HIRNLEUCHTEN

In Kooperation mit der Resilienz Akademie Göttingen

Resilienz und Ressourcenstärkung

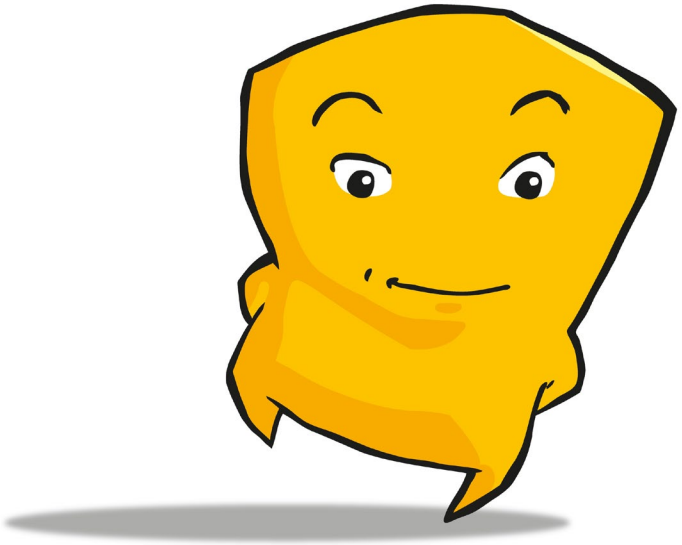
Strategien und Techniken zum Selbstcoaching

4. Dezember 2022

Auf den Punkt.

Resilienz
– was ist das?

Was für ein **Tiermotiv** oder **Symbol** fällt Ihnen im Zusammenhang mit **Resilienz** ein?



Grafik: © Resilienz-Akademie.com

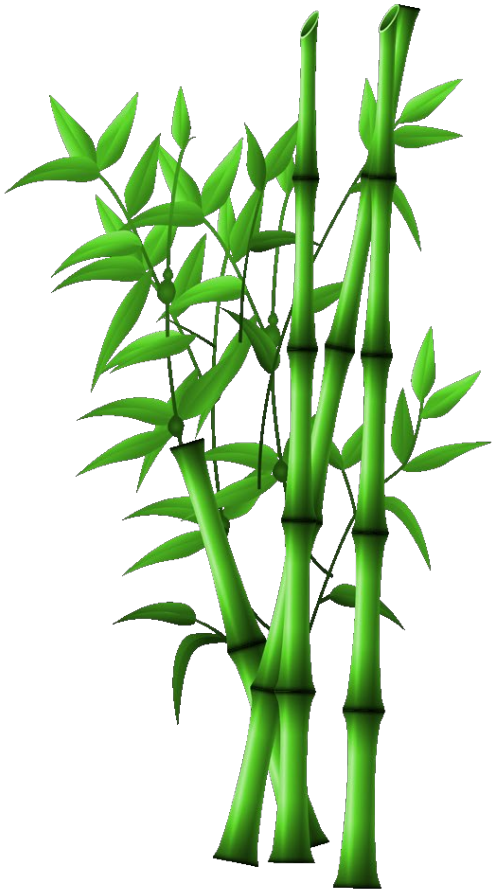
Resilienz hat viele Seiten…

Stehaufmännchen

Resilienz als eine Bounce-Back-Qualität, als die Fähigkeit, wenn ich einer Krise aussetzt bin und auch von ihr „umgeworfen“ werde, ich wieder zurück pendeln kann und in meinen psychischen Ausgangszustand zurückfinde.

Grafiken: © Resilienz-Akademie.com

Resilienz hat viele Seiten…



Bambus

Ein weiteres Bild ist der Bambus. Ein Bambus kann vom Wind umgebogen werden, ohne zu brechen, steht also für eine gewissen Elastizität und Flexibilität.

Resilienz hat viele Seiten…

Die „Rose von Jericho“ (auch bekannt als „Wüstenrose“ oder „Auferstehungspflanze“) ist eine Pflanze, die in Wüstenregionen und Trockengebieten, insbesondere im Nahen Osten, vorkommt. Diese Pflanze kann während Trockenzeiten komplett austrocknen und ihre Blätter und Zweige einrollen, sodass sie wie ein kleines, braunes Bündel aussieht. In diesem trockenen Zustand kann sie jahrelang überleben. Das Besondere an der Rose von Jericho ist ihre Fähigkeit zur "Auferstehung". Wenn sie mit Wasser in Berührung kommt, entfaltet sie sich langsam und beginnt innerhalb weniger Stunden wieder zu grünen und zu wachs

Ihre Fähigkeit, während langer Trockenperioden vollständig zu verdorren und dann wieder zum Leben zu erwecken, symbolisiert die Idee der Widerstandsfähigkeit oder Anpassungsfähigkeit in Bezug auf Resilienz.

Resilienz hat viele Seiten…

Ein weiteres Bild ist das Chamäleon, dass sich perfekt an die Umgebung anpassen kann. Oder auch die Kakerlake, die symbolisch für das Durchboxen unter widrigen Bedingung steht. Das alles sind eher dynamische Verständnisse/Konzepte von Resilienz.

Resilienz hat viele Seiten…

Resilienz hat viele Seiten…
…und was ist Resilienz für Sie?

Resilienz ist in ihrem Erleben und ihrer Ausgestaltung höchst subjektiv.

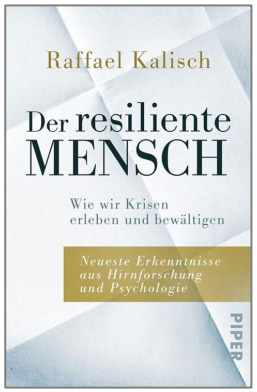
Resilienz hat viel damit zu tun, wie ich etwas gerade erlebe und vor allem bewerte.
Und, wie ich mit Belastungen umgehe…

Was ist Resilienz?

„Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.“
Raffael Kalisch (2017): S. 28

Kalisch, R. (2017): Der resiliente Mensch – Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Berlin Verlag, Berlin

Buchtipp



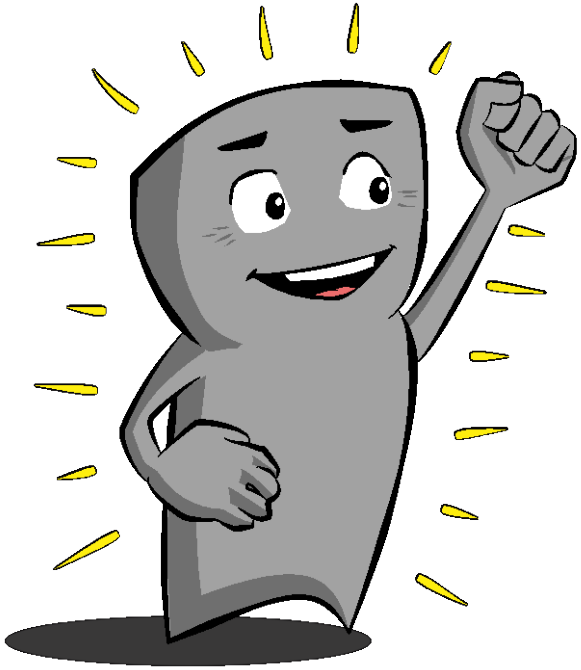
„Resilienz ist das Vermögen eines dynamischen Systems, sich erfolgreich Störung anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen.“
Ann Masten (2016): S. 27

Masten, A. (2016): Resilienz: Modelle, Fakten und Neurobiologie – Das ganz normale Wunder entschlüsselt. Junfermann Verlag, Paderborn

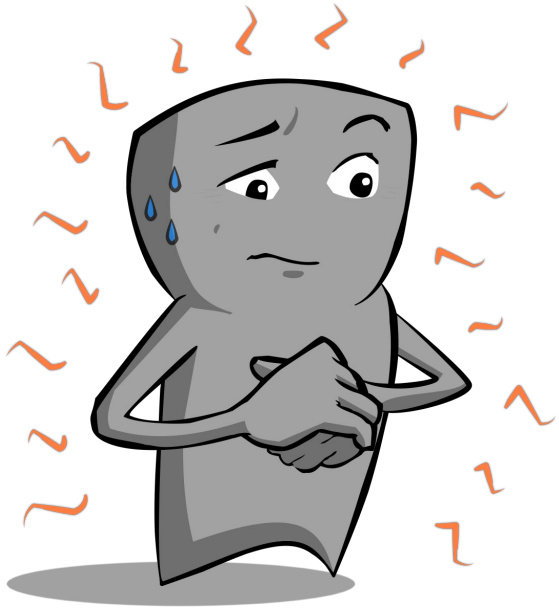
Grafik: © Resilienz-Akademie.com

Grundannahme

Jeder Mensch ist resilient!



Die Forschung geht davon aus, dass man Resilienz zu ca. 50% stärken und trainieren kann und die anderen 50% relativ stabil (angeboren…) sind. Diese 50%, auch als rohe Resilienz bezeichnet, sind schwer veränderbar und bedingt durch Genetik, Epigenetik, vorgeburtliche Stresssystem Ausbildung, Bindungserfahrung und Sozialisation.



Und manchmal kommt die Kompetenz-Amnesie…

Wir kommen immer wieder in Stress-Situationen, wo wir plötzlich auf unsere Ressourcen nicht (mehr) zugreifen können. Wieso ist das so? Stress aktiviert im Gehirn das limbische System, in dem unsere Emotionen entstehen. Gleichzeitig fährt bei Stress der Präfrontale Cortex, also das Steuerungssystem für Emotionen und angemessenes Handeln, herunter. Kurz gesagt, bei Stress leiden wir unter einer Kompetenz-Amnesie.

