

Individuelle psychologische Persönlichkeitsanalyse und Persönlichkeitsberatung

für Frau

Xxxx XXXXXXXX
geb. X.X.XXXX

erstellt von:
Diplom Psychologe
Diplom Soziologe

Marcel Groß
Karl-Liebnechtstr. 77
04275 Leipzig

www.psychologische-persoendlichkeitsberatung.de

kontakt@psychologische-persoendlichkeitsberatung.de

Ein Psychologie Professor in meinem Studium sagte immer: „Wir Psychologen sind die Ingenieure der Psyche.“ Ich sehe das aber etwas anders. Ich glaube die Psyche ist keine Maschine, an der man nach Lust und Laune rumschrauben kann, sondern gleicht eher etwas Lebendigen, z. B. einer Pflanze. Deshalb können Psychologen höchstens Gärtner dieser Pflanze sein. Er kann versuchen sie zu hegen und pflegen, ins Licht zu drehen, zu gießen oder ein Gerüst zu bauen, an der sie sich hochranken kann. Vielleicht muss er manchmal auch einen Trieb entfernen. Aber Wachsen und Gedeihen unternimmt diese Pflanze von alleine und strebt aus eigener Kraft zum Licht.

Gliederung

Vorwort

1. Persönlichkeitsanalyse

- 1.1 Psychische Gesundheit
- 1.2 Allgemeine Persönlichkeit
- 1.3 Individuelle Stressbelastung

2. Persönlichkeitsberatung

- 2.1 Zur psychischen Gesundheit
- 2.2 Zur allgemeinen Persönlichkeit
- 2.3 Individuelle Stressbewältigung

Vorwort

Viele Menschen interessieren sich heutzutage für Psychologie. Man kann darüber spekulieren, wo die Gründe dafür liegen. Auch sind viele auf der Suche nach einem Sinn, wenden sich spirituellen Lehren und Praktiken zu oder lassen sich ein Horoskop erstellen. Hinter all diesen Bestrebungen steckt scheinbar der Wunsch mehr über sich zu erfahren, dem Leben einen Sinn zu geben, es vielleicht besser kontrollieren und lenken zu können – letztendlich Glück im Leben zu finden. Ich möchte Ihnen mit meinem Angebot einer psychologischen Persönlichkeitsanalyse und –beratung dabei helfen, sich besser zu verstehen und ihr Leben gesünder und zufriedener gestalten zu können.

Die folgenden Ausführungen in Ihrer individuellen psychologischen Persönlichkeitsanalyse und -beratung wurden nach bestem Wissen und Gewissen sowie auf Grundlage der in meiner beruflichen Ausbildung und im späteren Berufsleben gewonnenen Erkenntnisse erstellt. Bedenken Sie jedoch, dass auch psychologische Analysen, Diagnosen und Behandlungsempfehlungen trotz wissenschaftlich gut belegter und allgemein anerkannter und verbindlicher Leitlinien und Kriterien sich nicht nur in einem ständig fortlaufenden Entwicklungsprozess befinden, sondern sich zwischen verschiedenen Fachexperten durchaus unterscheiden sowie im Laufe der Zeit auch verändern können.

Dass sich Expertenmeinungen auch in vielen anderen Bereichen unterscheiden können, ist bekannt. Im psychologischen Bereich wo Rückschlüsse überwiegend aus indirekter Beobachtung geschlossen werden müssen und durch Menschen, die trotz aller professioneller Ausbildung und Bemühungen neutral zu sein, immer auch dennoch subjektiv denkende und handelnde Wesen sind, trifft dies mindestens genauso zu.

In diesem Sinne spiegeln auch die hier dargelegten Einschätzungen und Empfehlungen nur meine persönlichen Ansichten und Schlussfolgerungen wider und können keine in jedem Fall und immer einhundert Prozent unfehlbaren, bewiesenen und unumstößlichen Fakten darstellen, schon allein aufgrund der Begrenztheiten meiner Erhebungsmethode Ihrer persönlichen Daten. Bedenken Sie bitte auch, dass diese psychologische Persönlichkeitsanalyse und –beratung nicht eine psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung ersetzen kann. Wenn Sie psychische Beschwerden haben, sollten Sie derartige professionelle Hilfsangebote in Anspruch nehmen.

Das Ziel dieser psychologischen Persönlichkeitsanalyse und -beratung soll die Erfassung Ihrer verschiedenen Persönlichkeitsfacetten inklusive der psychischen Gesundheit und ihrer individuellen Stressbelastung sein und möchte mit Handlungsempfehlungen dabei helfen, sich selbst und Ihr Leben besser zu verstehen sowie zufriedener und gesünder gestalten zu können. Es obliegt Ihnen, das Gelesene zu durchdenken und sich immer auch zu hinterfragen, ob und inwieweit es tatsächlich auf sie zutrifft. Ich hoffe Ihnen mit meinen Einschätzungen möglichst viele aufschlussreiche, inspirierende und hilfreiche Impulse vermitteln zu können.

Die Ausführungen sind in verschiedene Teile gegliedert, um zum besserem Verständnis und der Lesbarkeit eine Struktur zu schaffen. Allerdings lässt sich eine Überschneidung der Themen an verschiedenen Punkten nicht immer verhindern, so dass eine strikte Trennung nicht immer möglich ist. Alle Ausführungen unterliegen natürlich meiner Schweigepflicht und gelangen nicht in die Hände Dritter.

Marcel Groß

1. Teil Psychologische Persönlichkeitsanalyse

1.1. Psychische Gesundheit

Es kann keine umfassende psychologische Persönlichkeitsanalyse ohne eine Einschätzung Ihrer psychischen Gesundheit geben. Dies betrifft das Vorliegen eventueller psychischer Beschwerden und Störungen. Bitte bedenken Sie dabei die im Vorwort genannten Punkte.

Sie haben im Zuge der Erhebung zwei genormte psychodiagnostische Testverfahren ausgefüllt. Diese lassen erste Rückschlüsse auf eventuell bestehende psychische Beschwerden, aber auch auf Ihre Persönlichkeit und Lebenssituation zu, können aber niemals als alleiniger Beleg für das Vorliegen einer psychopathologischen Symptomatik gelten. Auch unterscheiden sich Menschen in ihrer Wahrnehmung und ihrem Ausfüllverhalten von Fragebögen. Deshalb kann es keine Einschätzung zur psychischen Gesundheit ohne eine weitere, tiefgehende Befragung geben.

Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS-D)

Das psychodiagnostische Verfahren HADS ist vereinfacht gesprochen eine Art Schnelltest, der depressive und angstbezogene Symptome erhebt. Er wurde für den Einsatz an Patienten, die sich im Krankenhaus aufhalten, konzipiert, ist aber auch an einer großen Stichprobe in der Normalbevölkerung genormt. Ich habe ihn in meiner beruflichen Praxis an tausenden Patienten eingesetzt und konnte dabei viele Erfahrungen damit gewinnen.

Ergebnisse: Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS-D)

Angstwert: 11

Depressivitätswert: 12

Interpretation: auffällige Ängstlichkeit
auffällige Depressivität

HADS-D Wert	Ausprägung
0-7	unauffällig
8-10	grenzwertig
11-21	auffällig

Zu beachten ist hierbei, dass erhöhte Werte nicht immer die Folge einer Angst- und/oder depressiven Symptomatik sein müssen, sondern auch andere Ursachen haben können, z. B. körperliche Krankheiten oder Stress. Die Ergebnisse stellen nur erste Indizien dar.

