



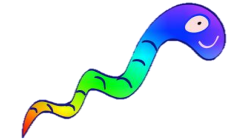
WALDBURG-ZEIL
KLINIKEN

Fachaustausch Verhaltensmedizinisch orientierte Rehabilitation (VOR)

Ressourcenorientierte Behandlungsansätze in der VOR

Dr. C. v. Neukirch, Chefarzt und C. Isele, Ltd. Psychologin, Argentalklinik Neutrauchburg
Bad Malente, September 2024

Vorbemerkungen: Der Weg von Psychoedukation zum Würmli



Vor ca. 20 Jahren begann VOR in der Argentalklinik mit einem psychoedukativen Modell zur Stress- und Schmerzbewältigung mit zusätzlichen Entspannungseinheiten..

Im Laufe der Zeit, mit zunehmender Beachtung ressourcenorientierter Verfahren, und dem Bestreben methodisch fundiert und manualisiert zu arbeiten, entdeckten wir das Würmli und das ZRM von Maja Storch.

Es folgte eine Übergangs- Testphase in der wir Teile des ZRM in die Gruppen aufnahmen.

Da dies sowohl bei den Patienten wie bei uns Psychologen einen Gewinn an Freude und positivem Gruppenerleben zur Folge hatte, begab ich mich in Ausbildung und stellte die psychologische Gruppe VOR auf das ZRM um.

Ziel:

Den Erfolg der somatischen Reha in den Alltag übertragen um positive Gesundheitsziele zu erreichen und zu festigen

Intentions-Volitions-Lücke (Orbell & Sheeran 1998)

Was in einer theoretisch rationalen Überlegung logisch und richtig erscheint, findet langfristig öfter keine zufriedenstellende praktische Umsetzung.

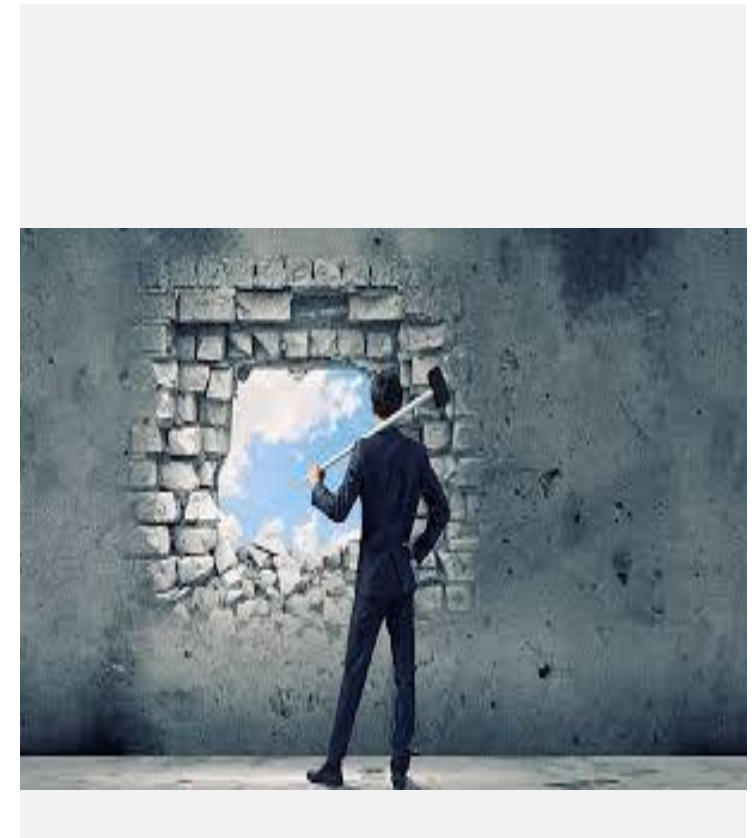
anfängliche hohe Veränderungsmotivation hält den Alltagsbeschränkungen nicht stand und macht dem resignativen Erleben Platz, es (wieder einmal) nicht geschafft zu haben.

trotz fester Absicht wird das angestrebte Ziel und/oder notwendige Verhaltensänderung im Alltag nicht (dauerhaft) umgesetzt.