Grafiken: © Resilienz-Akademie.com

Warum ist Resilienz so wichtig?

VUCA ist ein Kunstwort, das sich aus den Anfangsbuchstaben anderer Wörter zusammensetzt. Das ist ursprünglich ein militärischer Begriff. Das US-Militär entwickelte die Bezeichnung für die Welt nach dem Ende der Sowjetunion und sollte zum Ausdruck bringen, dass der Wegfall des alten Feindbilds eine Lücke gerissen hatte: Das traditionelle Freund-Feind-Muster war überholt, neue Sichtweisen der Beziehungen mussten entwickelt werden.

V steht für **volatility**, was zu übersetzen ist mit Volatilität oder Unbeständigkeit. Es bringt zum Ausdruck, dass sich die moderne Welt immer schneller und unvorhersehbarer entwickelt. Kleinste Ereignisse können große Auswirkungen haben.

U steht für **uncertainty,** also Unsicherheit. In einer Welt, die schneller wird, ist die Vorhersage oder Berechnung von zukünftigen Entwicklungen schwieriger.

Das **C** ("**complexity**") steht für Komplexität. Wir leben in einer hoch spezialisierten Welt. Mit vielen Regeln, denken Sie mal allein an Ihre Steuererklärung.

A steht für **ambiguity** = Mehrdeutigkeit. Immer weniger ist eindeutig zu definieren und festzulegen. Das bedeutet auch, das ehemals etablierte Muster und Schablonen zur Lösung eines Problems nicht mehr passen.

Resilienz
wird erst
außerhalb der Gewohnheitszone
im Kontext von
Problemen, Stress und Krisen relevant!

Wie entsteht Resilienz?

„Survival of the fittest…“

Charles Darwin? Henry Spencer!

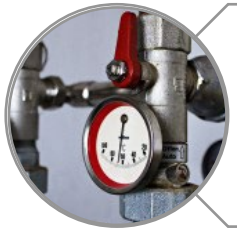
„It is not the strongest of the species that survives, nor the most intelligent, but rather the one most adaptable to change.”

Quote Investigator lohnt sich ;-)

Resilienz Kernfaktoren

Adaptation

Adaptation bedeutet die Anpassung an die Gegebenheiten. Resiliente Menschen können sich schneller an neue Situationen, an Veränderungen anpassen. Sind also emotional und kognitiv flexibel.



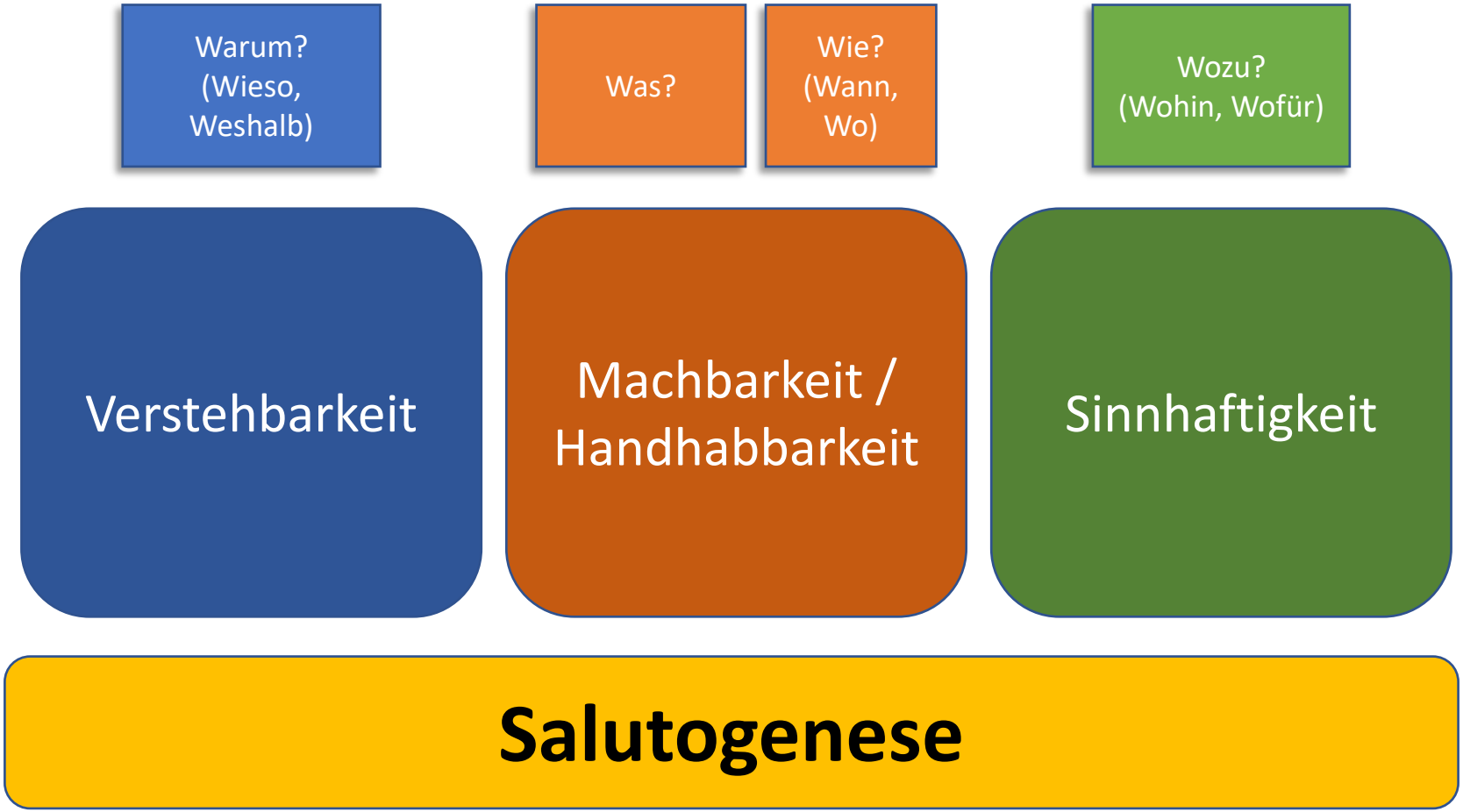
Regulation

Regulation bedeutet ganz salopp gesagt: „sich wieder in den Griff bekommen“ – sprich, die körperlichen Stress-Symptome zu senken, ruhig zu atmen, sich zu entspannen…

Oszillation

Oszillation meint, dass hin und her schwingen zwischen verschiedenen Zuständen, wie z.B. zwischen Anspannung und Entspannung Pendeln zwischen Aktivität und Regeneration – im Dauerlauf durch den ganzen Tag fördert nicht die Resilienz. Entspannungen, Ruhephasen sind essentiell.

Noch einmal der Rahmen



Kohärenz und Salutogenese

Der Medizin-Soziologe Aaron Antonovsky prägte den Begriff Kohärenz. Im Rahmen seiner wissenschaftlichen Studien zur Salutogenese (Entstehung und Erhaltung von Gesundheit) definierte er das Kohärenzgefühl als entscheidende Variable, um bei Herausforderungen und Krisen stark und widerstandsfähig zu bleiben und besser mit Stressoren umgehen zu können.

Im Gegensatz zur Pathogenese fokussiert die Salutogenese nicht auf die Frage „was macht uns krank“, sondern „was macht/hält uns gesund“. Es geht also um das Einbeziehen von gesundheitsunterstützenden Schutzfaktoren und Ressourcen, statt sich primär auf das Management von Krankheiten, also auf ihre Heilung oder die Vermeidung von Risikofaktoren zu konzentrieren. Ein stark ausgeprägtes Kohärenzgefühl trägt dazu bei, dass Menschen flexibel auf Herausforderungen reagieren, indem sie die nötigen Ressourcen aktivieren.

Das Kohärenzgefühl nach Antonovsky besteht aus drei Hauptkomponenten:

1. Verstehbarkeit (Comprehensibility)
Dies bezieht sich auf die Fähigkeit einer Person, ihre Umgebung zu verstehen, das Leben als sinnvoll und vorhersagbar zu betrachten. Menschen mit einem hohen Maß an Verstehbarkeit neigen dazu, Ereignisse als organisiert, strukturiert und erklärbar zu empfinden.

2. Handhabbarkeit/Machbarkeit (Manageability)
Dies bezieht sich auf die Überzeugung einer Person, dass sie die Ressourcen hat, um mit den Anforderungen des Lebens umzugehen. Es handelt sich um die Fähigkeit, effektiv mit Stressoren umzugehen und Herausforderungen zu bewältigen.

Weitere Erläuterungen

Sinnhaftigkeit (Meaningfulness)
Dies bezieht sich auf die Überzeugung, dass das Leben sinnvoll und lohnend ist. Es geht darum, einen Sinn im eigenen Leben zu finden und positive Bedeutung in den Herausforderungen und Erlebnissen zu sehen.

Antonovsky argumentierte, dass ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl eine wichtige Rolle bei der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden spielt. Personen mit einem starken Kohärenzgefühl neigen dazu, widerstandsfähiger gegenüber stressbedingten Krankheiten zu sein und haben ein höheres Maß an psychischer und physischer Gesundheit.

Das Konzept des Kohärenzgefühls hat vor allem in den Bereichen Gesundheitspsychologie, Medizinsoziologie und Public Health Anwendung gefunden. Es betont die Bedeutung der persönlichen Einstellung und Wahrnehmung bei der Bewältigung von Lebensherausforderungen und Stressoren.