Inventar klinischer Persönlichkeitsakzentuierungen (IKP)

Das psychodiagnostische Verfahren IKP erfasst verschiedene Persönlichkeitsakzentuierungen, die sich an den bekannten Persönlichkeitsstörungen orientieren, aber über die Diagnoseeinheiten der internationalen Klassifikationssysteme psychischer Störungen hinaus gehen. Es erhebt damit einerseits Persönlichkeitsmerkmale und gibt andererseits Hinweise darauf, ob diese Merkmale in derartiger Ausprägung und Dominanz vorliegen, dass psychische und soziale Funktionsweisen beeinträchtigt sind und damit möglicherweise eine Persönlichkeitsstörung im Sinne einer psychischen Störung vorliegt. Aber auch hier sind erhöhte Werte allein nicht ausreichend, um eine Persönlichkeitsstörung zu diagnostizieren.

Jeder Mensch hat bestimmte Charaktereigenschaften. Persönlichkeitsstörungen zeichnen sich durch eine starke Dominanz bestimmter Charaktereigenschaften und damit einhergehend oft

unflexiblem und dysfunktionalem Verhalten aus, die zu Beeinträchtigungen in verschiedenen Lebensbereichen führen können. Die Übergänge zwischen noch normaler Ausprägung und Ausprägung mit „Krankheitswert“ sind dabei fließend, wobei ein sehr wichtiges Entscheidungskriterium neben der Funktionsfähigkeit eines Individuums der individuelle Leidensdruck darstellt.

Überblick Persönlichkeitsstörungen und Charaktermerkmale

Persönlichkeitsstörung	Merkmale
paranoid	misstrauisch, fühlt sich hintergangen, vermutet Verschwörungen
ängstlich-vermeidend	schüchtern, sozial gehemmt, geringes Selbstwertgefühl, empfindsam
zwanghaft	kontrolliert, Ordnungsliebe, starke Normorientierung, unflexibel
impulsiv	emotional instabil, launenhaft, jähzornig, unberechenbar
narzisstisch	selbstverliebt, gefühlte Großartigkeit, fehlende Perspektive anderer
Borderline	emotional turbulent u. haltlos, zwischen (Selbst)Hass und (-)Liebe
dependent-abhängig	emotional abhängig von anderen, klammernd, unterwürfig
schizoid	Einzelgänger, sozial distanziert, verringerter Gefühlsausdruck
schizotypisch	Sonderling, exzentrisch, verzerrte Wahrnehmung u. Denken
histrionisch	aufmerksamkeitssüchtig, affektiert, Gefühlsüberschwang
antisozial	übergeht Gesetze und Rechte, kein Mitleid, aber oft sozial gewieft

Entscheidend ist, wie stark diese Merkmale ausprägt sind, inwieweit das Funktionieren in Beruf, sozialem Leben und Privatleben eingeschränkt ist und vor allem wie hoch der individuelle Leidensdruck des Einzelnen ist. Persönlichkeitsstörungen treten schon in der Pubertät oder im frühen Erwachsenenalter zutage und stellen andauernde Erlebens- und Verhaltensmuster dar. Die Ursachen sind noch nicht genügend erforscht, man vermutet sowohl genetische Faktoren als auch einschneidende Lebenserfahrungen, oftmals in der frühen Kindheit, weshalb man früher auch von einer Kernneurose sprach, also eine psychische Funktionseinschränkung die im Kern der Psyche sitzt, weil sie sich früh in der Kindheit entwickelte. Persönlichkeitsstörungen müssen abgegrenzt werden von anderen psychischen Störungen, z. B. Angst- und Zwangserkrankungen, Sucht oder Psychosen.

Ergebnisse: Inventar klinischer Persönlichkeitsakzentuierungen (IKP)

Rohwert	Standard-T-Wert	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
	Persönlichkeitsakzentuierung											
24	<i>paranoid</i>							•				
26	<i>dependent</i>									•		
29	<i>impulsiv</i>									•		
33	<i>schizoid</i>											•
14	<i>narzisstisch</i>					•						
33	<i>Borderline</i>											•
38	<i>ängstlich-vermeidend</i>											•
29	<i>zwanghaft</i>									•		
15	<i>schizotypisch</i>						•					
14	<i>antisozial</i>							•				
27	<i>histrionisch</i>								•			

Auch diese Ergebnisse stellen nur erste Indizien dar, die durch anderweitige Faktoren beeinflusst sein können. Neben den absoluten Werten der einzelnen Persönlichkeitsakzentuierungen können auch die Relationen zwischen diesen aufschlussreich sein.

Es gibt klare Diagnosekriterien für das Vorliegen psychischer Störungen, die sich allerdings zwischen den verschiedenen Klassifikationssystemen etwas unterscheiden und bei denen das Urteil, ob ein bestimmtes Kriterium nun vorliegt oder nicht auch einem gewissen interpretativen Spielraum unterliegt. Zum Beispiel könnte sich die Frage stellen, in welcher Ausprägung ein sich selbst Kneifen ein selbstverletzendes Verhalten darstellt und wann nicht.

Die vorliegende Einschätzung fußt auf den psychodiagnostischen Testverfahren sowie auf denen von Ihnen mir persönlich angegebenen Informationen. Ich möchte betonen, dass diese Einschätzung keine umfassende, verbindliche psychiatrische Diagnose darstellen kann, da eine solche im Allgemeinen ein Psychiater oder Psychotherapeut vornimmt und mir dafür zu wenige Informationen vorliegen sowie dass es sich bei dieser Einschätzung natürlich um meine persönliche Meinung handelt.

Es liegen bei Ihnen keine deutlichen Anzeichen für das Vorliegen einer spezifischen Angstsymptomatik oder Phobie vor. Jedoch ist eine deutliche Ausprägung eines selbstunsicheren Persönlichkeitsstils zu erkennen, der durchaus die Ausprägung einer ängstlich-vermeidenden Persönlichkeitsstörung haben könnte. Dazu bedürfte es aber einer intensiveren Abklärung. Allerdings haben Sie auch Eigenschaften die ziemlich untypisch für diese Persönlichkeitsstörung sind: z.B. dass sie in bestimmten Situationen auch gern etwas riskieren oder dass bei Ihnen keinerlei Hinweise auf Hemmungen oder Zurückhaltung in persönlichen Beziehungen vorliegen. Aber Menschen kennzeichnen sich meist durch verschiedene, oft auch gegenteilige Aspekte und Eigenschaften ihrer Persönlichkeit aus. Einer genaueren Untersuchung bedürfte auch, ob in den spezifischen Situationen in denen Sie die Angst haben sich zu blamieren, z. B. im Beruf oder früher schon als Schülerin, möglicherweise doch eine Form von Sozialer Phobie – eine starke Angst vor der Bewertung anderer in Leistungssituationen – vorliegen könnte.

