

SEELISCHE BALANCE

finden in

Zeiten der **Ungewissheit**

10. Mai 2021

Peter Stimpfle

Peter Stimpfle, Dipl.-Psychologe (Univ.), Dipl.-Soz.-Päd. (FH), Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Systemischer Therapeut, Klinischer Hypnotherapeut (MEG),
Gottesackergasse 6, DE-85072 Eichstätt

Mental Health Awareness: seelische Balance in Zeiten der Ungewissheit - Stimpfle 2021

DAS LEBEN IST UNGEWISS!

Wer das Leben liebt,
liebt die Ungewissheit!

Ungehorsamkeitsregel*

auf bayerisch:

Derfschein*

*mit dem Schein derfst ois!

*von Hanne Seemann

3



**Mental Health Awareness: Es gibt nichts
gutes, außer man tut es! (Erich Kästner)
... und zwar immer wieder ...**

4



**„Ich erkläre
mich solidarisch
mit den
Wünschen
meiner Seele.“**

Andre Heller



Psychische Gesundheit (*seelisch, geistig, mental, mental health*) wird üblicherweise verstanden als ein Zustand des **Wohlbefindens**, in dem eine Person ihre Fähigkeiten **ausschöpfen**, die normalen **Lebensbelastungen** bewältigen, produktiv arbeiten und einen **Beitrag** zu ihrer **Gemeinschaft leisten kann**. (WHO, Wikipedia,...).
Anders formuliert: balanciert / ausgewogen.

Balance zwischen Anforderung und Kompetenz als Basis für „Flow“

Erlebte
Anforderung

Angst, Überforderung,
Erschöpfung, Überanspannung,
Depression, Verzweiflung, Sucht-
Tendenzen als Flucht, Vermeiden

„Flow-Kanal“

Langeweile, Leeregefühl,
Aggression, Entlastungsdepression,
Lustlosigkeit, Sucht- Tendenzen

Erlebte
Kompetenz

Dr.G.Schmidt
MEI Heidelberg



©Gunther Schmidt, Vortrag „Verhaltensänderung – Schwer oder leicht möglich“ 8

Optimierungstendenzen

(selbst in Corona-Zeiten)



Zurufe nach **mehr**, **besser**, **perfecter**,
effizienter, **nützlicher**, **schöner**, **sauberer**,
schneller, ... Das **RICHTIGE** machen was
zum gewünschten **Erfolg** führt: alles
erscheint **machbar**, man muss nur **wollen!**
Kontrolle, **Planung** und **Berechenbarkeit!**
Scheitern bedeutet etwas falsch gemacht zu
haben ... **Tipps ...**

9

- Einseitige **Überbetonung** von **Leistung**
- **Machen**, Tun, Handeln, Agieren, Lösen, ...
 - Man **MÜSSTE**, **KÖNNTE**, **SOLLTE**,
HÄTTE, ...
- permanenter **Zwang** zur **Optimierung** /
Perfektionierung in zunehmend mehr
Lebensbereichen: Arbeit, Gesundheit,
Psyche, Körper, Aussehen, ...
- Kurzfristige schnelle **Lösungsorientierung**
und **Vernachlässigung** langfristiger **Folgen**

- schnelle (**sofortige**) Lösungen sind gefragt
- (ich will keine Probleme hören, sondern
Lösungen – sofort)
- *Leben auf der Überholspur!* Slogan einer
Autofirma ...
 - Digitalisierung als Allheilmittel
- Ständige gegenseitige Vergleiche schüren
**Konkurrenz – Entsolidarisierung, Spaltung,
Kritisierei, Abwertung, ...**
- Einseitige Überbetonung von **Wachstum**
- ~~Mach Dich **nützlich** und **streng Dich an!**~~



Wenn zu perfect liebe Gott sein böse?!

Mental Health Awareness: seelische Balance in Zeiten der Ungewissheit

- Stimpfle 2021



ATER, BETEN AN DER HIMMEL

Zu spät: Boandlkrama und Co. stehen vor der Tür ...



