

Claudia A. Reinicke

Wenn der Körper streikt- Hypnose und PEP in Zeiten besonderer körperlicher Herausforderungen

Mentales Stärken Kongress Würzburg
02.11 2023



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Ziel des Workshops

Lösungs-
fokussiertere
Kommunikation

Hypnose/
Selbst-
hypnose

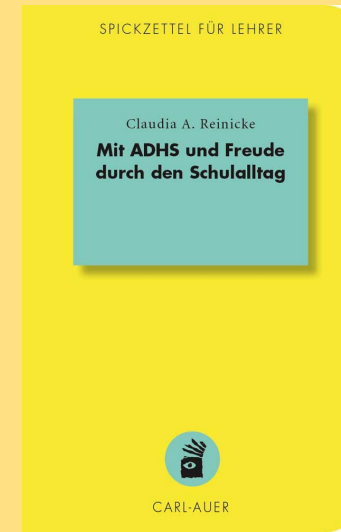
Klopfen/
Selbststärkung
nach PEP®

RESILIENZ:
psychische Widerstandskraft
bei körperlichen Challenges
aber auch ihres Umfeldes
stärken und fördern

Systemische
Betrachtung
mit KIKOS®



Über mich



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Wann entwickelt man Resilienz und wer braucht sie?

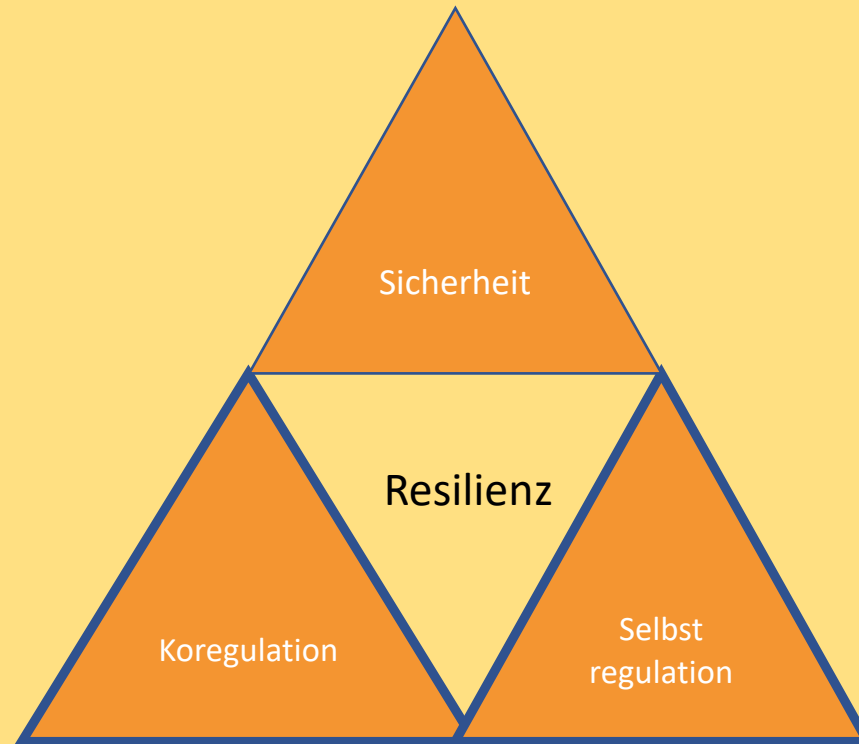


Abb.: Wieder ganz werden; Silvia Zanotta



14 Punkte, die die Widerstandskraft stärken

(American Psychological Association; 2015)

1. **soziale Kontakte aufbauen bzw. vorhandene nutzen**
2. **Krisen als lösbare Probleme betrachten**
3. akzeptieren, dass Veränderungen zum Leben gehören
4. angemessene Ziele zu erreichen versuchen
5. **entschlossen handeln** (dafür braucht es eine funktionierende Großhirnrinde)
 6. in jeder Situation etwas Neues über sich selbst lernen
7. **eine positive Sicht auf sich selbst entwickeln** (Selbstakzeptanz)
8. die **Zukunft im Auge behalten** (Wünsche/ Zielvisualisierung)
 9. **das Beste erwarten**
 10. für sich selbst sorgen
1. *spirituell werden*
2. *sich selbst und, wenn es geht, auch anderen verzeihen*
3. **dankbar sein**
4. **sich selbst lieben, mit all den Besonderheiten (Selbstakzeptanz)**



Claudia A. Reinicke

Resilienz bei schwerer Krankheit

Psychische Ressourcen stärken
mit einfachen Mitteln



HERDER

Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Resilienz stärkende Faktoren

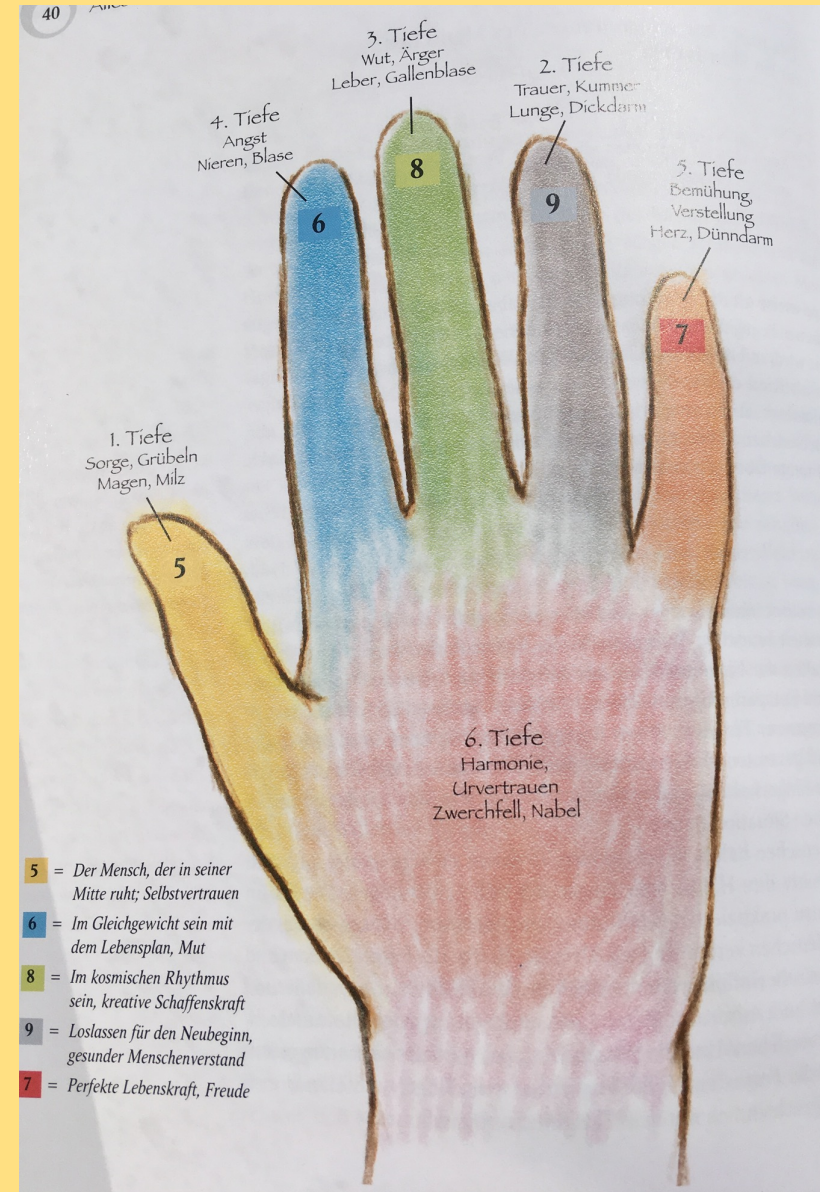


Resilienz schwächende Faktoren

- unsichere Bindungen
- geringe kognitive Fertigkeiten
- geringe Fähigkeit zur Selbstregulation von Anspannung und Entspannung
- Fixierung auf Probleme..



Jin Shin Jyutsu



aus: Waltraud Riegger-Krause (2004), Jin Shin Jyutsu; Irisana-Verlag:



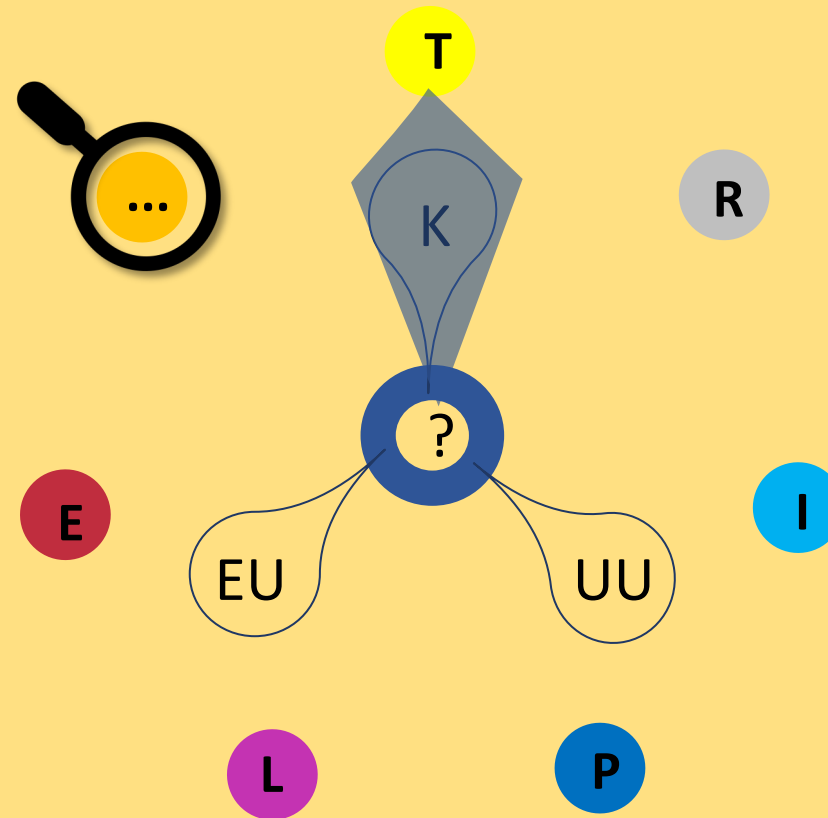
RESILIENZ:

