

## Der Weg aus einer Krise

Durch meine Arbeit als Dozent für Progressive Muskelentspannung, Ausbilder für Heilpraktiker Psychotherapie und Krisen- und Notfallintervention hatte ich die Freude mit einer Vielzahl von verschiedenen Menschen, Charakteren und Erwartungen, meine Erfahrungen im Umgang mit Menschen zu sammeln.

Hinzu kommt noch meine Tätigkeit in eigener Praxis, in der ich psychotherapeutisch mit verschiedenen Methoden wie Gesprächs- u./o. Verhaltenstherapie meine Klienten dazu anleite, eigene Wege und Lösungen für ihre Probleme zu finden.

Eines der Ziele meiner Arbeit besteht darin, meine Klienten auf dem Weg zum "eigenen Therapeuten" zu begleiten.

Wenn wir uns in einer Krise befinden, verlieren wir meist den Blick für unsere Ziele die wir erreichen möchten, die Möglichkeiten wie wir bisherige Probleme bewältigt haben werden vergessen, oder wir haben es noch nie gelernt Problemsituationen so zu lösen, dass wir mit dem Ergebnis auch zufrieden sind und uns auch wirklich weiter entwickeln. Meist gibt es für die Lösungsfindung eines bestehenden Problems eine Ursache die weit in der Vergangenheit, in der Kindheit begonnen hat.

Auch wenn ein derzeitiges Problem, eine Lebenskrise im hier und jetzt seinen Ursprung hat, so haben wir uns im Laufe unseres Lebens viele "nicht hilfreiche" Glaubenssätze zurechtgelegt. Entweder haben wir uns diese Glaubenssätze selbst immer wieder eingeredet oder sie wurden uns beigebracht.

Sätze wie "das kannst du nicht", "lass das sein", "erst denken dann reden", "das bringt doch alles nichts" kennt jeder von uns.

Diese Glaubenssätze haben uns geprägt in unserem Denken, Fühlen, Handeln.

Erwartungen werden nicht erfüllt, Ziele nicht erreicht, Hindernisse in unserer Entwicklung nicht beseitigt oder nicht erkannt.

Wenn ich Angst vor etwas habe, werde ich mir diese Angst immer wieder einreden, dadurch immer wieder bestätigen und dadurch nicht in der Lage sein eine Ursache und/oder einen Lösungsansatz zu erkennen.

Vielleicht entwickle ich eine bestimmte zwanghafte Handlung die mir im ersten Moment hilft die Angst zu besiegen, aber dadurch ein neues Problem fördert indem ich eine Zwangsstörung bekomme.

Und wenn ich über Jahre hinweg meine falsch erlernten Glaubenssätze pflege und immer wieder bestätige, wird es früher oder später meiner Psyche zu viel und mein Geist wehrt sich indem er die belastenden Gedanken an den Körper weiter gibt, so das mein Körper erkrankt obwohl er doch gesund sein müsste. In diesem Fall werden wir von Arzt zu Arzt laufen, aber es lassen sich keine organischen Ursachen für meine körperlichen Beschwerden finden.

Wenn uns derartige Probleme beschäftigen, wir keinen Lösungsansatz finden, geraten wir immer tiefer in einen Sog von negativen Gedanken, negativen Gefühlen und daraus folgend einem selbstschädigenden Verhalten.

Meist ziehen sich betroffene Menschen zurück, meiden soziale Tätigkeiten, woraus sich eine depressive Störung entwickelt, oft noch in Verbindung mit einer Sozialen Phobie oder Agoraphobie.

Störungen im Antrieb, im Interesse, eine gedrückte Stimmung u./o. Schlafstörungen können sich im Laufe vieler psychischer Probleme entwickeln.

In der Psychotherapie ist es oft schwer, einzelne Störungen genau auseinander zu halten, weswegen oft sogenannte Differentialdiagnosen gestellt werden, d.h.

verschiedene Störungen die in einer komplexen Art miteinander verwoben sind.

Der Lösungsweg ist individuell zu begehen.

Manchmal liegt die Lösung in der Vergangenheit, in der Erziehung, ein anderes Mal im hier und jetzt.

Was ist die Ursache für das bestehende Problem, wie lauten die persönlichen Ziele, sind die eigenen Erwartungen überhaupt realistisch und erreichbar, welche möglichen Teilziele können erreicht werden, welche Hindernisse können der Veränderung im Weg stehen und müssen mit beseitigt werden?

Hinter jedem Problem verbirgt sich eine Ursache, sowie eine Möglichkeit diese Ursache und damit verbundenes Denken, Fühlen, Verhalten zu korrigieren und damit seinen persönlichen Zielen näher zu kommen.

Meine Aufgabe ist es, mit Ihnen zusammen diesen Weg zu beschreiten, damit Sie Ihren persönlichen Zielen Stück für Stück näher kommen.

Vielen Dank für Ihr Interesse, Ihre Neugier und Ihren Willen sich mit mir Ihren Problemen zu stellen um Ihr Ziel, Ihre Lösung zu finden.

Mit freundlichen Grüßen

Schuster M.

HP Psych/Hypnotherapie/Gesprächs- u. Verhaltenstherapie