

NLPt und Resilienz

Melita Reiner, M.Sc., klinische Psychologin, Psychotherapeutin (ECP), NLP/NLPt Trainerin

Themen der Präsentation



Resilienz und Posttraumatisches Wachstum (Post-Traumatic Growth - PTG)



Implikationen für Beratung, Coaching, Psychotherapie

Resilienz





Resilienz - Definitionen



Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Rosemarie Welter-Enderlin

Der Begriff Resilienz umfasst alle Kräfte, die Menschen aktivieren, um das Leben in guten und schlechten Zeiten zu meistern.

Monika Gruhl

Resilienz ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess Corina Wustmann



MERKMALE VON RESILIENZ

Die Fähigkeit "zurückzuspringen" nach einer Verletzung

Unter Stress sich beugen aber nicht brechen.

Die Fähigkeit das Gute zu sehen und Hoffnung zu bewahren Ausdauer, Flexibilität

Andere modellieren die resilient waren, Erfahrungen austauschen

Positive Einstellung, Optimismus

Gelassenheit bewahren wenn Probleme auftauchen

Die Fähigkeit Emotionen zu regulieren

Die Fähigkeit Fehlschläge als hilfreiches Feedback wahrzunehmen

NLPt TRAINING

- Flexibilität entwickeln im Denken und Handeln
- Zustandsmanagement selbst die Verantwortung übernehmen für eigenen Zustand
- Zielorientierung klare,
 attraktive Ziele formulieren und verfolgen
- Ressourcenorientierung
- Modellieren
- Balance der Lebensthemen



Mit gutem Selbstmanagement kann ich in jeder Situation in gutem Zustand bleiben – der perfekte Selbst-Management-Roboter.

Authentische, menschliche Resilienz

Einfühlsam i empfindsam bleiben, sich selbst und anderen gegenüber, alle Gefühle zulassen können, den unbewussten Prozessen vertrauen.



Resilienz Faktorenanalyse (Connor Davidson Skala)

Faktor 1: Persönliche Kompetenz, hohe Standards und Beharrlichkeit

Faktor 2: Den eigenen Instinkten vertrauen, negative Affekte tolerieren und Stress als Chance für die Entwicklung inneren Kraft nutzen

Faktor 3: Positive Einstellung zu Veränderungen und sichere Beziehungen mit anderen

Faktor 4: Spirituelle Einflüsse

Antonovsky – Salutogenetischer Ansatz

SENSE OF COHERENCE - SOC - Kohärenzgefühl Antonovsky, drei Aspekte:

- Die Fähigkeit, dass man die Zusammenhänge des Lebens versteht. Das Gefühl der Verstehbarkeit.
- Die Überzeugung, dass man das eigene Leben gestalten kann. Das Gefühl der Handhabbarkeit.
- Der Glaube, dass das Leben einen Sinn hat. Das Gefühl der **Sinnhaftigkeit.** (Antonovsky 1993).

SALUTOGENETISCHER ANSATZ – Fokus auf Faktoren die Gesundheit und Wohlergehen unterstützen und nicht auf Faktoren die Krankheit verursachen (Pathogenese)

Post-Traumatisches Wachstum - PTG

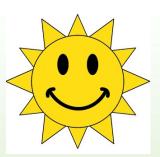


Positive psychologische Veränderungen als Folge von extrem belastenden Lebensereignissen (Calhoun & Tedeschi, 1999, 2001).



FÜNF ALLGEMEINE BEREICHE VOM WACHSTUM:

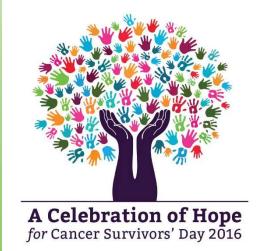
- Das Gefühl neuer Möglichkeiten (die vorher nicht da waren)
- Veränderungen in Beziehungen (mehr Nähe mit wichtigen Personen, mehr Empathie für Menschen die leiden)
- Stärkeres Gefühl der eigenen Kraft "Nachdem ich das überstanden habe, kann ich alles andere auch")
- Generell viel mehr Wertschätzung und Dankbarkeit für das Leben
- Vertiefen des spirituellen Bewusstseins (es kann auch eine signifikante Veränderung des Glaubenssystems stattfinden).



PTG Persönliches Zitat

"Nach meiner Krebserkrankung bekamen selbst die kleinsten Freuden des Lebens eine besondere Bedeutung – ein schöner Sonnenuntergang, eine Umarmung meines Kindes, ein Lächeln von Dorothy. Und diese Gefühle haben sich mit der Zeit nicht geändert.