**psychische Widerstandskraft
bei körperlichen Challenges
aber auch ihres Umfeldes
stärken und fördern**

**Systemische
Betrachtung
mit KIKOS®**



KIKOS[®] – Kompass zur Integration komplexer Systeme

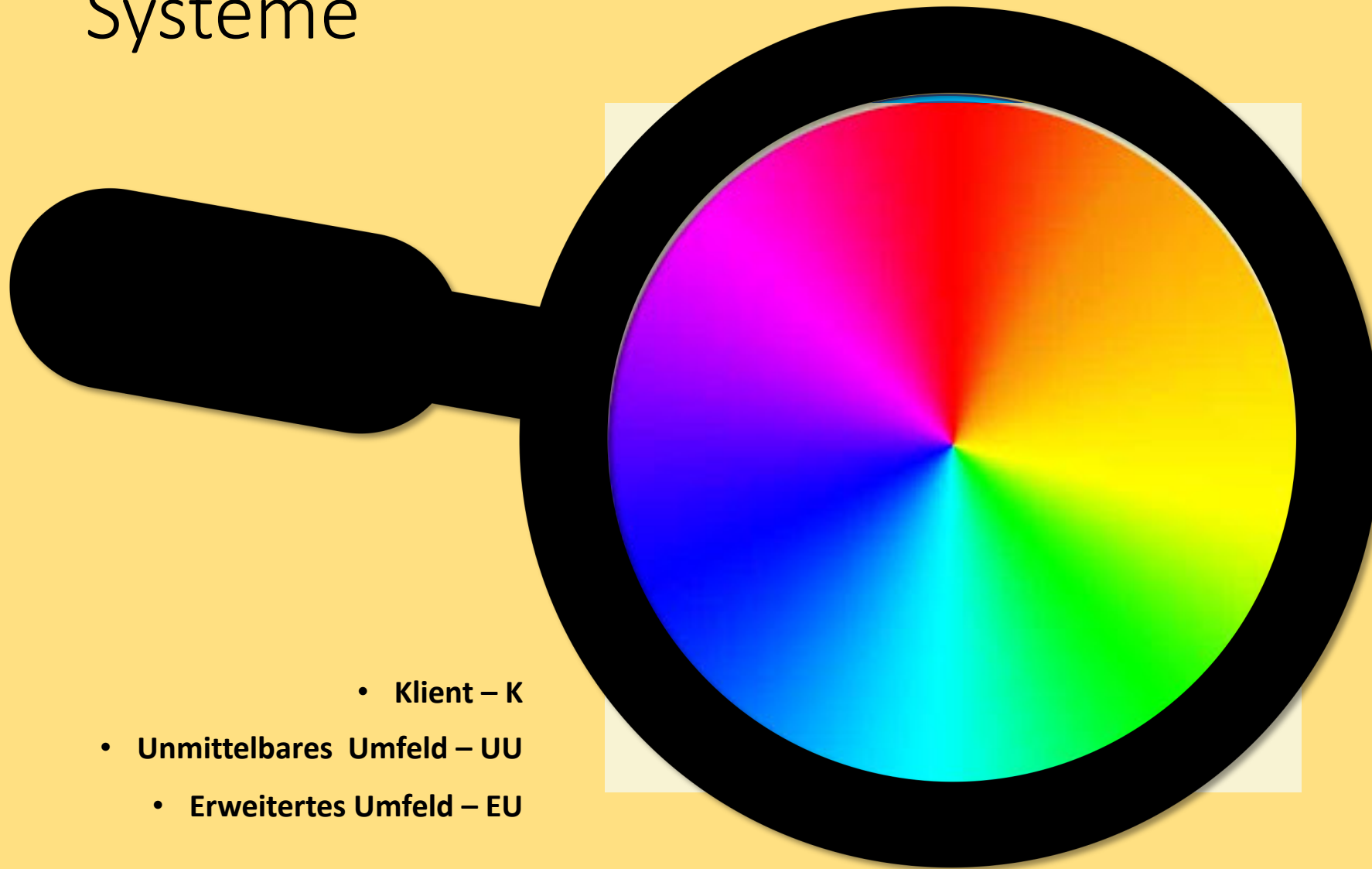


- Klient – K
- Unmittelbares Umfeld – UU
- Erweitertes Umfeld – EU

- T – Trance
- R – Ressourcenorientierung
- I – Impacttechniken
- P – PEP
- L – Lösungsfokussiert
- E – Embodiment
- ...– eigene Techniken



KIKOS[®] – Kompass zur Integration komplexer Systeme



- Klient – K
- Unmittelbares Umfeld – UU
 - Erweitertes Umfeld – EU

- T – Trance
- R – Ressourcenorientierung
- I – Impacttechniken
- P – PEP
- L – Lösungsfokussiert
- E – Embodiment
- ...– eigene Techniken



Im KIKOS gibt es drei Säulen/ Grundsätze:

- 1. Grundannahme:
Jeder macht es so gut, wie er kann!
Ist da jemand?
- 2. In den Umfeldern stecken so viele Ressourcen, dass es ist hilfreich neben dem unmittelbaren, auch das **erweiterte Umfeld** miteinzubeziehen!
- 3. Der/Die TherapeutIn/LehrerIn **kellnert** für jeden Klienten/Schüler **individuell** einen Cuvée aus verschiedenen Techniken unter Berücksichtigung eigener Befindlichkeiten und Erfahrungen.



Ziel des Workshops

**Hypnose/
Selbst-
hypnose**

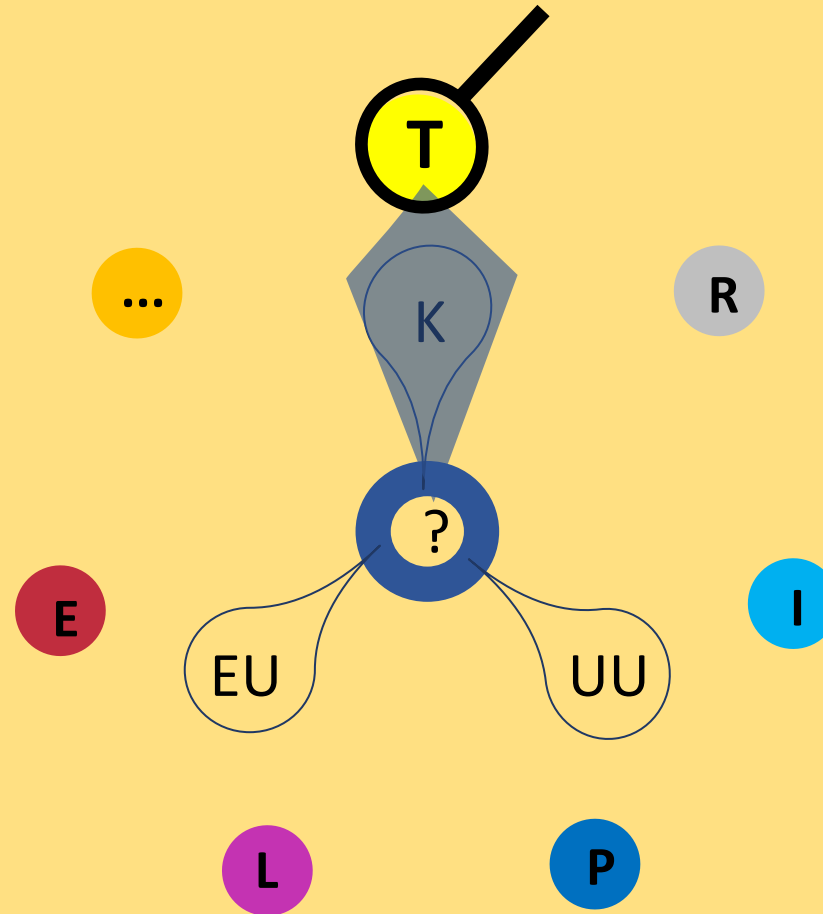
RESILIENZ:

**psychische Widerstandskraft
bei körperlichen Challenges
aber auch ihres Umfeldes
stärken und fördern**

**Systemische
Betrachtung
mit KIKOS®**



KIKOS[®] – Kompass zur Integration komplexer Systeme



- Klient – K
- Unmittelbares Umfeld – UU
 - Erweitertes Umfeld – EU

- T – Trance
- R – Ressourcenorientierung
- I – Impacttechniken
- P – PEP
- L – Lösungsfokussiert
- E – Embodiment
- ...– eigene Techniken



Ziele



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin





Ihre drei Wünsche



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Eine Anleitung für 3 Ziele oder 3 Wünsche

- Stell dir vor, ich bin die gute Fee und ich habe genau 3 Minuten Zeit. In diesen 3 Minuten kannst du mir deine drei wichtigsten Herzensangelegenheiten nennen (gesund werden/die Krise überwinden gehört im übrigen nicht dazu). Diese werden dann in absehbarer Zeit in Erfüllung gehen. Es wäre ja schade, wenn du die Zeit nicht nutzen würdest.
- 3 Minuten Zeit geben, um die drei Wünsche auf einen kleinen Zettel zu schreiben
- Nun kannst du diesen Zettel an einem Ort verwahren, wo er dir immer wieder begegnet. Und du kannst dir immer wieder für wenige Sekunden alle Zeit der Welt nehmen, diese Ziele diese Wünsche zu präzisieren, jeden Tag – immer wieder – nur für ganz kurze Zeit, die wie im Traum manchmal ganz lange erscheint –die Umsetzung konkret werden zu lassen, was auch immer diese Wünsche sind – Saxophon spielen lernen, das Spielzeug des großen Bruders benutzen dürfen, Zeit mit Freunden verbringen... oder was auch immer – und so werden diese Wünsche nach und nach immer mehr in Erfüllung gehen.
- Denk an Deine Wünsche!



