

Psychologie für MTA

Alexander Rose

Erster Eindruck

Warum können wir schon nach wenigen Augenblicken, viele Charaktereigenschaften und Informationen über eine andere Person erahnen?

→ Körpersprache, Stimme, verwendete Sprache, Körperbau werden mit unseren Vorerfahrungen zu anderen Personen abgeglichen.

Körpersprache

- Unsere Innere Haltung und Körpersprache bedingen einander.
Innere Unsicherheit → Unsichere Körpersprache
Sichere Körpersprache → größere innere Sicherheit
- Körpersprache Merkmale sind stark abhängig von kultureller und frühkindlicher Prägung

Wichtige Elemente von Körpersprache

Beispiele:

- Körpermitte – Aktivitätsrichtung
- Hände – Handeln / Schutz / Angriff
- Augen – Aufmerksamkeit
- Füße – Flucht, Bewegungsrichtung
- Mimik – Emotionen

Was ist Psychologie?

- Psychologie ist die Wissenschaft vom menschlichen **Erleben** und **Verhalten**
- Im Rahmen von psychologischer Behandlung die Verbesserung der Lebensqualität

Erleben

Definition:

Wie wir die Welt wahrnehmen und bewerten,
was wir fühlen, denken, lernen, wollen und
erwarten

→ Kann nur indirekt erschlossen werden

Verhalten

Definition:

Alle unsere Handlungen und Reaktionen,
bewusst und unbewusst

→ Kann direkt beobachtet werden

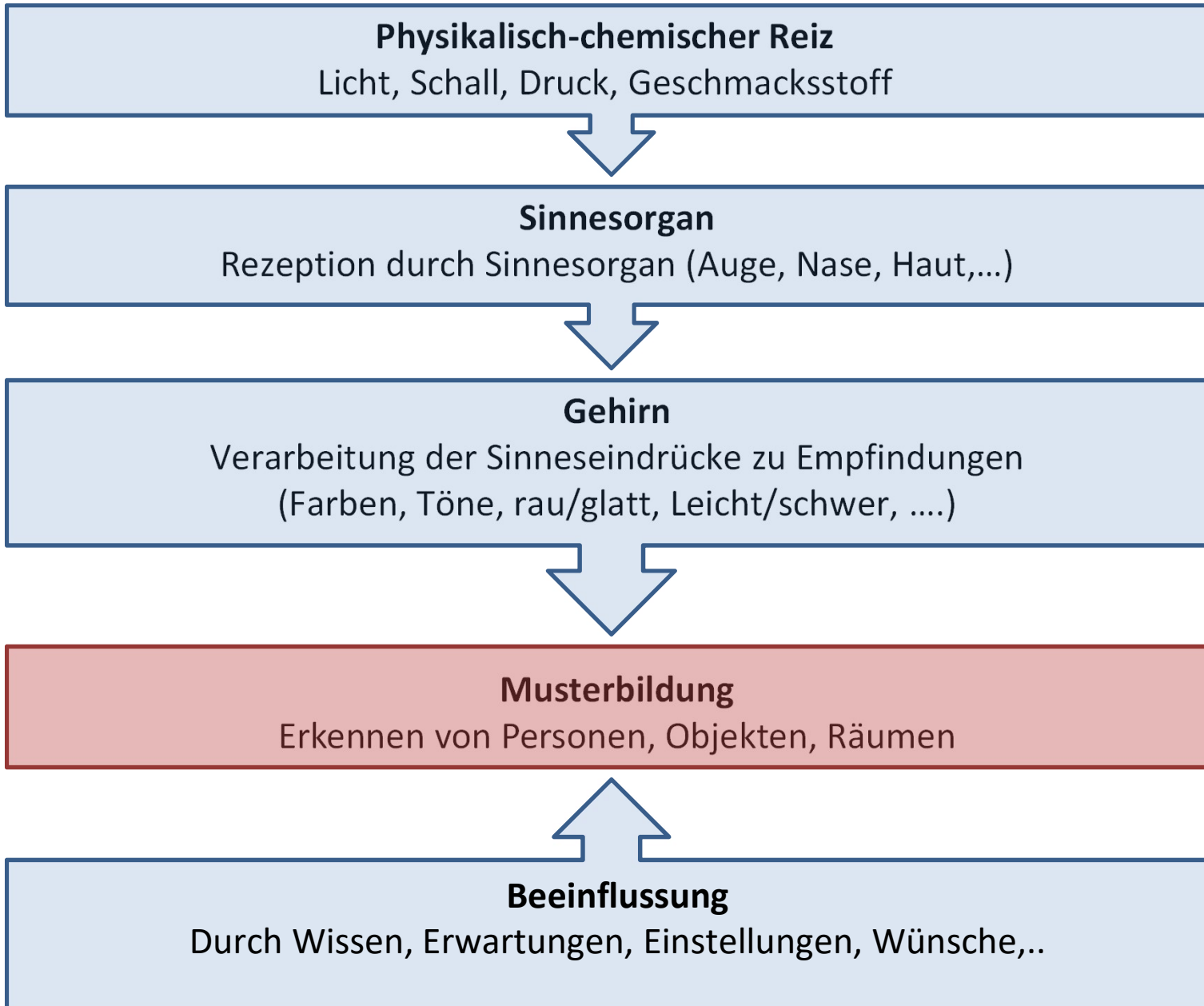
Beitrag von Psychologie zur Medizin

- Größeres Verständnis für Patient*innen
- Fundierte Beschreibungen von psychischen Veränderungen und Verhaltensauffälligkeiten
- Wichtige Informationen können leichter gewonnen werden
- Psycholog*innen können rechtzeitig einbezogen werden

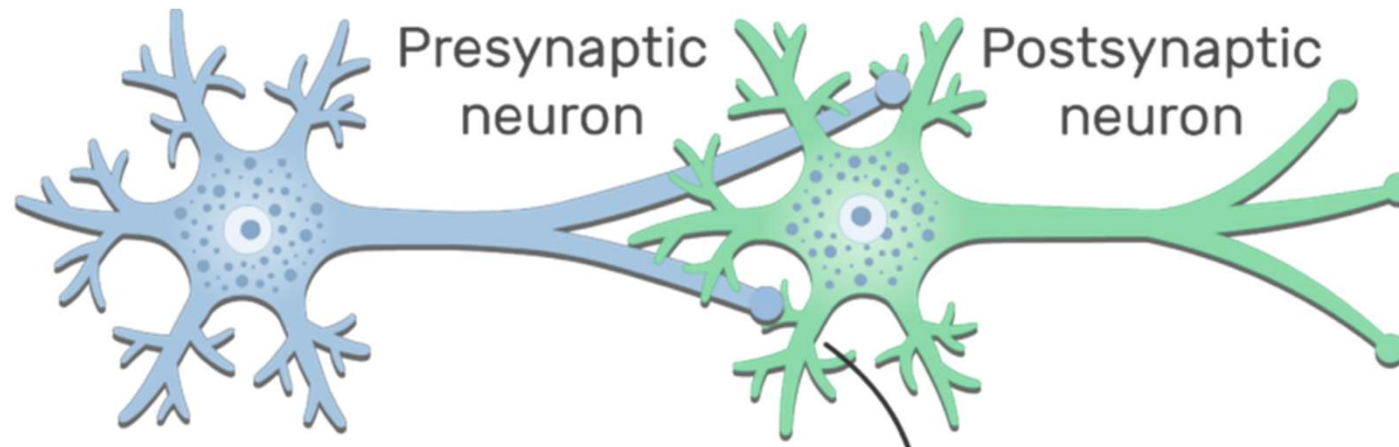
Beitrag von Psychologie zur Medizin

- Im Team kann besser zusammengearbeitet werden (Konfliktmanagement)
- Psychohygiene der Assistent*innen wird gefördert durch bessere Selbstreflexion, Stress- und Konfliktmanagement.