Sie gaben an, dass bei Ihnen in vorherigen Therapiemaßnahmen Persönlichkeitsstörungen des Borderline Typs und eines zwanghaft-depressiven Typs diagnostiziert wurden. Die IKP-Ergebnisse liefern in diesen Bereichen auch teilweise erhöhte Ausprägungen und auch die Schilderungen einiger Ihrer Beschwerden deuten darauf hin, dass sie Symptomatiken hatten oder teilweise noch haben, die deutlich in diese Richtung gehen. So empfinden Sie sich im Alltag nicht als zwanghaft, aber im Beruf zeigt sich in Ihrer immensen Vorbereitung, aber auch in der teilweisen Überkorrektheit, eine starke Normorientierung. Da diese aber im privaten Bereich nicht vorliegt und andere Eigenschaften bei denen Sie wenig kontrolliert wirken, auch vorhanden sind, ist das Feststellen einer zwanghaften Persönlichkeitsstörung auch nicht so eindeutig möglich. Ähnliches trifft für die Borderline-Persönlichkeitsstörung zu. Einerseits zeigt(t)en Sie hier deutliche Symptome wie selbstverletzendes Verhalten, starke Anspannung und Impulsivität gerade auch im Hinblick auf zwischenmenschliche Beziehungen, andererseits hatten sie lange und stabile Partnerschaften in ihrem Leben, einen konstanten Freundeskreis und können sich scheinbar auch in ihrem impulsiven Verhalten sehr gut selbst reflektieren und zum Teil auch kontrollieren. Die hohe Ausprägung der schizoiden Persönlichkeitsakzentuierung bestätigt zwar Ihre Tendenz, gerne Zeit für sich allein zu haben und auch die zuweilen auftretende Distanziertheit zu anderen Menschen sprechen dafür (wobei diese wiederum auch die Folge Ihrer ängstlich-vermeidenden Eigenschaften sein können), aber ihre starke Partner- und Familienorientierung bestätigen wiederum keine klare Persönlichkeitsstörung des schizoiden Typs. Sie gaben an, dass Abhängigkeit und Nähe-Distanz-Konflikte in zwischenmenschlichen Beziehungen teilweise vorhanden sind. Eine starke Partnerorientierung ist bei Ihnen festzustellen, jedoch können Sie auch

..... *Ende des 1. Auszuges „Psychische Gesundheit“*

1.2. Allgemeine Persönlichkeit

Ich habe Sie als durchaus positiven und sozial zugewandten Menschen erlebt. Auch wenn Sie sich selbst als nicht extrovertiert einstufen würden, zeigen Sie in der sozialen Interaktion einen für neue Erfahrungen und Ansichten offenen und toleranten Charakterzug. Auch kamen Sie mir emotional ausgeglichen vor. Nur in einigen wenigen Situationen war für mich ein Stimmungswechsel hin zu einer Unsicherheit wahrnehmbar. Betrachtet man Ihre Lebensgeschichte so kann man Sie insgesamt nicht nur als sozial orientierten sondern auch als Menschen mit sehr aktivem Temperament bezeichnen. Es gab immer wieder Veränderungen in Ihrem Leben, aber neben beruflichen und familiären Anforderungen integrierten Sie auch Freizeit, Sport und Hobby intensiv und regelmäßig in Ihren Alltag. Dieses sehr aktive Element könnte mancher als nicht unbedingt „mädchentypisch“ bezeichnen, wie Sie sich ja selbst beschreiben würden. Auch könnte man Ihren unkomplizierten und manchmal direkten Kommunikationsstil derart einordnen. Andererseits zeigen Sie auch starke soziale und auf menschliche Nähe ausgeprägte Bedürfnisse, die man wiederum eher dem weiblichen Element zuordnen könnte. Ich habe Sie als jemand, die in vielseitigen Themen interessiert ist und sich gern für neue Ansichten und Erfahrungen öffnet, erlebt. Umso mehr stehen diese Eigenschaften im Widerspruch zu manch starker Unsicherheit in bestimmten Situationen, von der Sie berichten und deuten damit auf unbewältigte Selbstwertprobleme hin.

Darüber hinaus kann ich XXXX XXXXXXXX als authentischen und fairen Menschen beschreiben. Ihre antisozialen Anteile sind sehr niedrig ausgeprägt. Das bedeutet, dass sie immer versuchen fair zu bleiben und es Ihnen zutiefst widerstrebt andere Menschen zu verletzen oder Ihnen Unheil anzutun. Es fällt Ihnen schwer andere „übers Ohr“ zu hauen oder sie zu übervorteilen. Auch würden Sie kaum Gesetze brechen und sich rechtswidrig verhalten. Das korrespondiert auch mit Ihrer hohen Normorientierung, für die die zwanghafte Persönlichkeitsakzentuierung steht. Man könnte sagen, dass Sie ein stark ausgeprägtes Gewissen haben. Normen, Werte, Gesetze – die festgeschriebenen oder diejenigen, von denen Sie glauben, dass sie festgeschrieben seien, sind Ihnen sehr wichtig. Das können allgemein sozial anerkannte Normen sein, aber auch in der Kindheit verinnerlichte, durch die Erziehung oder das spätere Leben. Ihr Wissensdurst nach diesen Regeln wie man Dinge richtig macht, ist eventuell sehr hoch. Gleichzeitig haben Sie sehr geringe Narzissmus-Werte. Das bedeutet, dass Sie vielleicht so erzogen wurden, dass Sie sich nichts auf sich einbilden. Sie tendieren eher dazu den anderen recht zu geben und den Fehler eher bei sich selbst als bei den anderen zu suchen. Während sich der Narzisst im Kontext seines verzerrten Wertesystems als besonders brillant erlebt, tendieren Sie wahrscheinlich häufig dazu, sich durch ihr Wertesystem oft selbst unter Druck zu setzen, aus Angst bestimmte soziale Normen nicht erfüllen zu können. Auch hier kann die Ursache ein verzerrtes Wertesystem sein. Andererseits haben Sie diese Schwäche vielleicht erkannt und möchten in bestimmten Situationen dann wieder besonders durchsetzungsfähig sein, was dann auch ein „übers Ziel hinausschießen“ in der ein oder anderen Situation bedeuten könnte.

Eine hohe Orientierung an Normen, Werten und Wissen kann uns den richtigen Weg zeigen und wenn wir diese Ansprüche erfüllen können, Selbstbestätigung geben und emotionale Stabilität erzeugen. Letzteres stellt ein bedeutendes Thema in Ihrem Leben dar, denn Sie empfinden eine solche oft nicht. So verspüren Sie oft Anspannung und Unsicherheit. Strenge verinnerlichte Normen und gewisse Wertvorstellungen können die emotionale Stabilität auch schwächen und Angst machen. Denn wenn diese verinnerlichten „du sollst“, „man muss“, „ich darf“ Einstellungen im Widerspruch zu den eigenen emotionalen Bedürfnissen stehen, dann können sie durch Versagen des Gewünschten deprimieren oder auch durch die Bewertung als „falsch“ Angst erzeugen sowie Unruhe und Anspannung hervorrufen. Aber es

sind nicht nur die Werte und Normen, die man glaubt erfüllen zu müssen und die unseren Bedürfnissen oftmals entgegenstehen. Es ist das, was man allgemein die Realität nennt, die die Erfüllung unserer seelischen Bedürfnisse bestimmt aber auch begrenzt. Eine hohe Normorientierung deutet auch immer auf einen hohen Realitätssinn hin, auch wenn dieser nicht in jedem Lebensbereich stark ausgeprägt sein muss. Wenn man sich immerfort mit der Realität abgleicht, kann das eine hohe Selbstkritik auslösen, vor allem weil wir ja immer nur einen Ausschnitt der Realität sehen und damit oft verzerrt. Es hilft uns aber auch, uns zu vergleichen und einen „sicheren“ Ort einzunehmen, wo wir uns verorten können. Dann kann der Abgleich an der Realität uns auch Ruhe und Verankerung geben, nämlich dann, wenn wir glauben, es richtig zu machen und alles so getan zu haben, dass man „beruhigt sein kann“. Das Zusammenspiel zwischen der Befriedigung unserer emotionalen Bedürfnisse und den Anforderungen unserer inneren Normen auf dem Spielfeld der Realität ist ein lebenslanger Prozess. Und in Ihrem Falle befindet sich möglicherweise ein starkes Spannungsfeld zwischen Ihren emotionalen Bedürfnissen auf der einen Seite und auf der anderen Seite den verinnerlichten teilweise strengen Normen sowie den tatsächlichen und geglaubten harten Ansprüchen und Anforderungen der Realität. Dabei sind bei Ihnen scheinbar beide Seiten sehr dominant, während bei den meisten Menschen entweder eine Seite überwiegt oder es, meist bedingt durch günstige Lebensumstände, ein relativ harmonisches Gleichgewicht und damit keine hohen Spannungsunterschiede zwischen diesen psychischen Energien gibt.

