

Leseprobe

Stress- und Mentalcoach (IST-Diplom)

Studienheft

Einführung in die Psychologie

Autoren

Thomas Langens

Diplom-Psychologe

D. Lenz

Diplom-Psychologin

S. Jüngling

Diplom-Psychologin

Anja Steinbacher

Diplom-Sportwissenschaftlerin, Entspannungstrainerin

Überarbeitet von: Dr. Claudia Robben (Diplom-Psychologin)

8. Motivationshilfen

Lernorientierung



In diesem Kapitel lernen Sie,

- ▶ welche Motivationsquellen Ihnen zur Verfügung stehen,
- ▶ wie Sie Motivationsräuber enttarnen und eliminieren können,
- ▶ Möglichkeiten zur Selbstmotivation kennen.

8.1 Motivationsquellen und Motivationsräuber entdecken

Bevor Sie weiter Motivationstipps erhalten, sollen Sie sich über Ihre persönlichen Motivationsquellen und Motivationsräuber klar werden. Die folgende Übung soll Ihnen vergegenwärtigen, wo Sie Kraft und Energie gewinnen können und welche Tätigkeiten Sie Energie kosten (FISCHER-EPE & EPE 2007).

Übungsaufgabe



Welche Tätigkeiten machen Ihnen besonders Spaß und können Ihnen dadurch Kraft und Energie geben?

Seien Sie spontan und beziehen Sie auch die Vergangenheit in Ihre Überlegungen mit ein. Vielleicht haben Sie den Spaßfaktor in letzter Zeit etwas vernachlässigt?

Die nachfolgend gelisteten Bereiche können Ihnen dabei helfen Ihre Überlegungen zu spezifizieren: körperliche Tätigkeiten wie Sport, feinmotorische Tätigkeiten wie Basteln, geistige Tätigkeiten wie Lesen, Tätigkeiten im Umgang mit Menschen wie Gespräche, musische, künstlerische und kreative Tätigkeiten.

Um die folgenden Fragen zu beantworten, ist es hilfreich, wenn Sie Ihr Leben bereichsspezifisch einteilen, wie Beruf/Arbeit, Freizeit, Beziehungen, Gesundheit, Wohnen und Finanzen.

Übungsaufgabe (Fortsetzung)



Nun überlegen Sie sich zu jedem dieser Bereiche eine Antwort auf nachstehende Fragen:

Was motiviert Sie im Moment? Was erleben Sie als Energiequelle?

Wo erleben Sie Lustlosigkeit? Welche Bereiche hemmen Ihre Motivation und verschlingen Ihre Energie?

Diese Übung verdeutlicht Ihnen, in welchen Bereichen Ihre Stärken und in welchen Ihre Schwächen liegen. Sie sind nun in der Lage ganz konkret Ihre Motivationsquellen sowie Ihre Motivationsdiebe zu benennen. Ein erster wichtiger Schritt ist damit getan.

8.2 Eigenmotivation lässt sich lernen

Wenn ihre Motivation hoch ist, ist auch ihre Selbstdisziplin ausgeprägter. Rückschläge und Niederlagen bringen Sie nicht so leicht vom Kurs ab. Auch kommt es Ihnen gar nicht immer sehr mühevoll vor, wenn Sie von einer Sache besonders eingenommen sind. Die Motivation und Energie wird ohne große Mühe freigesetzt, sie ist einfach verfügbar.

Motivation willentlich beeinflussen

Da jeder Mensch sehr individuell ist und die Bedürfnisse sehr unterschiedlich sind, muss auch die Motivationstechnik individuell abgestimmt werden. Für den einen mögen Belohnungen nach getaner Arbeit ein perfekter Anreiz sein. Andere wiederum werden von Belohnungen gar nicht angesprochen (HÄRTER 2007).

8.2.1 Belohnungen

Eine Belohnung kann aus materiellen Dingen bestehen. Beispielsweise könnten Sie sich, nachdem Sie die ersten Kilos erfolgreich verloren haben, eine neue schicke Laufhose gönnen. Oder Sie entspannen sich ganz bewusst mit einem leckeren Essen bei Ihrem Lieblingsitaliener, nachdem Sie eine Prüfung erfolgreich bestanden haben.

Wichtige Regeln für Belohnungen

- Sie sollten im Verhältnis zu Ihren Anstrengungen stehen.
Eine erfolgreich bestandene Prüfung sollte sicherlich anders gefeiert werden als das Lesen eines prüfungsrelevanten Textes, welcher nur einen kleinen Teil der Lerninhalte einer Prüfung ausmacht.
- Sie sollten nicht inflationär wirken.
Nicht jede gelernte Vokabel sollte mit einem Eis belohnt werden und auch nicht jede geschriebene E-Mail mit einem Schwätzchen mit der Kollegin gefeiert werden.
- Sie sollten zeitlich nach der Aufgabenerledigung stehen.
Oft ist die Versuchung groß, dass wir in Anbetracht der Tatsache die nächsten vier Stunden lernen zu müssen, uns noch schnell einen Motivationsschub verschaffen wollen. Sei es, dass wir auf dem Weg in die Bibliothek noch kurzfristig einen Ausflug in anliegende Geschäfte machen oder uns einen großen Becher Eis gönnen. Dieses Verhalten ist kontraproduktiv und zögert die eigentliche Aufgabenerledigung nur hinaus. Auch ist die (Vor-)Belohnung nach Erledigung der Aufgabe bereits „abgenutzt“ und eine weitere Belohnung müsste eigentlich folgen.
- Die Belohnung sollten Ihr Vorhaben nicht sabotieren.
Wenn Sie abnehmen wollen, sollten Sie sich beispielsweise nicht nach den ersten erfolgreich verlorenen Kilos mit Schokolade belohnen. Auch die Einhaltung eines Tagesziels sollte nicht mit einer ausschweifenden Party enden, wenn am nächsten Morgen wieder ein volles Tagespensum auf Sie wartet.

8.2.2 Anreize schaffen

Was motiviert mich? Stellen Sie sich diese Frage ganz konkret und, vor allem, nehmen Sie sich Zeit für die Antwort. Schreiben Sie sie am besten auf. Vor allem in Krisenzeiten, wenn Ihre Selbstdisziplin nachlässt, kann diese Antwort als mögliche Motivationsstütze dienen. Auch kann durch die Konkretisierung Ihrer Motivation die Freude an der Umsetzung Ihrer Ziele gesteigert werden.

„Listen Sie alles auf, was Sie in der Vergangenheit angespornt hat oder was Sie sich gewünscht hätten.“

- spürbare Fortschritte (beim Abnehmen)
- positives Feedback
- Austausch mit „Leidensgenossen“
- über den eigenen Schatten gesprungen zu sein
- negative Konsequenzen bei Versäumnissen
- Belohnungen usw.

