

Rheinfelder Tage «Psychosomatik und Arbeit»
12. Dezember 2013: Workshop

Gereizt, müde und unwohl ohne ersichtlichen Grund - wie weiter?



P. Keel, Basel

Keine anderen Probleme ausser Schmerzen!



Hilfen für den Einstieg

- Sieben Dimensionen der Symptome
- Beschwerdentagebuch
- Aufmerksam Zuhören, ernst nehmen
- Beobachten: Verhalten, Störungen; Dreieck der Übertragung
- Frust über bisherige (erfolglose) Abklärungen und Behandlungen ablassen lassen (Warnsignale!!)
- Abklärungsprogramm und Behandlung gemeinsam planen, Widerstände respektieren

Patienten mit somatoformen Störungen sind Mimosen



- Fühlen sich rasch nicht verstanden und nicht ernst genommen
- Hartnäckige Zweifel an Akzeptanz des Therapeuten (Misstrauen)
- Angst zur Last zu fallen bei verdeckten (in Körpertherapien ev. offenen) Wünschen nach Verwöhnung

Vertrauensbildende Massnahmen

- Zuhören, sich ein genaues Bild der Situation zu machen versuchen (Neugier!)
- Schwierigkeiten und Widerstände akzeptieren und zu verstehen versuchen
- Idealisierung von Partnern akzeptieren, nicht zu früh konfrontieren, abwartendes Zuhören bei vermuteten Konflikten
- keine (Vor-)Urteile, vorsichtige Wertungen von anderen Therapien oder Konzepten
- keine plumpen Vertröstungen („sie sind völlig gesund“) oder vorschnellen Ratschläge
- Ermuntern und unterstützen, eigene Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten, Zusammenhänge zwischen möglichen Einflüssen und den Beschwerden zu erwägen



Beachte: Die scheinbare Diskrepanz in der therapeutischen Beziehung

- Abhängigkeit
 - Ständige Angst verstossen zu werden oder Therapeuten zu verlieren („Laus im Pelz“; Angst den Therapeuten zu langweilen)
 - Ständiges Bemühen, es dem Therapeuten recht zu machen, Angst zu versagen
 - Störungen in Therapie und Ferien werden schlecht toleriert, feste Termine gefordert
- Vermeidung von Nähe
 - Intensive Gefühle werden verdrängt, wecken Unbehagen, Angst ausgeliefert zu sein (ausbeutbar, wehrlos)
 - Schwäche oder Wünsche (z.B. nach Nähe) werden verleugnet („es geht“), Fehler anderer auf sich genommen
 - Weglaufen, wenn Beziehung bedrohlich wird



Die sieben Dimensionen der Symptome

1. Lokalisation	generalisiert, umschrieben, diffus, ortskonstant, wechselnd, ausstrahlend, oberflächlich, tiefliegend
2. Qualität	vergleichbar mit ...
3. Quantität	wie oft, wie stark, wie groß
4. Zeitlicher Ablauf	seit wann, langsamer oder plötzlicher Beginn zunehmend, abnehmend, wellenartig „Fahrplan“, Dauer der Episoden Wochenend- oder Ferienproblem
5. Umstände	vor oder nach Mahlzeiten, Wasserlassen, Stuhlgang, zuhause, auswärts, im Auto, im Bett, bei Kontakt mit bestimmten Personen oder Tieren, nur in gewissen Räumen oder Situationen
6. Beeinflussbarkeit	verschlimmernde oder erleichternde Faktoren
7. Begleitphänomene	Fieber, Gewichtsverlust, gestörte Funktionen

Wochentag, Datum:	Zeitperiode (ungefähre Zeit des Eintrags)	Schmerzstärke* (0-10) / ev. Ort (Kopf, Nacken, Rücken, etc.)	Aktivitäten: Sitzen, Liegen, Spazieren, Arbeit, Übungen, Sport, etc.	Besonderes, Einflüsse: z.B. Behandlung, Medikamente; Freude, Ärger, Abwechslung
		K N R M		
Montag:	Morgen (8h) 10 R	2 4 5	Näse + aufhängen	Rückensch
20.9.04	Vormittag (12h)	5 5 5 -	Liegen	Nisulid 100, 2 St.
	Nachmittag (18h)	3 3 4	Liegen, dann	" 2 St.
	Abend (22h) 21.15	3 3 4	Essen rüsten, Bett.	Erschöpfung Schwere Glieder
Dienstag:	Morgen (8h) 9 R	- 4 3	Kassette von Therapie gehört	
21.9.04	Vormittag (12h)	4 4 3	Helfen beim Essen machen	Nisulid 100, 2 St.
	Nachmittag (18h) 15	5 5 3 -	Spazieren ca. 1 St.	" 2 St.
	Abend (22h) 21 R	4 4 2	müde, abliegen.	
Mittwoch:	Morgen (8h) 9 R	- 2 2	bügeln	nachher erschöpft
22.9.	Vormittag (12h)	6 6 2 -	ausruhen	Nisulid 100, 2 St.
	Nachmittag (18h)	5 5 2	einkaufen, essen	" 1 St.
	Abend (22h) 20 R	4 3 2	Liegen	müde
Donnerstag:	Morgen (8h) 10 R	2 4 4	2 Zi-putzen	unterbrechen müssen
23.9.	Vormittag (12h)	7 7 5 -	ausruhen	Nisulid, 2 St.
	Nachmittag (18h)	5 7 4	paar Zeitungsartikel gelesen	" 2 St.
	Abend (22h) 20.15	6 6 3	Kopfwch-Zunahme	" 1 St.
Freitag:	Morgen (8h)	8 8 - 8	starke halb-	Imigran 1 St.
24.9.	Vormittag (12h)	8 8 - 8	seitige Migräne	" 1 St.
	Nachmittag (18h)	5 5 - 5	mit Erbrechen ganzer Tag Bett.	" 1 St.
	Abend (22h) 19 R	5 5 - 5	geschlafen	
Samstag:	Morgen (8h) 9 R	- 4 -	einkaufen	erschöpft
25.9.	Vormittag (12h)	4 4 3	Essen rüsten	Nisulid 100, 1 St.
	Nachmittag (18h) 15	3 4 2 -	ausruhen	" 1 St.
	Abend (22h) 21 R	2 3 2	Entspannen in Badewanne	
Sonntag:	Morgen (8h) 9.30	- 4 2	Besuch ganzer Tag Eltern	Abwechslung
27.9.	Vormittag (12h)	4 5 2 -	Schiffahrt, 3 Std.	Nisulid, 1 St.
	Nachmittag (18h) 16	8 8 2	abliegen Sp	" 2 St.
	Abend (22h) 19 R	6 8 -	ins Bett, schlafen	" 1 St.

