

## Senior-Coaching: Leben statt Überleben im Alter



### A-Modul

Prof. Dr. Dr. Serge Sulz  
Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt  
WS 2013-2014  
Studiengang Pädagogik  
Schwerpunkt Alterspädagogik  
Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

1

## Module des Senior-Coachings

1. A-Module (Aktiv sein)
2. B-Module (Besinnen)

Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

2

## Fazit des gegenwärtigen Erkenntnisstands - Erfolgreiches Altern durch Gelingen von:

- Stressregulation
- Emotionsregulation
- Beziehungsgestaltung
- Aktive Lebensgestaltung
- Lebenslanges Lernen – Neues erfahren und tun
- Körperliche und geistige Bewegung
- Verhindern von Adipositas

Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

3

## A-Module des Senior-Coachings

1. Stressmanagement
2. Entspannung
3. Bewegung und Sport
4. Genussstraining
5. Aktivitäten aufbauen
6. Verwöhnen lassen
7. Freunde gewinnen
8. Ressourcen nutzen
9. Helfer mobilisieren
10. Emotionen regulieren
11. Trauer-Exposition

Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

4

## B-Module des Senior-Coachings

1. Biographie lesen
2. Bedürfnisse
3. Ängste
4. Ärger
5. Persönlichkeit
6. Überlebensregel
7. Lebensregel

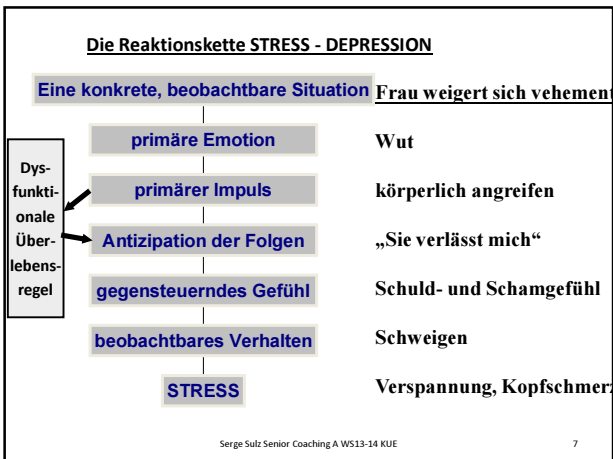
Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

5

## Stressbewältigung

Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

6

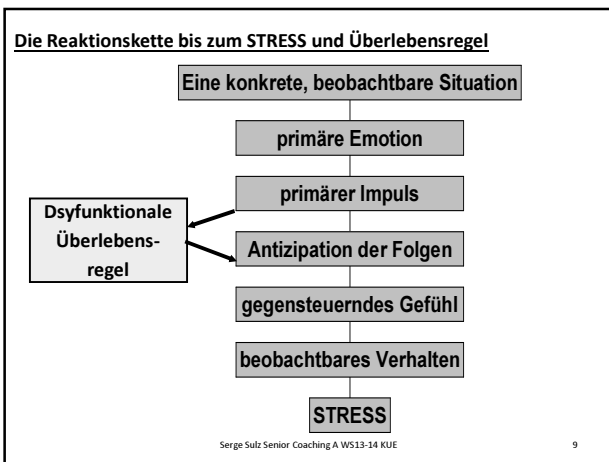


Dysfunktionale Überlebensregel als Quintessenz traumatischer Kindheitserlebnisse

**Dysfunktionale Überlebensregel:**

**Nur wenn ich immer nachgebe  
Und mich niemals wütend wehre  
bewahre ich mir meine Beziehung und  
verhindere Trennung und Verlust**

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 8



**3 Stressformen**

- Wir müssen als die Unterschiede der 3 Stressreaktionen unterscheiden:
- Kampfstress
- Fluchtstress
- Depressionsstress
- Wenn wir diesen Unterschied verstanden haben, ergeben die vielfältigen klinischen und biopsychologischen Befunde Sinn und wirken nicht mehr widersprüchlich ...

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 10

**3 Stressformen - affektiv**

Kriterien	Kampfstress	Fluchtstress	Depressionsstress
Affekt	Ärger, Wut	Angst, Panik	Depression
Erwartung	Kampf wird erfolgreich sein	Flucht wird erfolgreich sein	Nichts ist erfolgreich
Verhalten	Kampf	Flucht	Passivität
Stress	mittel	mittel	extrem groß
Stress-verlauf	nimmt ab	nimmt ab	bleibt extrem

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 11

**3 Stressformen - kognitiv**

Kriterien	Kampfstress	Fluchtstress	Depressionsstress
Affekt	Ärger, Wut	Angst, Panik	Depression
Selbstbild	Ich kann kämpfen	Ich kann fliehen	Ich kann nichts
Weltbild	Gegner ist besiegbare	Gegner ist nicht besiegbare	Gegner ist nicht besiegbare
Erwartung	Kampf wird erfolgreich sein	Flucht wird erfolgreich sein	Nichts ist erfolgreich
Verhalten	Kampf	Flucht	Passivität
Stress	mittel	mittel	extrem groß
Stressverlauf	nimmt ab	nimmt ab	bleibt extrem groß

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 12

### 3 Stressformen - **biopsychologisch**

Kriterien	Kampfstress	Fluchtstress	Depressions- stress
Affekt	Ärger, Wut	Angst, Panik	Depression
Noradrenalin (Kampf-Fluchtstoff)	hoch	hoch	sehr hoch
Dopamin (Wohlfühlstoff)	niedrig	niedrig	sehr niedrig
Serotonin (Ruhestoff)	niedrig	niedrig	sehr niedrig
CRH, Cortisol	mittel	mittel	hoch
Stress	mittel	mittel	extrem groß
Stressverlauf	nimmt ab	nimmt ab	bleibt extrem groß

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 13

### Eine andere Definition von Stress

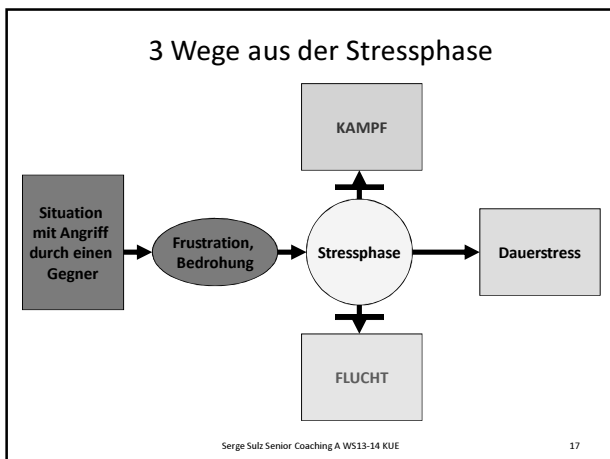
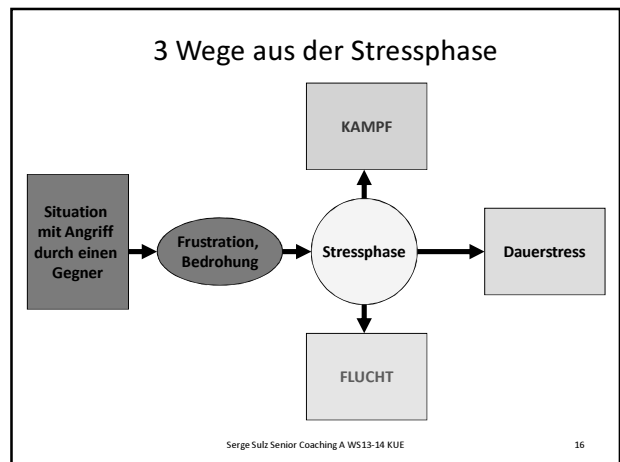
- Wer sich angegriffen fühlt
- Und sich überlegen fühlt
- Wird sofort wütend
- Und kämpft
- Biopsychologisch wird CRH ausgeschüttet
- Aber er empfindet kein subjektives Stressgefühl
- CRH ist also nicht zwingend als ausschließliches Stresshormon zu definieren
- Man kann es als Kampf- und Stresshormon bezeichnen
- Ein **subjektives Stressgefühl** hat nur derjenige, der sich nicht sofort dem Kampf gewachsen fühlt bzw. Skrupel hat und noch zögert