Inwiefern lassen sich diese Anreize auf Ihr gegenwärtiges Ziel übertragen? Beantworten Sie außerdem die Frage nach dem „Warum“? Warum motiviert Sie dieser Gedanke, diese Belohnung, dieses Ziel genau?

Diese Fragen helfen Ihnen wiederum neue Motivationsfaktoren ausfindig zu machen und die können in schwierigen Situationen äußerst hilfreich sein.

8.2.3 Negative Konsequenzen als Ansporn

Manche Menschen werden nur aktiv, wenn negative Konsequenzen drohen. Die Aussicht auf eine Belohnung ist bei Ihnen nicht besonders hilfreich.

Praxisbeispiel

- Wenn ich mein Sportprogramm nicht in der nächsten Stunde durchziehe, muss ich eine halbe Stunde zusätzlich machen.
- Wenn ich nicht bis um 16:30 Uhr den Text gelesen habe, darf ich heute Abend nicht ins Kino.

Wichtig ist, dass Sie sich durch die zumeist selbstgewählten Strafen angemessen abgeschreckt fühlen. Ihr Einsatz/die Strafe sollte:

- schmerzhaft genug sein, damit Sie Ihr Vorhaben auch durchziehen.
- tatsächlich einhaltbar und angemessen sein (Ihren Hund würden Sie mit Sicherheit nicht aussetzen, wenn Sie die 20 Liegestütze nicht geschafft haben.)
- ernst genommen werden und bezahlt werden, ansonsten ist sie wertlos.

Hinweis

Strafen eignen sich nicht für jedermann. Setzen Sie sich beispielsweise durch die Bestrafung nur selber unnötig unter Druck und verhindern damit die konzentrierte Ausführung Ihres Vorhabens, so sind Strafen für Sie nicht geeignet. Haben Sie sich jedoch schon häufig dabei ertappt, dass Sie erst aktiv werden, wenn es schon fast zu spät ist, so könnte diese Motivierungsart die Methode Ihrer Wahl sein.

8.2.4 Engagieren Sie sich in Gruppen

Das gemeinsame Erleben und ein fester Termin helfen Ihnen dabei sich selbst zu strukturieren und Ihren „inneren Schweinehund“ zu überwinden.

Nehmen wir an, Sie nehmen sich für den nächsten Tag vor ca. drei Stunden für eine Prüfung zu lernen. Ihre Lernzeit haben Sie von 9 bis 12 Uhr festgesetzt. Vielen Menschen fällt es schwer, sich am nächsten Tag auch wirklich pünktlich an den Schreibtisch zu setzen. Wenn Sie diese erste Hürde überwunden haben und wie geplant am Schreibtisch sitzen, passiert es häufig, dass nicht lernrelevante Inhalte bearbeitet werden. Der Beginn wird so immer weiter nach hinten verschoben und erst, wenn nur noch wenig Zeit übrig ist, ist ein Weg zum konzentrierten Arbeiten gefunden.

Verabreden Sie sich hingegen mit jemanden zum Lernen, so werden Sie mit Sicherheit pünktlich sein. Nachdem Sie einige Worte zur Begrüßung ausgetauscht haben, können Sie sich gegenseitig zum Lernen „anstaehlen“. Dadurch, dass Unklarheiten im Thema sogleich diskutiert werden können, wird ganz nebenbei auch eine tiefere Verarbeitung der Lerninhalte gewährleistet.

Das Lernen bzw. der Sport in der Gruppe/mit Partner funktioniert allerdings nur so lange, wie beide Seiten ein Interesse am Fortschritt haben. Ist der Partner eher unmotiviert, beginnt beim Lernen ständig private Gespräche oder schlägt vor die Trainings- bzw. Lernzeit zu verkürzen, so wirkt sich dies natürlich kontraproduktiv auf Ihr Vorhaben aus.

Die Arbeitsatmosphäre hat sicherlich Einfluss auf den Erfolg. Ist Ihr Lernpartner unmotiviert, verbreitet ständig schlechte Laune oder glaubt nicht an den Erfolg ihrer Anstrengungen, so kann das Ihre Motivation natürlich auch beeinträchtigen. Sollten sich eine solche Person in Ihrer Gruppe befinden, ist es wichtig, dass Sie dieses Verhalten bzw. diese negative Einstellung zur Sprache bringen. Sollte sich dadurch nichts verändern, ist es in Ihrem eigenen Interesse ratsam die Gruppe zu verlassen und sich eine neue zu suchen.

Tipp

Wenn Sie sich zum Lernen treffen, ist es hilfreich sich für die Bibliothek zu verabreden. So werden Gespräche auf ein Minimum reduziert, die Umgebung wirkt lernanregend und offizielle Pausen sorgen für eine konzentrierte und zielstrebige Arbeitsweise.

8.2.5 Machen Sie Ihre Erfolge sichtbar

Aus eigener Erfahrung wissen wir: Wenn etwas Spaß macht, dann ist es leicht es auch bis zum Ende durchzuziehen. Jedoch, je komplexer und langfristiger ein Vorhaben, desto mehr Ausdauer müssen wir aufwenden und desto mühevoller wird es.

Damit wir durchhalten, müssen wir also Freude an etwas haben. Doch wie können wir die Freude an einer Aufgabe fördern, die uns endlos lang, schwierig und mühevoll erscheint?

Das geschieht, indem wir die eigenen Fortschritte bewusst wahrnehmen und auch die kleinen Erfolge sichtbar machen.

Erfolge visualisieren Ein weiterer Vorteil dieser Vorgehensweise: Jedes langwierige oder schwierige Vorhaben erreicht irgendwann einmal den Punkt, an dem es scheinbar nicht mehr weitergeht. Sind Ihnen dann jedoch Ihre bisherigen Anstrengungen und Erfolge bewusst, werden Sie nicht so leicht aufgeben (HÄRTER 2007)

Beispielhaft werden Ihnen nun drei Möglichkeiten zur Sichtbarmachung Ihrer Erfolge und Fortschritte vorgestellt.

Exkurs: Der (vermeintliche) Stillstand

Vergleichen Sie Ihr Ziel und den langen mühsamen Weg dorthin einmal mit dem Bergsteigen.

Ihr Tagesziel ist der Gipfel auf einem hohen Berg. Bereits seit vier Stunden sind Sie gewandert, Sie sind erschöpft und müssen sich eingestehen, dass Sie Ihr Ziel wohl nicht in den geplanten fünf Stunden erreichen werden. Am Wegesrand entdecken Sie eine Bank, auf der Sie sich nieder lassen und eine Pause einlegen müssen. Sie schauen zurück und sehen, was Sie bereits geschafft haben. Dieser Aufstieg hat Sie viel Mühe gekostet. Doch nun sind Sie erschöpft. Es geht erst mal nicht weiter.

