



WENN'S IM LEBEN KNACKST

NACHTRAG ZUM VORTRAG VOM 23.01.2018

Mag. Harald G. Kratochvila
www.kompetenz-coaching.at
office@kompetenz-coaching.at

NUGENIS – Touchpoint
Epigenetics
www.nugenis.eu
www.facebook.com/nugenis

WENN'S IM LEBEN KNACKST – PSYCHOLOGISCHE ERSTE HILFE. EINE ANNÄHERUNG

DIE MEISTEN VON UNS SIND MIT DEN MÖGLICHKEITEN ERSTER HILFE VERTRAUT – BLESSUREN UND VERLETZUNGEN KÖNNEN WIR DAMIT VERSORGEN UND AUCH ABSCHÄTZEN, WANN ES ZEIT FÜR PROFESSIONELLE HILFE IST. BEI PSYCHISCHEN VERLETZUNGEN STEHT UNS EIN SOLCHER ERSTE-HILFE KOFFER NICHT ZUR VERFÜGUNG – SELTEN KÖNNEN WIR DEN EMPFINDUNGEN, DIE MIT SOLCHEN VERLETZUNGEN EINHERGEHEN, EINEN NAMEN UND AUCH ANDERE AUSDRUCKSFORMEN GEBEN. MIT DER KENNTNIS UM DIESE VERLETZUNGEN UND INDIVIDUELL RASCH VERFÜGBAREN INTERVENTIONEN ERHALTEN WIR MEHR SELBSTWIRKSAMKEIT (HEALTH LITERACY) UND VOR ALLEM EIN BESSERES VERSTÄNDNIS UNSERER VERLETZLICHKEIT (PSYCHOEDUKATION). GESUNDHEIT IST KEIN STABILER ZUSTAND, SONDERN EINE FORM DER AKTIVITÄT – SIE FÄNGT MIT VORSORGE AN UND BRAUCHT MANCHMAL AUCH ERSTE, ZWEITE UND DRITTE HILFE. ACHTEN SIE AUF SICH UND IHRE GESUNDHEIT.

23. Jänner 2018, Rathaus Tulln

Psychische Verletzungen sind wichtige Bestandteile unseres Lebens und unserer Identität – sie zeichnen unseren Charakter und markieren unsere Individualität. Wie wir auf Zurückweisung, Einsamkeit, Verlust und Trauma, Schuld, Gedankenkreisen/Grübeln, Versagen und ein herabgesetztes Selbstbewusstsein bzw. einen geringen Selbstwert reagieren können, bestimmt unseren Handlungsspielraum und eröffnet uns stets neue Möglichkeiten im Leben voran zu kommen.

Krisen stehen dabei für Erwartungsbrüche, für Veränderungen, denen wir uns ausgesetzt sehen. Ein wesentlicher Punkt im Umgang mit Veränderungen ist die Beantwortung der Frage, welchen persönlichen Anteil man selbst daran trägt bzw. übernehmen kann – in der Psychologie spricht man dabei vom Konstruktivismus und auch von Resilienz. Resilienz kann als Reaktion auf Veränderung beschrieben werden, als „Aufrechterhaltung oder schnelle

Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.“ (Kalisch, 2017: Der resiliente Mensch).

Veränderungen sind nicht nur Erwartungsbrüche, sondern auch das Splittern von Mustern, Routinen und Gewohnheiten. Im Vortrag habe ich Ihnen verschiedene Modelle vorgestellt, mit denen versucht wird dieses Phänomen abzubilden (z.B. das ABC-Modell). Verhalten, Gedanken, Gefühle und Ereignisse stehen in einem sich bedingendem Wechselverhältnis – somit bieten potentiell alle diese Ebenen Möglichkeiten zur Intervention und damit auch Erster Hilfe.

Lernen Sie Ihren Körper und seine Reaktionen kennen, lernen Sie auf Warnsignale aller Art zu reagieren – geben Sie Ihren Empfindungen und Gefühlen die Chance, Ihnen etwas über sich als Person, als Individuum zu lernen.

Ich stelle Ihnen die Vortragsfolien gerne zur Verfügung, damit Sie die Möglichkeit haben, Ihr Interesse selbstständig zu vertiefen. Sie finden in der Präsentation auch Büchervorschläge und Hinweise auf andere Medien.

Vielleicht erinnern Sie sich auch noch an den Ausspruch von Viktor E. Frankl: „Muss man sich denn von sich selbst auch alles gefallen lassen?“ – Mit Ihrer Neugierde und Ihrem Interesse sind Sie auf einem guten Weg, Ihre persönliche Antwort auf diese Frage zu finden, und damit auch eine gesunde Distanz zu sich, Ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen zu finden, damit Sie für psychische Verletzungen stets einen brauchbaren Erste Hilfe Koffer zur Verfügung haben.

Zum Abschluss möchte ich Sie auch noch auf die Möglichkeiten der Angewandten Epigenetik hinweisen – unser Lebensstil (was wir tun, was wir denken, wie wir empfinden) hat biochemische Auswirkungen auf Zellebene – Gesundheit vorsorgen fängt daher schon damit an, seine Zellen zu schützen. Mehr Information darüber auf www.nugenis.eu

Vielen Dank für Ihr Interesse
Harald G. Kratochvila