

Protokoll Info-Abend „Gesundheitspsychologie anwenden“

„Psychisch gesund leben – durch Entspannung mit Meditation wichtige Möglichkeiten anregen.“ von Maximilian Rieländer

02.07.2024 18.30 – 19.30

Teilnehmende:

- Maximilian Rieländer (MR; Referent)
- Julia Scharnhorst (JS; Moderation)
- Bianca Büttner
- Diana Soti
- Eva Esteban
- Kathrin Brandt
- Lara Hansekowski
- Frau Lisogorko
- Silke Surma
- Willi Neumann
- Jana Langsdorf (Mitarbeiterin)

Die Teilnehmenden führen eine Meditation durch, die von MR geleitet wird.

Auswertungsgespräch:

- schöne trance-induzierende Sprache; sehr anregend Atmung und Herzkreislauf zu verbinden; Gefühl von Wohlempfinden; nimmt das für sich selbst und seine Berufspraxis mit.
- Fokus auf sich selbst, auf die Umwelt und einen höheren Sinn (Anregungen) sehr spannend; interessante Anregung, die Übung weiterhin durchzuführen und zur Gewohnheit zu machen (100 Tage); führt selbst ähnliche kurze Meditationen im Rahmen von Resilienztrainings durch, diese gestaltet sie einfach (z.B. nur auf Atmung konzentrieren).
- fällt es schwer; nach Tiefenentspannung über die Meditation nachzudenken; besonders gut: alle großen S der Ressourcen kamen in Meditation vor, Länge gut.
- nicht viel Erfahrung damit; Stimme sehr angenehm; fühlte sich gut durch die Meditation geleitet; Erkenntnis: Herzschlag und Atmung als Rhythmus des Lebens: es ist alles schon da, man muss es nur wahrnehmen.
- bietet autogenes Training nach Jacobson an, richtet sich dabei auf Gestaltung/Musik statt Kognition; die heutige Meditation war für sie war es etwas zu abstrakt, ihre Patienten können sowas nicht wahrnehmen, sie wollen Emotion entladen -> für unterschiedliche Settings unterschiedliche Entspannungsübungen; Videositzungen für Meditationen hält sie für gut machbar, solange der Ton gut ist; Musik oder ruhiges Video könnte man noch einfügen -> MR: Die heutige Meditation richtete sich an Fachleute und ist nicht für Durchführungen mit Klient*innen vorgesehen.
- möchte Fokus auf Atmung und Herzkreislauf in ihren Alltag etablieren.
- bedankt sich für die Veranstaltung und Anregung und nimmt gerne an weiteren Info-Abenden teil.

MR erläutert die Meditation:

MR führt selbst seit 35 Jahren Atem-Herz-Meditationen durch und hat diese als Gewohnheit etabliert. So spürt er diese Rhythmen 50 – 60 % des Tages bewusst. Durch die Empfehlung, diese Form der Meditation 100 aktiv zu üben, möchte er andere Menschen anregen, ebenfalls diese Gewohnheit aufzubauen, zu verfestigen und gesundheitlich davon zu profitieren.

Methodik der gesprochenen Anregungen:

- **Suggestive hypnotherapeutische Ansprache**, wie sie in den Ausbildungsseminaren der Hypnotherapie gelehrt wird: Die Teilnehmenden sollen zur Meditation eingeladen werden. Jede Person darf eigenständig entschieden, ob und wie sie die Trance erleben möchte. Als Beispiel für eine solche hypnotherapeutische Einladung fungiert das Wort „viel-leicht“. So können Anregungen vielleicht über das Bewusstsein ins Unterbewusstsein gelangen.
- **Achtsamkeit**: Als primäre Einleitung sollen die Teilnehmenden zuerst das Sitzen spüren, dann das Atmen.
- **Sprachstil**: Die Verwendung von einfachen, prägnanten und positiven Sätzen ist wichtig. Zudem werden Verben zu Hauptworten. Es ist wichtig, mehr in Verben zu sprechen.
- **Selbstsuggestion**: Die Teilnehmenden werden dazu aufgefordert, prägnante Sätze aussprechen, damit die Ohren es hören. So können Anregungen eher in tiefere Bereiche des Erlebens wirken. Beispielsatz: „Ich will bewusst gesund leben.“

Inhalt:

Die Basics von gesundem Leben wurden vermittelt. Neue Möglichkeiten wurden erläutert, z.B. den Fokus aufs Herzpulsieren *und* Atmen zu lenken, z.B. das Atmen oft im Alltag spüren. Als weitere Anregung kann dies bewusst mit in den Alltag eingebunden werden.

Nach 100 Tagen Übung kann es sich zu neuer Gewohnheit festigen.

Gesundheit fördern bedeutet, neue Möglichkeiten auszuprobieren, diese 100 Tage zu üben und so zu neuen Fähigkeiten zu machen.

Evaluation der Veranstaltung

Teilnahmen: 9

Betrachten Sie die Teilnahme als gewinnbringend für...

- | | | |
|---|------------------------|---|
| • Ihr persönliches Leben: | 6x „ja, sehr“ (66.7%) | 3x „ja, etwas“ (33.3%) |
| • Ihr psychologisches Denken und Handeln: | 7x „ja, sehr“ (77.8 %) | 2x „ja, etwas“ (22.2%) |
| • Ihre psychologische Berufstätigkeit: | 7x „ja, sehr“ (77.8%) | 1x „ja, etwas“ (11.1%)
1x „vielleicht“ (11.1%) |

Welche Anregungen möchten Sie mitnehmen für...

- Ihr persönliches Leben:
 - Formulierungen nutzen für eigene Anleitungen
 - wieder mehr Entspannung einzubringen
 - regelmäßiges Üben
- Ihr psychologisches Denken und Handeln:
 - professionelle Trainer erleben und von ihnen lernen
 - auch das ruhiger zu machen
 - neue Möglichkeiten
 - Integration Atmung und Herz – Kreislauf
 - Nicht vergessen, wie wohlwollende Anregungen die Perspektive erweitern können und wie viel Kraft in der Ruhe und den Pausen liegt.

- Ihre psychologische Berufstätigkeit:
 - eigene Umsetzung verbessern
 - Das (wieder mehr Entspannung einzubringen) auch meinen Klienten weitergeben.
 - Ideen für die Zukunft
 - Klienten häufiger solche Erfahrungen ermöglichen