Übungsaufgabe (Fortsetzung)



Nun überlegen Sie sich zu jedem dieser Bereiche eine Antwort auf nachstehende Fragen:

Was motiviert Sie im Moment? Was erleben Sie als Energiequelle?

Wo erleben Sie Lustlosigkeit? Welche Bereiche hemmen Ihre Motivation und verschlingen Ihre Energie?

Diese Übung verdeutlicht Ihnen, in welchen Bereichen Ihre Stärken und in welchen Ihre Schwächen liegen. Sie sind nun in der Lage ganz konkret Ihre Motivationsquellen sowie Ihre Motivationsdiebe zu benennen. Ein erster wichtiger Schritt ist damit getan.

8.2 Eigenmotivation lässt sich lernen

Wenn ihre Motivation hoch ist, ist auch ihre Selbstdisziplin ausgeprägter. Rückschläge und Niederlagen bringen Sie nicht so leicht vom Kurs ab. Auch kommt es Ihnen gar nicht immer sehr mühevoll vor, wenn Sie von einer Sache besonders eingenommen sind. Die Motivation und Energie wird ohne große Mühe freigesetzt, sie ist einfach verfügbar.

Motivation willentlich beeinflussen

Da jeder Mensch sehr individuell ist und die Bedürfnisse sehr unterschiedlich sind, muss auch die Motivationstechnik individuell abgestimmt werden. Für den einen mögen Belohnungen nach getaner Arbeit ein perfekter Anreiz sein. Andere wiederum werden von Belohnungen gar nicht angesprochen (HÄRTER 2007).



Studienheft

Stresscoaching I: Stresserkennung und -bewältigung

Autor

Hans Halik

Diplom-Sozialpädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie), Entspannungstherapeut

3.1.4 Psychosomatische Erkrankungen

Praxisbeispiel



Herr Müller klagt über Stiche in der Herzgegend. Auch sei ihm oft schwindelig und er habe manchmal das Gefühl keine Luft zu bekommen. Er hat sich bei mehreren Fachärzten (Kardiologe, Lungenfacharzt etc.) gründlich durchchecken lassen, aber es wurde kein organischer Befund festgestellt. Die Diagnose lautet: Psychosomatische Störungen. Die Bemerkungen seiner Freunde und Verwandte, er leide unter Stress-Symptomen ignoriert Herr Müller oder reagiert aggressiv und feindselig auf die seiner Meinung nach unqualifizierten Äußerungen. Dies wiederum führt zu Verständnislosigkeit und Ablehnung durch sein soziales Umfeld. Herr Müller fühlt sich unverstanden und seine Symptome verschlechtern sich mehr und mehr. Erst nach einem aufklärenden Gespräch seitens eines Arztes, erklärt sich Herr Müller bereit, an einem Stressbewältigungskurs teilzunehmen.

In dem Stressbewältigungskurs erfährt Herr Müller die Zusammenhänge zwischen psychischer Anspannung und körperlichen Reaktionen. Auch lernt er eine Entspannungsmethode kennen, die ihm hilft, in hektischen Situationen „runterzufahren“. Die Stiche in der Herzgegend verschwinden ebenso wie die Atemnot.

Der Zusammenhang zwischen Körper und Geist wird in der Abbildung „Stress und körperliche Krankheiten“ anschaulich dargestellt. Es gibt einen eigenen Medizin Zweig, die **Psychosomatik** (Soma = altgriechisch für das Leibliche, das Körperliche), die sich mit den **kausalen Verknüpfungen zwischen Körper und Geist** beschäftigt. Obwohl der Zusammenhang zwischen Körper und Geist immer mehr Beachtung findet, werden Kranke, deren Krankheitsbild keine klare körperliche Ursache zugeordnet werden kann, oft als „**eingebildete Kranke**“ oder gar „**Simulanten**“ stigmatisiert. Dies ist genauso abzulehnen, wie die Überbewertung der emotionalen Gestimmtheit auf körperliche Erkrankungen, wie Sie in den letzten Jahren in der Esoterik-Szene anzutreffen ist. Unterschwellig wird jedem Kranken eine „mentale Blockade“ unterstellt, die er durch sein „falsches Denken“ selbst verursacht hat. Wenn nur die „Energie“ wieder frei fließen kann, dann wird alles gut. Diese Theorie der Eigenverschuldung kann einen Kranken noch zusätzlich mit Selbstvorwürfen belasten.

Psychosomatik

3. Stress und Krankheit

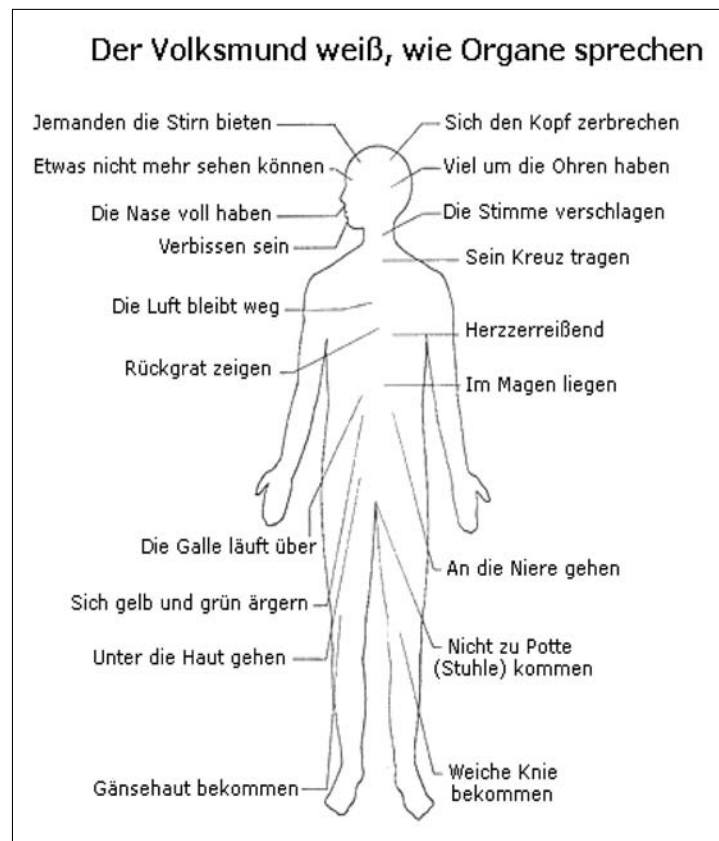


Abbildung 6: Der Volksmund weiß, wie Organe sprechen
(www.stress-kurs.de)