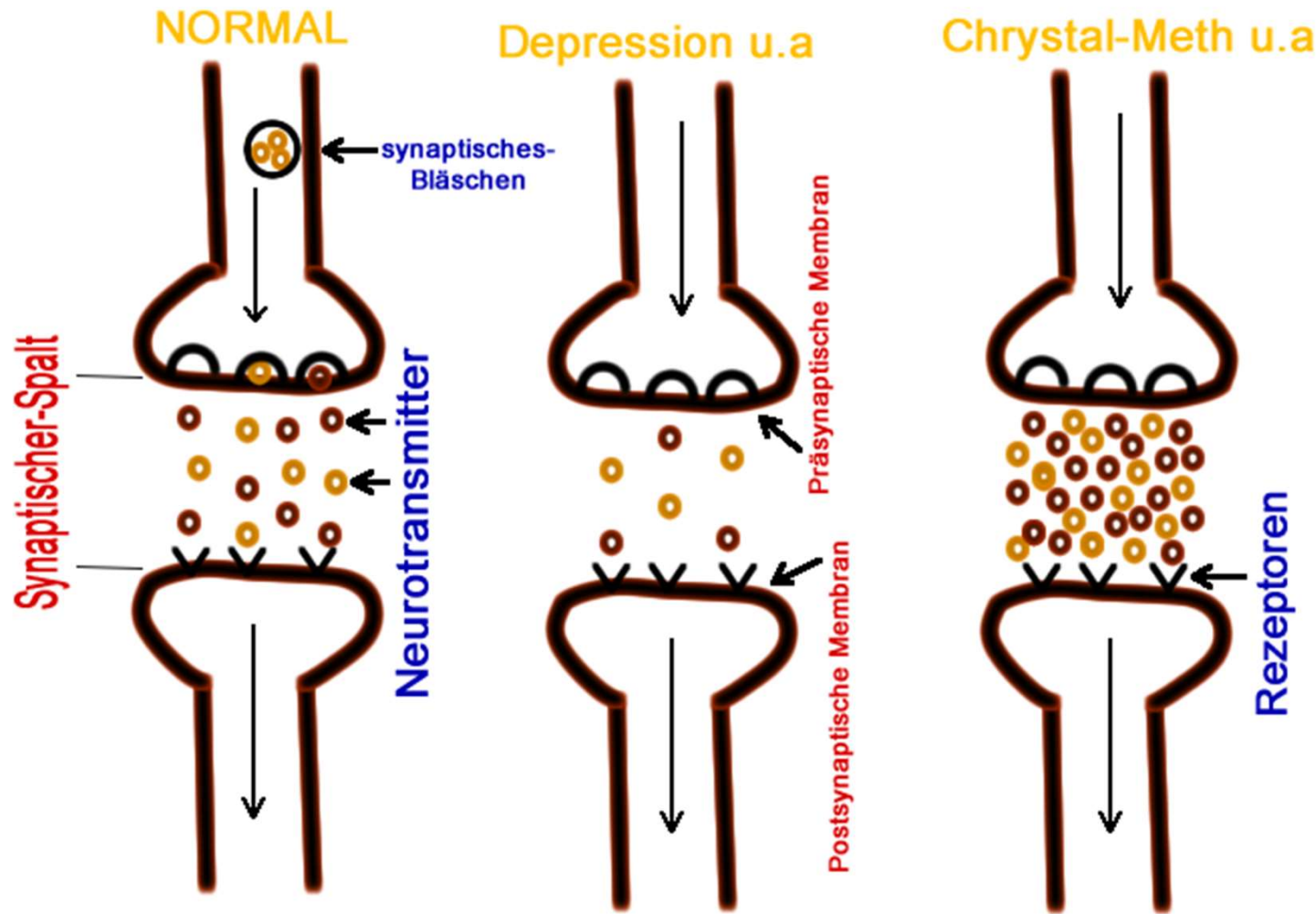
BIOLOGISCHE GRUNDLAGEN FÜR DAS ERLEBEN UND VERHALTEN



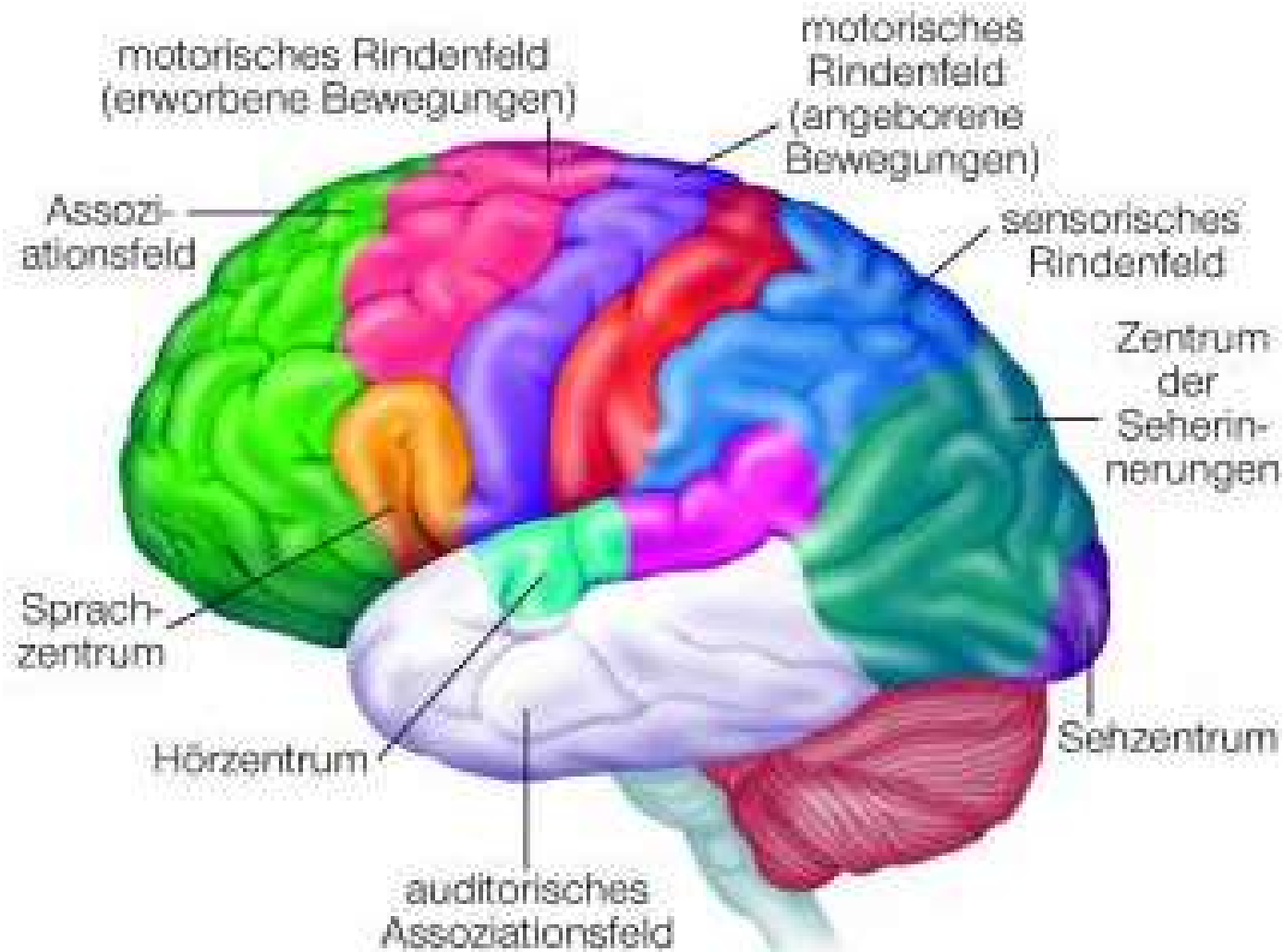
Reizübertragung zwischen Nervenzellen



Reizübertragung zwischen Nervenzellen



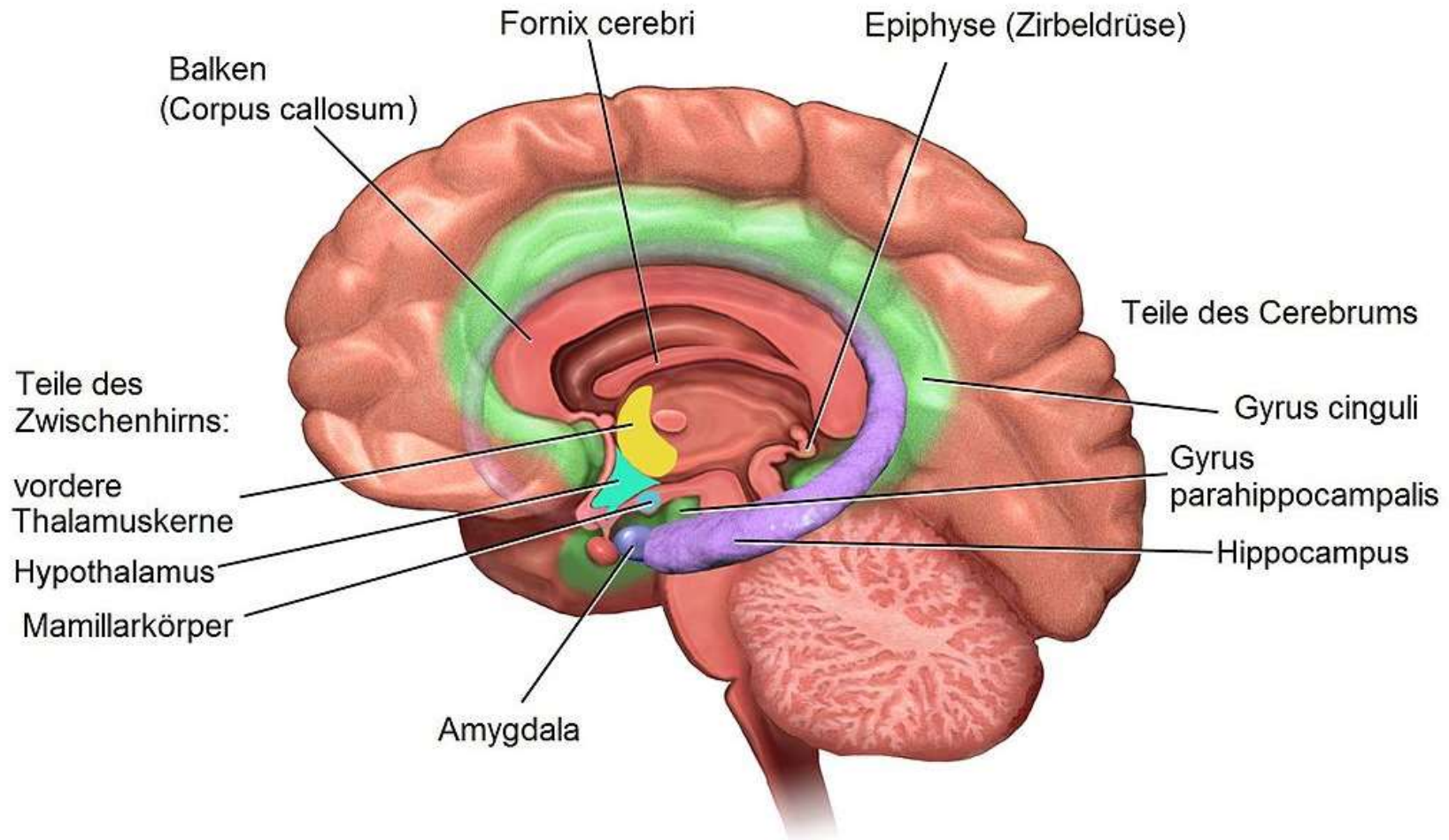
Großhirn



Großhirn

- Höhere geistige Prozesse (gemeinsam mit Kleinhirn und limbischen System)
- Koordinierungsfunktionen
- Körperfunktionen
- Bewusstsein, Denken, Bedürfnisse, Gefühle, Wissen

Limbisches System



Limbisches System

- Reize auf Wichtigkeit überprüfen
- Emotionen
- Hormonelle Signale

Hormone

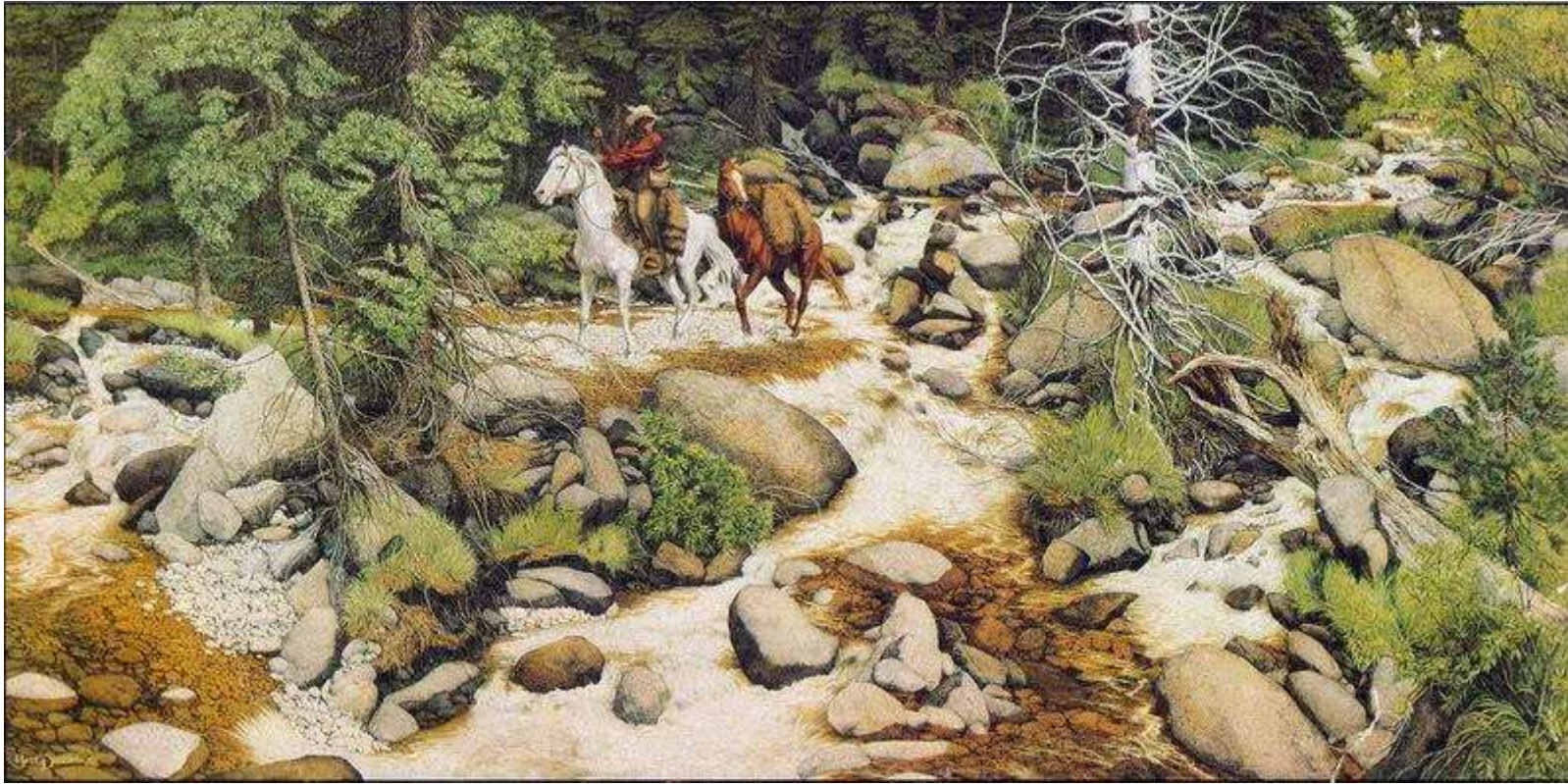
„...ein zweites Kommunikationssystem im Körper, das den Informationsaustausch zwischen den einzelnen Organen und ihre Steuerung ermöglicht.“