Altmühltal
bühne
Eichstätt:
Der
Brandner
Kaspar
14 2017

**Wir haben die Endlichkeit des Lebens ausgeblendet ...
In unseren unwillkürlichen Ängsten (ES) kehrt sie wieder ...**

Mental Health Awareness: Realistische Filme in Zeiten der Ungewissheit
- Sumpfle 2021

Perfect optimiert immer das Richtige machen in einer **VUCA World?**

Volatility (Flüchtigkeit,
Unbeständigkeit)

Uncertainty (Unsicherheit)

Complexity (Komplexität)

Ambiguity (Mehrdeutigkeit)

15



VUCA beschreibt komplexer werdende Rahmenbedingungen von Unternehmen. In einer multilateralen Welt kommen wir mit einfachen falsch-richtig Konzepten nicht weiter. Ursprünglich wurde VUCA von der US-Army (ab 1990) entwickelt für die Situation nach Ende des Kalten Krieges. Das Lösungskonzept nennt sich auch VUCA:

V = Vision (Zukunftsvisionen)

U = Understanding (Verstehen)

C = Clarity (Klarheit, Orientierung)

**A = Agility (Agilität, Beweglichkeit,
Flexibilität)**

16



WAS BRINGT UNS AUS DER BALANCE? INNERE ANTREIBER, KRITIKER UND PERFEKTIONISTEN

17

Innere Antreiber, Kritiker und Perfektionisten



**Das Antreiber – Konzept stammt aus der
Transaktionsanalyse:**

**Es geht um verinnerlichte, anerzogene, angewöhnte,
geprägte, erlernte innere **Haltungen, Muster,**
Lebensskripte und **Glaubenssätze** die (vor- und
unbewusst) motivierend Denken, Fühlen und Verhalten
von Menschen steuern. Diese Muster dienen dazu, es
Ansprüchen und Erwartungen von **Eltern** und
Bezugspersonen gerecht zu werden: für welches Verhalten
bekommt das Kind **Aufmerksamkeit, Liebe, Zuneigung,**
Anerkennung, ...**

Innere Antreiber



Stress entsteht immer innen!

(„Klassiker“):

Sei **stark!**

Sei **perfekt!**

Mach es **allen recht!**

Beeil dich!

Streng dich an!



Weitere Antreiber ...

Alles **auf einmal** machen

Du **musst** ...

Mach **schnell**

Wer nichts **leistet** und **funktioniert**, ist
nichts wert!

Streng dich an!

Mach Dich **nützlich!**

u. v. a.

20



**Sie dürfen
nicht alles
glauben
was sie
denken !!**

Heinz Erhardt
dt. Komiker 1909-1979

*Love letters
to the soul* **21**

Innere Kritiker:



Du bist **nichts**!

Du **kannst** nichts!

Aus Dir **wird** nichts!

...

Du bist **schuld**!

Du hast etwas **falsch** gemacht!

Du **hättest** ... **sollen** ...

Weitere Kritikerstimmen ...



Schäm dich! Du bist peinlich!

Du **hättest** besser aufpassen/arbeiten sollen!

Du hast es **nicht gut genug** gemacht!

Du hättest es **anders** machen sollen!

Stell dich nicht so an!

Andere können es viel **besser** als du!

Geh vom **Schlimmsten** aus und erwarte es!

u. v. a.

23

Unverhandelbare psychische Anliegen & Bedürfnisse



Zugehörigkeit (Bindung, Beziehung, Heimat)
versus **Autonomie** (Freiheit, Individualität)

Sicherheit (Orientierung, Kontrolle, Struktur)
versus **Risiko** (Entwicklung, **Entfaltung**, Reiz,
Abenteuer, Spiel, Selbstwert, Kreativität, Kompetenz)

24

Verdeckte Anliegen der Seele ...



