Positive Lebenseinstellung – Positive Psychotherapie

Vereinigung sehbehinderter und hörbehinderter Menschen

Dr. Ines Stamm

Psychotherapeutin in freier Praxis

Matthäusgasse 13/1, 1030 Wien

info@stamm-psychotherapie.at

Tel. +43-664-2437878

Auge & Ohr, 5. Dezember, BAG, 1030 Wien

Betrachte den Menschen als ein Bergwerk, reich an Edelsteinen von unschätzbaren Wert!

Die 3 Grundprinzipien der Positiven Psychotherapie

- 1. Das Prinzip der Hoffnung: Das positive Menschenbild
- 2. Das Prinzip der Balance: Konfliktdynamik und Konfliktinhalt
- 3. Das Prinzip der Beratung: 5 Stufen der Therapie und Selbsthilfe

Anwendung in der Psychotherapiepraxis

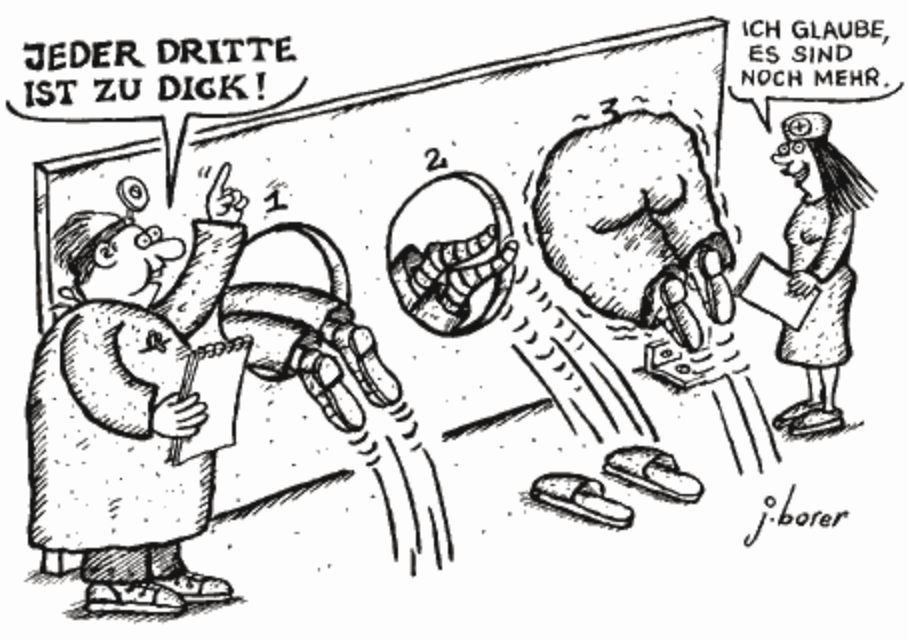
- Positiv und Transkulturell
- Ganzheitlich
- Ressourcenorientiert
- Symptom im positiven Sinne
- Orientierungshilfe – Hilfe zur Selbsthilfe
- Sprachbilder und Volksweisheiten
- Tiefenpsychologisch fundiert

Der positive Ansatz

- Primäre Fähigkeiten
- Sekundäre Fähigkeiten
- Die positive Sichtweise

Psychosomatik – das 3. Auge

- Die Zeiten ändern sich, und wir ändern uns mit ihnen

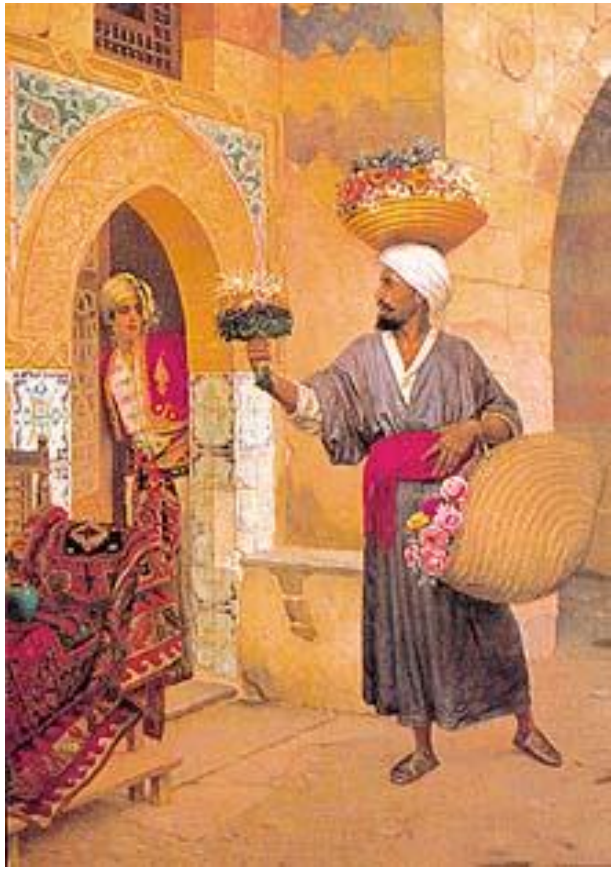


Die positive Deutung der Krankheit

- Erkrankung als Chance?

