

Fotodokumentation des Workshops

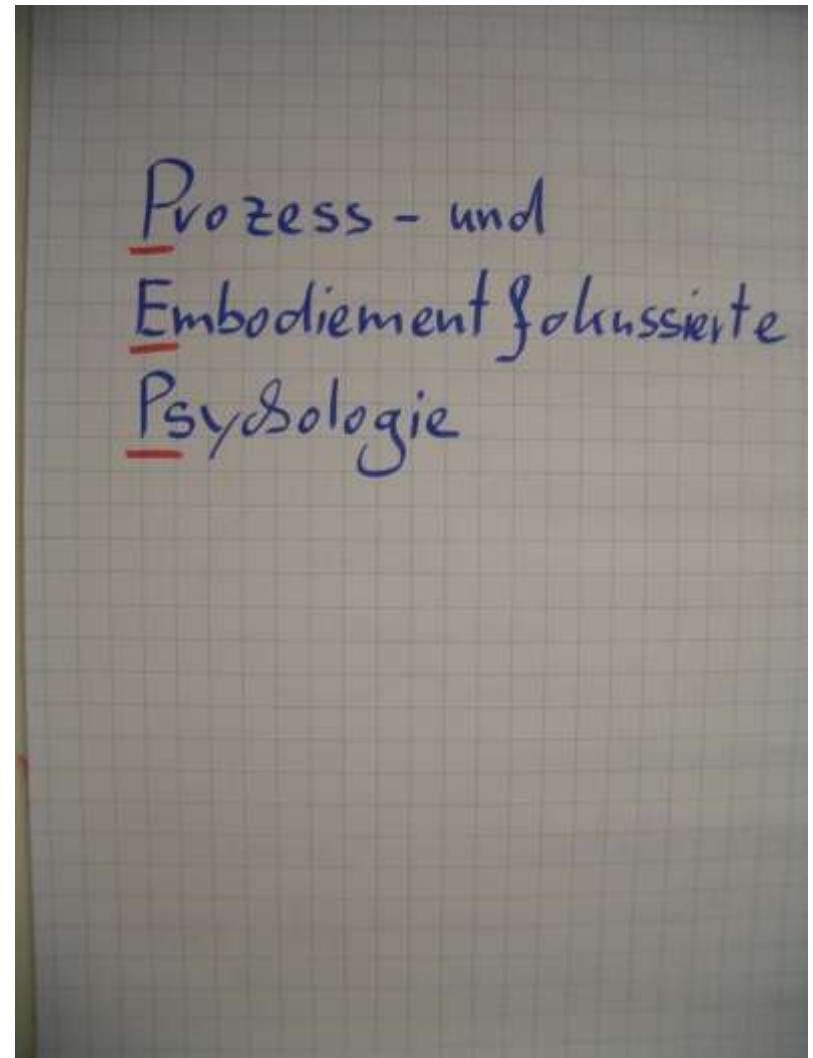
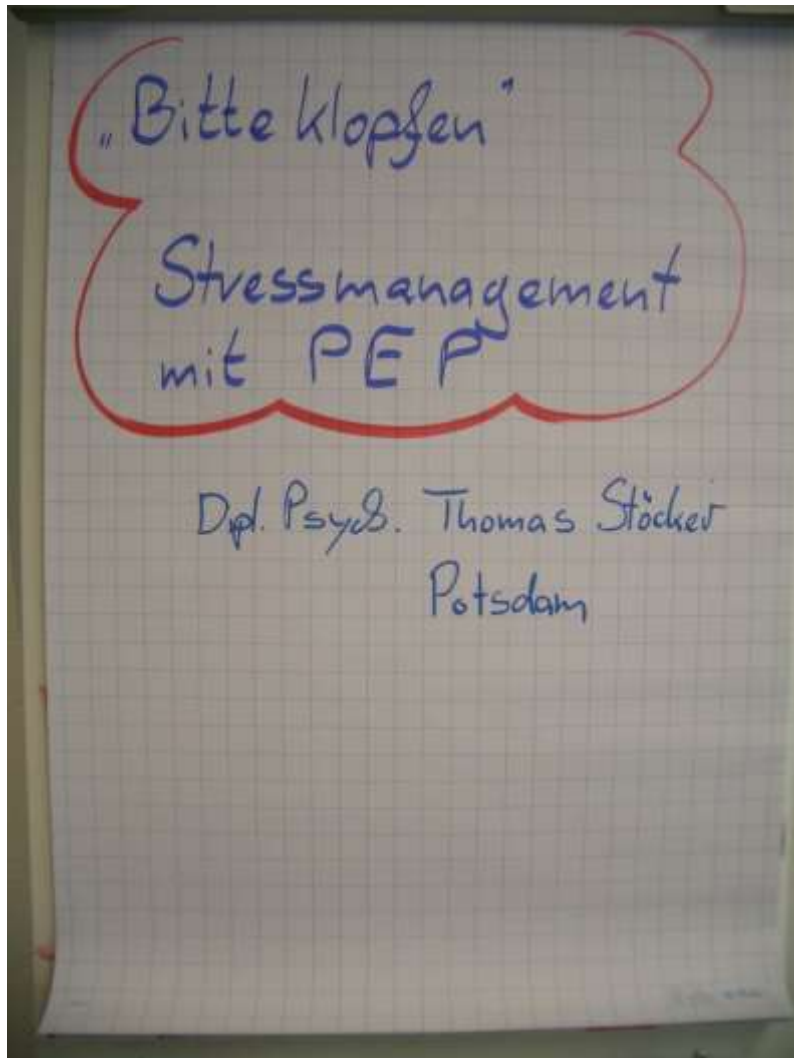
„BITTE KLOPFEN“