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 14

### Stress als Mischung aus Angst und Wut

- Wer nur wütend ist und sofort kämpft, empfindet keinen Stress
- Wer nur Angst hat und sofort flieht, empfindet auch keinen Stress
- **Nur wer** zwischen verschiedenen Möglichkeiten der Bewältigung schwankt und **zögert, empfindet Stress**
- Das Stressgefühl soll ihn bewegen, endlich zu entscheiden, ob er kämpfen oder fliehen will
- Während Kampf und Flucht gibt es auch kein Stressgefühl, nur Wut oder Angst
- Stressgefühl ist also eine **Mischung aus Angst und Wut**
- Ich ärgere mich über den Kontrahenten und ich habe Angst, ihm nicht gewachsen zu sein
- **Protrahierter Stress** (prolongierte Unentschiedenheit) **führt zu** Symptombildung wie **Depression\***

\*Sultz 1992 15



### Stressbewältigungsstrategie

- Situation gedanklich neu einschätzen:
- **Ich kann** im Alltag alles machen
- **Ich bin sehr erfahren**
- **Notfälle** sind sehr **selten**
- **Ich darf** im Extremfall Hilfe holen
- **Also** kann ich beruhigt die Aufgabe anpacken
- Gedanke
- Gedanken als Angstmacher entlarven:
- „Stop. Das ist nur ein Gedanke! Das ist nicht die Wahrheit!
- Dieser Gedanke ist nur ein Angstmacher!
- Richtig ist vielmehr: „...“ z. B. Gedanken wie oben Punkt 1

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 18

### Bewältigung der Angst

- 3. Angst (Wenn trotzdem Angst bleibt)
- Meine Angst ist nur Fehlalarm.
- Die Angst darf da sein. Sie erschöpft sich von selbst
- Ich brauche nichts zu tun gegen die Angst
- Ich warte einfach ab, bis sie von selbst aufhört
- Falls neue Angstgedanken kommen, gehe ich vor wie in Punkt 1 und 2

### Bewältigung der Angst

- 4. Körperhaltung ohne Stress einnehmen - WORTE vergegenwärtigen
- Stehen festen Boden und Stand spüren (FESTER STAND)
- Verbindung Füße zur Hüfte spüren (STABIL)
- Oberkörper aufrecht (KRAFT)
- Schultern anheben, leicht nach hinten fallen lassen (LOCKER)
- ruhig ausatmen, einatmen, wieder ruhig ausatmen (RUHE)
- Kinnspitze leicht anheben (SELBSTBEWUSSTSEIN)
- Blick in die Ferne leicht nach oben (ZUVERSICHT)
- Innerlich sprechen: KRAFT - RUHE - ZUVERSICHT

### Entspannung

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson  
 Download unter  
<http://cip-medien.com/pages/cip-medien/kostenlose-downloads.php>

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	S. Sultz			
Ballen Sie die rechte Hand zur Faust.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Beugen Sie den rechten Arm ab.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Ballen Sie die linke Hand zur Faust.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Beugen Sie den linken Arm ab.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Pressen Sie Ihre Schultern fest gegen die Unterlage.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Pressen Sie nun den Kopf fest gegen die Unterlage.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Wir spannen die Stirnmuskeln an, indem	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Zwicken Sie Ihre Augen zu.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Rümpfen Sie die Nase.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Nun pressen Sie die Lippen fest zusammen.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Beißen Sie nun die Zähne fest aufeinander.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Beugen Sie nun die Füße in Kopfrichtung	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Strecken Sie jetzt Ihre Füße weg von sich.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Spannen Sie jetzt die Muskeln beider Oberschenkel an.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Spannen Sie jetzt die Muskeln des Gesäßes an.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Jetzt spannen wir die Muskeln des Beckenbodens an.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Machen Sie jetzt ein Hohlkreuz und spannen.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
Lassen Sie Ihre Bauchmuskeln hart werden.	5 sec.	Entspannen	10 sec.	noch einmal
<b>Beobachten Sie Ihre Atmung, die Spannung beim Einatmen und die Entspannung beim Ausatmen. Zum Schluss: Atmen Sie tief riechend durch die Nase ein, beginnen Sie sich zu reckeln und zu strecken.</b>				

### Entspannungstraining

- Entspannungstraining hat sich in einigen Studien als wirksamer erwiesen als Aktivitätenaufbau.
- Einweisung in die Methode der Progressiven Muskelrelaxation
  - In jeder Sitzung 1 x Entspannung mit dem Klienten durchführen (anfangs 20 Minuten, später 10 Minuten)
  - Dem Klienten eine CD mitgeben, nach der er 2 x tägl. Entspannung durchführen soll.
  - Den Klienten ein Protokoll schreiben lassen mit Angabe der Entspannungswirkung (z.B. von 70 % Spannung auf 30 % reduziert) je Übung
  - Dem Klienten zeigen, wie er PMR im Alltag einsetzen kann.

### Entspannungstraining Protokoll

Entspannungsprotokoll: 0 % = völlig entspannt 100 % völlig angespannt			
Datum:	Spannung vorher	Spannung nachher	Bemerkungen (Beispiel)
1. 20.6.	80 %	40 %	entspannter
2. 21.6.	70 %	40 %	entspannter
3. 22.6.	70 %	30 %	gut entspannt
4. 23.6.	70 %	30 %	gut entspannt
5. 24.6.	80 %	30 %	gut entspannt
6. 25.6.	70 %	20 %	sehr entspannt
7. 26.6.	70 %	20 %	sehr entspannt

## Bewegung und Sport

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

25

## Bewegung und Sport

### b) Bewegung und Sport

Für viele Menschen ist Körperbewegung ein Antidepressivum.

- Was ist die tägliche Bewegungsart, die schon vorhanden ist und ausgedehnt werden kann? (Gehen, Radeln)

- Zu welchem Sport, der leicht verfügbar ist, besteht die größte Motivation? Z.B. Gymnastik, Joggen, Wandern, Schwimmen, Fitness-Studio.

