



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

Wie surfe ich erfolgreich durch die Krise?





Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

IHRE BEGLEITUNG

Lassen Sie sich von unseren erfolgreichen
Praktikern inspirieren und durch die
nächste Krise begleiten!



Gunther Schmidt

Dr.med.Dipl.-Volkswirt, Arzt-
Psychotherapeut
Mitbegründer u. Lehrtherapeut der
Intern. Gesellschaft für systemische
Therapie,
Ausbilder und 2. Vorsitzender der Milton-
Erickson-Gesellschaft f. klinische
Hypnose, Leitender Arzt der Abt.
„Systemisch-Hypnotherap.
Psychosomatik der Fachklinik am
Hardberg, Siedelsbrunn.



Ursula Fuchs

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin,
Systemisch-lösungsorientierte
Therapeutin für Einzelne, Paare und
Familien (Systemis), Supervisorin & Coach
& Organisationsberaterin (BSO), ZRM®-
Trainerin, PSI-Kompetenzberaterin,
Master-Practitioner NLP und Mediatorin
SDM in eigener Praxis, ehem. Dozentin im
Nebenamt an der Hochschule Luzern,
Soziale Arbeit; Begründerin und Co-
Leiterin der wilob AG.





Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

Geborgen im Ungewissen

«Suchen, das ist das Ausgehen von alten Beständen und das Finden-Wollen von bereits Bekanntem.

Finden, das ist das völlig Neue. Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt.

Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer.

*Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, **die im Ungewissen sich geborgen wissen**. Die in der Ungewissheit der Führerlosigkeit geführt werden, die sich vom Ziel ziehen lassen und nicht selbst das Ziel bestimmen.»*

Pablo Picasso



Das klingt poetisch-romantisch. Aber:

Es impliziert schon, dass es **da** (wo eigentlich? Da draussen oder wo?) **das** Ziel oder ein Ziel gibt, welches uns dann halt ziehen könnte.

Was aber bewirkt diese Art der Realitäts-Konstruktion in uns? Bringt es uns womöglich in einen **Prozess des Hoffens und Wartens, dass uns das Ziel doch bitte endlich ziehen möge? Passiv? Reaktiv?**

Wäre das die hilfreichste Haltung?



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

In Krisen-Zeiten können wir machen, was immer uns möglich ist. Die Ungewissheit jedoch kann von uns oft nicht aufgelöst werden.

**Eines ist nämlich sicher:
«Nichts ist sicher!»**

Wir brauchen also Handlungs- und Haltungs-Strategien- für den optimalen, kompetenzaktivierenden Umgang mit der Ungewissheit.



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

Wir brauchen **Kompetenzen** als „Reisende“, als «**Surfende**» auf dem Ozean der fluktuierenden Umgebung und des Lebens“, **die uns Sicherheit und Halt, Kraft und Handlungsfähigkeit geben für den optimalen Umgang mit dieser Ungewissheit.**

Diese Sicherheit kann nur sehr begrenzt von aussen kommen.

Können wir sie von innen, d.h. selbst aktivieren?



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

Die menschliche Grundsituation

Vom Moment der Zeugung an ist unser Leben ständig gefährdet, was immer wir auch tun.

Leben geht immer (auch) einher mit Unsicherheit/Ungewissheit.

Gleichzeitig zeichnet uns eine tiefe Sehnsucht nach Sicherheit aus, Sicherheit für unser Leben, Sicherheit für die Erfüllung unserer Bedürfnisse etc.



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

In dieser Grundsituation (und als wichtiger Beitrag zur Bewältigung) hat sich im Laufe der Evolution als zentrale Kompetenz die **blitzschnelle, unwillkürliche Fähigkeit zu**

“worst case Szenarien-Bildung“

entwickelt.

