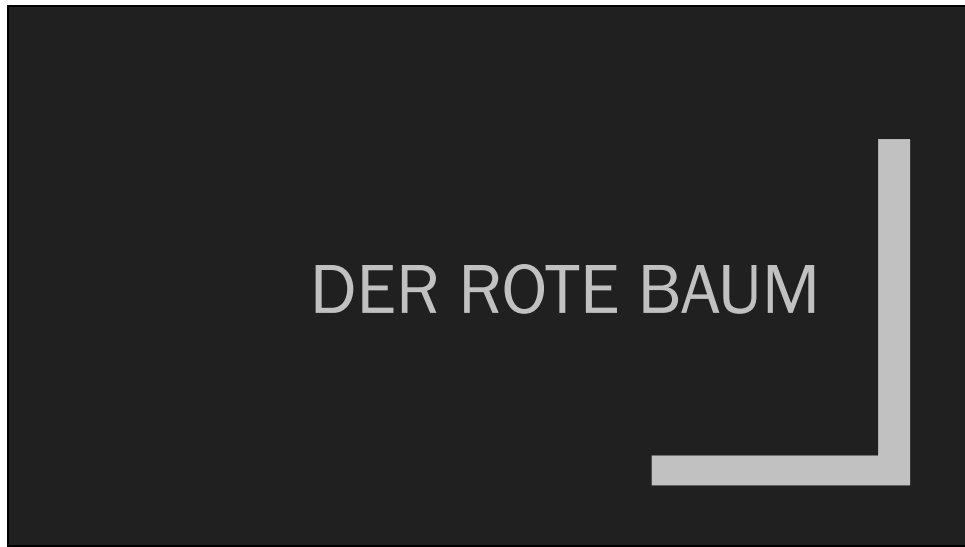




Kunst im Kreativcoaching

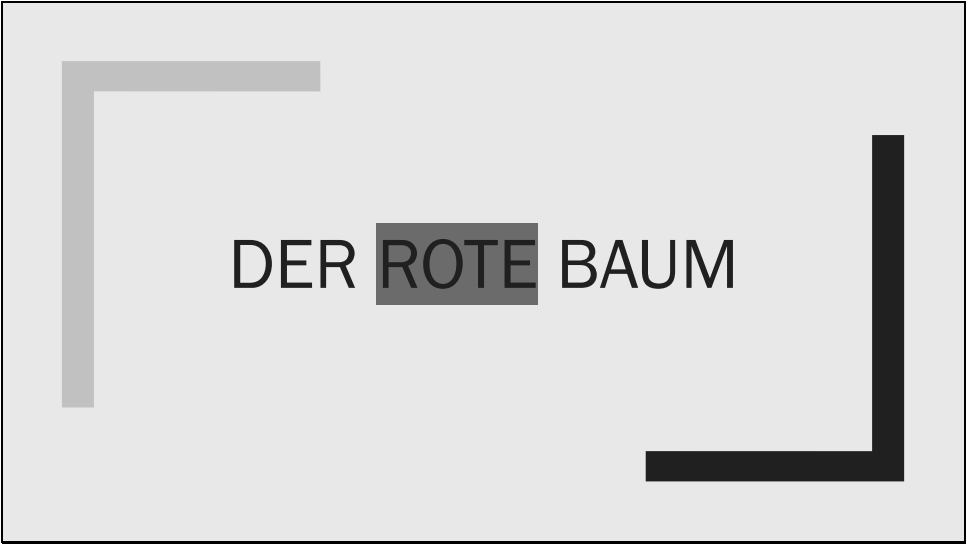
Paul Klee hat gesagt: „Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern sie macht sichtbar.“

Aber was wird sichtbar, wenn man nichts Sichtbares, also etwas Gegenständliches darstellt?