Ich glaube viele Ihrer inneren Konflikte wurzeln in diesem grundlegenden Konflikt zwischen den widerstreitenden starken emotionalen Bedürfnissen einerseits und den strengen Normen und vermeintlichen Anforderungen der Realität auf der anderen Seite. Solche inneren Widersprüche können zum Beispiel durch gegensätzliche Elternteile entstehen. Ohne dass ein einzelnes Elternteil die „Schuld“ tragen muss, können sich die Gegensätzlichkeiten der Eltern in den inneren Konflikten des Kindes widerspiegeln. Dies würde zu der von Ihnen berichteten spannungsreichen Ehe Ihrer Eltern passen. Letztendlich liegt hinter allem das natürliche Grundbedürfnis akzeptiert und geliebt zu werden und deshalb möchte man die Erwartungen und Normen der „Geliebten“ erfüllen, um die Zuneigung der Eltern zu bekommen. Zu strenge verinnerlichte Normen und Erwartungen könnten jedoch die Erfüllung der emotionalen Bedürfnisse auch erschweren, behindern oder nicht erlauben. Dann entsteht ein Gefühl oder eine Grundhaltung der Unzulänglichkeit – nicht genügen zu können oder falsch zu sein. Oder die Eltern haben nicht die Fähigkeit dem Kind Zuneigung entgegenzubringen, weil sie mit sich selbst Probleme haben oder weil sie es selbst nie gelernt haben. Je weniger das Kind dann diese Zuneigung spürt, umso mehr versucht es über die Erfüllung der Ansprüche und Normen der Eltern diese Zuneigung zu bekommen. Und dadurch erfahren die verinnerlichten Normen eine starke Betonung und widersprechen vielleicht sogar unseren emotionalen Bedürfnissen. Darüber hinaus wird dieser Mensch sein Leben lang stark normorientiert sein, d.h. die Instanz des Über-Ichs, der Speicherort unserer verinnerlichten Einstellungen, Werte, Ansprüche und Normen, wird unser Leben und unsere emotionale Bedürfnisbefriedigung stark dominieren und lenken. Emotionen wiederum stauen sich dann eventuell auf und versuchen durch verschiedene Mechanismen sich zu entfalten. Dieser Prozess muss nicht in jedem Moment bewusst sein, sondern kann erst durch die genaue Selbstreflexion Ihrer tieferen Emotionen und Bedürfnisse sowie Ihrer Normen, Sichtweisen und Einstellungen ergründet werden. Zum Beispiel spiegelt sich in der Bulimie dieser Ausgangskonflikt wider: zwischen einem emotionalen Bedürfnis, dass sich im Impuls des Essens ausdrückt und der strengen Realitäts- und Normorientierung „soviel Essen macht dick, ich darf nicht dick sein“.

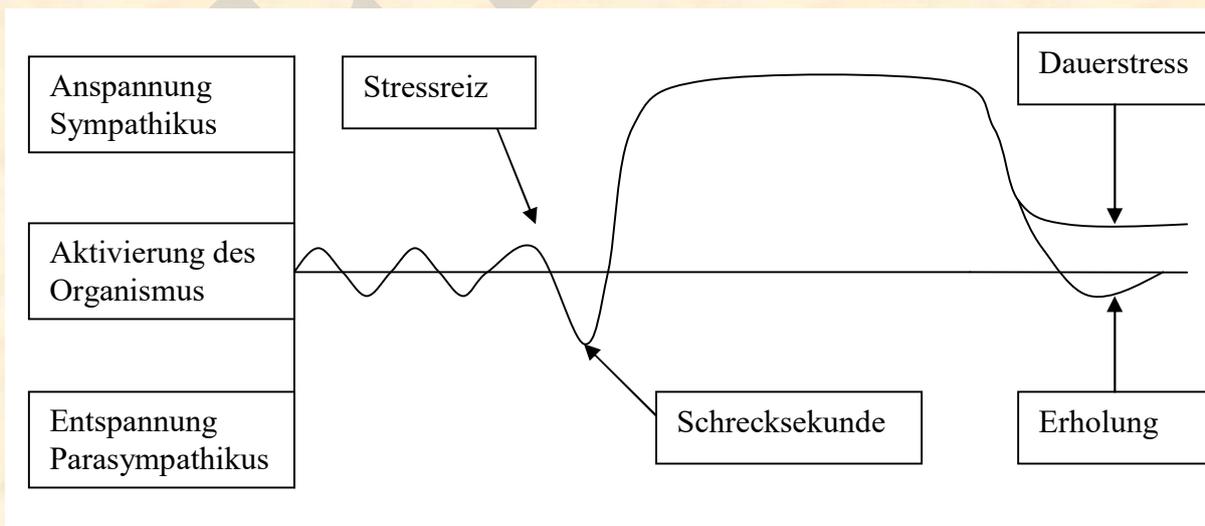
Auch Ihre Angabe, dass Sie es genossen in Ihrer Krankheit umsorgt zu werden, zeigt ein starkes Bedürfnis nach Nähe, welches Sie als Kind womöglich vermissten. Aber vielleicht **Ende des 2. Auszuges „Allgemeine Persönlichkeit“**

1.3. Individuelle Stressbelastung

Stress stellte heute für viele Menschen ein wichtiges Thema dar und seit Jahren geben von Jahr zu Jahr immer mehr Menschen an, dass Ihre Stressbelastung zunimmt. Obwohl der Begriff allgegenwärtig ist, ist die genaue Bedeutung oftmals unklar. Stress kommt aus der englischen Werkstoffforschung und bedeutet übersetzt „Belastung“. Man prüfte, wie viel Belastung bestimmte Werkstoffe aushielten. Später wurde er in die psychologische Forschung übernommen, als man untersuchte, welche Belastungen auf den Mensch wirken. Der Begriff Belastung ist eigentlich der bessere Begriff, denn darunter können sich viele Menschen etwas Konkretes vorstellen. Man weiß, dass Belastungen zum Leben dazu gehören, dass sie nicht nur auf Arbeit vorkommen sondern auch im Privatleben und dass zuviel Belastungen auch krank machen können, aber Belastung an für sich keine Krankheit ist. Und genau das trifft auf den Begriff Stress zu.

Wenn wir sagen „wir fühlen uns gestresst“, dann empfinden wir das allgemein als unangenehm, denn Stress ist ein Anspannungszustand des Organismus. Wir sind hektisch oder nervös, unter Anspannung oder Eile und haben vielleicht sogar körperliche Symptome wie Kopfschmerzen. Aber eigentlich sind diese Stressreaktionen sinnvolle Reaktionen des Organismus, denn sie sind dazu da, den Organismus bei Anforderung und Gefahr in Alarmbereitschaft zu versetzen, umso gut wie möglich darauf reagieren zu können. Die Wurzeln dieser Stressreaktionen liegen in den Reflexen: zum Kampf, zur Flucht oder auch das „Einfrieren“ – wer sich nicht bewegt, wird nicht gesehen. Diese biologischen Programme haben sich über Jahrtausende herausgebildet und waren in der Entwicklung des Menschen sehr wichtig, denn sie sicherten uns das Überleben. Wer schnell bereit war, zum Kämpfen oder Fliehen, hat länger gelebt. Im heutigen Alltag gibt es wenig lebensgefährliche Situationen, aber der Mensch reagiert noch genauso wie vor tausenden von Jahren. Und heute können wir oft nicht fliehen oder kämpfen. Das macht die Situation manchmal noch schlimmer.