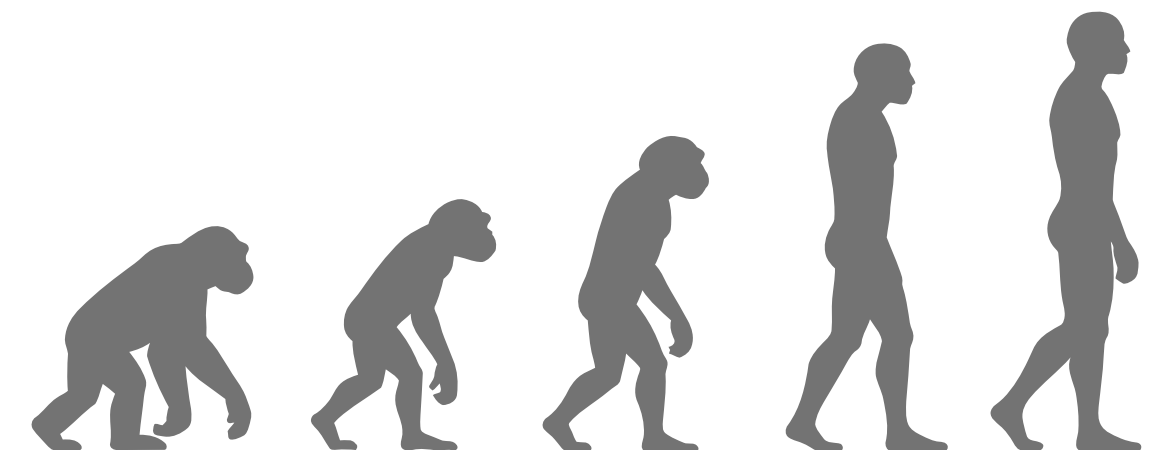
„Es gibt die Schnellen und die Toten“!

(Hinweis von J. LeDoux)