Visualisieren Sie

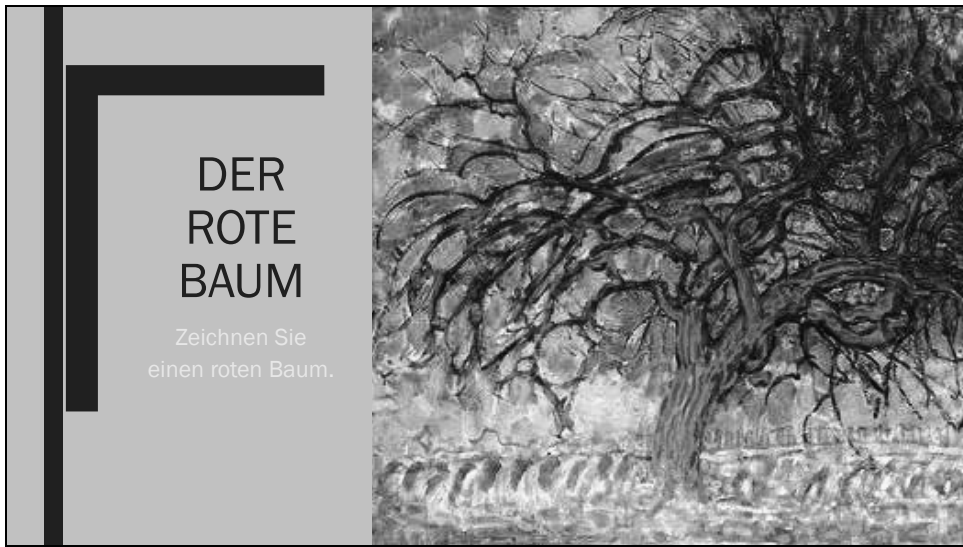
Der rote Baum

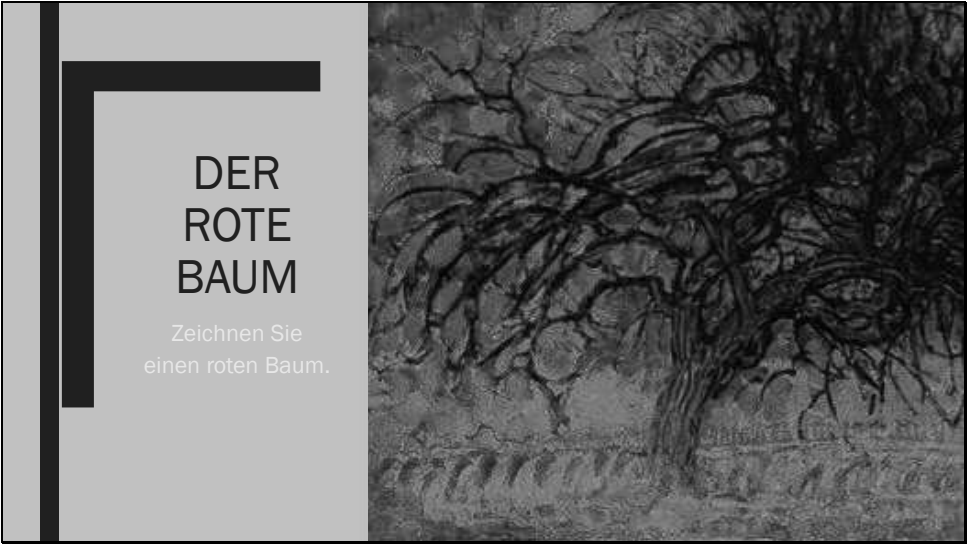


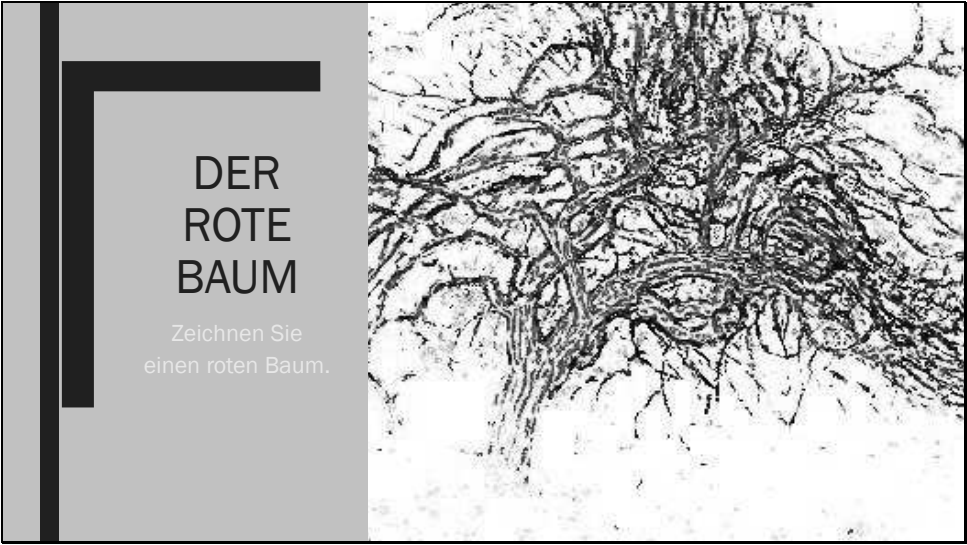
The slide is divided into two main sections. On the left, a light gray rectangular area contains a graphic element of a vertical black bar on the far left, and an L-shaped black bar that starts at the top left and extends right, then drops down and extends left towards the text. The text 'DER ROTE BAUM' is centered in the gray area in a bold, sans-serif font. Below this, in a smaller font, are the details: 'Roter Baum Piet', 'Mondrian, 1872-1944.', and '"Roter Baum", 1908'. On the right side of the slide is a reproduction of Piet Mondrian's painting 'Roter Baum' (The Red Tree), showing a dense, dark, textured thicket of branches.

