



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

# Handout

## In die Gedanken einer Person eindringen

Ich habe gestern mit einer Rezeptionistin in einer Zahnarztpraxis gesprochen. Es war ein seltsames Gespräch, denn sie war sehr schroff.

Sie sagte: " Wollen Sie morgen früh reinkommen, wir haben einen freien Platz."

Ich sagte: "Nun, ich glaube nicht, dass ich bereit bin, zu kommen - Sie sehen, dass ich PTBS habe und deshalb muss ich mich psychologisch auf einige Zeit im Voraus vorbereiten."

Ich sagte ein wenig mehr über die PTBS, um zu erklären, warum morgen zu früh ist. In meinem Kopf war klar, dass ich mich vielleicht in 1-2 Monaten bereit fühlen würde.

Sie fragte noch einmal: " Wollen Sie morgen kommen?"

Ich war verwirrt. Eigentlich hörte mein Freund zu und er verstand alles, was ich gerade perfekt kommuniziert hatte. Er war genauso überrascht wie ich, dass nichts, was ich gesagt hatte, es zur Rezeptionistin geschafft hatte - dass sie es buchstäblich nicht gehört hatte. Oder besser gesagt, sie hatte nichts davon verstanden. Hatte ich gerade eine fremde Sprache gesprochen?

Also habe ich einen Termin für irgendwann in der Zukunft vereinbart, den ich höchstwahrscheinlich absagen werde, und ich habe vergessen zu fragen, ob sie meine Krankenversicherung akzeptieren würden. Dies veranschaulicht die komplette Abschaltung, die ich während der Kommunikation so oft erlebe.

Und nachdem ich vom Telefon weg war, wurde ich wütend. Alle Rezeptionisten sind Arschlöcher! Das ist genau das, was ich dachte, und mein Körper wurde im Handumdrehen von Wut überwältigt.

### **Kommunikationsprobleme:**

In diesem Beispiel sehen wir die folgenden Kommunikationsprobleme:



Project number: 2017-1-BE02-KA202-034725



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

- Sie erfuhr eine große Distanz zu der Person, mit der er sprach;
- Sie wurde überempfindlich gegenüber ihrer abrupten Art zu sprechen, und sie wurde völlig wütend über die Situation.
- Sie vergaß auch, aufgrund von Gedächtnisproblemen, dass sie eine spezifische Frage stellen musste und nicht durchsetzungsfähig war.

### **10 Wege, wie PTBS mit der Kommunikation umgeht:**

Menschen mit PTBS haben/ sind:

1. Starker Sinn für das Trennen von Verbindungen
2. Es ist nicht möglich, einen emotionalen Bericht zu erstellen.
3. Mangelnde Durchsetzungsfähigkeit
4. Überempfindlichkeit
5. Wut
6. Steifheit
7. Schwierigkeiten bei der Verarbeitung von Informationen
8. Schwierigkeiten bei der Organisation von Informationen
9. Mangelnde Konzentration und Fokussierung
10. Gedächtnisprobleme

Versuchen Sie, einige Strategien zu finden, die Ihnen helfen würden, diese Kommunikationsbarrieren zu überwinden.

Beim nächsten Mal sind Sie gut vorbereitet auf die Kommunikation mit einer PTBS-Person.

Quelle: Hanson, H. (2019, July 29). PTSD Challenges – Communication. Retrieved from <http://www.new-synapse.com/aps/wordpress/?p=1614>