Hormone

Beispielhafte Auflistung

- Adrenalin → Energie, Aktivität
- Oxytocin → Schwangerschaftshormon
- Dopamin → Glück, Freude
- Testosteron → Sexualfunktionen, Muskelaufbau
- Östrogen → Sexualfunktionen,
Schwangerschaft
- Melatonin → Schlafprozess
- Serotonin → Herzkreislaufsystem, Verdauung

EIGENSCHAFTEN UND PRINZIPIEN VON WAHRNEHMUNG



Empfindung vs. Wahrnehmung

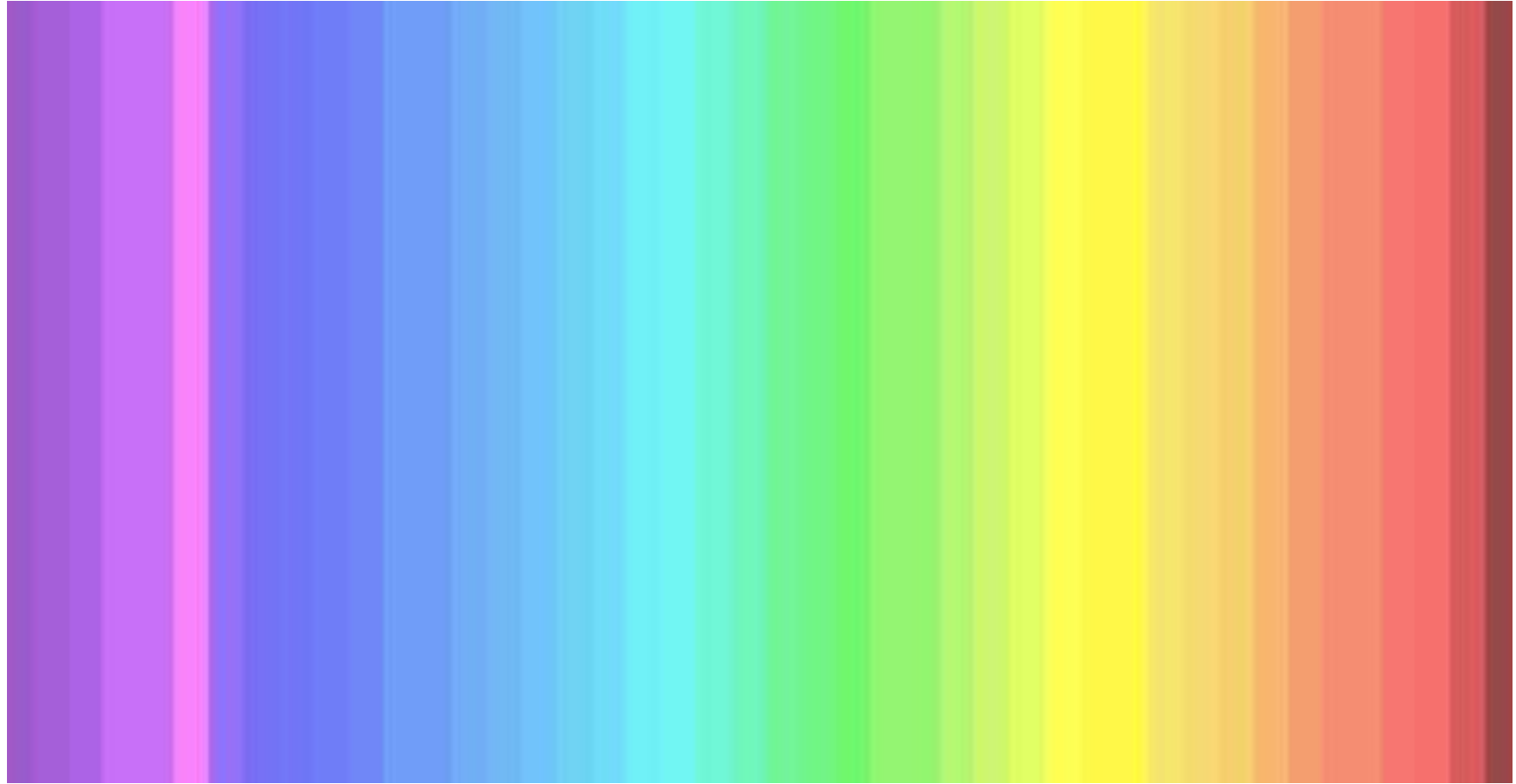
Empfindung (sensation): Prozess, bei dem unsere Sinne Reize aus unserer Umwelt empfangen und darstellen

→ Bottom-Up-Verarbeitung: Aufsteigende oder datengesteuerte Informationsverarbeitung

Empfindung vs. Wahrnehmung

Wahrnehmung (perception): Prozess, bei dem die sensorischen Informationen organisiert und interpretiert werden, damit Bedeutung von Gegenständen und Ereignissen erkannt werden

→ Top-down-Verarbeitung: Absteigende oder konzeptgesteuerte Informationsverarbeitung



Eigenschaften von Wahrnehmung

Subjektivität

- Derselbe Reiz wird unterschiedlich Wahrgenommen (unterschiedliche Empfindlichkeit/ Vorerfahrungen)



Experiment

Eigenschaften von Wahrnehmung

Selektivität

- Filtern von Informationen als Grundlage für Aufmerksamkeit und Konzentration

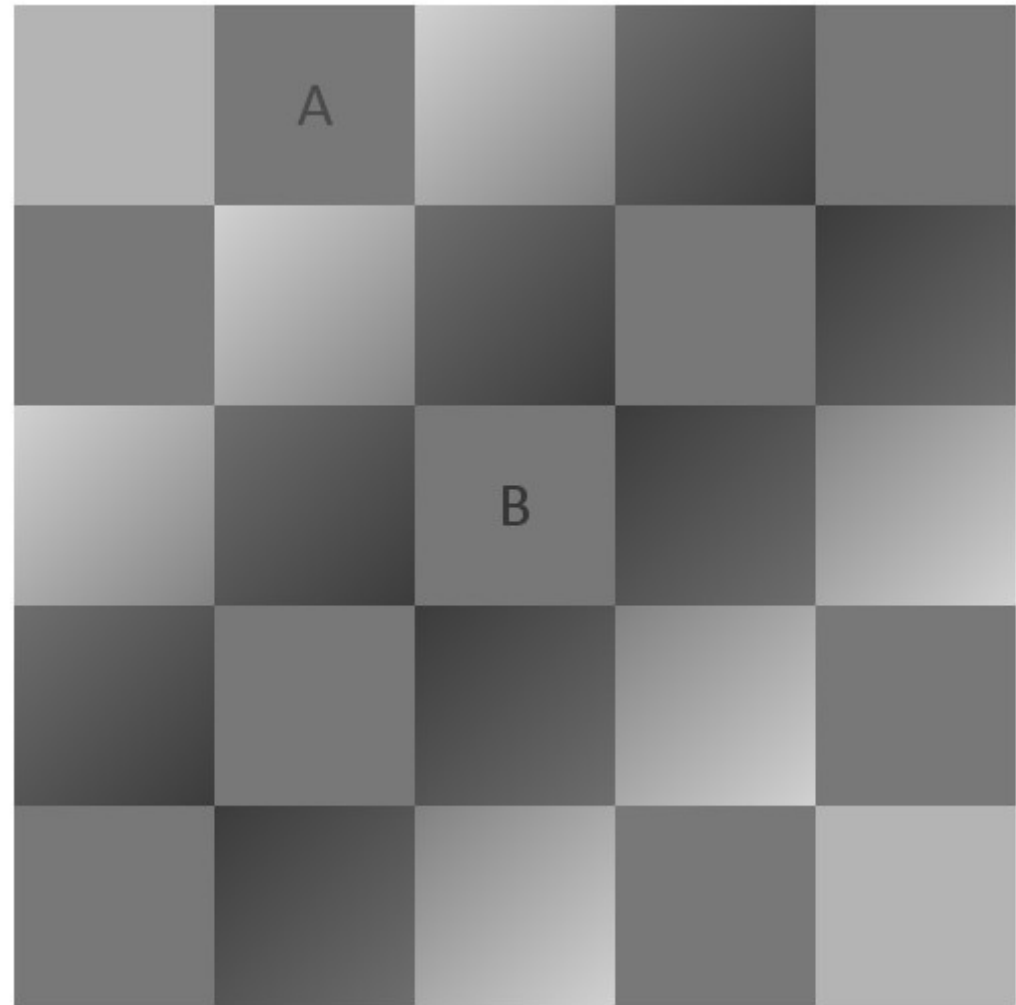


https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY

Eigenschaften von Wahrnehmung

Vereinfachung

- Einzeleindrücke werden zu einem Gesamtbild zusammengefügt



Optische Täuschungen

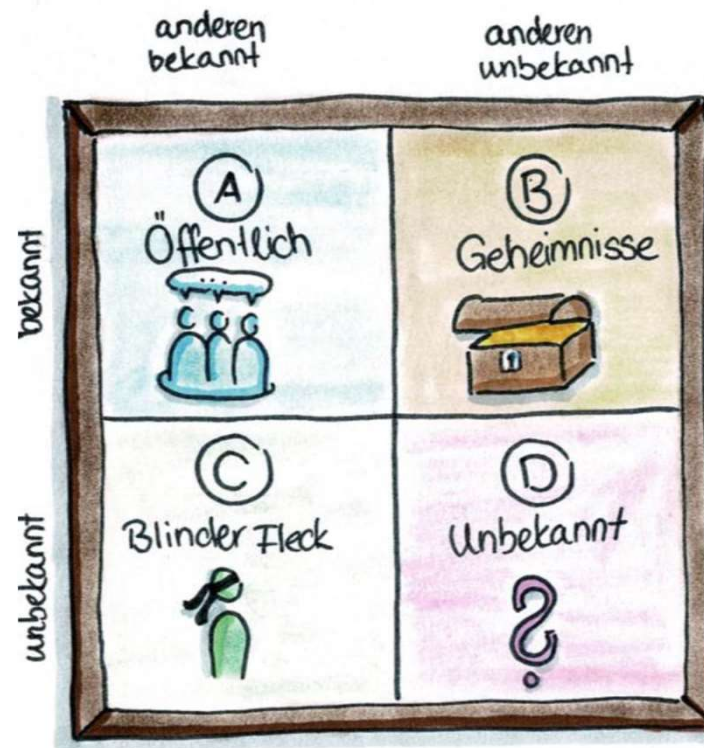


Warum sehen hier Kinder
größtenteils nur die Delfine
und Erwachsene vermehrt
das Paar?

Partner*innenarbeit

- 1) Team bilden
- 2) Im Internet nach Optischen Täuschungen suchen
- 3) Analysieren wie unsere Wahrnehmung getäuscht wird
- 4) An rose.alexander@web.de schicken

Johari Fenster



Wahrnehmung unserer Welt

Gedanke von Vera Birkenbihl:

- Unsere Wahrnehmung ist abhängig von unserem Zeitempfinden

<https://www.youtube.com/watch?v=vwEqExkrqU4>

Beispiel

- In die Ambulanz eines Krankenhauses kommt ein Mann um die 50, mit verschmutztem Anzug und ungepflegtem Haar. Er geht schwankende, mit der Hand greift er immer wieder ins Leere. Seine Aussprache ist verwaschen, der Atem riecht nach Erbrochenem.
- Andere Wartende rücken von ihm ab.
Pflegepersonal verhält sich zunächst distanziert

→ **Arzt diagnostiziert Schlaganfall**

Partner*innenarbeit

- 1) Team bilden
- 2) Denkt euch ein Beispiel aus wie unsere Annahmen Situationen maßgeblich beeinflussen. Wie würde die Situation verlaufen wenn die Annahmen gänzlich anders wären?
- 3) An eure whatsapp Gruppe schicken

Beeinflussung von Wahrnehmung

Ansatzpunkte

- Wissen
- Erwartungen
- Bedürfnisse, Wünsche
- Einstellungen
- Gefühle
- Soziale Umgebung

Beeinflussung von Wahrnehmung

Wissen:

- je mehr man über eine bestimmte Sache weiß, desto mehr nimmt man davon wahr.