DER
ROTE
BAUM

Roter Baum Piet
Mondrian, 1872-1944.
"Roter Baum", 1908

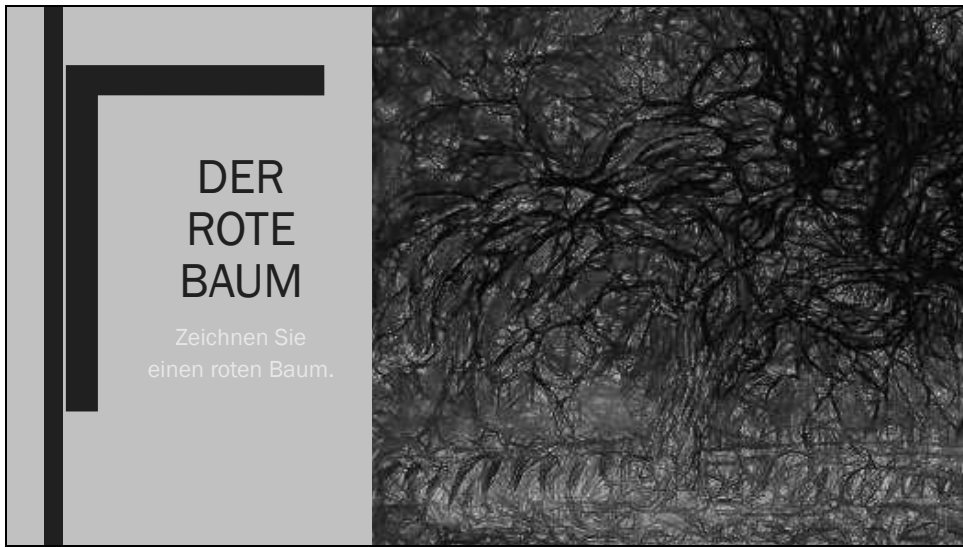






**DER
ROTE
BAUM**

Zeichnen Sie
einen roten Baum.



**DER
ROTE
BAUM**

Zeichnen Sie
einen roten Baum.

Schreibübung

Schreiben Sie in verschiedenen Schriftformen:

Der rote Baum

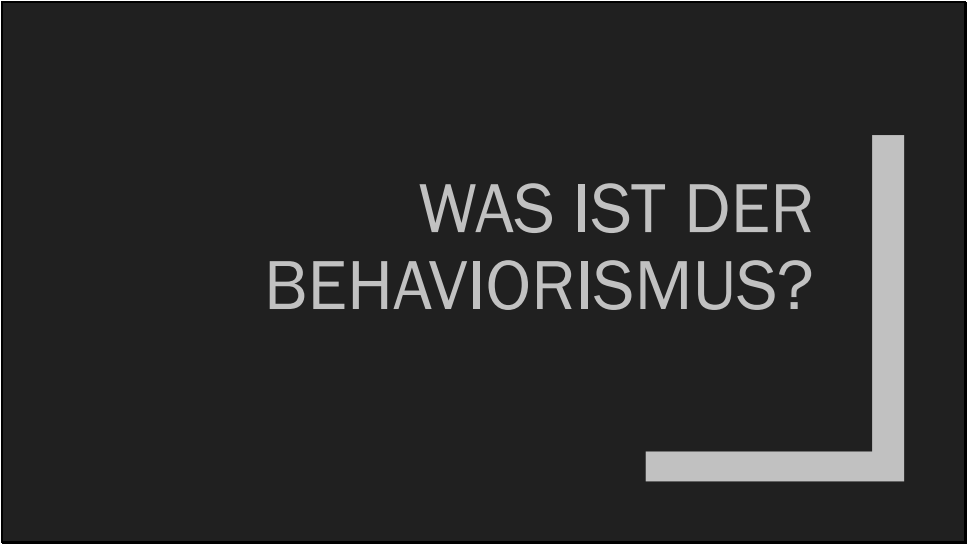
Der rote Baum

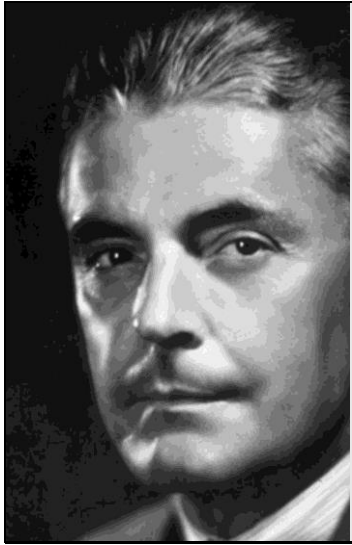
Der rote Baum

Der rote Baum

Der rote Baum

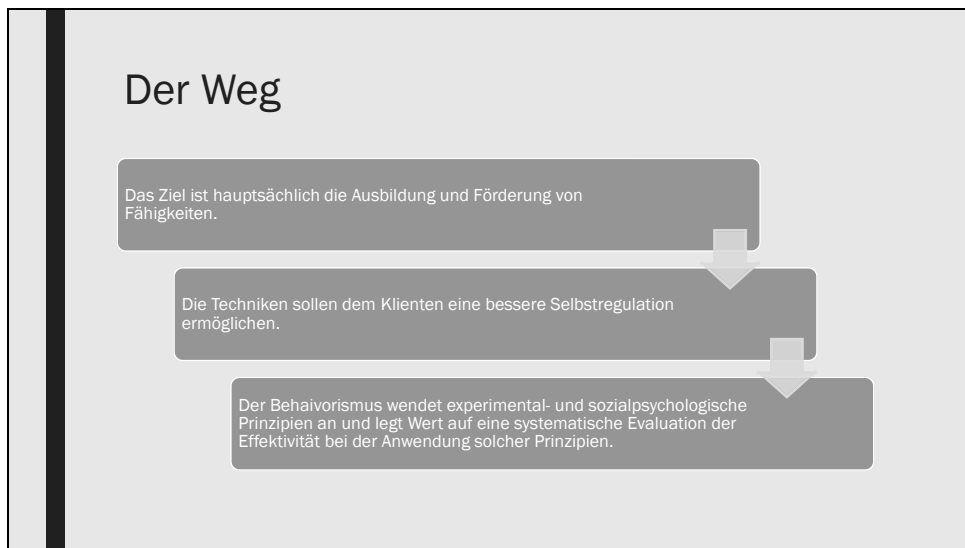
WAS IST DER
BEHAVIORISMUS?





Behaviorismus

- Behaviorismus bezeichnet einen Teilbereich der Psychologie, welcher das Verhalten von Menschen und Tieren mit naturwissenschaftlichen Methoden untersucht.
- Die Bezeichnung dieses wissenschaftstheoretischen Konzepts wird abgeleitet von dem amerikanisch-englischen Wort „behavior“ (dt.: Verhalten).



Kognitive Verhaltenstherapie

- Das gemeinsame Merkmal der in diesem Ansatz vereinten Verfahren entstand auf der Basis eines lerntheoretischen Verständnisses von der Entstehung und Behandlung von Störungen. Der Begriff Verhaltenstherapie wird in der Literatur gleichgesetzt mit dem Begriff ‚Behaviorismus‘, welcher sich von dem Wort ‚behavior‘ = Verhalten ableitet. Die behavioristische Psychologie geht davon aus, dass das menschliche Verhalten eine Reaktion auf Umwelteinflüsse darstellt.
- Gelerntes Verhalten kann neu gelernt werden. Klassische Konditionierung und Gegenkonditionierung, Reiz-Reaktionsmuster, positive und negative Verstärkung, Konfrontationstherapie und Desensibilisierung sind Begriffe, welche diesen Konzepten zuzuordnen sind.

