen die Störungen hauptsächlich in Depressivität und Angst, Gefühl der eigenen Unzulänglichkeit, Unsicherheit und Unfähigkeit, eingeschränkter Lebenstüchtigkeit im Alltag.“²⁵

Interessant ist in diesem Bezug die Sichtweise von Carl Rogers: „In einem sehr bedeutungsvollen und genauen Sinn ist die Therapie Diagnose, und diese Diagnose ist ein Prozess, der eher in der Erfahrung des Klienten abläuft als im Intellekt des Klinikers.“²¹ Zumindest möchte ich diesen Gedanken ansatzweise mit in meine persönliche Arbeit integrieren und führe ihn deshalb an dieser Stelle an.



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

5. Spezifische Stressanalyse

Die in der Anekdote bereits erwähnte „Kampf- oder Fluchtreaktion“ wird nicht bewusst über das zentrale Nervensystem eingeleitet. Sie dient als unmittelbare Antwort auf einen Notfall. Nach dessen Bewältigung klingen die körperlichen Reaktionen naturgemäß wieder ab.^{10,31} Die nachstehende Tabelle veranschaulicht, wie Dauerstress zur kontinuierlichen Überbelastung des Körpers und dadurch zu erheblichen Beschwerden führen kann:¹

Auswirkungen von Stress-Überlastung	Kurzfristig	Mittel- bis langfristig
Auf den Körper	Beschleunigter Herzschlag, erhöhter Blutdruck, Ausschüttung von Adrenalin („Stresshormon“)	Allgemeine psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen, z.B. Bluthochdruck, koronare Herzerkrankungen, Kopfschmerzen, Magen-Darmgeschwüre
Auf das Erleben	Anspannung, Frustration, Ärger, Gefühl von Sättigung und Ermüdung	Unzufriedenheit, Enttäuschung, Rückzug aus der Aktivität, Depression
Auf das Verhalten individuell	Leistungsschwankung, Nachlassen der Konzentration, erhöhte Fehlerhäufigkeit, Nachlassen der Reaktionsbereitschaft und der motorischen Leistung	Entwicklung von Suchtsymptomen (Nikotin, Alkohol, Arzneimittel usw.)
Auf das soziale Verhalten	Eskalierende Konflikte, Streit, Aggression gegen andere, Verschlossenheit, resignativer Rückzug	



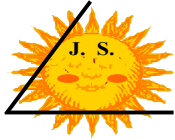
Physiologische Stressreaktionen der Klientin

Die von Frau Kessel beklagten Symptome stehen im direkten Bezug zum Stress, den sie empfindet. Während der Beratung schildert sie, dass sie häufig erschöpft nach Hause komme und sich am liebsten in einen bequemen Sessel fallen lassen wolle. Dies ginge nun leider nicht, da die häuslichen Pflichten auf sie warteten und ihr Sohn sowie der Lebenspartner auch ihre berechtigten Ansprüche an sie hätten. Noch scheinen die körperlichen Beschwerden verhältnismäßig gering zu sein, sodass die Klientin bisher keine ärztliche Betreuung in Betracht ziehen will. Um sicher zu stellen, dass keine größere Beeinträchtigung der Gesundheit vorliegt, bitte ich Sie jedoch, sich durch einen Arzt untersuchen zu lassen.

Kognitive und emotionale Stressreaktionen der Klientin

Die Klientin erklärt, dass sie ihre Umgebung und ihre persönliche Arbeit sehr ernst nehme. Ihr läge möglichst viel daran die Dinge genau und perfekt abzuschließen. Mit erfolgten Fehlern könne sie weniger gut umgehen. Oft zweifle sie innerlich, ob ihr Pensum zu bewältigen sei. Formulierungen wie „Auch das noch!“, „Pass doch auf!“ oder „Wie soll das bloß zu schaffen sein?“ sind regelmäßig in ihrem Gedankenrepertoire bzw. Sprachgebrauch enthalten. Gerne greift Frau Kessel auch zu Verallgemeinerungen. Dies äußert sich in Bemerkungen wie „hält sich in keinster Weise an Absprachen“, „alle halten ziemlich die Klappe“ oder „jeder macht was er will“. Mangels Konzentration würden ihr des Öfteren Fehler unterlaufen. Das häufige Grübeln und Gedankenkreisen verschärfe zusätzlich die Situation. Ihre Gedanken und die daraus resultierenden Handlungen sind durch die Antriebe „Sei perfekt!“ und „Streng Dich an!“ gekennzeichnet.⁴⁴

Gelegentlich empfindet sich Frau Kessel als sehr launenhaft und empfindlich. Ihre gefühlsmäßigen Tiefschläge bewertet sie selbst als unangemessen und nicht akzeptabel. Sie kritisiere ihre Tendenz, wütend oder gereizt auf äußere Einflüsse zu reagieren, ja sie könne sich deshalb zuweilen selbst nicht leiden. Wenn ihre Erwartungen sich nicht erfüllten, würde die Klientin das sehr verunsichern und zutiefst verärgern. Hier zeigt sich der perfektionistische Antrieb indem unangenehm erscheinende, emotionale Bestandteile an sich selbst nicht akzeptiert werden können. Durch die strenge und unverzeihliche Selbstbewertung erhöht sich das innere Stresspotenzial.



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

*Beobachte Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.
 Beobachte Deine Worte, denn sie werden Deine Taten.
 Beobachte Deine Taten, denn sie werden Deine Gewohnheiten.
 Beobachte Deine Gewohnheiten, denn Sie werden Dein Charakter.
 Beobachte Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*
 (v. Goethe)

Behaviorale Stressreaktionen der Klientin

Frau Kessel neigt gelegentlich dazu, andere Leute im Gesprächsverlauf zu unterbrechen, was sicherlich zum Unmut ihrer Kolleginnen beiträgt. Die Klientin tritt durch ein recht bestimmendes und forderndes Auftreten hervor, zumindest dürfte das Kollegium dies so interpretieren. Frau Kessel schildert, sie wolle Ihre Autorität respektiert wissen und dulde es nicht, wenn diese untergraben werde. Weiterhin erwähnt die Klientin im Gespräch, dass sie zuweilen sogar recht impulsiv auf die Arbeitsweise ihrer Kolleginnen reagieren könne. Dies sei meist dann, wenn zu viele Dinge zur gleichen Zeit ihre Aufmerksamkeit erforderten.

Einschätzung von Stressoren und Stresstyp

Um einen Überblick über die Stress auslösenden Faktoren zu erhalten, bitte ich Frau Kessel die unten abgedruckte Checkliste (Auszug) nach der zweiten Sitzung im Rahmen einer „Hausaufgabe“ auszufüllen. Die Übersicht soll die Klientin unterstützen, ihre persönlichen Stressoren zu ermitteln und diesen durch gezielte Handlungen bzw. durch Umdenken weniger Wirkung zu verleihen.

Ursachen	trifft zu	oft	manchmal	selten
Ziehe zuviel Arbeit an mich.	x	x		
Mache aus Hast / Ungeduld vermeidbare Fehler.	x		x	
Sorgen und Belastungen lenken mich ab.	x	x		
Kann nicht nein sagen.	x		x	
Will alles perfekt machen.	x	x		

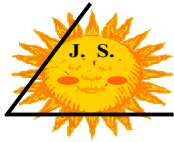
In Anlehnung an: Arbeitsblatt „Ursachen unbewältigter Arbeit“

(nach M. Gätjens-Reuter: EFFIZIENT ARBEITEN - Zeitmanagement für die Sekretärin)

Die gravierenden Ursachen von Stress ergeben sich im Beispiel von Frau Kessel aus zu hohen Erwartungen in sich selbst und die Umwelt (Perfektionismus) sowie aus Konflikten mit ihren Kolleginnen. Dabei ist ein Hang zur „neurotisch veranlagten“ Zwanghaftigkeit nicht zu übersehen. Aus den Gesprächen wird deutlich, dass ein negatives Selbstbild vorhanden ist, sowie eine nicht unerhebliche Neigung zum Katastrophendenken bzw. Grübeln besteht. Weiterhin habe sich die Klientin noch nicht ausreichend in ihr neues Aufgabengebiet eingearbeitet. Auch die Kommunikation im Berufsalltag lasse sehr zu wünschen übrig.¹⁰

Es gibt verschiedene Unterscheidungen der Stresstypen. Zum einen gibt es die Unterteilung in Typ A und in Typ B. Typ A ist durch hohe Arbeitsorientierung, Durchsetzungsfähigkeit, Gefühl von Zeitdruck, Kontrolle der Umwelt, Wettbewerbsverhalten, Hektik und Ungeduld eher für „koronare Herzkrankheiten“ anfällig. Typ B hingegen „wird als ruhiger und ausgeglichener beschrieben“.³¹

Zum anderen gibt es, in Anlehnung an Ursula Wolters, die Kategorisierung in 4 Stresstypen. Typ 1 (Energietau) leidet überwiegend an Verspannungen des Rücken-, Nacken- und Schulterbereichs. Typ 2 (Körpersymptome) hat mehr mit Beeinträchtigungen von Herz, Kreislauf, Atmung oder Verdauung zu kämpfen. Typ 3 (Gefühlschaos) neigt meist zur emotionalen Erregung. Er muss mit Burn-out-Syndrom, Depression bzw. Resignation rechnen. Der Typ 4 (Denkblockade) wird eher durch Aussetzen des logischen und intuitiven Denkens außer Gefecht gesetzt. Den jeweiligen Stresstypen sind teils verschiedene Entspannungstechniken zugeordnet. Im Beratungsplan wird jedoch deutlich, dass ich die Klientin unabhängig davon berate. Frau Kessel tendiert wohl zum Typ 3. Da die Belastung ihr sogar den Schlaf raubt bzw. auf den Magen schlägt, bin ich davon überzeugt, dass sämtliche Ebenen abgedeckt sein sollten. Dadurch besteht eine größere Bandbreite, alte und hinderliche Verhaltensmuster durch effiziente Handlungen abzulösen. Die Hauptsache ist, dass etwas anders gemacht wird, als sonst.



