

„Die Kraft der Gedanken.“

Vortragsreihe der NÖGKK

in Kooperation mit Dr. Schmid & Dr. Schmid

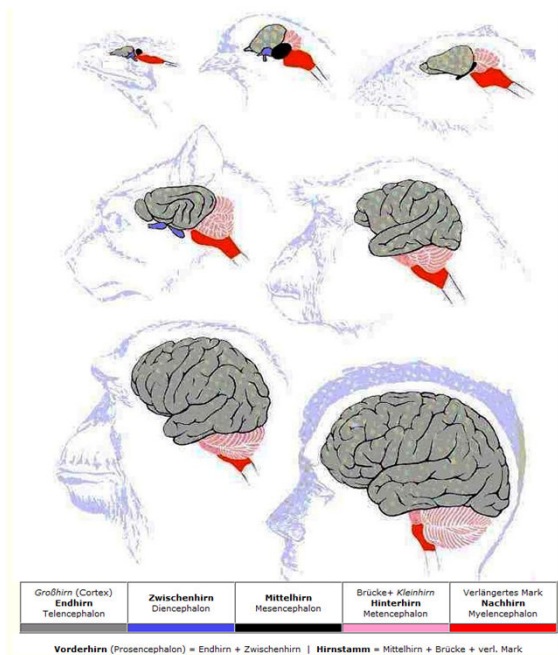
Dr. Gerhard Blasche

Klinischer Psychologe
Gesundheitspsychologe
Psychotherapeut
Vertragsassistent
a.d. Medizinische Universität Wien



Inhalt

- Die Vor- und Nachteile des großen Gehirns
- Die Macht der Gedanken
- Die hellen und dunklen Seiten des Denkens
- Das Denken beeinflussen
 - Negative Gedanken verändern (kognitive Umstrukturierung)
 - Positive Denken und Selbstmitgefühl
 - Selbsthypnose
 - Achtsamkeit
- Praktische Übungen
- Diskussion



Evolution des Großhirns

oder

die Vor- und Nachteile eines großen Gehirns

Denken = „Symbolische Repräsentation“



Die Macht der Gedanken

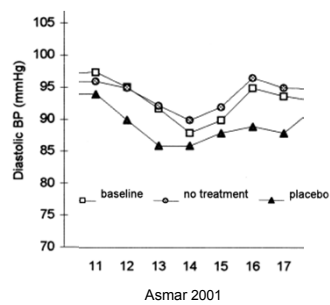


„Es gibt keine Wirklichkeit als die , die wir in uns haben.“ (Hermann Hesse)

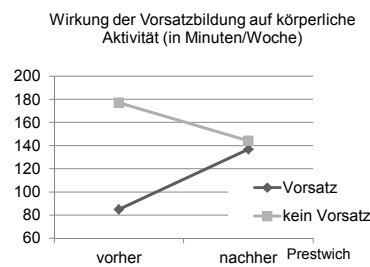
„Sich nicht von den 24 Stunden des Tages benutzen lassen, sondern die 24 Stunden des Tages selbst nutzen.“ (Zen-Meister Rinzai)

Die Macht der Gedanken

Placebo



Vorsätze



Die helle Seite des Denkens

- Problemlösen (AHA-Erlebnis)
- Entscheidungen Treffen (System1/2)
- Planen
- Absichten/Vorsätze
- Handlungen reflektieren (Geschichten über uns)
- Ereignisse Neubewerten
- Vorstellen/Wünschen (Übung)
- Kunst



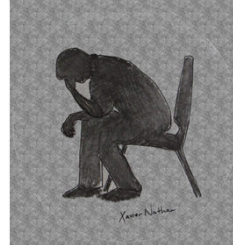
Was sehen Sie?



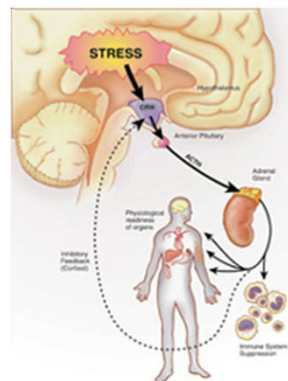
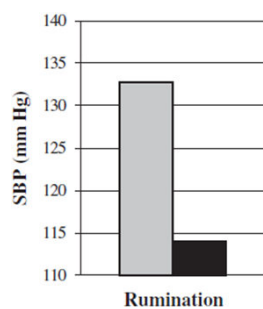
Die dunkle Seite des Denkens