- Mit der Weiterentwicklung zur kognitiven Verhaltenstherapie wurde früh begonnen, kognitive Elemente zu integrieren, um auch die bewussten inneren Bewertungs-, Verarbeitungs- und Argumentationsmuster, dem das Verhalten zugrunde liegt, einzubeziehen und zu verändern.
- Es wird davon ausgegangen, dass nicht die objektive Welt die Reaktion des Menschen hervorruft, sondern die innerpsychische subjektive Abbildung derselben.
- Begriffe wie Modelllernen, Problemlösungstherapie, Selbstinstruktionstraining oder die kognitive Therapie sind hier zu nennen. Geistige Väter des Ansatzes waren u.a. Iwan Petrowitsch Pawlow mit der Entdeckung der bedingten Reflexe, Edward Lee Thorndike als Pionier der amerikanischen Lerntheorien, John Broadus Watson als behavioristischer Psychologe sowie Burrhus Frederic Skinner mit der operanten Konditionierung. Mit der Weiterentwicklung sind Frederick Kanfer Albert Bandura oder Aaron Temkin Beck zu nennen.

■ Die Fragen in der Verhaltenstherapie sind ausschließlich auf die Gegenwart und Zukunft und auf das konkret beobachtbare und fühlbare VERHALTEN sowie das Denken ausgerichtet.

■ Kunsttherapeutisch kann hier beim Ursache - Wirkungs - Gefüge angesetzt werden. Es können positive Verstärkungen unterstützt und Neubewertung oder die Entwicklung von Problemlösungen angeregt werden. Hier handelt es sich um Störungen mit Krankheitswert.

Frederick Kanfer

- Kanfer leistete mit der Entwicklung der Selbstmanagement-Therapie einen wichtigen Beitrag zur modernen Kognitiven Verhaltenstherapie. Seine Ursprünge lagen in den klassischen behavioristischen Lerntheorien, die er aber von Beginn an um kognitive und humanistische Einflüsse erweiterte.
- 1965 veröffentlichte er gemeinsam mit G. A. Saslow den einflussreichen Artikel „behavioral Analysis“, in dem er durch Darstellung seines **SORKC-Modells** die moderne Verhaltensanalyse begründete, die bis heute eine wichtige Grundlage der Verhaltenstherapie darstellt.
- In den Jahren danach arbeitete er vor allem über Selbstregulation und Selbstkontrolle und entwickelte die Selbstmanagement-Therapie, durch die sich die zuvor rein behavioristisch orientierte Verhaltenstherapie von der Anwendung der klassischen Lerngesetze zur modernen Verhaltenstherapie weiterentwickelte.
- Kanfers Interesse ging über die Entwicklung einzelner Methoden und Verfahren hinaus. Durch die Entwicklung seines Modells einer humanistischen Verhaltensanalyse gelang ihm in der Unterscheidung von 3 Ebenen menschlichen Verhaltens eine differenzierte Analyse des Problemverhaltens.

- Durch seine Beschreibung des therapeutischen Prozesses in 7 Schritten, die in einer Therapie mit Feedbackschleifen durchlaufen werden, bewirkte er die Berücksichtigung des therapeutischen Prozesses in der Therapieplanung.
- Auch betonte er aus seinen Erfahrungen in der praktischen therapeutischen Tätigkeit die Bedeutung der therapeutischen Beziehung bzw. der Interaktion zwischen dem Therapeuten und dem Klienten für eine erfolgreiche Verhaltenstherapie und verwendete dafür den Begriff der therapeutischen Allianz.
- In seinen weiteren Arbeiten zum verbalen Konditionieren, zur Motivation, zum Problemlösen sowie zu einzelnen klinischen Störungsbildern zeigte sich sein breites Interesse, das auf seinem ausgeprägten Verständnis für die Wirkungsweise der Verhaltenstherapie basierte.

- Sein gemeinsam mit H. Reinecker und D. Schmelzer veröffentlichtes Buch Selbstmanagement-Therapie ist bis heute ein Standardwerk in der Ausbildung deutscher Verhaltenstherapeuten.

Die Selbstmanagement-Therapie

In einer SM-T

- leitet der Therapeut den Klienten zu besserer Selbststeuerung an und
- motiviert und befähigt ihn mit seiner Anleitung dazu, bestimmte Probleme möglichst aktiv, selbständig, eigenständig und effizient zu bewältigen
- Das tut er in der Regel so lange (oft in einem ausschleichenden Prozess), bis der Patient auf externe professionelle Hilfe verzichten kann.