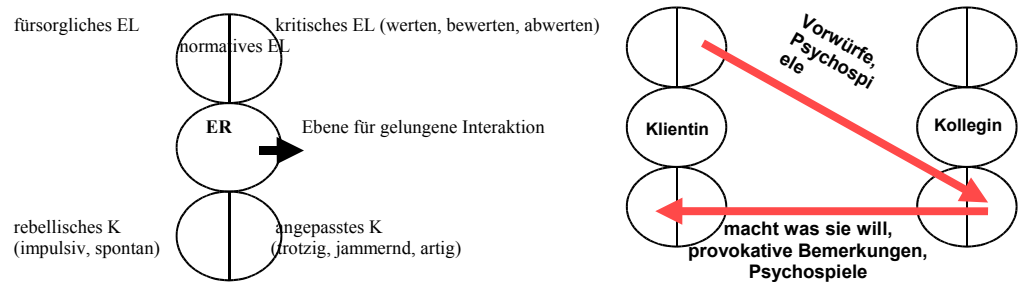
Stressbewältigung – Fallbeispiel II

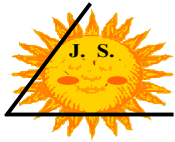
6. Lösungsorientierter Beratungsplan

In der ersten Beratungsstunde konzentriere ich mich darauf, Frau Kessel näher kennen zu lernen und sie aufgrund ihres beklagten Sachverhalts entsprechend einzuschätzen. Nachdem die Klärung der Formalitäten (Arbeitsweise und Beratervertrag, siehe Anlage) abgeschlossen sind und mir nähere Angaben zum beklagten Sachverhalt vorliegen, wird die restliche Zeit der Stunde zur Erlernung einer Entspannungsübung genutzt. Die folgenden Sitzungen sollen die Klientin fördern, Möglichkeiten zur Bewältigung ihrer Ausgangslage aufzudecken und umzusetzen. Mit ihrer Entscheidung aktiv daran zu arbeiten, weise ich die Klientin darauf hin, dass durch den Abbau von Stress vorerst auch zusätzlicher Stress entstehen kann. Selbst leichte Veränderungen im Leben können für einen Anstieg des Stressniveaus sorgen.²⁹ Die Arbeit an sich selbst mag anstrengend und mühsam erscheinen. Doch die erfolgreiche Bewältigung der einstigen Belastung sind mehr als lohnenswert: Der Rückblick auf einen langen und steinigen Weg nach Erreichen des Ziels, schafft Erleichterung und Zufriedenheit über die eigenen Leistungen.

Bezug zur Transaktionsanalyse und Kommunikationspsychologie

Nach den 3 ICH-Zuständen (Eric Berne) ist die Rolle meiner Klientin häufig auf dem kritischen Eltern-Ich und die der Kolleginnen auf der Ebene des rebellischen Kindheits-Ichs anzusiedeln. Die Schemata sind aus gefertigten Mitschriften im Unterricht abgeleitet, in Anlehnung an Peter Walter⁴⁰:





Stressbewältigung – Fallbeispiel II

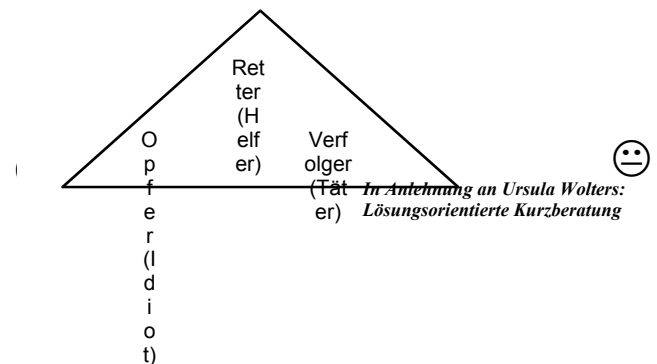
Dabei bleibt es nicht aus, dass auf geschickte Weise Psychospiele eingefädelt werden, deren Sinn darin besteht, einer Verantwortung aus dem Weg zu gehen. „Durch die Selbsttäuschung im Psychospiel vermeiden wir unbequeme Einsichten, Anstrengungen und unsere wirklichen Probleme.“ Auf diese Weise rechtfertigt das Psychospiel die Grundeinstellung des Menschen, die er als Kind eingenommen habe und beweise damit der Umwelt und sich selbst, dass mit ihm, den anderen oder sogar mit beiden, etwas nicht in Ordnung sei.¹⁸ Von Frau Kessel wäre z.B. das Verfolgerspiel „Da habe ich dich erwischt! Du hast mir nicht gehorcht.“ denkbar. Reaktionen vonseiten der Kolleginnen (in Anwesenheit anderer) könnten lauten: „Versuch es doch mal so.“ (Retterspiel) oder sogar „Wenn Du nicht wärest, dann hätte ich jetzt den Posten!“ als entgegen gesetztes Verfolgerspiel. Passender Weise folgt nun ein Opferspiel durch die Klientin: „Ich Ärmste! Alle sind gegen mich und machen was sie wollen.“

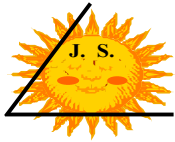
Das Drama-Dreieck ermöglicht, die Rollen sowie die Rollenwechsel von Frau Kessel besser nachzuvollziehen. Anfangs wollte Sie alles „so richtig schön machen“ und „alle zufrieden stellen“, was ein Zeichen für die Rolle des Retters oder Helfers ist. Diese wiederum führt sie in die Rolle des Opfers, wenn sie von ihren Kolleginnen ignoriert und vor den Eltern und Kindern

vorgeführt wird. Darauf wechselt die Klientin

regelmäßig in die Verfolgerrolle, indem sie eine kritische Haltung gegenüber ihrem Umfeld einnimmt und fleißig weg Beschuldigungen austeilt. Wichtig ist, dass Frau Kessel ihren jeweiligen Standpunkt in diesem System erkennt und sich die ineinander greifenden Strategien und Folgen bewusst macht.

Die Ebene für eine gelungene Interaktion liegt beim Erwachsenen-Ich. Diese Ebene soll die Klientin mit mir bei der Beratung erreichen.





Stressbewältigung – Fallbeispiel II

Um dieses zu stärken stehen nach Thomas Harris folgende Methoden zur Verfügung: ¹⁵

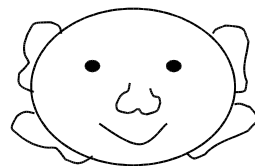
1. Lerne dein Kindheits-Ich erkennen, seine verwundbare Stellen, seine Ängste, die häufigsten Formen, in denen es seine Gefühle ausdrückt.
2. Lerne dein Eltern-Ich erkennen, seine Gebote und Verbote, seine unverrückbaren Grundsätze und seine wichtigsten Möglichkeiten, diese Gebote und Grundsätze auszudrücken.
3. Sei aufgeschlossen für das Kindheits-Ich in anderen Menschen, sprich zu ihm, streichle es, beschütze es und erkenne sein Verlangen nach kreativem Ausdruck ebenso an wie die Last des NICHT-O.K., das es mit sich herumträgt.
4. Zähle bis zehn, wenn nötig, um dem Erwachsenen-Ich Zeit zur Verarbeitung der Daten zu geben, die in den Computer kommen, damit es Eltern-Ich und Kindheits-Ich von der Realität trennen kann.
5. Wenn du im Zweifel bist, dann lass es. Man kann dich nicht wegen einer Sache angreifen, die du nicht gesagt hast.
6. Erarbeite ein Wertsystem. Ohne ethisches Fundament kannst du keine Entscheidungen treffen.

Durch die Erläuterungen von Frau Kessel fällt mir auf, dass sie wohl gerne auf dem Beziehungsohr hört. Auf beiläufige Bemerkungen ihres Umfeldes reagiere sie häufig so, als sei sie persönlich angegriffen worden. Sie könne noch lange nicht über alles lachen, worüber die anderen sich amüsierten.

