



*Using your brain  
for a change!*



**mental  
changemanagement  
&  
Positives Denken**



---

## Manfred Labotzke

Mobil 0163 4415155

[scr-info@web.de](mailto:scr-info@web.de)

- ❖ NFS Bochum
- ❖ PSU FW Gladbeck



---

## Einladung

... nach einem kurzen theoretischen Überblick  
zum

**mitmachen & ausprobieren**



---

## **Heike Keppler**

Kriminalhauptkommissarin beim LAFP,  
(Ausbildung in NFS)

## **Peter Frank**

Leiter PSU-Team FW Gladbeck

## **Beate Hilzenbecher**

Rehabilitationspädagogin



---

Notieren Sie sich drei Themen mit denen Sie augenblicklich Stress haben und mit denen Sie hier arbeiten wollen.

Stichworte reichen völlig aus



## Privat

Krankheit, Kinder,  
Hausbau, Streit, ...

... und alles was noch  
nicht genannt wurde.

# STRESS

## Beruflich

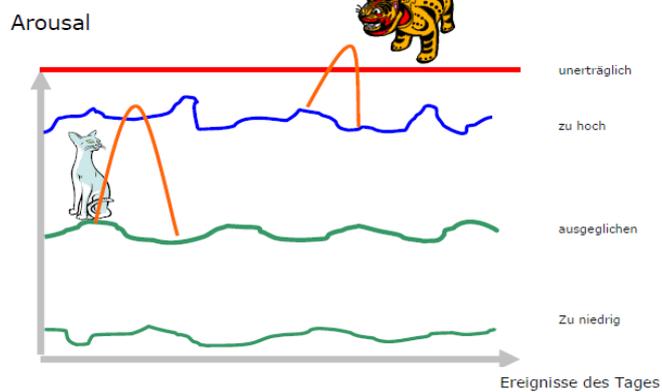
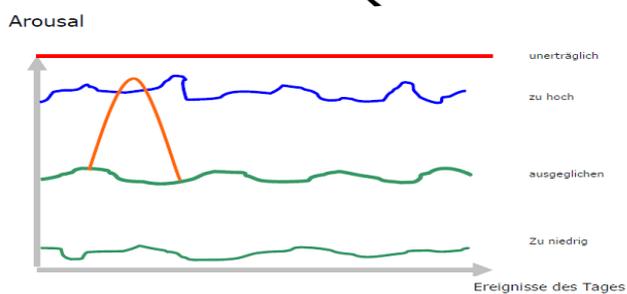
Ärger, Karriere,  
Mobbing,  
Verantwortung, ...

## Einsatz

Ungewissheit, Zeitdruck,  
Verantwortung, fehlende  
Informationen, ...



[http://www.rp-online.de/polopoly\\_fs/unfall-raedereichen-marke-1.2504770.1318515064!/httpImage/2066424225.jpg](http://www.rp-online.de/polopoly_fs/unfall-raedereichen-marke-1.2504770.1318515064!/httpImage/2066424225.jpg)







1 Finger  
geöffnet



2 Finger  
geschlossen



- Weiche Knie bekommen
- Den Kopf hängen lassen
- In sich zusammensinken
- Schlapp machen
- Wie gelähmt sein



Verkräften-Können

Das packe ich!

Standfest-Sein

Bäume ausreißen können

Handeln

Sich gerade machen



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

*Institut für Kognitions- und  
Sportspielforschung*



Prof. Dr. Daniel Memmert  
Dr. Marko Rathschlag



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

Institut für Kognitions- und  
Sportspielforschung



- Muskeltest an den Fingern der Hand (O-Ring-Test)
- Reagiert auf Stress /kein Stress
- Praxisnahe Testmöglichkeit
- Hohe Korrelation zur neuronalen Repräsentanz der Hand im Gehirn (vgl. Humunculus)
- Wissenschaftlich beforscht

Besser-Siegmund 2001, Magic Words, Junfermannverlag



---

## Die Welt entsteht im Kopf

... die Welt, wie wir sie wahrnehmen, eine Konstruktion unserer Gedanken ist.

Unsere wahrgenommene Welt ist also nicht das unmittelbare Abbild der Realität, sondern das Ergebnis von subjektiven Vorgängen in unserem Gehirn.

... Demnach ist jede Wahrnehmung subjektiv, eine Konstruktion aus wahrgenommener Realität, Sinneseindrücken und Gedächtnisinhalten.