Das 7-Phasen-Modell der SM-T

Für den Ablauf einer Therapie schlägt Kanfer ein Vorgehen in sieben Phasen vor:

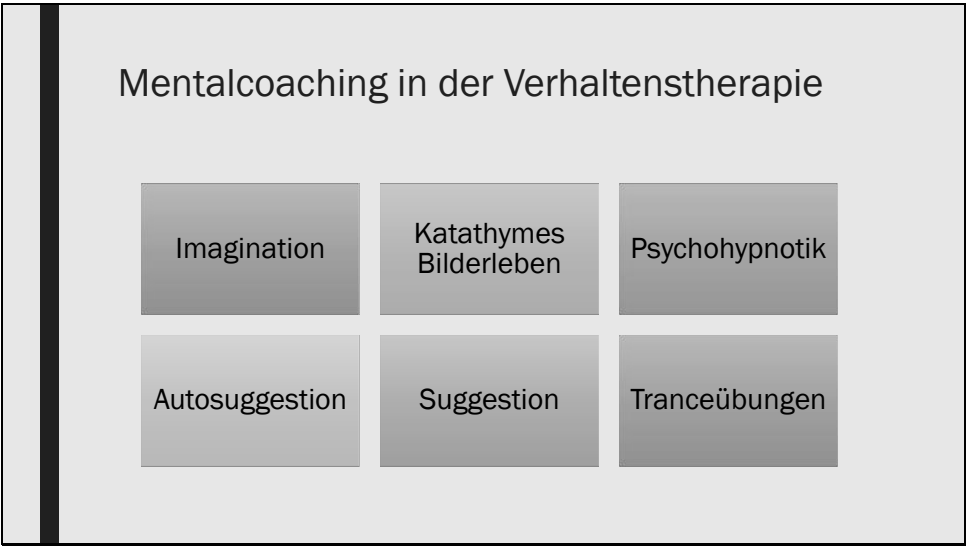
- Eingangsphase – Schaffung günstiger Ausgangsbedingungen
- Aufbau von Änderungsmotivation und (vorläufige) Auswahl von Änderungsbereichen
- Verhaltensanalyse: Problembeschreibung und Suche nach aufrechterhaltenden Bedingungen
- Klären und Vereinbaren therapeutischer Ziele
- Planung, Auswahl und Durchführung spezieller Methoden (als Mittel zum Ziel)
- Evaluation der Fortschritte
- Endphase – Erfolgsoptimierung und Abschluss der Beratung/Therapie

Die 11 Gesetze der SM-T

Kanfer gibt elf Anweisungen für den Therapeuten, welche aus seiner Sicht den Therapieerfolg fördern:

1. Verlange niemals von Klienten, gegen ihre eigenen Interessen zu handeln.
2. Arbeite zukunftsorientiert, suche nach konkreten Lösungen und richte die Aufmerksamkeit auf die Stärken von Klienten.
3. Spiele nicht den „lieben Gott“, indem du Verantwortung für das Leben von Klienten übernimmst.
4. Säge nicht den Ast ab, auf dem die Klienten sitzen, bevor du ihnen geholfen hast, eine Leiter zu bauen, auf der sie herabsteigen können.
5. Klienten haben immer recht.

6. Bevor du ein problematisches Verhalten nicht konkret vor Augen hast, weißt du nicht, worum es eigentlich geht.
7. Du kannst nur mit Klienten arbeiten, die anwesend sind.
8. Strebe kleine, machbare Fortschritte von Woche zu Woche an und hüte dich vor utopischen Fernzielen.
9. Bedenke, dass die Informationsverarbeitungskapazität von Menschen begrenzt ist.
10. Wenn du in der Beratungs-/Therapiestunde härter arbeitest als Deine Klienten, machst du etwas falsch.
11. Spare nicht mit Anerkennung für die Fortschritte von Klienten.



