

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie



IP-Forum 2023 online

Inhalt

Heft 124

- Marketing verbessern
- Ängste überwinden
- Klare Struktur schaffen
- Gewaltfrei kommunizieren
- Person – Inhalt – Technik
- Mit Gefühlen umgehen
- Kreative Ideen nutzen

Melanie Griebhaber



Resilienz - die Kunst, Widrigkeiten zu trotzen und Ängste zu überwinden

vorgestellt von Tamara Büttner

Melanie Griebhaber leitet seit 1. Januar 2023 das Adler-Pollak-Institut für Individualpsychologie, nachdem sie dieses nach über 20-jähriger Führung durch Peter Pollak von ihm übernommen hat. Das Institut bildet Individualpsychologische BeraterInnen aus, bietet fachspezifische Fortbildungen an und steht auch für die eigene Persönlichkeitsentwicklung. Als Kooperationspartnerin des VpIP hat sich Melanie in die Reihe der Referent:innen dieses Forums eingereiht. Der Workshop startet mit einer Frage:

„Was ist Angst?“

Angst ist etwas Menschliches: Wir alle empfinden Angstgefühle wie etwa Angst vor Tieren oder Schmerzen, Angst um Kinder oder Existenz- und Zukunftsangst, aber auch solche Dinge wie „die Angst, abgelehnt zu werden“. Angst ist ein Gefühl! Eine funktionale Angst ist ein gesunder Reflex und hilft uns in gefährlichen Situationen, schnell zu handeln. Eine dysfunktionale Angst ist ein erlerntes Gefühl und stört eher ein adäquates Handeln.

„Wodurch entsteht Angst?“

Ein Gefühl ist der Motor, der uns zu einer Handlung antreibt. Die funktionale Angst schützt uns in gefährlichen Situationen. Sie treibt uns an, um schnell mit einer der drei Reaktionen „fliehen“, „kämpfen“, „erstarren“ zu agieren, anstatt erst lange zu überlegen – denn dies könnte uns das Leben kosten.

Den automatisierten Ablauf eines aufkeimenden Angstgefühls erklärt uns Melanie wie folgt:

1. Wir nehmen etwas wahr (beispielsweise ein gefährliches Tier, eine Schneelawine oder Ähnliches) und dies lässt in uns Angst entstehen.
2. Hormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet.
3. Diese Hormone bewirken *körperliche* Symptome – wie etwa Herzrasen, Hitzewallung, Schweißausbruch, Zittern, Atemnot, Übelkeit, Bauch- und Kopfschmerzen – sowie auch *psychische* Symptome wie Schwindel, Unsicherheit und Schwäche.

Unser Körper wird in Stress-Situationen mit Hormonen geflutet und schaltet unser rationales Denken aus. Die frei gewordene Energie wird in Arme und Beine geleitet, damit wir zum Beispiel um das Leben rennen können.

Bei der dysfunktionalen Angst ist der Ablauf derselbe, obwohl da das Gefühl der Angst ohne echte Lebensgefahr entwickelt wird. Bei Prüfungsangst, Angst vor Spinnen, vor dem Zahnarzt, vor dem Alleinsein oder davor, abgelehnt zu werden, gibt es keine reale Lebensgefahr. Es handelt sich hierbei oftmals um irrationale Ängste. Sie sind in der Regel unreal.

Melanie schickt uns in Kleingruppen in eine Break-out-Session, in der wir über folgende Fragen nachdenken können:

Zur Reflexion: Sind deine Ängste funktional oder dysfunktional? Ist die Angst hilfreich für dich oder schadet sie dir eher?

„Dysfunktionale Ängste verstehen und überwinden“

- Dysfunktionale Ängste basieren auf limitierenden Glaubenssätzen.

Als Kind deuten wir Dinge – und manches wird entmutigend wahrgenommen. Daraus entstehen dann unter Umständen limitierende Glaubenssätze, die wir in uns tragen – manche davon klingen etwa so: „Ich kann das nicht“, „Ich bin dumm“, „Die Welt ist gefährlich“ oder „Die anderen sind gemein“. Mit solchen Überzeugungen machen wir uns das Leben schwer und wir werden uns auch ungünstig verhalten – aus Angst. Wenn ich diese Ängste überwinden möchte, dann hilft es zu überlegen:

- Was denke ich?
- Was sind meine Überzeugungen, die dieses Gefühl der Angst hervorrufen?

Denn das Gefühl ist die Folge unseres Denkens!

Denken -> Fühlen -> Handeln

Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen. Er hat persönliche Überzeugungen und jeder Gedanke begünstigt ein bestimmtes Gefühl. Die Gefühle entstehen von den Gedanken, die der Mensch sich macht. Und diese Gefühle sind dann der Motor, der ihn zu einem bestimmten Handeln antreibt. Es ist also sinnvoll, sich günstige und positive Gedanken zu machen, anstatt sich ungünstige und negative Fiktionen einzureden.

Zur Reflexion: Was sind deine limitierenden Glaubenssätze und welchen günstigeren Gegensatz könntest Du dazu finden? (Beispielsweise „Ich schaffe das nicht“ umwandeln in „Ich schaffe das!“)

Trainings-Aufgabe „Impulssatz“: Arbeite 14 Tage lang mit einem günstigen Gegensatz zu einer deiner limi-

tierenden Glaubensüberzeugungen. Sage dir diesen in den nächsten 14 Tagen täglich mindestens fünfmal! Kopple diesen neuen Satz an eine Handlung, die du täglich machst, etwa Wasser trinken.

- Die entwickelte Angst hat ein Ziel, einen Zweck! Was will ich mit meiner Angst erreichen?