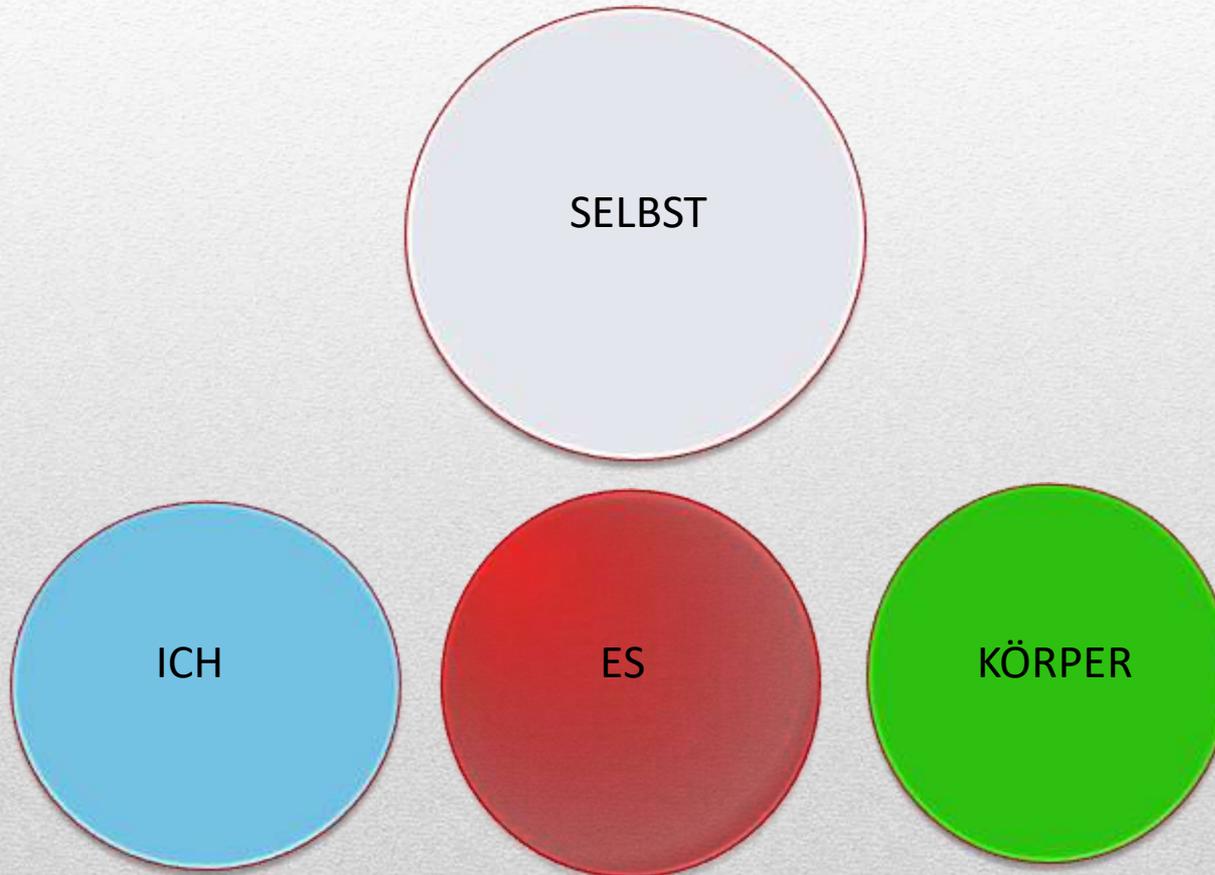
Praxis für
Psychotherapie
Peter Stimpfle