→ Je genauer beispielsweise eine Pflegeperson über die psychische Seite von Alter und Krankheit Bescheid weiß, desto mehr Gefühlsäußerungen eines* einer Patient*in nimmt sie wahr.

Beeinflussung von Wahrnehmung

Erwartungen:

- Wenn man bestimmte Dinge oder Ereignisse erwartet, nimmt man bereits erste Anzeichen sehr genau wahr.

→ Beim Zahnarzt*in z. B. erwarten viele Menschen, dass es weh tun wird. Sie nehmen bereits einfache Berührungen des Zahnfleisches als Schmerz wahr.

Beeinflussung von Wahrnehmung

Bedürfnisse, Wünsche:

- Wünsche und Bedürfnisse schärfen die Wahrnehmung.

→ Wer z. B. eine Diät halten muss, sieht und riecht in der ersten Zeit oft die „verbotenen“ Speisen.

Beeinflussung von Wahrnehmung

Einstellungen:

- Wahrgenommen wird vor allem, was mit bereits bestehenden Einstellungen übereinstimmt und sie bestätigt. Was nicht zu ihnen passt, wird oft nur ungerne oder lückenhaft wahrgenommen.

→ Manche Menschen wollen bestimmte Dinge überhaupt nicht hören oder bemerken (z. B. Alte Leute, die immer noch Autofahren möchten, bemerken ihre langsamen Reaktionen, kleinere Unfälle nicht als Resultat ihres Alters).

Beeinflussung von Wahrnehmung

Gefühle:

- Je emotionaler ein Objekt oder Thema erscheint, desto intensiver wird es wahrgenommen. Das gilt im positiven Bereich (Freude, Dankbarkeit) wie auch im negativen (Angst, Wut, Verzweiflung).

→ Sachliche Informationen z. B. über eine bevorstehende Untersuchung oder Behandlung werden oft weniger gut aufgenommen als emotionale Berichte (Horrorgeschichten, Wunderbezeugungen)

Beeinflussung von Wahrnehmung

Soziale Umgebung:

- Unsere Mitmenschen lenken mit ihrem Verhalten, ihren Aussagen und Reaktionen die Aufmerksamkeit auf bestimmte Bereiche, auf die man bisher wenig geachtet hat
- z. B. Unfallverhütung aufgrund der Arbeit im Notfallbereich;
Kein Kontakt mit potentiellen Kriminellen aufgrund der Arbeit in der Polizei

Gruppenarbeit

- Erfindet eine Verschwörungstheorie. (über die Schule, das Wiblinger Rathaus, Mario Barth, das Krümelmonster, ...)
- Überlegt wie sie mit möglichst viel Beeinflussungen in einem „Wahrheits“-Video aufgezeichnet werden kann.

Wahrnehmung im Sozialen Kontext

- Beobachtung
- Vermutung / Annahme
- Verallgemeinerung
- Emotionale Bewertung

*Es bleiben blinde Flecken

Sympathie

Schon nach kurzem Kennenlernen kann ein Mensch sympathisch oder unsympathisch wirken.

- Sympathie- bzw. Antipathiegefühl wirkt als Wahrnehmungsfilter, der die weiteren Beobachtungen lenkt und verfälscht.

Erklärung

- Manche Menschen wirken sympathisch, weil sie dem/der Beobachterin ähnlich sind. Andere erscheinen unsympathisch, weil sie so sind, wie man selbst auf keinen Fall sein möchte, oder weil sie Eigenschaften zeigen, die man an sich selbst nicht mag.



Tipp des Tages



- Genau beobachten
- Eigener Vorannahmen bewusst sein und sie als potentiell falsch akzeptieren
- Akzeptieren dass kein Eindruck 100% sicher ist
- Offen für neue Wahrnehmungen und Erfahrungen bleiben

MACHT DER GEDANKEN

Macht der Gedanken

Placebo Effekt

- ein Scheinmedikament ohne chemische Wirkstoffe, das dennoch eine nachweisbare Wirkung hat.

Selbsterfüllende Prophezeiung:

- Erwartungen, die das Erleben und Verhalten so beeinflussen, dass das Erwartete tatsächlich eintritt.

Placebo

- ein Scheinmedikament ohne chemische Wirkstoffe, das dennoch eine nachweisbare Wirkung hat.

Placebo

Besonders wirksam:

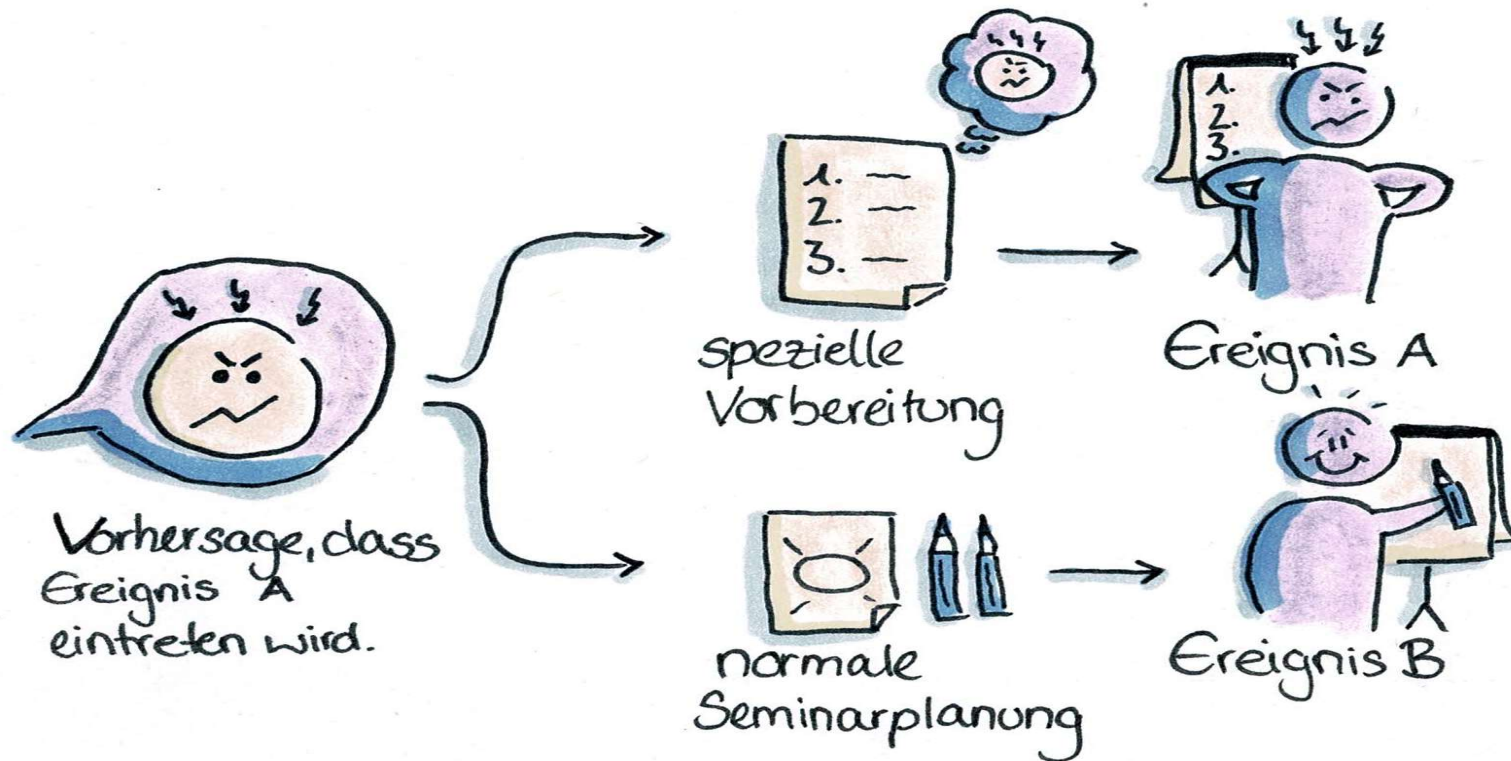
- sehr große und sehr kleine Pillen
- Medikamente in flüssiger Form.
- Rote Placebos haben allgemein den größten Effekt;
- Grüne Placebos wirken vor allem bei Angstzuständen, während gelbe bei Depression und blaue bei Erregungszuständen wirksamer sind.
- Weiße Placebos stehen am unteren Ende der Wirksamkeitsskala.

Selbsterfüllende Prophezeiung:

- Erwartungen, die das Erleben und **Verhalten** so beeinflussen, dass das Erwartete tatsächlich eintritt.

!Das veränderte Verhalten führt erst zum Eintreten der Erwartung!

Selbsterfüllende Prophezeiung



Macht der Gedanken

Placebo Effekt

- ein Scheinmedikament ohne chemische Wirkstoffe, das dennoch eine nachweisbare Wirkung hat.

Selbsterfüllende Prophezeiung:

- Erwartungen, die das Erleben und Verhalten so beeinflussen, dass das Erwartete tatsächlich eintritt.

Einstellungen zu Krankheit

Krankheit als

- ... Herausforderung
- ... Schwäche
- ... Bedrohung
- ... Feind
- ... unwiederbringlicher Verlust oder Schaden
- ... Wert
- ... Erleichterung
- ... Strategie
- ... Strafe
- ... unbewusste Wunscherfüllung