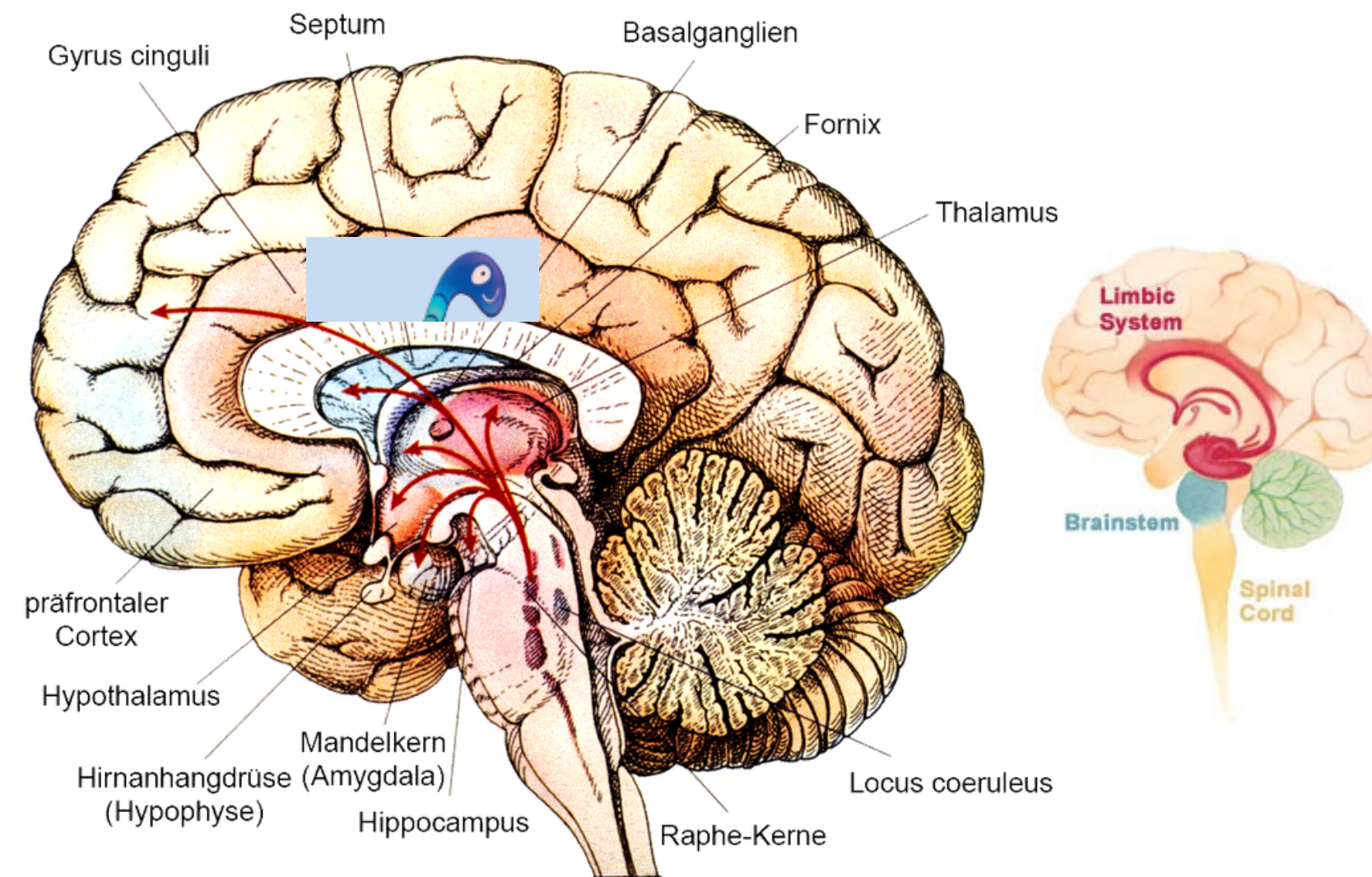


Diese **unwillkürlichen Reaktionen** sind **nicht willentlich vermeidbar** (Amygdala-Kompetenz), und werden oft/meist als sehr unangenehm empfunden und bewertet als negativ, als Defizit, Unfähigkeit, als „**Problem**“, oft auch als „**Krise**“.

Sie sind aber Ausdruck unserer in der Evolution erworbenen Kompetenz, schnell auf bestimmte Kontexte zu reagieren, **schnelle und richtige Entscheidungen** zu treffen, die unser **Überleben** sicherstellen.



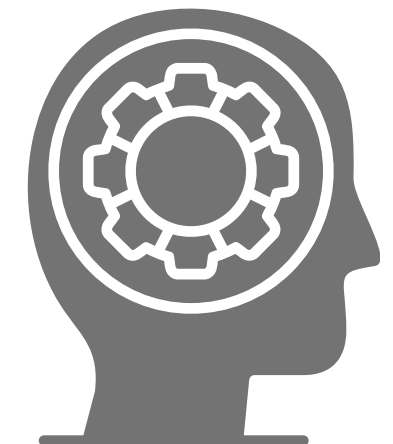
Unser Gehirn: zwei Bewertungssysteme im Kopf



