

Allgemeingültige Muster erkennen

→ Relation der Teile zueinander

→ Detail ist immer eine andere Welt

Aufeinander zulaufen → Wohlfühl-Distanz z. Sprecher
Distanz - Nähe

→ Grenze

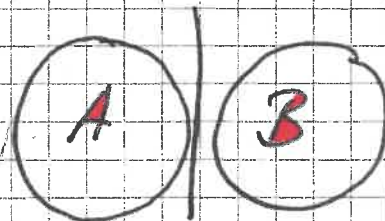
→ Unangenehme Nähe aber mit dem
→ Schritte zurück

Kontakt

- Kontakt entsteht an einer Grenze
- Haut ist das Kontaktorgan - Informations-feld
- Wenn man manche Sinne ausschaltet → andere Sinne werden schärfer (Blinde - Hörsinn verschärft)

Kontaktformen

① Gymnastie auf Blindeheit + Berühren



→ Vorbereitung
→ Demoskript

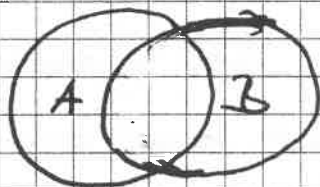
Person A + Person B begegnen sich

A + B verlieren beide die Autonomie
Stoff - Berührung - Erfahrung
bei Berührung (gutes Beispiel
auf Körper oder Körperberührung)
dann findet höchster Stoff

treffen ihre Eigenständigkeit -
Zeit ist wichtig nicht zu verlieren

2.)

Grenzüberschreitung Modell: Projektion



weil
Bild entsteht
→ der ist aggressiv
→ eigene Aggression wird
auf andere projiziert

B überschreitet Grenze zu A / B ist dominant)

A verliert seine Autonomie.

Projektion von A → fühlt sich unter-
drückt

- Rückzug führen von A →
- Angst, Adrenalin → Wut
- Stop als Impuls - getät nichts

2 Gruppen 2-Systeme

Es gibt 2 verschiedene Beziehungen

Symmetrische Beziehung
⇒ Gleichheit

Komplementäre Beziehung
⇒ Gegensätzlichkeit

• Der Eine Pol ist gegensätzlich zum anderen
(Tag / Nacht)

+ / -

• 2 Pole sind in Abhängigkeit
voneinander

• nicht bewertet (wertfrei)

→ ein Pol überlegen
Oberposition / Unterposition
& Unterordnung

• Wenn ich Kontrolle mache

→ brauche ich eine Kompli-
mentäre Beziehung



paternalistische Beziehung → Komplementäre
Beziehung Mann / Frau

Symmetrische Beziehung - Frauen haben
gleiche Rechte wie Männer

Polarität

Vertrauen - Kontrolle

Kontrolle - ~~nicht~~ ^{Partizipativ}

Kontrolle - Verantwortung Übernahme (Schluß)
(Männer) Partner → Befehl

Kontrollveressen - aufgrund v. Vertrauens
mißbrauch in der Kindheit

1 Vertrauensmißbrauch → Dann
für immer kann ich mich nicht
mehr fallen lassen

Wenn ich Kontrolle ausübe immer
Position One-up Position
+ Komplementärbeziehung
Bei Kontrolle muss ich die Grenze überschreiten

Alkoholiker meint er hatte die One-up
Position → aber heute obwohl ich nichts
mehr → steht nicht → ist in
der

Hunger → one down Kontrollsucht

ich erwe nichts mehr → one up ^{ich}
bestimme über mich
Selbst

! [Ihr seid der Natur
untertan]