Bibergeschichte



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Bibergeschichte

- *Wissen Sie eigentlich, wie man Biber fängt? Biber fangen ist einfach. Biber sind stur. Wenn sie erst einmal einen Weg haben, dann gehen die den Weg. Von daher baut man einfach eine große Falle und stellt sie mitten auf dem Weg und macht die Tür auf. Und dann kommt der Biber und sieht die Falle und er weint und schluchzt und weint und schluchzt, während er den bekannten Weg entlanggeht.*



Selbsthypnose Methaphern während der Behandlung

- Faradayscher Käfig und Swarovski Steine
- Die Flüssigkeit fließt genau an die richtigen Stellen – Haarboden schützen
- Die guten Zellen wissen genau, dass das nicht für sie
- Immunstärkung: die Immunzellen tanzen sich in die Vermehrung
- Assoziation



Utilisieren – neue Sichtweise

- Unbeständig – flexibel, spontan
- Stur, unrealistisch – starke Ziele haben
- Impertinent sein-



Mögliche Elemente einer Selbsthypnose

- Ziele
- Biber Geschichte
- Chinesische Truhe Imagination
- Körperliche Prozesse einbeziehen
- alte **Ressourcen nutzen**
- Löwen Geschichte v. Bernhard Trenkle
- Stärkende Geschichten zum Loslassen (Kann sein, kann sein)
-



Körperreise – eine mögliche Anleitung

- Finde einen bequemen Sitz, was auch immer für dich bequem bedeutet. Setze dich gerne aufrecht hin, damit du nicht einschläfst. Mit der nächsten Einatmung bringst du deine Schultern hoch zu den Ohren, und rolle sie mit der Ausatmung liebevoll über hinten nach unten. Spüre wie sich dabei dein Brustkorb nach vorne hin öffnet und sich deine Wirbelsäule noch ein bisschen mehr aufrichtet. Du kannst dir auch gerne vorstellen, du würdest von einem unsichtbaren Faden leicht nach oben gezogen werden. Mit geöffneten Augen, rolle deine Augen nochmal nach oben, so zu dem Punkt zwischen deinen Augenbrauen schauen möchtest. Richte deinen Blick zwischen deine Augenbrauen und atme tief durch die Nase ein, und durch den Mund aus. Vielleicht merkst du, wie deine Augenlider zu flackern beginnen. Du atmest weiter tief durch die Nase ein und durch den Mund aus, tief durch die Nase ein und mit der nächsten Ausatmung schließ deine Augen und lass deine Augen in einen ganz entspannten Zustand übergehen. Entspanne die Muskeln um deine Augen herum. Lass deine Augenlider schwer werden, nichts in der Welt kann deine Augen öffnen. Und auch dein restlicher Körper verfällt in die intuitive Entspannung, die jeder von uns von klein auf kennt.
- Und wie du dich so konzentriert entspannst oder entspannt konzentrierst, befindest du dich an einem ganz besonderen Ort. Einem Ort, ganz nach deinen Vorstellungen. Einem Ort, an dem du dich durch und durch sicher und wohl fühlst. Es kann ein Ort sein, den du kennst – einem schönen Strand, einem Ort an den du dich gerne zurück ziehst, zuhause, im Wald, innen oder draußen, ganz egal. Es kann aber auch ein Ort aus deiner Fantasie sein, auf der Erde oder auf einem anderen Stern, unter Wasser, über den Wolken. Du kannst dir diesen Ort ganz nach deinen Vorstellungen ausmalen und einrichten. Schau dich einmal um. Spüre die Temperatur. Nimm die Gerüche wahr. Sieh die Farben. Hör die Geräusche um dich rum. Und wenn dir etwas nicht gefällt, dann kannst du es ändern. Frag dich nicht wie, sondern mach es einfach.
- An diesem Ort erscheint nun vor dir ein schöner, großer Spiegel. Und du erblickst dich selber in diesem Spiegel. Du trägst deine Lieblingskleider, hast deine Haare so gemacht, wie sie dir am besten gefallen und du siehst dich an, und siehst, wie schön du bist. Du lächelst dich an, lächelst dein schönstes Lächeln. Dieses Bild speicherst du in dir ab. Du lässt den Spiegel mit deinem Spiegelbild schrumpfen, lass ihn immer kleiner und kleiner werden. Lass ihn auf Briefmarkengröße schrumpfen und noch viel, viel kleiner. Und du nimmst dieses Bild in dich auf – über die Haut, du atmest es ein oder du schluckst es runter. Oder vielleicht hast du eine andere Idee, wie du es in dich aufnehmen möchtest.
- Du befindest dich jetzt in deinem Körper und du hast die Möglichkeit, dich ganz frei in deinem Körper zu bewegen und deinen ganzen Körper zu erkunden. Du kannst durch deinen Körper reisen, auf deine bevorzugte Weise: du kannst fliegen oder du nimmst eine Bahn, oder du wählst einfach deine Art aus, durch deinen Körper zu reisen. Dir sind alle Möglichkeiten offen, schließlich ist es dein ganz persönlicher Körper. Und nun reist du also auf deine Weise zu einen Ort in deinem Körper, an dem du dich wohl fühlst. Du fliegst dort hin, oder saust mit der Achterbahn, oder wanderst. Und wenn du einmal an diesem Ort angekommen bist, dann sieh dich dort einmal um. Wie sieht es dort aus? Ist es hell oder dunkel?
- Ist es warm oder kalt? Was siehst du? Was hörst du? Spüre einmal hinein in diesen besonderen Ort in deinem Körper, an dem du dich gut fühlst. Und speichere auch dieses Gefühl in dir ab. Nun reise weiter an einen Ort in deinem Körper, an dem vielleicht etwas blockiert. An dem etwas zwickt, weh tut, unangenehm ist. Du reist auf deine Weise zu diesem Ort in deinem Körper und siehst dich auch dort einmal um. Wie sieht es hier aus? Ist es hell oder dunkel? Ist es warm oder kalt? Geh einmal an diesem Ort umher, sieh ihn dir von allen Seiten an. Schau genau hin, was dort los ist.
- Vielleicht siehst du ja sogar etwas oder jemanden, den du fragen kannst, was hier los ist? Hör einmal genau hin.
- Reise jetzt wieder zurück an den Ort in deinem Körper, an dem du dich sicher und wohl fühlst. Was hast du da gerade für dich erfahren? Was konntest du beobachten, was hat man dir erzählt? Jetzt, wo du wieder an dem sicheren Ort bist, gibt es etwas, das du von hier aus aussenden könntest, um dem anderen Bereich deines Körpers zu unterstützen? Vielleicht Zuversicht und Vertrauen. Vielleicht Liebe und Geborgenheit. Vielleicht Sicherheit. Vielleicht Leichtigkeit, Freude. Was immer es ist, füll ein wenig davon ab und sende es wie eine Flaschenpost an den Ort in deinem Körper, der es benötigt.
- Vielleicht spürst du schon, dass deine Botschaft angekommen ist. Vielleicht braucht es ein wenig Zeit, bis die Post ankommt. Jedenfalls kannst du darauf vertrauen, dass sie ihren Weg finden wird.
- Du machst dich auf den Weg zurück. Du nimmst den Weg, über den du in deinen Körper gekommen bist: über die Haut, über die Luft oder wie auch immer. Du schlüpfst wieder aus deinem Körper raus, wirst größer und größer und befindest dich wieder an deinem Lieblingsort. Du atmest tief ein, und aus. Du bedankst dich, für all die neuen Informationen oder Eindrücke, die du heute auf deiner Reise in deinen Körper sammeln konntest. Du lächelst dich ein letztes Mal im Spiegel an. Und beginnst, deinen Körper langsam wieder aufzuwecken. Du bewegst die Hände und Finger. Die Füße und Fußgelenke. Reck und strecke dich, gähne und mache die Bewegungen, die dein Körper gerade braucht. Und wenn du soweit bist, öffne deine Augen und komme zurück ins hier und jetzt.



Gute Hypnoanleitungen

- Agnes Rekkas- Kaiser; Sprache der Hypnose
- Bernhard Trenkle:
 - Trenkle, B. (2016) 3 Bonbons für 5 Jungs; Heidelberg: Carl Auer Verl
- Susy Signer-Fischer:
 - Susy Signer Fischer; Ein Lederbeutel mit allem drin; Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Sabine Fruth:
 - Sabine Fruth; Körperreisen; Heidelberg: Carl Auer Verlag
- Stefan Hammel Geschichten
 - <https://www.stefanhammel.de/blog/category/suggestive-geschichten/>
- Methodenschatz von Frauke Niehus
 - [https://www.frauke-niehues.net/files/img/methodenschatz/pdf/Flyer-Methodenschatz-Frauke-Niehues Die Königin die zum Bade geht.pdf](https://www.frauke-niehues.net/files/img/methodenschatz/pdf/Flyer-Methodenschatz-Frauke-Niehues%20Die%20Königin%20die%20zum%20Bade%20geht.pdf)



Ziel des Workshops

**Hypnose/
Selbst-
hypnose**

**Klopfen/
Selbststärkung
nach PEP®**

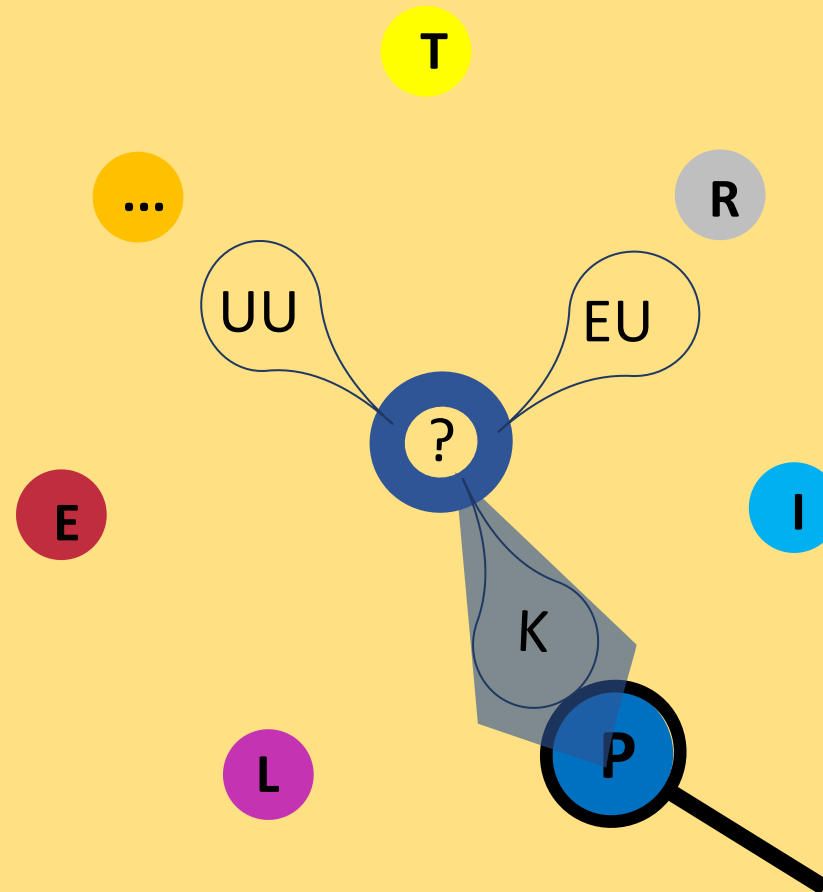
RESILIENZ:

**psychische Widerstandskraft
bei körperlichen Challenges
aber auch ihres Umfeldes
stärken und fördern**

**Systemische
Betrachtung
mit KIKOS®**



KIKOS[®] – Kompass zur Integration komplexer Systeme

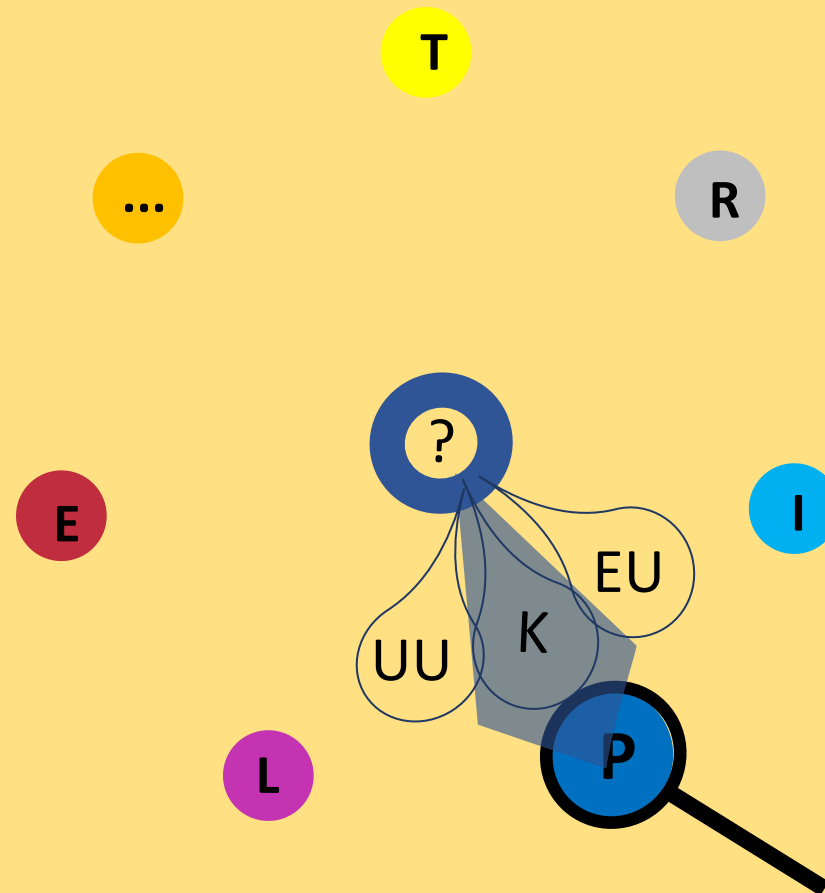


- Klient – K
- Unmittelbares Umfeld – UU
 - Erweitertes Umfeld – EU

- PEP-
- Prozess- und
- Embodimentfokussierte Psychologie
- nach Michael Bohne



KIKOS[®] – Kompass zur Integration komplexer Systeme

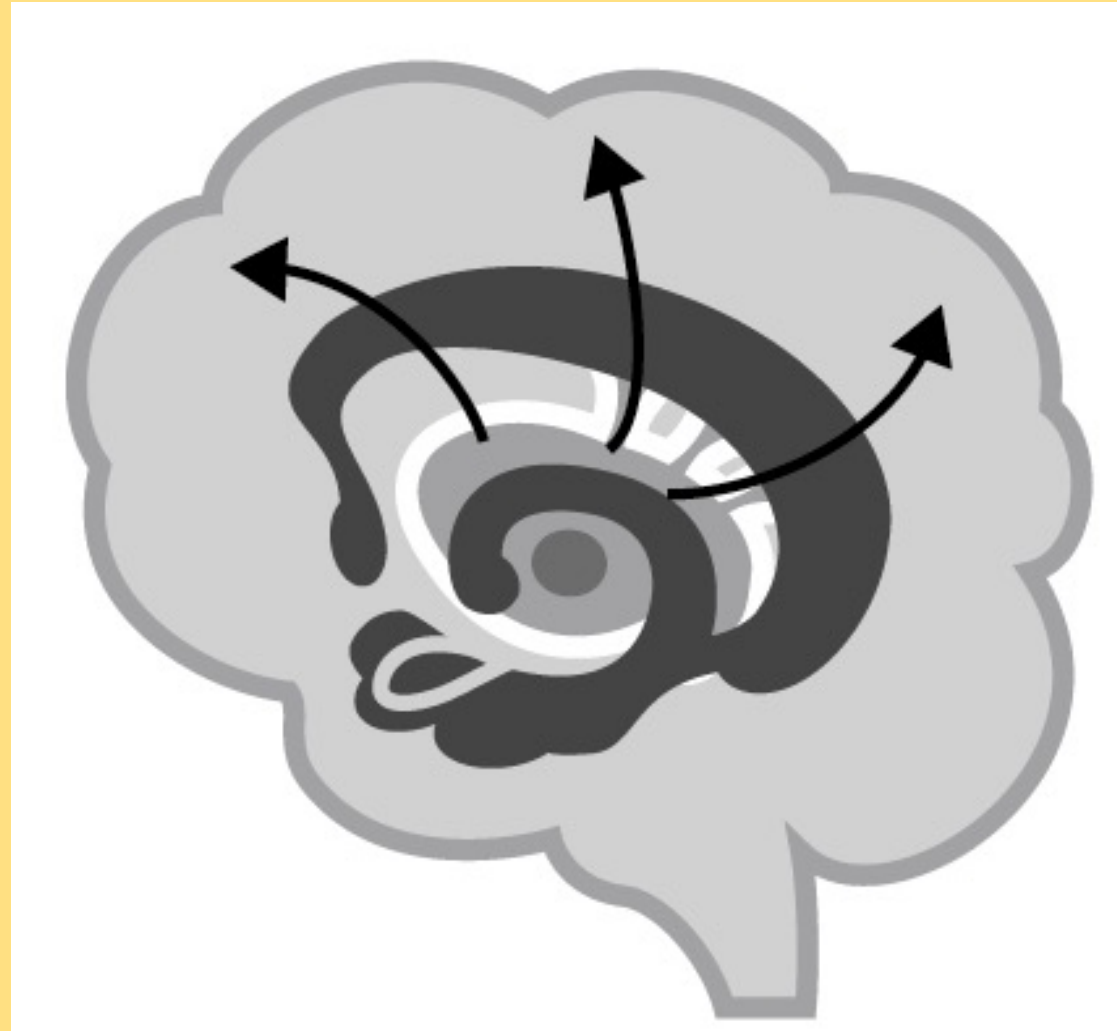


- Klient – K
- Unmittelbares Umfeld – UU
 - Erweitertes Umfeld – EU

- PEP-
- Prozess- und
- Embodimentfokussierte Psychologie
- nach Michael Bohne



Emotionale und vernünftige Prozesse im Gehirn



- **tiefer liegende Hirnstrukturen haben Vorfahrt**
- **Hippocampusareal/ Amygdala u.a. Sitz von Emotionen/ unbewussten emotionalen Assoziationen**
- **stören im emotionalen Überflutungsfall den Cortex dabei, „vernünftige“ Lösungen zu produzieren**



PEP[®] - Prozessorientierte Embodiment Psychologie

Beklopte Methode



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Zwei Foki im PEP[®]

Dysfunktionale Emotionen

dysfunktionale Beziehungsmuster



Bifokales Modell

dysfunktionale Emotionen

dysfunktionale Kognitionen/
Glaubenssätze/Überzeugungen

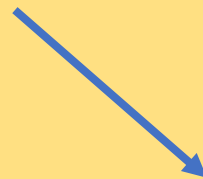
Selbstbeziehungsmuster (big five)

Klopfen + ans Problem denken
Körperübungen

Selbststärkungsübung +
Selbst- Verzeihübung

= Selbstberuhigung

= Selbstannahme/- liebe



Selbstfürsorge
Selbstwirksamkeitserfahrung



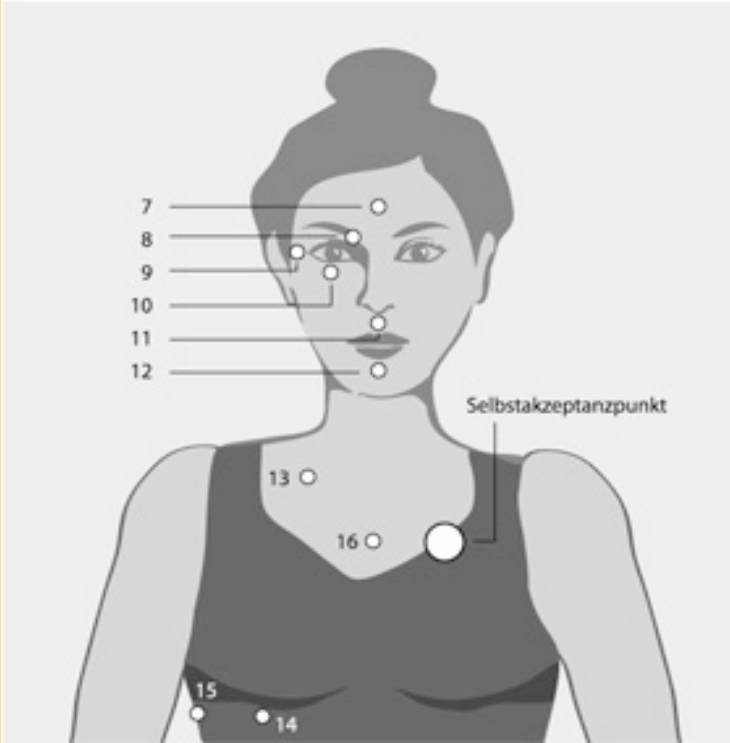
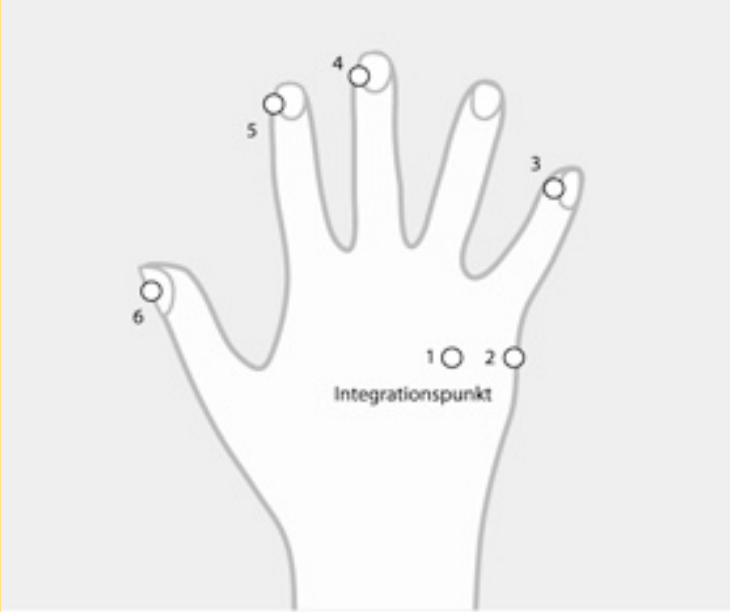
Emotionale Overflowreaktion notieren



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Der Körper ist die Bühne der Gefühle