Wann ist es schlimmer? Schmerztagebuch

Wochentag, Datum:	Zeitperiode (ungefähre Zeit des Eintrags)	Schmerzstärke* (0-10) / ev. Ort (Kopf, Nacken, Rücken, etc.)	Aktivitäten: Sitzen, Liegen, Spazieren, Arbeit, Übungen, Sport, etc.	Besonderes, Einflüsse: z.B. Behandlung, Medikamente; Freude, Ärger, Abwechslung
		K N R M		
Montag:	Morgen (8h) 10.02	2 4 5	Wasche + aufhängen	Rückensch
20.9.04	Vormittag (12h)	5 5 5 -	Liegen	Nisulid 100, 2 St.
	Nachmittag (18h)	3 3 4	Liegen, dann	" 2 St.
	Abend (22h) 21.15	3 3 4	Essen rüsten, Bett.	Erschöpfung Schwere Glieder
Dienstag:	Morgen (8h) 9.02	- 4 3	Kassette von Therapie gehört	
21.9.04	Vormittag (12h)	4 4 3	Helfen beim Essen machen	Nisulid 100, 2 St.
	Nachmittag (18h) 15	5 5 3 -	Spazieren ca. 1 Std.	" 2 St.
	Abend (22h) 21.02	4 4 2	müde, abliegen.	
Mittwoch:	Morgen (8h) 9.02	- 2 2	bügel	nachher erschöpft
22.9.	Vormittag (12h)	6 6 2 -	ausruhen	Nisulid 100, 2 St.
	Nachmittag (18h)	5 5 2	einkaufen, essen	" 1 St.
	Abend (22h) 20.02	4 3 2	Liegen	müde
Donnerstag:	Morgen (8h) 10.02	2 4 4	2 Zi putzen	unterbrechen müssen
23.9.	Vormittag (12h)	7 7 5 -	ausruhen	Nisulid, 2 St.
	Nachmittag (18h)	5 7 4	paar Zeitungsartikel gelesen	" 2 St.
	Abend (22h) 20.15	6 6 3	Kopfwch-Zugahme Bett	" 1 St.
Freitag:	Morgen (8h)	8 8 - 8	starke halb-	Imigran 1 St.
24.9.	Vormittag (12h)	8 8 - 8	seitige Migräne mit Erbrechen ganzer Tag Bett.	" 1 St.
	Nachmittag (18h)	5 5 - 5	geschlafen	" 1 St.
	Abend (22h) 19.02	5 5 - 5	geschlafen	
Samstag:	Morgen (8h) 9.02	- 4 -	einkaufen	erschöpft
25.9.	Vormittag (12h)	4 4 3	Essen rüsten	Nisulid 100, 1 St.
	Nachmittag (18h) 15.02	3 4 2 -	ausruhen	" 1 St.
	Abend (22h) 21.02	2 3 2	entspannen in Badewanne Eltern - besuch ganzer Tag	Abwechslung
Sonntag:	Morgen (8h) 9.30	- 4 2		
27.9.	Vormittag (12h)	4 5 2 -	Schiffahrt, 3 Std.	Nisulid, 1 St.
	Nachmittag (18h) 16.02	8 8 2	abliegen Sofa	" 2 St.
	Abend (22h) 19.02	6 8 -	ins Bett, schlafen	" 1 St.

Wann ist es besser? Schmerztagebuch

Fragebogen abrufbar unter:

<https://adam.unibas.ch/workspace>

*Medizinische Fakultät/
Chronischer Schmerz und Psychosomatik*

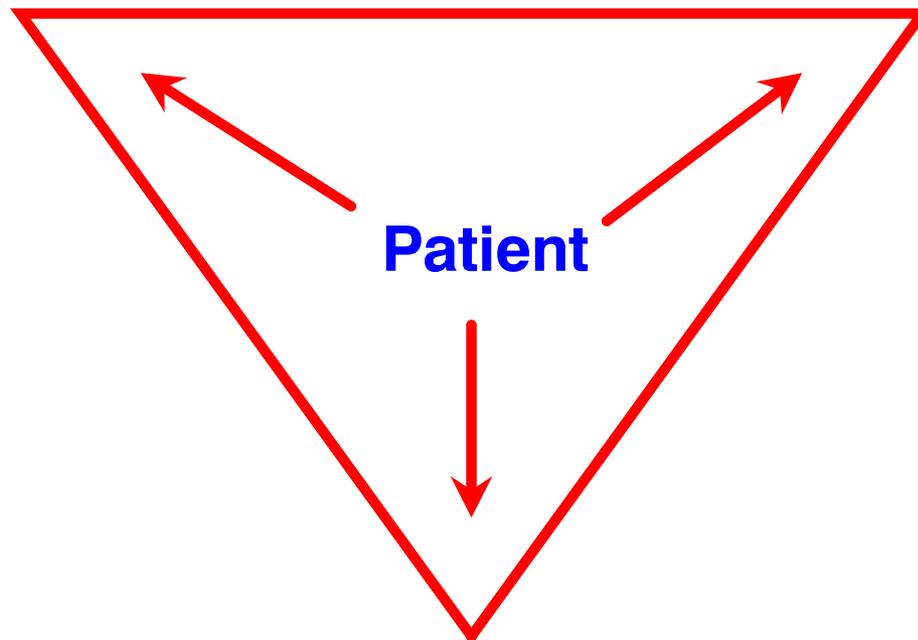
Auffällige Verhalten erfassen

- Perfektionismus
- Überhilfsbereitschaft
- Angst zur Last fallen, Angst vor Fehlern
- Angst verstossen zu werden
- Misstrauen, Verletzlichkeit
- Vermeidungsverhalten, Abspaltung von Gefühlen
- Reaktion auf Abwesenheit (Ferien)
- Vegetative Zeichen: rote Hautflecken, Schwitzen, verkrampfte Haltung

Beziehungsanalyse (Dreieck der Übertragung)

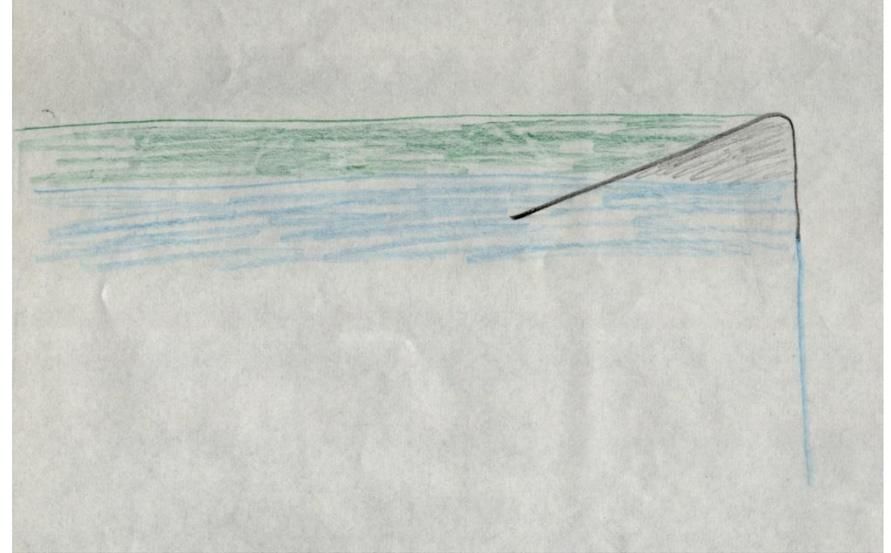
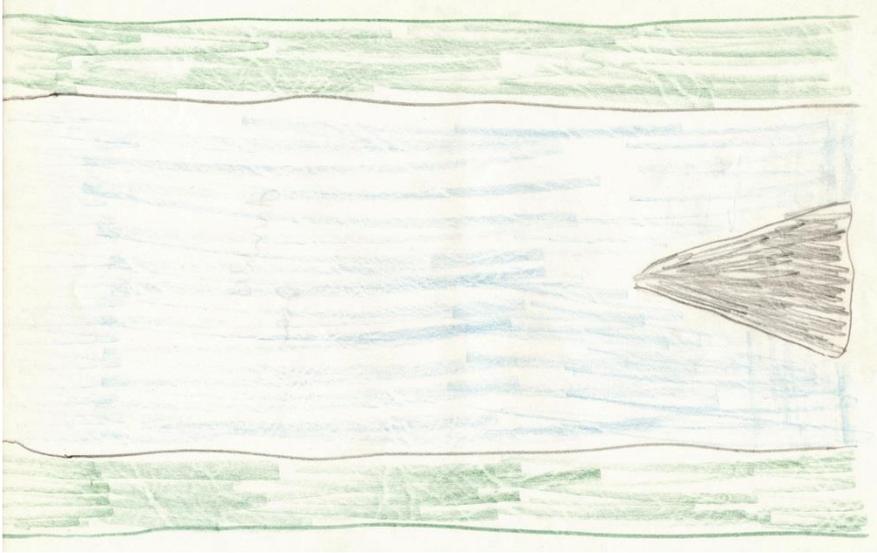
Vergangenheit
(Eltern, Ersatzeltern)

aktuelle Bezugs-
personen (Partner)