Ressourcen

- Allgemein: Mittel, Gegebenheit oder auch Merkmal bzw. Eigenschaft, um Ziele zu verfolgen bzw. Anforderungen zu bewältigen.
- Eine Ressource kann materiell oder immateriell sein.
- Ökonomisch sind Ressourcen Betriebs- oder Geldmittel, Boden, Rohstoffe, Energie oder auch Personen.
- **Aus psychologischer Sicht kann eine Ressource als eine innere oder äußere Quelle betrachtet werden, die Individuen dabei unterstützt, mit Herausforderungen umzugehen und ihr Wohlbefinden zu fördern**.

Ressourcen aus psychologischer Sicht

Innere Ressourcen

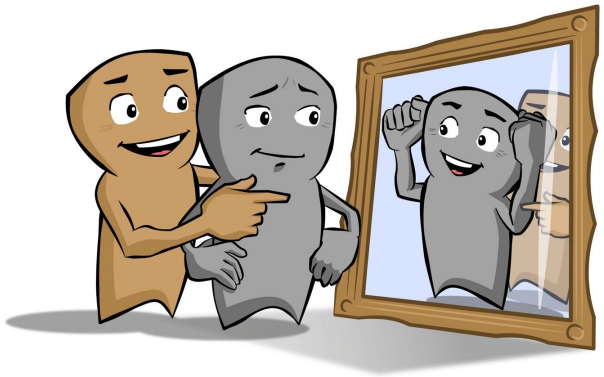
persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten, die einer Person zur Verfügung stehen, um Herausforderungen zu bewältigen, wie

- Selbstwirksamkeit
- Resilienz
- Optimismus
- Selbstwertgefühl
- Bewältigungsstrategien
- …

Äußere Ressourcen

externen Unterstützungsquellen, die einer Person zur Verfügung stehen, wie

- Soziale Unterstützung
- Finanzielle Mittel
- Bildung und Wissen
- Gesundheitsversorgung
- Vereine (Hobbys)
- …



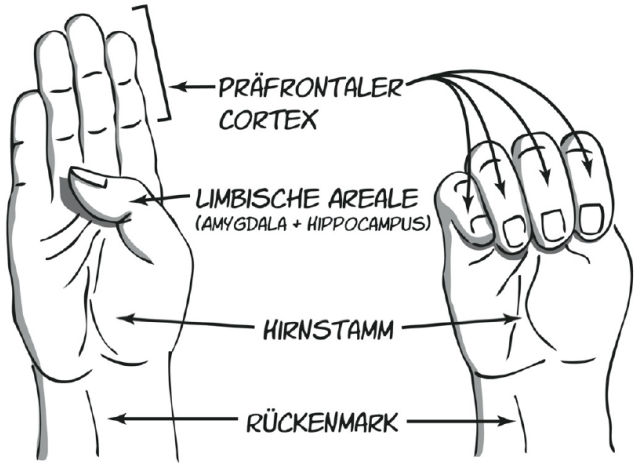
Grafiken: © Resilienz-Akademie.com

Was passiert im Gehirn bei Stress?

Das Gehirn ganz kurz… ☺

Präfrontaler Cortex
- Ist ein Teil des Frontallappens der Großhirnrinde
- Steuert u.a. situationsangemessenes Handeln
- Reguliert unsere Emotionen
- Ist verantwortlich für: denken, planen, entscheiden

Amygdala
- Springt bei Stress an und übernimmt die Führung, ist unser „Alarmsystem“
- „Emotionales“ Gedächtnis
- Aktiviert Angst/Flucht etc.



Rückenmark und Hirnstamm
- Regulieren überlebenswichtig Körperfunktionen wie Atmung, Blutdruck, Körpertemperatur

Was passiert neurobiologisch bei Stress?

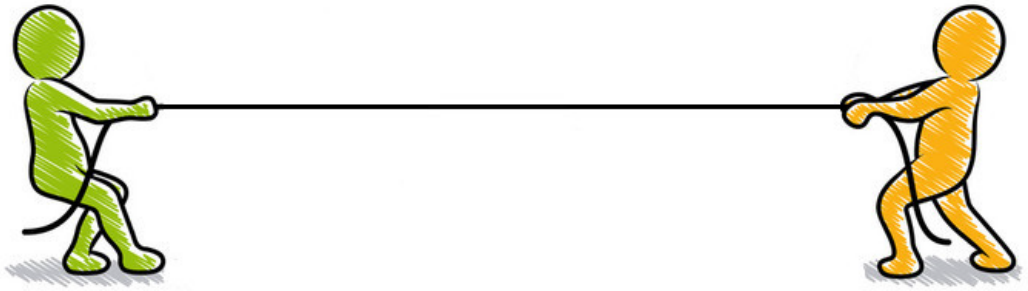
Die Konkurrenz von zwei Funktionsnetzwerken

Präfrontalen Cortex
gehört zum Steuerungsnetzwerk

→ **Schaltet sich ab**, wenn der Stresspegel zu hoch ist

Amygdala
gehört zum Stressnetzwerk

→ Kein „Überhitzungsschutz“ **Schaltet sich nicht ab!**



Stress aus evolutionärer Sicht
Stress = Kurzzeit-Notfall-Reaktion

- Dieser Mechanismus ist überlebenswichtig.
- Bei akuter Gefahr wird der Körper in Sekundenschnelle in höchster Alarmbereitschaft versetzt.
- Die Atmung wird schneller, der Puls und Blutdruck steigt, Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet und sorgen für zusätzliche Energie.
- Muskeln und das Gehirn werden stärker durchblutet, während andere Vorgänge gestoppt werden. Gleichzeitig sinkt das Schmerzempfinden und das Immunsystem wird aktiviert.
- Der Körper ist bereit zu Flucht oder Kampf.

Die Dosis macht das Gift

Paracelsus

Bei Stress greift auch das Prinzip der Hormesis. Hormesis ist ein biologisches Prinzip, das besagt, dass geringe Mengen einer ansonsten schädlichen oder potenziell giftigen Substanz positive Effekte auf einen Organismus haben können. Sie können unsere Abwehrmechanismen stärken und uns insgesamt widerstandsfähiger gegenüber höheren Belastungen machen. Der Klassiker ist eine Schutzimpfung. Die geringe Menge reicht nicht aus, um uns krank zu machen, aber sie trainiert unser Immunsystem, sodass es bei einer echten Begegnung mit dem Virus besser vorbereitet ist und uns schützen kann.

Stress bedeutet, dass durch äußere spezifische Reize (Stress-Faktoren) psychische und physische Reaktionen hervorgerufen werden, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen. Durch diese Reaktionen entstehen körperliche und geistige Belastungen. Man kann Stress auch als eine Anpassungsreaktion auf einen Reiz in der Umwelt verstehen. Stress gibt uns die notwendigen Ressourcen, um Belastungen aus der Umwelt zu beseitigen und uns anzupassen. Kurzfristiger Stress kann den Körper in eine erhöhte „Alarmbereitschaft“ versetzen und ihm helfen, auf Herausforderungen zu reagieren.

Durch eine psychische Dauerbelastung, wenn man es nicht schafft, in die Regeneration zu kommen, kann sich der eigentliche lebenserhaltende Effekt von Stress stark negativ auswirken. Es kommt zu einer dauerhaften „Alarmbereitschaft“. Die anhaltende Belastung lässt dem Körper keine Zeit, sich zu erholen. So können sich krankmachende Prozesse bei chronischem Stress beschleunigen. Langfristiger Stress kann zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen, die das körperliche und geistige Wohlbefinden ernsthaft beeinträchtigen.

Selbstfürsoge mit PEP®

Klopfen – Was ist das denn?

- Man denkt (intensiv) an die stressauslösende Situation oder ist in einer akuten belastenden Situation.
- Parallel beklopft man sich selbst an verschiedenen Stellen des Körpers.
- Zwischen zwei Kopfzyklen wird gesummt, gebrummt, rückwärtsgezählt, verschiedene Augenbewegungen gemacht. Dadurch werden viele verschiedene Reize an das Gehirn gesendet.
- Optional: Kombination mit stärkenden Sätzen/Affirmationen zusammen mit einer bestimmten Bewegung (Kurbeln).

→ **Durch das Einströmen vieler gleichzeitiger Reize ins Gehirn werden neue Verknüpfungen zwischen verschiedenen Hirnarealen geschaffen.**

→ **Durch diese Reize wird die im Kopf eingerastete Problem-Stress-Spirale durchbrochen.**

Was ist PEP®?

- PEP® steht für Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie.
- PEP® ist eine (psychotherapeutische) Methode, die mentale, emotionale und körperliche Prozesse integriert, entwickelt von Dr. Michael Bohne.
- PEP® setzt auf Techniken wie Klopfen, um z. B. emotionalen Stress zu lösen, wie Kurbeln, um einschränkende und Beziehungsmuster zu verändern und **Selbststärkungsmethoden/Ressourcenaktivierungen**, um den Selbstwert zu erhöhen.
- Wofür ist das gut? PEP® reduziert Stress, stärkt den Selbstwert und verbessert die Resilienz.