Quelle: Hermann, 2014, Mentalstrategien



---

## OMA und ihre Lebenserfahrung

„Kind schlaf eine Nacht darüber,  
morgen sieht das anders aus.“

„Das musst Du anders sehen, sieh es  
einmal so ....“



---

# *magic words*

Besser-Siegmund 2001, Magic Words, Junfermannverlag



---

*„Worte sind die  
mächtigste Droge,  
welche die Menschheit  
benutzt.“*

**Rudyard Kipling**



---

# Kritik



---

# Kritik

# STEUERN





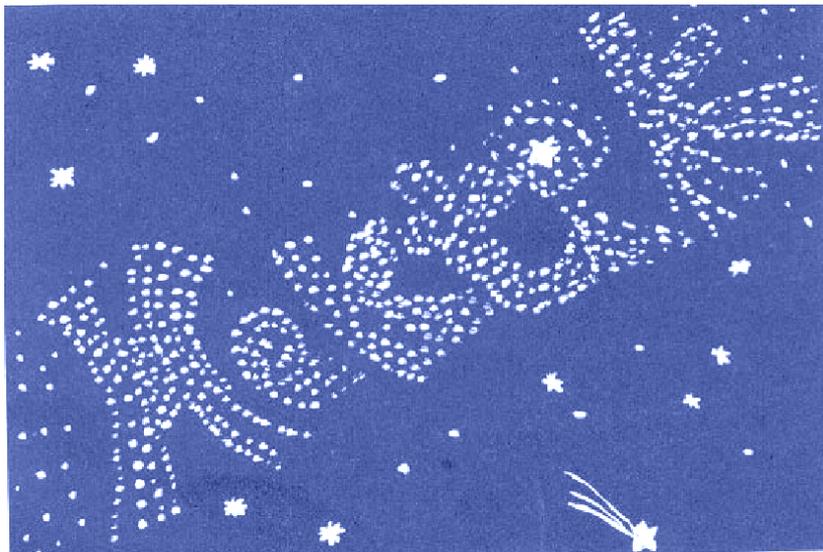
---

# Wirtschaftskrise



*Wirtschaftskrise*

# *Hektik*

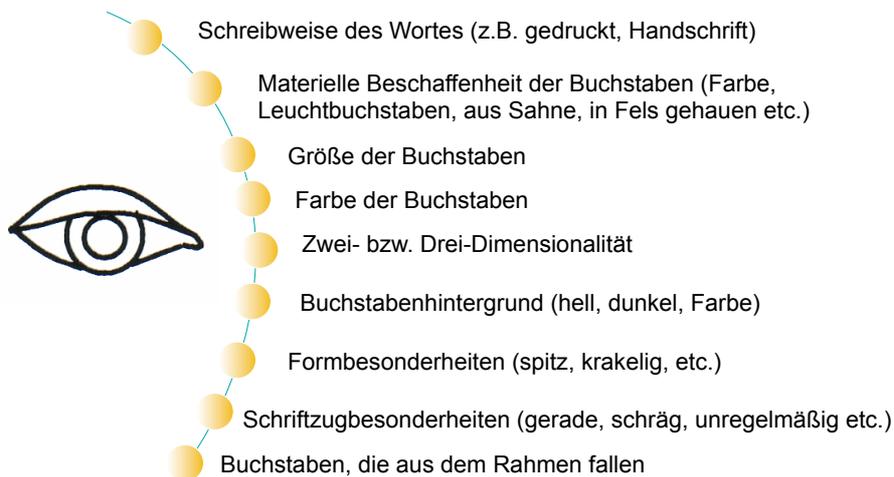




Horror



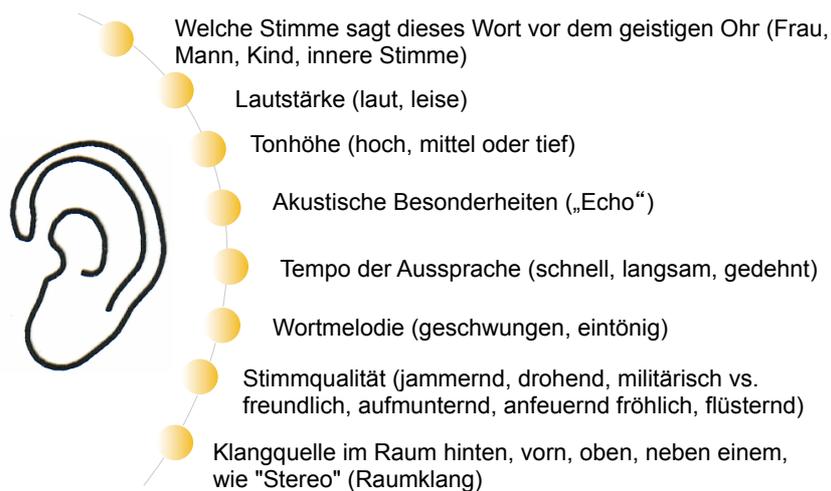
## Visuelle Submodalitäten



Besser-Siegmund 2001, Magic Words, Junfermannverlag



## Auditive Submodalitäten



Besser-Siegmund 2001, Magic Words, Junfermannverlag



## Magic Words Stressmanagement



# Migräne





## Magic Words Kinder



Angst

Schule, Zeugnis, Diktat, Mathe, Üben, Sitzenbleiben

Name des Lehrers

Spitznamen: Ossi, Dicke usw.