- Grübeln
- Chronischer Stress
- Katastrophisieren
- Erfolge dem Zufall zuschreiben
- Reizüberflutung
- Die eingefahrene Pfade des Denkens
oder das Vermächtnis unserer Biographie

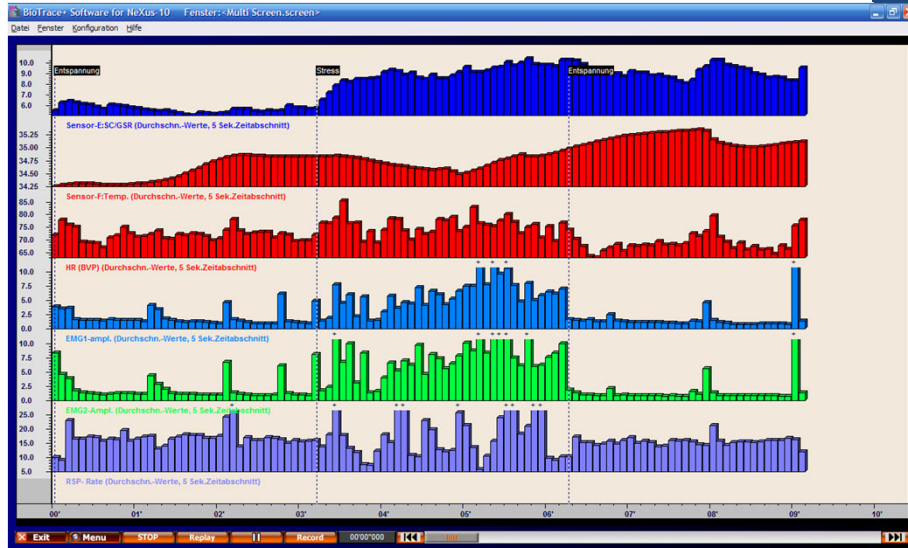
Fallbeispiele FzSd, Dru, Neu



Wie uns Gedanken krank machen: Grübeln und Blutdruck



Wie Gedanken auf den Körper wirken Die Biofeedback-Stressmessung



Das Denken beeinflussen

Kritisch Denken: „kognitives Umstrukturieren“

Positiv Denken & Genuss:

eine schöne Sache pro Tag
auf Gutes achten

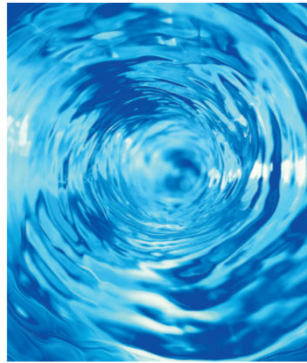
Selbstmitgefühl & Nachsicht

Selbsthypnose: das Unbewusste beeinflussen

Weniger Denken: Achtsamkeitsmeditation
& Entspannung

Kritisch Denken

Kognitive Umstrukturierung: Das negative Denken mit Argumenten widerlegen



Dr. Schmid  Dr. Schmid OG
GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

Kritisch Denken:

Kognitive Umstrukturierung: Das negative Denken mit einem Experiment widerlegen

Beispiel eines kognitiven Therapieprotokolls bei Panikstörung

Situation	Automatische Gedanken Glaubwürdigkeit der Gedanken von 0-10 0 = nicht glaubwürdig 10 = extrem glaubwürdig.	Gefühle und Körperreaktionen Intensität von 0-10 0 = nicht vorhanden 10 = extrem vorhanden.	Alternative Gedanken	Resultat Was hat sich durch die alternativen Gedanken verändert?
Herzklopfen während einer Teambesprechung in der Firma	„Ich bekomme einen Herzinfarkt.“ (8)	Angst (10) Hilflosigkeit (10) Herzklopfen, Schwitzen, Schwindel (10)	„Es ist stickig im Raum, vielleicht kommt das Herzklopfen davon.“ „Ich hatte schon früher Panikattacken, die wieder weggingen.“ „Die ärztliche Untersuchung war okay.“ „Jetzt ruhig durchatmen und an etwas anderes denken, dann geht das Herzklopfen weg.“ „Es passiert nichts Schlimmes.“	Gedanken: „Ich bekomme einen Herzinfarkt.“ (2) Gefühle, Körper: Angst (3) Hilflosigkeit (2) Herzklopfen, Schwitzen, Schwindel (4)