- Ist es möglich einen Spielsport zu finden, der zugleich Geselligkeit vermittelt? Volleyball, Federball, Tischtennis, Tennis

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

26

## Bewegung und Sport

Folgende Sportarten stehen zur Auswahl: Beispiele

1. Joggen
2. Wandern
3. Schwimmen
4. Radfahren
5. Gymnastik

**TÄGLICH** eignet sich am besten:

15 Minuten Joggen oder 30 Minuten zügig gehen

**WÖCHENTLICH** ist am besten: 1 Stunde Schwimmen

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

27

## Bewegung und Sport

Mein Sportplan für die Woche vom 20.6. bis 26.6. (Beispiel)

Tag	Sportart	gemacht?	Befinden (0-10)*
Montag	Joggen	JA/NEIN	4
Dienstag	Joggen	JA/NEIN	5
Mittwoch	Schwimmen	JA/NEIN	6
Donnerstag	Joggen	JA/NEIN	5
Freitag	Joggen	JA/NEIN	5
Samstag	Radfahren	JA/NEIN	3
Sonntag	Wandern	JA/NEIN	7

\*0 = fühle mich sehr schlecht, 10 = fühle mich sehr gut

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

28

## Bewegung und Sport

### b) Bewegung und Sport

Es sollte eine Sportart gewählt werden, die täglich praktiziert werden kann

(45 Minuten zügig Gehen (Ziel vereinbaren: Wohin?), 20 Minuten Joggen, 30 Minuten Radeln).

Zusätzlich sollte ein richtiger Sport aufgenommen werden, idealerweise ein Mannschaftssport wie Volleyball, Basketball oder wenn ein Partner vorhanden ist, Badminton, Tennis. Sonst Schwimmen).

Bitte nicht locker lassen, auch wenn der Widerstand Mühe macht.

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

29

## Genusstraining

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

30

## Genustraining - Sammeln

### 1. Sammeln von genussvollen Sinneseindrücken (je 3 bis 5):

- **Augenweiden:** .....  
z. B. Blumen, schönes Holzstück, schöner Stein, Landschaft, Fotos
- **himmlische Klänge:** .....  
z. B. Klangschale, Melodien, Vogelzwitschern, Gesang
- **bezaubernde Düfte:** .....  
z. B. Parfum, Rosen, Lavendel, Morgenfrische, Heuwiese
- **wohlmundender Geschmack:** .....  
z. B. Bonbon, Obst, Schokolade, Wein, Saft
- **schmeichelnde Berührungen:** .....  
z. B. Fell, Samt, Seide, ein lebendes Tier, Hand eines Menschen

## Genustraining – erstmals Ausprobieren

- Klient und Coach bringen Sinnensfreudiges mit zum Genießen.
- Die Gegenstände und Bilder werden ausgebreitet.
- Jedes Sinnesorgan nach dem anderen - je 5 Minuten:
  - Wohltuende visuelle, akustische, olfaktorische, gustatorische und kinästhetische Wahrnehmung üben (verstärkende Stimuli in allen Sinnesmodalitäten sammeln und exponieren)
  - Bewusst und konzentriert wahrnehmen - Was? Wie? Was löst es in mir aus? Wie geht es mir damit?
  - Die Erinnerung daran absichtlich bewahren - gut merken und erinnernd nachspüren des Angenehmen
  - Immer mehr Situationen zu diesem konzentrierten Sinneserleben nutzen
  - Immer öfter das Bewusstsein weg von Grübeln zur Wahrnehmung des Momentanen lenken

## Genustraining - Üben

### 2. Üben von genussvollem Sinneserleben:

- Augenweiden - himmlische Klänge - bezaubernde Düfte - wohlmundender Geschmack - schmeichelnde Berührungen

<b>Situation:</b>	z. B. morgens Blick aus dem Fenster
<b>Uhrzeit:</b>	kurz nach 7 Uhr
<b>Genießender Sinn:</b>	Augenweide
<b>Wahrnehmungen:</b>	Die Bäume und Sträucher wiegen sich leicht, Sonnenstrahlen dringen durch die Blätter
<b>Gefühl danach:</b>	z. B. Ruhe, Zuversicht

## Genustraining - Üben

### Üben von genussvollem Sinneserleben:

- Augenweiden - himmlische Klänge - bezaubernde Düfte - wohlmundender Geschmack - schmeichelnde Berührungen.
- Mit dem Klienten erproben und vereinbaren, welche Sinnesgenüsse ihn ansprechen.
- In der Sitzung üben. Seine ganze Aufmerksamkeit darauf lenken, indem ihm Fragen dazu gestellt werden wie: Können Sie es gut wahrnehmen? Was genau nehmen Sie wahr? Auf welche Weise ist es genussvoll?
- Als Hausaufgabe wird vereinbart, wann, wo, wie welche Genüsse wie lange genossen werden.

## 3. Erinnern von genussvollem Sinneserleben

### Beispiel

**Situation:** mit geschlossenen Augen Vogelzwitschern zuhören  
**Uhrzeit:** etwa 8 Uhr  
**Genießender Sinn:** Gehör  
**Erinnern:** Ich höre das unbeschwertere, freche Zwitschern

### Protokoll der Genussübungen: Beispiele

- Montag, den 4.7. (X) Meine Genussübung war: Klangschale hören
- Dienstag, den 5.7. (X) Meine Genussübung war: schöne Wurzel anschauen
- Mittwoch, den 6.7. (X) Meine Genussübung war: Lavendelkissen schnuppern
- Donnerstag, den 7.7. (X) Meine Genussübung war: Schokolade auf der Zunge
- Freitag, den 8.7. (X) Meine Genussübung war: Vogelzwitschern zuhören
- Samstag, den 9.7. (X) Meine Genussübung war: eine Rose anschauen
- Sonntag, den 10.7. (X) Meine Genussübung war: Wiese riechen

## Genustraining - Erinnern

### Erinnern von genussvollem Sinneserleben

- Den Übergang vom realen Erleben zum Nutzen von inneren Bildern und Erinnerungen zu üben, macht den Klienten freier von der Verfügbarkeit realer positiver Erfahrungen.
- Damit er es auch wirklich macht, muss es in der Sitzung mehrfach probiert werden. Der Klient soll dabei die Augen schließen, die vereinbarte Szene erinnern, das sinnliche Erleben genau ins Bewusstsein rufen, erzählen, was er gerade wahrnimmt.
- Als Hausaufgabe wird vereinbart, dass er täglich 5 Minuten lang die Erinnerungsübung ausführt. Wieder genau mental vorbereiten, wann, wo, wie und wie lange er es macht und danach kurz protokolliert.