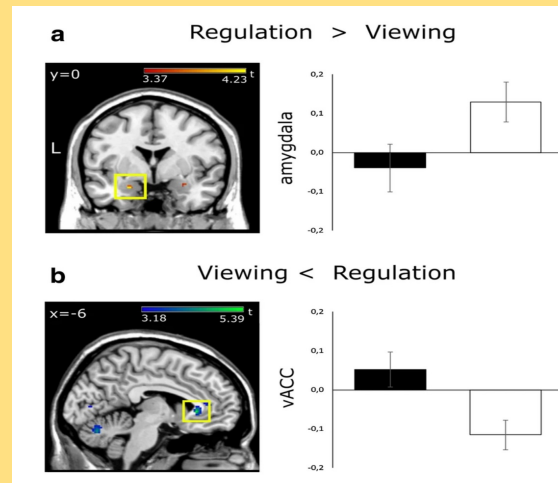
Stärke einschätzen (0-10)
Klopfen (=>Stärke neu einschätzen)
Zwischenentspannung
Klopfen (=>Stärke neu einschätzen)
auf Körperempfindungen achten!
= Ausdruck unbewusster Aspekte
Signale ernst nehmen
=> Reaktivierung: Klopfen, zählen,
summen, Augen rollen
Screentechnik (Ich mit diesem Thema in
der Zukunft)
Positive Affirmation finden (Lunchpaket)

aus: Klopfen mit Kindern,
M.Bohne & Claudia A. Reinicke 2016



mögliche Wirkmechanismen

1. Neuro-Biologischer Ansatz: jüngste neurophysiologische Studie mit fMRT



- **Wir haben es hier also mit einer anderen Art von Regulation zu tun, die im Gegensatz zu den bisher untersuchten ein körperliches Signal, nämlich das Klopfen auf Körperpunkte, für die Gefühlsverarbeitung nutzt.**
- Lit: Dina Wittfoth, Antonia Pfeiffer, Michael Bohne, Heinrich Lanfermann & Matthias Wittfoth (2020); Emotion regulation through bifocal processing of fear and disgust inducing stimuli; in BMC Neuroscience, vol. 21, Art.no. 47(2020)

- zwei Gehirnareale entscheidend für diese Art von Steuerungsfähigkeit: **-der ventrale anteriore zinguläre Kortex (vACC),
-die Amygdala.**
- vACC => in die emotionale Konfliktregulation und in die Hemmung von Angst, sowie in die Aufrechterhaltung eines Sicherheitsgefühls involviert
durch axonale Faserstränge stark gekoppelt mit limbischen und präfrontalen Arealen,
! häufig beobachtet wurde, dass deren neuronales Antwortmuster antikorreliert mit dem Antwortmuster der Amygdala ist
 - =die Aktivität im vACC häufig erhöht wird, wenn zugleich neuronale Aktivität in der Amygdala reduziert ist
- **Versuchs-Anordnung :**
 - 1) die Bilder anschauen und alle Gefühle, die dabei entstehen, unreguliert zulassen
 - 2) eine gedachte Klopftherapie beim Anschauen dieser negativen Bilder durchführen
- **ERGEBNISSE**
genau das Gegenteil wurde beobachtet:
 - Im Gegensatz zu den herkömmlichen Emotionsregulationsstrategien wird **durch das Klopfen die Amygdala mehr aktiviert, während der vACC weniger aktiv ist.**

<https://matthiaswittfoth.de/forschung/>



mögliche Wirkmechanismen

2. Neuro-Hormonale Wirkhypothese

- Selbstberuhigung durch Selbstberührung:
Hinweis, dass Hautstimulation mittels Klopfen Oxytocin freisetzt
=> Stresslevel wird gesenkt: Dr. M. Grunwald Haptiklabor Leipzig;
- durch aktives Klopfen => Dopaminausschüttung (Glückshormon)
- Aktivierung der Tastsinneszellen

3. Zunahme des kortikalen Blutflusses

- Stimulation von Fingerkuppen und Gesichtshaut
=> Mehrdurchblutung des Cortex



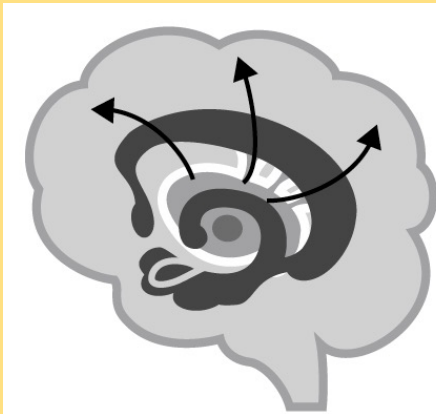
Studien

- Church et al 2013: PTSD Pat. (TN aus verschiedenen Kriegen)
 - 100% diagnostizierte PTSD; 6 h Klopftechnik
=> 10 % der Klopf Gr. Vs 96 % der Kontrollgruppe leidet noch an Symptomen
 - später erhalten die Pat. der K-Gr. noch 6 h Klopftechnik
=> nur noch 14 % davon Symptome
- Erfolge in Metaanalyse von Morgan Clond 2017 bestätigt;
 - Studien mit randomisiertem Kontrollgruppendesign und einem Signifikanzniveau von mind. $p < 0,05$
 - Die zweifach von unabhängigen Statistikern reanalysierte gewichtete Effektstärke betrug bei Traumapatienten eine Effektstärke von 2,96!
 - ...



Einführen im therapeutischen Setting- eine paar Beispiele

- Ich würde Ihnen gerne eine Technik zeigen, die leicht erlernbar ist, mit der sie selbst genau diese unliebsamen Emotionen beeinflussen können, die einem das Leben so schwer machen.
- Warum? Weil mit dem dem Klopfen Nervenbahnen stimuliert werden, die ansonsten aus dem emotionalen Hirn z.B. Ärger oder Panik an die Hirnoberfläche übertragen, die dann keine vernünftigen Lösungsvorschläge mehr produzieren kann (siehe Bild)
- Bei Kindern: soll ich Dir mal zeigen, was man machen kann, wenn sich das so richtig doof anfühlt? Das machen Fußballspieler, Schauspieler auch so, damit sie sich nicht aufregen/ ihren Text nicht vergessen



Selfhelpfortrauma – kommentarlose Klopfanleitung



- <https://www.youtube.com/watch?v=9vbl-R9Rw0c&t=19s>

- [Selfhelpfortrauma.org](https://www.selfhelpfortrauma.org)
- Concept by:
- Gunilla Hamne
- Ulf Sandström



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Ziel des Workshops

**Hypnose/
Selbst-
hypnose**

**Klopfen/
Selbststärkung
nach PEP®**

RESILIENZ:

**psychische Widerstandskraft
bei körperlichen Challenges
aber auch ihres Umfeldes
stärken und fördern**

**Systemische
Betrachtung
mit KIKOS®**





Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Was, wenn es nicht funktioniert?

Big Five - Blockaden der persönlichen Entwicklung

- 1) Selbstvorwürfe
- 2) Vorwürfe anderen gegenüber
- 3) Erwartungshaltung an andere
- 4) Inneres Schrumpfen
- 5) Loyalitäten



Selbstakzeptanz

- Ablehnung des Problems = Ablehnung eines Persönlichkeitsanteils
- = zusätzliche Schwächung (zu dem Problem hinzu)
durch Stress mit Selbstablehnung/ -entwertung
= Energiefresser





Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin

aus: Klopfen mit Kindern,
Michael Bohne & Claudia A. Reinicke 2016



Big Five – Transformation bei...

1. Selbstvorwürfen

Auch wenn ich mir (immer noch) vorwerfe, dass ... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

bzw. einen stärkenden Satz finden, der „verdünnt“ wurde und sich wirklich gut und stimmig für den Klienten anfühlt



Selbstakzeptanz/Selbststärkung

Auch wenn ich, liebe und akzeptiere ich mich so,
wie ich bin!

verdünnt:beginne ich allmählich,...
....möchte ich.....
....würde ich mich in Zukunft gerne....
....sagt die psychologische Fachwelt, dass es
heilsam wäre, wenn ich mich...

Teile integrieren:

Auch wenn ein Teil von mir
und ein anderer Teil von mir
beginne ich nun

Lit.: Ebersberger, S./Bohne, M.(2020); Der Selbstwertgenerator. Heidelberg: Carl Auer Verlag.



Akzeptanzübungen, wenn andere Grundbedürfnisse verletzt sind

Grundbedürfnis Sicherheit

Auch wenn ich,

- *bleibe ich in Sicherheit
- *behalte ich den Überblick
- *stelle ich mich drauf ein, was kommt

Grundbedürfnis Autonomie

Auch wenn ich,

- *bleibe ich souverän und gehe meinen eigenen Weg
- *genüge ich meinen Ansprüchen und bin mit meiner Leistung zufrieden

Grundbedürfnis Selbstbeziehung

Auch wenn ich,

- *kann ich mich jetzt spüren und da sein, swib
- *spüre ich wenigstens die Haare in meinem Gesicht



Lunchpaket schnüren

Positiv formulierter Kraftsatz, den man sich zur Stärkung immer wieder sagt

- Ab jetzt erlaub ich mir ärztliche Aussagen zu hinterfragen....
- Ich mach mir jetzt immer wieder klar: ein Teil seiner Aussagen haben nichts mit mir zu tun!
- Jetzt bleib ich mal so alt, wie ich bin!
- Ab jetzt immer öfters..
- Ab jetzt atme ich beim Denken!
- Jetzt nutze ich mal die Fähigkeiten des Arztes zu meinem Besten!
-



Selbst-Stärkung üben

- Übung: mit eigenem Thema
 - Selbststärkungssatz mit allen Grundbedürfnissen bilden
 - Thema benennen
 - Beispielsatz aussprechen und prüfen – fühlt sich das richtig an?
 - Embodiment beachten – der Körper ist die Bühne der Gefühle
 - Positive Affirmation bilden



Big Five –Transformation bei 1) Selbstvorwürfen

Auch wenn ich mir (immer noch) vorwerfe, dass
liebe und akzeptiere ich mich so , wie ich bin.

Frage: konnte oder wollte ich nicht anders oder eine Mischung?

Selbst- Verzeihübung:

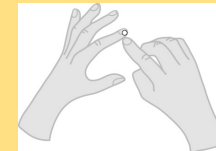
Und ich verzeihe mir aus ganzem Herzen,
da mir klar wird, dass ich nicht anders konnte.

Und dazu stehe ich jetzt!

Oder

....da mit klar wird, dass ich (jetzt/damals) nicht anders konnte/ wollte...

Und dazu stehe ich jetzt!



