



Annina Haberthür
Ulrike Buchkremer
Maja Storch
Michael Soyka

Easier Living – mir zuliebe

Das Gruppentherapieprogramm zur
langfristigen ressourcenorientierten
Gesundheitsförderung



Easier Living – mir zuliebe

Easier Living – mir zuliebe

Annina Haberthür, Ulrike Buchkremer, Maja Storch, Michael Soyka

**Annina Haberthür
Ulrike Buchkremer
Maja Storch
Michael Soyka**

Easier Living – mir zuliebe

Das Gruppentherapieprogramm zur langfristigen
ressourcenorientierten Gesundheitsförderung



Annina Haberthür

Privatklinik Meiringen
Willigen
3860 Meiringen, Schweiz
ninahaberthuer@gmail.com

Ulrike Buchkremer

eigene Praxis im Zentrum für
systemische Therapie und Beratung
Villemattstrasse 15
3007 Bern, Schweiz
ulrikebuchkremer@gmx.ch

Dr. Maja Storch

Institut für Selbstmanagement und Motivation
Zürich ISMZ GmbH, Spin-off der Universität Zürich
Scheuchzerstrasse 21, 8006 Zürich, Schweiz
maja.storch@ismz.ch

Prof. Dr. Michael Soyka

Medical Park Chiemseeblick
Rasthausstrasse 25
83233 Bernau, Deutschland
m.soyka@medicalpark.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3000 Bern 9
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Edeltraud Schönfeldt, Berlin
Herstellung: René Tschirren
Umschlagabbildung: Annina Haberthür
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2017

© 2017 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95623-7)
ISBN 978-3-456-85623-0
<http://doi.org/10.1024/85623-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	11
Danksagung	13
Teil 1 Einführung	15
Vorbemerkungen	17
Einführung	17
Theorieteil	17
Das Therapiemanual	18
Empfehlung	19
Ein innovatives Gruppenpsychotherapieprogramm zur langfristigen gesundheitsbezogenen Ressourcenförderung	21
Mit neuer Lebenshaltung zu gesunder Lebensführung: <i>Easier Living – mir zuliebe</i>	21
Gesundheitsförderung – ein Teilauftrag psychiatrischer Institutionen	22
Gesundheitsförderung	22
Gesundheit – Krankheit	24
Ressourcenförderung und -aktivierung	25
<i>Easier Living</i> – aber wie? Viele Wege führen nach Rom	26
Das Zürcher Ressourcen Modell – ZRM	28
Das Zürcher Ressourcen Modell im Psychiatriekontext	31
Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen – sich zuliebe	32
Selbstfürsorge	34
Selbstmitgefühl	35
Achtsamkeitsfokus	36
Individuelle Prozesse im Gruppenkontext	37
<i>Easier Living – mir zuliebe</i> : das Gruppentherapieprogramm zur langfristigen Gesundheitsförderung	38

Teil 2 Theorie	39
Gesundheitsmanagement bei psychischen Störungen – warum <i>Easier Living</i> – mir zuliebe?	41
Die Arbeit mit dem Unbewussten	49
Zwei-Prozess-Theorien	49
Das Verhältnis von Bedürfnis und Motiv – fünf Varianten	54
ZRM als integrierendes Konzept im stationären Setting	61
Teil 3 Therapiemanual	63
Erläuterungen zum Therapiemanual	65
Informationen zum Gebrauch der Leitfäden & Modulkarten	65
Tipps zur Vorbereitung der Gruppensitzungen	66
Übersicht über die Module 1 bis 10	69
Modul 1: Sicheinfinden in der Gruppe & Motivationsklärung	69
Modul 2: Gefühls- und Körperwahrnehmung & Klärung des Gesundheitsthemas (mithilfe des Unbewussten)	70
Modul 3: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil I	71
Modul 4: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil II & Embodiment	71
Modul 5: Unangenehme Gefühle	72
Modul 6: Erster kleiner Transfer in den Alltag	73
Modul 7: Erster Transfer in den Alltag – Evaluation & Ressourcenaktivierung	73
Modul 8: Mein soziales Netzwerk & Meine sozialen Ressourcen	74
Modul 9: Transfer in den Alltag & Kontrollerleben	74
Modul 10: Abschied & Abschluss	75
Modulleitfäden	77
Indikationsgespräch: Praktischer Leitfaden zur Gestaltung eines Indikationsgespräches	77
Modul 1	81
Modul 2	93
Modul 3	101
Modul 4	112
Modul 5	117
Modul 6	126
Modul 7	131
Modul 8	137
Modul 9	143
Modul 10	149