Weitere Erläuterungen

Embodiment

Gefühle und Körperwahrnehmung sind eng miteinander verbunden. Man sagt ja auch so schön: „Das juckt mich nicht.“, „Das berührt mich.“, „Das geht mir unter die Haut.“

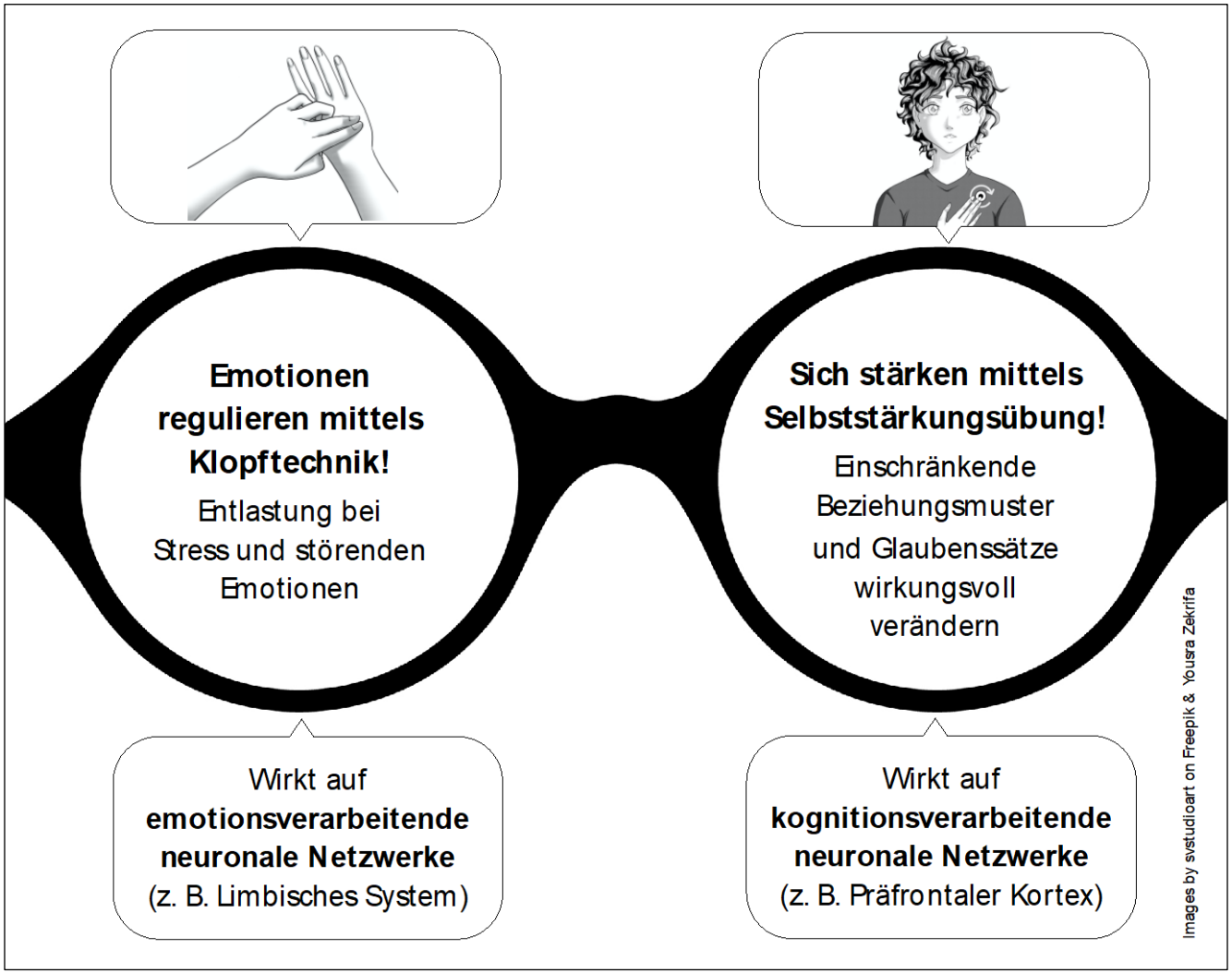
Der Begriff „Embodiment“ kommt aus dem Englischen und lässt sich am besten als „Verkörperung“ ins Deutsche übersetzen. Er hat in verschiedenen Kontexten unterschiedliche Bedeutungen, wird jedoch häufig in den Bereichen der Kognitionswissenschaften, Psychologie, Philosophie und Soziologie verwendet.

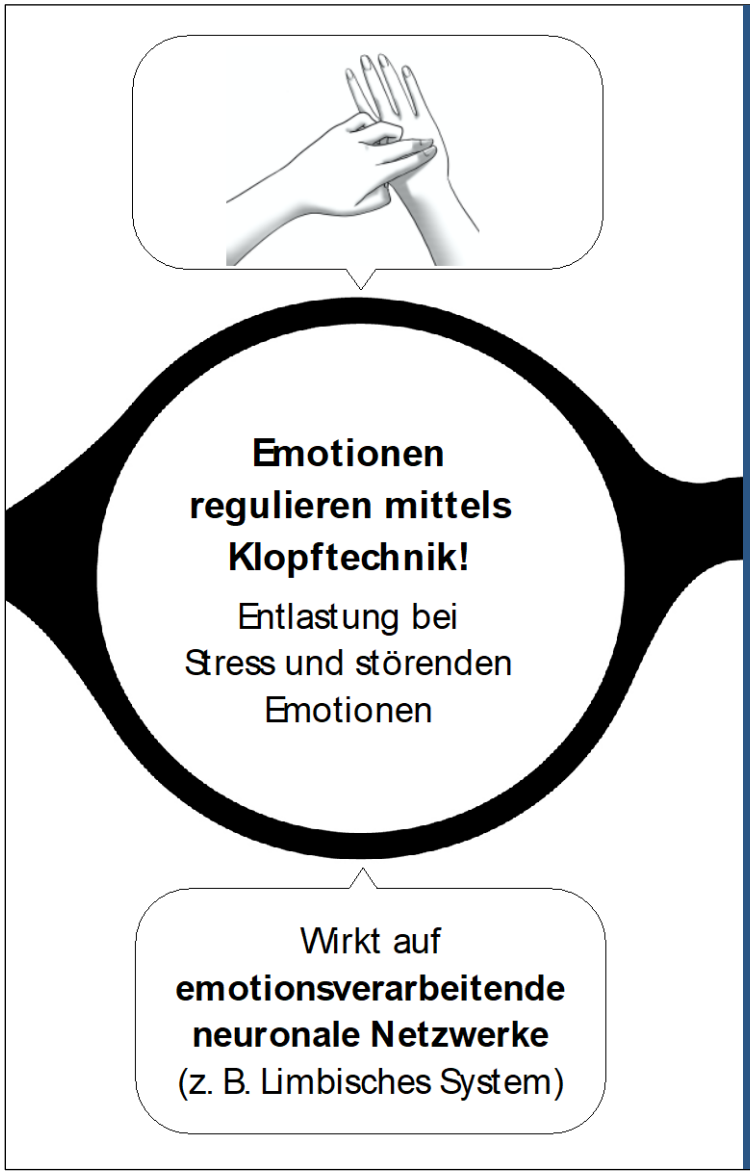
In der Kognitionswissenschaft und Neurowissenschaft bezieht sich Embodiment darauf, wie kognitive Prozesse in direktem Zusammenhang mit der physischen Interaktion eines Organismus mit seiner Umwelt stehen. Dies bedeutet, dass die Art und Weise, wie wir denken und wahrnehmen, eng mit den körperlichen Erfahrungen und Handlungen verknüpft sind.

In der Psychologie bezieht sich Embodiment auf die Idee, dass mentale Prozesse nicht nur im Gehirn stattfinden, sondern auch im Körper verankert sind. Emotionen, Wahrnehmungen und Gedanken werden als physische Erfahrungen betrachtet, die sich im Körper manifestieren. Zum Beispiel kann eine aufrechte Haltung zu einem Gefühl von Selbstbewusstsein und Stärke beitragen.

Bezogen auf das Klopfen: Durch die Stimulation neuronaler Netzwerke beim Klopfen auf bestimmte Punkte, Summen, Augenrollen und Sprechen von Affirmationen wird sowohl die Körper- als auch die Gefühlswahrnehmung schnell und anhaltend positiv beeinflusst.

