

**Bad Orb 2004 Jahrestagung der Milton Erickson Gesellschaft:
Hypnose-Trance-Gesundheit: Salutogenese, Prävention, Selbstregulation und Selbstheilung**

Ericksonsche Stressbewältigung in Gruppen

Dipl. Psych. Anne M. Lang

Was ist typisch „Ericksonisch“/ für den Ericksonian Style?

- **Ressourcenorientierung** „es gibt immer mehr Möglichkeiten“
- **Utilisation** „ alles, was geschieht, kann genutzt werden“
- **Geschichten günstig verfassen/** „Heilung durch Geschichten“
- **Arbeit mit dem UBW anregen** „das UBW hat weniger Restriktionen“
- **Neue Erfahrungen/ Handeln/ Tun anregen** „Tun geht vor Reden“
- **Suggestiv fokussierende Sprache und Kommunikation**
„Sprache orientiert und fokussiert“

Modelle von Stressbewältigungstrainings/ Stressmanagementtrainings:

- DGVT- Programm: Stressbewältigung in Gruppen
- „Kaluza-Training“: Gelassen und Sicher im Stress
- Eigene Form- Ericksonian Style: Prozessarbeit, Ressourcenarbeit,
Fokuserarbeit

James Proschaska „ So wirkt Psychotherapie“ (Hubble, Duncan, Miller Herg.)

Entwicklung vollzieht sich in verschiedenen Stadien.

Stadiensensitives Vorgehen sagt mehr über Erfolg aus als Schwere oder Dauer der Störung.

Stadien der Veränderung	Interventionen in den Stadien	Übergreifende Faktoren für Erfolge
1. Prä- Kontemplation/ kein Problembewusstsein	Anwerben/ Sensibilität erhöhen, Vorteile einer Veränderung müssen mehr werden	Erwartungen fördern therapeutische Allianz stärken
2. Kontemplation/ Nachdenklichkeit	in Veränderung halten/ Nachteile der Veränderung müssen sich reduzieren	Konfrontative Strategien
3. Entscheidung	im Prozess halten, Neuinterpretationen; Neubewertungen,	Modifikationsstrategien
4. Handeln	Zuversicht, Günstigeres Verhalten lernen, was das problematische ersetzt	Beherrschung von Techniken
5. Aufrechterhalten	Fortschritte festhalten .	Selbstzuschreibung für den Fortschritt
6. Beendigung, Abschluss		

Der bewährte Verlauf des Stressbewältigungstrainings, wie ich es entwickelte, kann wie folgt den Stadien von Proschaska zugeordnet werden:

Stadium I: Präkontemplation

Information und Bewusstmachung/ Problembewusstsein schaffen

1. Psycho-neuro-immunologische, mentale Stressspirale

- vorbewusste Interpretation der Situation
- Stresshormonausschüttung über die Hypophyse
- Anspringen des Stresskreislaufes im Körper

und

2. entsprechende gegenläufigen Entspannungsspirale

- körperliche Entspannung über mentale Vorstellungen AT
- körperlich-mentale Entspannung über mentales Training oder PMR, also willkürliche An- und Entspannung der Muskeln
- körperliche Zurückbildung der Stressvorgänge in Beruhigung. Balance

3. kurz- und langfristige Stressfolgen im Körper, Psyche, Geist und sozialem Verhalten

Stadien 2 und 3: Kontemplation und Entscheidung

Beteiligung des Einzelnen und der Gruppe

1. eigenes Gesundheitsprojekt (Zielfokussierung, Motivationsstärkung)
2. Zielsetzung und Imagination der „anderen Möglichkeiten“ durch jedes Gruppenmitglied
3. Worum geht es? Modifizieren und Anpassen

Stadium 3:

Erhebung vorhandener individueller Entspannungsmethoden

1. Wie entspannen sie? Einsatz bzw. deren Erweiterung
in der Gruppe (Ressourcennutzung, Kompetenzhaltung, Motivationsstärkung)
2. Entspannung erweitern und trainieren
3. Angebote von bewährten Entspannungstechniken individuell modifizieren
Vorstellung, Anleitung, Einbeziehen der vorhandenen Erfahrungen und Diskussion
(AT, PMR und ideomotorisch suggestive Methoden u.U. Selbsthypnose)

Stadium 3: Entscheidung

Kleingruppenübungen zu Situationen der Gesundheitsprojekte

1. Klärungsübung:

Darstellung und Gegenüberstellung von:

Objektiver Situation (Tatbestand, Situation, objektive Beschreibung der Vorfälle. Verhalten, Tun, Sagen und

Subjektiver innerer Welt anhand von inneren Gedanken; Gefühlen usw..