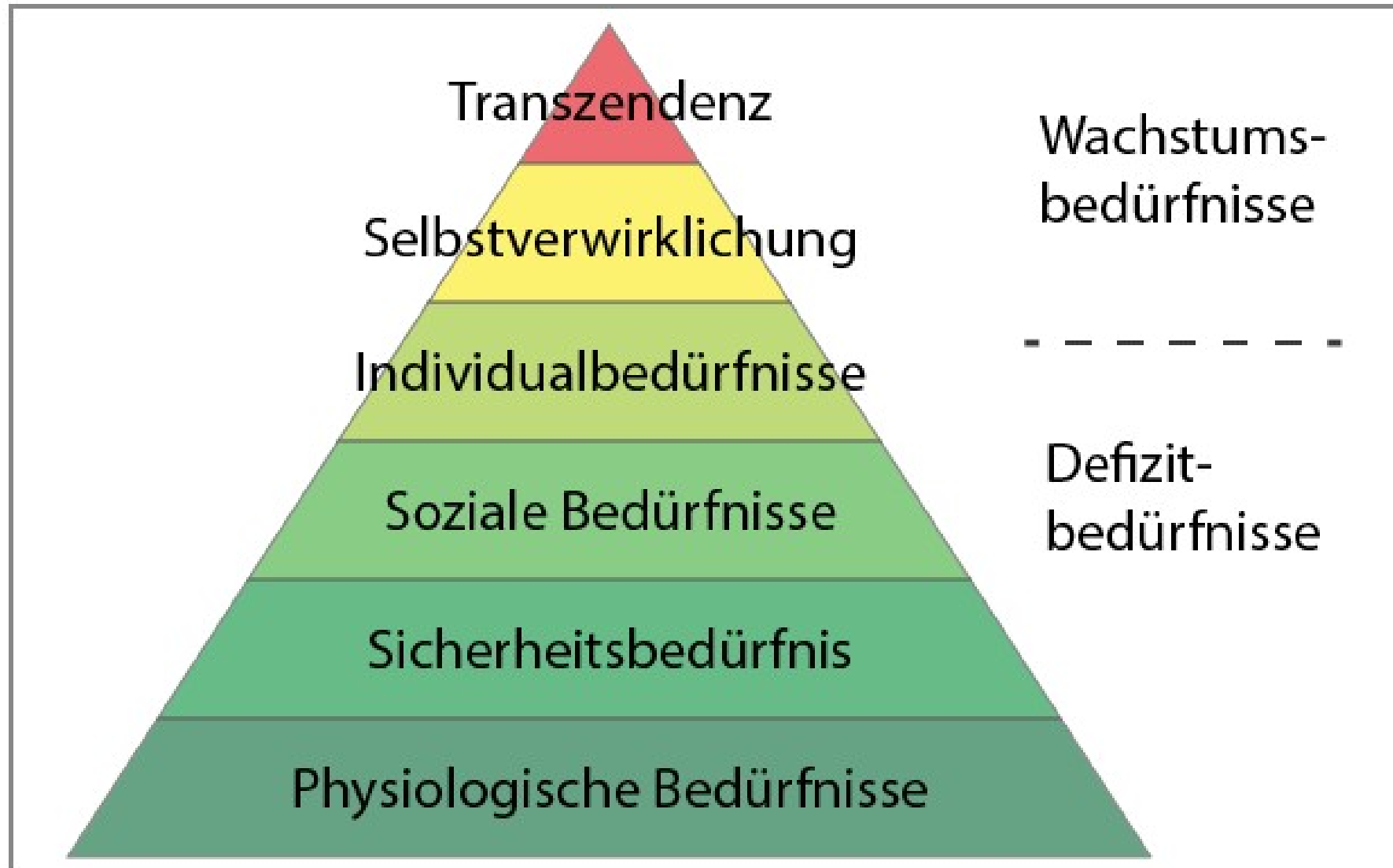
Arbeitsauftrag

Gruppen à 3-4 Personen (ca. 25min):

- Sucht euch zwei Einstellung aus und beschreibt eine*n entsprechende*n Patient*in
- Was sind typische Sätze, was ist ihre Lieblingsbeschäftigung im Bezug auf den Aufenthalt im Krankenhaus, was ist ihr Antrieb. Was könnte sie motivieren?

BEDÜRFNISSE

Die Maslowsche Bedürfnispyramide



Physiologische und Sicherheitsbedürfnisse

Zunächst im Vordergrund

- Schmerzfrei sein
 - Gute medizinische Behandlung
 - Ausreichender umfassender Information
 - Bald/möglichst gesund sein
- Normalerweise im Krankenhaus abgedeckt

Soziale Bindungs- und Selbstachtungsbefürfnisse

Werden bei längerer Krankheit wichtig

- Mit anderen über die eigene Lage reden können
- Bei Behandlung mit einbezogen sein, mitmachen
- Als mündige*r Patient*in behandelt werden

Selbstverwirklichungs- und spirituelle Bedürfnisse

Bei lebensverändernden oder lebensbedrohlichen Krankheiten

- Was bedeutet die Krankheit für mein Leben, Welche Ziele habe ich/kann ich noch erreichen?
- Welchen Sinn hat es weiter zu leben, Welchen Sinn hat mein Leben überhaupt?

Motivation

„Motivieren heißt Bedürfnisse anzusprechen...
Zu einer Handlung motiviert ist eine Person
dann, wenn sie erwartet, dass dadurch ein für
sie wichtiges Bedürfnis befriedigt wird“

Leitfragen

- Was ist meine Motivation diese Ausbildung zu machen?
- Was möchte ich damit erreichen? Welche Rolle spielt die Ausbildung in meinem Leben?
- Was hemmt meine Motivation die Ausbildung zu machen?

ANTREIBERDYNAMIKEN

Antreiber

Ein Mensch mit Antreiber erlebt sich solange als in Ordnung, solange er perfekt, gefällig usw. ist.

Antreiber

- alle Antreiber in jedem Menschen angelegt.
- Der Auffälligste wird als “Primärantrieber” bezeichnet.

Antreiber

Das Konzept der Antreiber beschreibt ein übertriebenes, gelegentlich unpassendes Ausleben dieser Eigenschaften. Menschen unter Antreiber können nicht mehr wählen, ob sie beispielsweise etwas perfekt machen oder ob sie freundlich sein wollen. Sie werden von ihrem Antreiber dazu gezwungen.

Antreiber

Wenn ein Bericht eigentlich nicht so wichtig ist, muss Herr Wegmann doch noch alle Rechtschreibfehler entfernen. Das kostet ihn Zeit und Kraft. Tut er es nicht, riskiert er, dass er sich schlecht fühlt.

Antreiber

Antreiber	Charaktertyp	Wichtigstes Ziel	Unterliegende psychologische Abwertung
“Sei perfekt!”	Perfektionist	Immerwährende Fehlerlosigkeit	Du bist nur O. K., wenn Du immer perfekt (fehlerlos) bist!
“Sei stark!”	Starker Mann/ Frau	Immer keine Gefühle zeigen	Du bist nur O. K., wenn Du immer stark bist!
“Streng Dich an!”	Chronischer Streßliebhaber	Es immer <u>angestrengt</u> zu versuchen	Du bist nur O. K., wenn Du Dich immer anstrengst!
“Mach es anderen recht!”	Netter Mensch	Niemanden <u>Nein-sagen</u> müssen	Du bist nur O. K., wenn Du immer anderen/mir recht machst!
“Beeil Dich!”	Hektiker	Immer alles schnell machen	Du bist nur O. K., wenn Du Dich immer beeilst!

Persönlichkeitstest

<https://www.psychomeda.de/online-tests/persoenlichkeitstest.html>

Big Five - Persönlichkeitstest

- <https://www.123test.com/de/Pers%C3%B6nlichkeitstest/>

Big Five



Big Five

	Faktor	schwach ausgeprägt	stark ausgeprägt
O	Offenheit für Erfahrungen	konservativ, vorsichtig	erfinderisch, neugierig
C	Gewissenhaftigkeit	unbekümmert, nachlässig	effektiv, organisiert
E	Extraversion	zurückhaltend, reserviert	gesellig
A	Verträglichkeit	wettbewerbsorientiert, antagonistisch	kooperativ, freundlich, mitfühlend
N	Neurotizismus	selbstsicher, ruhig	emotional, verletzlich

LERNEN

Eigene Lern Erfahrungen?

Bildmalen

- Was ist dein perfektes Lernerlebnis?

Austausch (2er)

- Was habe ich gelernt? Welchen Einfluss hat dieses Erlebnis auf heute?
- Warum ist dieses Erlebnis besonders einprägsam gewesen?
- Was ist der Unterschied zum schulischen Lernen/ Lernen im Hobby?

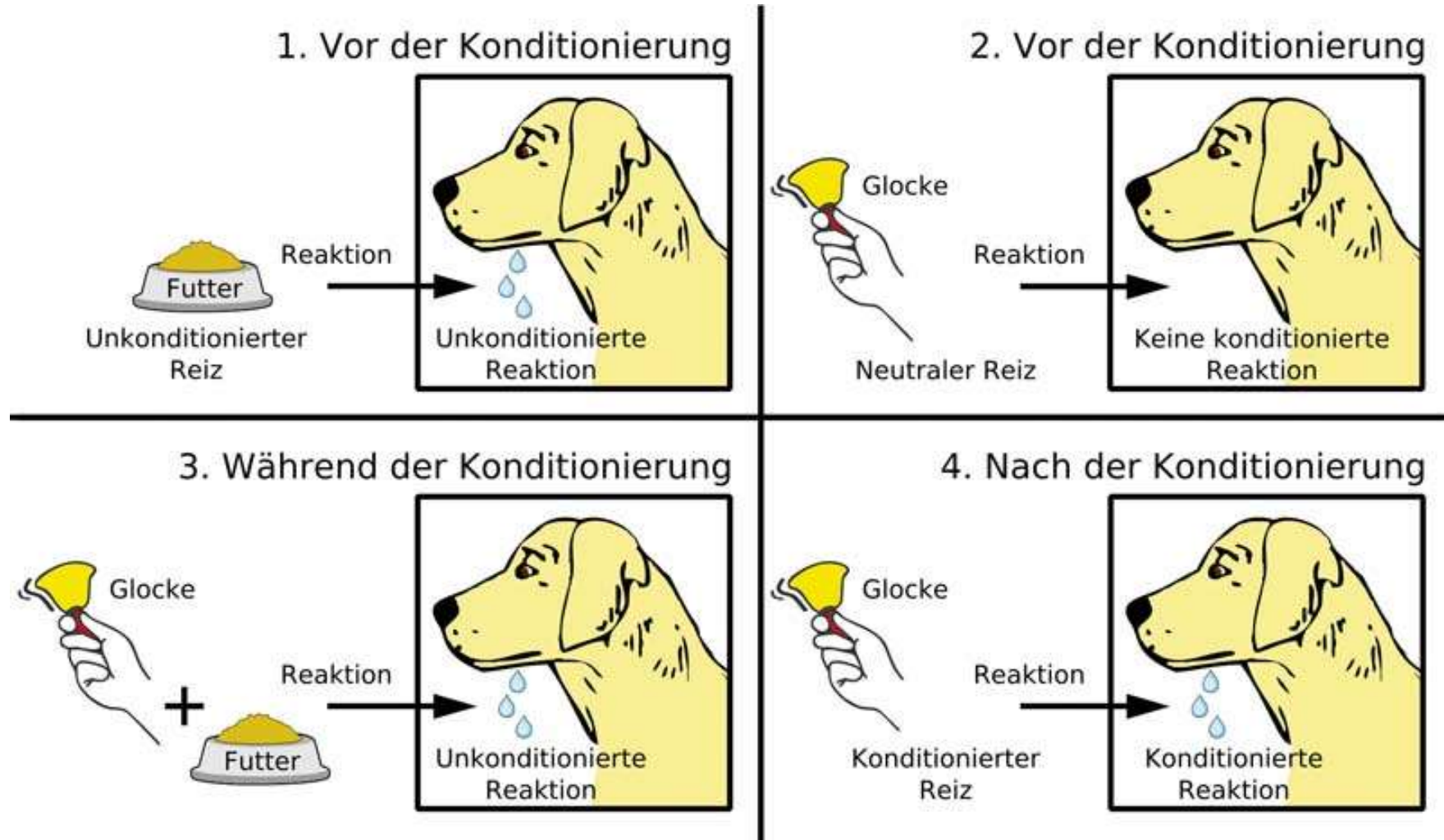
Behaviorismus

- Entstehung ca. 1900
- to behave (engl.) = verhalten
- Naturwissenschaftliche Lerntheorie
- John B. Watson, Ivan Pawlow

Pawlowscher Hund



Pawlowscher Hund



Lernprozess

- Reiz-Reaktion-Mechanismus
- Instrumentelles Lernen
- Menschliche Gehirn als Black Box

→ Fokus: Beobachtbares Verhalten

Lernprozess

Klassische Konditionierung

- Neutraler Reiz (Glockenton)
wird zu bedingtem Reiz (löst
Speichelfluss aus)

Harlow-Experiment

5 Affen, 1 Leiter, 1 Bund Bananen:

- <https://www.youtube.com/watch?v=D0UHGr entU8>

Lernprozess

Klassische Konditionierung

- Neutraler Reiz (Glockenton) wird zu bedingtem Reiz (löst Speichelfluss aus)

Operante Konditionierung

- Lernen durch Bestrafung oder Belohnung
- Belohnung → Verhalten wird eher stattfinden
- Bestrafung → Verhalten wird weniger stattfinden

Lernsetting

- Lehren und Vermittlung
- Belohnung/Strafe
- Wissen wird „eingetrichtert“

Bedeutung für Lernen heute

- Einfach formulierte Lernziele
- Einfach formulierte Lernaufgaben
- Kleine, aufeinander aufbauende Lerneinheiten
- Motivation der Lernenden

Konsequenz für die Arbeit als MTA

- Patient*innen für erwünschtes Verhalten belohnen
- Patient*innen für unerwünschtes Verhalten bestrafen
- Wiederholung
- kleinschrittige Erklärung

Kognitivismus

- Entstehung 1920er
- *cognoscere* (lat.) = Erkennen, Erfahren
- Entstehung aus Philosophie & Psychologie
- Albert Bandura, Jean Piaget, Kurt Lewin, Edward Tolman...