Die Abbildung zeigt, was bei Stress passiert.



Der Alltag besteht aus verschiedenen mehr oder weniger anfordernden Phasen von Belastungen. Kommt es zu einer Stresssituation kommt es zur Schrecksekunde. Es werden Energien gesammelt und dann fährt der Organismus hoch – körperlich wie geistig – bis das Stresserlebnis vorbei ist oder bis sich der Organismus auch irgendwann erschöpft.

Und das passiert dabei auf körperlicher Ebene genau: sobald wir eine Situation als stressig bewerten, werden in Bruchteilen von Sekunden Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol ausgeschüttet. Das führt dazu, dass Blutdruck und Puls ansteigen, die Atmung sich beschleunigt, die Muskulatur sich anspannt und sogar die Verdauung aussetzen kann. Weiterhin werden Blutzucker und Blutfette (Cholesterin) ausgeschüttet, dass Energie zur Verfügung steht. Diese Reaktionen sind in einer lebensgefährlichen Situation extrem ausgeprägt, aber auch wenn Sie „nur“ Stress auf Arbeit haben, ist das Muster das Gleiche.

Wenn diese Reaktionen nun aber sehr oft stattfinden oder sogar ständig anhalten, dann liegt es auf der Hand wie gesundheitsgefährdend Stress nicht nur für die psychische sondern vor allem für die körperliche Gesundheit ist. Dann liegt chronischer Stress vor und das ist der gesundheitsgefährdende Stress. Denn dann kann es zu dauerhaften Verspannungen und damit verbundenen Schmerzen, dauerhaft erhöhten Blutdruck, Blutzucker und Blutfetten und deren Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Diabetes kommen. Seit einigen Jahren ist gut belegt, dass chronischer, lang andauernder Stress außerdem Entzündungsprozesse negativ beeinflussen kann, die bei sehr vielen Krankheiten eine große Rolle spielen, z.B. Hautkrankheiten, Autoimmunkrankheiten wie Rheuma, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa uvm., sowie das Immunsystem schwächen kann. Damit wird man anfälliger für vielerlei Gesundheitsprobleme von Erkältung bis hin zu Krebserkrankungen. Viele Menschen kennen es z. B. dass Herpes-Blässchen in oder kurz nach einer Stressphase entstehen.

Die in der individuellen Stresserhebung von Ihnen geschilderten Ausführungen ergaben deutliche Anzeichen für das Vorliegen einer chronischen, dauerhaft gesundheitsgefährdenden Stressbelastung. Als Ihre größten Stressoren sind dabei das alltägliche, ständige Getrieben- und Gehetztsein bei gleichzeitig ungenügender Erholung zu nennen sowie spezifische Belastungsthemen in Ihrem Leben. Letztere beziehen sich auf Ihre persönlichen Probleme, die sicher eine große Belastungsquelle in Ihrem Leben bilden oder gebildet haben. Hierbei sind wahrscheinlich die Beziehungsprobleme, psychische Beschwerden oder die gesundheitlichen Sorgen zu nennen. In Ihrer Doppelbelastung Beruf und Familie sind Sie einer hohen Aufgabenflut ausgesetzt, die dadurch eine weitere Hauptbelastungsquelle in Ihrem Leben darstellt. Eine zusätzlich große Stressquelle sind Ihre beruflichen Unsicherheiten und die damit verbundene hohe Vorbereitungszeit. Die häufige Erschöpftheit und fehlende Entspannung können Stressfolgen sein, aber auch wiederum depressive Symptome darstellen, wobei eine strikte Trennung schwierig sein dürfte. Hingegen haben Sie einen guten Schlaf, was bei hoher Stressbelastung aber auch Depressionen oft nicht gegeben ist und eine gewisse innere Ruhe voraussetzt und damit eine Ressource von Ihnen ist. Zuweilen fühlen Sie sich mit Ihren Problemen allein gelassen. Dieser Umstand könnte auch wiederum durch eigene soziale Ängste und dem damit verbundenen Sich-Nicht-Öffnen-Können, zumindest bei bestimmten Themen, verursacht sein.

..... *Ende des 3. Auszuges „Individuelle Stressbelastung“*.....

2. Teil Psychologische Persönlichkeitsberatung

2.1 Psychische Gesundheit

Als Wünsche an eine psychologische Persönlichkeitsberatung gaben Sie an, dass Sie in belastenden Lebenssituationen Ihre Emotionen gern besser kontrollieren können würden, z. B. bezüglich der Anspannung im Alltag, aber auch gewisser Nähe-Distanz-Konflikte inklusive Impulsivität oder Eifersucht in zwischenmenschlichen Beziehungen, Ihres Essverhaltens und sich allgemein eine höhere emotionale Stabilität wünschen würden. Weiterhin möchten Sie gern ein positiveres Selbstbild entwickeln. Da Ihre psychischen Beschwerden eine Schlüsselrolle in Ihrer Entwicklung gespielt haben, nimmt diese auch insgesamt in der vorliegenden psychologischen Persönlichkeitsanalyse und –beratung einen großen Raum ein.

Als die vielleicht am deutlichsten ausgeprägte und diagnostizierbare Symptomatik in Ihrem Leben würde ich die Bulimie einstufen. Sie war einige Jahre in Ihrer Jugend stark ausgeprägt. Nach verschiedenen Therapien können Sie diese mittlerweile scheinbar gut kontrollieren. Nur ab und zu gäbe es noch Essattacken. Wie es oft bei einer überwundenen Sucht ist, würde ich Ihre Ess- und Brechsucht als immer noch latent, also unterschwellig, vorhanden bezeichnen. Ich glaubte ein fehlende Unbeschwertheit bezüglich des Thema Essens sowie eine erhöhte Fokussierung und Kontrolle darauf, bemerkt zu haben.

Ein erster wichtiger Punkt bei der Bekämpfung psychischer Beschwerden stellt die Psychoedukation dar, d. h. eine Wissensvermittlung psychischer Prozesse an die Patienten, damit diese ihre Störungen besser verstehen und somit besser entgegenwirken können. Bezüglich Ihrer Bulimie würde ich als erstes dabei auf den vorangegangenen Abschnitt verweisen, indem die Bulimie als ein Ausdruck einer scheinbar großen Polarität zwischen einerseits Ihren starken emotionalen Bedürfnissen und andererseits Ihrer starken verinnerlichten Normen und Bewertungen dargestellt wurde. Die Essensattacken können dabei als Sublimierungen Ihrer emotionalen Bedürfnisse angesehen werden, während die strengen Bewertungen ihrer Über-Ich Instanz, dieses Verhalten streng bewertet und rückgängig gemacht sehen möchte.