Natur

↓
one up

Mensch

↓
one down

Steht - geht nicht davon habe

ich werde Symmetrie → ^{Verbreitung} ^{Regelung} ^{braucht es} ^{komplementär}

Lebens Thema - Partnerschaft

Ich nahe

bin one up

→ stehe über dem anderen

Andere fort zu

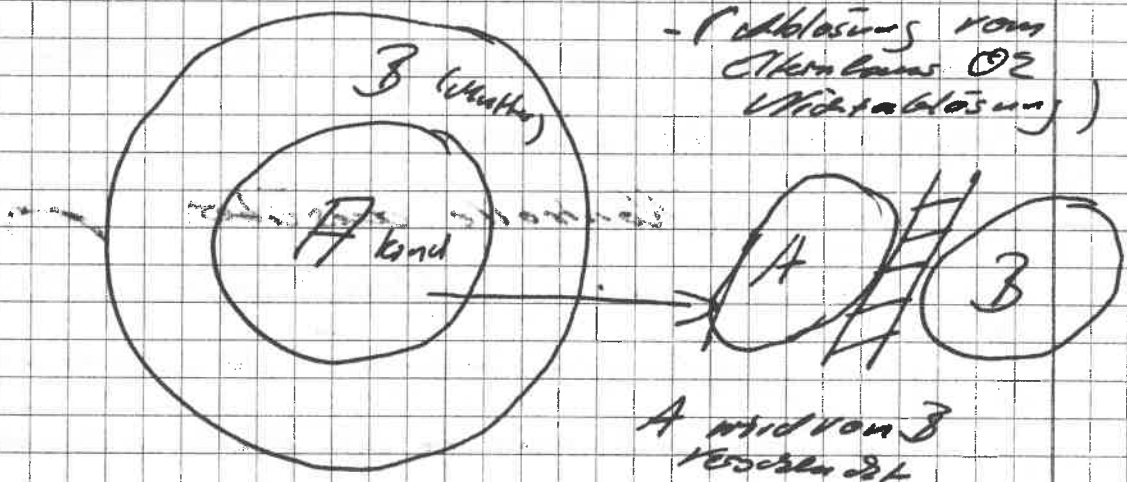
one down

→ andere ist ungerichtet

Wichtig ist dass diese Rollen nicht
starr sind ^{Wahlweise}

3.

Weitere Kontaktform Introjektion
Modell kommt aus
der Zeit



Ich habe keine eigene Grenze mehr
(Mutter ist überall und dominiert alles)
A hat keine Identität - je
nach Kontext gefärbt)

Erstklassiges System man wird
erzogen man darf nichts von außen vernachlässigen
(Eigene Identität geht nur
oft schmerzhaft diesen Ablösungsprozess

Mütterliches System das Kinder sich anpasst
Systeme sind voneinander getrennt

Hilf Konflikt
klare
Abgrenzung

Funktion von Isolation verknüpft

Warum baut jemand ein Haus um sich herum?

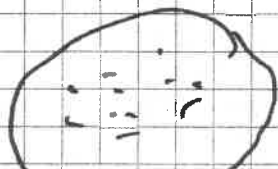
- Schutz
- Sicherheit
- Stagnation → kein Kontakt
kein Wachstum
- Integration → Parallelleben
- Anerkennung der Anerkennung
von Autonomie
→ erlaubt Erfahrung
und Beziehung

Wenn Parallelleben entstehen z.B. Inklusion
geht das nicht

Zusammenfließen

4.) Modell Konfluenz

- Grenze löst sich auf Zustand
der Konfluenz
Keiner weiß was will ich was
will der andere
Ich frage mich? WAS
auf was ich teil der andere bin



- Seruität
- Tugend
- Harmonie

- Wahrnehmung ist abhängig vom Nervensystem (Schwellen)
 - (→ nicht mehrere Sachen nicht mehr
 - z.B. amsterren → Verdient Eigent.
- ↳ Wahrnehmung ist immer von einer Schwelle abhängig
 - Dass ein Unfallschreck erzeugt wird
 - Heißt kein Unfallschreck mehr gemacht wird

Selbstwahrnehmung

- selbst - Blick auf mich selber richten und mich beobachten
- So wie ich mich beobachte fällt gleich auf mich zurück

Selbstbeobachtung noch

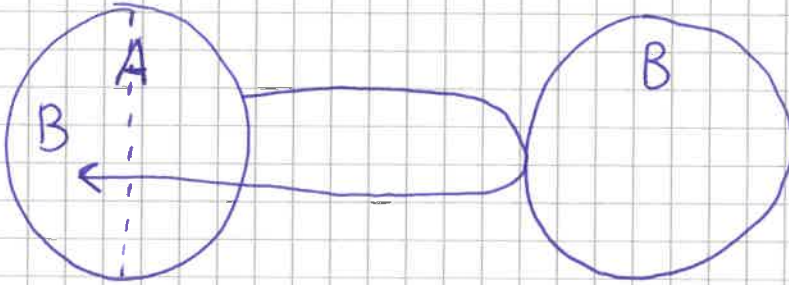
- Charakter
- Menschen

Eigenschaften immer in Relation zu einer anderen Größe (größer als (Beziehungen))