In diesem Bezugsrahmen merke ich an, dass eine Botschaft nicht nur das vermittelt, was man gerne sagen möchte. Sie hat noch viele andere Nebenbotschaften, wie das Vier-Ohren-Modell“ nach Friedemann Schulz von Thun andeuten soll. Das Schema habe ich erweitert und in Verbindung zur Transaktionsanalyse gesetzt:

Selbstoffenbarungssohr
(kritisches Eltern-Ich)

Appellohr
(stützendes Eltern-Ich/
angepasstes Kind-Ich)

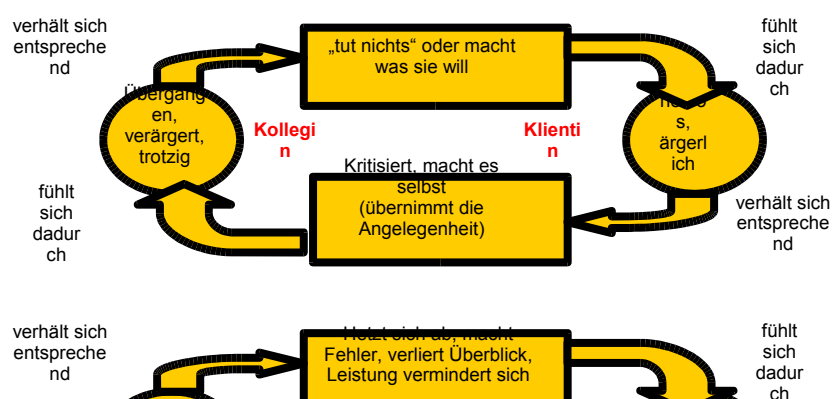


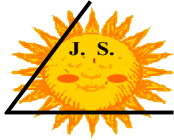
Sachohr
(Erwachsenen-Ich)

Beziehungsohr
(kritisches Eltern-Ich/
rebellisches Kind-Ich)

In Anlehnung an: Miteinander reden 1, Schulz von Thun, Gesprächsführung und therap. Intervention, U. Wolters, 09.06.2000 ^{22, 43}

Ein weiterer Gedanke der Kommunikationspsychologie besagt, dass zwischenmenschliche Kreisläufe für bestimmte Reaktionsabläufe ausschlaggebend sind. Bei genauerer Betrachtung der Stresssituationen von Frau Kessel wird deutlich, dass zwei so genannte „Teufelskreise“ regelrecht ineinander greifen und ihre Stressempfindungen zusätzlich verstärken.

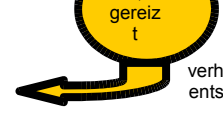




fühlt
sich
dadur
ch



n



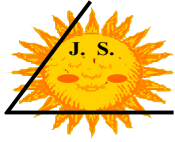
verhält
sich
entspreche
nd

Stressbewältigung – Fallbeispiel II

Maßnahmen zur Stressbewältigung

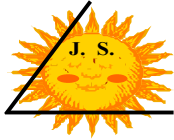
Erlernen von Entspannungstechniken

- Zum **Ende der 1. Sitzung** erlernt die Klientin eine Atemübung:²⁰
Es wird zunächst tief durch die Nase eingeatmet. Der Atem wird viermal so lang angehalten, wie eingeatmet worden ist. Anschließend wird zweimal so lang durch den Mund ausgearmet, wie anfangs beim Einatmen. Zum Beispiel: 4 Sekunden einatmen – 16 Sekunden Atem anhalten, 8 Sekunden ausatmen. Laut Anthony Robbins wird auf diese Art und Weise das Lymphsystem aktiviert, das Blut ausreichend mit Sauerstoff versorgt und Giftstoffe werden besser aus dem Körper transportiert. Der Vorgang sollte mindestens 10-mal hintereinander durchgeführt und möglichst drei Mal täglich wiederholt werden (ggf. im Rahmen einer Hausaufgabe).
Eine angenehm, gespürte Konzentration auf sich selbst wird der Klientin gut tun.
- Mit **Beginn der 2. und 3. Beratungsstunde** wird die „Progressive Muskelrelaxation“ nach JACOBSON einstudiert (in Anlehnung an Ursula Wolters):²⁹
Der Grundsatz der Technik besteht darin, dass sich Entspannung einstellt durch bewusste Anspannung von Körperpartien (mittelmäßiger Kraftaufwand) und anschließendem bewussten Entspannen. Der Ablauf wird dem Klienten verbal mitgeteilt und in folgender Reihenfolge durchgeführt: „dominante Hand (bei Rechtshänder – rechte Hand), nicht dominante Hand, beide Hände, Unterarme (nacheinander), Oberarme (dto.), Stirn, obere Wangenpartie und Kiefer, Nacken und Hals, Brust und Schultern, oberer Rückenpartie, Bauchmuskulatur, Gesäßmuskulatur, dominanter Oberschenkel, dominanter Unterschenkel), dominanter Fuß, nichtdominanter Oberschenkel, nichtdominanter Unterschenkel, nichtdominanter Fuß“.
Die Übung endet mit der Aufforderung zum Strecken und Dehnen. Gemäß Reinhard Tausch spüre der Übende deutlich die zunehmende Spannung, das Anhalten der Spannung und dann die Entspannung beim Loslassen. Die Unterschiede zwischen Spannung und Entspannung in den einzelnen Körperbereichen würden dem Übenden zunehmend bewusst.²⁴
- Am **Anfang der 4. Sitzung** wird die „hubvertiefende Atemform“ nach G. Eggetsberger angewandt:⁷
 - Verzögertes Ausatmen (meditativer Entspannungseffekt):
Fünfzehn Minuten lang wird möglichst nur durch die Nase eingeatmet.
Dies geschieht im Verhältnis 1:4, also z.B. 2 Sekunden zu acht Sekunden.
Wird diese Atemtechnik zu Hause weiter ausgeübt, sollte der Turnus mit der Zeit langsam gesteigert und immer länger werden. Es wird empfohlen, das „Ausatmen mit einem Summton bei geschlossenen Lippen zu begleiten“.
 - Verzögertes Einatmen (Förderung der Konzentration und Aktivierung)
Fünfzehn Minuten lang wird möglichst nur durch die Nase eingeatmet.
Dies geschieht im Verhältnis 4:1. Dabei ist immer ganz auszuatmen.
Mit zunehmender Erfahrung dieser Übung sollte der Turnus mit der Zeit verlängert werden.
- Mit dem **Ende der 5. und der damit besprochenen, letzten Beratungsstunde** kann sich die Klientin mittels einer Phantasiereise entspannen (gemäß Ursula Wolters):²⁹
Bei dieser Übung werden bewusst Bilder angeboten, die die Klientin sich entsprechend vorstellt. Durch die „Konzentration auf die Empfindungen, wird ein Ausgleich zu akuten Stressgefühlen geschaffen.“ Nachdem der Klientin Anweisungen zur körperlichen Entspannung (vergleiche Autogenes Training) gegeben worden sind, könnte eine Phantasiereise ansatzweise so lauten:



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

“Sie befinden sich auf einer traumhaften Insel und liegen am Strand unter einer schattenspendenden Palme. Sie spüren den warmen und weichen Sand unter sich. Die Sonne scheint und es ist angenehm warm. Das Meer glitzert durch die Strahlen der Sonne. Sie hören das beruhigende Rauschen der Wellen. Sie fühlen sich rundum glücklich und zufrieden. Sie ruhen ganz entspannt in einer Umgebung von Frieden und Harmonie.“
(Und so weiter).



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

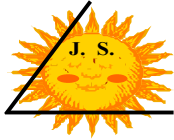
- Die Klientin hat sich, nachdem sie die Entspannungsübungen schätzen gelernt hat, zusätzlich bei einem Kurs in **Autogenem Training** angemeldet: Diese Form der „konzentrativen Selbstentspannung“ wurde von Dr. J. H. Schultz entwickelt und kann im Sitzen oder Liegen in 10 bis 25 Minuten durchgeführt werden.²⁴ Sie sollte unter solider, fachlicher Anleitung erfolgen.²⁹ „Das Bewusstsein wird Schritt für Schritt auf einzelne Körperteile gerichtet. Durch Selbstsuggestion erfolgt ein Schwere- und teilweise ein Wärmegefühl, ferner ein Loslassen der Muskelspannungen.“ Reinhard Tausch führt ferner aus, dass ein Zustand tiefer Entspannung, von innerer Ruhe sowie Erholung die Konsequenz sei. Bei regelmäßiger Übung könne der entspannte Zustand zunehmend schneller und intensiver hergestellt werden.²⁴

Kurzfristige Methoden zur Stressreduzierung

- Als unmittelbare Bewältigungsstrategie zur Verminderung von Stress dient unter anderem die Möglichkeit zur Ablenkung. Die Aufmerksamkeit wird für eine kurze Zeit auf eine andersartige Tätigkeit gerichtet, die ggf. sogar ein Erfolgsgefühl mit sich bringt. Die Ausrichtung der Gedanken auf angenehme Eindrücke (z.B. Musik, Blumen, etc.) oder die Vorstellung von entspannenden Bildern (Strand, Wiese, usw.) kann Distanz zur Ausgangssituation schaffen.
- Auch das Einlegen von kleineren Pausen oder eines Spaziergangs eignen sich hierzu.^{23, 38}
- Bis zehn zählen oder tiefes Atmen aus dem Bauch heraus sind ebenfalls nützliche Hilfsmittel als Sofortmaßnahme.⁸ Die Änderung der Atmung sowie der Körperhaltung und der Bewegungen können die Stimmungslage positiv beeinflussen. Bekannt als „psychomotorische Wechselwirkung“ heißt es, dass „glückliche Gedanken zu glücklichen Bewegungen und glückliche Bewegungen zu glücklichen Gedanken führen“.¹⁹
- Wie bereits erwähnt neigt die Klientin dazu, sich selbst sehr kritisch zu betrachten. Deshalb ist es wichtig, dass sie lernt konstruktive innere Dialoge zu führen.⁸ „Aufwühlende Situationen“ können durch Vermeidung bzw. Eliminieren automatischer, negativer Gedanken deutlich neutralisiert werden. Diese müssen jedoch erst in das Bewusstsein getreten sein. Denn Automatismen sind Verhaltensweisen, die jahrelang praktiziert wurden und meist unbewusst ablaufen.²⁸ Dies ist ein Erfahrungsprozess, der vor allem Geduld erfordert. Die Erkenntnis, dass Rückschläge sich hierbei einstellen können, lässt das Eintreten weniger dramatisch erscheinen.⁴
- In Momenten des gefühlsmäßigen „Tiefgangs“ können motivierende Gedanken („Ich schaffe das.“, „Das ist eine Herausforderung, die ich ruhig und gelassen bewältigen werde.“) oder spezielle Suggestionen recht hilfreich sein.²⁸ Formelhafte Suggestionen könnten derart lauten: „Ich bin ein Magnet für Glück, Zufriedenheit, Konstruktivität, fortschrittliches Denken, Lebensfreude und gutes Betriebsklima. Um mich sammeln sich positive Menschen, weil ich sie anziehe. Ich höre harmonische Klänge, freundliche Worte. Meine Arbeit für ein harmonisches Miteinander ist sichtbar gewordene Liebe. Ich liebe meine Mitmenschen.“ Je häufiger diese Satzgebilde wiederholt werden, desto eher prägen sich die Inhalte dem „Unterbewusstsein“ ein.¹¹