## Aktivitäten, die anregen und gut tun

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 37

### Aufbau von Aktivitäten

- Erstellen einer individuellen Liste von kleinen, mittleren, großen und ganz großen verstärkenden Aktivitäten.  
zum Beispiel:

Was ich gerne mehrmals täglich gemacht habe:  
Frische Luft schnappen, Telefonieren, Kaffeepause, Musik hören

Was ich gerne einmal am Tag gemacht habe:  
Joggen, Fernsehen, Zeitung lesen, Nachrichten anschauen

Was ich gerne einmal in der Woche gemacht habe:  
Malen, Kino gehen, Freund besuchen, Restaurant

Was ich gerne einmal im Monat gemacht habe:  
Konzert, Einkaufsbummel, Wanderung, Radtour

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 38

### Aufbau positiver Aktivitäten

Aufbau von Aktivitäten  
Positive Aktivitäten sind Aktivitäten, die vitalisierend wirken. Sie führen zu einem guten Selbstgefühl.  
Die Schritte sind:

- Erstellen einer individuellen Liste von kleinen, mittleren und großen verstärkenden Aktivitäten
- Planen der Aktivitäten des nächsten Tages
- Protokollieren einer Aktivität möglichst sofort nach Durchführung
- Bewerten des Befindens während der Aktivität (0 - 10)
- Am Abend Bewerten des durchschnittlichen Befindens des Tages
- Künftig die Aktivitäten öfter einplanen, die mit besserem Befinden einhergehen

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 39

### Aktivitäten Planen, Protokollieren und Bewerten

a) Aufbau positiver Aktivitäten: Planen, Protokollieren und Bewerten (0 - 10)  
0 = fühle mich gar nicht gut      10 = fühle mich sehr gut

Nr.	Uhrzeit	Aktivität	durchgeführt?	Befinden
1.	8 Uhr	Duschen	Ja/Nein	4
2.	8.30	Frühstücken	Ja/Nein	4
3.	9.00	Zeitung lesen	Ja/Nein	5
4.	9.30	Einkaufen	Ja/Nein	5
5.	12 Uhr	Essen kochen	Ja/Nein	5
6.	12.30	Mittagessen	Ja/Nein	5
7.	13.30	Entspannungstraining	Ja/Nein	6
8.	14 Uhr	Fahrradausflug m. Freund	Ja/Nein	8

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 40

### Aktivitäten Planen, Protokollieren und Bewerten

a) Aufbau positiver Aktivitäten: Planen, Protokollieren und Bewertung des Befindens während der Aktivität (0 - 10)

Am Abend vorher plant der Klient z. B. fünf positive Aktivitäten (positiv = eine Aktivität, die Spaß macht. Oder deren Erledigung Zufriedenheit erzeugen würde).  
Er gibt an, ob er die Aktivität durchführte (JA / NEIN)  
Er schätzt sein Befinden während der Aktivität auf einer Skala von 0 bis 10 ein und protokolliert diese.

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 41

### Aktivitäten öfter einplanen

a) Aufbau positiver Aktivitäten  
- Künftig die Aktivitäten öfter einplanen, die mit besserem Gefühl einhergehen

Folgende Aktivitäten      Beispiele  
gingen mit sehr gutem Befinden einher:

1. Fahrradtour mit Freund
2. Entspannung
3. zu zweit Joggen
4. gemeinsam kochen
5. Freunde einladen

Ich werde sie gleich wieder in meinen nächsten Tagesplan aufnehmen und zwar gleich morgen

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 42

# Verwöhnen lassen

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 43

## Verwöhnen lassen

Beispiel

- Meine Bezugsperson ist: meine Ehefrau
- Mit ihr habe ich diese Woche als **Verwöhnstunde** vereinbart: Mittwoch ab 20 Uhr (Wochentag und Uhrzeit)
- Unser Ausweichtermin ist Donnerstag
- Meine Bezugsperson ließ sich folgende Gesten und Gaben einfallen: Kissen, eine Kerze, Duftöl, Knabbergebäck, Wein, meine Lieblings-Musik-CD, ein Bildband
- (X) Ich konzentrierte auf das Angenehme der Geste oder Gabe
- (X) Ich sprach aus, dass es angenehm ist
- (X) Ich bedankte mich zum Schluss für das Verwöhnen

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 44

## Verwöhnen lassen

Wieder Verstärkung vom anderen Menschen annehmen lernen.

- Mit der Bezugsperson eine Stunde (z.B. abends nach dem Abendessen) als Verwöhnstunde vereinbaren
- Es sich im gemeinsamen Wohnraum gemütlich machen
- Die Bezugsperson lässt sich kleine Gesten und Gaben einfallen, die verwöhnend wirken (ein bequemes Kissen, ein Getränk, etwas zum Naschen, ein stimmungsvolles Licht, eine angenehme Musik, ein guter Duft, eine Auswahl interessanter Lektüre, eine Massage (nur nach Einwilligung))
- Konzentrieren auf das Angenehme der Geste oder Gabe
- Aussprechen, dass es angenehm ist
- Zum Schluss bedanken für das Verwöhnen

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 45

## Ressourcen nutzen

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 46

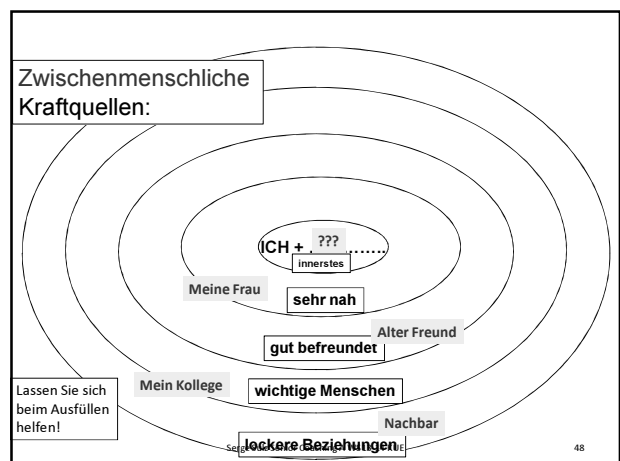
## Welche Kraftquellen habe ich?

- Schreiben Sie in nachfolgende Kreise jeweils Ihre
- A) sozialen (konkrete Menschen)
- B) äußeren (Besitz, Hobbys etc.)
- C) inneren Kraftquellen (Fähigkeiten, Eigenschaften)

Beginnen wir mit A) zwischenmenschlichen Kraftquellen (konkrete Menschen): Tragen Sie diejenigen Menschen ein, die Kraft geben

Prüfen Sie bei einer bestimmten Person ob sie in Ihrem innersten Kreis oder sehr nah ist oder gut befreundet oder ob die Beziehung wichtig oder locker ist und tragen Sie den Namen an der passenden Stelle ein.

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE 47





### Äußere Kraftquellen in Ihrer Lebenswelt

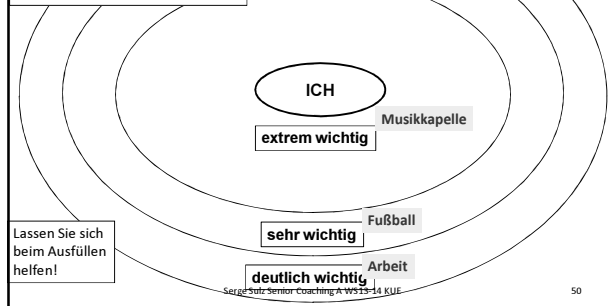
- Welche Möglichkeiten finden Sie in Ihrer Lebenswelt vor, um etwas zu unternehmen, was Kraft, Freude, Selbstbewusstsein, Entspannung, Abwechslung oder Erholung gibt?
- Was machen Sie immer noch?
- Was haben Sie bis vor kurzem noch gemacht?
- Was haben Sie früher gemacht und könnten es wieder anfangen?
- Was wird angeboten und Sie könnten es leicht ausprobieren?
- Was würden Sie sehr gerne mal machen?