Kognitivistische Lerntheorie

- Lernen ist **keine** Reaktion auf die Umwelt, sondern folgt einem inneren Erkenntnisprozess.

Lernen am Modell



Kognitivismus

- Lernen am Modell
- Lernen durch Einsicht
- Entwicklungsstufenmodell

→ Transfer ist möglich

Lernprozess

- Aktive Verarbeitung von Informationen
- Innerer Erkenntnisprozess
- Speicherung als Kognitionen/Erkenntnisse

Lernen am Modell

Aneignungsphase

1) Aufmerksamkeitsprozess

2) Behaltensprozess

Ausführungsphase

3) Reproduktionsprozess

4) Verstärkungs- und
Motivationsprozess

Lernumgebung

Lernangebote konstruieren Problemstellungen, deren Lösung zu einem Erkenntnisgewinn führt.

Informationen müssen so aufgearbeitet sein, dass sie für das Lernen am Modell taugen.

→ Verarbeitung von Wissen

Bedeutung für Lernen heute

- Vormachen
- Problemstellung geben

Entwicklungsstufen konzept

- Vertrauen vs. Misstrauen (1. Lebensjahr)
- Autonomie vs. Scham/Zweifel (2. und 3. Lebensjahr) Autonomie
- Initiative vs. Schuldgefühle (4. und 5. Lebensjahr)
- Leistung vs. Minderwertigkeit (mittlere Kindheit)
- Identität vs. Rollendiffusion (Jugendalter)
- Intimität vs. Isolation (frühes Erwachsenenalter)
- Generativität vs. Stagnation (mittleres Erwachsenenalter)
- Ich-Integrität vs. Verzweiflung (spätes Erwachsenenalter)

Konstruktivistische Lerntheorien

- Entstehung 1980
- (von lateinisch *con-* „zusammen mit“ und *struere* „bauen“)
- Entstehung aus Kognitivismus, Neuroforschung
- Jean Piaget, Jerome Bruner

Lernprozess

- Individuelle Wahrnehmung und Interpretation von Information
- Der Mensch konstruiert sich seine eigene Wirklichkeit selbst

Lernumgebung

- Lernen als individueller Prozess
 - Es geht nicht mehr um das Lösen von vorgefertigten Problemstellungen
 - Individuelles Auffinden und Konstruieren von Problemstellungen wichtig
- Individuelle Konstruktion von Wissen

Rollen im Lernsetting

Lehrende*r

- Lerncoach
- Passive Rolle
- Unterstützung durch Angebot „ausgewogener“ Konstruktionen
- Förderliche Lernatmosphäre schaffen

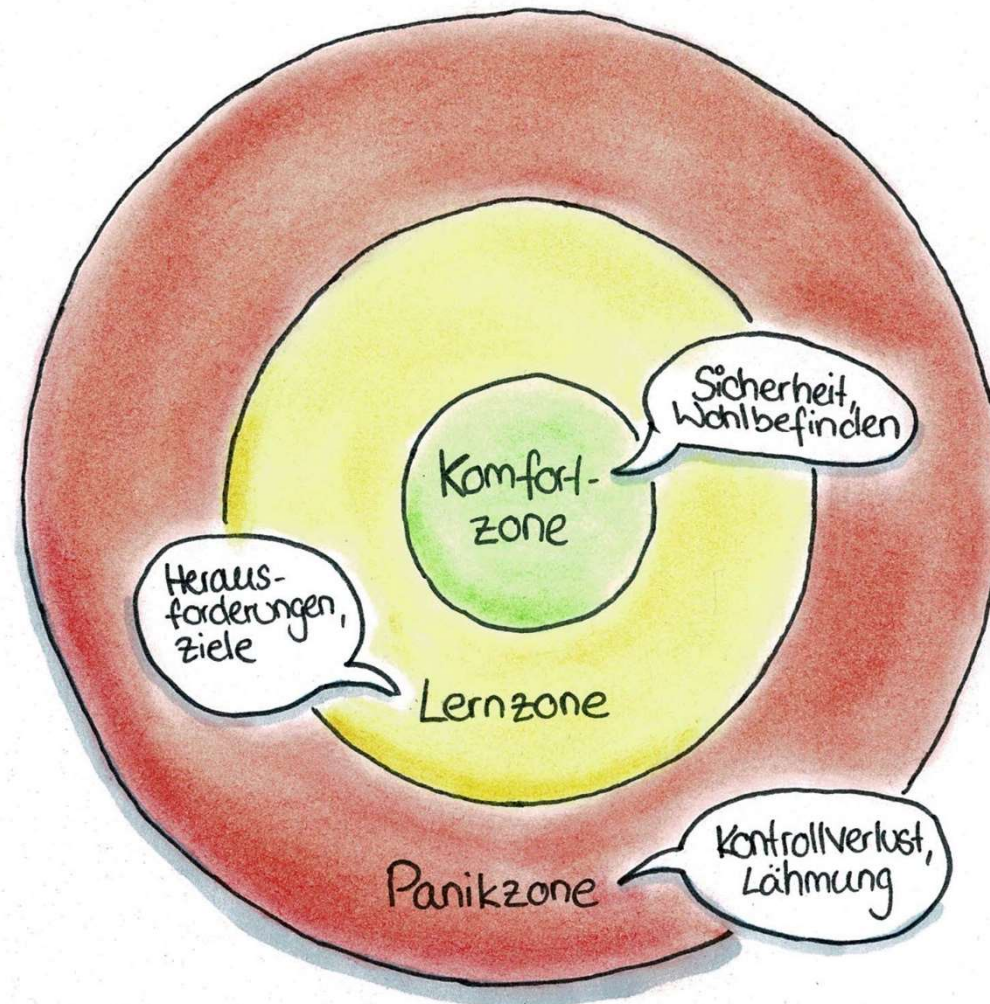
Lerner*in

- Aktive, individuelle Wissenskonstruktion

Bedeutung für Lernen heute

- Verschiede Sinneskanäle ansprechen
- Multiple Perspektiven und Kontexte darstellen
- Situationsorientiert
- Authentische und situative Erfahrungswelten

Lernzonen-Modell



Konstruktivismus

Konstruktivismus

- Entstehung 1970
- (von lateinisch *con-* „zusammen mit“ und *struere* „bauen“)
- Entstehung aus Kognitivismus, Neuroforschung
- Jean Piaget, Jerome Bruner

Erkenntnisprozess

- Individuelle Wahrnehmung durch die Sinne
 - Interpretation durch das Gehirn für zu einem Konstrukt verknüpfter Informationen
- Der Mensch konstruiert sich seine eigene Wirklichkeit selbst

Konstruktivismus

Ziel:

- Anpassung an die Umwelt
- Überleben

Konstruktivismus

1. Wissen wird nicht passiv aufgenommen.
2. Wissen wird vom denkenden Menschen aktiv aufgebaut.
3. Wissen hat ursprünglich einen biologischen Zweck.
4. Das Aufbauen eines inneren Wirklichkeitsbildes hilft dem Menschen, sich in der Realität zurechtzufinden. Dabei erlangt man aber nicht die Erkenntnis über eine objektive Realität, sondern ein individuelles Verständnis.

Lernumgebung

- Lernen als individueller Prozess
 - Es geht nicht mehr um das Lösen von vorgefertigten Problemstellungen
 - Individuelles Auffinden und Konstruieren von Problemstellungen wichtig
- Individuelle Konstruktion von Wissen

Rollen im Lernsetting

Lehrende*r

- Lerncoach
- Passive Rolle
- Unterstützung durch Angebot „ausgewogener“ Konstruktionen
- Förderliche Lernatmosphäre schaffen

Lerner*in

- Aktive, individuelle Wissenskonstruktion

Bedeutung für Lernen heute

- Verschiede Sinneskanäle ansprechen
- Multiple Perspektiven und Kontexte darstellen
- Situationsorientiert
- Authentische und situative Erfahrungswelten

Subjektwissenschaftliche Lerntheorie

- 1970
- Aus der kritischen Psychologie erwachsen
- Klaus Holzkamp

Subjektwissenschaftliche Lerntheorie

- Lernen und Erkenntnis ist ein Selbstzweck
- kein Anpassungsmerkmal, sondern eine Fähigkeit die uns zu Gesellschaftlichen Wesen macht und von Tieren unterscheidet.
- Eine objektive Realität ist teilweise abbildbar

Subjektwissenschaftliche Lerntheorie

Ziel:

- Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten
- Vermeidung einer Einschränkung von Handlungsmöglichkeiten

BURNOUT

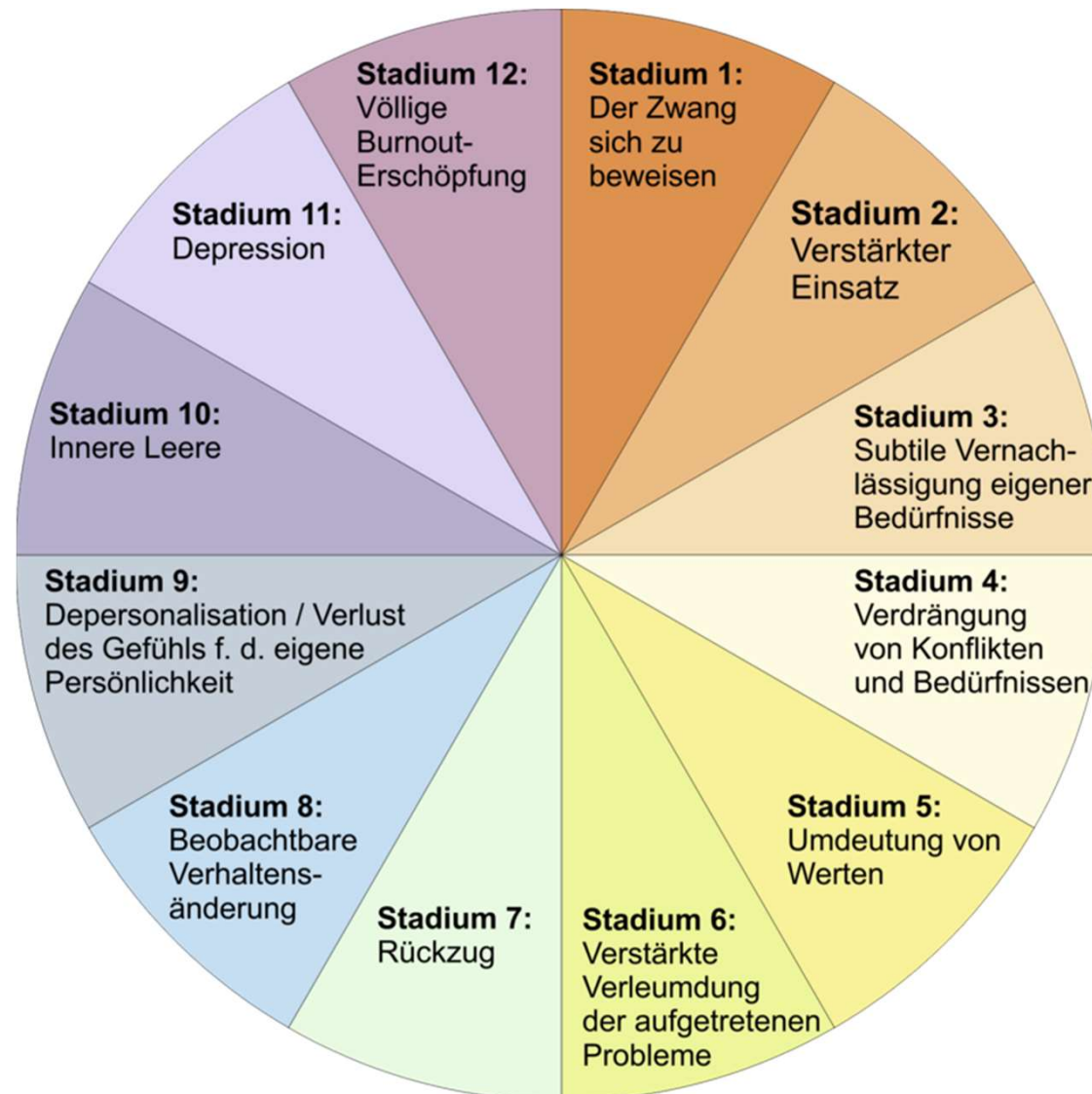
Psychische Krankheiten - Burnout

Burnout beschreibt einen Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung.

