

Psycho-Kalender 2010

Voraussetzungen von Kooperation = Grundlage optimaler Beziehungen

Arbeitshilfe der Psychotherapeutischen Praxis von Dr. Dr. med. Herbert Mück, Köln, www.dr-mueck.de

2. Gemeinsame Aufmerksamkeit gegenüber etwas Drittem



1. Sehen und Gesehenwerden



5. Wechselseitiges Verstehen von Motiven und Absichten



3. Emotionale Resonanz



4. Gemeinsames Handeln



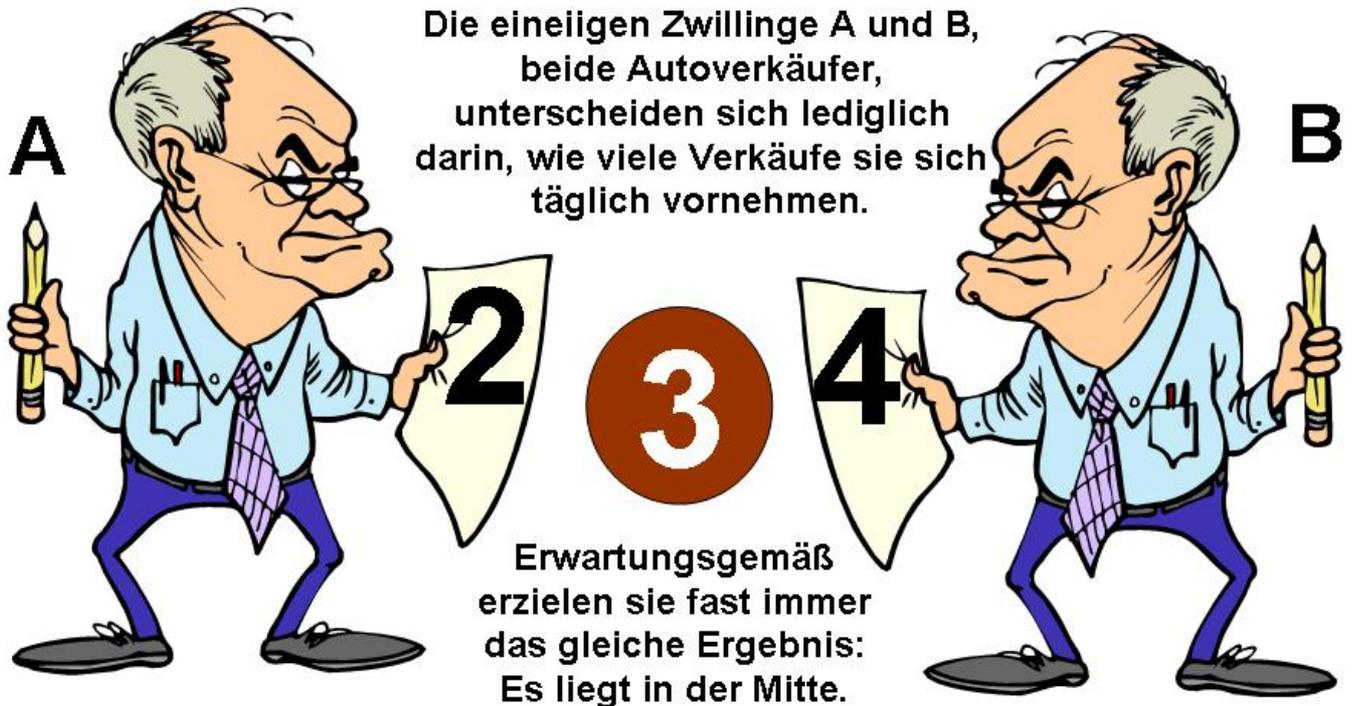
Nach J. Bauer: Prinzip Menschlichkeit. Hoffmann und Campe 2006

JANUAR

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Neujahr 1	2	3
4	5	6 Heilige Drei Könige	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Psycho-Kalender 2010

Wie man sich selbst unzuFRIEDEN macht



Wie werden sich die beiden am Abend jeweils fühlen?