Einstellungsänderung

Zunächst ist wichtig, dass Frau Kessel in der Lage ist, belastende Einstellungen zu erkennen. Daraufhin erfolgt die inhaltliche Überprüfung. Ist dieser Schritt abgeschlossen, kann eine Veränderung innerhalb des Denkens und anschließend das Handeln selbst angepasst werden. Regelmäßige Selbstkontrollen sind unabdingbar, denn die Tendenz in alte Verhaltens- oder Denkstrukturen zu verfallen, ist eine häufige Begleiterscheinung.³⁸ Der Punkt ist, dass „weniger das äußere Ereignis als das Erleben der Veränderung ausschlaggebend ist“, bzw. die Reaktion darauf.^{7, 25} Hauptsächlich kommt es darauf an, Schritt für Schritt anzugehen, eine Arbeit nach der anderen zu erledigen und dabei zu erkennen, wenn etwas gut funktioniert hat.²⁶



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

Realistische Einschätzung der Umstände

- Die Tendenz, die „Gedanken anderer kennen zu wollen“ ist oft eine Fehlannahme, die zu unnötigen zwischenmenschlichen Konflikten führen kann. Deshalb ist es empfehlenswert, eine direkte Frage zu stellen und den Dingen auf den Grund zu gehen. Meist können auf diese Art missverständliche Vermutungen widerlegt werden und führen nicht zur inneren Aufruhr.²⁸
- Stress kann sich enorm erhöhen, sofern man glaubt für den „Ärger oder die Enttäuschung“ anderer verantwortlich zu sein. Es ist manchmal sinnvoll, die Dinge nicht zu persönlich zu nehmen und ganz klar zu unterscheiden zwischen „Meinung und Tatsache“. Die zentrale Frage lautet: „Liege ich hier wirklich falsch?“⁸
- Kleine Unannehmlichkeiten können sich leicht in „Katastrophen“ aufbauschen, auch wenn dies nicht der Tatsache entspricht. „Die Maus wird sozusagen zum Elefanten gemacht.“²⁸ Hilfreich ist dann, sich zu fragen, „wozu jene Sache gut sein bzw. was sie bedeuten kann“. Besonders folgende Fragen sind zu überdenken: „Was wäre nötig, um das in den Griff zu bekommen? Könnte ich das Ganze irgendwie anders betrachten? Lässt es sich als eine Art Test sehen?“ Laut Richard Carlson kann alles, womit man konfrontiert werden kann, als eine Möglichkeit zum Wachsen oder als Chance, sich weiterzuentwickeln gesehen werden, wenn das Leben und seine zahlreichen Anforderungen als eine Reihe von Test betrachtet würde.²
- Die Übung „Der Grabsteintest“ soll die Überlegung anstoßen, was persönlich als „lohnend und wichtig bewertet“ wird. Folgende Fragen sind dabei zu beantworten: „Wenn ich gestorben bin, was würde mein Grabstein über mich sagen? Wie sollen sich andere Menschen an mich erinnern? Was hätte ich gern im Leben erreicht?“⁸

Akzeptanz und Verständnis gegenüber anderen

Nach den Kommunikationsformen von Virginia Satir befindet sich die Klientin häufig in der anklagenden oder fordernden Form. Wenn Sie in ihrem Arbeitsfeld eine harmonische Atmosphäre schaffen will, dann wird es erforderlich sein, dass Frau Kessel lernt, ihre anklagenden Züge besser zu kontrollieren. Dazu gehört das Bewusstwerden des vorwurfsvollen DU, dem ablehnenden ABER bzw. den vielen verallgemeinernden Aussagen. Die Erkenntnis, dass selbst bei Fehlverhalten anderer Menschen, diese ungeachtet dessen „wünschenswerte Eigenschaften aufweisen“ können, ist ein erster Schritt zu einer akzeptierenden Grundhaltung. Die Autoren weisen gleichfalls darauf hin, dass es besser sei, ein einzelnes Verhalten zu kritisieren, als die ganze Person bzw. sich selbst deshalb herabzusetzen.^{16,28} Weiterhin ist das Wahrnehmen von Bedürfnissen, die hinter den Anklagen stehen, erforderlich.³⁶ Folgende Überlegungen sind zusätzlich ratsam: „Was verletzt oder bedroht mich? Womit hängen meine Gefühle zusammen? Was hat der andere damit zu tun? Wo sind *meine* Schwierigkeiten dabei?“²⁴

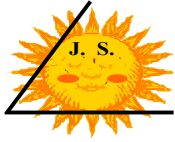
Gedankensperre^{8, 9}

Frau Kessel leidet häufig unter grübelndem Denken. Daher wird ihr die Gedankensperre (auch Gedankenstopp genannt) behilflich sein, dieses Problem besser zu kontrollieren. Sie hat im Gesprächsverlauf erwähnt, dass sie bereits positive Erfahrungen damit gemacht habe. Die Klientin kommt zu der Entscheidung diese Technik anzuwenden, sobald störende Gedanken überhand nehmen. Das funktioniert folgendermaßen: Ein Gedanke, der unter Kontrolle gebracht werden soll, wird vergegenwärtigt. „Sobald dieser Gedanke Form annimmt, wird STOP (laut oder in Gedanken) gesagt.“ Die Klientin sagt das Wort RUHIG zu sich selbst und konzentriert sich darauf, für etwa zehn Sekunden ihre Muskeln bewusst zu entspannen. Taucht der Gedanke erneut auf, wird die Übung so lange konsequent wiederholt, bis sich der Erfolg einstellt.

Kooperative Konfliktlösung³³

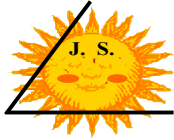
Um bestehende Konflikte leichter zu lösen, sollten folgende Schritte beachtet werden:

1. Konflikt beschreiben (Fakten, Gedanken, Gefühle)
2. Ziel der Konfliktlösung formulieren (beobachtbar)
3. Mögliche Lösungsideen sammeln (ohne Bewertung)
4. Vorschläge bewerten (von unbrauchbaren Gedanken trennen)
5. Bestgeeignete Lösung finden (akzeptabel und durchführbar)



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

6. Planung umsetzen
7. Nachfolgend kritisch bewerten (Lösung zufrieden stellend oder nicht?)



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

Zielmanagement und Stärkung des Selbstbewusstseins

Die Klientin stellt zunehmend fest, dass sie ihre Bedürfnisse, Erwartungen und Ziele besser aufeinander abstimmen muss. Sie habe zu oft ihre persönlichen Belange vernachlässigt, um es anderen recht zu machen. Im Gegensatz dazu sei ihre Messlatte zu hoch angelegt, bei sich und anderen. Frau Kessel wird sich klar darüber, dass es entsprechend ihrer Erwartungshaltung unrealistisch ist, dass bestimmte Ereignisse sich so entwickeln, wie es in ihrer Planung gedacht ist. Auch dass andere Menschen sich nach ihren Vorstellungen verhalten sollten, stuft sie mit der Zeit als unangemessen ein. Die Klientin kommt zu dem Fazit, dass es besser ist, sich über die Dinge zu freuen, die klappen und sie nicht als selbstverständlich hin zunehmen. Sie könne nun auch eher akzeptieren, dass Menschen eben Fehler machen und jeder einmal einen schlechten Tag haben könne.³ Um sich selber künftig besser wahrnehmen zu können und die Erwartungen an andere zu drosseln, möchte sie zielstrebig vorgehen. Die folgenden Leitlinien erwägt sie dabei anzuwenden:⁴²

- Eigene Ziele festlegen
- Sich zwar herausfordernde, aber erreichbare Ziele stecken
- Ziele spezifisch und messbar gestalten
- Vereinbarkeit verschiedener Ziele überprüfen
- Zeitraum für die Verwirklichung festlegen
- Unterteilen der Ziele in Teilziele

*Die Unfähigkeit Ruhe zu bewahren und spontanes und unüberlegtes Handeln sind oft die größten Fehlleistungen der Menschheit
(Walter Bagheot)*