Die nachfolgende Abbildung fasst noch einmal im Überblick die Auswirkungen von chronischem Stress auf körperliche Erkrankungen zusammen:

| Chronischer Stress und körperliche Krankheit | |
|--|---|
| Gehirn | <ul style="list-style-type: none"> ■ Einschränkung der kognitiven Leistungsfähigkeit und der Gedächtnisfunktion ■ Hirninfarkt |
| Auge Ohr | <ul style="list-style-type: none"> ■ Erhöhter Augeninnendruck, Ohrgeräusche, Tinnitus, Hörsturz |
| Herz-Kreislauf | <ul style="list-style-type: none"> ■ Bluthochdruck ■ Arteriosklerose ■ Koronare Herzerkrankung ■ Herzinfarkt |
| Muskulatur | <ul style="list-style-type: none"> ■ Kopf-, Rückenschmerzen ■ Weichteilrheumatismus |
| Verdauungsorgane | <ul style="list-style-type: none"> ■ Störung der Verdauung ■ Magen-Darm-Geschwüre |
| Stoffwechsel | <ul style="list-style-type: none"> ■ Erhöhter Blutzuckerspiegel/Diabetes ■ Erhöhter Cholesterinspiegel |
| Immunsystem | <ul style="list-style-type: none"> ■ Verminderte Immunkompetenz gegenüber Infektionskrankungen ■ Ungünstiger Verlauf von u. a. Tumorerkrankungen, multipler Sklerose, rheumatoide Arthritis |
| Schmerz | <ul style="list-style-type: none"> ■ Verringerte Schmerztoleranz ■ Erhöhtes Schmerzerleben |
| Sexualität | <ul style="list-style-type: none"> ■ Libidoverlust ■ Zyklusstörungen bei der Frau ■ Impotenz ■ Störungen der Samenreifung, Unfruchtbarkeit |

Abbildung 7: Stress und körperliche Krankheiten
(nach KALUZA 2004, S. 34)

3.2 Stress und psychische Erkrankungen

Neben den körperlichen Erkrankungen kann sich chronischer Stress auch negativ auf die seelische Verfassung auswirken. Erste Warnsignale werden oft verdrängt und bagatellisiert. Erst wenn zu den emotionalen Auswirkungen, z. B. Ängste, Sorgen, Depressionen etc., sich körperliche Beschwerden gesellen, beginnen die Betroffenen zu reagieren. Meist beginnt dann eine lange Phase von Arztbesuchen, bei denen die Behandlung der Symptome im Vordergrund steht. Die Diagnose „**psychosomatische Störung**“ darf erst nach Ausschluss sämtlicher organischer Ursachen gestellt werden und wird von den Patienten oft nur widerwillig akzeptiert. Es gilt in unserer Leistungsgesellschaft vielfach als Zeichen von Schwäche, wenn die Psyche streikt. Dass Stress tatsächlich Einfluss auf psychische Erkrankungen hat, belegen wissenschaftliche Studien.

Stressdepression „Viele (jedoch nicht alle) depressive Menschen weisen wie dauergestresste Personen chronisch erhöhte Kortisolspiegel im Blut auf.“ „Aufgrund dieser Zusammenhänge ist die Annahme gerechtfertigt, dass viele Depressionen (jedoch nicht alle) eine Folge von **Dauerstress** darstellen. Der Mainzer Psychiater und Depressionsforscher Prof. Benkert spricht hier ganz ausdrücklich von der Volkskrankheit »**Stressdepression**«, an der bis zu 20 % der Bevölkerung erkrankt seien und die, einer Studie der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu Folge – im Jahr 2020 neben den Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigste Krankheit weltweit sein werde.“ (KALUZA, S. 35)

Die häufigsten durch Stress ausgelösten seelischen Erkrankungen sind Depressionen, Ängste sowie der Burn-out.

Experten bezeichnen **Depressionen und Angststörungen** als die Volkskrankheit der Zukunft. Vor diesem Hintergrund hat die World Federation for Mental Health (WFMH) den Welttag für Seelische Gesundheit ins Leben gerufen. Er findet seit 1992 immer am 10. Oktober statt.

3.2.1 Stress und Depressionen

Jeder ist mal niedergeschlagen, mal traurig. Dies sind ganz natürliche Gefühle und sie sind keineswegs schlecht oder gar pathologisch. Um eine Depression von den natürlichen Gefühlen der Traurigkeit abzugrenzen, gibt es einige Kriterien, die ein Stressbewältigungstrainer oder Mentalcoach kennen sollte. Auch gibt es unterschiedliche Formen der Depression. Hervorzuheben ist, dass bei dem Verdacht einer psychischen Erkrankung unbedingt die Empfehlung ausgesprochen werden sollte, einen Arzt (Psychiater) oder Psychologen zu kontaktieren. Dies gilt insbesondere, wenn der Betroffene suizidale Gedanken äußert. Der Stressbewältigungstrainer oder Mentalcoach ist ohne Erlaubnis als Heilpraktiker oder Arzt rechtlich nicht befugt, Diagnosen zu stellen oder zu therapieren. Depression ist von dem Wort lateinischen Wort „deprimere“ niederdrücken abgeleitet.

Als Depression wurde ursprünglich ein Zustand der Niedergedrücktheit bzw. Niedergeschlagenheit bezeichnet. Heute unterscheidet man in der Psychopathologie verschiedene Formen der Depression nach

- Schweregrad
- Form und Verlauf

Schweregrad

■ Leichte depressive Störungen

Die berufliche Tätigkeit und soziale Aktivitäten können durch die depressiven Beschwerden beeinträchtigt sein, die privaten und beruflichen Alltagsaktivitäten können aber noch durchgeführt werden.

■ Mittlere depressive Störungen

Die Durchführung der beruflichen und privaten Aktivitäten ist nur unter deutlichen Schwierigkeiten möglich.

■ Schwere depressive Störungen

Die Betroffenen sind nicht mehr fähig, den beruflichen, häuslichen oder familiären Alltag aufrechtzuerhalten. Oft besteht eine hohe Selbstmordgefahr. Das Selbstwertgefühl ist deutlich herabgesetzt, es bestehen meist ausgeprägte körperliche Symptome der Depression.

Form und Verlauf

Man unterscheidet Depressionen, die einmalig sind und diejenigen, die wiederholt (rezidiv) auftreten. Bei den rezidiven Depressionen wird wiederum zwischen bi- und unipolaren Formen unterschieden. Bipolare Störungen wechseln mit Hochgefühlen ab, unipolare Rezidive sind ausschließlich durch Stimmungstiefs gekennzeichnet. Die leichte Form einer bipolaren Störung wird als „Zyklothymie“ bezeichnet. Hier sind die Stimmungsschwankungen nicht so heftig.

Die klassische und am meisten verbreitete Form der Depression ist die „Major Depression“. Diese Form ist durch eine mindestens 14-tägige, anhaltende tiefe Niedergeschlagenheit gekennzeichnet mit einer meist schweren Verlaufsform. Hier ist unbedingt ärztliche Hilfe anzuraten, da die Suizidalität unter den Betroffenen sehr hoch ist.