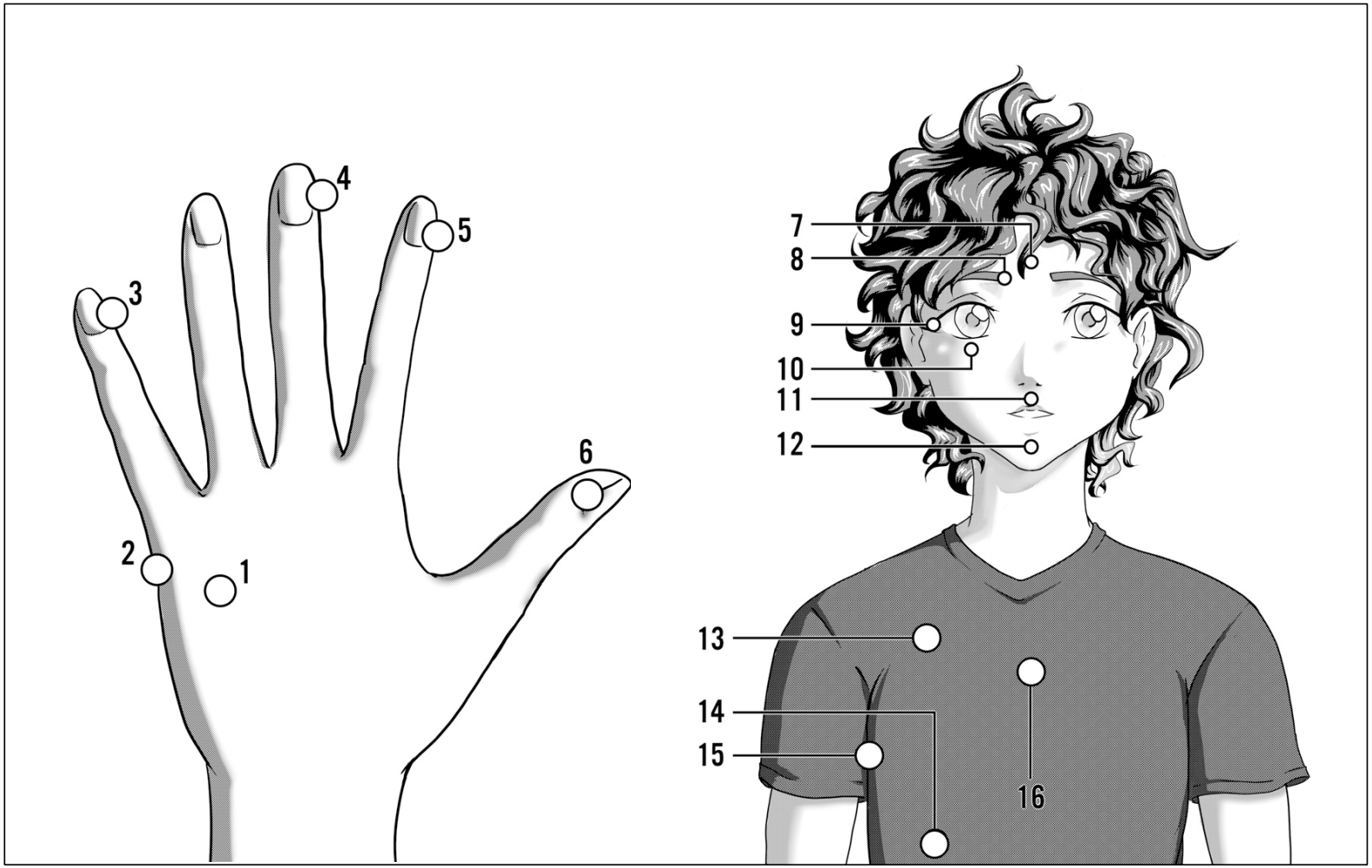
Das binokulare (zweiäugige) Modell





1. Brillenglas: »Klopfen« zur Emotions-regulation

Klopfpunkte



Grafik: © PEP basics

Weitere Erläuterungen?

Was können die Klopftechniken?

Aus Forschungsprojekten und jahrelanger praktischer Erfahrung mit PEP® wissen wir, was Klopftechniken bewirken können. Dazu gehört:

- Unangenehme und belastende Gefühle und Gedanken beruhigen
- Gefühle von Stress und Überforderung reduzieren
- Konkrete und unspezifische Ängste reduzieren oder auflösen
- Selbstakzeptanz fördern
- Selbstwirksamkeit stärken
- Selbstfürsorge unterstützen
- Selbstwertgefühl verbessern
- Gelassenheit und Zuversicht fördern

Warum und wie wirkt das Klopfen?

Wie wirkt das Klopfen?

Neurobiologische Prozesse: Finger, Hände und Gesicht besetzen den größten Raum auf der sensiblen Hirnrinde. Durch das Beklopfen dieser Körperbereiche wird ein großer Bereich der Großhirnrinde aktiviert.

Über die Haut: Rezeptoren in der behaarten Haut haben Verbindung zu emotionsregulierenden Zentren im Gehirn und können direkt durch das Klopfen aktiviert werden.

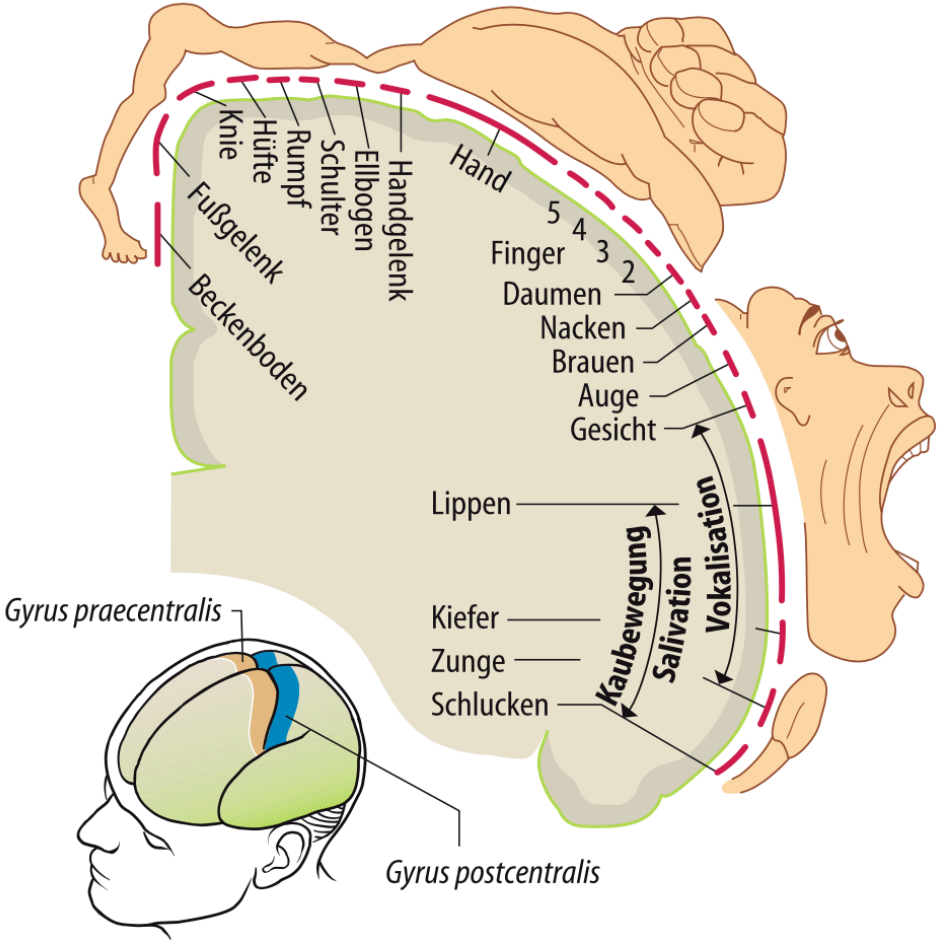
Über ein Update belastender Erinnerungen: Das »Klopfen« bei gleichzeitigem Denken an belastende Emotionen/Situationen **(= bifokal-multisensorische Intervention**) stellt eine Irritation für das Gehirn dar, so dass alte, »eingebrannte« Erinnerungen neu bewertet werden können.

Hormonell vermittelte Wirkungen: z. B. Stresshormon Cortisol sinkt, Oxytocin wird ausgeschüttet.

Selbstwirksamkeitserfahrung und Verbesserung der Selbstbeziehung.

Wirkhypothese: Neurobiologische Prozesse

- Finger, Hände und Gesicht besetzen den größten Raum auf der sensiblen Hirnrinde. Durch das Beklopfen dieser (am dichtesten innervierten) Körperbereiche wird ein großer Bereich der Großhirnrinde aktiviert.
- Im schematischen Schnitt durch das Großhirn ist die Repräsentation der sensiblen Versorgung des Körpers abgebildet:



Wirkhypothese: Über die Haut

- Rezeptoren* in der behaarten Haut haben Verbindung zu emotionsregulierenden Zentren im Gehirn und können direkt mittels Klopfen aktiviert werden.
- Unwillkürliche Berührungen im Gesicht sind schon bei Föten im Mutterleib nachgewiesen und sind umso häufiger, je mehr Stress die Mutter hat.
- Selbstberührung im Gesicht findet viele hundertmal am Tag unbewusst statt und ist ganz wichtig für Lernprozesse im Gehirn. Ist die Berührung unterbunden, hat das nachteilige Wirkung auf das Lernen und das Gedächtnis.

* Anmerkung: Die Mechanorezeptoren der Haut (auch korpuskuläre Nervenendigungen der Haut) sind spezialisierte Rezeptoren auf der Haut, die durch mechanische Reize wie Dehnung und Druck erregt werden. Für die Entdeckung von Rezeptoren für Temperatur und Berührung im Körper wurde 2021 der Medizin-Nobelpreis verliehen. Klinische Studien belegen den Nutzen von professionellen Berührungstechniken zur Prävention und Therapie verschiedener Erkrankungen.

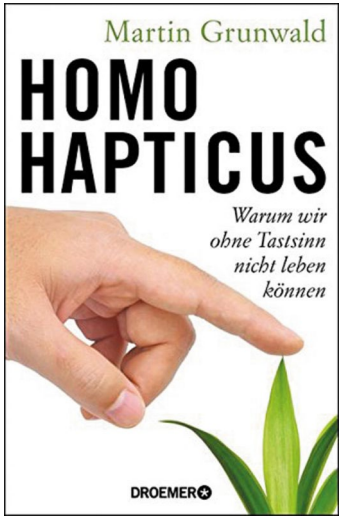
Selbstberührung und Forschung

Wer mehr Input zur Emotionsregulation mit Hilfe von Selbstberührung möchte: **Prof. Dr. Martin Grunwald, Haptikforscher** am Uniklinikum Leipzig

[…] Auch die eigene Körperberührung sei wichtig für eine gesunde Entwicklung, betont Grunwald. Jeder Mensch fasst sich demnach etwa 400- bis 800-mal ins Gesicht – und frischt durch diese Eigenberührung sein Kurzzeitgedächtnis auf oder beruhigt hochfahrende Emotionen, wie Forschungen zeigten. Dieses Verhalten sei schon bei Föten im Mutterleib zu beobachten, erklärt der Psychologe – und trete umso häufiger auf, wenn die Mutter etwa rauche oder stark unter Stress stehe. „Offenbar hilft uns die Selbstberührung, uns in kritischen Lebenssituationen in Balance zu halten."