Grundmotto von Beziehungen

Retrofektion

↳ Bsp.: „Sie liebt mich, Sie liebt mich nicht“
 „Schlechtes Gewissen“

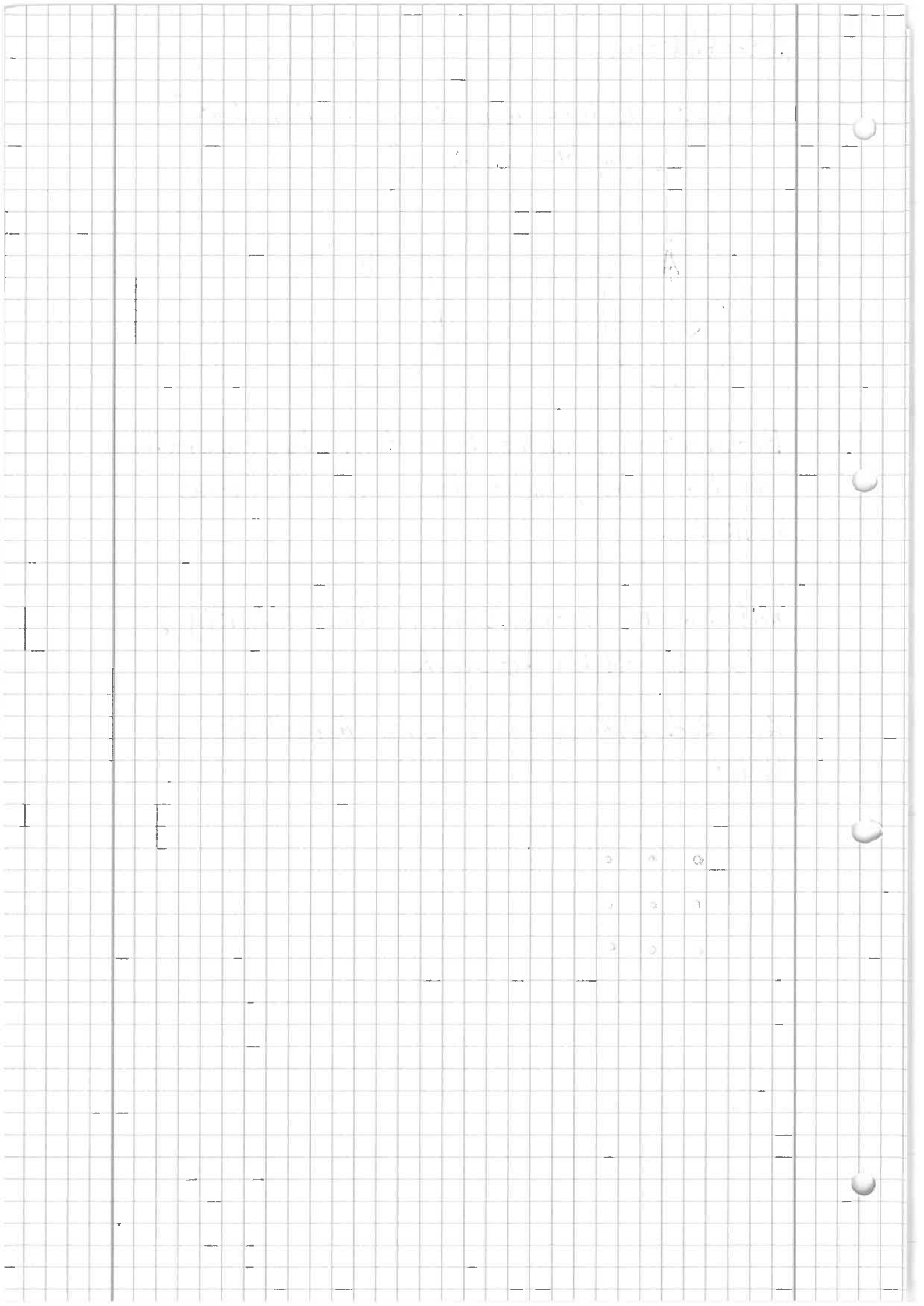


Beobachten, nicht bewerten. Das beschreiben
 was ich sehe, nicht dass was ich daraus
 Schließe.