Auch für die Ess- und Brechsucht gelten die allgemeinen Mechanismen jeder anderen Sucht. So sind Hauptfunktion und Motor jeder Sucht die Emotionsregulation. Jeder Mensch hat Gefühle und jeder Mensch möchte sich gut fühlen und negative Gefühle und Stimmungen vermeiden. Dieses Prinzip lenkt unser gesamtes Verhalten. In unserer Kindheit lernen wir unseren Emotionshaushalt zu regulieren, indem wir instinktiv verschiedene Verhaltensweisen zu diesem Zweck erlernen. Im späteren Alter aber auch immer öfter in der Kindheit werden dann oft Suchtverhalten gelernt, weil diese sich in die natürlichen Mechanismen der Emotionsregulation gut einklinken können und diese übernehmen. Man lernt z. B. mit einer Zigarette die eigenen Gefühle positiv zu beeinflussen, mit Alkohol, einem Computerspiel oder mit Essen, wobei die Bedürfnisbefriedigung des Essens von Natur aus in Ihrer ursprünglichen Funktion mit positiven Gefühlen verbunden ist, sonst würden wir nicht nach eigener Versorgung streben. Eine Sucht zeichnet sich jetzt dadurch aus, dass ein solches emotionsregulierendes Verhalten nicht gelassen werden kann, die Sehnsucht danach groß ist und es immer weiter und stärker ausgeführt wird, obwohl es gesundheitsschädigend und dysfunktional ist. Gleichzeitig übertüncht es die natürlichen Mechanismen der Emotionsregulation und übernimmt diese ab einem gewissen Punkt vollständig. Der Mensch kann dann ohne Suchtmittel seinen Gefühlshaushalt gar nicht mehr ausreichend regulieren.

Ob ein solches Verhalten einen Suchtcharakter entwickeln kann, hängt davon ab, in welchem Ausmaß es uns angenehme, schöne, beruhigende, befriedigende und erleichternde Gefühle beschern kann. Und dieses wiederum kann variieren von Mensch zu Mensch in Abhängigkeit von seinem Charakter, seiner Lebenssituation und seiner psychischen Stabilität, letztendlich wieder davon wie gut seine bisherige Emotionsregulation entwickelt ist. Ist man im Leben zufrieden, glücklich und erfolgreich, so fällt es leichter mit seinem Gefühlshaushalt offen auf die Welt zugehen zu können. Eine Sucht wird dann weniger Möglichkeiten haben, sich in eine solche gute und komplex gewachsene Emotionsregulation einklinken zu können. Auch scheinen bestimmte genetische Dispositionen Sucht zu begünstigen, wobei nicht klar ist, welche Gene dabei eine Rolle spielen – ob es ein spezifisches Suchtgen gibt oder ob es sich dabei um Gene handelt, die die Persönlichkeit bestimmen und über diesen Weg die Anfälligkeit für Sucht erhöhen.

Ein zentraler treibender Punkt jeder Sucht ist das Suchtgedächtnis. Man lernt das „schönstmögliche“ Gefühl, welches einem die Sucht jemals vermittelt hat, in den besten Momenten meist am Anfang einer Sucht und dieses Gefühl „geistert“ immer wieder im Kopf herum und strebt danach wieder hergestellt zu werden. Wenn man dann die Suchtkranken fragt, wie es war, diesem wieder nachgegeben zu haben, sagen die meisten „es war gar nicht so gut“. Das ist eine wichtige Erkenntnis und ein erster Punkt, den man jedem Süchtigen mitgeben kann: der Impuls, die Sehnsucht nach dem schönen oder befriedigenden oder entlastenden Gefühl, die immer wieder auftaucht, ist eine Illusion. Die Erinnerung an dieses Gefühl ist eine Illusion, es war selbst damals nicht so durchgehend positiv wie in der Erinnerung und wenn man diesem nachgibt, werden sich die ersehnten Gefühle kaum einstellen und man ist bei einem Rückfall nur enttäuscht und noch mehr frustriert. Das sollte man sich immer im Hinterkopf bewahren, wenn die Gedanken und die Sehnsucht an die Sucht hochkommen.

Erlernt man eine Sucht, indem man das Verhalten immer häufiger wiederholt, verändert sich der Stoffwechsel im Gehirn massiv. Unsere Wahrnehmung fokussiert sich immer mehr auf die Sucht bzw. eigentlich auf die schönen und befriedigenden Gefühle, die damit verbunden sind. Nunmehr reicht ein Gedanke an die Sucht, dass Neurotransmitter in unserem Gehirn ausgeschüttet werden, die Glück und Befriedigung versprechen und dadurch die Sehnsucht nach der Befriedigung immer drängender werden lassen – der Suchtdruck entsteht. Eine zentrale Rolle spielt dabei das Dopamin, welches für derartige Glücksgefühle oder Gefühle der Befriedigung zuständig ist. Um die Sucht zu überwinden, müssen diese neuronalen Verknüpfungen gelöscht werden und das geschieht nur, indem man eine vollständige Abstinenz von dem Suchtverhalten durchzieht. Das menschliche Gehirn ist in seiner Lernfähigkeit und Flexibilität ein biologisches Wunder, sodass eine „Umprogrammierung“ relativ schnell erfolgt. Der Stoffwechsel normalisiert sich nach einer gewissen Übergangszeit – der Zeit der Entzugserscheinungen wieder. Was bleibt sind die Suchterinnerungen und damit die Sehnsucht an die schönsten und befriedigenden Momente der Sucht – eine Form der psychischen Abhängigkeit. Diese aber sind wie oben beschrieben eine Illusion und führen den Menschen, obwohl oft kein starker Druck da ist, in die Versuchung. Gerade wenn man sich stabil fühlt, kommt oftmals der Gedanke hoch, es doch einmal auszuprobieren, wie es denn wieder wäre. In diesen Phasen ist die Gefahr eines Rückfalls am Höchsten, ähnlich einer Bergwanderung: meist passieren Unfälle nicht in den schwierigen Passagen, sondern dort wo man aus Leichtsinn unkonzentriert wird. Aber natürlich sind auch hohe Belastungsphasen oft Auslöser für Rückfälle, die berühmte „jetzt ist es auch egal“- Haltung. Wenn dem Suchtverhalten jedoch nachgegeben wird, können sich die neuronalen Verknüpfungen im Gehirn wieder schnell aktivieren. Allerdings darf man aus einem Rückfall auch nicht den Schluss ziehen, dass die Sucht gesiegt hat. Jeder Mensch der ein Suchtverhalten überwinde

Ende des 4. Auszuges „Zur psychischen Gesundheit“

2.2. Zur allgemeinen Persönlichkeit

Welche Empfehlungen kann man Ihnen in der Beratung bezüglich Ihrer allgemeinen Persönlichkeit geben? Einige Punkte dazu wurden und werden auch in anderen Teilen dieser Persönlichkeitsanalyse und -beratung genannt oder zumindest angeschnitten. Als wichtigsten Punkt in einer allgemeinen Persönlichkeitsberatung würde ich aktuell die Verhinderung psychischer Beschwerden sowie von chronischem Stress als Voraussetzung für Wohlbefinden und Zufriedenheit sehen. Die Kontrolle der Ess- und Brechsucht, des selbstverletzenden Verhaltens und der depressiven Symptome gelingt Ihnen scheinbar überwiegend gut. Wahrscheinlich besitzt das Thema Stressbewältigung die momentan höchste Priorität, um Ihr Wohlbefinden und Ihre allgemeine Gesundheit zu schützen. Diesem wird sich im Abschnitt Stressbewältigung gewidmet.