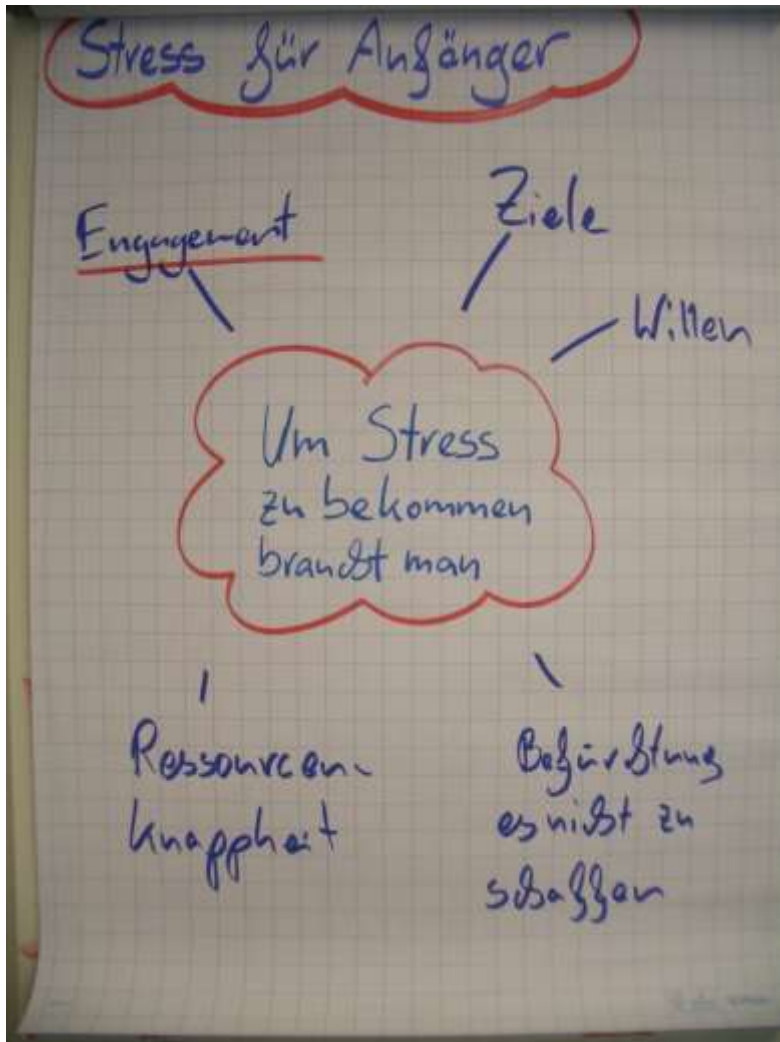
Stressbewältigung mit PEP

**Fachtagung zur Lehrkräftegesundheit
Landesinstitut für Schule und Medien
Berlin-Brandenburg. 1.6.2016**

Diplom-Psychologe Thomas Stöcker, Friedrich Ebert Str. 87, 14467 Potsdam,