Traditionen der (Auto)Suggestion

- Gebete
- Mantren
- Rituelle Übungen
- Meditation
- Kontemplation

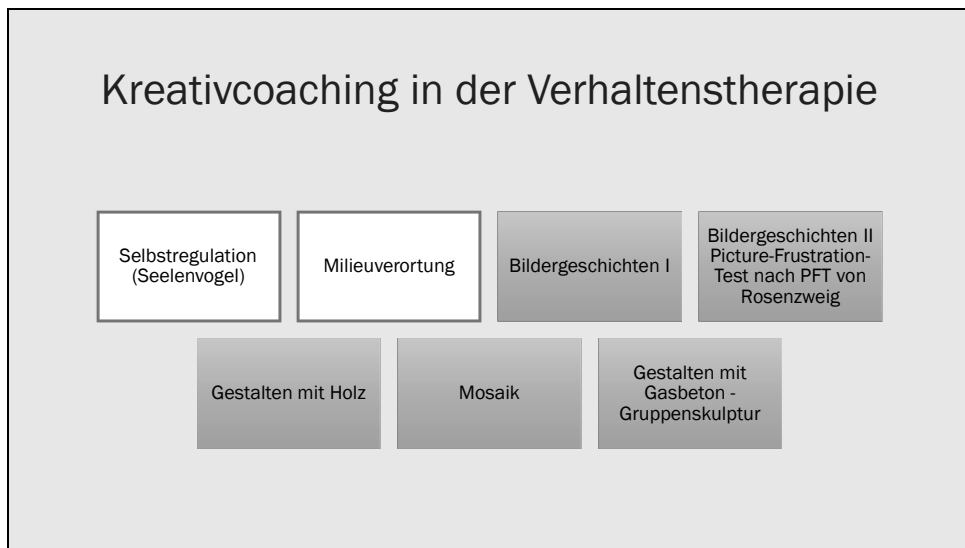
Mentalcoaching und Verhaltenstraining

Als Mentalcoaching oder Verhaltenstraining wird eine Vielfalt von psychologischen Methoden bezeichnet, welche das Ziel verfolgen,

- die soziale Kompetenz,
- die emotionale Kompetenz,
- die kognitiven Fähigkeiten,
- die Belastbarkeit,
- das Selbstbewusstsein,
- die mentale Stärke oder
- das Wohlbefinden

zu fördern oder zu steigern. Mentalcoaching bedient sich hierbei des Trainingsprinzips: Durch gezielte, mit Emotionen verbundene und wiederholte Reize auf mentaler Ebene (z. B. die Arbeit mit Wahrnehmungs- und Bewusstseinszuständen) wird das Erreichen von Trainings-Effekten sowie eine verbesserte Selbstwirksamkeit auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene angestrebt.





SELBSTREGULATION

Als Einführung wird die Geschichte "Der Seelenvogel" von vorgelesen und anschließend betrachtet.

Anschließend zeichnen oder malen sich die Klienten als Hauptfigur in ihrer momentanen (Gefühls-) Situation. In der Reflektion kann darauf eingegangen werden, ob es Aspekte gibt, die lieber **'unter Verschluss gehalten werden sollen'** und wie sie damit umgehen.

Anwendungsbereich	Klinik, Paraklinik, Praxis, Einzel- und Gruppenarbeit, Jugend- Kinder und Erwachsenenbildung
Indikation	Lebens-Identitätskrisen
Empfehlung ICD10	F3, F5, F6,
Ziele	Selbstwahrnehmung, Förderung der Ausdrucksfähigkeit
Materialien	Papier (mindestens DIN A4) Bleistift, Buntstifte, Wachsmalstifte, Ölpastellkreide Buch, z. B.: Der Seelenvogel, Michal Snunit, Na'ama Golomb, Verlag Carlsen, 1991, ISBN-10: 3551550700

Der Seelenvogel

- Tief, tief in uns wohnt die Seele. Noch niemand hat sie gesehen, aber jeder weiß, daß es sie gibt. Und jeder weiß auch, was in ihr ist.

In der Seele

In der Seele, in ihrer Mitte, steht ein Vogel auf einem Bein. Der Seelenvogel.

Und er fühlt alles, was wir fühlen.



Der Seelenvogel	Wenn uns jemand verletzt, tobt der Seelenvogel in uns herum; hin und her, nach allen Seiten, und alles tut ihm weh.
--------------------	---

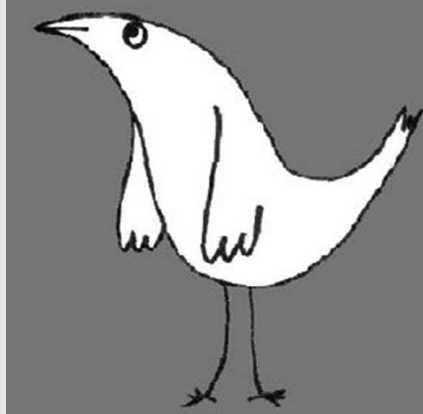
Der Seelenvogel

Wenn uns jemand lieb hat
macht der Seelenvogel fröhliche
Sprünge,
kleine, lustige, vorwärts und
rückwärts,
hin und her.



Der Seelenvogel

Wenn jemand unseren Namen ruft, horcht der Seelenvogel auf die Stimme, weil er wissen will, ob sie lieb oder böse klingt.