Erfahrungen aus der Praxis	153
Indikationsgespräch	153
Umgang mit einem breiten Diagnosespektrum	154
Modul 1	157
Modul 2	158
Modul 3	160
Modul 4	160
Modul 5	162
Modul 6	165
Modul 7	166
Modul 8	167
Modul 9	168
Modul 10	169
Beispiele aus der Praxis	171
Fallvignetten	171
Follow-up-Interview	186
Mein Brief an mich – Fallbeispiel	193
Zusatzmaterial für Gruppen im stationären Setting – Informationen für die Bezugspersonen (Pflege/Therapie)	195
Modul 1: Sicheinfinden in der Gruppe & Motivationsklärung	195
Modul 2: Gefühls- und Körperwahrnehmung & Klärung des Gesundheitsthemas (mithilfe des Unbewussten)	196
Modul 3: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil I	197
Modul 4: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil II & Embodiment	198
Modul 5: Unangenehme Gefühle	199
Modul 6: Erster kleiner Transfer in den Alltag	200
Modul 7: Erster Transfer in den Alltag – Evaluation & Soziale Unterstützung erfahren	201
Modul 8: Mein soziales Netzwerk & Meine sozialen Ressourcen	202
Modul 9: Transfer in den Alltag & Kontrollerleben	203
Modul 10: Abschluss & Abschied	204
Anhang	207
Informationsblatt	208
Informationsblatt 1.1 Gruppenbeschreibung	208
Die Arbeitsblätter	209
Arbeitsblatt 1.1: Unsere fünf Sinne – unsere Genussinstrumente	210
Arbeitsblatt 1.2: Gruppenregeln	211
Arbeitsblatt 1.3 – Blatt 1: Somatische Marker	212

Arbeitsblatt	1.3 – Blatt 2: Somatische Marker	214
Arbeitsblatt	1.4: Vorstellen des aktuellen Lifestyles	215
Arbeitsblatt	1.5: Reflexionsbogen 1	216
Notizblatt	2.1: Bildwahl – Gedächtnisstütze für die Gruppenleitung .	217
Arbeitsblatt	2.1: Ideenkorb-Übung	218
Arbeitsblatt	2.2: Meinen Wunsch mithilfe des Unbewussten klären . .	219
Arbeitsblatt	2.3: Reflexionsbogen 2	220
Arbeitsblatt	3.1: Die 4 Quadranten der Motto-Ziel-Formulierung	221
Arbeitsblatt	3.2: Mein Motto-Ziel finden und optimieren	222
Arbeitsblatt	3.3: Reflexionsbogen 3	223
Arbeitsblatt	4.1: Charlie Brown – Der Körper als Ressource	224
Arbeitsblatt	4.2: Mein Motto-Ziel – Gewinne & Verluste	225
Arbeitsblatt	4.3: Reflexionsbogen 4	226
Arbeitsblatt	5.1 – Blatt 1: Aktivierungs-/Deaktivierungskurve	227
Arbeitsblatt	5.1 – Blatt 2: Aktivierung und Deaktivierung von Emotionen am Beispiel der neuen Haltung	228
Arbeitsblatt	5.2: Reflexionsbogen 5	229
Arbeitsblatt	6.1 – Blatt 1: Herausforderungen im Alltag	230
Arbeitsblatt	6.1 – Blatt 2: Herausforderungen im Alltag (Fortsetzung) . .	231
Arbeitsblatt	6.1 – Blatt 3: Herausforderungen im Alltag (Fortsetzung) . .	232
Arbeitsblatt	6.2: Reflexionsbogen 6	233
Arbeitsblatt	7.1: Mein Motto-Ziel verkörpern	234
Arbeitsblatt	7.2: Embodiment – Micro-Movement	235
Arbeitsblatt	7.3: Reflexionsbogen 7	236
Arbeitsblatt	8.1 – Blatt 1: Mein soziales Netzwerk	237
Arbeitsblatt	8.1 – Blatt 2: Mein soziales Atom	238
Arbeitsblatt	8.2: Mein zweiter Transfer in den Alltag	239
Arbeitsblatt	8.3: Reflexionsbogen 8	240
Arbeitsblatt	9.1: Unvorhersehbare Situationen	241
Arbeitsblatt	9.2: Transfer in den Alltag	242
Arbeitsblatt	9.3: Reflexionsbogen 9	243
Arbeitsblatt	10.1: Mein Ressourcenpool	244
Arbeitsblatt	10.2: Mein Brief an mich	245
Arbeitsblatt	10.3: Reflexionsbogen 10	246
	Die Gesundheitsinputs	247
Informationsblatt:	Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 1	
	Ernährung (Verfügbarkeit)	248
Informationsblatt:	Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 2	
	Ernährung (Sättigung)	249