Kriterien der Beobachtungen sind wichtig!
 ↳ Was will ich beobachten

Aus Beobachtung wird eine Hypothese ge-
 bildet





Handout : Angst

Was ist Angst: Angst ist eine Emotion, die bei einer Bedrohung (oder der bloßen Vorstellung davon) bei Menschen und Tieren auftritt. Angst wird begleitet von unangenehmen Gefühlen und körperlichen Reaktionen. Ohne Angst wäre der Mensch längst ausgestorben.

Angst ist eine Alarmreaktion und mobilisiert im Körper Kräfte für Kampf oder Flucht aus der Gefahrenzone.

Was passiert im Körper ? Durch Sinnesorgane nehmen wir Reize wahr. Diese Reize gelangen in das Gehirn. Durch Erfahrungen in der Vergangenheit interpretiert die Großhirnrinde die vorgegebenen Reize. Hat man in der Vergangenheit Angst in bestimmten Situationen gehabt, nimmt das Gehirn diesen Moment als gefährlich wahr. Diese Meldung geht dann an das limbische System, welches für unsere Gefühle zuständig ist. Der Hypothalamus sendet einen Auftrag an die Nebennieren die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin auszuschütten. Körperliche Reaktionen entstehen z.B schneller Herzschlag, schnelle Atmung, Pupillen erweitern sich usw. Unser Körper stellt sich sofort auf Flucht oder Kampf ein.

Angststörungen

Wenn Angst lange anhält oder scheinbar grundlos auftritt lähmt die Angst und sie entwickelt sich zu einer Angststörung.

Panikattacken: Bei einer Panikattacke kommt es ohne eine äußerliche Ursache zu einer körperlichen und psychischen Alarmreaktion.

Agoraphobie (Platzangst) : Die Betroffenen haben eine starke und anhaltende Furcht vor verschiedenen Orten und Situationen. Im Fall von Unwohlsein oder Panikattacken wäre eine Flucht schwierig.

Sozialen Phobie: Menschen befürchten im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, sich unpassend oder peinlich zu verhalten und deshalb möglicherweise kritisiert oder negativ beurteilt zu werden.

Spezifische Phobien : Sind übertriebene Ängste, die sich auf bestimmte Dinge, Situationen, Gegenstände oder Handlungen beziehen. Z.B Höhenangst oder Angst vor Spritzen und Spinnen.

Die generalisierte Angst: Ist eine beständige, langandauernde, unangemessene Angst und Besorgtheit, die sich auf verschiedene Alltagssituationen bezieht. Die Gedanken kreisen um Befürchtungen, was alles passieren könnte.

Zwangsstörungen: Sind gekennzeichnet durch Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen. Diese drängen sich dem Betroffenen auf, er kann sich den Gedanken, Vorstellungen, Impulsen und Handlungen nicht entziehen, obwohl sie als sinnlos, unangenehm und quälend empfunden werden.

Posttraumatische Belastungsstörung: Kann nach außergewöhnlichen Lebensereignissen mit hohen seelischen Belastungen (z. B. Gewalt) auftreten, dabei wird das Schreckensereignis immer wieder durchlebt und erzeugt eine schwere und chronische Angst.

Theorien wie Ängste entstehen

- Lerntheorie
- Lernen am Modell
- Psychoanalytische Theorie
- Kognitive Theorie
- Veranlagung



Diagnose /Therapie: Um eine Angststörung festzustellen, ist es wichtig die Symptome und den Verlauf der Ängste zu kennen. Dies ist möglich durch Gespräche mit Therapeuten und Beantwortung von Fragebögen. Es gibt verschieden Therapieformen z.B Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Entspannungstechniken und Medikamente.

Selbst und Fremdwahrnehmung

Menschen mit einer Angststörung wissen oft selbst nicht den Grund für ihre starke Angst.

Eine Angststörung kann enorm in den Alltag eingreifen und extrem belastend sein.

Die verzerrte Wahrnehmung wird durch Vermeidungsstrategien aufrecht erhalten. Betroffene schämen sich oft für ihre Ängste und wollen sie vor anderen verheimlichen. Oft ist es für Andere schwierig, die starken Angstreaktionen zu verstehen, weil die Ängste oft nicht rational erklärbar sind. Menschen die Angst haben senden andere Duftstoffe/ körperliche Reaktionen aus, als entspannte Menschen. Mitmenschen interpretieren Verhalten manchmal auch falsch, da sie nur die äußeren Reaktionen des Angstbetroffenen sehen.