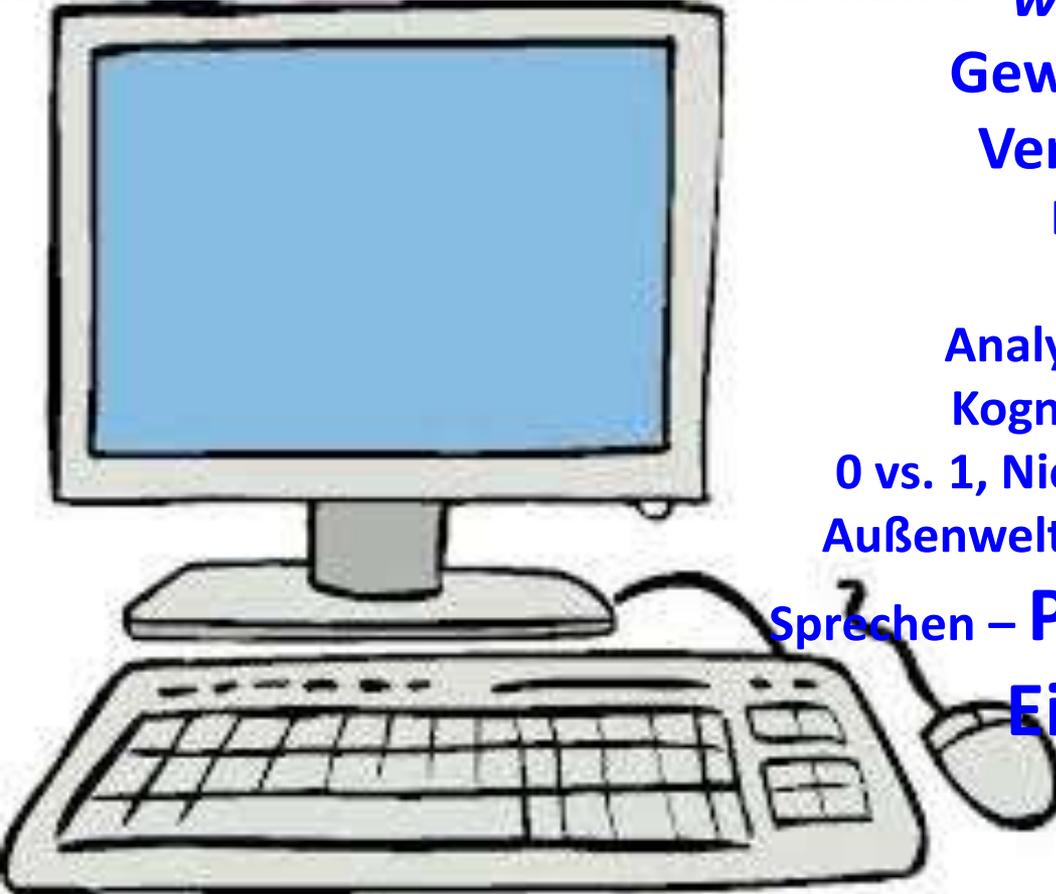
**Angst – Bluthochdruck - Burnout - Depression – Eifersucht –
Einsamkeit - Endlichkeit – Erröten - Essstörungen –
Gewalterfahrung – Gier - Haltlosigkeit - Hilflosigkeit –
Hoffnungslosigkeit – Katastrophen – Krankheit - Krebs - Krisen -
Lebensmüdigkeit - Leere – Minderwertigkeit - Misstrauen - Panik –
Ohnmacht – Psychose - Scham – Schmerz – Schlafstörungen –
Sinnlosigkeit - schlechtes Gewissen - Schuld – Schutzlosigkeit -
Stress – Sehn-Sucht - Sucht – Tinnitus - Trauer – Trauma –
Transzendenz - Unruhe – Ungewissheit – Unsicherheit - Verluste –
Verspannung – Verzweiflung - Vertreibung – Wahn - Wut - Zwang –
Zweifel – Tod ...**

**Abgewertete unterdrückte beschämte Lebensanliegen kommen
unwillkürlich als ES-Prozesse wieder ...**

25

Wer bin ich? Wenn ja – wie viele?





ICH WILL ...