Von der Pathogenese zur **Salutogenese**

Ein Wechsel vom Blickpunkt der Belastung/Konflikt/Hindernis hin zu
den

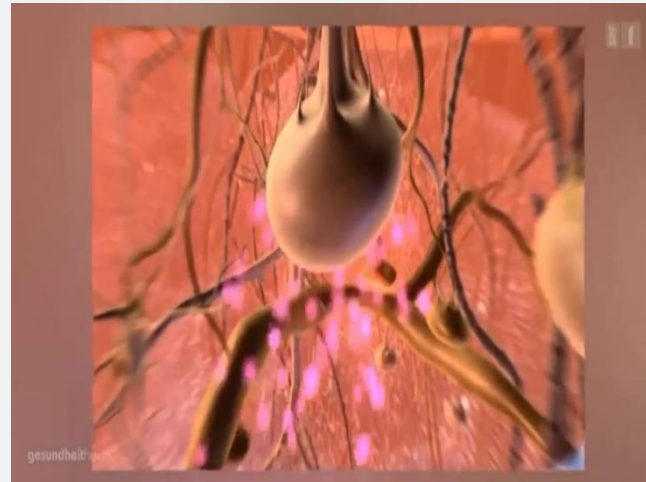
Möglichkeiten diese (immer wieder) zu überwinden



Lernen neurobiologisch

Jede Erfahrung löst neuronale Reaktionen im Gehirn aus, die mit **ihrem emotionalem Inhalt** gespeichert werden.

Das Gehirn bildet neuronale Netze aus, die sich bei wiederholter Aktivierung sich immer weiter verzweigen und festigen
So funktioniert Lernen



Zwei Verarbeitungssysteme im Gehirn

Arbeitsweise

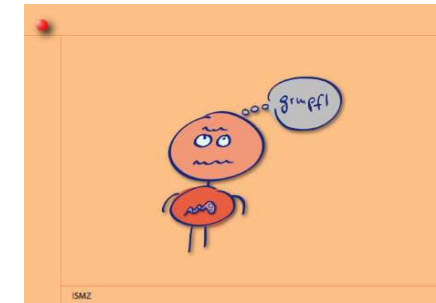
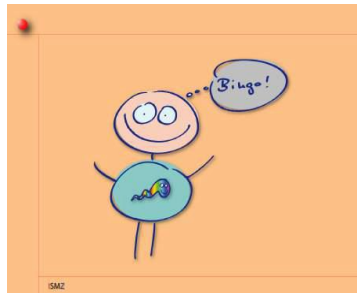
	Verstand (bewusst) 	Emotionales Erfahrungsgedächtnis (unbewusst) 
Arbeitstempo	langsam	schnell
Kommunikationsmittel	Sprache (präzise Argumente)	Somatische Marker (diffuse Gefühle)
Bewertungskategorie	richtig/falsch	mag ich/mag ich nicht

Emotionales Erfahrungsgedächtnis (Damasio 1994)

Alle Erfahrungen des Menschen werden im emotionalen Erfahrungsgedächtnis gespeichert.

Dieses Erfahrungsgedächtnis teilt sich über ein automatisches, körperliches Signalsystem mit.

Somatische Marker



Diese können positiv oder negativ sein und steuern über Erfahrung/Gedächtnis unser Verhalten

Positive Emotionen während der Erfahrung führen zu Wiederholung, negative zu Vermeidung des Verhaltens

Verhaltenssteuerung über das Emotionale Erfahrungsgedächtnis

„Startsignal“ GO!

„Mag ich“

Annäherungsverhalten

„Alarmglocke“ STOP!

„Mag ich nicht“

Vermeidungsverhalten

Der logisch, rationale Verstand ist diesem System untergeordnet

Das Zürcher Ressourcen Modell®

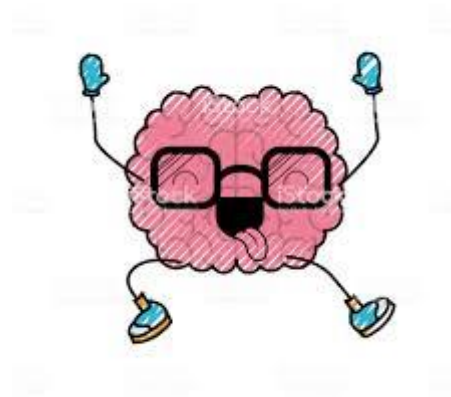
**ist ein Selbstmanagement Training zur
Motivationsförderung und Zielerreichung**

**wurde von Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt.
beruht auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln,
ist schulübergreifend und verbindet tiefenpsychologische und lerntheoretische Methoden**