49

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

49

### Äußere Kraftquellen in meiner Lebenswelt



Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

50

### Innere Kraftquellen (Eigenschaften, Fähigkeiten)

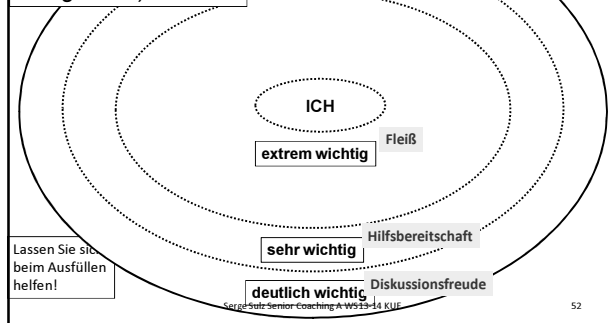
- Eventuell ist Ihnen das Bewusstsein für Ihre eigenen Stärken verloren gegangen
- Rücken wir diese mal ins Licht:
- Was ist ihr größte, wichtigste Stärke?
- Was ist auch eine sehr wichtige Eigenschaft / Fähigkeit?
- Und was ist zudem wichtig genug, um hier genannt zu werden?
- Eigenschaften, die Ihnen bisher geholfen haben, mit denen Sie zufrieden sind, die andere mögen oder schätzen

51

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

51

### Innere Kraftquellen (Eigenschaften, Fähigkeiten):



Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

52

### Wer kann mir wie helfen?

#### Soziale Netzwerke

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

53

### Wie können mir Menschen helfen, aktiv zu bleiben?

- Konzentrieren wir uns mal auf einen einzelnen Menschen, der eine wichtige Bezugsperson ist
- Und bei dem Sie das Gefühl haben, der Kontakt mit ihm/ihr ist hilfreich.
- Welche Gesprächsthemen stärken Sie?
- Welche gemeinsamen Unternehmungen stärken Sie?
- Was hilft da am meisten? (z. B. dass er Zeit hat, zuhört, Zuneigung zeigt, Sie wertschätzt, ehrlich ist, Tacheles redet)
- Können Sie ihm sagen, dass der Kontakt mit ihm Ihnen Kraft gibt und Ihnen hilft, abstinert zu bleiben?

54

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

54

**Wie können mir Menschen helfen, aktiv zu bleiben?**

- Die Anwesenheit/Gesellschaft welches Menschen gibt mir Halt und Kraft? .....
- Welche gemeinsamen Gesprächsthemen stärken mich? .....
- Welche gemeinsamen Unternehmungen stärken mich? .....
- Was hilft/gibt mir am meisten? .....
- Können Sie das diesem Menschen sagen? .....

**Ganz allgemein:**

**Wer kann mir WIE helfen, aktiv zu bleiben?**

- ( ) indem er/sie selbst aktiv ist
- ( ) indem er/sie mich bestätigt
- ( ) indem er/sie anwesend ist
- ( ) indem er/sie mir zuhört
- ( ) indem er/sie mir Verständnis zeigt
- ( ) indem er/sie mich bei meinen Vorhaben unterstützt
- ( ) indem er/sie mich wertschätzt
- ( ) indem er/sie mir zeigt, dass er mich mag
- ( ) indem er/sie ehrlich und offen zu mir ist

**Ganz allgemein:**

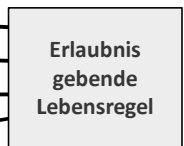
**Wer kann mir WIE helfen, aktiv zu bleiben?**

1. indem er/sie .....
2. indem er/sie .....
3. indem er/sie .....
4. indem er/sie .....
5. indem er/sie .....
6. indem er/sie .....
7. indem er/sie .....
8. indem er/sie .....
9. indem er/sie .....

**Emotionsregulation**

**Fazit des gegenwärtigen Erkenntnisstands - Erfolgreiches Altern durch Gelingen von:**

- Stressregulation ←
- **Emotionsregulation** ←
- Beziehungsgestaltung ←
- Aktive Lebensgestaltung ←
- Lebenslanges Lernen – Neues erfahren und tun
- Körperliche und geistige Bewegung
- Verhindern von Adipositas



- Stress
- Emotion
- Beziehung
- Lebensgestaltung
- Neues erleben
- Neues Lernen



## Meine Gefühle kennenlernen

## Gefühle helfen dem Menschen ...

- Gefühle helfen dem Menschen
- - die Bedeutung von Situationen für ihn zu erkennen und
- - mobilisieren ihn dazu, das für ihn stimmige Verhalten zu finden und zu zeigen.
- Jeder Mensch hat andere zu ihm gehörige Gefühle. Wir erkennen einen Menschen u.a. an seinen bevorzugten Gefühlsreaktionen.
- Und Sie lernen sich erst richtig kennen, wenn Sie Ihre Gefühle kennen lernen:
- Welche Gefühle habe ich häufig oder intensiv? So daß sie mein Wegbegleiter sind, daß sie zu mir gehören, auch wenn sie mir unangenehm sind?
- Welche Gefühle habe ich nur schwach oder selten?

## 43 Gefühle

Freude	Traurigkeit	Angst	Ärger, Wut, Zorn
Begeisterung	Verzweiflung	Anspannung, Nervosität	Mißmut
Glück	Sehnsucht	Verlegenheit	Ungeduld
Übermut	Einsamkeit	Selbstunsicherheit	Widerwille, Trotz
Leidenschaft	Leere, Langeweile	Unterlegenheit	Abneigung, Haß
Lust	Enttäuschung	Scham	Verachtung
Zufriedenheit	Beleidigtsein	Schuldgefühl	Mißtrauen
Stolz	Mitgefühl	Reue	Neid
Selbstvertrauen		Sorge	Eifersucht
Gelassenheit		Ekel	
Überlegenheit		Schreck	
Dankbarkeit			
Vertrauen			
Liebe			
Rührung			

Kreuzen Sie alle Gefühle an, die Sie immer wieder haben!

## Trauer und ähnliche Gefühle

Wann hatten Sie folgende Gefühle? Wenn Sie sich nicht erinnern können, wann haben Menschen das jeweilige Gefühl? Was für Situationen sind das?

- Traurigkeit hatte ich ...
- Verzweiflung hatte ich ...
- Sehnsucht hatte ich ...
- Einsamkeit hatte ich ...
- Leere, Langeweile hatte ich ...
- Enttäuschung hatte ich ...
- Beleidigtsein hatte ich ...
- Mitgefühl hatte ich ...

## Meine Trauer-Gefühle – Bearbeitungsbeispiel

Machen Sie einen Kreis um das wichtigste Gefühl, das Sie am häufigsten haben (hier Einsamkeit), einen gestrichelten Kreis um das zweitwichtigste Gefühl (hier Leere), Streichen das Gefühl, das gar nicht zu Ihnen gehört, durch (hier Verzweiflung). Streichen Sie das Gefühl, das am zweitwenigsten zu Ihnen gehört, mit einer gestrichelten Linie durch (hier Beleidigtsein).