willkürlich - bewusst

Gewohnheitswirklichkeit

Vernunft vs. unvernünftig

Logisch vs. Unlogisch

Ja vs. Nein

Analytisch – Lineare Kausalität

Kognitiv – Normativ – Sortiert

0 vs. 1, Nichts vs. Alles, Falsch vs. Richtig

Außenwelt – die Anderen - Funktionieren

Sprechen – Planen – Rechnen - Denken

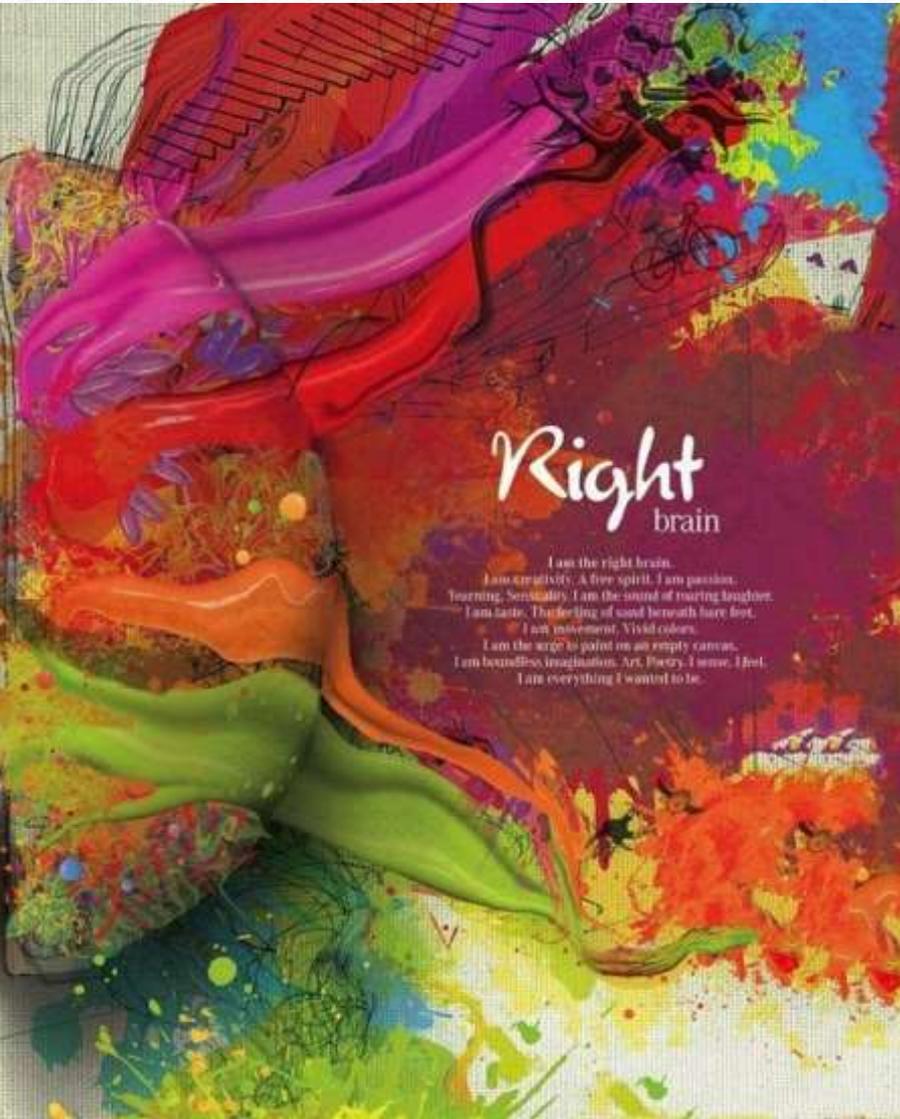
Einsichten – Wieso?

energielos

aber-Logik

WAS?

27



ES GESCHIEHT ...

Unwillkürlich – Unbewusst

Innenwelt – „Innen-Wissen“

**lässt sich nichts anweisen - unbestechlich
Welt der Bilder / Imaginationen**

Intuition – Bauchgefühl – Ahnung

Lebensanliegen - Endlichkeit

Gefühle – Träume - Kreativität

Symptome (Schmerz, Angst, ...)

Unstimmig vs. Stimmig

Inkompetent vs. Kompetent

unwohl vs. wohlig

deaktivierend vs. aktivierend

Kraft- und energievoll

sowohl-als-auch, und-Logik

WIE?

28

SELBST

Beobachterposition



Die innere Mitte

„Bei sich sein“, situative Balance

Der „Dirigent“, „Manager“, ...

Vorsicht: Einseitigkeit, Parteilichkeit, ...

Braucht „Body-Guards“

Zielorientierung (wohin? wofür?)

Ich bin alle ... **Annehmen des Widerspruchs**

achtet alle – sorgt für alle Bedürfnisse, Sehnsüchte

Konstruktiver Umgang mit **Endlichkeit**

Vom Ursprung der Sehnsucht und vom Münden **20**

Balancen ... im Hier und jetzt!