Informationsblatt: Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 3	
Pseudoressourcen	250
Informationsblatt: Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 4	
Bewegung (zu wenig)	251
Informationsblatt: Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 5	
Bewegung (1000 Ausreden)	252
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 1	
Achtsamkeit	253
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 2	
Selbstfürsorge	254
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 3	
Selbstwirksamkeit	255
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 4 – Blatt 1	
Erwartungen	256
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 4 – Blatt 2	
Erwartungen	257
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 5 – Blatt 1	
Selbstachtung	258
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 5 – Blatt 2	
Selbstachtung – Experiment „100er-Geldschein“	259
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 5 – Blatt 3	
Selbstachtung – Experiment „100er-Geldschein“	260
Übungsblatt 1 – Blatt 1: Achtsamkeit für die Bedürfnisse des Körpers	261
Übungsblatt 1 – Blatt 2: Wahrnehmen der Bedürfnisse des Körpers – eine Übung zur Achtsamkeit	262
Übungsblatt 2: Der Selbstfürsorge auf der Spur I	263
Übungsblatt 3: Der Selbstfürsorge auf der Spur II	264
Übungsblatt 4: Sehnsucht nach Selbstachtung	265
Übungsblatt 5: Was hat ein 100er-Geldschein mit meinem Selbstwert zu tun?	266
Literaturverzeichnis	267
Die AutorInnen	275

Geleitwort

Am Anfang stand eine neue und gleichzeitig alte Idee: Wir wollten in einer ausgeprägt psychotherapeutisch orientierten Klinik das Gesundheitsverhalten insgesamt und damit langfristig die körperliche und psychische Gesundheit von Patienten verbessern. Es war ganz offensichtlich, dass bei vielen Patienten Alkohol- und Nikotinkonsum, übermäßiges Essen und fehlende Bewegung, ganz allgemein fehlende Selbstfürsorge, großen Anteil auch an der psychischen Verfassung hatten. Statt sich mit diesen Genussgiften vollzustopfen oder in andere pathogene Verhaltensweisen zu flüchten, sollte *easy living* das Motto sein – später abgewandelt in *Easier Living – mir zuliebe*.

Aus der Forschung und der klinischen Erfahrung war bekannt, dass reine Wissensvermittlung und Aufklärung, mithin rein psychoedukative Methoden allein, zu langfristigen Verhaltensänderungen nicht ausreichen. Achtsame Selbstfürsorge und vor allem motivationspsychologisch fundierte Therapien erschienen aussichtsreicher. Der Idee folgte ein grobes Konzept, das mit dem Engagement einiger hochmotivierter Psychologinnen und der Expertise erfahrener Psychotherapeutinnen wie Maja Storch, die ihre Kenntnisse aus dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® in das Projekt eingebracht hat, zu einem theoretisch gut fundierten und praktisch durchführbaren manualisierten Therapieprogramm wurde, dem von den teilnehmenden Patienten hochgeschätzten Gruppentherapieprogramm *Easier Living – mir zuliebe*.

In zehn Sitzungen bearbeiten wir verschiedene Aspekte der langfristigen ressourcenorientierten Gesundheitsförderung sowie die eigene Haltung sich selber und dem Leben insgesamt gegenüber, wobei die Patienten aufgefordert sind, ihren „eigenen Rucksack“ mit in die Therapie zu bringen, zu öffnen und sich mit therapeutischer Hilfe mit den darin enthaltenen Problemen zu befassen. Im Gruppenprozess wird mit Unterstützung der anderen Patienten und begleitet von der Leitung der individuelle Rucksack mit zahlreichen Ressourcen bepackt.

Es freut mich sehr, dass das entwickelte Gruppentherapiemanual, praxisnah und ausführlich gestaltet, jetzt in Buchform vorliegt und damit aus dem Zustand „verschwörerischen Geheimwissens“ ins Licht der klinischen und wissenschaftlichen Praxis gehoben ist. Oder weniger poetisch ausgedrückt: Wir hoffen, dass das Gruppentherapieprogramm *Easier Living – mir zuliebe* auch für andere Therapeuten nützlich sein und breite Anwendung finden wird.