Big Five – Transformation bei 2) Vorwürfen gegen andere

Auch wenn ich ... (immer noch) vorwerfe, dass ... liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

=> Frage: **Kann** der nicht anders oder **will** er nicht anders?
Wusste er's nicht anders oder eine Mischung?

(Übung:) Verantwortung anteilig übernehmen/beim anderen lassen

Und ich verzeihe mir aus ganzem Herzen, da mir klar wird, dass ich nicht anders konnte.

Völlig egal ob der andere nicht anders konnte, wollte/wusste, ich lasse jetzt die Verantwortung bei ihm und übernehme nur meinen Teil der Verantwortung.

Oder

Ich lasse die Verantwortung bei Mutter/Vater/... denn sie waren erwachsen und ich war ein Kind.

Auch wenn ich lieber weiter leide, anstatt die Verantwortung bei ... zu lassen, laimswib.

=> ausprobieren: Mal für eine kurze Zeit so tun, als würde man die Verantwortung beim anderen lassen.



Selbst- und Fremdakzeptanz – Wer braucht Resilienz?

- Selbststärkung
- **Fremdstärkung oder Stärkung im System**
 - Angehörige, denen die Pflege/Rücksichtnahme zu viel wird
 - Kinder, die sich aus der Belastung heraus völlig zurückziehen
 - Helfer im medizinischen System, die angetriggert sind durch Patienten
 - Überforderung im Krankenhausalltag
 - Freunde, die sich nicht trauen, sich zu melden/denen die Auseinandersetzung mit dem Thema zu viel wird



RESILIENZ:

psychische Widerstandskraft
bei körperlichen Challenges
aber auch ihres Umfeldes
stärken und fördern

Hypnose/
Selbst-
hypnose

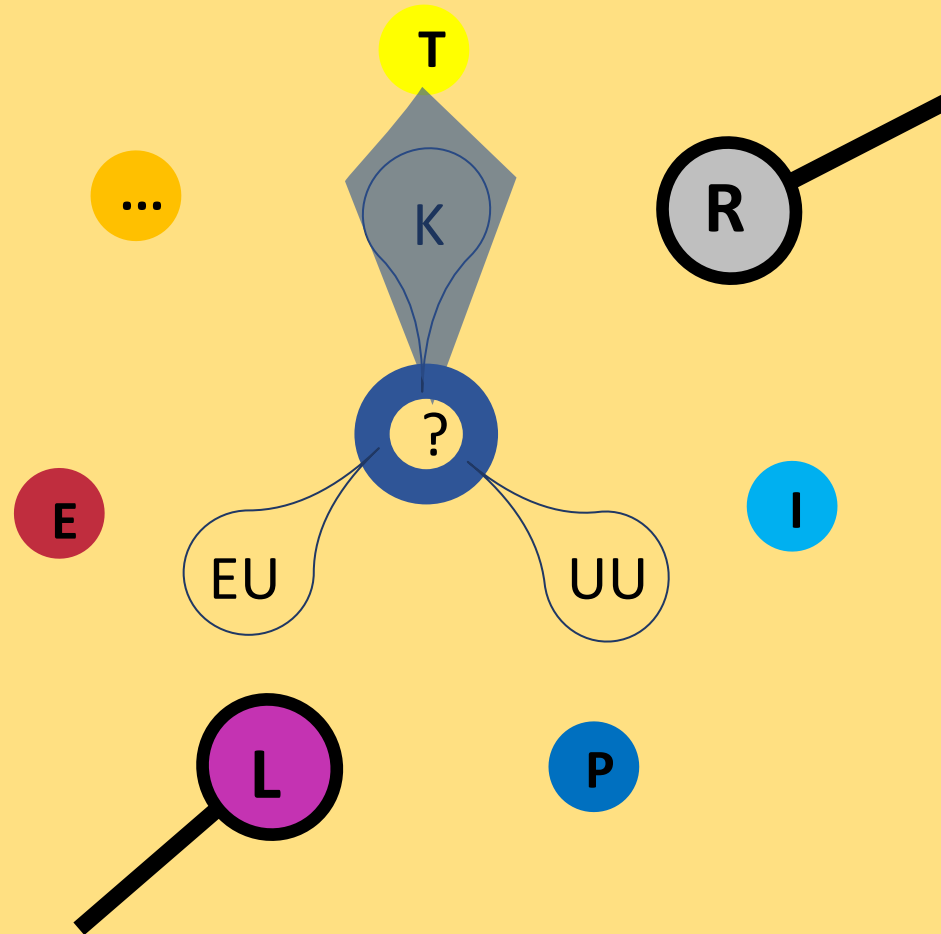
Lösungs-
fokussiertere
Kommunikation

Klopfen/
Selbststärkung
nach PEP®

Systemische
Betrachtung
mit KIKOS®



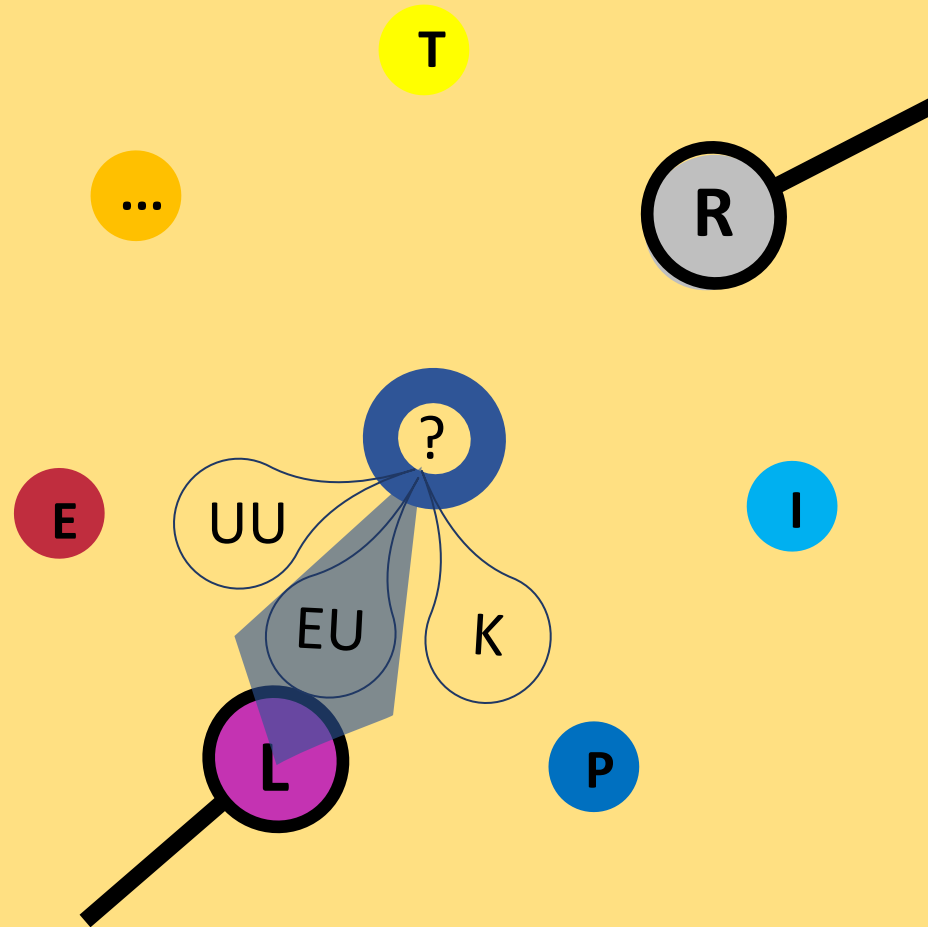
KIKOS[®] – Kompass zur Integration komplexer Systeme



- Klient – K
- Unmittelbares Umfeld – UU
 - Erweitertes Umfeld – EU



KIKOS[®] – Kompass zur Integration komplexer Systeme



- Klient – K
- Unmittelbares Umfeld – UU
 - Erweitertes Umfeld – EU



Arztgespräche – gesunde Abgrenzung vorbereiten

- Fragen aufschreiben
- In Gesprächen davon ausgehen: die Person macht es so gut, wie sie es kann!
- Ressourcenorientierte Kommunikation hat die Person wahrscheinlich nicht gelernt -ich würde ja auch niemanden operieren
- Abgrenzung: Schild / Ganzkörperanzug/ Hand mit Spiegel,
Reframen: Jemand kann die Ärteworte vor dem Arzt positiv reframen,
Arzt „benutzen“ – chirurgische Fähigkeiten erwarten
Achso Aha!



Arztgespräche - Perspektivwechsel

- lösungsorientierte Kommunikation – Wertschätzung – Was kann man dem Arzt sagen?
- Personen als Menschen sehen – Ärzt:Innen sind Menschen- Lehrer;Innen auch!

„Bei Ihnen ging es wohl heute sehr stressig zu!“

„Sie Ärmster!“

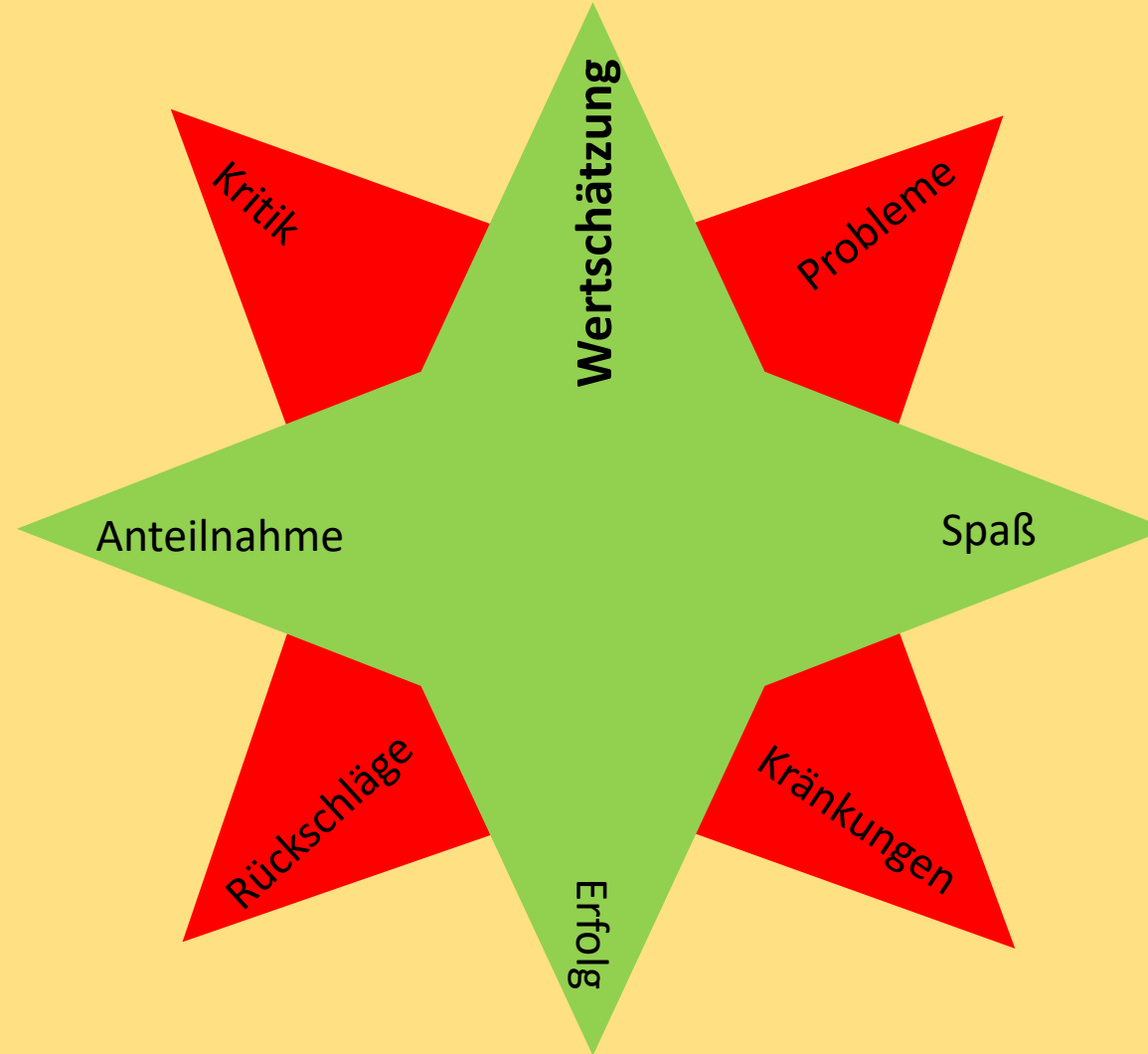
- Arzt Rückmeldung geben? – wenn man das will!