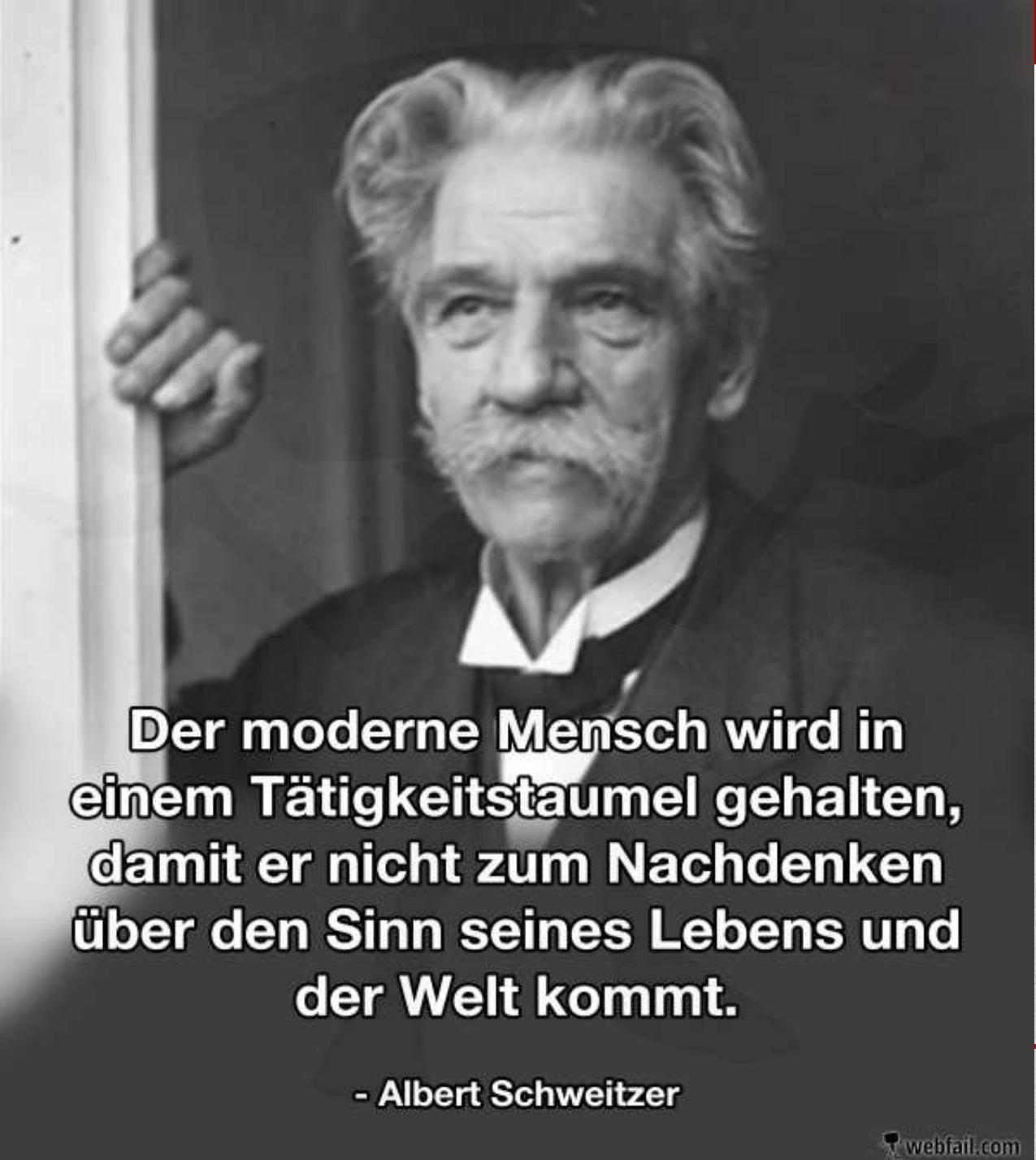
Polynesisches Segeln: Zielgerichtet unterwegs sein, unabhängig vom Ergebnis - im Hier und Jetzt





Kompetenzentrum Gschafthuabaritis (Chiemsee – Herreninsel)

31

A black and white portrait of Albert Schweitzer, an elderly man with a mustache, wearing a dark suit and a white clerical collar. He is holding onto a vertical bar or railing with his right hand.

**Der moderne Mensch wird in
einem Tätigkeitstaumel gehalten,
damit er nicht zum Nachdenken
über den Sinn seines Lebens und
der Welt kommt.**

32