Dr. Schmid  Dr. Schmid OG
GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

Aus Schmid, 2014 „Nicht immer denken.“

Übung: Vorsatz bilden: etwas für sich Gutes tun

1. Dinge finden, die einem Freude bereiten
(auf die man sich freut)
2. Absicht fassen, diese Dinge umzusetzen
 1. Jeden Tag mindestens eine Sache
 2. An jedem Tag der Woche
3. Absicht heisst: wann, wo wie was, mit wem

z.B. „Wenn ich zwei Stunden gearbeitet habe, dann nehme ich mir Zeit, mit einem Arbeitskollegen zu plaudern.“

„Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme, dann mach ich eine kleine Radtour.“

„Wenn die Kinder im Bett sind, ...“

positiven Denken

„Drei gute Dinge“ – eine Übung

1. Täglich am Abend 3 Dinge aufschreiben, die am Tag gut waren.
(“Mein Mann hat mir Blumen gebracht”)
(“Ich habe einen Regenbogen gesehen”)
2. Zu jedem dieser Ereignisse aufschreiben, weshalb es so geschehen ist.
(“Weil mein Mann will, dass ich mich freue”)
(“Weil ich mir Zeit gelassen habe”)



Selbst-Mitgefühl (statt Selbst-Kritik)

1. Freundlichkeit der eigenen Person gegenüber
statt (negative) Selbstbewertung

Die Tatsache akzeptieren, dass wir nicht
perfekt sind

Ein liebevoller Selbstumgang bei Krisen
statt sich „Durchzubeissen“

2. Ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen
Menschen statt einem Gefühl der Isolation

Erfahrung der Verbundenheit mit anderen
Menschen vor allem bei Misserfolg

3. Achtsamkeit statt Überidentifikation

Distanz statt sich mit dem Leid zu sehr zu
beschäftigen

Neff, 2001



Selbst-Resonanz

G. Blasche, 2014

Selbsthypnose: Schlüssel zum Unbewussten



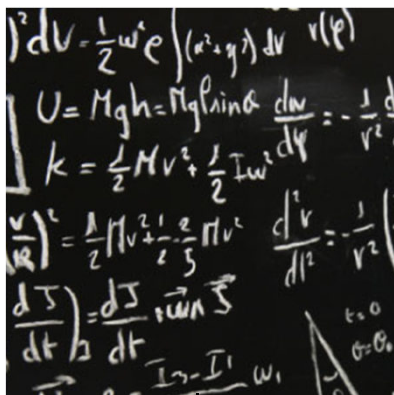
Dr. Schmid  Dr. Schmid OG
GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

Den Geist fokussieren
und eine neue Realität erschaffen:
Ort der Ruhe



Weniger Denken

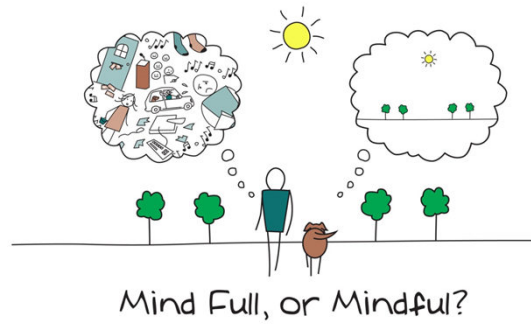
Denken *oder* Wahrnehmen,
die zwei Modi des Geistes



Achtsamkeitstraining

Weniger Denken

Was ist Achtsamkeit?



Dr. Schmid  Dr. Schmid OG
GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

Aus www.newbuddhist.com

Weniger Denken

Achtsamkeits-Meditation

Tue, was du tust!

„Wenn ich gehe, gehe ich.
Wenn ich sitze, sitze ich.
Und wenn ich esse, esse ich.“
(aus dem Zen-Buddhismus)

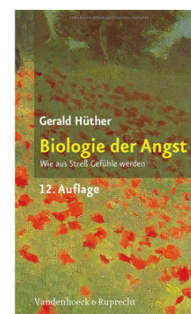


Dr. Schmid  Dr. Schmid OG
GESUNDHEITS- UND PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

Zusammenfassung: was kann ich tun?

1. (manchmal) sich selbst kritisch hinterfragen
2. (mindestens) ein mal am Tag etwas genießen
3. Sich die (drei) guten Ereignisse des Tages bewusst machen
4. Selbst-Mitgefühl statt Selbst-Kritik
5. Selbst-Hypnose
6. Achtsamkeitsmeditation

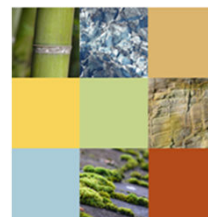
Literatur



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Infos & Downloads

- www.blasche.at
- Berufsverband NÖ Psychologen
- www.psychnet.at



www.blasche.at