Ausgehend von den Betrachtungen Ihrer grundlegenden Persönlichkeitsstruktur im Abschnitt Persönlichkeitsanalyse würde ich die Empfehlung geben, selbstständig an den spannungsreichen Extremen Ihrer spezifischen Persönlichkeitskonstellation zu arbeiten, um ein inneres Gleichgewicht zu fördern. Hierbei wäre einmal die deutliche Normorientierung zu nennen. Sie sollten sich immer wieder dahingehend selbstreflektieren, ob Sie hohe Ansprüche oder Ansichten haben, mit denen Sie sich selbst unnötigerweise unter Druck setzen oder die Quelle der Selbstabwertung oder gar Selbstverletzung sein könnten. Von wem haben Sie möglicherweise diese Bewertungen und Ansichten übernommen und müssen diese für Sie gelten und warum? Gibt es in Ihnen Einstellungen, Normen und Regeln mit denen Sie sich oder anderen das Leben erschweren und könnte man vielleicht einmal versuchen, eine andere Perspektive als die eigenen Sichtweisen und Bewertungen auszuprobieren? Ist manche Korrektheit vielleicht übertrieben und sollte man manchmal nachsichtiger sein? Woher kommen diese Einstellungen, Ansprüche oder Normen und inwiefern sind sie wirklich von Bedeutung? Könnten Sie ein Loslassen oder eine gelockerte Kontrolle in dem einen oder anderen Bereich in kleinen Schritten ausprobieren? Müssen Sie bestimmte selbstgesetzte Normen wirklich erfüllen und was sehen Sie vielleicht zu pessimistisch oder zu abwertend sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber? Treiben einiger dieser Ansprüche Sie selber an und werden dadurch sogar manche emotionale Bedürfnisse übergangen bzw. wurden in der Vergangenheit übergangen. Ich denke, Sie werden sich schon viele Gedanken in diese Richtung stellen, aber diese sollten konstruktiv sein und neue Perspektiven und Erfahrungen fördern und sich nicht in Grübeln und der Selbstabwertung erschöpfen. Sie sollten lernen sich positiver zu bewerten. Welche positiven Bewertungen über sich können Sie sammeln?

Der zweite Punkt sind Ihre emotionalen Bedürfnisse, die auch eine starke psychische Energie in Ihnen darstellen. Als kleiner Hinweis: hier handelt es sich wieder um das kleine Kind in einem selbst. Wie fühle ich mich eigentlich gerade und woher kommen meine Gefühle? Welcher Gedanke, welche Befürchtung, welche Hoffnungen und welche Ängste schwingen da eventuell im Hintergrund gerade mit? Manchmal sind nur kleine, kaum wahrnehmbare Empfindungen oft auch hinter stärkeren Emotionen zu spüren und dennoch können diese kleinen Empfindungen einen wichtigen Hinweis auf bedeutsame Punkte geben. Sie sollten deshalb eine erhöhte Aufmerksamkeit und Pflege bezüglich Ihrer Gefühlswelt anstreben, um sich besser darüber in Klaren zu werden, was Sie sich eigentlich wünschen. Einige Ihrer psychischen Symptome stellen Mechanismen der Emotionsregulation dar, wodurch ein Mangel anderweitiger emotionaler Bedürfnisbefriedigung ausgedrückt wird. Psychische Symptome können das Ergebnis der Verdrängung und des Übergehens der emotionalen Ebene sein, z. B. kann das bei Ängsten und Anspannung der Fall sein. Sich diese Gefühle bewusst zu machen, kann diese im ersten Moment erhöhen, danach lassen sie aber oft nach und Sie können damit dann besser umgehen, wie wenn Sie diese Gefühle immer wieder unvorbereitet

treffen. Welche grundlegenden emotionalen Wünsche existieren in Ihnen und woher könnten diese stammen? Warum können Sie nicht das empfinden, was andere empfinden, z. B. wenn andere Lachen? Gibt es dafür Erklärungen und wie und warum bewerte Sie dieses so oder so? Wie empfindet mein Gegenüber? All das sind Fragen, die dabei helfen sollen, die Fokussierung auf die emotionale Ebene zu fördern, um sich diese bewusster zu machen und dafür zu sensibilisieren. Es geht darum Ihren emotionalen Bedürfnissen mehr Raum einzuräumen, denn aus Ihrer Erziehung heraus haben Sie gelernt, sich selbst stark zu fordern und Leistung zu erbringen, wobei Ihre körperlichen und emotionalen Bedürfnisse sicher oftmals übergangen wurden.

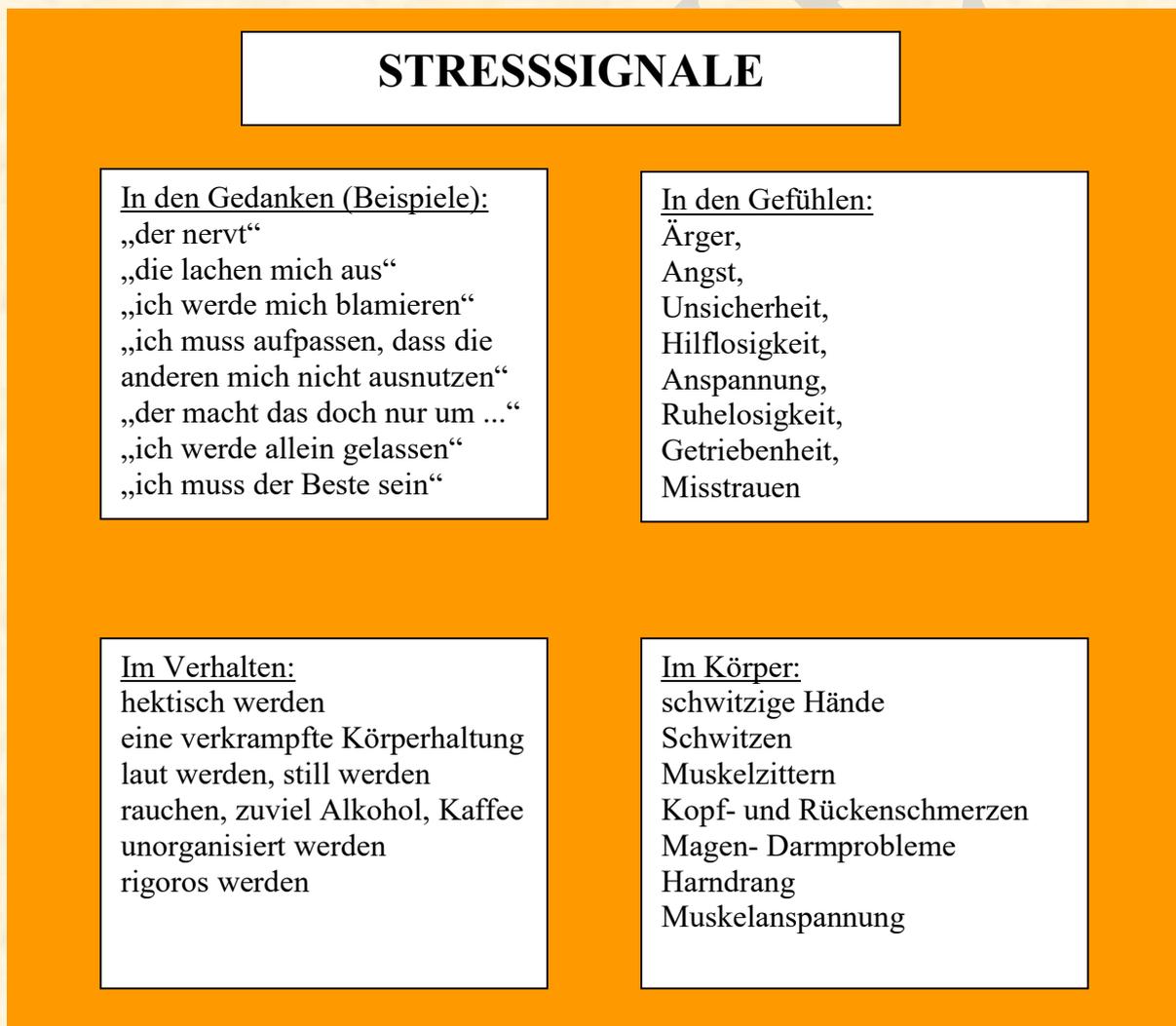
Ein wichtiger Punkt ist mit dem vorangegangenen eng verbunden. Nicht nur das Erkennen eigener Bedürfnisse wichtig wichtig, sondern auch die Kommunikation dieser. Es ist eine der wichtigsten Strategien der Emotionsregulation mit anderen Menschen über unser wirkliches Innenleben zu sprechen. Das bedeutet nicht, dass man in jedem Moment einen Seelenstriptease machen muss, aber man sollte die relevanten Anteile im Gefühlsleben nicht immer außen vor lassen. Solche Gespräche können eine große Entlastung und Quelle der Zufriedenheit sein. Natürlich ist dafür Vertrauen notwendig und natürlich wird es gerade Ihnen besonders schwer fallen, da sich viele Ihrer inneren Gedanken und Gefühle auf Dinge beziehen, die sie für nicht kommunikationsfähig halten, z. B. Ihre psychischen Belastungen. Aber vielleicht können Sie in kleinen Schritten mit anderen Themen, die Sie auch beschäftigen, beginnen. Seien Sie nicht nur die gute ZuhörerIn, denen sich vielleicht manch anderer gern anvertraut, riskieren Sie es, sich selbst jemanden etwas mehr anzuvertrauen und emotional zu öffnen. Auch sollten Sie lernen Verletzungen oder Ärger spontan auszudrücken, anstatt diese Gefühle als falsch und nutzlos zu unterdrücken. Es wird Sie entlasten und das Ausagieren dieser Gefühle durch andere Formen impulsiven Verhaltens im zwischenmenschlichen Bereich verringern. Auch kann in bedrohlichen Situationen das Aussprechen von Unsicherheiten und Ängsten, diese sofort entschärfen.