- Traurigkeit
- ~~Verzweiflung~~
- Sehnsucht
- Einsamkeit
- ~~Leere, Langeweile~~
- Enttäuschung
- ~~Beleidigtsein~~
- Mitgefühl

Bitte Gefühle kennzeichnen:

So reagiere ich:

1.           
2.         

So reagiere ich am wenigsten:

am zweitwenigsten:         

## Meine Trauer-Gefühle

- Traurigkeit
- Verzweiflung
- Sehnsucht
- Einsamkeit
- Leere, Langeweile
- Enttäuschung
- Beleidigtsein
- Mitgefühl

Bitte Gefühle kennzeichnen:

So reagiere ich:

1.           
2.         

So reagiere ich am wenigsten:

am zweitwenigsten:

### Meine Freude-Gefühle

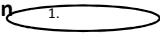
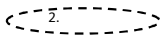
- Nachdem Sie festgehalten haben, welches Gefühl sie häufig/sehr oder selten/kaum haben,
- Können Sie Erinnerungen an Situationen berichten, in denen Sie da jeweilige Gefühl hatten.
- Erzählen Sie die Situation so, dass Sie beim Erzählen das Gefühl noch etwas spüren können, dass Sie eine bildliche Vorstellung haben, wie Sie in dieser Situation waren
- Dadurch können Sie nachempfinden, wie das war.

67

Serge Sult Senior Coaching A WS13-14 KUE

67

### Meine Freude-Gefühle

- |                 |   |
|-----------------|---|
| • Freude        | • Selbstvertrauen   |
| • Begeisterung  | • Gelassenheit  |
| • Glück         | • Überlegenheit   |
| • Übermut       | • Dankbarkeit <small>So reagiere ich:</small>   |
| • Leidenschaft  | • Vertrauen  |
| • Lust          | • Liebe      |
| • Zufriedenheit | • Rührung   |
| • Stolz         | <small>So reagiere ich nicht: am wenigsten _____<br/>am zweitwenigsten - - - - -</small>        |

Serge Sult Senior Coaching A WS13-14 KUE

68

### Meine Angst-Gefühle


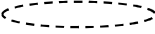


- Diese Gefühle können so unangenehm werden, dass man meint, sie nicht aushalten zu können, vor allem, wenn sie nicht aufhören wollen.
- Deshalb ist die Analyse dieser Gefühle besonders wichtig. Versuchen Sie so viel wie möglich Beispielsituationen zu erinnern. Das hilft, diesen Gefühle auf die Spur zu kommen.
- Wodurch wird das jeweilige Gefühl ausgelöst? Welche Person löst es aus? Was sagt oder tut sie? Was geschieht da zwischen uns?
- Sie sollten zu einem Kenner Ihrer Gefühle werden. Dann können Sie lernen, auf eine neue Weise mit ihnen umzugehen.

69

Serge Sult Senior Coaching A WS13-14 KUE

69

### Meine Angst-Gefühle

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| • Angst, Furcht          | • Reue  |
| • Anspannung, Nervosität | • Sorge   |
| • Verlegenheit           | • Ekel  |
| • Selbstunsicher         | • Schreck <small>So reagiere ich:</small>   |
| • Unterlegenheit         |  |
| • Scham                  |  |
| • Schuldgefühl           | <small>So reagiere ich nicht:</small>   |
|                          |  |
|                          |  |

70

Serge Sult Senior Coaching A WS13-14 KUE

70

### Ärger und Wut-Gefühle

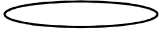
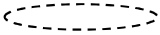


- Es kann sein, dass Sie Ärger und Wut hinunterspülen müssen, damit kein Schaden entsteht.
- Aber wir wollen, dass Sie den großen Nutzen dieser Gefühle schätzen lernen und sie da sein lassen können.
- Nur mit Hilfe dieser Gefühle können wir uns so wehren, wie es nötig ist. Ohne die Energie dieser Gefühle reicht unser Durchsetzungsvermögen nicht aus und wir landen in Gefühlen der Unterlegenheit, Ohnmacht, Versagen, Unsicherheit, Wertlosigkeit, Resignation oder gar Depression.
- Wenn Sie unkontrolliert zu viel Wut rauslassen, ist das natürlich nicht nützlich. Dann müssen Sie lernen, Ihre Wut so zu dosieren, dass Sie sich auf eine konstruktive Weise behaupten können. Die Wutmenge muss dem Anlass entsprechen.
- Wenn jemand sind, der sich nie ärgert, dann ist das wie wenn Sie keine Luft in den Reifen Ihres Fahrzeugs haben. Da kommt man nicht voran.

71

Serge Sult Senior Coaching A WS13-14 KUE

71

### Meine Wut-Gefühle

- |                     |  |
|---------------------|--|
| • Ärger, Wut, Zorn  | <small>So reagiere ich:</small><br><br><br><small>So reagiere ich nicht:</small><br><br> |
| • Mißmut            |  |
| • Ungeduld          |  |
| • Widerwille, Trotz |  |
| • Abneigung, Haß    |  |
| • Verachtung        |  |
| • Mißtrauen         |  |
| • Neid              |  |
| • Eifersucht        |  |

72

Serge Sult Senior Coaching A WS13-14 KUE

72

## Wie ich bisher mit meinen Gefühlen umging

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

73

## Störungen der Emotionsregulation

- Einfache Störungen der Emotionalität: • keine Gefühle wahrnehmen • zu schwache Gefühle wahrnehmen • vorhandene Gefühle nicht zeigen können • falsche Gefühle wahrnehmen • inadäquate Gefühle wahrnehmen • zu intensive Gefühle wahrnehmen • Körperempfindungen statt Gefühle • Verstimmungen statt Gefühle • zu lange in Gefühlen verharren
- Klinische Störungen der Emotionalität: Wenn ein Mensch in größte Not gerät, so muss er zu extremeren Schutzmechanismen greifen.
- Depersonalisation: Ich empfinde mich selbst als fremd oder unwirklich. Dieser Umgang mit meinen Gefühlen verhilft mir zu einer schützenden Distanz zu einer im Moment unerträglichen Selbstwahrnehmung.
- Derealisation: Ich empfinde die äußere Welt als fremd oder unwirklich. Dieser Umgang mit meinen Gefühlen verhilft mir zu einer schützenden Distanz zu einer im Moment unerträglichen äußeren Realität.
- Mutismus: Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, dass ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme. Dieser Umgang mit meinen Gefühlen verhilft mir zu einer schützenden Pause im persönlichen Kontakt mit anderen, der sonst unerträglich für mich wäre.
- Stupor: Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre. Dieser Umgang mit meinen Gefühlen verhilft mir zu einer schützenden Pause im Lebendigen. Jede Bewegung würde unerträgliche, schmerzvolle Gefühle hervorrufen.