Eine weitere häufige Form der Depression ist die „Dysthymie“. Sie ist im Verlauf weniger schwer, aber länger anhaltend. Typisch sind Niedergeschlagenheit, starke Selbstzweifel und allgemeine Unsicherheit. Körperliche Symptome treten seltener auf. Die zermürbende Belastung durch die lange Dauer der dysthymen Störung führt bei den Betroffenen häufig zur Selbstaufgabe (Resignation).

Depression

Als reaktive Depression werden die Symptome als Folge einer akuten oder chronischen Belastungssituation bezeichnet, z. B.: Erkrankungen, Verlust des Arbeitspartners, Scheidung, Tod eines nahestehenden Angehörigen, Geburt (Nach-Schwangerschafts-Depression). Dabei muss klar zwischen den natürlichen emotionalen Reaktionen und einer pathologischen Form je nach Dauer und Verlaufsform differenziert werden.

3.2.2 Stress und Angst

„Unter Angststörungen oder Panikstörungen versteht man Angstzustände, die durch seelische und körperliche Beschwerden wie bei einer normalen Angstreaktion gekennzeichnet sind, aber ohne entsprechende Bedrohung auftreten.“ Die Ursachen für Angststörungen sind noch nicht eindeutig geklärt, es gibt jedoch psychoanalytische, lerntheoretische und neurobiologische Theorien. Etwa 10 % der Bevölkerung leiden an Angstzuständen von behandlungsbedürftigem Ausmaß.

Man unterscheidet dabei **Panikattacken**, die ohne äußeren Anlass entstehen, **generalisierte Angstzustände**, die ohne Behandlung jahrelang anhalten können, und Phobien. Unter **Phobien** versteht man Ängste, die durch bestimmte, jedoch ungefährliche Auslöser hervorgerufen werden. Beispiele für Phobien sind die Agoraphobie (Angst vor großen Plätzen), Klaustrophobie (Angst in bzw. vor geschlossenen Räumen), soziale Phobien und Flugangst. Bei fehlender Therapie wird die Angststörung häufig chronisch und es kommt zum sozialen Rückzug sowie häufig zum Medikamenten-, Drogen- oder Alkoholmissbrauch.

Psychotherapie Die Behandlung von Angststörungen besteht meist darin, Entspannungstechniken zu erlernen und eine Psychotherapie wahrzunehmen. Medikamente wie Beruhigungsmittel und Betablocker können zusätzlich hilfreich sein, jedoch nicht die Ursache der Angststörung beheben.

Panikstörungen

Panikstörungen äußern sich in wiederholten Panikattacken. Unter Panikattacken versteht man das plötzliche Auftreten intensiver Angst. Innerhalb weniger Minuten steigert sich die Angst zu einem Höhepunkt. Neben psychischen Anzeichen treten auch ausgeprägte körperliche Symptome, wie **Herzrasen, Beklemmungsgefühle, Atemnot und Zittern**, auf. Viele von Panikstörungen Betroffene empfinden starke Todesangst. Häufig entwickelt sich eine Erwartungsangst vor der nächsten Attacke, auch sozialer Rückzug kann eine Folge der Panikstörung sein. Die Dauer einer Panikattacke schwankt von einigen Minuten bis zu einigen Stunden, in den meisten Fällen hält sie aber zehn bis 30 Minuten an. Wenn die körperlichen Symptome einer Panikstörung sich auf das Herz konzentrieren, spricht man von einer **Herzphobie**. Von dieser Form der Panikstörungen sind am häufigsten Männer im mittleren Lebensalter betroffen.

Eine Herzphobie wird vermutlich oft durch eine Herzerkrankung im näheren Umfeld des Betroffenen ausgelöst oder auch durch allzu intensive Beschäftigung mit diesem Krankheitsbild. Es lassen sich drei Arten von Panikattacken unterscheiden:

- Spontane Panikattacken
- Angstbedingte Panikattacken
- Situationsbedingte Panikattacken

■ Spontane Panikattacken

Eine spontane Panikattacke kann ohne Vorwarnung zu jeder Tages- oder Nachtzeit auftreten, unabhängig von der Tätigkeit der betroffenen Person. Dabei bekommen die Betroffenen beispielsweise Angst, dass sie einen Herzinfarkt bekommen haben oder bekommen werden. Eine spontane Panikattacke kann beispielsweise auftreten, wenn der Betroffene plötzlich aus dem Schlaf gerissen wird.

■ Angstbedingte Panikattacken

Angstbedingte Panikattacken werden durch bereits vorher Angst einflößende Situationen, Ereignisse oder Orte ausgelöst. Das können Tunnel oder das Innere von Flugzeugen sein, aber auch größere **Menschenansammlungen**, vor allem, wenn man vor ihnen eine Rede halten muss. Auch die engen Röhren von Magnetresonanz- oder Computertomografen kommen als Auslöser angstbedingter Panikattacken infrage.

■ Situationsbedingte Panikattacken

Situationsbedingte Panikattacken werden durch bestimmte Situationen ausgelöst, die für den Betroffenen nicht von vornherein mit Angst belegt sind. So kann man beispielsweise lange Zeit angstfrei Auto fahren oder vor einer Schulklasse unterrichten, bis es urplötzlich zu einer Angstattacke kommt.

Generalisierte Angststörung

Bei einer generalisierten Angststörung handelt es sich um lang **anhaltende Angst**, die nicht nur auf bestimmte Situationen oder Objekte begrenzt ist. Der Betroffene kann sich nur kurzfristig von dieser Angst ablenken oder distanzieren. Bei generalisierten Angststörungen zeigen sich typische Symptome:

- Motorische Spannung, die durch Zittern, Muskelanspannung und Ruhelosigkeit gekennzeichnet ist
- Unkontrollierbare Übererregbarkeit, die sich durch Beklemmungsgefühle, Schwitzen, Mundtrockenheit und Schwindel äußert
- Übermäßige Wachsamkeit und erhöhte Aufmerksamkeit, die sich durch ein Gefühl der Anspannung, übermäßige Schreckhaftigkeit, Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten und Reizbarkeit bemerkbar macht

Phobien

Phobien sind als eine unvernünftige Ängste vor bestimmten **Gegenständen oder Situationen** definiert, die sich dem Betroffenen aufdrängen, obwohl er weiß, dass sie unsinnig sind. Es werden die folgenden Erscheinungsformen unterschieden:

- Agoraphobie (wörtlich: Angst vor großen Plätzen)
- Soziale Phobie
- Spezifische Phobien

■ **Agoraphobie**

Bei der Agoraphobie besteht Angst vor solchen Situationen, in denen sich der Betroffene außerhalb seiner gewohnten Umgebung aufhält. Typische Situationen sind der Aufenthalt auf öffentlichen Plätzen oder in Menschenmengen und weite Entfernung von zu Hause. Personen, die unter einer Agoraphobie leiden, fürchten in solchen Situationen, nicht flüchten zu können, wenn hilflos machende oder peinliche Symptome wie Schwindel oder Verlust der Blasenkontrolle auftreten. Infolge dieser Befürchtungen meidet der Betroffene die Angst auslösenden Situationen, was eine zunehmende Einschränkung seiner Bewegungsfreiheit zur Folge hat. Agoraphobie tritt häufig in Verbindung mit einer Panikstörung auf.