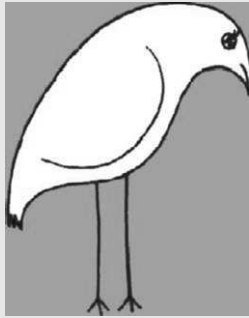


Der Seelenvogel

Wenn jemand böse auf uns ist, macht sich der Seelenvogel ganz klein und ist still und traurig.

Der Seelenvogel

Und wenn uns jemand in den Arm nimmt
wird der Seelenvogel in uns größer und
größer, bis er uns fast ganz ausfüllt. So gut
geht es ihm dann.



Der Seelenvogel

Ganz tief in uns ist die Seele, noch niemand hat sie gesehen, aber jeder weiß, daß es sie gibt. und noch nie, noch kein einziges Mal, wurde ein Mensch ohne Seele geboren. Denn die Seele schlüpft in uns, wenn wir geboren werden, und sie verläßt uns nie, keine Sekunde, solange wir leben.

So, wie wir auch nicht aufhören zu atmen, von unserer Geburt bis zu unserem Tod.

Der Seelenvogel

Sicher wollt ihr auch wissen, woraus der Seelenvogel besteht.

Das ist ganz einfach.

Er besteht aus Schubladen.

Diese Schubladen können wir nicht einfach aufmachen, denn jede einzelne ist abgeschlossen und hat ihren eigenen Schlüssel.

Und der Seelenvogel ist der einzige, der die Schubladen öffnen kann.

Wie?

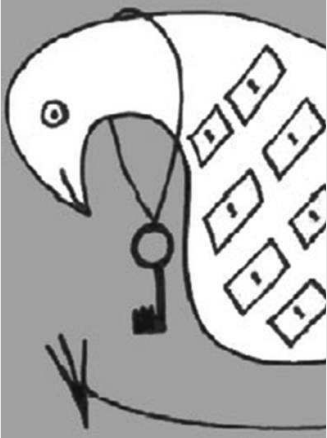
Auch das ist ganz einfach: mit seinem Fuß.



Der Seelenvogel

Der Seelenvogel steht auf einem Bein. Das zweite hat er, wenn er ruhig ist, an den Bauch gezogen.

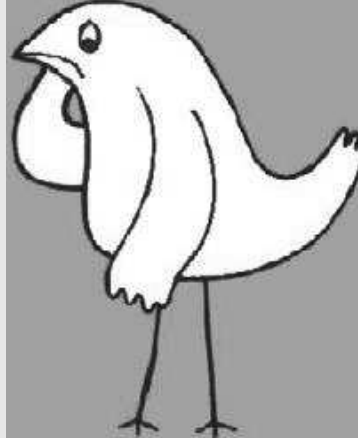
Mit dem Fuß dreht er den Schlüssel zu der Schublade um, die er öffnen will, zieht am Griff, und alles, was darin ist, kommt zum Vorschein.



Der Seelenvogel

Manchmal sind wir eifersüchtig,
ohne daß wir es wollen. Und
manchmal machen wir etwas
kaputt, wenn wir eigentlich helfen
wollen.

Der Seelenvogel gehorcht uns nicht
immer und bringt uns manchmal in
Schwierigkeiten...



Der Seelenvogel

Man kann schon verstehen, daß die Menschen verschieden sind, weil sie verschiedene Seelenvogel haben.

Es gibt Vogel, die jeden Morgen die Schublade »Freude« aufmachen.

Dann sind die Menschen froh.

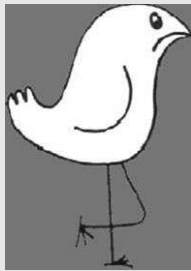


Der Seelenvogel

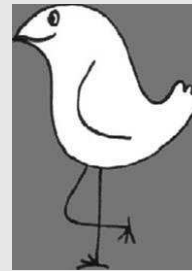
- Wenn der Vogel die Schublade »Wut« aufmacht ist der Mensch wütend.
- Und wenn der Vogel die Schublade nicht mehr zuschließt, hört der Mensch nicht auf, wütend zu sein.




Der Seelenvogel



Manchmal geht es dem Vogel nicht gut. Dann macht er böse Schubladen auf.



Geht es dem Vogel gut, macht er Schubladen auf, die uns guttun.



Manche Leute hören den
Seelenvogel oft, manche hören ihn
selten.
Und manche hören ihn nur einmal in
ihrem Leben.
Deshalb ist es gut wenn wir auf den
Seelenvogel horchen,
der tief, tief in uns ist.
Vielleicht spät abends, wenn alles
still ist.