Quelle: https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/101227/Warum-Beruehrungen-lebenswichtig-sind

Buchtipp



https://www.uniklinikum-leipzig.de/Seiten/prof-martin-grunwald.aspx

Weiter gibt es einen extrem guten und inspirierenden Film im MDR mit Martin Grunwald. Titel: "Sind wir alle unterkuschelt? Warum wir mehr Berührung brauchen". Der Film ist zzt. noch in der Mediathek des MDR https://www.mdr.de/tv/programm/sendung929298.html

Wirkhypothese: Bi-(tri-)fokal-multisensorische Intervention

- Durch gleichzeitiges Denken an negative Affekte und Klopfen an dicht innervierten Körperstellen (Finger, Hände, Gesicht) sowie Augenrollen, Summen, Rückwärtszählen werden neuronale Netzwerke sowohl im limbischen System (emotionales Gehirn) als auch auf der sensomotorischen Großhirnrinde (kognitives Gehirn) aktiviert.

- Durch die gleichzeitige (bi-fokale) Aktivierung beider Strukturen können emotionale Reaktionen/Affekte kognitiv beeinflusst werden und parafunktionale Emotionen überschrieben, reintegriert und sogar »gelöscht« werden.

- Durch das eigene spiegelbildliche »Mitklopfen« synchronisieren sich Behandler:in und Klient:in.

- Synchronisation, Humor und Empathie führen zu einem positiven »Bonding«, das Sicherheit vermittelt (tri-fokal).

Wirkhypothese: Hormonell vermittelte Wirkungen

- Sanfte Hautberührung bewirkt beim Menschen eine Ausschüttung des Bindungshormones Oxytocin, welches Sicherheit und Geborgenheit sowie menschliche Zuwendung fördert.

- Bei Untersuchungen zur Wirkung der Klopftechniken konnte man neben einer Reduktion von Blutdruck und Herzfrequenz auch ein Absinken des Stresshormons Cortisol im Speichel nachweisen.

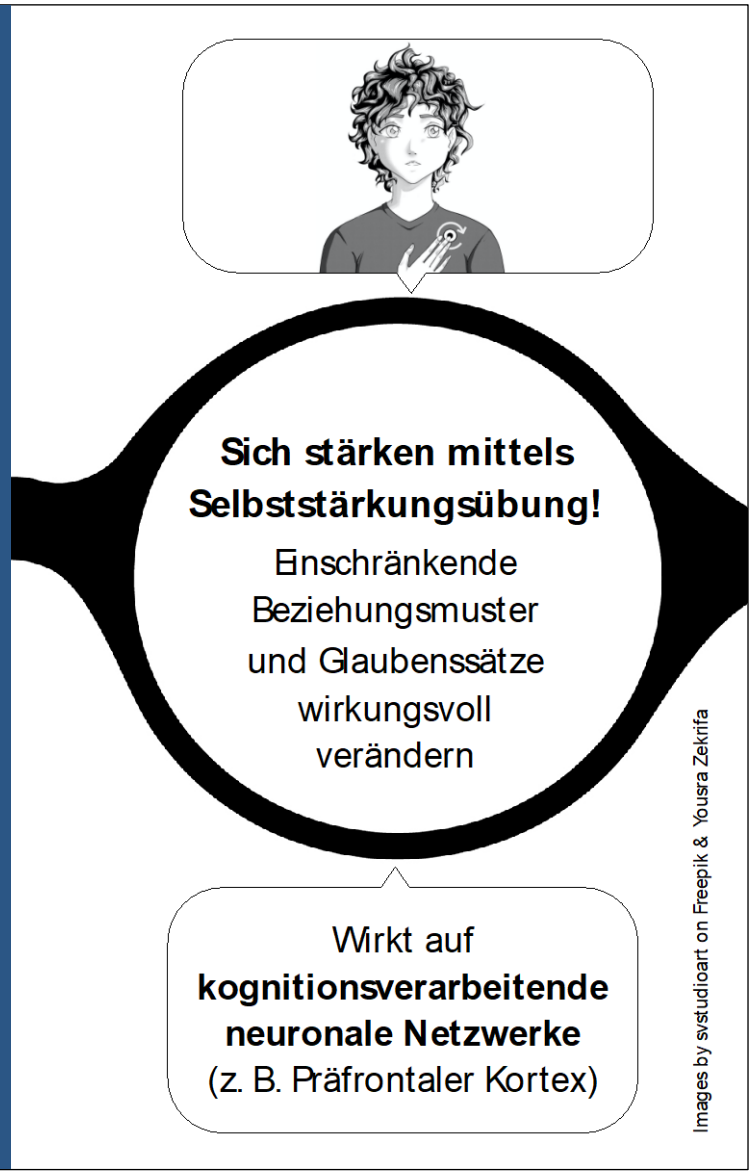
Wirkhypothese: Musterdurchbrechung

Die Klopfübungen und die Übungen der Zwischenentspannung erzeugen eine positive Musterunterbrechung unserer Gedanken und bewirken eine Ablenkung von belastenden Emotionen.

Selbstwirksamkeitserfahrung und Verbesserung der Selbstbeziehung

- Die Erfahrung, dass man sich selbst helfen kann, wird als positive Kontroll- und Selbstwerterfahrung wahrgenommen.
- Durch diese Selbstwirksamkeit bewirkt PEP® auch eine Verbesserung der Selbstbeziehung.

2. Brillenglas: »Kurbeln« zur Selbst-stärkung

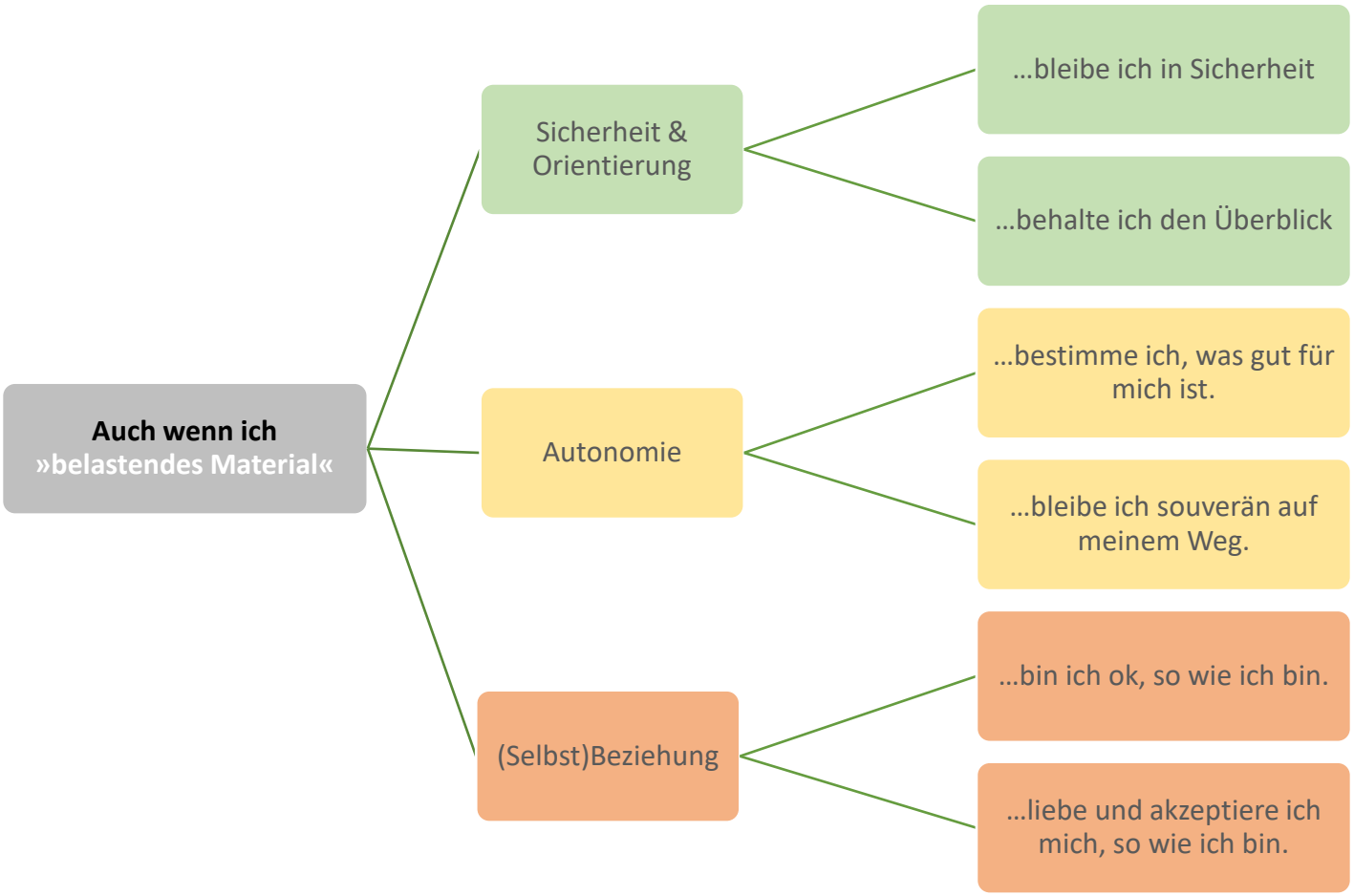


Kurbeln

Grafik: © PEP basics

- Bei der Selbststärkungsübung **reiben** wir im Uhrzeigersinn unterhalb des linken Schlüsselbeins den sogenannten »**Selbststärkungspunkt**« und sprechen zugleich einen selbststärkenden Satz laut aus.
- Die Sätze nehmen Bezug auf die Erfüllung der drei **emotionalen Kernbedürfnisse**:
  - Sicherheit und Orientierung
  - (Selbst-)Beziehung
  - Autonomie
- Die selbststärkenden Sätze haben dabei immer **dieselbe inhaltliche Satzstruktur.**

Struktur der Selbststärkungssätze



Ggf. braucht es eine Verdünnung…

Weitere Erläuterungen

Es handelt sich beim Kurbeln um eine Selbstbestätigungsübung. Dabei werden die vorhandenen unangenehmen und somit einschränkenden Gefühle, Gedanken und Beziehungsmuster zunächst anerkannt (ausgesprochen) und gleichzeitig mit einer Selbststärkung, Selbstbestätigung verknüpft. Es werden ganz konkrete Selbstbestätigungssätze (als Ich-Aussage), die sich auf alle Aspekte des jeweiligen belastenden Themas beziehen, laut ausgesprochen.