Frau Kessel hat die Eigenschaft, sich selbst nicht wohlwollend zu betrachten. Gerne projiziert sie auch Ihre eigene Unzufriedenheit auf andere. Nach Ansicht von Rolf Merkle ist das Selbstwertgefühl die Folge von dem, was ein Mensch von sich selbst denkt. Um ein positiveres Gefühl des Selbstwerts aufzubauen bzw. zu stärken, übernehme ich einige seiner Ansätze, die vor allem der Klientin persönlich zusagen:

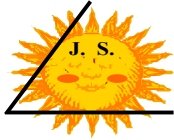
- „Frieden schließen“ mit den eigenen negativen Seiten
- In jedem Menschen etwas Positives finden
- Sich für kleine Fortschritte loben
- Komplimente annehmen lernen
- Sich die eigenen Stärken bewusst machen¹⁷

„Habe den Mut, dich anzunehmen

*Wenn die Menschen dich ablehnen, habe wenigstens du den Mut, zu dir zu halten.
Wenn du einen Fehler machst, habe den Mut, dich trotzdem anzunehmen.
Wenn du schwach bist, habe den Mut, dir beizustehen.
Wenn du kritisiert wirst, habe den Mut, zu dir zu halten.
Habe den Mut, dein bester Freund zu sein.“¹⁷*

Sport

Die sportliche Betätigung hilft Stresshormone abzubauen. Durch die Bewegung ist es leichter von den Alltagssorgen Abstand zu nehmen. Bevorzugte Sportarten sind solche, die vor allem Herz und Stoffwechsel auf Vordermann bringen: Joggen, Fahrrad fahren, schnelles Gehen, Schwimmen und Rudern.⁷ Aber auch das Wandern, Tanzen oder Yoga bzw. T'ai Chi können geeignete Maßnahmen sein, um nur einige Möglichkeiten zu benennen. Wichtig ist, dass regelmäßig (möglichst täglich) etwas getan wird. Die Trainingszeit sollte mindestens 20 Minuten betragen. Dabei ist empfehlenswert, die Pulsfrequenz zu beobachten. Die ideale Höhe errechnet sich aus dem obersten Wert (190 minus Alter) und dem untersten Wert (170 minus Alter). Die Ausübung sollte in Maßen durchgeführt werden, im Hinblick darauf, den Körper nicht zu überlasten.¹⁰ Während der letzten drei Stunden vor dem Schlafen gehen, wäre es besser keinen Sport mehr zu betreiben, da der Körper dadurch wach gehalten wird.⁸



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

Ernährung⁸

Ihren Schilderungen zufolge fühlt sich die Klientin in Stresssituationen öfter mal zum vermehrten Verzehr von Süßwaren versucht. Sie meint, dass dies ja nicht gerade gesundheitsförderlich sei und außerdem ärgere sie sich im Nachhinein über die zugenommenen Pfunde. Aus diesem Grund erhält sie die Vorgabe, bei solchen Gemütsregungen innezuhalten und sich ihren „emotionalen Zustand bewusst zu machen“. Dabei ist herauszufinden, ob tatsächlich Hunger vorhanden ist, oder lediglich ein Stressgefühl vorliegt. Folgende Ernährungsrichtlinien können bei der Stressbewältigung nützlich sein. Weitere Gedanken finden sich in den Aufzeichnungen von Anthony Robbins, die an dieser Stelle jedoch den Rahmen sprengen würden:

- Die gemäßigte Aufnahme komplexer Kohlenhydrate (wie Getreide, Kartoffeln und Vollkornreis) erhöht den Serotoninhaushalt im Gehirn. Das Resultat ist ein besseres Wohlbefinden.
- Einfache Kohlenhydrate (Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke) sollten reduziert werden.
- Wenn angemessene Mengen an Protein (Fisch, Huhn und mageres Fleisch) zugenommen werden, unterstützt dies die „mentale Funktionsfähigkeit und Lieferung essentieller Aminosäuren, die zur Versorgung von Körperzellen dienen.“
- Gemüse und Obst ermöglichen die erforderliche Zufuhr an Vitaminen.
- Kalium (in Milch, Vollkorngetreide, Nüsse und Bananen) unterstützt die Muskelentspannung.
- Regelmäßige Mahlzeiten sind angebracht.
- Mindestens zwei Liter Flüssigkeit sollten pro Tag getrunken werden (zusätzlich zur Flüssigkeit aus Nahrungsmitteln). „Reines Wasser oder naturreine, ungesüßte Fruchtsäfte“ sind gut geeignet. Von Tee, Kaffee und Alkohol wird jedoch abgeraten, da diese entwässernd wirken.¹⁰

Humor bzw. das Leben leichter nehmen

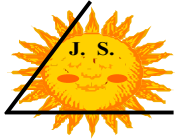
Wenn meine Klientin selbst nicht unbedingt zu Humor neigt, könnte sie sich jedoch durch die Gesellschaft humorvoller Menschen anstecken lassen. Übertreibungen zum Beispiel, sind auch ein wirksames Mittel um mit Stress besser umzugehen. Humor schafft „Distanz und Objektivität.“⁸

Frau Kessel hat sich bisher kaum Freiraum für private Interessen eingeräumt. Daher ist es wichtig, dass sie lernt, Zeit für sich selbst und ihre Bedürfnisse einzuplanen. Hierbei könnten sie viele verschiedene Dinge bei der persönlichen Entspannung unterstützen.

Sei es beispielsweise ein Spaziergang, der Besuch eines Kinos oder eine angenehme Unterhaltung mit Freunden. Was zählt, ist die Erkenntnis, sich gut dabei zu fühlen ohne anschließend in Selbstanklagen und Schuldgefühlen zu versinken. Im Prinzip kann dies sogar mit dem Gedanken der „Selbstverstärkung“ aus der Verhaltenstherapie gekoppelt werden. Hier würde ein „erwünschtes Verhalten bzw. eine Leistung“ durch die Klientin selbst belohnt, indem sie sich etwas „nichtalltägliches gönnt“. ³⁴

*Für den, der über Zeitnot klagt und fiebernd nach Terminen jagt,
wird jeder Tag zur Qual; denn Menschen ohne Zeit sind ohne Fröhlichkeit.
Für den, der froh den Tag beginnt, sich auch die Zeit zum Frühstück nimmt,
nicht immer stur in Zahlen denkt, den Abend der Familie schenkt,
nicht krampfhaft nur nach Spannen ringt, der eigenen Frau noch Blumen bringt,
am Steuer pfeift ein frohes Lied und ringsherum die Landschaft sieht,
trotz allem den Humor behält, wenn auch der Umsatz einmal fällt,
der bleibt ein Mensch, frisch, fröhlich, frei trotz jeder Alltagsplagerei.
(Quelle: Siegfried Menninger)*

Sicherlich gehört das **Zeitmanagement** z.B. mit der Einteilung der Aufgaben in Prioritäten, dem Führen von Aufgabenlisten und der effektiven Delegation mit zu bekannten Möglichkeiten der Stressbewältigung. Auf meine Klientin bezogen, wäre dies lediglich interessant, sofern sie ihr Arbeitspensum nicht erfüllen würde. Dies ist jedoch kaum der Fall und da Frau Kessel recht perfektionistisch veranlagt ist, verfügt sie über eine sehr ausgeprägte und strukturierte Arbeitsweise.



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

Gesprächsauszug der 2. Sitzung

Wie bereits bekannt, ist die berufliche Atmosphäre durch einen Wechsel von inszenierten Machtkämpfen und daraus resultierenden Anklagen gekennzeichnet.

Unter solchen Umständen falle es Frau Kessel schwer, bestmögliche Leistungen zu erzielen und positive Gedanken anderen und sich selbst gegenüber aufzubringen. Sie fühle sich regelrecht ohnmächtig. Sie habe nun all ihr Können eingesetzt. Doch die gewünschte Wirkung wolle sich einfach nicht einstellen. Sie sehe sich als Versagerin, weil sie die Situation nicht in den Griff bekomme. Der folgende Gesprächsauszug soll meine Arbeitsweise veranschaulichen. Diese Daten unterliegen der Schweigepflicht.

Sonnenschein (Beraterin): Wenn ich das richtig verstehe, sind Sie verärgert, weil die Kolleginnen Sie in Ihrer Funktion nicht unterstützen und Ihre Bemühungen sabotieren?

Kessel (Klientin): Das können Sie laut sagen. Ich habe so viel getan, damit der Kindergarten besser läuft. Keiner packt mit an. Ständig werden Zusagen gemacht, aber erledigt wird doch nichts. Alles bleibt an mir hängen. Zum Dank bekomme ich noch eins oben drauf.

Was ich auch mache, ich bekomme keinen Fuß auf den Boden.

B: Das hört sich frustrierend an. Hmh. (Kurze Pause). Angenommen, die eben beschriebenen Konflikte wären jetzt nicht vorhanden, was wäre dann anders an der Situation und wie würde der berufliche Alltag im Kindergarten aussehen?

K: Nun ja, es wäre alles viel leichter. Ich bräuchte mir keine Gedanken mehr über mögliche Intrigen machen und könnte mich voll und ganz auf meine Arbeit konzentrieren. Die anderen Angestellten würden sich um die Erledigung ihrer Aufgaben kümmern und von sich aus Ideen und Vorschläge mit einbringen.

B: Hmh. Sehr schön. Das sind ja einige Möglichkeiten, die sich damit auf tun. Wenn ich das kurz zusammenfasse dann machen Sie sich weniger Gedanken, widmen sich ganz Ihrer Arbeit und überlassen den Angestellten mehr Eigenverantwortlichkeit. Damit haben Sie eine Basis für eine wirkungsvolle, gemeinsame Kommunikation und Zusammenarbeit geschaffen. Wie könnten Sie das Schritt für Schritt realisieren?

