



Grundüberzeugungen

Der Verlust eines Gefühls für die eigene Identität ist besonders stark im Trauma. Es kann sein, dass diese Person sich selbst als völlig wertlos betrachtet. Wenn das Trauma schwer war und sehr früh in der Kindheit begann, kann man sogar eine sehr schwere Identitätsstörung entwickeln. Herausfordernde Kernüberzeugungen können als Erforschung der eigenen inkorporierten Überzeugungen dienen, oder als innere Sichtweise, um sie anzunehmen oder zu verleugnen. Auf diese Weise unterstützen wir die Kraft unseres Bewusstseins.

Modul

Kapitel

• Intervention • PTBS und das Gehirn

Gruppengröße Dauer

• Einzelperson • mindestens 1 Stunde
• Kleingruppe

Stichwörter

Values, beliefs, internalized images, self-confidence, subconscious

Ziele

Wenn wir in der Lage sind, unser Glaubenssystem zu erkennen, zu bestätigen und sogar zu verbessern, beginnen wir, die Kraft unseres Bewusstseins zu unterstützen. Verwandte Traumata und Gehirnverbindungen durch die Infragestellung unserer Kernüberzeugungen und Gedanken spielen eine wichtige Rolle.

Teilnehmer

Die Aktivität kann einzeln oder in einer kleinen Gruppe von 7 bis 12 Teilnehmern durchgeführt werden.

Beschreibung

Jeder negative Glaube, den Sie haben, kann geändert oder/und modifiziert werden, wenn Sie dies wünschen. Da dieser Prozess nicht einfach ist, erfordert er eine Menge hartnäckiger Anstrengungen. Wenn Sie Ihre Grundüberzeugungen in Frage stellen wollen, haben Sie mehrere Möglichkeiten:

- Sie können nach Beweisen suchen, dass Ihr Glaube gültig ist.
- Sie können über Ihre Überzeugungen mit anderen diskutieren.
- Sie können versuchen, durch Visualisierung oder Bilder bestimmte Aspekte des Glaubens zu verändern.

Um Ihren Glauben in Frage zu stellen, können Sie sich auch bestimmte Fragen stellen (teilweise übernommen aus Resick 1994):

- Was sind die Beweise für und gegen den Glauben?
- Ist der Glaube eine Tatsache oder eine Gewohnheit?
- Ist meine Interpretation einer bestimmten Situation korrekt?
- Denke ich schwarz-weiß oder alles oder nichts?
- Sind die Worte, die ich benutze, extrem oder übertrieben (z.B. muss, sollte, sollte, sollte, sollte, immer, ewig,...)?
- Mache ich Ausreden?
- Ist die Informationsquelle für meinen Glauben zuverlässig?
- Basieren meine Urteile auf Gefühlen, nicht auf Fakten? Betrachte ich ein Gefühl als Tatsache?
- Ist der Glaube mein eigener oder gehört er jemand anderem?
- Passt es zu meinen Prioritäten, Werten und Urteilen?
- Fühle ich mich dadurch schlecht?
- Ist es schädlich für mich?
- Ist es schädlich für andere?
- Ist es rücksichtsvoll zu mir?

Bitten Sie die Teilnehmer, fünf Überzeugungen aufzuschreiben, die aus ihren Lebenserfahrungen stammen. Lassen Sie sie weiter bewerten und vielleicht die Reihenfolge ändern. Ermutigen Sie sie, ein Paar zu bilden und die Überzeugungen dem anderen zu präsentieren, indem Sie einige Fragen von oben beantworten. Geben Sie ihnen etwa 15 Minuten Zeit für den Austausch. Laden Sie sie dann wieder in den Kreis ein, eröffnen Sie die Diskussion, insbesondere über negative und destruktive oder selbstsabotierende Überzeugungen und fragen Sie die Teilnehmer nach dem Feedback.

Material

Papier und Stift, Poster, Farbstifte

Methode

Selbsterkundung, Verinnerlichung, Erfahrungslernen, Diskussion, Feedback

Tipps für Trainer

Es wird erwartet, dass der Trainer über Grundkenntnisse der Gruppendynamik verfügt und sensibel genug ist, um mit solchen Teilnehmern/Klienten und sensiblen Themen zu arbeiten.

Quelle (APA)

Angepasst von: Williams, M.B.; Poijula, S. (2016). *The PTSD Workbook, Third Edition*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Lieferant

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Grundüberzeugungen. Abgerufen am

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

<https://posttraumatic-integration.eu/>