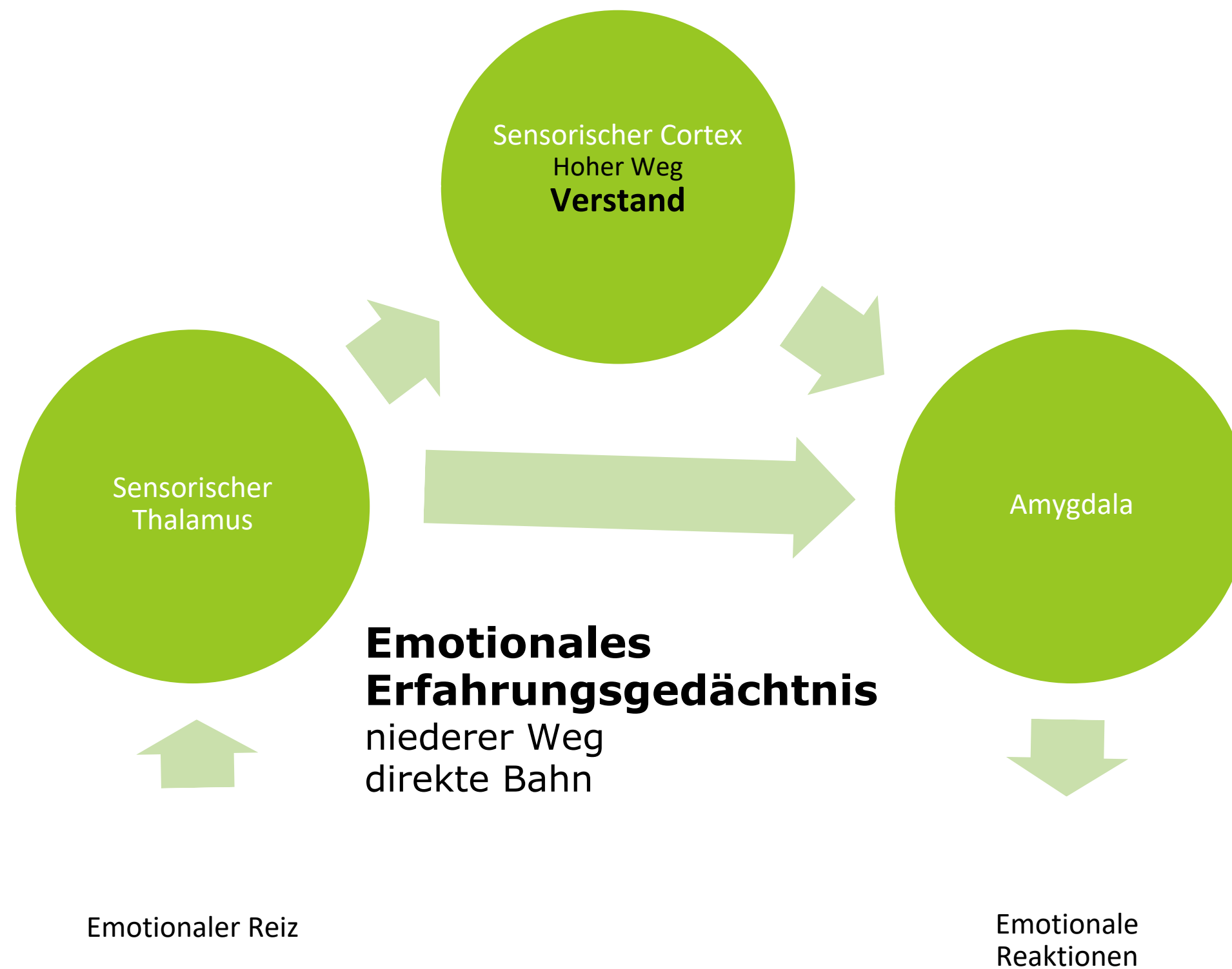
Das Limbische System gliedert sich in die folgenden Strukturen (unvollständige Auswahl): Gyrus cinguli, Fornix, Thalamus, **Amygdala**, Gyrus cinguli, Hippocampus, Septum

Wege der zwei Bewertungssysteme im Kopf

- **Verstand – Bewusstes (willkürliches, Ich-will-Erleben-Welt)**
- **Emotionales Erfahrungsgedächtnis – Unbewusstes (unwillkürliches, Es-geschieht-Erleben-Welt)**



Wege der zwei Bewertungssysteme im Kopf



Zwei verschiedene Bewertungs-Systeme in unserem Kopf

	Verstand (bewusst)	Emotionales Erfahrungsgedächtnis
Arbeitstempo	Langsam, bewusst, nachvollziehbar	Schnell, unbewusst, unwillkürlich
Kommunikationsmittel	Sprache, präzise Argumente	Somatische Marker, Diffuse Gefühle
Bewertungskategorie	Analytisch: richtig / falsch	Mag ich, mag ich nicht

Verstand und emotionales Erfahrungsgedächtnis

- **Verstand**
Dieses Überlebenssystem funktioniert ab dem
1.5 – 2. Lebensjahr
- **Emotionales Erfahrungsgedächtnis**
Dieses Überlebenssystem funktioniert ab der 5. Embryonalwoche

Emotionales Erfahrungsgedächtnis

- Signalapparat für den Organismus zur Sicherung des Überlebens
- Speichert Alles, was dem Organismus seit der 5. Schwangerschaftswoche widerfahren ist
- Speicherung geschieht nach einem dualen Prinzip – nur zwei Bewertungskategorien