■ Soziale Phobie

Eine soziale Phobie äußert sich durch anhaltende, starke Angst vor Situationen, in denen der Betroffene im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Eine typische Situation ist das Halten eines Vortrags vor **Publikum**. Der Betroffene weiß, dass die Angst unvernünftig und übertrieben ist, kann sich aber kaum dagegen wehren und versucht deshalb, die Angst auslösenden Situationen zu vermeiden. Die soziale Phobie tritt häufig in Verbindung mit niedrigem Selbstwertgefühl und Furcht vor Kritik auf. Typische Symptome sind Erröten, Vermeidung von Blickkontakt, Händezittern, Übelkeit und Harndrang.

■ Spezifische Phobien

Spezifische Phobien sind durch die anhaltende Angst vor einem spezifischen Objekt oder einer bestimmten Situation gekennzeichnet. Die häufigsten Formen sind:

- ▶ Angst vor Tieren, insbesondere vor Spinnen, Hunden, Insekten, Schlangen oder Mäusen
- ▶ Angst vor Blut
- ▶ Angst vor geschlossenen Räumen
- ▶ Höhenangst
- ▶ Flugangst
- ▶ Angst vor Ansteckung

Diese Ängste sind auch in der Normalbevölkerung weit verbreitet. Sie werden erst dann als krankhaft bezeichnet, wenn sie den Tagesablauf, die üblichen sozialen Aktivitäten oder Beziehungen beeinträchtigen oder erhebliches Leid verursachen. So kann es zum Beispiel sein, dass ein Betroffener aus Angst, auf der Straße einem Hund zu begegnen, nicht mehr allein das Haus verlässt.“ (www.onmeda.de)

3. Stress und Krankheit

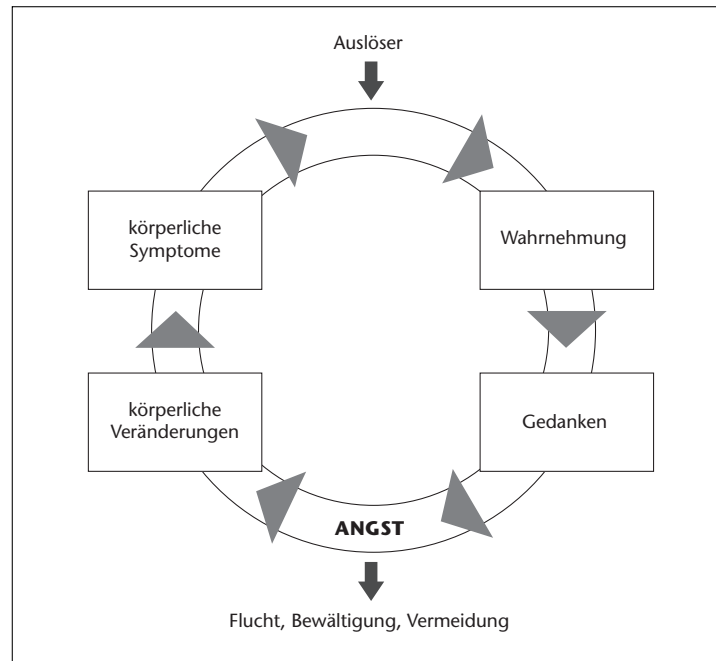


Abbildung 8: Der Teufelskreis einer Angststörung (Angstkreis)
(in Anlehnung an www.weltformel.gmx.home.de)

3.3 Das Burn-out-Syndrom

Burn-out, „ausgebrannt“, bezeichnet einen **Zustand der körperlichen und seelischen Erschöpfung**. Die Batterie ist leer. Der natürliche Regenerationsmechanismus zwischen Anspannung und Erholung ist nicht mehr vorhanden. Es ist wie mit einer Autobatterie, die nicht mehr aufgeladen wird, weil die Lichtmaschine nicht funktioniert. Bis es zu diesem in manchen Fällen lebensbedrohlichen Verlust der Energiereserven kommt, ist es meist ein stufenweiser Prozess.

Helfende Berufe Der Begriff „Burn-out“ wurde 1974 erstmals von dem Psychoanalytiker Herbert FREUDENBERGER verwendet und bezog sich auf sogenannte „**Helfende Berufe**“, wie Ärzte, Pfleger, Lehrer, Sozialpädagogen, Erzieher etc. Bedingt durch die hohe Arbeitsbelastung und das soziale Einsetzen für andere und das dadurch bedingte Vernachlässigen der eigenen Bedürfnisse, treten bei diesen Berufen gehäuft Burn-out-Symptome auf. Ungewöhnlich hohe Krankheitsquoten, Arbeitsunfähigkeit und frühzeitiger Eintritt ins Rentenalter waren die Folgen.

Obwohl auch heute immer noch die „helfenden Berufe“ ein besonderes Burn-out Risiko darstellen, treten die Krankheitsbilder bei allen Berufen und auch in allen sozialen Schichten auf. Der Burn-out Begriff ist heute auch nicht nur auf die berufliche **Erschöpfung** anzuwenden, sondern auch auf das Resultat langanhaltender Belastungen im familiären Bereich (z. B. aufopfernde Pflege eines kranken oder alten Familienangehörigen).

3.3.1 Burn-out-Symptome

Emotionale Erschöpfung:

- Gefühl der Überforderung
- Versagensängste
- Frustrationen in allen Lebensbereichen
- Aggressionen
- Abbau von Motivation und Kreativität
- Gleichgültigkeit
- Leidenschaftslosigkeit
- Häufige Alpträume
- Keine Aktion, nur noch Re-Aktion
- Mitmenschen als Objekte behandelnd
- Verlust von Idealismus
- Keinen Ausweg mehr sehend; Hilflosigkeit

Soziale Erschöpfung:

- Widerwillen und Ängste vor dem Umgang mit Menschen
- Reduziertes Durchsetzungsvermögen
- Übertriebene Konfliktvermeidung
- Beziehungskrisen im privaten Bereich
- Gefühl der Einsamkeit
- Verlust von Umsicht
- Nachlassende Teamfähigkeit

3. Stress und Krankheit

Körperliche Erschöpfung:

- Andauernde Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Geschwächtes Immunsystem
- Muskelverspannungen
- Tinnitus
- Herzbeschwerden (erhöhtes Herzinfarktsrisiko)
- Rückenschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Bluthochdruck
- Nervöse Ticks
- Schwächung der Geistesleistung
- Konzentrationsstörung, bis hin zu einem Tunnelblick
- Fähigkeiten komplexe logische Sachverhalte zu durchdringen sinken
- Verschlechtertes Abrufen der eigenen Erinnerungen
- Geringere Merkfähigkeit
- Kreativität nimmt deutlich ab