No Such Thing as a Bad Day, Hamilton Jordan (2000)



Forschung zum Thema Korrelation zwischen Resilienz, Posttraumatischer Belastungsstörung und Posttraumatischem Wachstum

Manche Faktoren des Posttraumatischen Wachstums waren positiv korreliert mit Resilienz und andere Faktoren des Posttraumatischen Wachstums zeigten eine positive Korrelation mit Symptomen der Posttraumatischen Belastungsstörung

- Positive Korrelation zwischen POSTTRAUMATISCHER
 BELASTUNGSSTÖRUNG und POSTTRAUMATISCHEM WACHSTUM
 Spirituelle Veränderungen und Wertschätzung des Lebens
- Positive Korrelation zwischen RESILIENZ und POSTTRAUMATISCHEM WACHSTUM – Neue Möglichkeiten und persönliche Kraft

("Posttraumatic growth, posttraumatic stress disorder and resilience of motor vehicle accident survivors - Daisuke Nishi, Yutaka Matsuoka, corresponding author and Yoshiharu Kim, 2010)

Forschung zum Thema Korrelation zwischen Resilienz, Posttraumatischer Belastungsstörung und Posttraumatischem Wachstum

- Negative Korrelation zwischen RESILIENZ und POSTTRAUMATISCHEM WACHSTUM
- Positive Korrelation zwischen POSTTRAUMATISCHER BELASTUNGSSTÖRUNG und POSTTRAUMATISCHEM WACHSTUM

PTSD, resilience and posttraumatic growth among ex-prisoners of war and combat veterans.

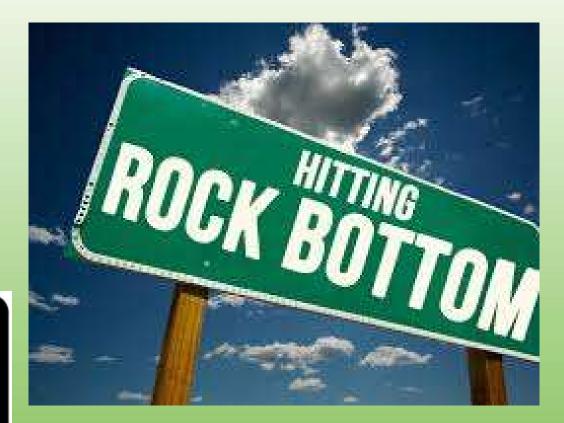
(Zerach G., Solomon, Cohen A., Ein-Dor T., 2013)

Die gute Absicht vom Hitting Rock Bottom?



Rock bottom became the solid foundation on which I rebuilt my life.

- J.K. Rowling



Depression und Spiritualität – die zwei Seiten einer Tür



DR LISA MILLER, PROFESSORIN, KLINISCHE PSYCHOLOGIN, FORSCHERIN, GRÜNDERIN DES SPIRITUALITY MIND BODY INSTITUTE AT COLUMBIA UNIVERSITY - DES ERSTEN IVY LEAGUE GRADUATE PROGRAM IN SPIRITUALITÄT UND PSYCHOLOGIE

DEPRESSION KANN EINE
KRANKHEIT SEIN,
DEPRESSION KANN AUCH DAS TOR
SEIN ZU UNSERER ENTWICKLUNG



Neuroanatomical Correlates of Religiosity and Spirituality A Study in Adults at High and Low Familial Risk for Depression

Lisa Miller, PhD, Ravi Bansal, PhD, Priya Wickramaratne, PhD, Xuejun Hao, PhD, Craig E. Tenke, PhD, Myrna M. Weissman, PhD, and Bradley S. Peterson, MD



25-Jahre, multigenerationale Langzeitstudie über Schwere Depression – Erwachsene Kinder in Gruppe mit hohem familiären Risiko



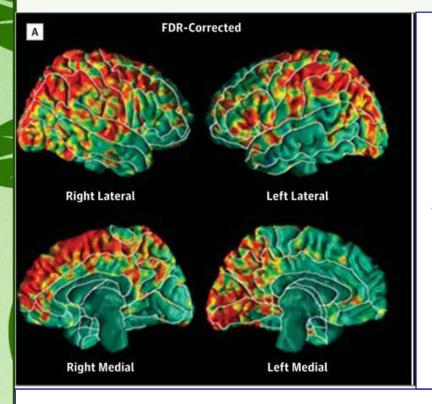
Magnetische Resonanz – bildgebende Verfahren (MRI) – weite Bereiche kortikaler Verdünnung auf den lateralen Flächen der rechten cerebralen Hemisphäre und im mesialen Bereich der linken Hemisphäre



-Erwachsene in deren Leben Spiritualität einen hohen, dauerhaften Stellenwert hatte, hatten dichtere Kortexe in den gleichen Regionen, unabhängig von familiärem Risiko.



90% geringeres Risiko in den nächsten 10 Jahren an Depression zu erkranken bei den erwachsenen Kindern depressiver Eltern die berichteten dass Religion oder Spiritualität sehr wichtig war.