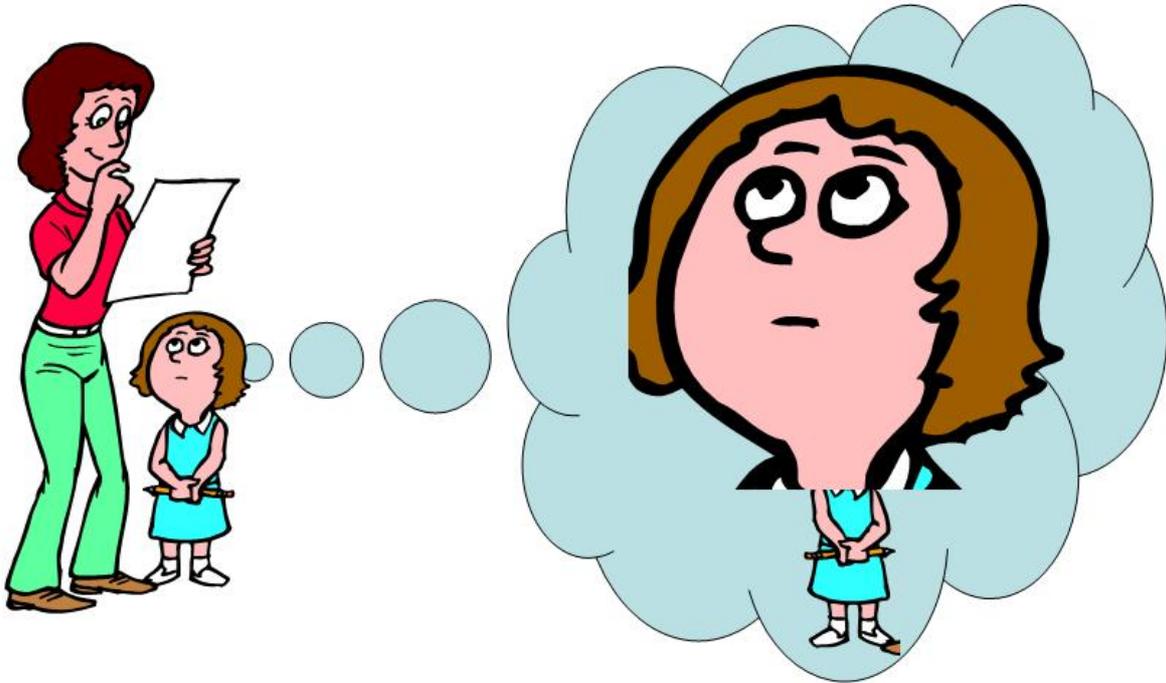
Fazit: Durch unrealistische Erwartungen und Zielvorgaben machen wir uns selbst unzufrieden, weil IST und SOLL ungünstig (!) voneinander abweichen.

Februar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15 Rosenmontag	16	17 Aschermittwoch	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Psycho-Kalender 2010

Kein Selbstbild ohne Feedback („Spiegelung“)



Wer nur zu intellektuellen Leistungen Feedback („Spiegelung“) erhielt, kann auch nur in dieser Hinsicht ein Selbstbild entwickeln. Der Rest der Person bleibt „unbelichtet“.

März

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Psycho-Kalender 2010

Getrennte Zustandswelten

Herr A in Belgien

Frau B in Köln

<p>Regnerischer Tiefdruck</p> <p>Baulärm</p> <p>Hunger</p> <p>Stress, wegen unerledigter beruflicher Aufgaben</p> <p>Schuldgefühle gegenüber Eltern</p> 	<p>Entspannt</p> <p>Urlaub</p> <p>Romantische Musik im Hintergrund</p> <p>Wohlgefühl nach einem leckeren Imbiss</p> <p>Will von ihrem Konflikt mit der Freundin erzählen.</p> <p>Warme Abendsonnenstrahlen kommen durchs Fenster</p> 
---	---

Frage 1: Wie gut werden Frau B und Herr A momentan kommunizieren können?

