

Stressmanagement Fernkurs

POSITIVE SELBSTINSTRUKTION

Think positiv



Positive Selbstinstruktion (allgemeines)

- Ziel der Positiven Selbstinstruktion (Selbstverbalisation) ist es, durch Selbstinstruktionen eine positive Beeinflussung psychischer Störungen zu erlangen. Es stellt ein Verfahren der kognitiven Verhaltenstherapie dar und basiert auf der kognitiven Umstrukturierung.
- Negative Selbstgespräche wie z.B. „Das schaffe ich nie.“ oder „Das kann ich nicht machen“ führen zu Angst und möglicherweise auch dazu, dass wir die Situation erst gar nicht in Angriff nehmen.
- Wir alle werden täglich durch Suggestionen beeinflusst. Laut einer Harvard-Studie bekommt ein Mensch, bevor er 18 Jahre alt ist, über 180.000 negative Suggestionen eingepflanzt („Du bist zu klein“, „Aus dir wird niemals was“, usw). Die Werbung suggeriert uns Tag für Tag, was wir alles brauchen. Ob wir sie bewusst wahrnehmen oder nicht, all diese Suggestionen nisten sich im Unterbewusstsein ein und werden dort wirksam.
- Um sich gegen die Wirkung negativer Suggestionen zu schützen, sollten Sie sich täglich selber positive Suggestionen eingeben.

Positive Selbstinstruktion (Grundannahmen)

- Selbstinstruktionen haben eine verhaltenssteuernde Wirkung.
- Die Methode der Selbstverbalisation basiert auf der Annahme, dass fehlende oder unangemessene innere Monologe:
 - Zur Nichtbewältigung von unangenehmen Situationen,
 - Zu unangenehmen Emotionen und
 - Schließlich zu psychischen Störungen führen. Wirkhypothese: Negative Selbstverbalisationen lösen Stress und innere Spannungen aus, die im weiteren Verlauf zu psychischen Störungen führen können.
- Positive Selbstgespräche können diese Störungen beseitigen. Ziel ist es, die negativen Selbstverbalisationen differenziert zu analysieren und durch positive in Stresssituationen zu ersetzen.

Positive Selbstinstruktion (Verfahren)

- Selbstinstruktion stellt eine Form der Selbstverbalisation mit Handlungsauftrag an das Individuum selbst dar und dient der Steuerung des eigenen Verhaltens.
- Demzufolge werden individuell angemessene Instruktionen und Formulierungen erarbeitet und eingeübt, um dann in problematischen Situationen einen positiven konstruktiven Monolog zu führen (stellt eine Anleitung zur Bewältigung von Situationen dar. Im Sinne des positiven Verstärkers können verbale Selbstbelohnungen erfolgen).
- Ziel: Ist es, die neu erarbeiteten und erlernten Kognitionen in Stresssituationen verhaltens- und erlebenswirksam zu machen.

5 Schritte des Selbstinstruktionstrainings

Die 5 Schritte des Selbstinstruktionstraining nach Meichenbaum:

Schritte:	Therapeutische Charakteristika:
• Schritt 1	• Modelllernen: Ein Modell führt das Zielverhalten unter lautem kommentierendem Sprechen aus.
• Schritt 2	• Offene externe Anleitung: Der Patienten wird zur Ausführung der Aufgabe angeleitet, während der Therapeut die Instruktionen laut ausspricht.
• Schritt 3	• Offene Selbstanleitung: Der Patient wiederholt die Aufgabe, während er sich selbst laut instruiert.
• Schritt 4	• Ausblendung der offenen Selbstanleitung: Der Patient wiederholt erneut die Aufgabe, während er sich flüsternd instruiert.
• Schritt 5	• Verdeckte Selbstinstruktion: Der Patient geht die Aufgabe nochmals durch und lenkt sein Verhalten durch lautlose Selbstverbalisation.

Positive Selbstinstruktion (praktisch)

- Formulieren und kreieren Sie für sich selbst passende positive Selbstinstruktionen (=Autosuggestion, Selbstsuggestion oder Affirmationen)!
- Positive Selbstsuggestionen sind immer nach einem bestimmten Muster aufgebaut:
 - Sie sind positiv formuliert, – d.h. sie beinhalten genau, was wir denken oder tun wollen.
 - Sie sind in der Gegenwart formuliert.
 - Sie bestehen aus einfachen, kurzen Sätzen, die wir gut abrufen können.
- Beispiele für mögliche Affirmationen:
 - „Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen“
 - „Ich schaffe das. Ich kann das“
 - „Ich bin stark und kann das aushalten“
 - „Ich erlaube anderen, zu denken, was sie wollen“
 - „Es geht mir Tag für Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser“

Positive Selbstinstruktion (praktisch)

- Wiederholen Sie dann diese Sätze möglichst häufig. Wenn Sie alleine sind, sprechen Sie diese am besten laut und im Brustton der Überzeugung.
- Wenn Sie dabei eine selbstbewusste Körperhaltung einnehmen, können Sie diese Haltung mit der Suggestion verknüpfen. Diese Suggestion beliebig oft in immer derselben Körperhaltung wiederholt, werden Sie sich dann automatisch, wenn Sie diese Körperhaltung einnehmen, auch daran erinnern.
- Sie können diese Sätze auch mit einer Melodie verknüpfen, die Sie vor sich hin summen.
- Sie können den Satz oder die Sätze auch auf ein Kärtchen schreiben, das Sie immer bei sich tragen. Wenn Sie möchten, dekorieren Sie die Wohnung mit den Kärtchen. Je häufiger Sie an die Suggestionen erinnert werden, desto schneller werden Sie diese verinnerlichen und auch in Krisensituationen parat haben.
- Eine Suggestion ist am effektivsten, wenn Sie halblaut vor sich hingemurmelt wird.
- Eine Suggestion wirkt ungleich stärker, wenn man in jede Wiederholung Bedeutung und Glauben legt und sie mit mentalen Bildern (Visualisierungen) verbindet.