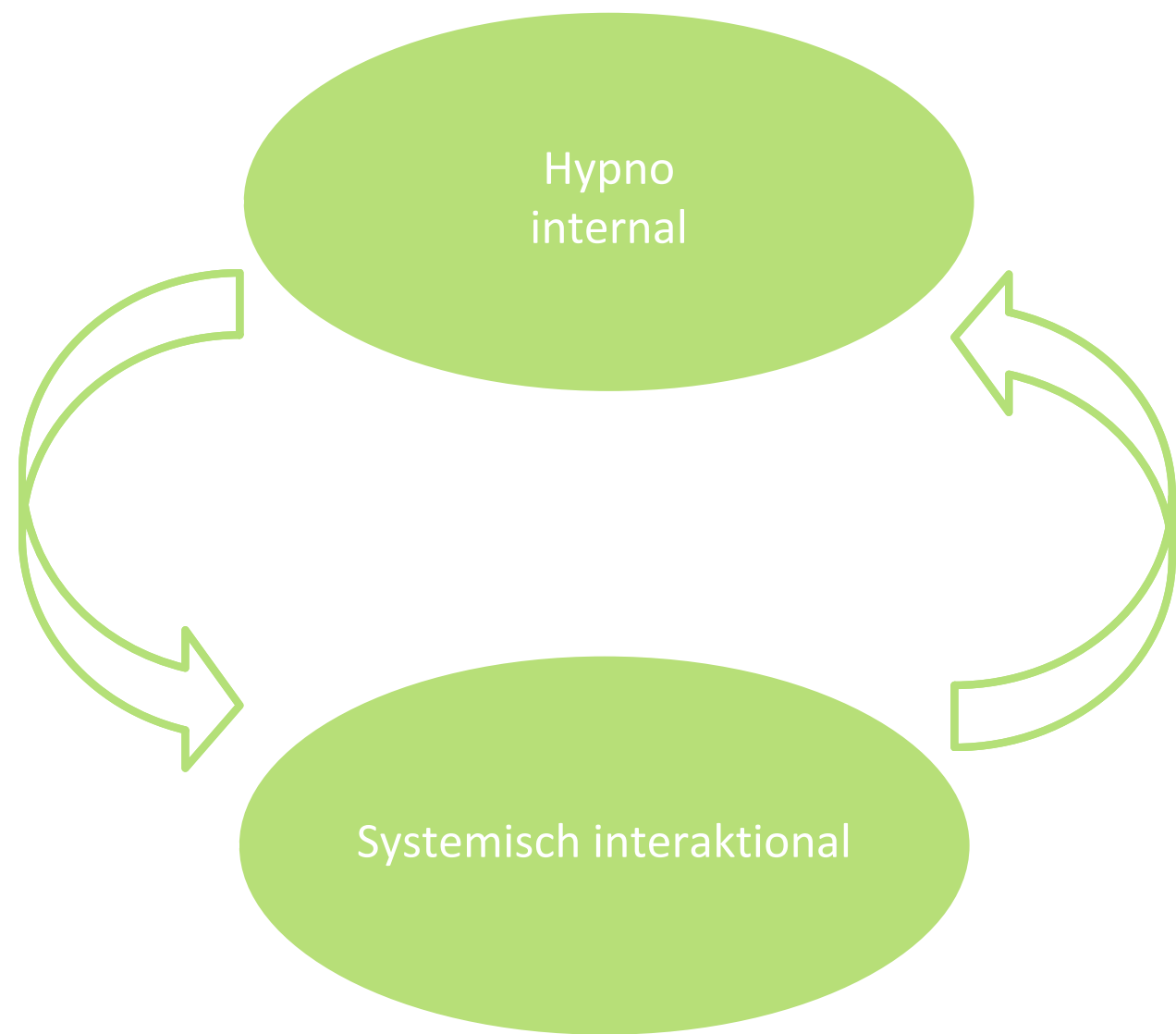
+

**Gut für mich
wieder aufsuchen**

–

**schlecht für mich
lieber weg gehen**

hypno-systemisch



Beschäftigt sich mit dem
(internalen) Erleben von
Menschen

Beschäftigt sich mit dem
interaktionellen Verhalten
von Menschen

Grundannahmen des hypnosystemischen Ansatzes

1. Menschliches Erleben ist niemals stabil
 - a. Es entsteht und wird aufrecht erhalten durch Fokussierungsprozesse von Aufmerksamkeit
2. Fokussierung laufen auf zwei Ebenen bewusst und unbewusst, willkürlich und unwillkürlich, die über unterschiedliche «Kernkompetenzen» verfügen