Symptome

- tiefe Erschöpfung
- keine Möglichkeit "abzuschalten",
- psychosomatische Beschwerden
- Gefühl mangelnder Anerkennung
- Gleichgültigkeit, Distanziertheit
- Zynismus
- Leistungseinbußen
- Depression

Phasen des Burnout



Phasen des Burnout

STUFE 1: Der Zwang sich zu beweisen

- Besondere Begeisterungsfähigkeit für die Arbeit
- Erhöhte Erwartungen an sich selbst
- Übersehen eigener Grenzen und Zurückstellen eigener Bedürfnisse

Phasen des Burnout

STUFE 2: Verstärkter Einsatz

- Besondere Bereitschaft zur Übernahme von neuen Aufgaben
- Freiwillige Mehrarbeit und unbezahlte Überstunden, auch an freien Tagen, am Wochenende und in der Urlaubszeit
- Gefühl der Unentbehrlichkeit

Phasen des Burnout

STUFE 3: Vernachlässigung eigener Bedürfnisse

- Chronische Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Mehrkonsum von Kaffee, Aufputzmitteln bzw. Zigaretten
- Gelegentliche Schlafstörungen

Phasen des Burnout

STUFE 4: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen

- Fehlleistungen wie z.B.: Vergessen von Terminen, Nichterledigen von versprochenen Aufgaben, Ungenauigkeit, Energiemangel, Schwächegefühl
- Aufgabe von Hobby

Phasen des Burnout

STUFE 5: Umdeutung von Werten

- Abstumpfung und Aufmerksamkeitsstörungen
- Meiden privater Kontakte, die als belastend empfunden werden
- Probleme mit dem/r PartnerIn, mit Zeichen des Beziehungs-Burn-outs

Phasen des Burnout

STUFE 6: Verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme

- Gefühl mangelnder Anerkennung, Desillusionierung
- Widerstand, täglich zur Arbeit zu gehen, Arbeitszeiteinstellung, die als innere Kündigung bezeichnet werden kann
- Vermehrte Fehlzeiten, verspäteter Arbeitsbeginn, vorverlegter Arbeitsschluss

Phasen des Burnout

STUFE 7: Rückzug

- Orientierungs- und Hoffnungslosigkeit, Ohnmachtsgefühle, innere Leere
- Ersatzbefriedigung durch Essen, Alkohol, Drogen, Spielen, Sexualität
- Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit, Ungenauigkeit, Desorganisation, Entscheidungsunfähigkeit
- Psychosomatische Reaktionen, Gewichtsveränderungen, Herzklopfen, Bluthochdruck

Phasen des Burnout

STUFE 8: Deutliche Verhaltensänderung

- Eigenbrötelei, Selbstmitleid, Einsamkeit, ärgerliche Reaktionen auf gut gemeinte Zuwendung
- Verringerte Initiative - verringerte Produktivität: Dienst nach Vorschrift
- Verflachung des sozialen Lebens: Gleichgültigkeit, Gefühl der Sinnlosigkeit
- Verflachung des sozialen Lebens: Wenig persönliche Anteilnahme an anderen, gleichzeitig exzessive Bindung an Einzelne, Meidung beruflich-sozialer Kontakte

Phasen des Burnout

STUFE 9: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit

- Entfremdung, Gefühl des Abgestorbenseins und innere Leere
- Automatenhaftes Funktionieren
- Psychosomatische Reaktionen treten noch mehr in den Vordergrund

Phasen des Burnout

STUFE 10: Innere Leere

- Wechsel zwischen starken schmerzhaften Emotionen mit dem Gefühl des inneren Abgestorbenseins
- Phobische Zustände, Panikattacken und Angst vor Menschen
- Eigenbröteleien, Einsamkeit, negative Einstellung zum Leben
- Fallweise exzessive sinnliche Befriedigung, z.B.: Kaufräusche, Fressattacken, exzessiver Sex ohne wirkliche Befriedigung

Phasen des Burnout

STUFE 11: Depression und Erschöpfung

- Negative Einstellung zum Leben, Hoffnungslosigkeit
- Erschöpfung, starker Wunsch nach Dauerschlaf
- Existenzielle Verzweiflung, Selbstmordgedanken und -absichten

Phasen des Burnout

STUFE 12: Völlige Burnout-Erschöpfung

- Lebensgefährliche geistige, körperliche und emotionale Erschöpfung
- Angegriffenes Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen
- Suizidalität, Selbstmordgefahr

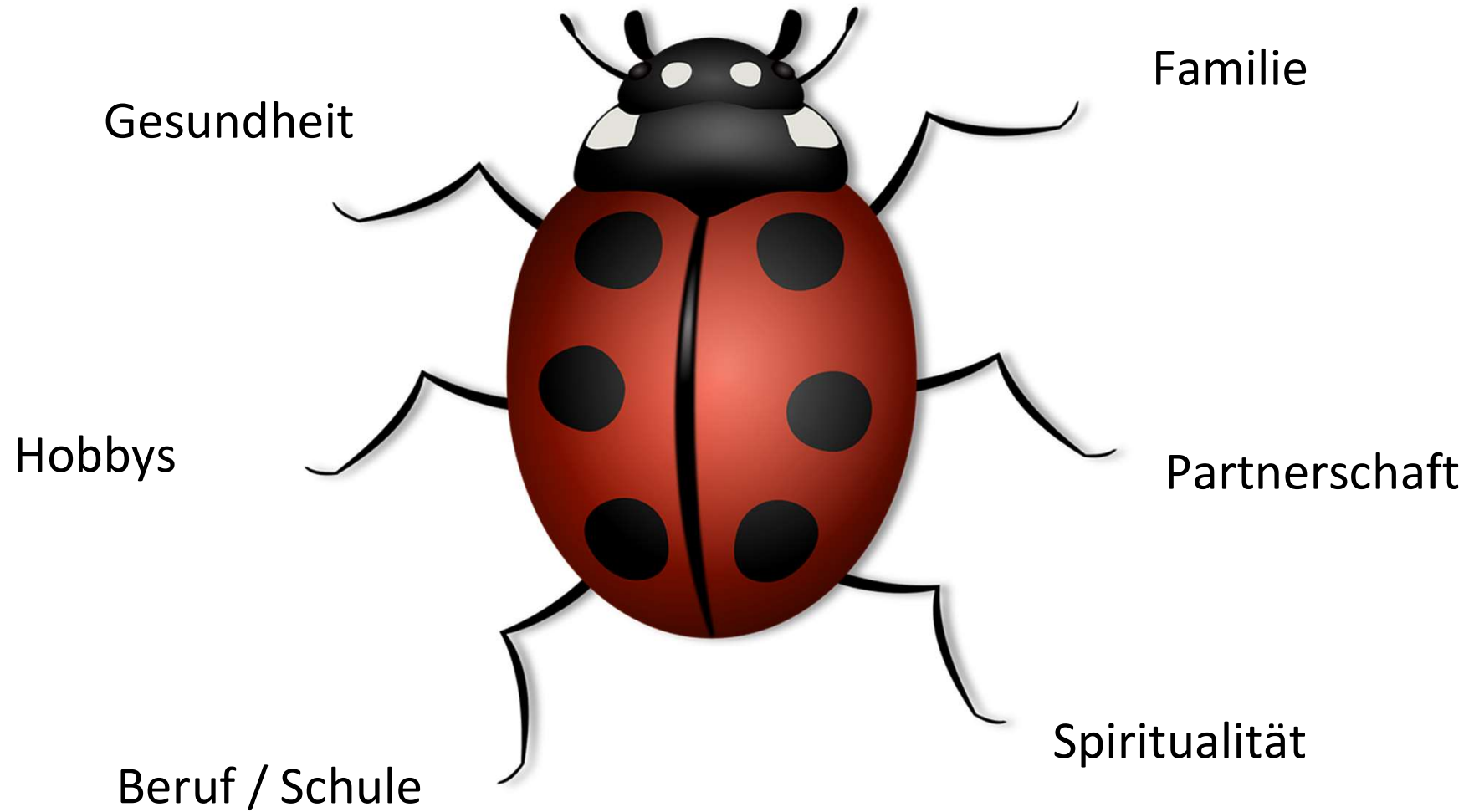
Phasen des Burnout

Nicht jede dieser 12 Stufen muss sich in eindeutiger Weise zeigen. Die einzelnen Stufen können auch ineinander übergehen bzw. sich überlappen.

Die ersten drei Stufen können situativ immer wieder einmal auftreten – wenn derartige Verhaltensweisen aber längere Zeit andauern oder sich systematisch wiederholen (chronisch werden), kann eine Beratung hilfreich sein, um neue Strategien für die Lebensführung zu entwickeln.

- Bei STUFE 4 bis 8 ist eine Beratung sinnvoll, da sowohl die körperlich-seelisch-geistige Gesundheit als auch das soziale Leben betroffen sein kann.
- Ab STUFE 9 sollte eine Psychotherapie in Erwägung gezogen werden.
- Ab STUFE 11 ist wegen der akuten Gesundheitsgefährdung zusätzlich eine ärztliche Behandlung notwendig

Käfermodell (nach Dr. Miriam Prieß)



Käfermodell (nach Dr. Miriam Prieß)

Nach dem Käfermodell sind für eine stabile Gesundheit sechs Lebensbereiche wichtig. In dem Modell steht jedes der Käferbeine für einen Lebensbereich.

- Bestimmt habt ihr auch schon Käfer mit 4 Beinen gesehen und bemerkt, dass sie auch hervorragend zurecht kommen.
- Je besser die einzelnen Lebensbereiche entwickelt sind, desto besser kann man durchs Leben laufen.
- Sind nur ein oder zwei Lebensbereiche stark entwickelt und bricht dann einer dieser Lebensbereiche weg, steigt die Gefahr für einen Burnout. Es ist kein Bereich mehr das, wo Energie getankt werden kann. Daher ist es wichtig, die verschiedenen Lebensbereiche zu pflegen.

Aufgabe

Diese Woche gibt es nur eine kleine Aufgabe:

- 1) Füllt für euch das Käfermodell aus.
- 2) Welche Lebensbereiche sind bei dir besonders ausgeprägt, welche nicht?

Die Aufgabe muss nicht eingesendet werden!