Internet: <http://www.personalentwicklung-stoecker.de>

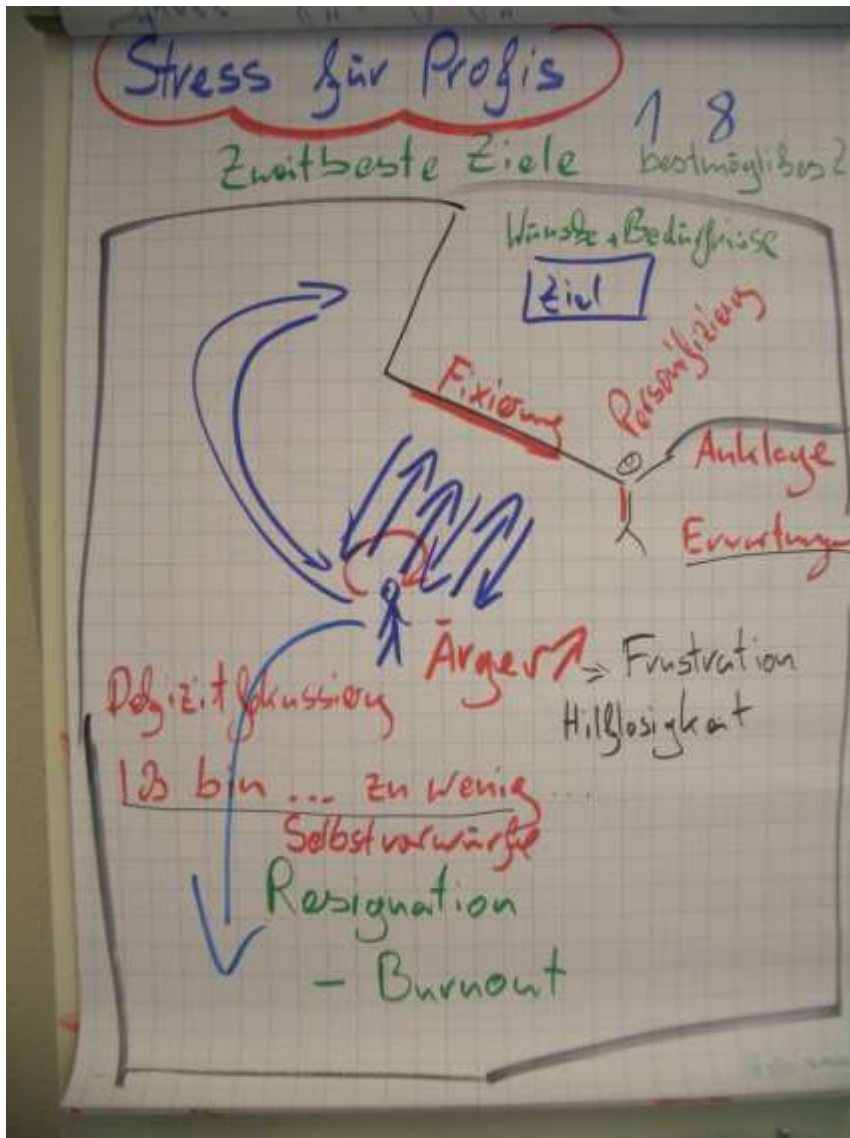




Stress bekommt man nicht einfach so!

Stress bekommen Menschen, die mit großem Engagement und Willenskraft hohe Ziele anstreben.

Aber nur, wenn die vorhandenen Ressourcen knapp sind.