..... *Ende des 5. Auszuges „Beratung zur Allgemeinen Persönlichkeit“*

2.3. Individuelle Stressbewältigung

Ich würde eine günstige Stressbewältigung als einen der momentan wichtigsten Punkte in Ihrer allgemeinen Lebensführung sehen. Damit ist sehr Vieles verbunden. Nicht nur Ihr allgemeines Wohlbefinden wird dadurch bestimmt, sondern auch Ihre körperliche Gesundheit sowie Ihre psychische Stabilität und das Risiko für das Auftreten psychischer Symptome. Dass unter erhöhter Stressbelastung das Risiko dafür steigt, haben Sie schon bemerkt.

Einer der wichtigsten Punkt bei der individuellen Stressbewältigung wird oft übersehen und zwar die Sensibilisierung für die eigenen Stresssignale. Woran merke ich, dass ich gerade gestresst bin? Wir haben im ersten Teil der Persönlichkeitsanalyse gesehen, dass unter Stress bestimmte natürliche Reaktionen im Organismus ablaufen. Diese sind sehr vielfältig und können sich von Mensch zu Mensch unterscheiden. In einem ersten Schritt müssen Sie lernen Ihre Stresssignale zu identifizieren. Nur dann können Sie im zweiten Schritt bemerken welche Situationen und Verhaltensweisen Stress auslösen bzw. verringern und dann versuchen Ihren Alltag daran orientierend dementsprechend zu gestalten. Die Abbildung zeigt mögliche! Stresssignale auf den vier psychologisch beeinflussten Ebenen.



Es geht also darum den Alltag so zu gestalten, dass Sie nicht zu viele Situationen haben, in denen Ihr Organismus Stresssignale zeigt und möglichst genügend Phasen in denen Sie Anzeichen der Entspannung bei sich wahrnehmen. Sie können sich deshalb auch fragen,

welche Anzeichen der Entspannung Sie auf den vier Ebenen in der Abbildung zeigen. Natürlich lässt sich Stress nicht vermeiden, er gehört zum Leben dazu. Er ist sogar ein wichtiger Bestandteil des Lebens, d.h. gesund ist ein Wechsel von Anspannung und Entspannung. Wenn aber ein Zustand vorherrscht, dann ist es auf Dauer ungesund für die psychische und körperliche Gesundheit.

Damit stellt sich die erste Frage, wie man den Alltag gestalten kann, dass er weniger belastend ist. Welche Tätigkeiten im Berufs- und Privatleben können vielleicht weggelassen oder so verändert werden, dass sie weniger belastend sind. Mir fällt dazu ihre immense Vorbereitungszeit im Beruf ein. Eine Verringerung dieser würde sicher eine sehr große Entlastung darstellen. Wie könnte das möglich sein? Dabei spielen Ihre Ängste diesbezüglich natürlich wieder eine sehr große Rolle und die Frage wie man diese vermindern könnte. Welche Tätigkeiten im Privatleben sind wirklich notwendig und welche nicht? Ich denke, Sie arbeiten schon an diesen Punkten.

Es stellt sich aber nicht nur die Frage welche Tätigkeiten anstrengend sind, sondern inwieweit diese Anstrengung eventuell durch eigene Normen und Ansprüche verursacht werden, gerade bei Ihrer erhöhten Normorientierung. Deshalb sollten Sie versuchen, solche Ansprüche zu hinterfragen, um sich nicht selbst unter Druck zu setzen. Wir haben gesehen, dass Stress mit der Bewertung im Kopf losgeht. Was den einen stresst, lässt den anderen kalt. Deshalb sind unsere eigenen Einstellungen ein ganz wichtiger Motor unseres eigenen Stresses. Nicht umsonst sagt der Volksmund: „Stress hat man nicht, Stress macht man sich selber“. Das müssen nicht nur hohe Ansprüche sein, das können eben auch Ängste und psychische Beschwerden sein, deshalb steht ja auch die Symptomkontrolle bei Ihnen ganz oben. Typische stressverstärkende Einstellungen sind z. B. Perfektionismus – eigentlich eine gute Eigenschaft, aber wenn sie übertrieben wird stressverursachend -, Katastrophieren/ Dramatisieren - immer gleich das Schlimmste annehmen -, Schwarz-Weiß-Denken oder auch Selbstzweifel. Eine zentrale Frage ist auch: warum ärgert mich das so sehr und woher kommen meine Befürchtungen. Die Antwort darauf kann Hinweise auf innere Stressantreiber liefern. Warum will man perfekt sein, gefallen, warum ist man so misstrauisch oder selbstzweifelnd und sind diese Sichtweisen wirklich konstruktiv und richtig? Oftmals hilft es, die Situation neu zu bewerten und etwas Neues auszuprobieren.

„Achte auf deine Gedanken, denn sie
werden zu deinen Worten“

„Achte auf deine Worte, denn sie
werden zu deinen Taten“

„Achte auf deine Taten, denn sie“
werden zu deinem Charakter“

„Achte auf deinen Charakter, denn“
er wird zu deinem Schicksal“

aus einem Gebetsbuch

Die drei fundamentalen Strategien zum Spannungsabbau sind Entspannung, Bewegung und Ausgleich. Allerdings benötigen diese Dinge Zeit und wenn man sie übertreibt, können sie auch ein zusätzlicher Stressfaktor sein. Deshalb ist es umso wichtiger, zu lernen den eigenen Stresssignalen und inneren Empfindungen zu folgen und sich den Terminkalender nicht noch mit Verpflichtungen zu überfüllen, die letztendlich Stress abbauen sollen. Es geht um ein möglichst harmonisches Gleichgewicht zwischen Stress und Stressabbau.
..... **Ende des 6. Auszuges „Individuelle Stressbewältigung“**