Frau B. ist betroffen, weil sich Herr A nicht über Ihren „Überraschungsanruf“ freut.

Frage 2: Was könnten Sie tun?

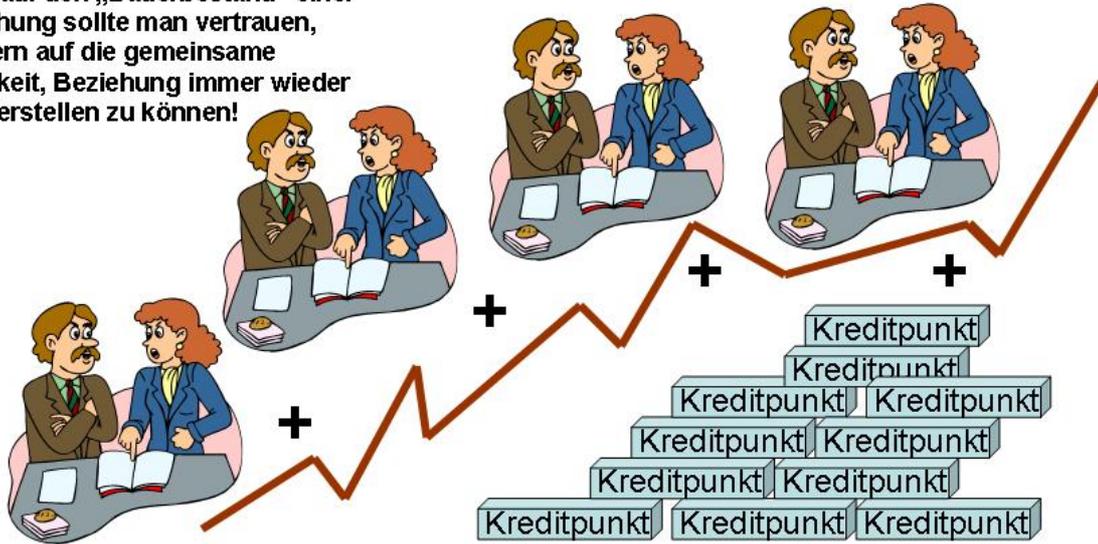
April

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2	3	4
				Karfreitag		Ostersonntag
5	6	7	8	9	10	11
Ostermontag						
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Psycho-Kalender 2010

Bewältigte „Differenzen“ erzeugen „Beziehungskredit“

Nicht auf den „Dauerbestand“ einer Beziehung sollte man vertrauen, sondern auf die gemeinsame Fähigkeit, Beziehung immer wieder neu herstellen zu können!



...jede bewältigte Auseinandersetzung kann zu noch mehr Nähe führen und das Paar stärker verbinden: Beide erfahren, dass ihre Unterschiedlichkeit nicht zur Trennung führt, sondern in der Beziehung gelebt werden darf. „Differenzen“ werden immer seltener als Bedrohung und immer mehr als Bereicherung und Fortschritt erlebt, da sie letztlich die Besonderheiten des Einzelnen sichtbar und lebbar machen.

Mai

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1 Tag der Arbeit	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13 Christi Himmelfahrt	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 Pfingstsonntag
24 Pfingstmontag	25	26	27	28	29	30
31						

Psycho-Kalender 2010

Falsche Ursachenzuschreibungen als Grundlage lebenslanger Schuldgefühle



Wer sich in dieser Form als „Ursache“ für das Leiden anderer wahrnehmen musste, wird lebenslang dazu neigen, sich für das Befinden anderer verantwortlich zu fühlen, zu viel Kontakt als „belastend“ erleben und Alleinsein schätzen.