Besprechung in der Kleingruppe

2. Übung zum Problemlösen

Verfahren: Es bilden sich Kleingruppen. Anhand der Ergebnisse der vorausgegangene Klärungsübung greift jeder eine Situation heraus. Die Gruppe bildet eine Beratercrew und beschäftigt sich mit alternativen Lösungen in Einstellungen, Verhalten, Fühlen.

Es geht um nichtbewertetes Brainstormen. Jeder Teilnehmer stellt nun reihum sein/ihr Problemverhalten vor, dreht sich danach um, damit das Zuhören leichter fällt, wenn die anderen Gruppenmitglieder für sie/ihn Alternativen entwickeln..

Die Brainstormingseinfälle werden protokolliert und übergeben. Das vorstellende Gruppenmitglied gibt eine erste Rückmeldung, die Einfälle werden durch es selbst später modifiziert. Aller Erfahrung nach ist diese Übung äußerst beliebt und gelingt oft sehr kreativ und bewegt viel..

Stadien 4: Handeln

Evaluation des Prozesses hinsichtlich

Verhaltensschritte und Entspannungsübungen

1. Wo stehen Sie bei der Entwicklung ihres Gesundheitsprojektes?
Schritte beschreiben lassen und mitverfolgen.
2. Umgang und Nutzung von Rückfällen.
3. Arbeit mit individuellen Reizthemen bzw. Stresssituationen
und deren Veränderungspotential in der Gruppe
4. Erweiterung von Möglichkeiten durch spezielle Aufgaben,
dem dissoziativen Blick aus der Vogelperspektive, humorvoller Herausarbeitung
von Einseitigkeiten usw..

Stadien 4 und 5: Handeln und Aufrechterhalten

Unterstützung des Prozesses, ressourcenorientierte Prozessführung

1. Begleiten und Vertiefen der Entspannungserfahrungen und Übungen
2. Entdecken von Veränderungsambivalenzen
3. und realistisch gewählte Modifizierung
 - Teilearbeit, Kosten-Nutzen- Analyse bzw. reflektierte imaginierte Integration
 - Zielzustand imaginieren
 - Zuversicht, Möglichkeiten und Erfolg implizieren
4. Zu jedem Zusammenkommen Abfrage reihum wie es lief, was ist geschehen.
 - Begleitung der Prozesse in ihren Verläufen durch die Gruppe und die Leiterin
 - Berichte von Erfolgen und Fokussierung auf das, was sich tut.
 - Entwicklungsschritte, Ziele dann noch genauer modifizieren

Stadien 5 und 6: Aufrechterhalten und Beenden/Abschluss

Unterschiedserhebung und Evaluation des Prozesses

1. Markierung der Fortschritte und Zielorientierung.
2. Suggestive unterstützende Prozessarbeit zur Fokussierung und Verankerung

Schlussevaluation

**Prozessführung mit
Fokusarbeit, Metaprozessreflektion**

Kontakt – Ankopplung- Rahmen schaffen

Zielfindung für jeden

Arbeit in der Gruppe

Arbeit am Ziel

Selbstbestimmtheit,
Annäherungsziel
persönliche Bedeutsamkeit

Gruppenarbeit

Klärung und Erweiterung (2 Gruppenübungen)
Lernen von einander

Konfrontieren und Unterstützen:

Ambivalenzenarbeit (Kosten-Nutzen)
Teilearbeit,
Modifikation

Skalierung und immer mitgeführte festhaltende Evaluation

A
K
T
I
V
I
E
R
U
N
G

R
E
S
S
O
U
R
C
E
N
O
R
I
E
N
T
I
E
R
U
N
G