bewusst-willkürlich

unwillkürlich-unbewusst

Ich-will-Welt

Es-geschieht-Welt

ICH-WILL-WELT – ES-GESCHIEHT-WELT

Zwei unterschiedliche Prozesse des «Abtastens» der Welt

Welt der RATIONALITÄT:

- ja – nein
- richtig – falsch
- normativ
- analytisch
- Sortierung
- lineare Kausalität
- kognitive Erklärungen
- „Aussen-Wissen“
- energielos
- Syntax, Logik

Sprache: “Reden über...”

Welt der INTUITION:

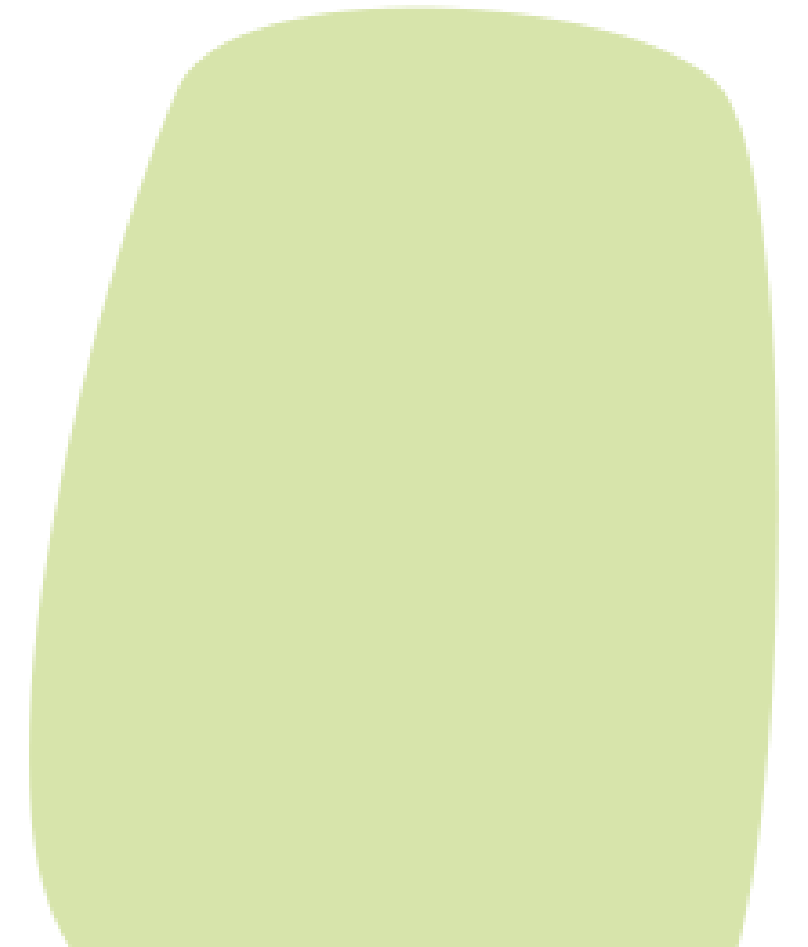
- stimmig – unstimmig
- wohlig - unwohl
- aktivierend – deaktivierend
- kompetent - inkompetent
- Zirkuläre Netzwerk-Kausalität
- Ahnung - Intuition
- „Innen-Wissen“ Träger von Energie

Sprache: “Erleben von...”