74

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

74

Bisher ging ich so mit meinen Gefühlen um ...	Ja? (Ankreuzen)	bei welchem Gefühl?
1. Ich kann nichts gegen mein Gefühl tun, es ist so intensiv und beherrscht mich		
2. Ich nehme einfach kein Gefühl wahr, obwohl ich weiß, daß ich Grund zu diesem Gefühl habe		
3. Ich habe das Gefühl nur ganz schwach		
4. Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich dieses Gefühl habe		
5. Ich nehme ein ganz anderes Gefühl wahr als das zur Situation eigentlich passende		
6. Ich reagiere eher körperlich als mit den Gefühlen		
7. Ich lenke mich ab, sage mir, daß es keinen Grund für dieses Gefühl gibt		
8. Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher sachlich oder zurückhaltend		
9. Mein Gefühl geht in eine Stimmung oder Verstimmung über, die einige Zeit anhält		
10. Ich bleibe sehr lange in einem starken Gefühl hängen und komme nicht mehr daraus heraus		
11. Ich empfinde mich selbst fremd oder unwirklich		
12. Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, daß ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme		
13. Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre		

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

75

## Gefühls-Kommunikation

- Sprechen Sie über** Ihr Gefühl, indem Sie sagen,
  - welcher Aspekt des Verhaltens des anderen
  - bei Ihnen welches Gefühl ausgelöst hat.
- Sprechen Sie über Ihre Gefühls-Gedanken, indem Sie sagen
  - welcher Aspekt des Verhaltens des anderen
  - bei Ihnen welche Gedanken ausgelöst hat.
- Sprechen Sie über Ihre Hoffnungen/Wünsche an den anderen, indem Sie sagen
  - was Sie sich von der Beziehung zu ihm wünschen
  - was Sie jetzt in dieser Situation von ihm wünschen.
- Sprechen Sie über Ihre Befürchtungen, indem Sie sagen
  - dass Ihnen der offene Ausdruck Ihres Gefühls nicht leicht fällt
  - welche Befürchtung/Sorge es Ihnen schwer macht, offen Ihr Gefühl auszusprechen.

Das Sprechen über Gefühle ist zu unterscheiden vom Ausdrücken gerade vorhandener stärkerer Gefühle. Bei ersterem soll der andere mich verstehen, beim zweiten soll mein Gefühl auf ihn einwirken.

76

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

76

## Gefühls-Ausdruck

Wenn Sie schon einige gute Erfahrungen mit dem Sprechen über Ihr Gefühl gemacht haben, beginnt der nächste Schwierigkeitsgrad:

das Gefühl so zeigen, wie es ist. D. h. z. B. Ärger

- mit ärgerlichem Gesichtsausdruck und Blick
- mit ärgerlicher Stimme (Tonfall und Lautstärke)
- mit ärgerlichen Worten
- mit ärgerlicher Körperhaltung
- mit ärgerlichem Gestikulieren

77

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

77

## Gefühls-Exposition

- Durch Exposition üben wir eine sehr wirksame Methode der Emotionsregulation.
- Wir gehen in die Situation, in der die Emotion auftritt
- Wir sträuben uns nicht dagegen, lassen sie zu.
- Wir beobachten sie
- Wir benennen sie
- Wir reflektieren, wodurch sie ausgelöst wurde
- Wir machen uns bewusst, zu welchem Verhalten uns die Emotion bewegen will
- Wir unterlassen dieses Verhalten, weshalb die Emotion da bleibt und eventuell intensiver wird
- Wir beobachten die Emotion weiter.
- Wir machen uns bewusst, dass wir nicht die Emotion sind
- Wir gewähren es ihr, da zu bleiben, bis sie sich erschöpft hat
- Wir haben Emotionsexposition sehr gut geübt.

78

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

78

**Wenn ein Gefühl zu sehr mein Handeln völlig bestimmt:  
Gefühls-Exposition**

- Gefühl: .....
- Beispielsituation: .....
- Gefühls-Exposition 15 Minuten lang (Wecker stellen):

1. Ich ertappe mich bei meinem Gefühl .....
2. Es darf sein, dass mein Gefühl ..... da ist
3. Ich mache nicht, was mein Gefühl ..... will
4. Ich beobachte, wie die mein Gefühl ..... zunimmt
5. Es darf sein, dass mein Gefühl ..... zunimmt
6. Mein Gefühl ..... darf da sein, so lange es will
7. Und ich tu einfach nicht, was mein Gefühl ..... will
8. Wenn mein Gefühl ..... abgeklungen ist, habe ich gut geübt

79

- Gefühl: ..... Beispielsituation: .....
- Welches Gefühl hätten andere Menschen? .....
- Weshalb hätten andere Menschen das Gefühl .....?
- Inwiefern gibt es für mich Grund für das Gefühl .....?
- Ich erlaube mir jetzt das Gefühl .....!
- Ich sage, dass ich das Gefühl ..... habe
- Ich sage, was der Anlass für mein Gefühl ..... ist
- Ich lasse mein Gefühl ..... in meinen Gesichtsausdruck
- Ich lasse mein Gefühl ..... in meinen Körperausdruck
- Ich sage, welches Verhalten ich mir vom anderen wünsche
- Ich wiederhole meine Bitte, falls der andere nicht reagiert
- Wenn auf mein Gefühl ..... reagiert wurde, habe ich gut geübt

80

**Gefühls-Entdeckung**

Mein künftiges Vorgehen mit bisher unterdrückten Gefühlen wird sein:

1. Gefühls-Wahrnehmung. In der Situation:
- a) Vergegenwärtigen Sie sich, was am Verhalten des Gegenübers das Ärgerliche ist (auch wenn Sie noch keinen Ärger spüren).
- b) Vergegenwärtigen Sie sich, welche Beeinträchtigung/Verletzung das Verhalten des anderen bei Ihnen hervorruft.
- c) Spüren Sie das Ausmaß der Beeinträchtigung/Verletzung.
- d)erspüren Sie Ihren Brustraum und Bauchraum.
- e) Welches Gefühl stellt sich ein?

Wiederholen Sie a) bis e), bis das Gefühl deutlich da ist.

81

**Funktionaler Umgang mit Gefühlen**

82

**Funktionaler\* Umgang mit Gefühlen**

- Wahrnehmen
- Zulassen
- Prüfen
- Raum geben
- Aussprechen
- Verhandeln
- Handeln
- Wirkung feststellen

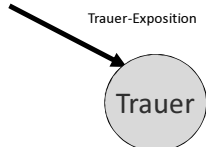
\*Funktional ist ein Verhalten, wenn es gut für mich und meine Beziehungen ist, mir also nicht schadet

83

**Trauer-Exposition Schritte\*:**

- Erinnern an das Wertvolle, Geliebte, das ich verlor
- Spüren, wie sehr ich es brauche
- Vergegenwärtigen des Moments des Verlustes
- Wahrnehmen des Schmerzes, der Verzweiflung und der Trauer
- Das Gefühl da lassen, bis es von selbst verschwunden ist

\* Loslassen und Abschied nehmen, um frei werden für Gegenwart und Zukunft



84

### a) täglich Erinnern

Erinnern an das Wertvolle, Geliebte, das ich verlor →  
täglich Erinnern

Trauern heißt sich vergegenwärtigen und Erinnern an das Verlorene. Das ist der Anfang des Trauerprozesses. Wer sich nicht bewusst mit dem was wertvoll war, was geliebt wurde, befasst, gelangt nicht in den Prozess des Trauerns hinein.