ROT UND GELB – positive Korrelation zwischen kortikaler Dichte und Bedeutung von Spiritualität

Untersuchungen von Effekten von Meditation – Mindfulness:

 Gehirnregionen die mit Aufmerksamkeit, Interozeption und sensorischen Prozessen assoziert sind, zeigen bei Menschen die regelmässig meditieren eine höhere Dichte, inklusive der präfrontalen Hirnrinde und der rechten Inselrinde.

Meditation ist assoziert mit höherer kortikaler Dichte

Sara W. Lazar, Catherine E. Kerr, Rachel H. Wasserman, Jeremy R. Gray, Douglas N. Greve, Michael T. Treadway, Metta McGarvey, Brian T. Quinn, Jeffery A. Dusek, Herbert Benson, Scott L. Rauch, Christopher I. Moore, Bruce Fischl

Resilienz und PTG auf den Logischen Ebenen?

Identität

Wert und Glaubenssätze

Ressourcen und Fähigkeiten

Verhalten

Umwelt / Umgebung

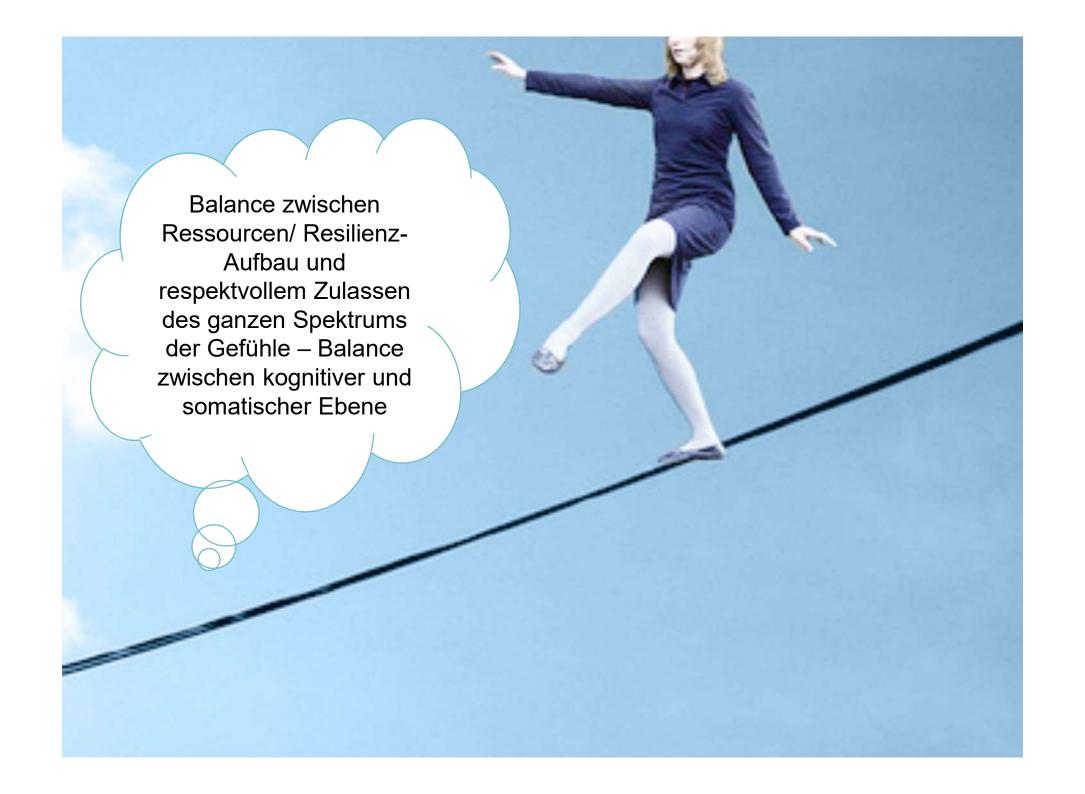


Symptome

Sich nicht zu sehr auf das Symptom fokussieren & es nicht zu schnell beseitigen wollen



Let's not throw the baby out with the bath water.





WICHTIG FÜR DEN THERAPEUTEN/ BERATER/ COACH

- Präsent sein (ruhige, klare Präsenz)
- Den individuellen Rahmen jeder Person respektieren.
- Mit der Perspektive des Klienten arbeiten
- Schmerzhafte Gefühle und Geschichten gut aushalten können
- Offen und wachsam sein um Wachstum zu bemerken
- Nicht zuviel emotionale Kontrolle unterstützen
- Sich immer wieder fragen ob NLP Techniken nützlich wären oder es vielleicht besser ist einfach präsent zu sein und zuhören

Und manchmal: Buddhistische Aussage: "TUE nicht dauernd etwas, SETZ' dich einfach hin!"