Therapie (Helfer)

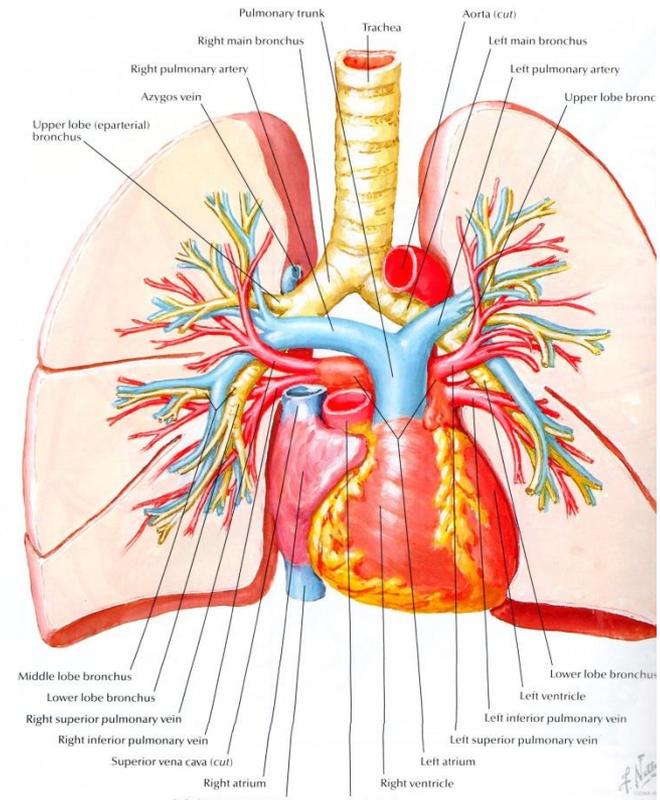
Widerstand respektieren



Den Fels im Fluss sieht der Patient erst später in einem Tagtraum.

Umgang mit Widerstand: Fallbeispiel Brustschmerz

- 28-jähriger Computer-spezialist leidet seit 16. Lebensjahr phasenweise unter schmerzhafter Beklemmung auf der Brust, die ihn am Durchatmen hindert
- Wiederholte medizinische Abklärungen ohne Befunde an Herz oder Lunge
- Zuweisung für Autogenes Training



Fallbeispiel Brustschmerz

Keine Probleme ausser Schmerz

- Autogenes Training erlernt, Symptom unverändert -> *Psychotherapie*
- **aber:** keine psychosozialen Probleme: glücklich verheiratet, 2-j. Kind, eigenes Haus, gute Stelle, glückliche Kindheit, Beziehung zu Eltern und Geschwistern gut



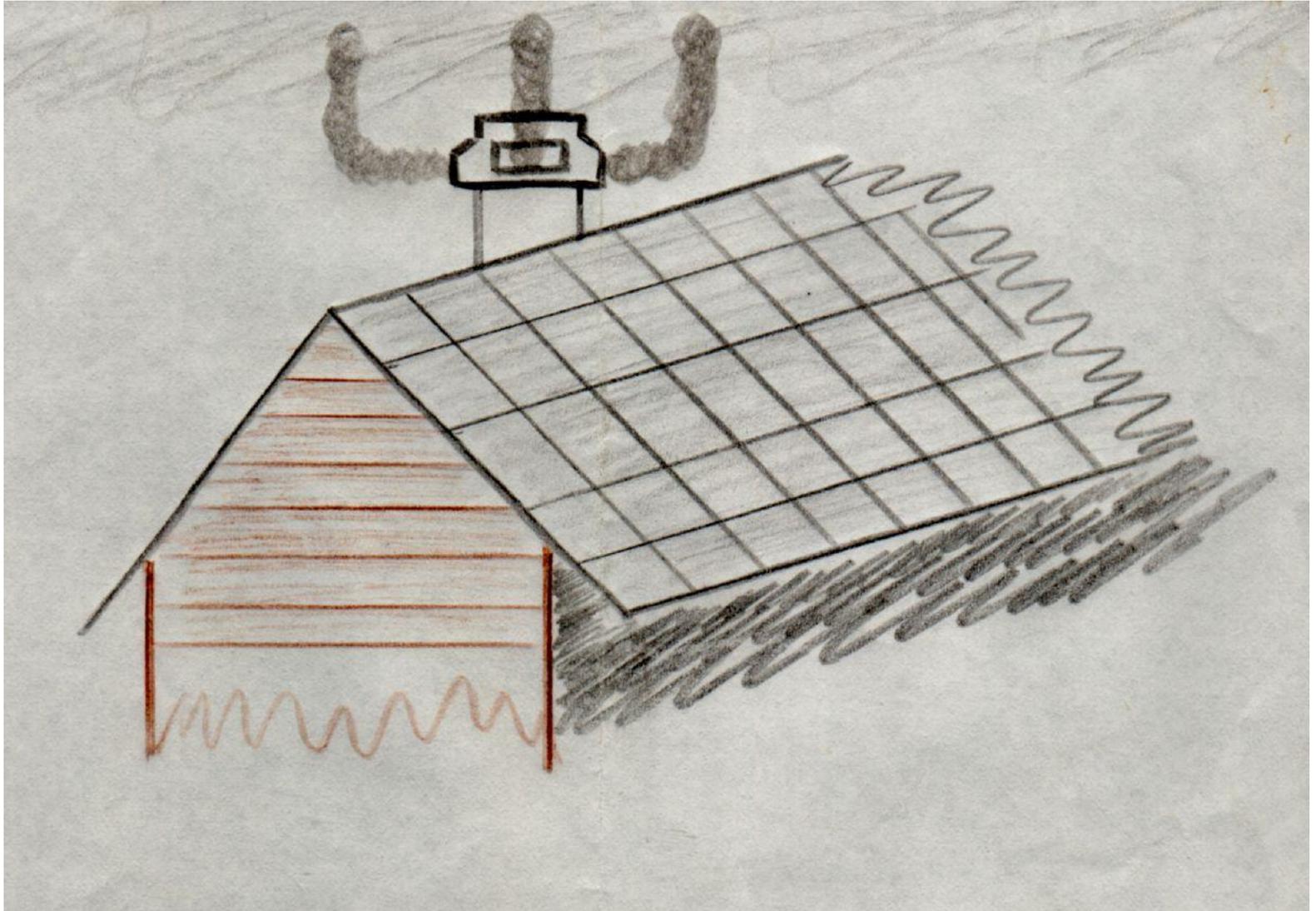
Fallbeispiel Brustschmerz

Langsame Einsicht

- Geführte Tagträume: bedrohliche Bilder
- Strukturierte Gespräche: enormer Druck wird langsam bewusst
 - belastende Arbeit mit Schichtdienst und Kriseneinsätzen nachts und am Wochenende
 - Zusätzliche Verpflichtungen in Familie und Gemeinde: Buchhaltung für Handwerksbetrieb des Vaters und Bürgergemeinde, freiwilliger Vormund für Verwandten
 - will trotzdem genügend Zeit für Frau und Tochter sowie Haus und Garten haben