Beim Verlust eines Menschen wird das erinnert, was geliebt wurde. Das was man an diesem Menschen nicht mochte, muss nicht betrauert werden.

Alle Erinnerungen an schöne gemeinsame Stunden werden hervorgekramt und angeschaut (entweder innere Bilder oder Fotos, Videos, Erzählungen von Zeitgenossen)

85

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

85

### a) Erinnern an das Wertvolle, Geliebte, das ich verlor

→ täglich Erinnern

Wenn ich einen Menschen verlor: Ich werde täglich ...

- (X) Erinnern an das Leben mit ihm. Was?
- (X) Erinnern an alle Situationen mit ihm. Welche?
- (X) Erinnern an mein Erleben dieser Situationen. Wie?
- (X) Erinnern an sein Wesen, seine Eigenschaften. Welche?
- (X) Erinnern an die Störungen in unserer Beziehung.
- (X) Fotoalben, Tagebücher, Filme, Orte, gemeinsame Bekannte aufstöbern, um Erinnerungen lebendig werden zu lassen
- (X) Ein Foto aufstellen

86

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

86

### b) Spüren, wie sehr ich es brauche

Man möchte das festhalten, was man gerade verloren hat. Um zu spüren, wie wertvoll es/sie/ihn war, wie sehr ich es/sie/ihn brauche und nicht einfach ersetzen kann, wird die Erinnerung hergeholt, als ich noch im Besitz des Verlorenen war. Wie gut es/sie/ihn mir getan hat, wie wichtig es/sie/ihn mir war, wie notwendig.

Hausaufgabe: täglich eine halbe Stunde Erinnern-Abschied nehmen-Trauern einrichten, Festlegen des Orts, der Uhrzeit und welche Erinnerungshilfe benutzt wird

87

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

87

### b) Spüren, wie sehr ich es brauche

Meine tägliche Exposition des Verlorenen:

1. Das Gute, Geliebte erinnernd spüren. Was ist es?  
Gemeinschaft, Sicherheit, Geborgenheit
2. Erspüren, wie sehr ich es brauche. Ich brauche einen Menschen
3. Die Befriedigung, die Erfüllung, die es mir gab, erinnern:  
Es war so schön, wohltuend, erfüllend, Kraft gebend
4. Sein Fehlen spüren. Es fehlt mir so sehr, als Halt, Stütze
5. Bei dem entstehenden Gefühl der Trauer so lange bleiben, bis es von selbst wieder geht – dauerte 30 Minuten

88

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

88

### c) Vergegenwärtigen des Moments des Verlustes

Aus dem Spüren der Bedeutung heraus erfolgt der Schritt zur Vergegenwärtigung des Moments, in dem ich es/sie/ihn verlor. Tod des Menschen, Abreise, was auch immer. Dies ist der schmerzlichste Moment – weggerissen, was meins war, was bei mir bleiben sollte, was ich nie hergegeben hätte. Das Bewusstsein, es/sie/ihn nie mehr zu bekommen.

89

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

89

### c) Vergegenwärtigen des Moments des Verlustes

Meine tägliche Exposition des Verlust-Momentes:

1. Die Tage vor dem Verlust erinnernd vergegenwärtigen  
Er lag auf der Intensivstation, ich erfuhr, dass es zu Ende geht\*
  2. Den Tag des Verlustes erinnern  
Ich fuhr schon früh morgens in die Klinik, setzte mich ans Bett.\*
  3. Den Moment des Verlustes erspüren  
Er wachte auf, blickte mich müde an, schlief dann für immer ein.\*
  4. Die Bedeutung dieses Momentes erfassen  
Er ist tot und ich lebe. Ohne hin. Nie wieder habe ich ihn.\*
- \*Schreiben Sie oder sprechen Sie

90

Serge Sultz Senior Coaching A WS13-14 KUE

90

## d) Wahrnehmen von Schmerz, Verzweiflung und Trauer

### d) Wahrnehmen von Schmerz, Verzweiflung und Trauer

Beim Erleben des Moments des Verlusts wird der Schmerz deutlich spürbar. Viele Menschen wählen unbewusst die Depression, damit sie diesen Schmerz nicht spüren müssen. Es ist wichtig, sie stützend zu begleiten, damit sie sich sicher genug fühlen, sich dem Schmerz zu stellen. Allein kann man das nicht. Man muss sich in einer Begleitung fühlen, die Halt und Trost geben kann. Diese warmherzige Begleitung ist notwendig.  
Hausaufgabe: Jemand einbeziehen, der Begleitung ist, da ist, ohne zu versuchen, die schmerzlichen Gefühle wegzumachen - Geschwister, Freundin/Freund etc.

91

Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

91

## d) Wahrnehmen von Schmerz, Verzweiflung und Trauer

### Meine tägliche Trauer-Exposition: Beispiel

1. Bewusst den Schmerz spüren: Es tut unendlich weh\*
  2. Bewusst die Verzweiflung spüren: Kaum auszuhalten\*
  3. Alle Gefühle zulassen, die jetzt kommen wollen Schmerz\*
  4. Immer wieder zur Bedeutung des Verlustes zurückkehren: Ich habe ihn verloren – endgültig. Er ist tot.
  5. Immer wieder zum Schmerz zurückkehren: Wie ein Stich
  6. Und die Trauer spüren: Noch mehr Schmerz als Trauer\*
  7. Das Gefühl der Trauer da sein lassen, bis es von selbst geht.
- \* Sprechen Sie es aus. Schreiben Sie es danach auf.

92

Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

92

## e) Das Gefühl da lassen, bis es von selbst verschwunden ist

Unsere Psyche versucht automatisch, so ein unermessliches Gefühl wie den Trennungsschmerz rasch zu beseitigen. Sie hat dazu alle möglichen Strategien verfügbar: Die große Vernunft, sich um andere kümmern müssen, ablenken, überaktiv sein, sich schnell neu verlieben.

Nur wenn es gelingt, den Schmerz und die Trauer da sein zu lassen, bis sie von selbst versiegen, wird ein Fortschritt im Trauern stattfinden. Sonst wird der Prozess immer wieder aufgeschoben. Wir finden auch das Gegenteil: Dass die Psyche die Trauer immer wieder im Lauf eines Tages herholt, um sie in kleinen bewältigbaren Dosierungen abzuarbeiten. Das ist gut so.

Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

93

## e) Das Gefühl da lassen, bis es von selbst verschwunden ist

Trauer braucht Raum und Zeit. Sie ist ein natürlicher Heilungsprozess der Seele. Jeder Schmerz, jedes Gefühl der Trauer zeigt, dass die Seele gerade heilt.

- Trauer spüren
- Trauer da sein lassen
- Trauer anwachsen lassen
- Trauer das Bewusstsein ganz erfüllen lassen
- Trauer dann gehen lassen, wenn sie gehen will
- Trauer wieder kommen lassen, wenn sie wieder kommen will

Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

94

## Literatur

- Serge Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ – Oder: Verlieben ist verrückt. München: CIP-Medien
- Serge Sulz: Praxismanual zur Veränderung des Erlebens und Verhaltens. München: CIP-Medien

Serge Sulz Senior Coaching A WS13-14 KUE

95