Aufräumen

Liebeskummer



# ANGST



## Positive Motivation

- Parasympathisch aktiviert
- Ruhiger Muskeltonus
- Überträgerstoff: Acetylcholin
- Depolarisation
- Entspannter Atem
- Weites Wahrnehmungsfeld
- Ausgeglichenere Stoffwechsel

### Beurteilung:

- Stärkende, gesundheitsfördernde Zustände, gute Lernphysiologie

## Negative Motivation

- Sympathisch aktiviert
- Angespannter Muskeltonus
- Überträgerstoff: Adrenalin
- Hyperpolarisation
- Kurzer, flacher Atem
- Eingeengte Wahrnehmung
- Adrenalinspitzen

### Beurteilung:

- Nur für kurzen Einsatz brauchbar
- Schwächerer, schlechter Lernzustand
- Notprogramm für Angriff und Flucht



## Die „Belief-Liste“ (1/2)

Negative Kognitionen	Positive Kognitionen
Ich verdiene keine Liebe	Ich verdiene Liebe; kann Liebe bekommen
Ich bin ein schlechter Mensch	Ich bin ein guter (liebender) Mensch
Ich bin schrecklich	Ich bin in Ordnung so wie ich bin
Ich bin wertlos (nutzlos)	Ich bin wertvoll
Ich muss mich schämen	Ich bin ehrenwert
Ich bin nicht liebenswert	Ich bin liebenswert
Ich bin nicht gut genug	Ich bin gut genug (verdiene es)
Ich verdiene nur Schlechtes	Ich verdiene gutes
Ich bin nicht vertrauenswürdig	Ich bin vertrauenswürdig
Ich kann mir selbst nicht trauen	Ich kann (lernen) mir selbst zu trauen
Ich kann meinem Urteil nicht trauen	Ich kann meinem Urteil trauen
Ich kann keinen Erfolg haben	Ich kann erfolgreich sein
Ich habe die Kontrolle verloren	Ich habe jetzt die Kontrolle
Ich bin hilflos	Ich habe jetzt Wahlmöglichkeiten
Ich bin schwach	Ich bin stark
Ich kann mich nicht schützen	Ich kann (lernen) für mich (zu) sorgen
Ich bin dumm	Ich kann (daraus) lernen
Ich bin unwichtig	Ich bin wichtig



## Die „Belief-Liste“ (2/2)

Ich bin eine Enttäuschung	Ich bin in Ordnung so wie ich bin
Ich verdiene den Tod	Ich verdiene es zu leben
Ich verdiene, dass es mir schlecht geht	Ich verdiene, dass es mir gut geht
Ich kann nicht kriegen, was ich will	Ich kann erreichen, was ich will
Ich bin ein Versager (werde versagen)	Ich kann es schaffen
Ich muss perfekt sein (allen gefallen)	Ich kann ich selbst sein (Fehler machen)
Ich sterbe jetzt	Es ist vorbei
Es war meine Schuld	Ich habe getan, was ich konnte
Ich bin auf immer geschädigt	Ich bin gesund (kann gesund sein)
Ich bin (mein Körper ist) hässlich	Ich bin in Ordnung (attraktiv/liebenswert)
Ich hätte etwas tun müssen (bin schuld)	Ich habe getan, was ich konnte
Ich habe etwas verkehrt gemacht	Ich habe daraus gelernt/kann daraus lernen
Ich bin in Gefahr (Es ist aus mit mir)	Es ist vorbei
Ich kann es nicht ausschalten	Ich kann damit umgehen
Ich kann niemandem vertrauen	Ich kann wählen, wem ich vertraue
Ich bin es nicht wert ...	Ich bin es wert ...(darf jetzt ... haben)



---

Glauben in Zweifel verwandeln

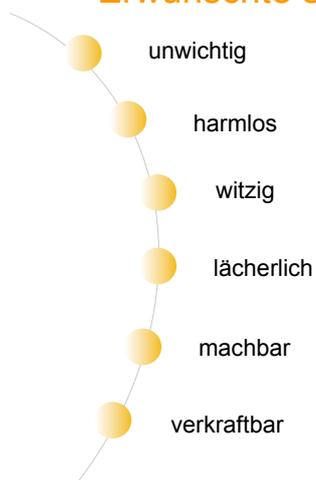
# Ich bin ein Versager.