Die Selbstbestätigungssätze haben immer die gleiche logische Struktur. Im ersten Teil der Affirmation wird das Problem benannt, im zweiten Teil wird eine Stärkung in Sinne von Ordnung/Struktur, Autonomie oder Selbstbeziehung ausgesprochen. Es wird so die Ambivalenz zwischen Belastung und Selbststärkung benannt.

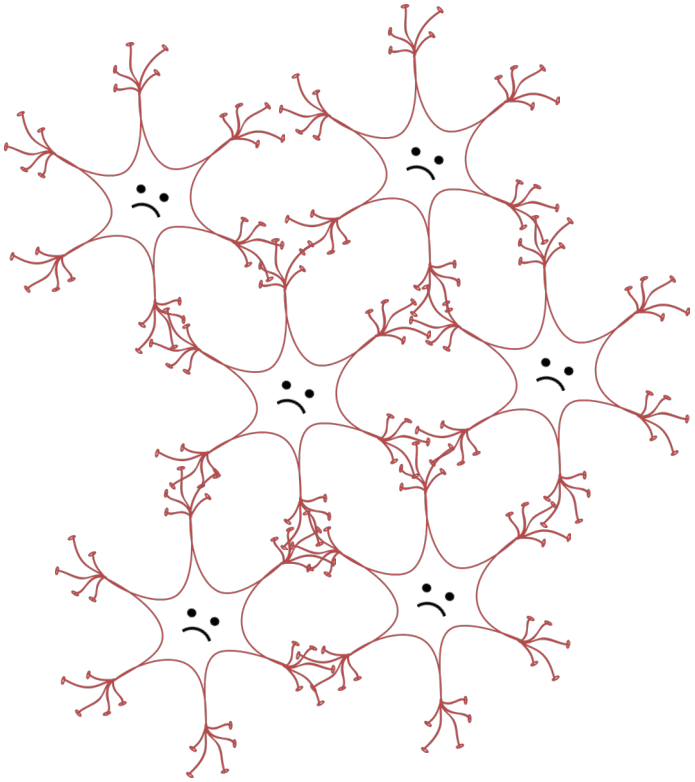
Beispiele für Kurbelsätze:

- Auch wenn ich Angst habe, behalten ich den Überblick und bin ich in Sicherheit.
- Auch wenn ich meiner Familie nicht gerecht werde, bin ich gut so, wie ich bin.
- Auch wenn ich schon so viel tue und es mir trotzdem schlecht geht, weiß ich, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

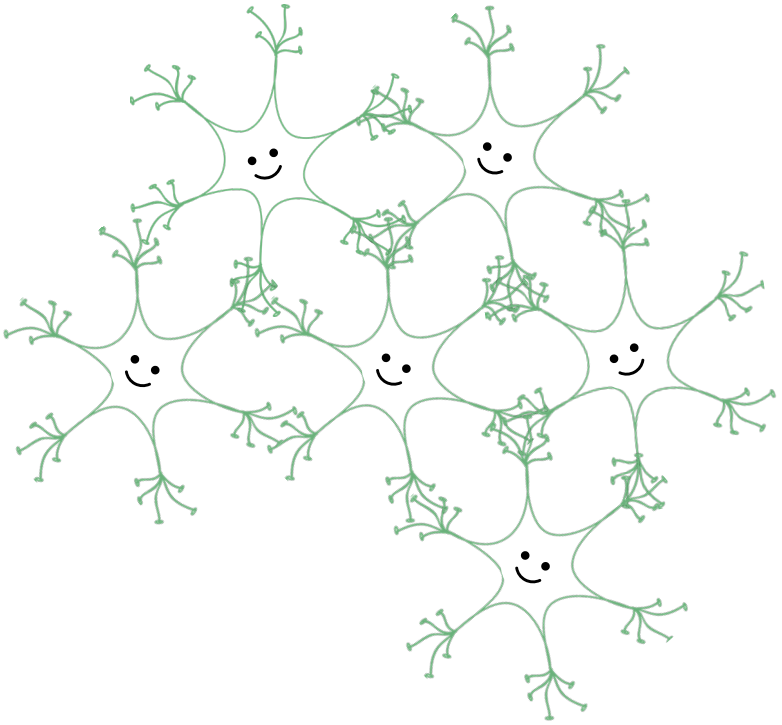
Während des Aussprechens wird der sogenannte Selbstbestätigungspunkt gerieben, also nicht geklopft. Der Selbstbestätigungspunkt ist ein körperlicher Reflexpunkt. Er liegt auf der linken Seite des Brustkorbes zwischen dem Schlüsselbein und der Brust und kann sich etwas schmerzhaft anfühlen, wenn man ihn reibt. Es reicht diesen Punkt ganz leicht zu reiben.

Warum und wie wirkt das Kurbeln?

Was passiert beim Kurbeln?

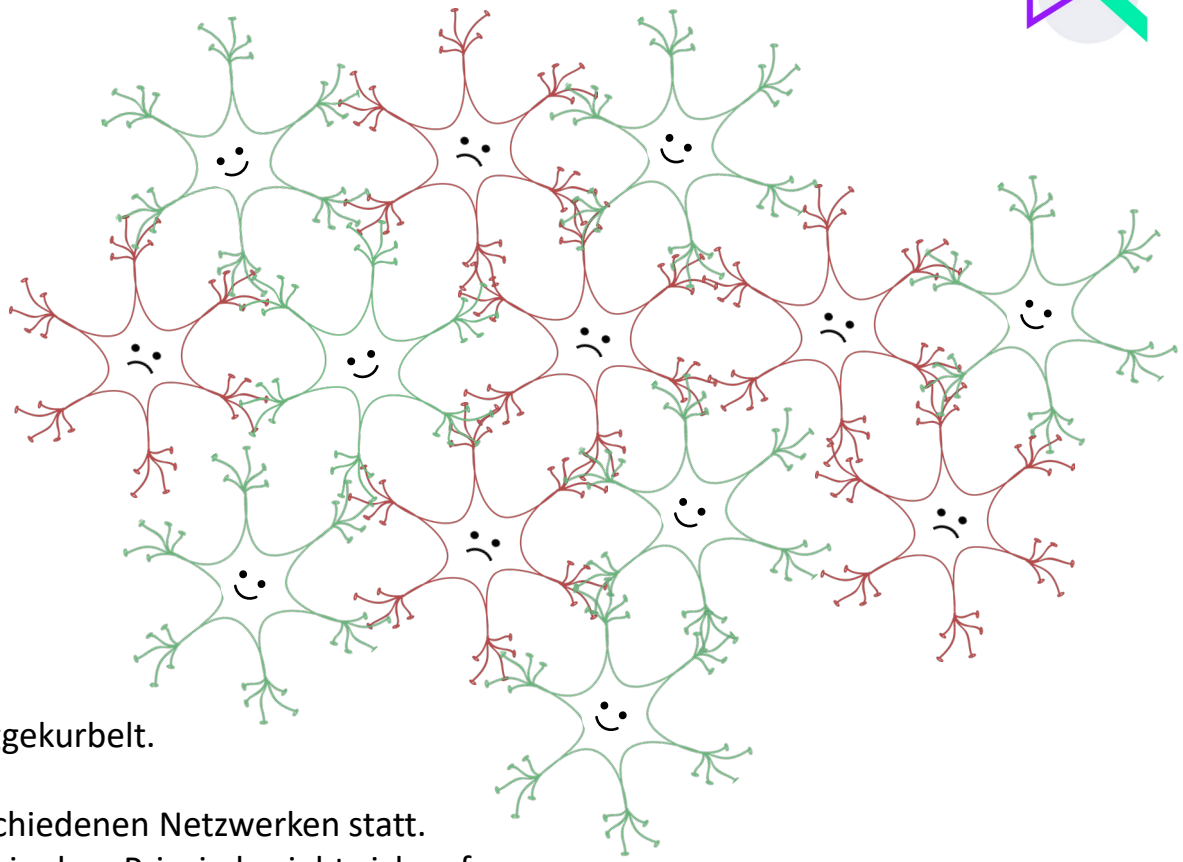


Belastungsnetzwerk



Ressourcennetzwerk

Das bipolare Prinzip



Es wird nichts weggeklopft oder weggekurbelt.

Es findet eine Verknüpfung von verschiedenen Netzwerken statt.
Hier greift das bipolare Prinzip: Das bipolare Prinzip bezieht sich auf die Idee von Gegensätzen oder dualen Kräften, die miteinander verbunden sind und sich ergänzen.