K: Zum einen müsste ich irgendwie das Grübeln einstellen können. Manchmal drehen sich meine Gedanken wie ein Hamster im Rad. Ein Rad ohne Ausstieg und so komme ich oft vom Hölzchen aufs Stöckchen. Letztendlich geht es mir dann noch schlechter und ich bin total niedergeschlagen über die ausweglose und verfahrenere Situation.

B: Okay. Sie meinen, dass Sie zunächst ihre Gedanken besser kontrollieren möchten.

Gab es denn in der Vergangenheit schon mal Situationen, wo das funktioniert hat?

Ich meine, dass Sie um etwas besorgt waren und den Gedanken anschließend nicht weiter verfolgt haben?

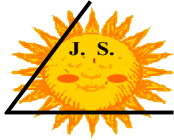
K: Hmh. Da muss ich nachdenken. (Zögern). Nach der Trennung von meinem Ex-Mann habe ich mir sehr viele Sorgen um Mario gemacht und ob er das mit der Schule packt. Die Gedanken daran haben mich einfach nicht in Ruhe gelassen. Mit der Zeit habe ich mich jedoch damit abgefunden und habe mir gesagt: „Ich kann es eh nicht ändern und außerdem werde ich mein Bestes tun. Ich schaffe das.“ Das hat mir geholfen und ich habe mir überlegt, dass ich mir auf jeden Fall ausreichend Zeit für Mario nehme, um ihm bei den Hausaufgaben zu helfen und ihm eine gute Mutter zu sein. So gesagt, so getan. Seit dem haben wir uns fast jeden Nachmittag zusammen hingesetzt.

B: Das heißt, dass Sie sich selbst aufgemuntert und überlegt haben, wie Sie der Situation besser gerecht werden können. Danach ist es Ihnen viel leichter gefallen, damit umzugehen und Sie haben die Initiative ergriffen und Taten sprechen lassen?

K: Ja, genau. Manchmal hilft es mir auch, wenn ich mich selbst zur Raison rufe und mir regelrecht befehle, mit dem Nachdenken aufzuhören. Wissen Sie, manchmal verstehe ich mich selbst nicht. Warum muss das Grübeln immer so nahe liegend sein?

B: Das ist durchaus menschlich. (Verständnisvolles Lächeln). Bestimmt kennen Sie noch mehr Situationen, in denen Sie Ihr Grübeln erfolgreich eingegrenzt haben und es wäre schön, wenn Sie sich weitere Beispiele dafür in Erinnerung rufen könnten. Was halten Sie davon, wenn Sie bis zur nächsten Sitzung weitere positive Beispiele dazu notieren und versuchen, die Erkenntnisse daraus auf ihre jetzige Situation anzuwenden? Wenn Sie herausfinden, wie sie bestimmte Dinge bereits besser bewältigt haben, dann können sie dieses Wissen effektiv nutzen. Wie denken Sie darüber?

K: Ja, klar. Das ist zwar leichter gesagt, als getan, doch mir gefällt der Gedanke. Ich finde, es ist erleichternd zu wissen, dass ich mir selbst helfen kann und dass dies keine unbekannte Erfahrung ist.



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

7. Reflexion der eigenen Rolle als Beraterin

Arbeitsweise und Leitsätze

Mein Ziel ist, mich möglichst flexibel auf die individuelle Struktur der Klientin einzulassen. Deshalb sollen innerhalb eines lösungsorientierten Beratungsansatzes, Aspekte aus den Bereichen von NLP, Gesprächs- und Verhaltenstherapie, Transaktionsanalyse und des Positiven Denkens in meine Arbeit einfließen. Gemäß der Ansicht von Milton Erickson fühle ich mich „den Gedanken der Beweglichkeit, Einzigartigkeit und Individualität verpflichtet“³⁰. Als Beraterin ist es für mich wichtig, der Klientin aktiv zuzuhören und sie aufmerksam in ihrem Verhalten zu beobachten. Dazu gehört, dass ich eine vertrauensvolle Gesprächsbasis schaffe, mich in die Situation und in den gefühlsmäßigen Zustand meiner Gesprächspartnerin einfühle. Durch positives Feedback wertschätze und unterstütze ich ihren Wandlungsprozess.²¹ „Ein guter Berater ist nur so gut, wie er sich schnellst möglich „erübrigt“.“²⁹

Verhaltens-/Sichtweise und Interaktion

In erster Linie gilt für mich der Grundsatz, dass die Lösungskompetenz bei der Klientin selbst liegt und ich sie auf ihrem Weg dorthin durch gezielte Maßnahmen begleite. Sinnbildlich gesprochen muss Frau Kessel selbst gehen (lernen). Gemäß Dr. Erickson bedeutet das: „Denn meine Haltung zum Patienten besagt: Du wirst dein Ziel, deine Absicht schon erreichen.“³⁰ Ziele sollten von der Klientin selbst kreiert und gewollt sowie realistisch und erreichbar formuliert sein. Nach Carl Rogers ist der Klient jemand, der aktiv und freiwillig Hilfe in Bezug auf ein Problem sucht, aber nicht die Absicht hat, seine eigene Verantwortlichkeit für die Situation aufzugeben.²¹

Als Beraterin bin ich nie „besser als meine Klientin“. Deshalb „bleibe“ ich stets mindestens einen Schritt „hinter ihr“ - neugierig, wie die Lösung wohl aussehen wird.¹²

Die Fertigkeiten, die bereits mitgebracht werden sind zu nutzen, sodass die Klientin in der Lage ist „ihr Leben zu ihrer Zufriedenheit zu gestalten.“⁴

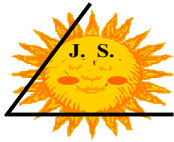
Eine optimale Beziehungsebene bilde ich durch eine „angstfreie, vertrauensvolle und auch räumlich angenehme Atmosphäre“. Fehlhaltungen wie z.B. das Erteilen von Ratschlägen, Mahnungen und Befehlen, von negativen Bewertungen oder dem Aussprechen von Diagnosen, dem Bagatellisieren, Generalisieren bzw. Moralisieren sowie der Aufbau jeglicher Bindungen, sind tabu. Die Priorität liegt auf Akzeptanz, Achtung, emotionale Wärme, einführendes Verstehen und Echtheit im Verhalten (Kongruenz). Mit Kongruenz ist gemeint, dass „Gefühle und Äußerungen einander entsprechen“.^{27, 29, 37} Zur Unterstützung der Interaktion und positiver Verhaltensweisen, gebe ich der Klientin ein angemessenes und positives „Feedback in Form des Lobes, der Anerkennung und des Spiegeln (Pacem)“. Ich bin mir bewusst, dass meine Arbeit „Stehvermögen und die Klarheit einer gesunden Autorität“ erfordert. Gelegentlich kläre ich ab, ob Frau Kessel mit dem Verlauf der Beratung, der Erfüllung ihrer Erwartungen und meiner Person als Beraterin zufrieden ist. Nach der 4. Sitzung bitte ich sie einen Erfahrungs-/Einschätzungsbogen zur Beratung auszufüllen.²⁷

Interventionen und Techniken

Hypothetische Lösungen – Ausnahmen – Ziele (Beziehungstyp)^{12, 13, 29}

Frau Kessel schätze ich als Beziehungstyp I ein. Geht es diesem Persönlichkeitstyp schlecht, kann er sehr ehrgeizig, kühl und kontrolliert sein. Dies zeigt sich durch die hohen Ansprüche, die Frau Kessel an sich und andere stellt. Ihr Konkurrenzdenken, das Ausstreichen abfälliger Bemerkungen sowie die negativen Bewertungen ihres Umfeldes unterstreichen dies. Hypothetische Lösungen bezeichnen Vorstellungen darüber, wie der Zustand ohne das Problem erscheint. Ausnahmen sind bereits erlebte Situationen, in denen der beklagte Sachverhalt nicht zur Geltung gekommen bzw. erfolgreich bewältigt worden ist.

Die Ziele umfassen die kurz- und langfristigen Pläne, „die Vorgehensweise, die Zusammenarbeit und die erforderlichen Mittel“, die benötigt werden um zur Verwirklichung der Lösung beizutragen. Im Gesprächsauszug der 2. Sitzung, auf der vorhergehenden Seite, sollte dies zur Geltung kommen.



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

Fragetechniken²⁹

Die Inhalte, die Frau Kessel mir anbietet und gezielte Fragestellungen dazu, ermöglichen mir eine konstruktive Steuerung des Gesprächs und die Führung zu den eigenen Lösungsressourcen des Gegenübers. Hierbei kommen unter anderem die

- steuernde oder weiterführende Frage (z.B. Fragen nach Ausnahmesituationen)
 - Gegenfrage (kann die Verantwortung an den Klienten zurück geben)
 - provokative Frage (z.B. bei Verallgemeinerungen)
- als offene Fragestellungen und die
- Inhaltsfrage (zur Einbindung neuer Betrachtungsweisen)
 - Kontrollfrage (unterstützend zum Rapport)
 - Sokratesfrage (zur Klärung der Plausibilität)
- als geschlossene Fragestellungen in Betracht.

