

Workshop 14

Freitag,
14.06.2013

09.45 – 12.45
Uhr

Raum
OHA E03
Halle

Training emotionaler Kompetenzen – Gezielt Gefühle einsetzen

Die Erfahrung zeigt, dass wir in Stresssituationen oft nicht reagieren, wie wir eigentlich möchten. Der Grund dafür sind automatisch ablaufende Prozesse, denen oft die gleichen, altbekannten Gefühle und bewertende Gedanken zugrunde liegen. Im Training wird versucht, neue Zielgefühle zu erarbeiten, die konstruktiver sind. Damit wird es möglich, aus einem scheinbar immer gleichen Ablauf auszustei-gen und mehr Autonomie zu gewinnen.

Matthias Berking hat mit seiner Veröffentlichung des Trainings der emotionalen Kompetenzen (2008) einen innovativen Beitrag geleistet zum Vorgehen im Umgang mit schwierigen Gefühlen. Das Manual bietet eine systematische Vorgehensweise an, um aus den Teufelskreisen der körperlichen Anspannung, des Grübelns und der selbst-entwertenden Gedanken auszubrechen.

In sieben Schritten werden die Teilnehmenden eines Kurses zu Übungen angeleitet, in denen sie lernen, sich nicht in schwierigen Gefühlen zu verstricken. Dies erfordert als erstes eine Phase der Entspannung. Erst durch das Herunterregulieren der Anspannung ist es möglich, differenziert die Vorgänge in der komplexen Innenwelt wahrzunehmen. Dann können auch schwierige Gefühle angenommen werden und mindestens für eine gewisse Zeit toleriert und ausgehalten werden. Mit Hilfe von Toleranz- und Akzeptanzsätzen wird verhindert, dass eine Selbstabwertung erfolgt. Erst im zweitletzten Schritt erfolgt die Analyse der Situation und im letzten die Regulation der Gefühle: Hin zu Gefühlen, die den Situationen angemessener sind und eine Entwicklung ermöglichen.

Für die Klinische Sozialarbeit ist die Arbeit mit Emotionen zentral. Auch wenn kein Gruppentraining angeboten werden kann, gibt das Manual Anregungen und Orientierung für Einzelsitzungen. Das Training selbst ist sehr anspruchsvoll. Es erfordert eine intensive Begleitung und Unterstützung von erfahrenen Gruppentrainern.

Prof. Urs Gerber

Psychologe, Psychotherapeut FSP
Dozent und Leiter des Certificate of Advanced Studies CAS «Grundlagen der Suchtarbeit», CAS «Praxis der Suchtberatung» und des Master of Advanced Studies MAS «Spezialisierung in Suchtfragen» an der Hochschule für Soziale Arbeit in Olten FHNW, Institut Soziale Arbeit und Gesundheit.
Psychotherapeutische Praxis in Zürich.



Prof.
Urs Gerber