(BURISCH 2006)

Studienheft

Stresscoaching II: Konfliktbewältigung

Autor

Dr. Joachim Simen

Studium und Promotion der Bildungswissenschaften, Sportwissenschaften und Geographie, Zertifizierter Mediator, Kommunikations- und Konfliktberater

2. Analyse von Konflikten

2.1 Einstellung in Konflikten

2.2 Bewusstmachung des Konflikts

2.3 Dimensionen der Konfliktanalyse

2.3.1 Konfliktgegenstand

2.3.2 Konfliktparteien

2.3.3 Konfliktbeziehung

2.3.4 Konfliktverlauf

2.3.5 Konfliktumfeld

Kapitel 2

2.2 Bewusstmachung des Konflikts

Am Anfang jeder Konfliktbewältigung steht der Prozess der Bewusstmachung. Dieser Prozess muss von den Konfliktparteien allein geleistet und kann zum Beispiel durch einen am Konflikt unbeteiligten Mentalcoach unterstützt werden. Damit das komplexe Konfliktgeschehen für alle Beteiligten verständlich wird, ist es wichtig, mit objektivierbaren Begriffen zu arbeiten. Diese müssen Orientierung und Sicherheit im Klärungsprozess bieten. Dabei geht es weniger um theoretische Vokabeln als vielmehr um praxisrelevante Definitionen, die konkret anwendbar sind. In dieser Klärungsphase können Mentalcoach hilfreich sein, die nicht unmittelbar in die Konfliktereignisse eingebunden sind und von den Konfliktparteien als „nicht- bzw. allparteilich“ wahrgenommen werden.

Voraussetzung für die Bewusstmachung und die damit beginnende Konfliktbewältigung ist, dass die Konfliktbeteiligten zielgerichtet und konstruktiv in Kommunikation miteinander treten. Sie müssen einen Dialog aufnehmen, zueinander in Beziehung treten und aufgeschlossen für die Sichtweisen und Interessenslagen ihres Gegenübers sein. Nur wer sich auf diese oft mühselige Auseinandersetzung mit sich selbst und dem anderen einlässt, wird mit Konflikten konstruktiv umgehen können und vielleicht in der Zukunft den einen oder anderen Konflikt vermeiden können.

Das Ziel der Bewusstmachung ist, dass jeder Konflikt im Kopf der Konfliktparteien zu wirken beginnt und Interessensgegensätze bewusster als sonst registriert werden. Erst dann ist es sinnvoll mit einer gründlichen Konfliktanalyse zu beginnen.

2.3 Dimensionen der Konfliktanalyse

Ein Konflikt kann als das Aufeinanderprallen zweier unvereinbarer oder widersprüchlicher Positionen betrachtet werden. Eine Konfliktanalyse fragt in einem ersten Schritt danach, ob sich die Konfliktparteien bereits in einem offenen (= manifesten Konflikt) Konfliktgeschehen befinden oder ob sich nach den Vorstellungen der Konfliktbeteiligten ein Konflikt zukünftig ergeben könnte (= latenter Konflikt) (vgl. GLASL, 1997, S. 49).

2.3.1 Konfliktgegenstand

In der weiteren Analyse können die Streitfragen oder Konfliktpunkte zur Sprache gebracht werden. Das sind jene Positionen und Gegensätze, welche die Parteien einander vorwerfen. Kann der Konfliktgegenstand nicht eindeutig herausgefiltert oder bezeichnet werden, so könnte es sich um ein abgrenzbares „Problem“ handeln, welches nicht unbedingt bereits ein Konflikt ist und mit zusätzlicher Information oder spezifischem Expertenwissen beseitigt werden kann.

Probleme gehen Konflikten oft voraus, während Krisen meist eine Folgeerscheinung nicht oder schwer bearbeitbarer Konflikte sind. Konfliktsituationen beinhalten häufig nicht nur einen, sondern gleichzeitig mehrere Konfliktgegenstände, die sich auch in ihrer Dringlichkeit stark unterscheiden können. Es ist wichtig, die Konfliktgegenstände klar herauszuarbeiten, um sie konstruktiv bearbeiten zu können.

2.3.2 Konfliktparteien

Die Konfliktparteien treten im konkreten Konfliktgeschehen als Träger der gegensätzlichen Interessen auf. In sozialen Konflikten können das einzelne Individuen, Gruppen, Parteien, Organisationen, Institutionen oder Interessenverbände sein. Die Konflikte unterscheiden sich thematisch je nach Zahl und Art der beteiligten Konfliktsysteme sehr.

Im Rahmen einer Konfliktanalyse ist zu fragen, ob die Konfliktparteien den Konflikt selbst austragen (= primärer Konflikt) oder ob der Konflikt von Stellvertretern, zum Beispiel von Juristen ausgetragen wird (= sekundärer Konflikt). Für den Prozess einer konstruktiven Konfliktklärung ist es immer notwendig, dass alle Konfliktparteien, d. h. die tatsächlichen Konfliktbeteiligten sowie Stellvertreter, in jeder Phase bis zur abschließenden Konfliktklärung eingebunden sind.

2.3.3 Konfliktbeziehung

Konfliktparteien stehen immer in einer Beziehung zueinander. Für die Konfliktregelung ist es notwendig die Art und Weise der Beziehungen zwischen den Konfliktparteien zu beleuchten.

Neben dem Inhalt oder Konfliktauslöser ist die Beschreibung der Konfliktbeziehung für das Verstehen eines Konfliktes sehr wichtig. Es stellt sich die Frage, in welcher Weise die Beziehung gelebt oder empfunden wird bzw. welche Form die Beziehung aktuell angenommen hat. Dies kann bei den verschiedenen Konfliktparteien stark voneinander abweichen. Von Bedeutung ist in diesem Zusammenhang auch, in welcher strukturbedingten Beziehung die Konfliktparteien einander zugeordnet sind.

In Paaren, Gruppen und Organisationen gibt es verschiedene Formen der Zuordnung, die jeweils eine andere Form von Abhängigkeit erzeugen. Jede Zuordnung und eine Verletzung derselben kann einen Konflikt erzeugen. Es ist wichtig, dass die Parteien selbst ihre Beziehung zueinander aus ihrer eigenen Sicht definieren und ihre Erwartungen aneinander gegenseitig zur Sprache bringen.

Konfliktparteien können in einer engen oder losen, direkten oder indirekten, hierarchischen oder kollegialen, symmetrischen oder komplementären Beziehung zueinander stehen. Damit wird das Austauschverhältnis der Konfliktparteien zueinander bezeichnet. Wenn die Konfliktparteien ihre Beziehung als konträr definieren, erhöht sich die Konfliktbereitschaft.