*Ich bin ein Versager.*



## Erwünschte subjektive Wirkung





## Therapieoptionen bei PTSD

- EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)
- Kombination aus ARG (ambulante Ressourcengruppe) mit EMDR-Einzeltherapie
- kognitive Verhaltenstherapie
- mehrdimensionale Psychoanalytische Traumatherapie (MPTT, Fischer et al. 1997)
- Psychodynamisch imaginative Traumatherapie (PITT, Reddemann)
- Pharmakotherapie

Vortrag Prof. Heuft, 21.10.2015



**wingwave<sup>®</sup>-Methode**  
**Coaching**

**EMDR**  
**Therapie**

## Bilaterale Hemisphärenstimulation



### EMDR Eye Movement Desensitization and Reprocessing [Shapiro F 1995]

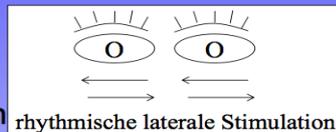
**Problem:** Selbstschutzmechanismen

- Tunnelblick
- über den Dingen schweben
- aus dem eigenen Körper gehen

bewirken **Dissoziation**

sensorische Reafferenz zur effektorischen bzw. rezeptorischen Sphäre wird unterbrochen

**Ziel:** traumabedingte Lateralisation ↓  
Integration links- und rechtshemisphärischer Information ↑



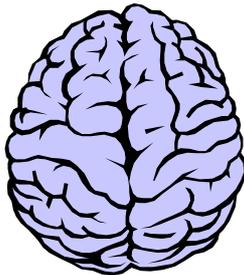
rhythmische laterale Stimulation

Vortrag Prof. Heuft, 21.10.2015



---

## Bilaterale Hemisphärenstimulation



Schnelle Augenbewegungen

Auditive links – rechts – Reize

Taktile links – rechts – Reize

„Butterfly“ für Selbstcoaching



---

# DEMO

Länderspiel BRD – Frankreich, 13.11.2015 und die Angst



---

## Das was mich beschäftigt:

Wo in mir empfinde ich es körperlich und wie?

Wie sieht die Empfindung aus?

Wie hört sie sich vielleicht an?

Was glaube ich von mir, wenn ich an mein Thema denke?



Tappen auf den Handrücken im Wechsel  
ca. 15 – 20 mal pro Hand.



# Positives Denken



## **Viktor Frankl**

(\* 26. März 1905 in Wien; † 2. September 1997 ebenda)

Als Juden wurden er, seine Frau, sein Bruder und seine Eltern am 25. September 1942 ins Ghetto Theresienstadt deportiert. Sein Vater starb dort 1943, seine Mutter und sein Bruder in Auschwitz, seine Frau in Bergen-Belsen. Er selbst wurde in einem Außenlager des KZ Dachau am 27. April 1945 von der US-Armee befreit

Seine Eindrücke und Erfahrungen in den Konzentrationslagern verarbeitete er in dem Buch „... trotzdem Ja zum Leben sagen.“

Quarch, (2012) Und Nietzsche lachte. S. 32



---

**3096**

## **Natascha Maria Kampusch**

\* 17. Februar 1988 in Wien

Am Morgen des 2. März 1998 wurde Kampusch auf dem Weg zur Schule in einen Kleintransporter gezerrt ...

... konnte am 23. August 2006 flüchten.

Der Täter Priklopil beging daraufhin Selbstmord.

Berndt, Resilienz 2015, S. 59/60



---

## **Utøya – Norwegen**

22. Juli 2011

um 15:25 Uhr MESZ kam es zu einer Explosion vor dem Bürogebäude des Ministerpräsidenten im Zentrum von Oslo. Dabei wurden acht Menschen getötet und zehn Menschen verletzt.

Zwei Stunden später der Amoklauf auf der Insel **Utøya**. 68 Menschen sterben, das 69. Todesopfer stirbt zwei Tage später im Krankenhaus.

Insgesamt 77 Tote.

Berndt, Resilienz 2015, S. 51/53



---

## **Comprehensive Soldier Fitness** -

### **CSF-**

Initiator	US Army
Verantwortlich	4 Sternegeneral G. Casey
Startdatum	Okt. 2009

Finanzierung	125 Millionen Dollar
--------------	----------------------

Teilnehmer	> eine Million Soldaten
------------	-------------------------

„Und der Schlüssel zur seelischen Fitness ist Resilienz.“

Berndt, Resilienz 2015, S. 197/198



---

**„Was die Raupe Ende der Welt nennt,  
nennt der Rest der Welt Schmetterling.“**



---

# *Using your brain for a change!*

**R. Bandler**



---

## **Quellenangabe:**

Berndt, Ch., (2015). Resilienz, dtv-Verlag

Besser-Siegmund, (2001). Magic Words, Junfermann-Verlag

Hermann, H.-D. & Mayer, J., Mentalstrategien (online) verfügbar unter [www.tk.de](http://www.tk.de)

Qurach, Ch., (2012). Und Nietzsche lachte, Kailash Verlag

Shapiro, F., (2013). Trauma-Selbsthilfe nach der EMDR-Methode