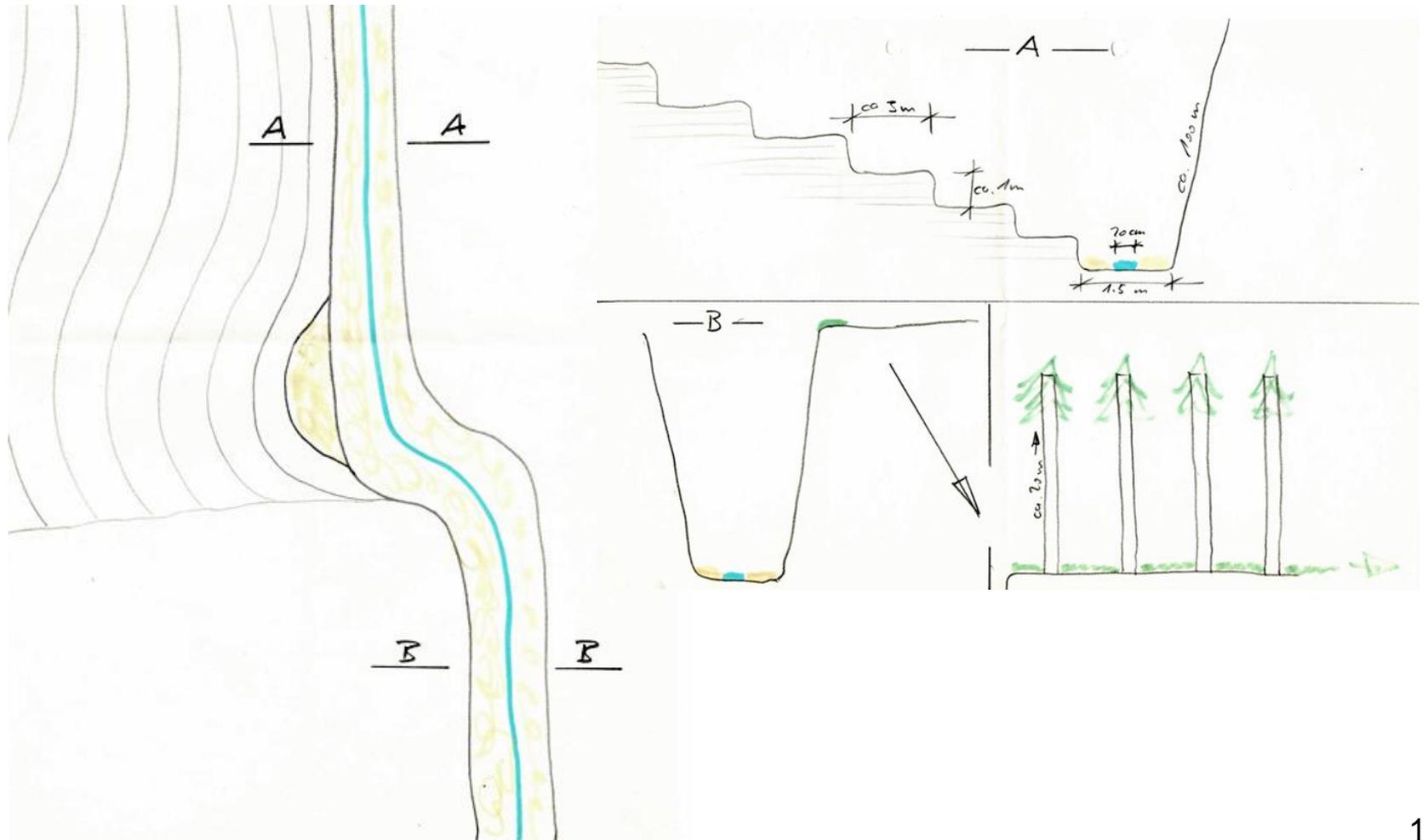


Zeichnung Nr. 1 nach Tagtraum



Funktionaler Brustschmerz:

Der Fluss ist eingepfercht, die Zeichnung exakt



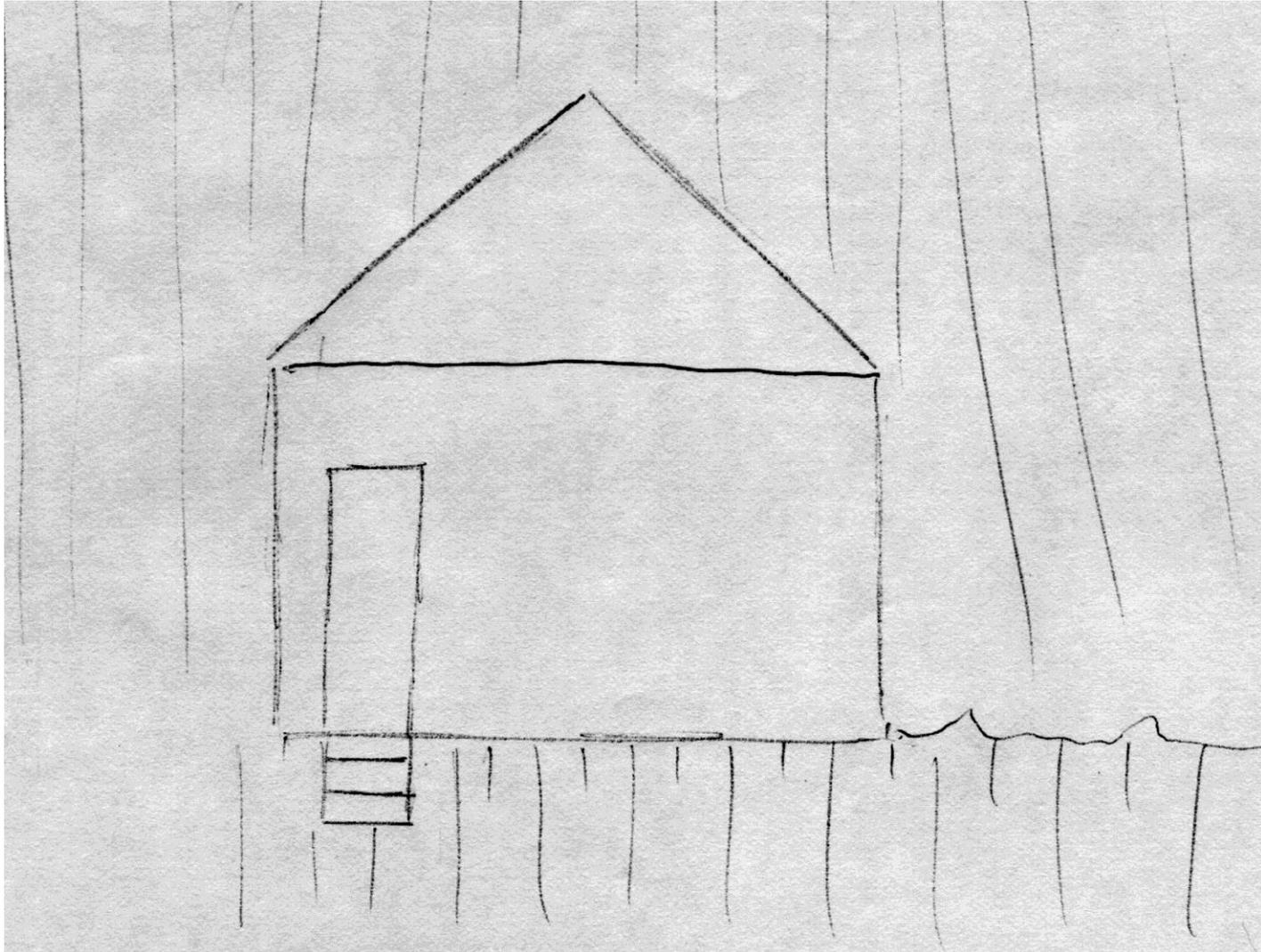
Fallbeispiel Brustschmerz

Veränderungen beginnen, Schmerz bleibt

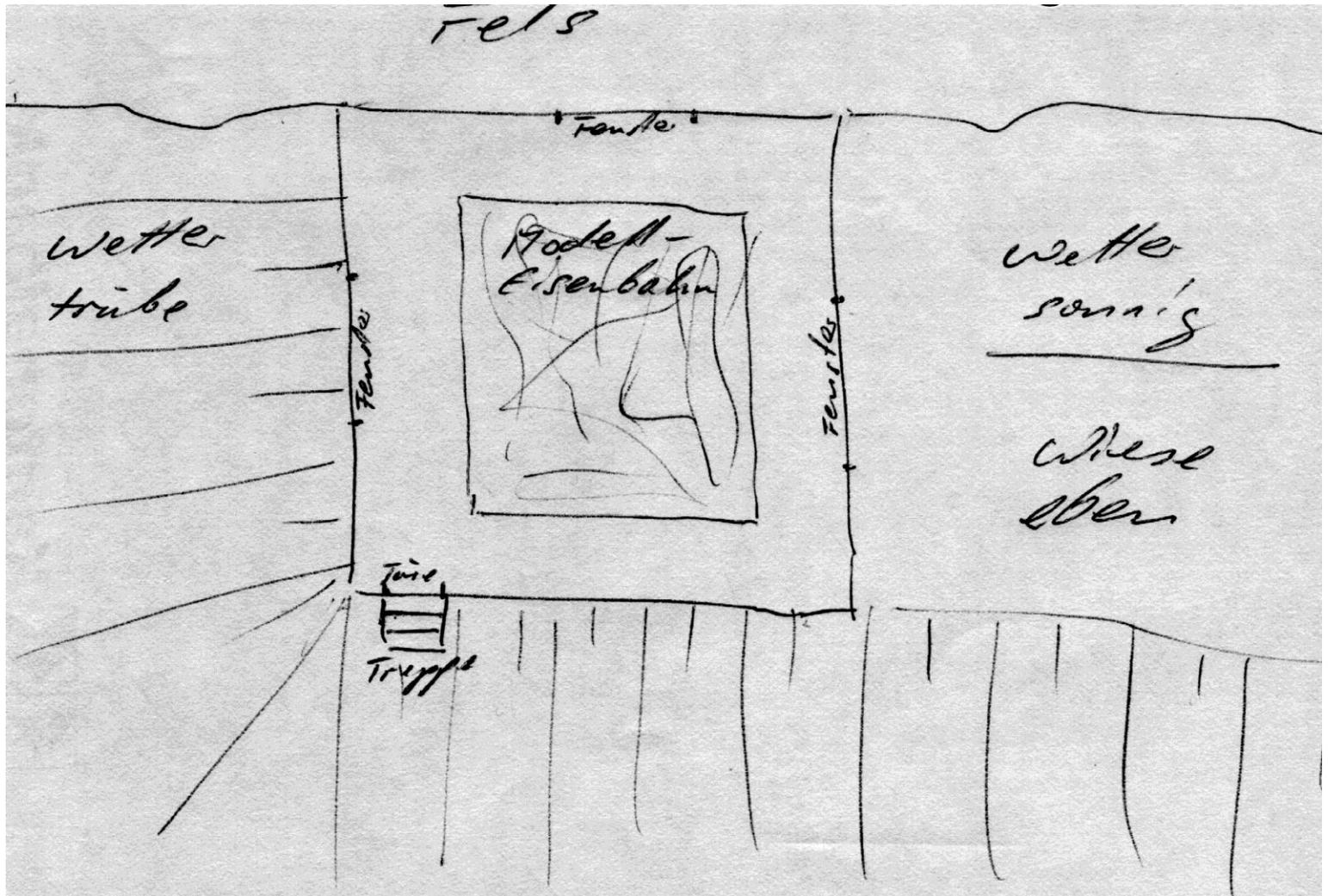
- Entlastet sich sukzessive von Zusatzpflichten, nimmt sich mehr Zeit für sich selbst
- geht einmal pro Woche Schwimmen und in Sauna
- fühlt sich allgemein besser, aber Brustbeschwerden bleiben unverändert
- wünscht Unterbruch der Therapie, da kaum Zeit für Konsultationen



Zeichnung Nr. 4a nach Tagtraum



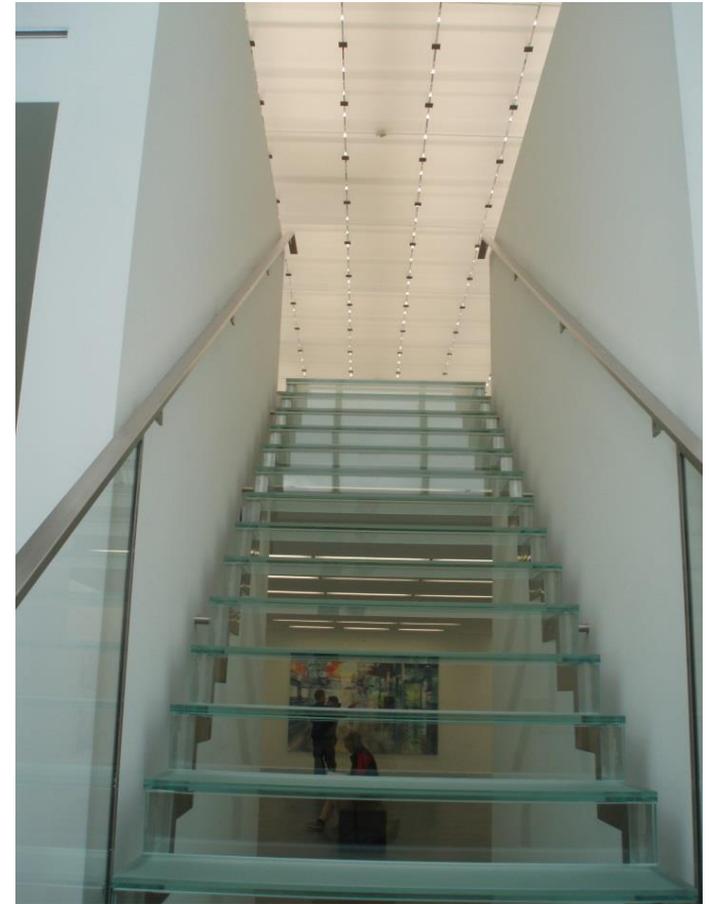
Zeichnung Nr. 4b nach Tagtraum



Fallbeispiel Brustschmerz

Positive Entwicklung (nach 2 Jahren)

- Belastende Arbeit in Datenverarbeitung gegen Stelle in interner Schulung getauscht: neue Arbeit geregelter und ruhiger
- Vorbereitung der periodisch stattfindenden Kurse anstrengend, dann manchmal wieder Symptome
- erlebt diese als Indikator für positive Herausforderung
- manchmal unerwartetes Auftreten: machen auf unerkannte Belastung aufmerksam



Happy End: Beschwerden als Wegweiser

- ✓ kann somit Symptom jeweils mit einem Stressfaktor in Verbindung bringen
- ✓ nicht mehr beunruhigend, sondern hilfreiches Signal seines Körpers: **kann gut damit leben**