Juni

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	1	2	3 Fronleichnam	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Psycho-Kalender 2010

**Kommunikation:
Nicht nur Inhalte, auch Form und Ablauf beachten!**



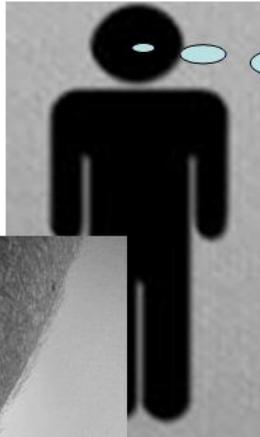
Wenn wir im kommunikativen Austausch nur auf die Inhalte achten, verhalten wir uns wie die Zöllner, die nie den Schmuggler „Listig“ überführen konnten, der täglich einmal eine Schubkarre voller Waren über die Grenze schob. Obwohl sie die Schubkarre jedes Mal gründlich durchwühlten, konnten sie ihn nicht überführen. Erst als „Listig“ verstorben war, stellte sich heraus, dass die Schubkarre das eigentliche Schmuggelgut war.

Juli

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Psycho-Kalender 2010

Sich selbst als
Quelle erlebten
Drucks entlarven



Du musst, du
musst, du
musst.....

Wir übersehen, dass wir selbst darüber entscheiden können, welche Regeln wir als für uns gültig übernehmen oder welche wir selbst neu entwickeln wollen. Oft fehlt uns nur der Mut, gegen einmal installierte Regeln aufzubegehren, diese zu revidieren oder neu zu verhandeln.

Ach, müsste ich
doch nicht....

www.pixelio.de Gert Altmann

August

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15 Maria Himmelfahrt
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Psycho-Kalender 2010

Wenn eigene Empfindungen nicht zu denen unserer Hauptbezugspersonen passen, werden sie aus der Wahrnehmung gestrichen!



September

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Psycho-Kalender 2010

Was man beachtet, das wächst



Wer sich beim Autogenen Training auf die Wärme in seiner Hand konzentriert („Meine Hand wird angenehm warm“), steigert nachweislich die Durchblutung und damit die Temperatur der Hand. Angstbetroffene konzentrieren sich auf Missempfindungen und stimulieren diese gleichermaßen. Seltsamerweise sparen sie manche Missempfindungen aus (wie Hunger oder Müdigkeit, die sie als selbstverständlich akzeptieren).

Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				1	2	3 Tag der deutschen Einheit
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Reformationstag

Psycho-Kalender 2010

Authentizität = Kohärenz (Stimmigkeit, Passung)



Wenn sich Denken, Fühlen, Reden und Verhalten „entsprechen“, leben wir authentisch („kohärent“). Dann fühlen wir uns meistens auch sehr wohl.

Die anderen fühlen sich in solchen Situationen mit uns ebenfalls oft wohler!

Wenn wir dagegen unauthentisch („inkohärent“) sind, verschlingt dies unnötige Energie. Unsere Umwelt wird irritiert, weil unsere Teilsysteme widersprüchliche Signale senden.

November

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Allerheiligen	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 1. Advent
29	30					

Psycho-Kalender 2010

Wege aus dem „Sprachgefängnis“

dem „Gefängnis unseres Denkens (Logik)“



Sprache ist Segen und Fluch zugleich. Sie erweitert unsere Möglichkeiten, mit äußeren Phänomenen umzugehen (wie beruflichen, räumlichen und anderen Situationen), behindert uns aber oft bei der Bewältigung „innerer Phänomene“ (wie Gefühlen, Sorgen, Selbsteinschätzungen)

Dezember

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4	5 2. Advent
6	7	8	9	10	11	12 3. Advent
13	14	15	16	17	18	19 4. Advent
20	21	22	23	24 Heiligabend	25 1. Weihnachts- feiertag	26 2. Weihnachts- feiertag
27	28	29	30	31 Silvester		