Systematisches Zuhören^{29, 37}

Durch nonverbale Gesten wie Kopfnicken (ggf. gleichzeitiges Augenzwinkern), Vorneigen des Körpers zur Klientin, zustimmendes Lächeln bzw. verbale Ausdrücke wie „hmm“, „aha“, ja oder genau, signalisiere ich Aufmerksamkeit und Konzentration sowie die Bereitschaft den Ausführungen des Gegenübers zu folgen. Diese Verhaltensweisen fördern den Gesprächsverlauf auf positive Weise.

Paraphrase, Empathie und Verbalisierung (Einführendes Spiegeln)^{21, 37}

Die Aussagen der Klientin wiederhole ich mit eigenen Worten bzw. umschreibe sie. Diese Technik ermöglicht es, falsch aufgenommene Informationen zu korrigieren und damit Missverständnisse aus dem Weg zu räumen. Dadurch ist sicher gestellt, dass ich die geäußerten Inhalte richtig verstanden habe. Wahrgenommene Gefühlsregungen fasse ich in Worte, um das emotionale Empfinden der Klientin bewusst zu machen und sie dadurch in ihrer Selbstexploration zu fördern.

Herstellen des Rapports

Der Rapport zu Frau Kessel unterstützt die bereits erläuterten Techniken.

Diese Art des Spiegels steht für die Fähigkeit den anderen dort abzuholen, wo er steht.

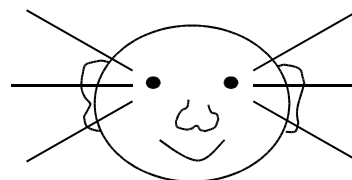
Die Selbstexploration und das Gefühl, verstanden zu werden (vonseiten der Klientin) sowie die Verbindung zwischen ihr und mir wird unterstützt. Durch spiegeln der Körperhaltung und Körpersprache des Gegenübers lässt sich der Rapport am besten herstellen.

Je besser mir die Angleichung von Atemrhythmus und Tonfall sowie der Haltung und

Gesten gelingt, desto stärker ist die Intensität des Rapports binnen kürzester Zeit.²⁰

Hierbei möchte ich erwähnen, dass jeder Mensch die Welt in erster Linie durch sein vorrangig bevorzugtes Repräsentationssystem wahrnimmt. Die Orientierung erstreckt sich auf das visuelle, auditive oder kinästhetische Erfassen der Umwelt. Die Augenbewegungen meiner Gesprächspartnerin deuten an, in welchem Wahrnehmungssystem sie sich derzeit befindet. Die folgende Abbildung veranschaulicht die Gesetzmäßigkeiten:^{29, 37, 39}

Visuell konstruiert
Bilder, die bisher unbekannt
Auditiv konstruiert
Töne, die bisher unbekannt
Kinästhetisch
Emotionale Eindrücke



Visuell erinnert
Bilder, die schon mal gesehen
Auditiv erinnert
Töne, die schon mal gehört wurden
Auditiv digital
Selbstgespräche

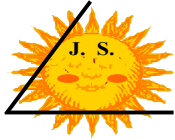
„Augen defokussiert und unbewegt“ ist ebenfalls ein Hinweis für visuellen Zugang

Anerkennung⁴⁴

Konstruktives Verhalten und positive Eigenschaften im Persönlichkeitsbereich würdige ich mit echter Anerkennung. Diese Zuwendung wird in Ich-Botschaften gekleidet.

Besonders wichtig ist die Verdeutlichung des Guten im Schlechten. Veränderungen im

Entwicklungsbereich werden mit Bedacht anerkannt. Manche Klienten glauben, dass bestimmte Dinge nur ihnen passieren. In diesem Fall weise ich auf die Normalität hin, dass anderen ähnliches passieren kann.



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

Tit for Tat¹²

Bei dieser Technik wird nach Professor Dietmar Friedmann in seinem Buch „Integrierte Kurztherapie“ „Ähnlichem mit Ähnlichem positiv begegnet.“ Hierbei betone ich jedoch, dass „destruktives Verhalten“ nicht mit erneuter Destruktivität beantwortet werden soll. Der Akzent liegt darauf, etwas anders zu machen, als es sonst der Fall ist. Meist wird immer wieder in derselben Art und Weise reagiert, selbst wenn etwas nicht funktioniert. So werden Verhaltensmuster geprägt und aufrechterhalten. Letztendlich fügen diese dem Individuum nur unnötiges Leid zu.

Paradoxe Intention und Anekdoten

Die paradoxe Intention beinhaltet das bewusste Herbeiführen des beklagten Sachverhalts. Die „Zündschnur wird sozusagen verlängert“. ⁸ So könnte die Klientin z.B. die Aufgabe erhalten, zu einer festgelegten Zeit über ein bestimmtes Problem in allen Einzelheiten nachzudenken. Dabei hat sie eine vorgegebene Zeit genau einzuhalten. Dieser Ansatz kann dazu führen, dass die Ursprungsreaktion abklingt. Im erweiterten Sinne denke ich hierbei auch an Alfred Adlers „Erscheinung des gegenteiligen Erfolges, bei der es oft nicht schwer sei, Kinder wie auch Erwachsene durch Anbefehlen des Gegenteils auf den richtigen Weg zu bringen“. ²²

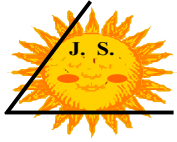
Anekdoten und „Metaphern“ ³⁵ können die Beratung zum einen auflockern, andererseits können Klienten dadurch mögliche Lösungswege für sich finden. Es heißt, dass Milton Erickson durch eine Geschichte den Patienten auf eine bisher übersehene Problemlösung hinwies. Dies könne therapeutisch wirksamer sein als ein direkter Ratschlag, gegen den der Patient sich vielleicht sträuben würde. Dem Patienten würde eine Anekdote über jemanden mit einem ähnlichen Problem erzählt, der eine bestimmte Lösung gefunden hat. Dann bliebe es dem Patienten überlassen, den Bezug zur eigenen Situation herzustellen und es mit einer ähnlichen Lösung zu versuchen. ³⁰

Hausaufgaben und Erfolgskontrolle

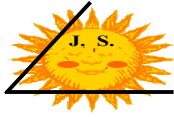
Im Verlauf der Beratung verwende ich verschiedene Checklisten. Sie sind mögliche Aufgaben, die von der Klientin zu Hause bearbeitet werden können. Erlernte Entspannungstechniken und andere Stress bewältigende Strategien sollten möglichst in den täglichen Ablauf integriert werden. Das setzt natürlich voraus, dass Frau Kessel diese Notwendigkeit erkennt und von sich aus die Bereitschaft aufbringt, die bevorzugten Methoden auszuprobieren bzw. anzuwenden. Dieser Sachverhalt ist unter dem Aspekt „weniger ist manchmal mehr“ zu sehen. Denn selbst kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben.

Die Klientin gewinnt eine zunehmend optimistische Sicht. Sie sieht sich nicht mehr als Opfer der Situation, sondern kann diese als Herausforderung werten. Sie hat gelernt, ihre persönlichen Erfolge als diese zu erkennen und zu akzeptieren. In regelmäßigen Abständen trifft sie sich mit Freundinnen, um mit ihnen etwas zu unternehmen. Am Wochenende macht sie des Öfteren kleinere Fahrradtouren mit ihrem Sohn Mario oder nimmt sich die Zeit für einen Spaziergang mit ihrem Gefährten. Gelegentlich gönnt sie sich auch mal einen ruhigen Abend im trauten Heim. Im beruflichen Alltag kann Frau Kessel nun toleranter mit sich und ihrem Umfeld umgehen. Sie bemüht sich, den Kolleginnen Raum zur Eigeninitiative zu lassen. Bevor Änderungen vorgenommen werden, bringt sie zunächst in Erfahrung, was die Vorstellungen der anderen sind und sorgt dafür, dass die Umsetzung im gemeinschaftlichen Interesse erfolgt. Bei Investitionen oder Entscheidungen, über die der Vorstand in Kenntnis gesetzt sein sollte, veranlasst Frau Kessel vorher eine Abstimmung und lässt sich die Genehmigung ihrer Vorhaben bestätigen. Sie hat entschieden, sich noch etwas Zeit zu lassen und nicht direkt die Flinte ins Korn zu werfen. Sie sieht die ganze Angelegenheit nun als eine Phase der Umstrukturierung und Eingewöhnung, die sie meistern will.

Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, meine Klienten ca. ein halbes Jahr nach Abschluss der Beratung erneut zu kontaktieren und mich nach dem Befinden zu erkundigen. Frau Kessel hat in dieser Zeit viele positive Erfahrungen machen können. Das Arbeitsklima hat sich deutlich gebessert. Zwei Wochen vor meinem Anruf wurde sogar ein Kindergartenfest veranstaltet, das sehr zur Zufriedenheit aller gelungen sei. Die Klientin sei froh, dass sie sich so entschieden habe, denn nun sei alles erfreulicher und lebensfroher. Zu meiner Freude hat sich damit die lösungsorientierte Kurzberatung erneut als erfolgreich erwiesen.