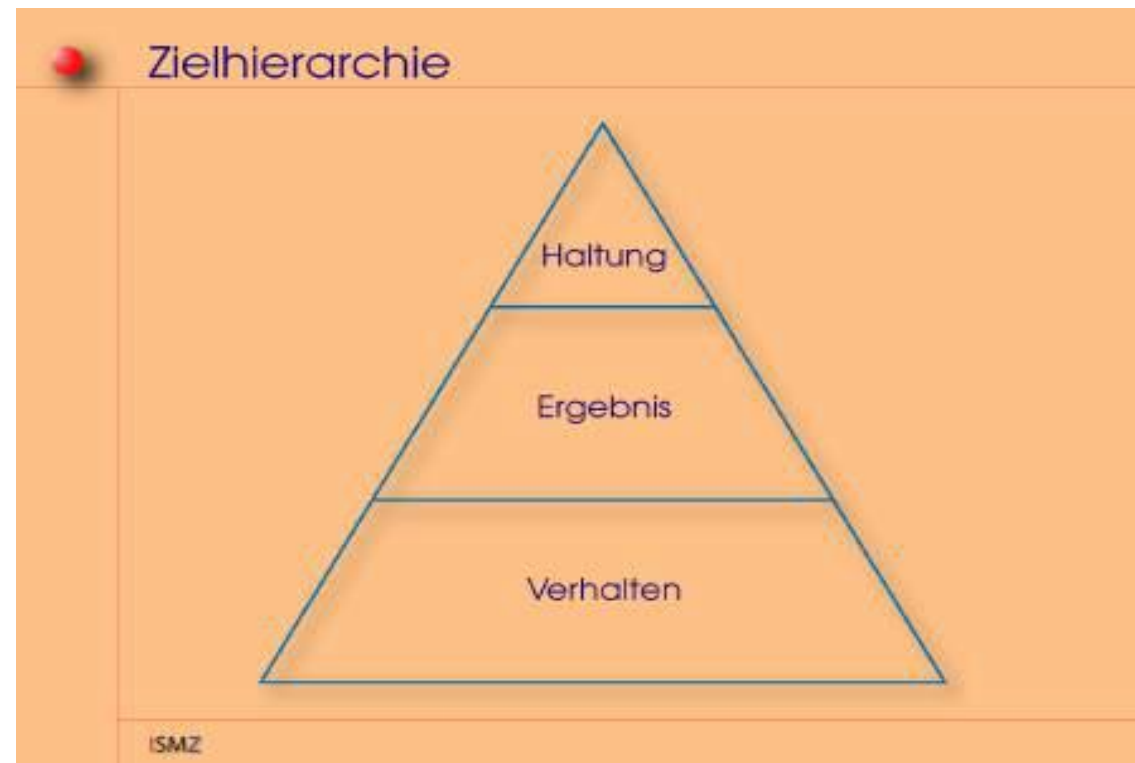
Definition „ressourcenorientiert“

Storch u. Krause 2007

„Als Ressource gilt, was wohladaptive neuronale Netze aktiviert und entsprechende Ziele fördert“



Zielhierarchie: erst die Haltung dann die Handlung



Negativer Affekt reduziert Erfolgswahrscheinlichkeit



Positiver Affekt erhöht Erfolgswahrscheinlichkeit



Erst das Bild...

Die Bildkartei



Motto-Ziele

Motto-Ziele sind persönlich gebildete Metaphern, die eine gewünschte innere Haltung (vs. Verhaltensziel) beschreiben

Tief verwurzelt wachse ich zur Sonne. (Vor- und Nachbereitung von Vorlesungen)

In diesem Saustall hab ich das Sagen! (Kritikgespräche mit Mitarbeitern)

Ich bin der Kapitän, halte das Steuer fest in der Hand und segle zum Ziel. (Masterarbeit schreiben)

Ich vertraue auf meinen Instinkt, genieße spielerische Luftsprünge und erlaube mir abzutauchen.

Ich genieße mein dickes Bärenfell und strecke alle Viere von mir. (Stressregulation)

Tigerlich tanze ich in die Männerwelt. (Flirten und Partnersuche) Dylllich, Storch, Webersystema 3/2020 · 34. Jahrgang · Seite 263-275

Vom individuellen Thema über das Bild zum Motto-Ziel

ZRM® Arbeitsschritte

Es stehen die
positiven somatischen
Marker

Im Mittelpunkt

Thema	Bild 	Motto-Ziel
Stressmanagement		Ich verschaffe mit Himbeermomente und genieße sie genussvoll.
Umgang mit Veränderungen		Wie der Kapitän segle ich mein Schiff ins Abenteuer!
Umgang mit unangenehmen Pflichten		Mit festem Schritt und dem Weg im Blick wandere ich zum Gipfel.