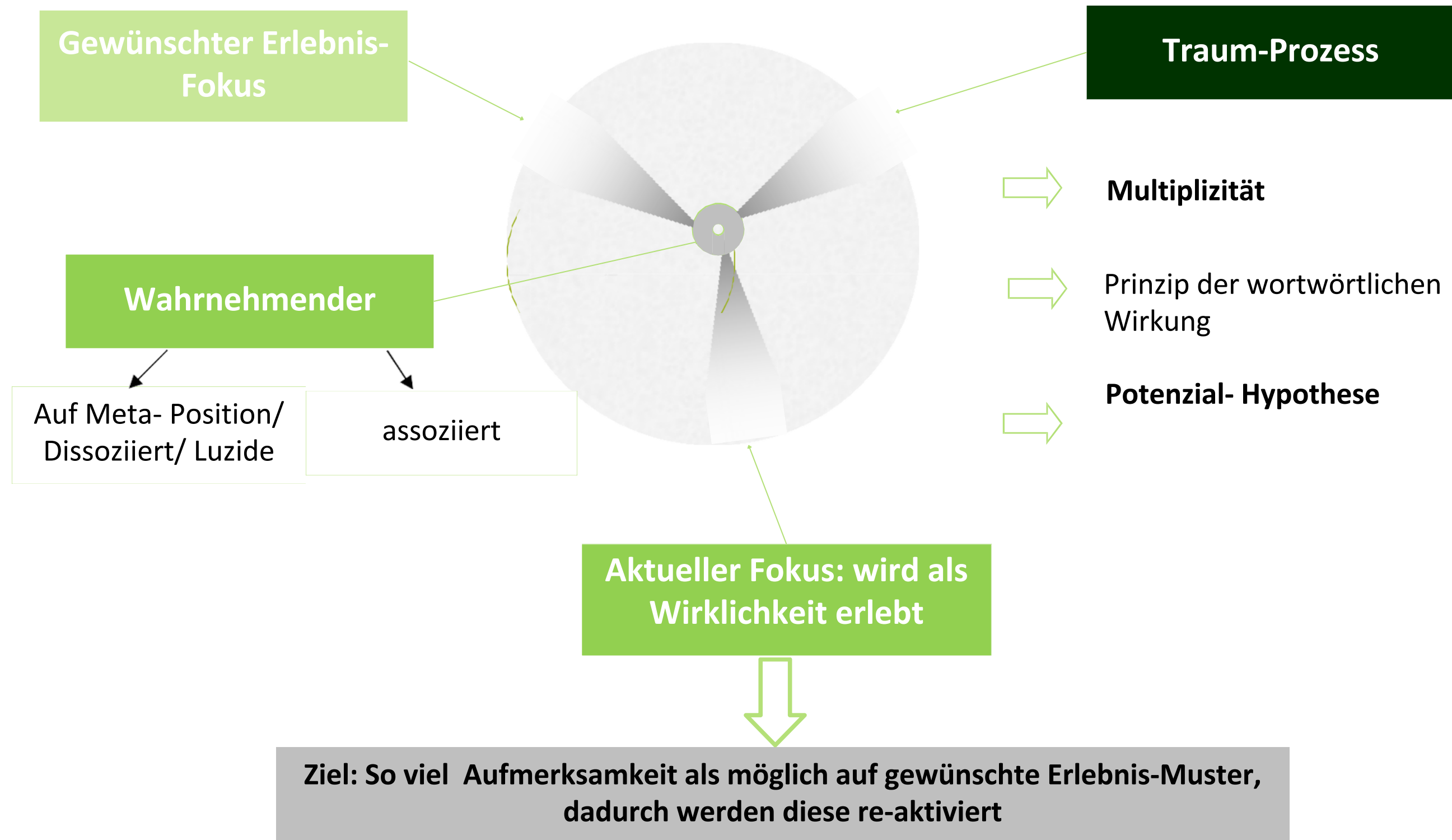
Zentrale Essenz der hypnosystemischen Konzeption

Die gezielte Beeinflussung/Steuerung unbewusster und unwillkürlicher Prozesse ist das zentrale Thema der Hypnosystemischen Therapie.



Wir erzeugen zwar nicht unser
Leben selbst,
aber im Wesentlichen unser
Er- Leben.