Depression

- lat. depressio: niederdrücken
- Psychische Störung / Erkrankung

Depression

- Ist in deinem Familien- oder Bekanntenkreis bereits jemand an Depression erkrankt oder hatte mal eine depressive Phase?
- Wodurch war diese Depression / Depressive Phase bemerkbar?

https://padlet.com/rose_alex/9zeqtqtifdt5792k



Hauptsymptome

1. Gedrückte Stimmung, innere Leere
2. Interessensverlust und Freudlosigkeit
3. Antriebslosigkeit

Neben Symptome

1. verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
2. vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
3. Schuldgefühle
4. pessimistische Zukunftssicht
5. Suizidgedanken oder Suizidhandlungen
6. Schlafstörungen
7. Appetitlosigkeit

Schweregrad

Der Schweregrad wird gemäß der Anzahl der Symptome eingeteilt (nach ICD-10):

- *leichte Depression*: zwei Hauptsymptome und zwei Zusatzsymptome
- *mittelschwere Depression*: zwei Hauptsymptome und drei bis vier Zusatzsymptome
- *schwere Depression*: drei Hauptsymptome und fünf oder mehr Zusatzsymptome

Weitere Symptome

körperliche Symptome

- Schmerzen in ganz unterschiedlichen Körperregionen (Druckgefühl auf der Brust.)
- Infektionsanfälligkeit
- sozialer Rückzug
- das Denken ist verlangsamt
- sinnloses Gedankenkreisen
- Störungen des Zeitempfindens
- Häufig bestehen Reizbarkeit und Ängstlichkeit
- Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen

Ursachen

Psychosoziale Aspekte

- Traumatische Erlebnisse
- Verlusterlebnisse,
- chronische Überlastung

➤ Psychotherapie

Neurobiologische Aspekte

- Genetische Faktoren
- Veränderung der Hormone
- Veränderung der Neurotransmitter

➤ Medikamentöse Therapie

Biologische Einflüsse

- Genetik
- Neurophysiologie
- Jahreszeit
- Infektionen
- Medikamente und Drogen
- Hormone und Kultur
- Schwangerschaft

Psychologische Einflüsse

- Erlernete Hilflosigkeit
- Pessimistische kognitive Schemata
- Emotionale Intelligenz
- Verstärkerverlust
- Stressoren und Traumata
- Mangelnde soziale Anerkennung
- Unterdrückung eigener Interessen

Partner*innen Austausch

Zu zweit über Whatsapp/Teams etc. treffen und Austauschen

- Wie geht's mir mit den Kontakteinschränkungen?
- Wie gehe ich damit um?
- Was hilft mir zur derzeit mit der Situation klar zu kommen?

Tipps während der Coronazeit

1. **Struktur:** Strukturiere deinen Tag!
2. **Bleiben Sie aktiv!** Eine Runde Joggen oder mit dem Fahrrad fahren wirken Wunder!
3. **Kontakte:** Verabrede dich mit Freunden und Familie zum Telefonieren oder Chatten
4. **Schlaf:** Fühlst du dich erschöpft und neigst dazu, dich ins Bett zurück zu ziehen? Dies führt allerdings eher zu einer Zunahme des Erschöpfungsgefühls und der Depressionsschwere. Deshalb ist es sinnvoll eine feste Tagesstruktur festzulegen.
5. **Therapie:** Auch während der bundesweiten Kontaktsperre kannst du in Ihre Psychotherapeutische Praxis gehen.
6. **Seriöse Informationen:** Fakten mindern Ängste. Nutze seriöse Quellen, um dich zu informieren ([Robert-Koch-Institut](#), [BzgA](#))
7. **Hilfe:** Sprechen Sie mit anderen über Ihre Sorgen und Ängste!

Angehörigen helfen

- Zieh professionelle Hilfe zu Rate
- Bleib geduldig
- Überfordere dich nicht
- Sei zurückhaltend mit gut gemeinten Ratschlägen
- Treffe keine wichtigen Entscheidungen
- Bei Suizidalität gesondert informieren

Mutmach - Bingo

Du bist mir/uns wichtig	Ich nehme deine Erkrankung ernst	Komm' mal in den Arm
Wir schaffen das zusammen	Ich bin für dich da	Es ist okay
Du bist nicht allein	Kann ich dich unterstützen? (z.B. zum Arzt begleiten?)	Du bist stark!
Nicht schlimm, wenn heute nichts geht	Ich gebe mir Mühe, die Erkrankung zu verstehen	Es ist nicht deine Schuld

Selbsttest

- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline>

Depressionshilfe

Info-Telefon Depression

0800 / 33 44 533

Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr

Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr



<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

GEDÄCHTNIS

3-Speicher-Modell (nach Atkinson & Shiffrin)

Nach dem Modell besteht das Gedächtnis aus drei Subsystemen:[\[2\]](#)

- dem sensorischen Gedächtnis
- dem Kurzzeitgedächtnis
- dem Langzeitgedächtnis

Sensorisches Gedächtnis

- Auch Ultrakurzzeitgedächtnis genannt
- Fungiert als sensorischer Register
- unbewusst
- Haltbarkeit ca. 1-2 Sekunden
- Verarbeitungen von Reizen die über Sinnesorgane aufgenommen werden
- Bei Relevanz: Weiterleitung in das Kurzzeitgedächtnis

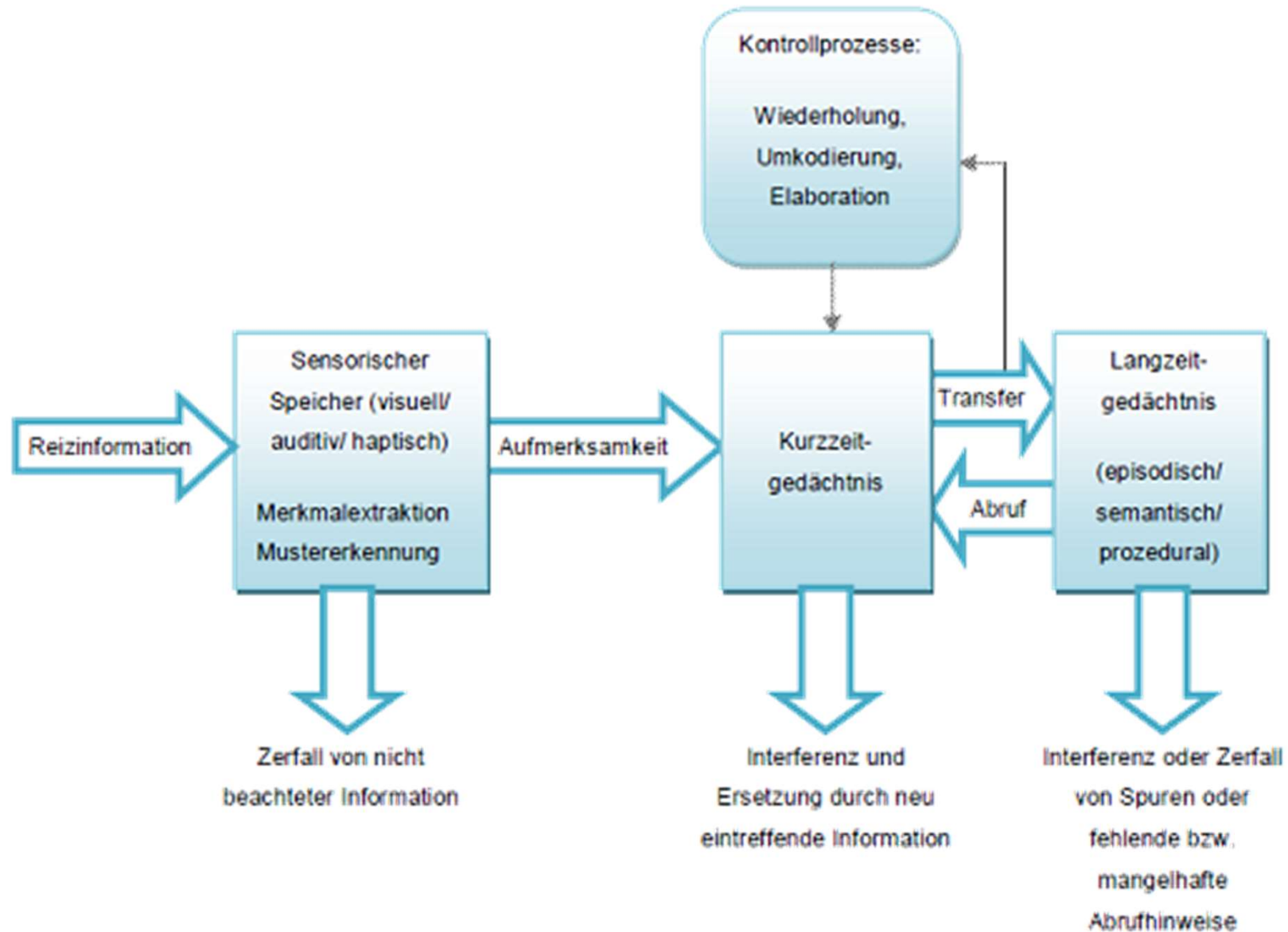
Kurzzeitgedächtnis

- zentraler Ort für die Verarbeitung von
- Verbindung zwischen dem sensorischen Gedächtnis und dem Langzeitgedächtnis
- begrenzte Kapazität
- Haltbarkeit ca. 20 Sekunden
- erste bewusste Komponente des
- Zwischenspeicher für Informationen:
 - durch intensive Verarbeitung aufrechterhalten und weiterverarbeiten oder
 - verlieren und vergessen

Langzeitgedächtnis

- unbegrenzte Kapazität
- unbegrenzte Haltbarkeit
- sehr enger Kontakt zu Kurzzeitgedächtnis
- gespeicherte Information werden zur Verwendung in das Kurzzeitgedächtnisses zurückgeholt
- Speicher für menschliche Erlebnisse und Lernerfahrungen d.h. Fakten, Momente und Erlebnisse, Bewegungsabläufe und gelernte Fähigkeiten
- zwei Unterkategorien: deklaratives Gedächtnis und non-deklaratives Gedächtnis

3-Speicher-Modell



Priming

- auch „Bahnung“ genannt
- bezeichnet die Beeinflussung der Verarbeitung (Kognition) eines Reizes
- In den meisten Fällen hat ein vorangegangener Reiz implizite Gedächtnisinhalte aktiviert.
- Ein bahnender Reiz kann ein Wort, ein Bild, ein Geruch, eine Geste oder Ähnliches sein.
- Der *primende* bzw. *bahnende* Reiz aktiviert Gedächtnisinhalte, die bestimmen, wie schnell der nachfolgende Reiz verarbeitet wird, oder ob er korrekt erkannt wird, oder auf welche Weise er interpretiert wird, oder sie beeinflussen den Gemütszustand oder nachfolgendes Verhalten.

Priming

Versuch Priming:

Steven Palmer zeigte 1975 seinen Versuchspersonen sehr kurz das Bild eines Objektes (zum Beispiel einen Brotlaib, einen Briefkasten oder eine Trommel), das sie in 40 % der Fälle korrekt identifizierten. Sahen sie jedoch zuvor das Bild einer Küche, stieg die korrekte Identifizierung des Brotlaibes auf 80 %, jedoch nicht von Objekten, die nicht in ein Küchenbild passen.

Abrufhilfen

Als Abrufhilfen dienen alle Strategien, die es erleichtern auf Gedächtnisinhalte zurück zugreifen. Meistens passiert das über Assoziationen

Beispiel:

Namen merken funktioniert dann besser, wenn der Name einer Person mit einem beschreibenden Adjektiv (idealerweise ähnlich klingend) abgespeichert wird.

Alberne Alex

Lustiger Lukas

Arbeitsauftrag

Beschreibe eine Alltagssituation (Einkaufen, Klausur schreiben etc.) und erkläre wie die unterschiedlichen Gedächtnisteile daran beteiligt sind.

Beschreibe auch wie Priming und/oder Abrufhilfen in deinem Beispiel genutzt werden könnten.

- Bis 13.Dezember, ca. 250 Wörter
- www.sprechen-streiten-reflektieren.de