Die Auswirkungen des Stresses kann man in zwei Gruppen unterteilen:

Gefühle

Ärger

Wut

Gefühl, klein und schwach zu sein

Frustration

Hilflosigkeit

Resignation

Gedanken

Beziehung zu sich und anderen

Beschäftigung mit dem Hindernis

Selbstvorwürfe

Selbstzweifel

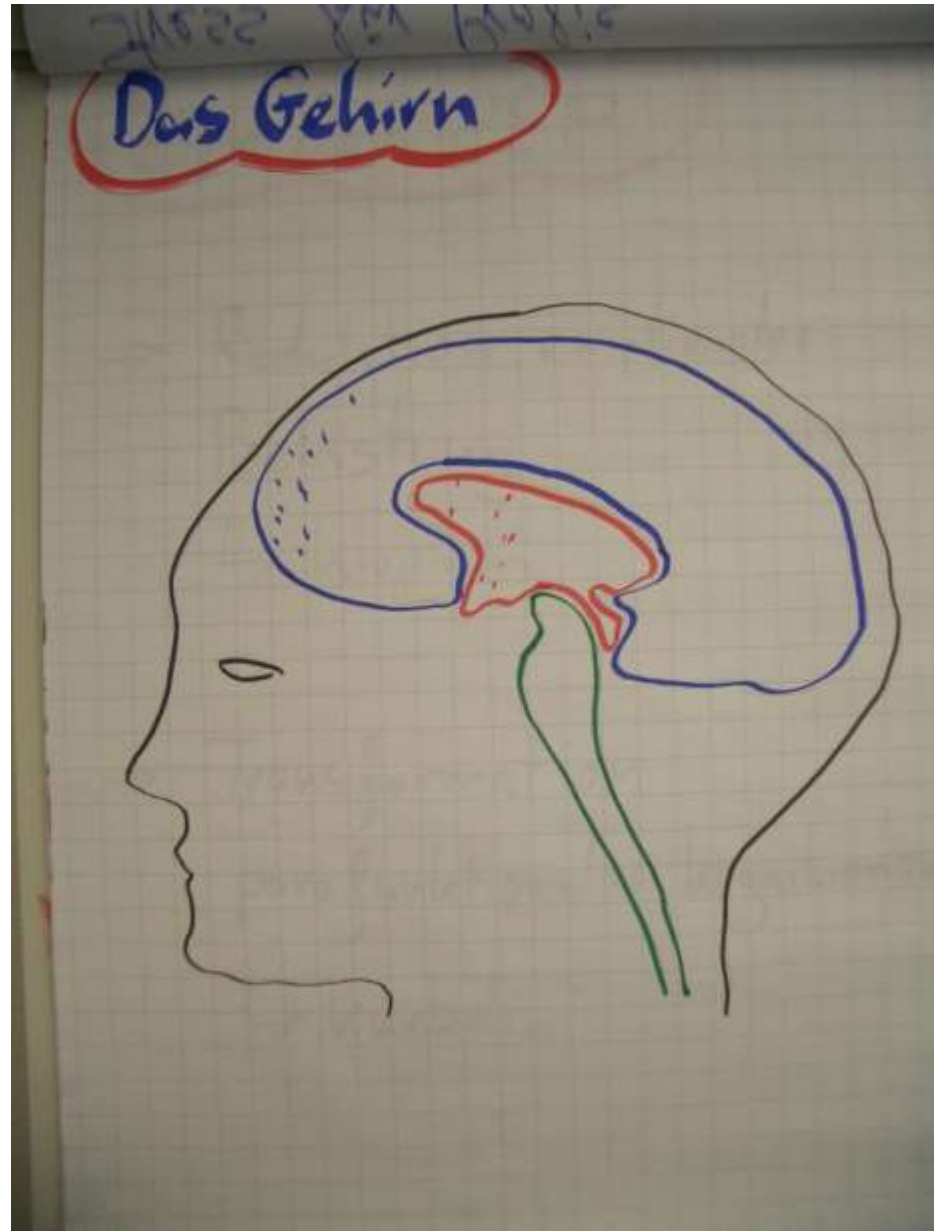
Vorwürfe anderen gegenüber

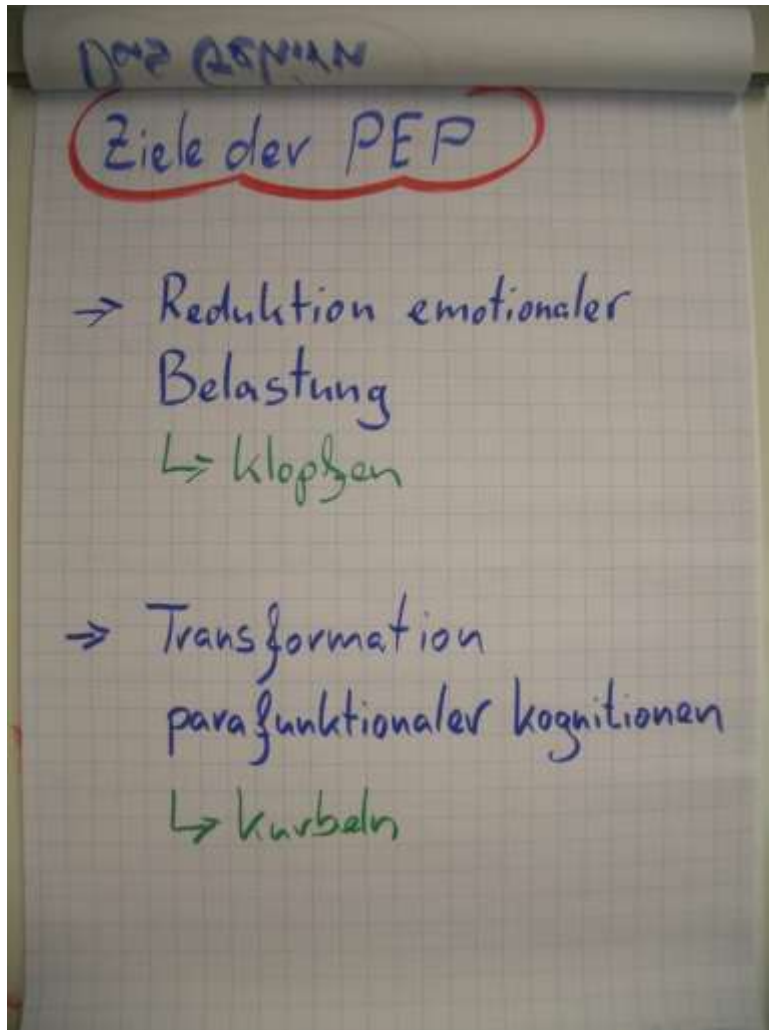
Erwartungen an Andere

Nach dem aktuellen Stand der Neurowissenschaften kann man davon ausgehen, dass die Regulation von Gefühlen im Mittelhirn stattfindet. Einem Bereich, der für Logik, Sprache, Inhalt nur wenig zugänglich ist.

Deshalb lassen sich Menschen unter Stress mit rationalen Argumenten nicht oder kaum beruhigen.

Informationen über Beziehungen, Selbst- und Fremdbeziehungen werden nach aktuellem Wissensstand im Frontallappen des Großhirns verarbeitet. Ein Areal, das auch für Logik, Sprache und Inhalt zuständig ist.





Die Intervention des **Klopfens** zielt darauf ab, die bei belastenden Emotionen aktivierten neuronalen Netzwerke durch vielfältige sensorische Stimulationen, wie Klopfen, Summen, Augenbewegungen zu „verstören“, was bei ca. 80% der Personen zu einer deutlichen emotionalen Entlastung führt.

Für das „**Kurbeln**“ und gleichzeitige Aussprechen von Affirmationen mit der Struktur: „ Auch wenn ich ... (dieses Problem habe, keine Lösung habe usw.) ... schätze und akzeptiere ich mich so wie ich bin“, gibt es vielfältige Wirkhypothesen.

- Schutz vor den negativen Auswirkungen des Stresses auf den Selbstwert.
- Selbstfürsorge, Trost
- Toleranz-, Ambivalenztraining
- Selbstliebe als Referenz für Fremdliebe u.v.m. (siehe Literatur Michael Bohne)

Big Five Lösungsblockaden (nach Dr. Michel Bohne)

- Selbstvorwürfe
- Vorwürfe anderen Gegenüber
- Erwartungen an andere
- Inneres Schrumpfen, sich klein und ohnmächtig fühlen
- Parafunktionale Loyalitäten, Verbundenheit im Leid

... sind mehr oder weniger gewöhnliche Folgen von Stressdynamiken, die häufig auch gut „eingeübt“ sind. Sie lassen sich mit dem Fokus auf die Selbstakzeptanz transformieren.

An die Selbstliebe und Selbstakzeptanz muss man sich selbst immer wieder mal erinnern.

Viel Spaß dabei.

Thomas Stöcker