Fallbeispiel Reizdarm

Vorgeschichte, Abklärungen

Die 50-jährige Patientin leidet seit Januar 2005 an erheblichen Magen-Darmbeschwerden, sie klagt über massive Schmerzen im Abdomen gelegentlich auch nachts, initial starke epigastrische Schmerzen, teilweise mit dysphagischen Episoden. Entsprechend habe ich die Patientin eingehend mittels Gastroskopie, Sonographie und Kolonoskopie abgeklärt, alle Untersuchungen ergeben keine organischen Befunde, welche die Symptomatik erklären würden. (November 05)

Reizdarm

Bisherige erfolglose Behandlungen

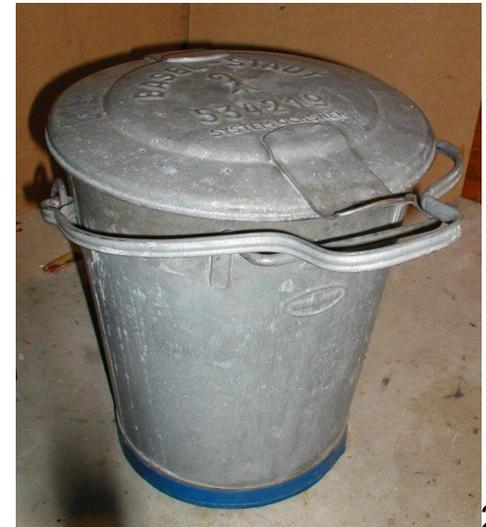
Die Beschwerden persistieren trotz dem Einsatz verschiedener Medikamente. Die einzige leichte Besserung der Beschwerden hat die Patientin nach Einnahme von Xanax (3x 1mg täglich). Wegen den protrahierten Beschwerden hat die Patientin Tumorbefürchtungen entwickelt. Um eine extraintestinale Ursache der Beschwerden sicher auszuschliessen habe ich eine Laparaskopie veranlasst. Ausser flächigen Adhäsionen im Omentum majus und entsprechender Adhäsioolyse wurde keine Pathologie festgestellt.

Reizdarm

Zuweisung durch Gastroenterologe

Die Patientin klagt nach wie vor über heftige Abdominalbeschwerden mit Krämpfen und Stuhlunregelmässigkeiten. Eine leicht pathologische Laktosebelastung kann die massive gastrointestinale Symptomatik und die Angstzustände nicht erklären.

Die Patientin, welche sich anfänglich stark gegen eine psychiatrische Betreuung gewehrt hat, ist nun unter dem massiven Leidensdruck bereit dazu.



Reizdarm

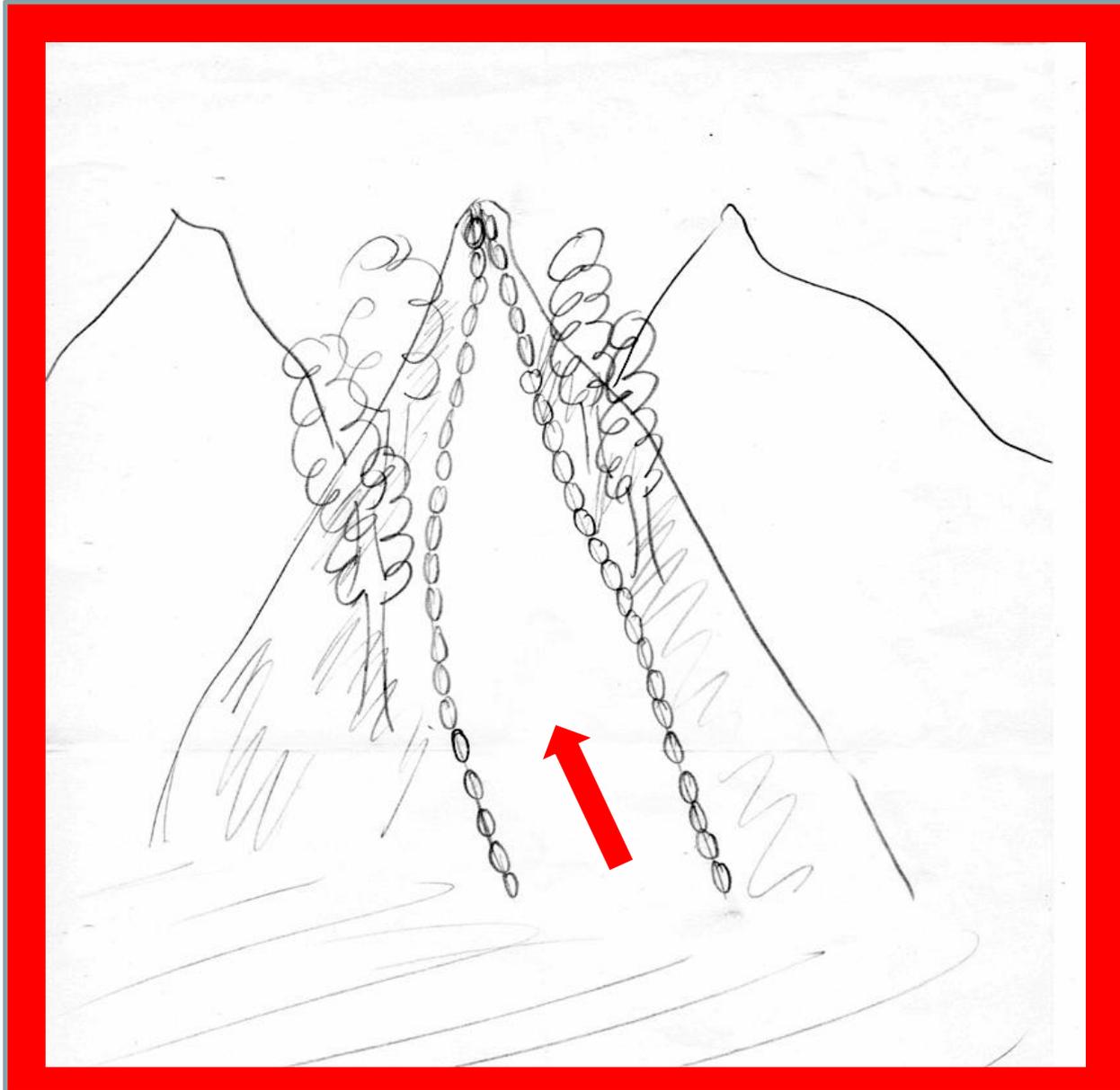
Lebensgeschichte, soziale Situation

- 1954 in Basel geboren und aufgewachsen
- Stiefschwester aus 1. Ehe des Vaters
- Vater 1902 geboren, Kaufmann, diskriminiert als Jude, starb als Pat. 13-j. war
- Kindheit: erlebte Mutter lieblos überbehütend, dominant bis einengend/ablehnend
- vermutlich sexueller Missbrauch
- Hochbauzeichnerin/ Bauleiterin; seit Jahren in öffentlicher Verwaltung (früher Baufirmen)
- 1987 geheiratet, keine Kinder
- Ehemann (1952) selbständiger Kunsthändler
- lebt sehr zurückgezogen, keine Freunde