Bezogen auf PEP:

- Negativer Pol = Belastung und positiver Pol = Ressource werden miteinander verbunden.
- Dadurch entsteht eine aktive Umfokussierung auf die Ressourcen.
- Das ermöglicht die Unterbrechung bisheriger Muster.

Auf den Punkt gebraucht

Die Selbststärkungsübung hat folgende Funktionen:

- Einschränkende Gedanken und Beziehungsmuster benennen und anerkennen,
- gleichzeitig zu sich selbst stehen,
- sich in einem (oder mehreren) emotionalen Kernbedürfnis selbst bestätigen.

-> Das ist gelebte Ressourcenstärkung und Selbstfürsorge!

PEP® und Resilienz

- Akzeptanz
- Bindung
- Lösungsorientierung
- Gesunder Optimismus
- Selbstwahrnehmung
- Selbstreflexion
- Selbstwirksamkeit

Quellen: Ursula Nuber, Dr. Franziska Wiebel, Sebastian Mauritz (Resilienz Akademie Göttingen)

Weitere Erläuterungen

Als Veranschaulichung bieten sich die Resilienz-Schutzfaktoren nach Dr. Franziska Wiebel an, die sich an das Modell der „7 Säulen der Resilienz“ von Ursula Nuber anlehnen.

Akzeptanz
PEP® fördert die Selbstakzeptanz auf kognitiver und die Selbstannahme auf emotionaler Ebene. Die Fähigkeit, sich selbst mit Fehlern und Makeln zu akzeptieren, erleichtert den Zugang zu den eigenen Ressourcen. Dies geschieht beispielsweise durch das Benennen und Anerkennen einschränkender Gedanken und Beziehungsmuster, wie es beim Kurbeln praktiziert wird.

Bindung
Auch hier spielt das Kurbeln eine zentrale Rolle, da es die Beziehung zu sich selbst stärkt. Mit Formulierungen wie „...liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“ wird die Bindung zu sich selbst gefördert. PEP® arbeitet gezielt am Selbstwert, wodurch das Selbstwertgefühl gestärkt und die Qualität von Interaktionen und Beziehungen positiv beeinflusst wird. Zusätzlich wird durch das Klopfen die Ausschüttung von Oxytocin (dem Bindungshormon) angeregt.

Lösungsorientierung
Selbststärkungsaffirmationen unterstützen eine klare Fokussierung auf eine zieldienliche und ressourcenorientierte Zukunft. Diese Affirmationen sind eine effektive Methode zur Aktivierung von Ressourcen.

Weitere Erläuterungen

Gesunder Optimismus
Die Grundhaltung bei PEP® ist Humor und Leichtigkeit. Hormone wie Dopamin spielen hierbei eine wichtige Rolle und fördern Optimismus.

Selbstwahrnehmung
PEP® schärft die Wahrnehmung für eigene Emotionen und körperliche Reaktionen. Dies stärkt das Bewusstsein für innere Zustände und Bedürfnisse.

Selbstreflexion
PEP® erleichtert den Zugang zu inneren Überzeugungen und unterstützt eine tiefgehende Reflexion über Gedanken- und Verhaltensmuster. Wiederkehrende negative Muster können erkannt und durch das Verknüpfen von Belastungen mit Ressourcen positiv beeinflusst werden – gewissermaßen wie ein Gegenmittel.

Selbstwirksamkeit
Durch das Klopfen bei zum Beispiel akuten Stresssituationen merkt eine Person, dass sie selbst ihre emotionale Reaktion beeinflussen kann, was das Gefühl der Selbstkontrolle erhöht, was auf die Selbstwirksamkeit einzahlt.

NACHRICHT | MITTWOCH, 11. SEPTEMBER 2024

Selbstregulationskompetenzen als Leitperspektive im deutschen Bildungssystem

Bild: Leopoldina

Die Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen sind entscheidend für ihr Wohlergehen und ihre Entfaltungsmöglichkeiten, insbesondere ihre psychische und körperliche Gesundheit, Bildung und soziale Teilhabe. Sie umfassen kognitive, emotionale, motivationale und soziale Fähigkeiten, die es erlauben, eigene Ziele zu erreichen und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Aber viele junge Menschen stehen vor erheblichen Herausforderungen wie psychischen und körperlichen Problemen, Zukunftsängsten und Schulschwierigkeiten. Selbstregulationskompetenzen wirken hier präventiv und ermöglichen es allen jungen Menschen ihr individuelles und soziales Potenzial zu entfalten, mit großem Gewinn für unsere Gesellschaft.

Die Wirkung als Dreiklang

PEP basics®

Dem Stress die Stirn bieten, sich und andere wirkungsvoll stärken!

Entdecken Sie PEP basics – die praxisorientierte Version der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP®) nach Dr. med. Michael Bohne.

Unsere Zertifikatskurse sind speziell für pädagogische und medizinisch-pflegerische Fachkräfte entwickelt. Sie erlernen mit PEP basics eine Methode, die emotionale Belastungen nachhaltig reduziert und gleichzeitig Selbstvertrauen und Resilienz stärkt. Mit einfachen, leicht verständlichen Techniken lernen Sie, PEP basics direkt in Ihrem beruflichen Umfeld anzuwenden – bei Schüler:innen, Kita-Kindern, Patient:innen, betroffenen Angehörigen oder sich selbst.

Unser praxisorientiertes Workshopkonzept beinhaltet wirksame Stressregulationstechniken (u.a. das Beklopfen von Körperpunkten), Übungen zur Selbststärkung und individuell formulierte Kraftsätze. Mit einem umfangreichen Workbook, Arbeitsblättern und Fallbeispielen sind Sie bestens gerüstet, um PEP basics in Ihrem Arbeitsfeld umzusetzen.

Der PEP basics-Zertifikatskurs umfasst zwei Kursmodule mit je vier Stunden und kann wahlweise online oder in Präsenz absolviert werden. Erfahrene Trainer:innen begleiten Sie dabei durch den Kurs.

Besuchen Sie unsere Webseite für weitere Informationen. Wir freuen uns auf Sie!

PEP basics ahoi!

www.pep-basics.de

ist eine eingetragene Marke von Dr. Michael Bohne

Quellen

Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe
Michael Bohne; Carl-Auer-Verlag, 8. Auflage 202

Emotionale Erinnerung – Klopfen als Schlüssel für Lösungen: Neurowissenschaftliche Wirkhypothesen der Klopftechniken
Antonia Pfeiffer, Carl-Auer-Verlag, 1. Auflage 2022

Psychotherapie und Coaching mit PEP®
Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in der Praxis
Michael Bohne; Carl-Auer-Verlag, 2. Auflage 2022

Synergien nutzen mit PEP®
Die integrative Kompetenz der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie in Psychotherapie, Beratung und Coaching
Michael Bohne, Sabine Ebersberger (Hrsg.); Carl-Auer-Verlag, 1. Auflage 2019

Internetseiten
https://www.dr-michael-bohne.de/was-ist-pep.html
https://www.dr-michael-bohne.de/pep-forschung.html
https://hochix.com/emotionale-selbsthilfe-bei-stress-und-blockaden-die-pep-methode

Helene Hucho, M.Sc.

Jahrgang 1976, glücklich verheiratet, drei Kinder (Zwillinge und Nesthäkchen)
Nach Niederbayern, Würzburg, San Francisco, München, New York, San Francisco, Berlin 2012 in Köln angekommen

Qualifizierende Ausbildungen u.a.

- Resilienz-Master-Trainerin | Resilienz Akademie, Göttingen
- Resilienz-Trainerin | Resilienz Akademie, Göttingen
- Zertifizierte PEP basics® Trainerin | Dr. Michael Bohne, Hannover
- PEP® (nach Dr. Bohne) | Dr. Michael Bohne, Hannover
- Hypnosystemische Konzepte | Dr. Gunther Schmidt, Milton-Erickson-Institut, Heidelberg
- EMDR-Coach | Andreas Zimmermann, EMDR-Akademie, Pocking
- Lösungsfokussierendes Coaching nach Steve de Shazer | Tom Andreas, Köln
- The Wholeness Work® | Connirea Andreas und Resilienz Akademie, Göttingen
- Executive FiRE Index 3.0, certified Practitioner | Leadership Choice, Wiesbaden
- Provokatives Coaching | Deutsches Institut für Provokative Therapie, München
- emTrace® Coach | Eilert Akademie, Berlin
- Mesource® Resilienz Coach | Eilert Akademie, Berlin
- Life Design Coach | Twenty One Skills, Köln
- wing-wave Coach | Eilert Akademie Berlin
- Systemische Coach | Institut für Angewandte Psychologie, Köln
- Mediatorin | INeKO Institut der Universität zu Köln
- M.Sc. Organizational Management | Steinbeis-Hochschule Berlin

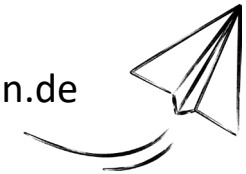
Werdegang

- 2000 – 2020 Projekt- und Prozessmanagerin
  zehn Jahre in der Wirtschaft und zehn Jahre im Hochschul- und Bildungsbereich
- Seit 2016 freiberuflich tätig als Trainerin und Coach
- 2020 Sprung in die vollständige Selbstständigkeit als Trainerin und Coach

Noch Fragen? Sehr gerne…

Helene Hucho
Siebengebirgsallee 12
50939 Köln
0176 28960256
kontakt@hirnleuchten.de

www.hirnleuchten.de



HIRNLEUCHTEN