


HPP-OK
Heilpraktikerschule
für Psychotherapie 

Schnupper-Unterricht Wirksame Interventionen

Heilpraktiker (Psychotherapie) Kai Pinnow
(www.hpp-ok.de)

1

Worte ...

- Wer bist Du und was wäre heute für Dich hier ein gutes Ergebnis?
- Was ist **Psychotherapie**?
- Was ist ein **Therapieverfahren**?
- Was ist eine wirksame **Intervention**?
- Was ist dafür der **gesetzliche Rahmen**?
- Wie damit lernen, **erfolgreich zu arbeiten**?

2

Ziele und Erwartungen

- Den Lehrer kennenlernen
- Antworten zu meinen Fragen bekommen
- Gemeinsame rezeptive, physiologische, kognitive, emotionale, imaginative und behaviorale Erlebnisse
- Wertvolles Wissen mitnehmen zu wirksamen Interventionen aus verschiedenen Therapierichtungen

3

„Wir sind alle miteinander verbunden“

1. Betrachte achtsam ein leeres Blatt Papier: Wer hat alles wie daran mitgewirkt, dass dieses nun da liegen kann?
2. Kurzer Austausch:
 - Wie weit sind meine Gedanken gewandert?
 - Wo liegen die Grenzen meiner Welt?
 - Welche Emotionen lösen diese Gedanken aus?

4

Einordnung von Interventionen



















Therapieverfahren (auch Schulen übergreifend)

- In Manualen nach Diagnose, Therapiephase bzw. Situation mit Anweisungen, Gegenanzeigen, ...

Erlebnisbereich (auch gemischt)

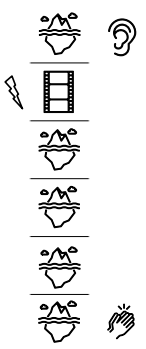
- Äußere Wahrnehmung (z.B. Realitätskontrolle)
- Innere Wahrnehmung (z.B. Fantasiereise)
- Emotionen (z.B. Verbalisieren bzw. Spiegeln)
- Körpererleben (z.B. Atemübungen)
- Gedanken (z.B. Wahrnehmungen deuten)
- Handlungsfelder (z.B. etwas tun, aushalten)

5

Aufmerksamkeit	K.	Th.	3te
Äußere Wahrnehmung			
Innere Wahrnehmung			
Emotionen			
Körpererleben			
Gedanken			
Verhalten			

6

„intervenieren = dazwischen kommen“



Situation

- **Problemhypnose (innerer Film)?**
- Äußere Wahrnehmung, Emotionen, Körpererleben, Gedanken unbewusst
- Verhalten erstarrt

Intervention

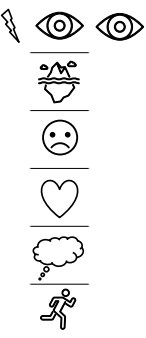
- Äußere Reize schaffen!

Einschränkung

- Selbsthypnose (auch Th.)

7

Äußere Angstsituationen



Situation

- **Wahrnehmung Angstausröser**
- Verstärkte Angstreaktion: Emotionen, Körpererleben, Gedanken
- Fluchtverhalten (falls möglich)

Intervention

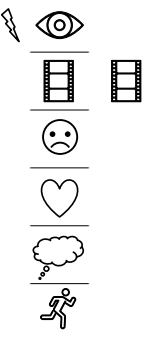
- Realitätskontrolle (Umgebung bewusst wahrnehmen)!

Einschränkung

- Vermeidung

8

Nach der Angst ist vor der Angst



Situation

- **Trauma-Trigger**
- Verstärkte Angstreaktion: Emotionen, Körpererleben, Gedanken
- Fluchtverhalten (falls möglich)

Intervention

- Imagination: innerer sicherer Ort

Einschränkung

- Unkooperative Selbstzustände

9

Unerwünschte Emotion (Depression)

Situation

- **Erleben unerwünschter Gefühle**
- Körpererleben, Gedanken, Verhalten entsprechend, manchmal mit inneren Bildern

Intervention

- Korrektur dysfunktionaler Gedanken (z.B. sokratischer Dialog, lösungsorientiertes Gespräch)

Einschränkung

- Vermeidung

10

Missempfindungen

Situation

- **Schmerzen oder andere Missempfindungen (kaum organisch erklärlich)**
- Äußere Wahrnehmung unbewusst
- Innere Wahrnehmung, Emotionen, Gedanken, (Schon-) Verhalten ↘

Intervention

- Alternatives Krankheitsmodell (Psychoedukation) und Verhaltensänderung (Bewegung)

Einschränkung

- Doktor-Hopping

11

Unerwünschte Gedanken

Situation

- **Grübeln, Zwangsgedanken etc.**
- Äußere und innere Wahrnehmung, Emotionen, Körpererleben und Verhalten unbewusst

Intervention

- Gedanken-STOP

Einschränkung

- Mangelndes Erkennen der Situation

12

Noch ein paar „Interventionen“

- Beobachtungsaufgabe und „so tun, als ob“
- 5-4-3-2-1 sehen, hören, empfinden (im Körper)
- Die Schmetterlingsumarmung und andere sanfte Selbstberührungen
- Eine Faust machen und wieder öffnen
- Fokussieren auf ein gesundes Körperteil
- Der leere Stuhl
- Integrations-Kreis und Naturaufstellungen
- Erlebnisse abschütteln
- Die Vipassana-Diät

16

Selbstmitgefühl – für die Zeit allein

- Ich wende mich mir selbst **wie meinen Liebsten** zu.
- Die Worte, die ich an mich richte, sind voller **Verständnis und Unterstützung**; manchmal werden sie von einem **Augenzwinkern** begleitet.
- Achtsam nehme ich all meine **Gedanken, Impulse** und **Gefühle** als **Teil von mir** wahr.
- Ich **gestalte meine Zukunft**, wie es meine **Ressourcen** erlauben.
- **Als Menschen** sind wir alle **miteinander verbunden**.

DANKE

17

Gemeinsame Auswertung

Welche Fragen möchte ich beantworten?

- Was war neu für mich?
- Was nehme ich mit – was lasse ich hier?
- Was möchte ich für mich nutzen, was vertiefen?
- Was werde ich vielleicht für meine zukünftigen Klient*innen nutzen?
- Wie geht es mir jetzt?
- Was ist jetzt noch offen?
- Was möchte ich sonst noch sagen?

18