nicht für jeden ist völlige Abgrenzung (ich habe keinen Auftrag) das Richtige



Das Twin-Star-Modell

v. Ben Furman und Tapani Ahola ; Lösungen von einem anderen Stern



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Zielerreichung

Wahrscheinlichkeit
ein Ziel zu erreichen

=

Interesse daran,
das Ziel zu
erreichen

X

Vertrauen in die
eigene Fähigkeit, das
Ziel zu erreichen

Abb. aus: Mit ADHS und Freude durch den Schulalltag;

Claudia A. Reinicke nach Ben Furman



Wann entwickelt man Resilienz und wer braucht sie?

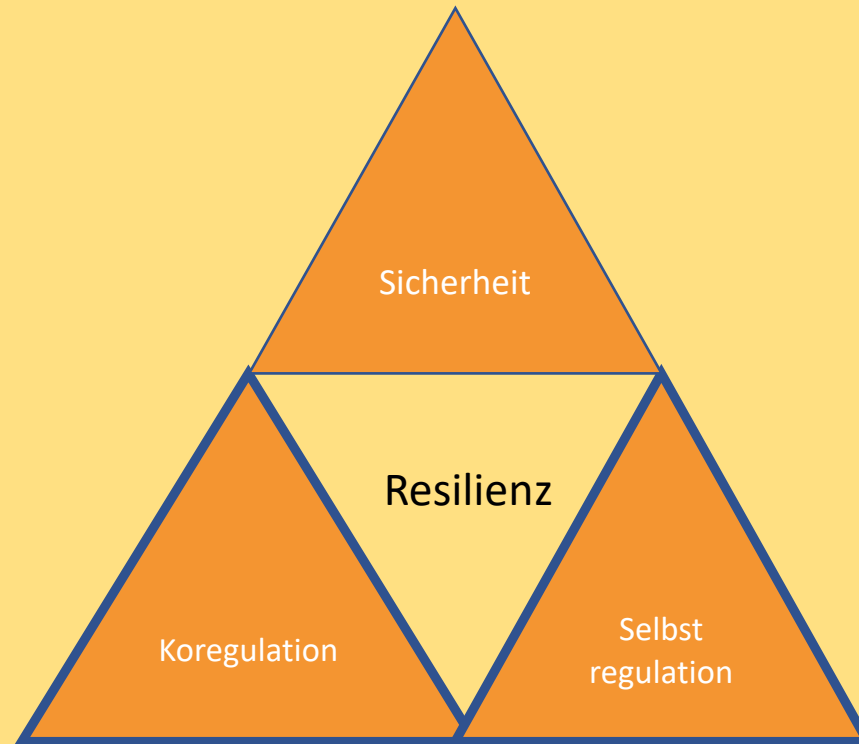


Abb.: Wieder ganz werden; Silvia Zanotta



Perspektivwechsel stärkt Resilienz im System

- Selbststärkung
- **Fremdstärkung oder Stärkung des Systems**
 - Angehörige, denen die Pflege/Rücksichtnahme zu viel wird
 - Kinder, die sich aus der Belastung heraus völlig zurückziehen
 - Helfer im medizinischen System, die angetriggert sind durch Patienten
 - Überforderung im Krankenhausalltag
 - Freunde, die sich nicht trauen, sich zu melden/denen die Auseinandersetzung mit dem Thema zu viel wird



Ziel des Workshops

Lösungs-
fokussiertere
Kommunikation

Hypnose/
Selbst-
hypnose

Klopfen/
Selbststärkung
nach PEP®

RESILIENZ:
psychische Widerstandskraft
bei körperlichen Challenges
aber auch ihres Umfeldes
stärken und fördern

Systemische
Betrachtung
mit KIKOS®



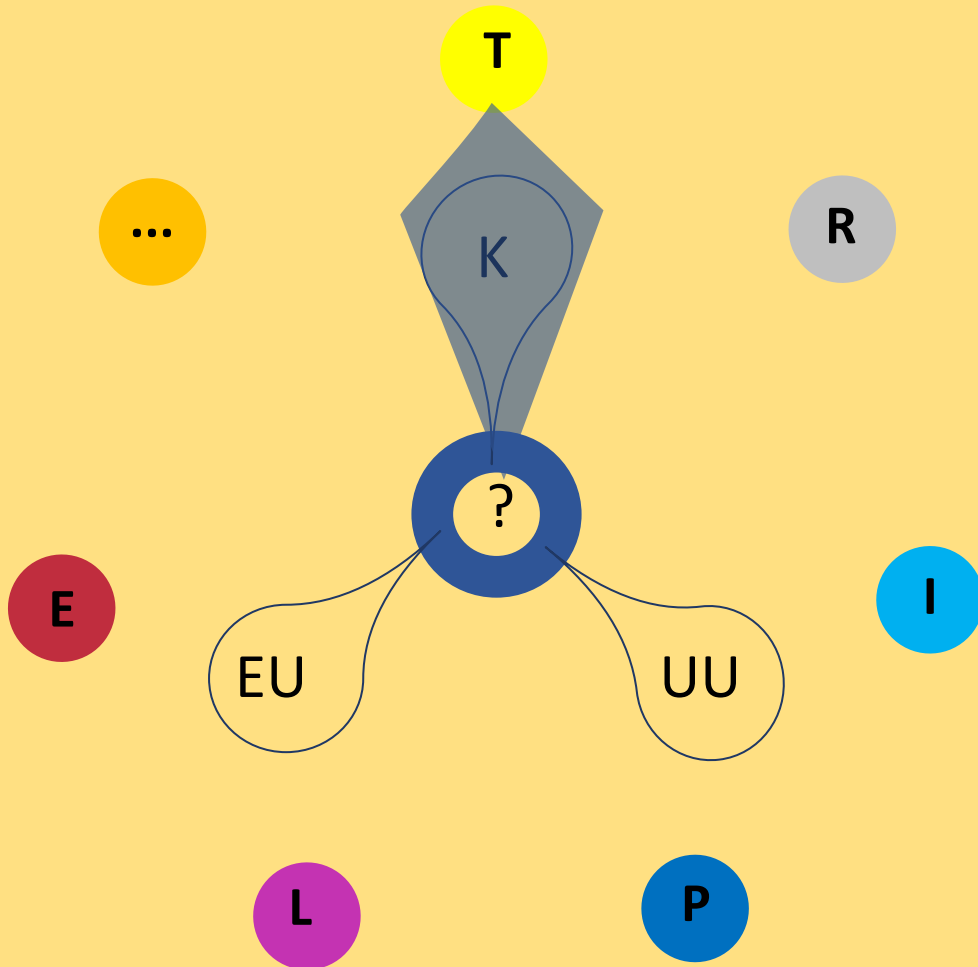
Resilienz für alle



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



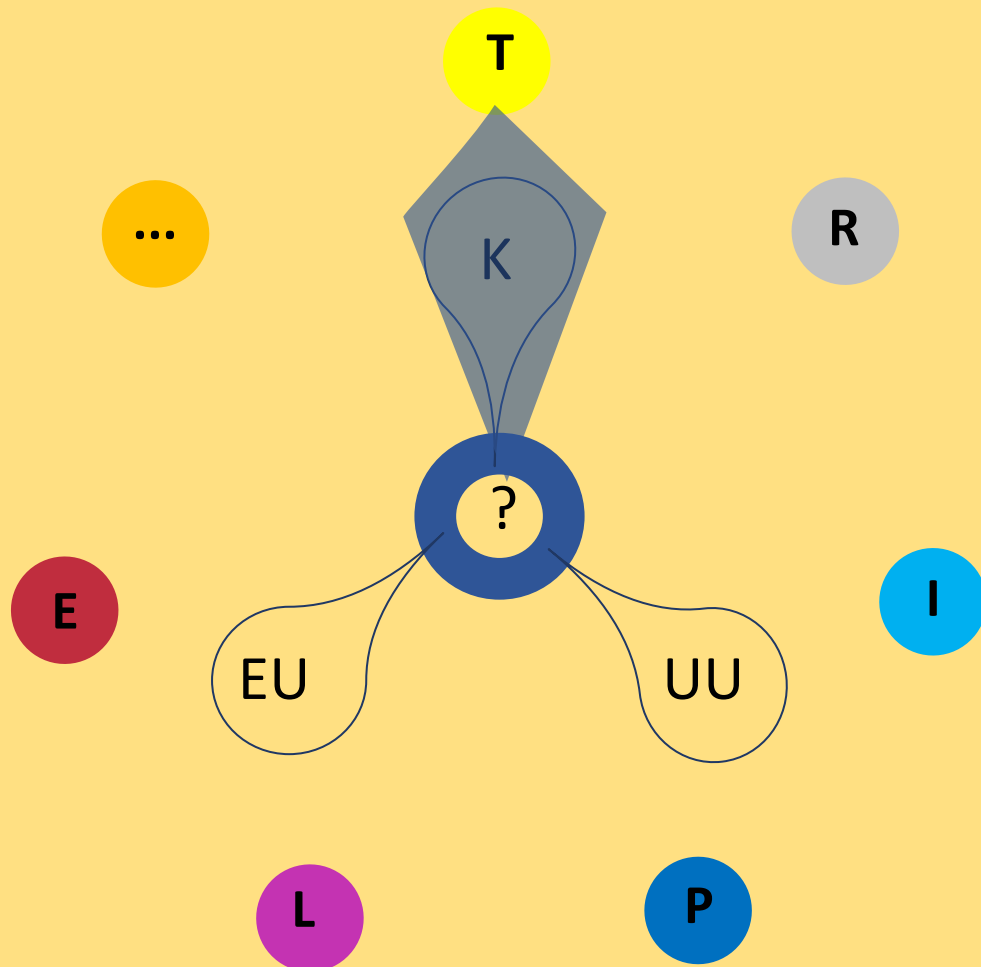
KIKOS® Intensiv- Seminare in Dresden 2023