Stressbewältigung – Fallbeispiel II

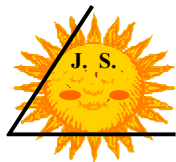


Quellennachweis und Literaturverzeichnis

- Bassermann Verlag: Lexikon der Psychologie, 1995 ¹
- Carlson, Richard: Alles kein Problem, Knaur Verlag, 1998 ²
- Carlson, Richard: Alles kein Problem im Job, Knaur Verlag, 2000 ³
- De Shazer, Steve: Wege der erfolgreichen Kurztherapie, Klett Cotta, 1999 ⁴
- Dilling, H. (Hrsg.): ICD-10 Internationale Klassifikation psychischer Störungen, Kapitel V (F), Klinisch-diagnostische Leitlinien, WHO, Verlag Hans Huber, 2000 ⁵
- Dilling/Reimer/Arolt: Basiswissen Psychiatrie und Psychotherapie, Springer Verlag, 2001 ⁶
- Eggetsberger, Gerhard: Charisma Training, Goldmann Verlag, 1995 ⁷
- Elkin, Allen: Stressmanagement für Dummies, MITP-Verlag, 2000 ⁸
- Fensterheim/Baer: Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst, Weltbild Verlag, 2001 ⁹
- Fontana, David: Mit dem Stress leben, Verlag Hans Huber 1991 ¹⁰
- Freitag, Erhard F.: Die Macht Ihrer Gedanken / Kraftzentrale Unterbewusstsein, Goldmann Verlag, 1986 ¹¹
- Friedmann, Dietmar: Integrierte Kurztherapie, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1997 ¹²
- Friedmann/Fritz, Wer bin ich, wer bist du?, Deutscher Taschenbuch Verlag, 1999 ¹³
- Gätjens-Reuter, Margit: Effizient arbeiten, Verlag Gabler, 1993 ¹⁴
- Harris, Thomas A.: Ich bin o.k. - Du bist o.k., Rowohlt Verlag, 1998 ¹⁵
- Lazarus/Fay: Ich kann, wenn ich will, Klett-Cotta, 1979 ¹⁶
- Merkle, Rolf: So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen, PAL Verlagsgesellschaft Mannheim, 2001 ¹⁷
- Rautenberg/Rogoll: Werde, der du werden kannst, Verlag Herder, 1992 ¹⁸
- Reynolds, Siimon: Gut drauf in acht Minuten, Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf., 1997 ¹⁹
- Robbins, Anthony: Das Power-Prinzip, Wilhelm Heyne Verlag, 1986 ²⁰
- Rogers, Carl R.: Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, Fischer Verlag, 1983 ²¹
- Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 1, Weltbild Verlag, 2000 ²²
- Sonntag, Robert: Blitzschnell entspannt, Georg Thieme Verlag, 1998 ²³
- Tausch, Reinhard: Lebensschritte, Rowohlt Verlag, 1989 ²⁴
- Tölle, Rainer, Dr.: Psychiatrie, Springer Verlag, 1999 ²⁵
- VNR Verlag: Das Sekretärinnen-Handbuch, 2001 ²⁶
- Weber, Wilfried: Wege zum helfenden Gespräch, Ernst Reinhardt Verlag, 2000 ²⁷
- Weisinger, Hendrie: Erfolg im Job mit EQ, mvg-Verlag, 1998 ²⁸
- Wolters, Ursula: Lösungsorientierte Kurzberatung, Rosenberger Fachverlag, 2000 ²⁹
- Zeig, Jeffrey K. (Hrsg.): Meine Stimme begleitet Sie überallhin, Klett-Cotta, 1999 ³⁰
- Zimbardo/Gerrig: Psychologie, Springer-Verlag, 1999 ³¹

Mitschriften und erhaltene Dokumente aus Unterricht / Seminaren

- Deutsche Postgewerkschaft e.V.: Richtig mit Stress umgehen I-III, Intensivkurs, Bundeslehrgang der Fachschule ³²
- Ifme: Motivation und Engagement im Chefsekretariat, IIR Deutschland GmbH Frankfurt, 1999 ³³
- July, Petra: Klassische therap. Schulen, Deutsche Paracelsus Schule Koblenz, 30.03.2001 ³⁴
- Müller-Schoppen, Dr., Eric: Persönlichkeitspsychologie, Deutsche Paracelsus Schule Köln, 06.11.2000 ³⁵
- Przibilla, Karin: Allgemeine Beratungspsychologie (incl. Ehe- und Familienpsychologie, Deutsche Paracelsus Schule Köln, 14.02.2000 ³⁶
- Przibilla, Karin: Integrierte Fachfortbildung, Das Beratungsgespräch, Deutsche Paracelsus Schule Köln, 29.01.2000, 12.02.2000 ³⁷
- Ramacher, Vera: Arbeitskreis VFP, 17.06.2002 / 07.08.2002 ³⁸
- Schimpke, Michael: Kurzzeittherapie + Supervision: Sexualstörungen und Stressbewältigung, Deutsche Paracelsus Schule Köln, 23.09.2000 ³⁹
- Walter, Peter: Persönlichkeitspsychologie, Deutsche Paracelsus Schule Köln, 25.09.2000 ⁴⁰
- Weinholtz, Britta: Stressbewältigung, Deutsche Paracelsus Schule Köln, 17.02.2001 ⁴¹
- Wolters, Ursula: Ausbildung Trainer I / Teamcoach I (Grundlagen), VHS Köln, 20.10.2001 ⁴²
- Wolters, Ursula: Gesprächsführung + therap. Intervention, Deutsche Paracelsus Schule Köln, 09.06.2000, 18.08.2000 ⁴³
- Wolters, Ursula: Psychotherapeutische Theorie und Praxis, Deutsche Paracelsus Schule Köln, 17.11.2000 ⁴⁴
-



Anlage
(in Anlehnung zum Unterrichtsmaterial)⁴³

Beratervertrag

Zwischen der Beraterin:

*Jenniver Sonnenschein
Friesdorfer Straße 132
53173 Bonn
Tel.: (02 28) 3 86 94 72
E-Mail: Jenniver.Sonnenschein@t-online.de*

und der Klientin/dem Klienten:

Frau/Herrn _____
Straße: _____
PLZ, Wohnort: _____
Tel. & Fax: _____
E-Mail: _____

*Die Beraterin verpflichtet sich zur Schweigepflicht gegenüber Dritten sowie zur
Gewährung eines ehrlichen und vertraulichen Geschäftsverhältnisses.
Sie sorgt ihrerseits für die termingemäße Durchführung der Beratung.
Das Erstgespräch, mit der Dauer von 45 Minuten, ist kostenlos.
Wünscht die Klientin/der Klient eine weitere Beratung, wird diese gleich im Anschluss
des Erstgespräches stattfinden.*

*Die Klientin/Der Klient erklärt sich bereit zu pünktlichem Erscheinen und ehrlicher
Auskunft über vorliegende (Sucht-) Erkrankungen, laufende Behandlungsmaßnahmen
und ggf. bereits unternommener Suizidversuche.
Sie/Er ist verantwortlich gegenüber der Lösung ihres/seines Problems.
Die Zahlung des Honorars von 25,- EURO in bar pro 1/4tel Stunde ist im Voraus zu
übernehmen. Ab der 2. Beratungseinheit kann die Klientin/der Klient wählen, wie viel
Zeit sie/er für die Beratung in Anspruch nehmen möchte.
(Dies ist am Ende jeder Beratung für den kommenden Termin anzugeben.)
Eine Beratungseinheit ist bis zu maximal 1 ½ Stunden möglich.*

Ich erkläre mich mit diesen Vereinbarungen einverstanden.

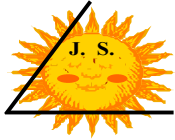
14. Februar 2003

Datum, Unterschrift der Klientin/des Klienten

14. Februar 2003 *Jenniver Sonnenschein*

Datum, Unterschrift der Beraterin

•



Persönliche Daten

Sonnenschein, Jenniver
geboren am 29.11.1973
in Koblenz
ledig



Schulbesuch

1980 – 1984 Grundschule in Anhausen
1984 – 1990 Martin-Butzer-Gymnasium Dierdorf

Berufstätigkeit

1990 – 1992 Ausbildung für die Laufbahn im mittleren Postdienst
1992 – 1999 Mitarbeit am Schalter und in den internen Stellen
1999 – 2002 Leitung des Abteilungsleiter-Sekretariats in der Zentrale der Deutschen Post AG

Berufliche Fortbildung

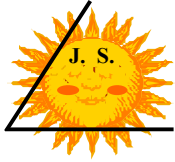
10.01.2000 – 11.01.2002 Ausbildung bei der Paracelsus Schule in Köln
03.03.2000 – 05.03.2000 Seminar „Die 7 Schritte zum Erfolg“, Institut für Hypnoseforschung, Erhard Freitag
12.09.2000 – 13.09.2000 Intensivtraining: Motivation und Management im Chefsekretariat, Ifme Köln
01.09.2001 – 17.11.2001 Ausbildung zum Betrieblichen Trainer / Teamcoach I,
Das Kölner Dozententeam, Ursula Wolters, Köln
10.01.2002 Seminar „Schlagfertigkeit“, Das Kölner Dozententeam, Ursula Wolters, Köln

Hobbies:

Lesen, Tanzen, Musik hören, Billard spielen, Tischtennis, Reiten, Computer, Kung Fu, Meditation
Star Trek, mit Freunden zusammen sein und interessante Gespräche führen

*Gegensatz ist dem rechten Wege der Antrieb,
Nachgiebigkeit ist dem rechten Wege das Mittel:
Die Welt der abertausend Geschöpfe lebt vom Sein,
das Sein aber lebt vom Nichts.*

Lao Tse, Tao Tê King



Anlage
*(in Anlehnung zum Unterrichtsmaterial)*⁴³