Gesamtes Erlebnis-Potential: Möglichkeitsraum:

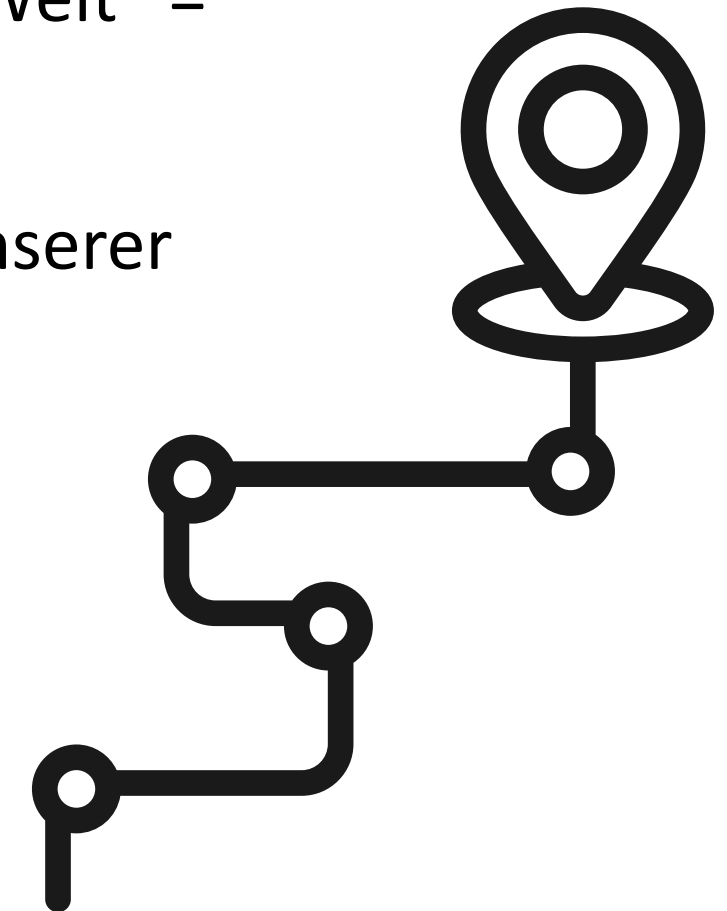


Konkrete tägliche Übungen und Interventionen

- Geben Sie sich aktiv viel **Wertschätzung** für die enorme Anpassungsleistung, die Sie in der Krise gerade erbringen.
- Die **Beobachter-Position** (Meta-Ebene): Nehmen Sie eine beobachtende Haltung gegenüber Ihren inneren Seiten (Angst, Trauer, Hoffnungslosigkeit) ein, anstatt sich mit ihnen zu identifizieren.
- Innerer Dialog: Gehen Sie in **einen wertschätzenden Dialog** mit Ihren belasteten Anteilen.
- **Gezielte Selbstfürsorge**: Tun Sie ganz bewusst Dinge, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen guttun und Sie beruhigen.

Hier sind die zentralen Schritte für das aktive Handeln in einer Krise:

1. Die Haltung: Akzeptanz der Ungewissheit
2. Das Verständnis: Die zwei „Welten“ im Kopf nutzen („Ich-will-Welt“ = Verstand & „Es-geschieht-Welt“ = Unbewusstes/Intuition)
3. Die Umdeutung: Belastende Gefühle als „Kompetenz“ sehen
4. Die aktive Fokus-Steuerung (Selbsthypnose) = Fokussierung unserer Aufmerksamkeit
5. Konkrete tägliche Übungen und Interventionen



Zusammenfassend lässt sich sagen:

Man kommt aktiv aus der Krise (bzw. der Krisen-Trance), indem man den Fokus von der äusseren Ohnmacht auf die innere Gestaltung des Erlebens lenkt und alle inneren Reaktionen wertschätzend als Ressourcen-Signale nutzt.



welcome!

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Wenn Sie noch Fragen haben oder mehr über uns und unsere Angebote wissen möchten:

Wir sind gerne für Sie da!



Telefonnummer

+41 62 892 90 79

E-Mail-Adresse

kontakt@wilob.ch

Website:

www.wilob.ch