Aktuelle Belastungen

- ✓ Angst Mann zu verlieren, da vor 20 Jahren lebensbedrohlich krank
- ✓ seit 15 Jahren keine intime Beziehung, kaum Zärtlichkeit
- ✓ Mann konsumiert Pornographie und geht zu Prostituierten (lange Zeit verheimlicht)
- ✓ seit Jahren hohe Stressbelastung an Arbeit:
 - *leidet unter Mobbing (Diskrimination)*
 - *inkompetenter Vorgesetzter*
 - *Überlastung durch ständig neue Aufgaben („reisst sie“ teilweise an sich, will es besser machen, wird auch ausgebeutet)*
 - *ausgeprägter Perfektionismus, hohes Pflichtgefühl, mangelnde Abgrenzung*

Der Weg auf den hohen Berg ist steil und begrenzt



Reizdarm

Befunde

- kooperativ, freundlich, tüchtig, zuverlässig
- skeptisch bezüglich Fehlen einer organischen Ursache
- Schmerzen und zusätzliche Migräne machen sie zeitweise arbeitsunfähig
- Mühe sich zu entspannen, bekämpft Ängste mit Xanax (bis zu 6 mg tgl.)
- perfektionistisch
- Angst von Therapeut verstossen zu werden
- Kommunikation mit Mann blockiert durch gegenseitige Inanspruchnahme von Schuld

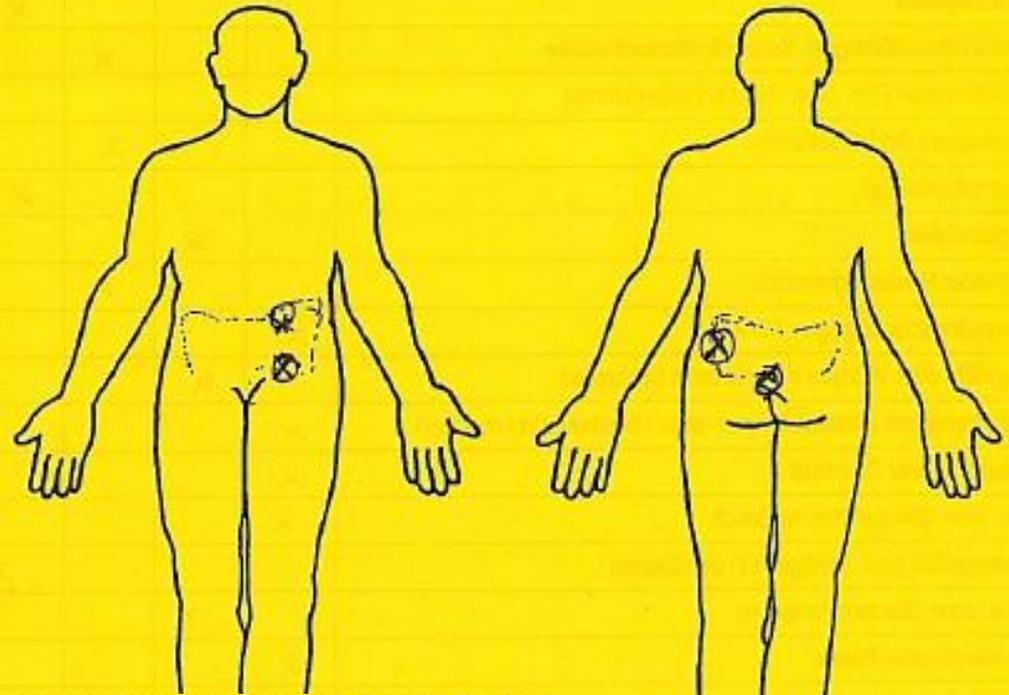


Schmerzlokalisierung (Fragebogen)

Schmerz- stärke

3. Schmerzlokalisierung: Wo haben Sie Ihre Schmerzen?

(Bitte mit Strichen oder Schraffur einzeichnen, ev. schmerzhaftes Gebiet umkreisen)



1. Schmerzintensität: Wie stark waren Ihre Schmerzen in der letzten Woche? Bitte machen Sie drei Angaben mit den folgenden Symbolen:

○ schwächster Schmerz

▽ momentaner Schmerz

● stärkster Schmerz

0



keine Schmerzen

6 ← 8 → 10

stärkste vorstellbare Schmerzen

hinten

Reizdarm

Zusatz- beschwerden

(ab 27 Punkten auffällig)

Ich leide unter folgenden Beschwerden:	stark	mässig	kaum	gar nicht
1. Kopfschmerzen, bzw. Druck im Kopf			x	
2. Gleichgewichtsstörungen oder Schwindelgefühle			x	
3. Innere Unruhe		x		
4. rasche Ermüdbarkeit, resp. Erschöpfbarkeit		x		
5. Nacken- oder Schulterschmerzen		x		
6. Mangel an sexueller Erregbarkeit	x			
7. starkes Schwitzen				x
8. Zittern				x
9. Reizbarkeit			x	
10. Schwächegefühl				x
11. Konzentrationsstörungen, Konzentrationsschwäche			x	
12. Schlafstörungen (Ein- oder Durchschlafprobleme)	x			
13. Übermässiges Schlafbedürfnis			x	
14. Lärmempfindlichkeit				x
15. Energielosigkeit		x		
16. Kreuz- oder Rückenschmerzen			x	
17. Überempfindlichkeit gegen Kälte	x			
18. Enggegefühl oder Würgen im Hals beim Schlucken		x		
19. Bauchschmerzen (einschl. Magen- oder Unterbauchschmerzen)	x			
20. Verstopfung oder Durchfall	x			
21. Druck- oder Völlegefühle im Bauch	x			
22. Schweregefühl bzw. Müdigkeit in den Beinen				x
23. Gelenk- oder Gliederschmerzen		x		
24. Kalte Hände oder Füsse	x			
Total pro Spalte	7	6	6	5
	x3	x2	x1	x0
Punkte pro Spalte	21	12	6	5
Total Punkte (Beschwerdenscore)	→	→	→	44

Reizdarm

**Alles recht
machen –
auch beim
Ausfüllen
eines
Fragebogens**



Ich kann mich heute noch so freuen wie früher

- ganz genau so
- nicht ganz so sehr
- nur noch ein wenig
- kaum oder gar nicht

2)

Mich überkommt eine ängstliche Vorahnung, daß etwas Schreckliches passieren könnte

- ja, sehr stark
- ja, aber nicht allzu stark
- etwas, aber es macht mir keine Sorgen
- überhaupt nicht

3)

Ich kann lachen und die lustige Seite der Dinge sehen

- ja, so viel wie immer
- nicht mehr ganz so viel
- inzwischen viel weniger
- überhaupt nicht

1)

Mir gehen beunruhigende Gedanken durch den Kopf

- einen Großteil der Zeit
- verhältnismäßig oft
- von Zeit zu Zeit, aber nicht allzu oft
- nur gelegentlich/nie

2)

Reizdarm

Verlauf (2006 - 2013)

- kann kaum imaginieren (nur Erinnerungsbilder)
- kann in Tagtraum eigenen Darm besichtigen
 - sieht trockene Röhre mit samtartigen Wänden
- imaginiert zu brennendem Gefühl in Bauch
 - sieht brennendes Haus, Feuerwehr löscht
 - Brennen im Bauch verschwindet
- imaginierte Wärmeanwendung lindert
- Stress am Arbeitsplatz kann etwas verringert, Anerkennung verbessert werden
- Sexuelle Probleme in Ehe werden angegangen (Paargespräche): Sprachlosigkeit durchbrochen
 - Hintergründe des Abbruchs sexueller Kontakte
 - Aufdecken des Doppellebens des Mannes (Prostituierte)

Fallbeispiel: Angela mit Waschzwang



P. Keel, Basel

Fallbeispiel: Angela mit Waschzwang (1)

Eine 40-jährige Patientin kam wegen ausgedehnter Schmerzen und ausgeprägter Müdigkeit und Erschöpfung zu mir. Im Laufe der Behandlung stellte sich heraus, dass sie ein enormes, zwanghaftes Sauberkeitsbedürfnis hatte, indem nicht nur die Wohnung immer sauber geputzt sein musste, sondern sie und ihre drei Familienmitglieder (Ehemann und zwei Söhne) auch jeden Tag komplett frisch gewaschene Kleider anziehen mussten, weil sie überzeugt war, dass die Kleider sonst unangenehm riechen würden. Ich konfrontierte sie mit der großen Arbeit, die sie sich damit verursachte, was sie zwar einsah, aber nicht ändern konnte.