- **KIKOS® Modul 1**
Klopfen mit Kindern
26.01.-28.01. 2023 Dresden
- **KIKOS® Modul 2**
Hypno-, Impact-, Embodiment
16.03.-18.03. 2023 Dresden
- **KIKOS® Modul 3**
Lösungsorientierte Kooperation
13.04.- 15.04. 2023 Dresden
- **KIKOS® Modul 4**
Anwendung im therapeutischen Alltag
09.11.- 11.11.2023 Dresden
- **KIKOS® Update**
12-13.01.2024
- Veranstalterin: Claudia Reinicke



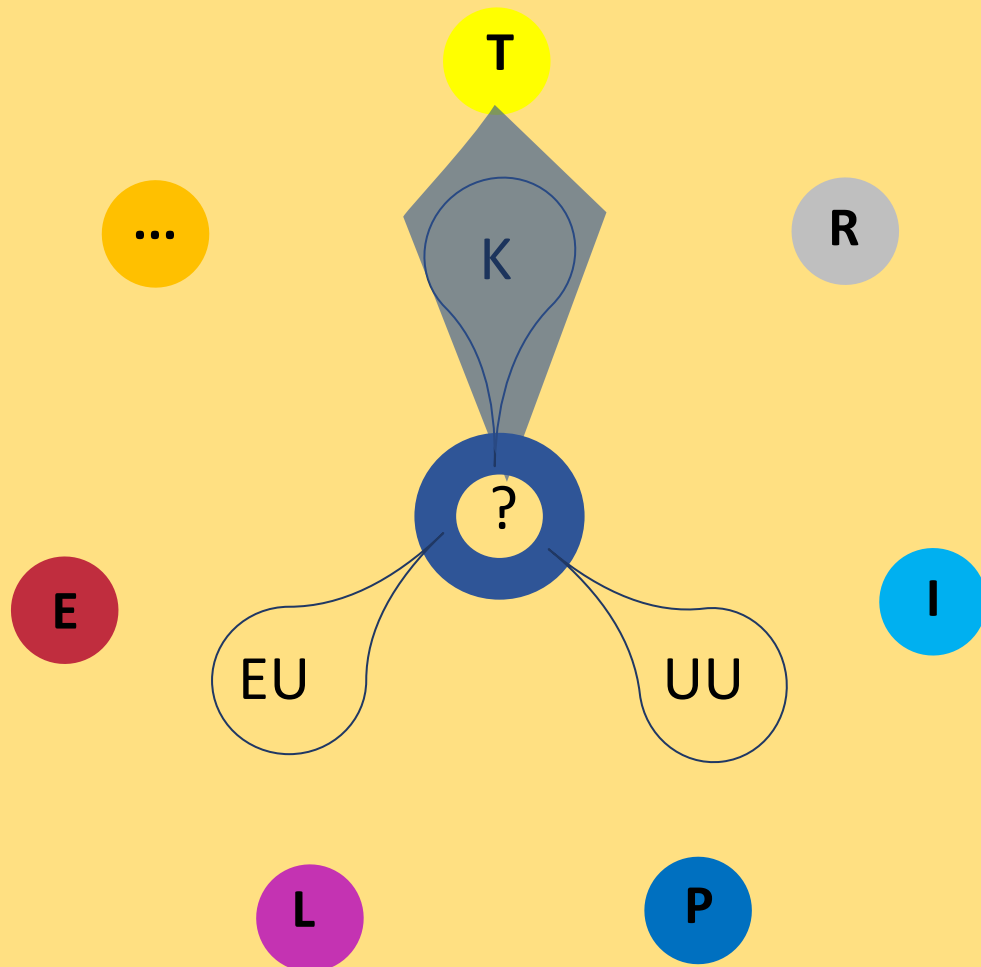
KIKOS® Online- Seminare 2023



- **KIKOS® Modul 1**
Klopfen mit Kindern
02.10.-03.10. 2023 Dresden
- **KIKOS® Modul 2**
Hypno-, Impact-, Embodiment
20.11.-21.11. 2023 Dresden
- **KIKOS® Modul 3**
Lösungsorientierte Kooperation
15.01.- 16.01. 2024 Dresden
- **KIKOS® Modul 4**
Anwendung im therapeutischen Alltag
19.02.- 20.02.2024 Dresden
- **KIKOS® Update**
12-13.01.2024
- Veranstalterin: Claudia Reinicke



KIKOS® Seminare 2024



KIKOS® INTENSIV Curriculum in Dresden

Modul 1 Klopfen mit Kindern und Umgebung

Modul 2 Hypno-,Impact-, Embodiment

Modul 3 Lösungsorientierte Kooperation

Modul 4 Anwendung im therapeutischen Alltag

KIKOS® Curriculum online

Modul 1 Klopfen mit Kindern und Umgebung

Modul 2 Hypno-,Impact-, Embodiment

Modul 3 Lösungsorientierte Kooperation

Modul 4 Anwendung im therapeutischen Alltag

Termine in Kürze auf der website claudiaareinicke.de

Veranstalterin: Claudia Reinicke

Teilseminare auf Anfrage

Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Seminar- Termine 2023/24

DPA (Deutsche Psychologen Akademie)

Resilienz: wenn der Körper streikt!

Teil I: 06.-07.11.2023

Teil II: 11.12.2023

Teil I: 03.-04. 06.2024

Teil II: 01.07.2024

Update Seminar:

16.09.2024

Klopfen mit Kindern und Jugendlichen

Modul 1: 27.-29.11.2023

Erfolgreiche

Interventionsstrategien im
Kind-Eltern-Schule

System



KIKOS Update

12.-13.01.2024

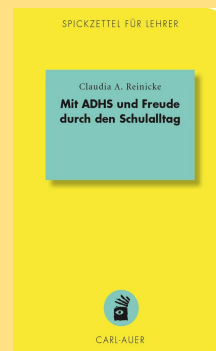
KIKOS® INTENSIV Curriculum in Dresden

- Modul 1 Klopfen mit Kindern und Umgebung
- Modul 2 Hypno-,Impact-, Embodiment
- Modul 3 Lösungsorientierte Kooperation
- Modul 4 Anwendung im therapeutischen Alltag

KIKOS® Curriculum online

- Modul 1 Klopfen mit Kindern und Umgebung
- Modul 2 Hypno-,Impact-, Embodiment
- Modul 3 Lösungsorientierte Kooperation
- Modul 4 Anwendung im therapeutischen Alltag

Teilseminare auf Anfrage



Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



KIKOS® – Kompass zur Integration komplexer Systeme



KIKOS® verbindet! – Menschen und Techniken

KIKOS® - Einführung 25.-27.01.2024

entspricht KIKOS 1 plus kleiner Überblick über die anderen Seminarinhalte

Der Link zur Anmeldung findet sich auf meiner website!

Dipl. Psych. Claudia A.Reinicke
Coachess Autorin
Ki-und Jugendlichentherapeutin



Literatur

- Reinicke, C. (2016); Resilienz bei schwerer Krankheit; Freiburg: Herder-Verlag.
- Reinicke, C.A., Bohne, M. (2019); Klopfen mit Kindern; Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Reinicke, C. (2014); Mit ADHS und Freude durch den Schulalltag; Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Dinkel, S. (2017); Krebs ist, wenn man trotzdem lacht! Humboldt Verlag
- Bohne, M. (2013) Bitte Klopfen! Heidelberg: Carl-Auer Verlag
- Michaela Haas: Stark wie ein Phönix. OW Barth,
- Silvia Zanotta (2019); Wieder ganz werden: Heidelberg: Carl-Auer-Verlag;
- Deb Dana (2020), Arbeiten mit der Polyvagaltheorie; GP Verlag
- Berndt, Christina (2015); Resilienz; München: Deutscher Taschenbuch Verlag
- Furman, B., Ahola, T. (2014), Lösungen von einem anderen Stern; Heidelberg, Carl-Auer-Verlag
- Ebersberger, S./Bohne, M.(2020); Der Selbstwertgenerator. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Ebersberger, S./Bohne, M.(2020); Selbstwert. Einfach stark. Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- Trenkle, B. (2016) 3 Bonbons für 5 Jungs; Heidelberg: Carl Auer Verlag.
- LeShan, L. (2013) Diagnose Krebs; Stuttgart: Klett-Cotta.



Ich wünsche viel
Leichtigkeit und
Resilienz!



Kann man Resilienz lernen?

- In den Büchern von Deb Dana, Peter Levine und Stanley Rosenberg finden sich viele Übungen und Arbeitsblätter, um körperliche und seelische Belastungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- [Die Polyvagal-Theorie in der Therapie](#) von Deb Dana richtet sich vor allem an Traumatherapeuten. Fast die Hälfte des Buches besteht aus Arbeitsblätter für die Praxis.
- [Die Polyvagal-Theorie](#) von Stephen Porges ist wohl das Standardwerk auf dem Buchmarkt. Es besteht aus einer Artikelsammlung, die nicht direkt aufeinander aufbauen. Eine gute Zwischenlösung sind die [DVDs mit Vorträgen von Stephen Porges](#), teilweise sogar mit Übersetzung.
- [Der Selbstheilungsnerve](#) von Stanley Rosenberg bietet einen guten Einstieg für alle, die mehr über die Polyvagal-Theorie erfahren möchten. Als Körpertherapeut stellt er auch einige Übungen aus der Praxis vor.
- [Vom Trauma befreien](#) ist das Praxisbuch von Peter Levine. Es handelt zwar nicht direkt von der Polyvagal-Theorie, aber Stephen Porges nimmt in seinen Schriften immer wieder Bezug auf die Arbeit von Peter Levine.