Praxisbeispiel



Aus einer Mannschaft wird eine Person als Mannschaftsführerin und Sprecherin bestimmt, dadurch tritt zu der bisherigen symmetrischen Beziehung unter den Mannschaftsmitgliedern eine wichtige komplementäre hinzu. Mit diesem Beziehungswechsel tun sich einige Mannschaftsmitglieder schwer, die in der neuen Teamführerin weiterhin ihre bisherige Mannschaftskollegin sehen.

2.3.4 Konfliktverlauf

Konflikte sind keine statischen Zustände. Jeder Konflikt hat eine eigene Konfliktgeschichte mit eigener Konfliktodynamik. Konflikte können im Verlauf der Zeit eine andere Gestalt annehmen. Sie können sich mit Energie aufladen und eskalieren oder die Konfliktstärke kann wieder abnehmen. Daher ist die jeweilige Form eines Konflikts immer nur für einen gewissen Zeitpunkt kennzeichnend. Im Konflikt werden die Beteiligten dazu gezwungen, sich neu zu orientieren und nach Lösungen zu suchen, um ihre Handlungskompetenz wiederzugewinnen.

Bei der Analyse des Konfliktverlaufs ist es hilfreich, sich auf drei Zeitebenen zu konzentrieren. Neben der Betrachtung der gegenwärtigen Konfliktsituation ist ein Blick in die Vergangenheit und in die Zukunft hilfreich. Damit wird das Verhalten der Konfliktparteien besser einschätzbar.

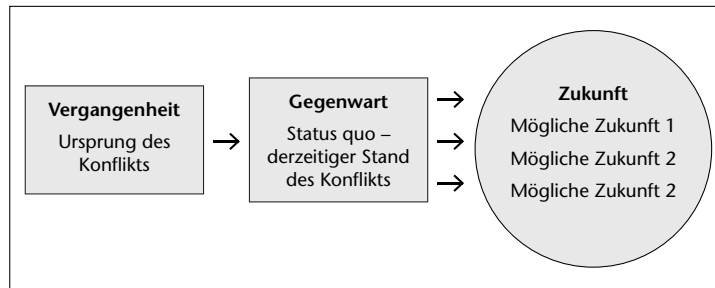


Abbildung 3: Konfliktverlauf in den Zeitebenen
(in Anlehnung an BÖHM 2009, S. 36)

Die **Vergangenheit** des Konflikts können folgende Fragen beleuchten:

- Kann das erste Auftreten der Konfliktsymptome (Spannungen oder Verhärtungen in der Teamarbeit) in der Vergangenheit anhand eines signifikanten Datums festgemacht werden?
- Gibt es ein sichtbares Datum, ab wann die Interessensgegensätze zum ersten Mal in Erscheinung getreten sind?

Die **Gegenwart** des Konflikts können folgende Fragen beleuchten:

- Was ist der derzeitige Stand des Konflikts?
- Welche Themen stehen im Zentrum der Betrachtung?
- Welche Konfliktparteien sind wie eingebunden oder am Konfliktgeschehen beteiligt?

Die **Zukunft** des Konflikts können folgende Fragen beleuchten:

- Was passiert, wenn sich eine der Konfliktparteien durchsetzt?
- Was geschieht, wenn es zu einer Annäherung der Standpunkte kommt oder zu einem Eingriff von außen?
- Wie entwickelt sich der Konflikt, wenn die jetzige Spannung bestehen bleibt?
- Wird der Konflikt weiter eskalieren oder werden die Konfliktparteien das Interesse an der Auseinandersetzung verlieren?

2.3.5 Konfliktumfeld

Das Konfliktumfeld besteht aus Personen, die die Konfliktparteien umgeben, aber nicht selbst Träger von Interessen im Konflikt sind. Bei einem Konflikt zwischen zwei Mitarbeiterinnen einer Abteilung sind das z. B. die anderen Teammitglieder, Vorgesetzte sowie mögliche Kunden oder Partner.

Kennzeichnend für das Konfliktumfeld ist seine Betroffenheit vom Konflikt, ohne aktiv beteiligt zu sein. Der Schritt zu einer aktiv beteiligten Konfliktpartei ist oft nicht weit, wenn diese Umfeldsysteme eigene Interessen im jeweiligen Konflikt entwickeln. Diese Unterscheidung ist im Einzelfall häufig schwierig zu treffen und kann immer nur auf eine jeweilige Situation und auf einen bestimmten Konfliktgegenstand bezogen werden (vgl. BÖHM 2009).

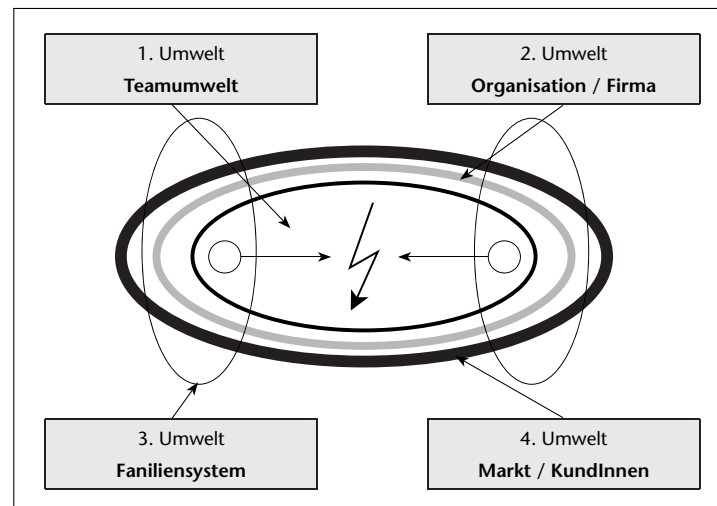


Abbildung 4: Übersicht zum Konfliktumfeld
(in Anlehnung an BÖHM 2009, S. 38)

Die Unterscheidung bei der Klärung und Vermittlung in Konflikten ist sehr hilfreich. Durch sie können die offensichtlichen und verborgenen Konfliktparteien identifiziert und gezielt angesprochen werden.

- Welchen Nutzen/Schaden hat der Konflikt den Parteien und der Organisation gebracht?
- Wie wirkt sich der Konflikt auf das Umfeld aus?
- Überträgt sich der Konflikt auf die gesamte Organisation, auf die gesamte Umwelt?

Lernkontrollfragen zu Kapitel 2 ?

Aufgabe 4:

Welche Grundannahmen charakterisieren eine konfliktfähige Haltung?

Aufgabe 5:

Welche Fragen beleuchten den aktuellen Stand eines Konflikts?

Aufgabe 6:

Welche Befürchtungen verbinden Konfliktscheue bzw. Streitlustige mit Konflikten und zu welchen Konsequenzen kann das führen?