Orientalische Geschichten

- Funktionen der Geschichten



Spiegelfunktion
Modellfunktion
Mediatorfunktion
Traditionsträger
transkultureller Vermittler
Gegenkonzept
Standortwechsel

Der Transkulturelle Ansatz – das positive Konzept in der Menschenführung

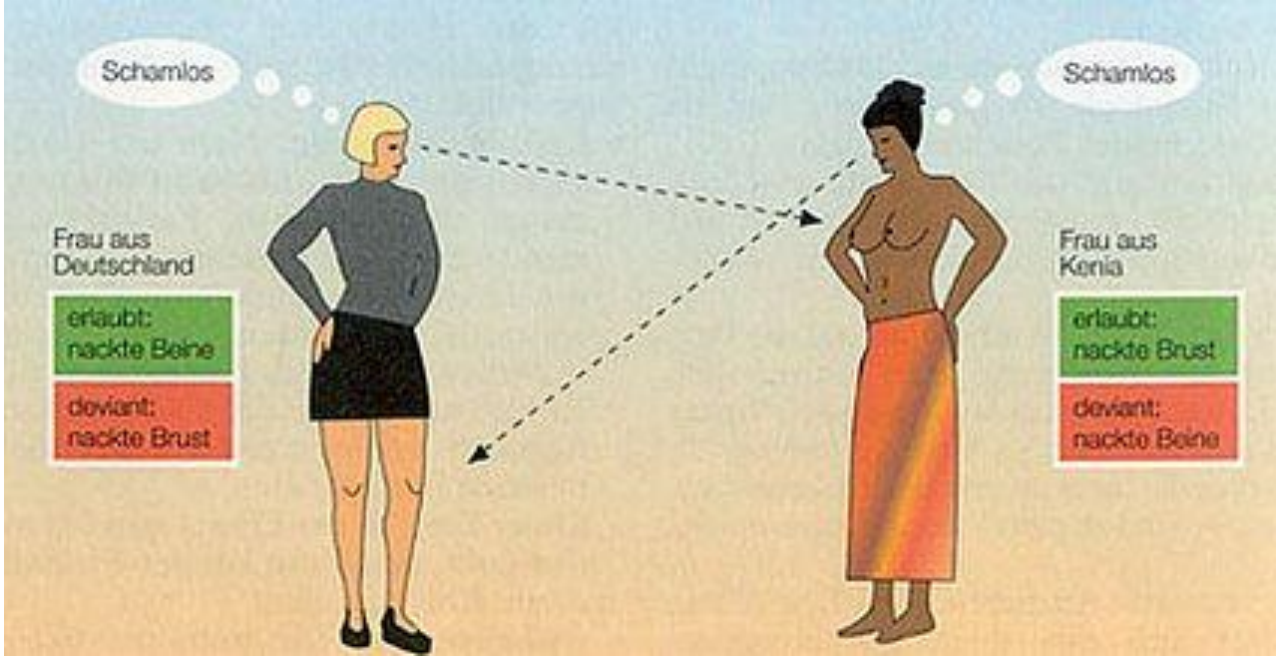
Relativierung des Krankheitsbegriffs

Jedes Verhalten hat einen Sinn

Kultureller Bezugsrahmen

Transkultureller Aspekt

- Krankheit und Tod – transkulturelle Bedeutung
- Orientalische und Westliche Welt



Körper

- Fähigkeit, den Körper lustvoll zu erleben und damit die Gesundheit zu erhalten
- Schlaf-Wach-Rhythmus, Ernährung, Körperpflege

Leistung

- Fähigkeit, von seinen Lernfähigkeiten Gebrauch zu machen
- Leistung als positiver Ausdruck – Leistungen zu optimieren, sich geistig weiter zu entwickeln
- Gezielt Probleme zu lösen

Kontakt

- Fähigkeit, seine emotionalen Qualitäten umfassend zu gestalten
- Fähigkeit, zu lieben und sich so zu verhalten geliebt zu werden
- Beziehung zu sich selbst, dem Partner, der Familie, Verhältnis zu anderen Menschen, sozialen Schichten

Phantasie, Zukunft

- Fähigkeit, von seinen intuitiven und fantasievollen Ressourcen zu nutzen und die nahe und ferne Zukunft optimistisch und sinngebend zu entwerfen
- Sinn des Lebens

Die 5 Stufen der Konfliktbewältigung

1. Stufe Beobachtung und Distanzierung

- Welche Symptome und Beschwerden liegen vor
- Erstmaliger Symptombeginn
- Welche Erklärungen wurden gegeben
- Geschichte: Die Schaulustigen und der Elefant

2. Stufe Inventarisierung

- Was ist in den letzten 5 Jahren auf Sie und Ihre Familie zugekommen (Minimum 10 Punkte)
- Welchen Einfluss haben die Ereignisse auf das allgemeine Wohlbefinden
- Konfliktreaktionsmechanismen, Aktualfähigkeiten
- Geschichte Von der Krähe und dem Pfau

3. Stufe Situative Ermutigung

- Welche Punkte wurden bisher abgearbeitet und wie?
- Was wurde gelernt?
- Wie investieren Sie Ihre Energie?
- Entwicklung der Fähigkeit, konfliktarme Anteile und positive Aspekte der Symptomatik einzubeziehen
- Geschichte der Wanderer

4. Stufe Verbalisierung

- Welche Punkte sind noch offen?
- Welche Punkte möchten Sie in den nächsten 3 Wochen bearbeiten – nennen Sie 4 Punkte
- Entwicklung der Fähigkeit, Konflikte gezielt anzusprechen
- Geschichte 50 Jahre Höflichkeit

5. Stufe Zielerweiterung

- Welche Schwerpunkte möchten Sie in den nächsten 5 Wochen, 5 Monaten, 5 Jahren auf die Konfliktverarbeitung legen
- Entwicklung der Fähigkeit, Energie nicht nur in Probleme, sondern auch in andere Lebensbereiche zu investieren
- Geschichte vom Mut, eine Probe zu wagen

Wenn man etwas haben will, was man noch nie gehabt hat, muss man etwas tun, was man noch nie getan hat…..

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Ines Stamm

Psychotherapeutin in freier Praxis

Matthäusgasse 13/1, 1030 Wien

info@stamm-psychotherapie.at

Tel. +43-664-2437878