Der Mensch ist ein zielgerichtetes Wesen. Jedes Denken, Fühlen und Tun dient immer einem Ziel. Die Gefühle sind dabei der Dampf, der uns antreibt, und sie nutzen unserem Ziel. Mancher braucht beispielsweise eine Wut, um etwas ansprechen zu können. Ein anderer braucht Angst, um eine Hilfeleistung annehmen zu können oder um Beachtung zu erlangen. Mit Angst kann man mitunter auch Macht ausüben, damit etwas so gemacht wird, wie man es haben will.

Manchmal ist es entlarvend, doch es lohnt sich hinzuschauen, wenn man die Angst loshaben will. Mit Melanies Unterstützung und durch ihr großes Einfühlungsvermögen holt sie uns Teilnehmer:innen ab und leitet uns wunderbar an, den nächsten Schritt in der Kleingruppe zu gehen:

Zur Reflexion: Könnte hinter meiner Angst ein Ziel stehen? Könnte ich das Ziel auf günstigerem Weg erreichen?
Trainings-Aufgabe „Das Ziel im Blick“: Ist dein Ziel günstig? Wenn ja, versuche es auf positiveren Wegen anstatt über die Angst zu erreichen. Wenn nein, dann ändere dein Ziel!

Im Plenum erläutert Melanie, dass wir für einen neuen Umgang mit Ängsten eine innere Stärke benötigen. Diese innere Kraft nennt man Resilienz.

Was bedeutet Resilienz?

- Resilienz ist die seelische Widerstandskraft, die uns immer wieder aufstehen lässt.
- Resilienz ist das Immunsystem der Seele.
- Resilienz ermöglicht, dass schwierige Dinge in unserem Leben überwunden werden.
- Resilienz ist das, was uns stark macht.
- Resilienz ist eine Fähigkeit, sich Situationen und Umständen anzupassen und bewusst und gut damit umzugehen.

Wie stärken wir unsere psychische Widerstandskraft?

1. *Eigene Ressourcen kennen, erkennen und wertschätzen:* Was habe ich für Fähigkeiten, mit denen ich verschiedene Herausforderungen meistern kann? Was sind meine Stärken?

Zur Reflexion: Welche Stärken machen mich aus? Welche habe ich bereits eingesetzt? Welche habe ich in einer schwierigen Situation ausgebildet?

Trainings-Aufgaben „Meine Ressourcen“: Notiere über 14 Tage täglich 2 bis 3 Punkte über Deine Stärken, Fähigkeiten und positive Eigenschaften. Diese Sammlung dann immer wieder hervorheben und

lesen. Gut ist, wenn zu jedem Punkt auch ein Beispiel notiert wird („Ich kann gut organisieren“, etwa beim letzten Wochenendausflug). – Das festigt unseren Glauben, dass da „was dran ist“.

2. *Die psychologischen Grundbedürfnisse erfüllen:*

- dazugehören
- fähig sein
- bedeutsam sein
- Ermutigung.

Es wäre auch schon gut, wenn ich mich selbst ermutigen kann. Fühle ich mich bedeutsam? Fühle ich mich fähig? Fühle ich mich dazugehörend?

3. *Die Lebensaufgaben gut bewältigen:* Wie gut gestalte ich die sozialen Beziehungen in den Lebensbereichen Liebe, Arbeit und Gemeinschaft? Gute soziale Beziehungen stärken uns und machen Mut für weitere Schritte.

Zur Reflexion: Wie geht es mir in meinen verschiedenen sozialen Lebensaufgaben auf einer Skala von 1 bis 10?

Trainings-Aufgabe „Meine Lebensaufgaben“: In welcher Lebensaufgabe will ich eine Verbesserung herbeiführen? Wenn ich diesen Bereich für mich verbessern möchte, was könnte ich dafür tun?

4. *Eine optimistische, ermutigende Haltung einnehmen:* Statt negativ denken, sich zum Beispiel fragen: „Wozu ist das gut, was kann ich daraus lernen?“ – Statt zu überlegen, wie schlimm es enden wird, eine „gute Geschichte erzählen“, also positive Bilder ausmalen und sich vorstellen. – Sich selbst ermutigen, statt schlecht über sich zu denken.

Trainings-Aufgabe „Tagebuch der Dankbarkeit“:

Notiere täglich mindestens einen Punkt in einem „Wachstumsbuch“: „Wofür bin ich heute dankbar? Dies dürfen immer auch ganz, ganz kleine Dinge sein.“

Wir sind am Ende des wunderbaren Workshops angekommen! Melanies ruhige Art zu referieren, die gute Struktur und der Aufbau des Vormittags wurden abschließend begeistert von den Teilnehmer:innen hervorgehoben. Die mehrfachen Reflexionsmöglichkeiten in Kleingruppen waren sehr hilfreich, um das Gehörte zu verstehen und zu verinnerlichen. Mit den Trainings-Aufgaben bekamen wir auch noch eine Anleitung, um dranzubleiben.

Ich hoffe, auch Sie, lieber Leser, liebe Leserin, haben nun Interesse an Veränderung gewonnen und möchten auch die eine oder andere Reflexion oder Trainings-Aufgabe wahrnehmen. Gutes Gelingen!

Melanie Griebhaber ist Leiterin des Adler-Pollak-Instituts, IP-Beraterin, IP-Coach, IP-Lebensstilanalyse, IP-Supervisorin, Diplom-Betriebswirtin (BA). www.adler-pollak-institut.de

Tamara Büttner, IP-Beraterin und IP-Coach in eigener Praxis in Tengen. Seit 2023 Mitglied im Ausbilder-Team des Adler-Pollak-Instituts.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

IP trifft andere Schulen

Redaktionsschluss: 15. August 2023

AnsprechpartnerInnen

Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de
Kontaktperson für das Familienrat-Training

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.