Fallbeispiel: Angela mit Waschzwang (2)

Schließlich konnte sie die Hintergründe ihrer zwanghaften Sauberkeit erkennen: Sie war in sehr armen Verhältnissen mit einer alkoholkranken Mutter aufgewachsen. Diese hatte den Haushalt und das Waschen vernachlässigt, so dass sie als Kind oft in schmutzigen Kleidern zur Schule gehen musste und dort kritisiert und ausgelacht wurde. Um dies zu vermeiden, hätte sie manchmal unterwegs am Dorfbrunnen die größten Flecken aus den Kleidern notdürftig ausgewaschen. Das Aufdecken dieser traumatischen Erfahrungen half mir, ihren Waschzwang zu verstehen, und ihr, das energieraubende Verhalten langsam abzulegen.

Defensivhandlungen zur Abwehr von unangenehmen Gefühlen



Defensivhandlungen zur Abwehr von unangenehmen Gefühlen aus der Vergangenheit

- Zwanghafte Verhalten (pausenloses Arbeiten, extreme Ordnung und Sauberkeit)
- Ausblenden von Schmerz und Erschöpfung während solcher Leistungen
- Selbstschädigendes Verhalten wie sich schneiden oder brennen, Bulimie; risikoreiche Verhalten (um sich zu spüren)
- Substanzmissbrauch (Alkohol, Medikamente, Drogen), um unangenehme Gefühle zu unterdrücken („sich zudröhnen“)
- Ausblenden von „gefährlichen“ Gefühlen und Bedürfnissen (Hunger, Schlafbedürfnis, Zärtlichkeit)

Fallbeispiel Klara, die ordentliche Hausfrau



P. Keel, Basel

Fallbeispiel Klara, die ordentliche Hausfrau (1)

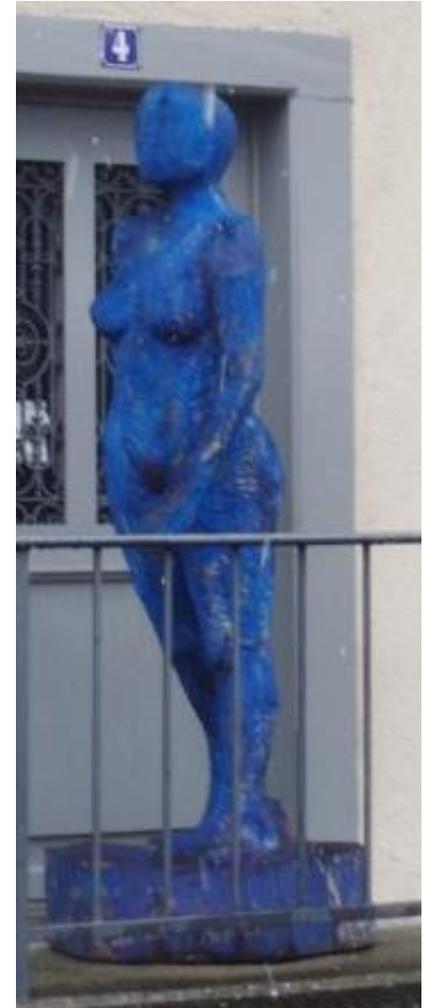
Eine 42-jährige Hausfrau und Mutter zweier erwachsener Töchter, die wegen Fibromyalgie und starker Erschöpfung in Behandlung war, berichtete, dass der Washtag jeweils für sie eine große Belastung sei, weil sie sich gezwungen fühle, die gesamte Wäsche am gleichen Tag zu waschen, zu trocknen, zu bügeln und einzuräumen. Als ich sie fragte, warum sie sich unter einem derartigen Druck setze, antwortete sie, dass sie den Anblick der ungebügelt herumliegenden Wäsche nicht aushalten können. Es könnte ja jemand zu Besuch kommen und die nicht aufgeräumte Wäsche sehen.

Fallbeispiel Klara, die ordentliche Hausfrau (2)

Da ich ahnte, dass sie in ihrem Haus ein separates Wäschezimmer hatte, fragte ich, ob denn die Wäsche im Wohnzimmer herumliege, was sie lachend verneinte. Ich witzelte dann, ob denn ihre Gäste ihr Wäschezimmer inspizieren würden, was sie lachend verneinte. Sie bemerkte, dass dieses Gefühl der Unordnung im Wäschezimmer sie allein belastete, und sie schaffte es schließlich, den Waschtag auf zwei Tage zu verteilen. Ihre belastete Kindheit gab die Erklärung für dieses Verhalten. Als uneheliches Kind einer sehr jungen Mutter hatte sie unter der Ablehnung durch die Großeltern gelitten. Sie hatte dauernd versucht, es diesen recht zu machen und ein pflegeleichtes, ordentliches Kind zu sein, was sie aber nie schaffte, da sie für immer ein unerwünschtes Kind blieb.

Kommunikationstraining: Problemlösen (Ich-Botschaften)

- Problem sachlich (Ich-Form) darstellen: *Ich stelle fest, dass ...
Dabei stört mich, dass Du ...*
- Keine (globalen) Vorwürfe (Angriffe):
Du lässt immer Deine ...
- Klare (realisierbare) Forderungen stellen: *Ich erwarte, dass Du ...*
- Allenfalls Sanktionen ankündigen:
Falls Du nichts änderst, werde ich ...



Stressbewältigung: Massnahmen gegen Tendenz zu Selbstüberforderung

direkt, aktiv

- Ziele, Engagement überprüfen
 - Perfektionismus, Überhilfsbereitschaft, Wachsamkeit (Defensivhandlungen!)
 - Stressbelastung abbauen
 - Nein sagen, Forderungen stellen
 - Ärger und Frustrationen vermeiden
 - Sich wehren, Änderungen fordern
- **Psychotherapie: Energie sparen, Selbstfürsorge**



Stressbewältigung: Massnahmen gegen Tendenz zu Selbstüberforderung

direkt, aktiv (Forts.)

- Kommunikation verbessern
 - Klare Abmachungen, Ich-Botschaften statt Vorwürfe
- Konflikte bewältigen
 - Streiten lernen, Gespräch suchen
- Erfolgserlebnisse schaffen
 - „Rosinen picken“, Spezialisierung, Anerkennung und Feed-back holen
- Humor und Abwechslung in Arbeit
 - Gemeinschaftserlebnisse
 - Spassfaktor, ungewöhnliche Ideen



Stressbewältigung: Massnahmen gegen Tendenz zu Selbstüberforderung

indirekt, aktiv

- Abwechslung schaffen
 - "Diversifikation" der Aufgaben
- Ausgleich/ Entspannung suchen
 - Familie, Freizeit, Sport, Fitness, Wohlbefinden pflegen
- soziale Unterstützung
 - fachlich, emotional / Kollegen, Freunde
 - Weiterbildung, Supervision, Therapie (Coaching)



P. Keel, Basel

Danke für Aufmerksamkeit und Mitarbeit



P. Keel, Basel