



THERAPEUTISCHES

BOGENSCHIEßEN

AUF DER WOLLMARSHÖHE



Ausbildungsleitung

Karl-Heinz Schäfer

Dipl.-Psych./ PP

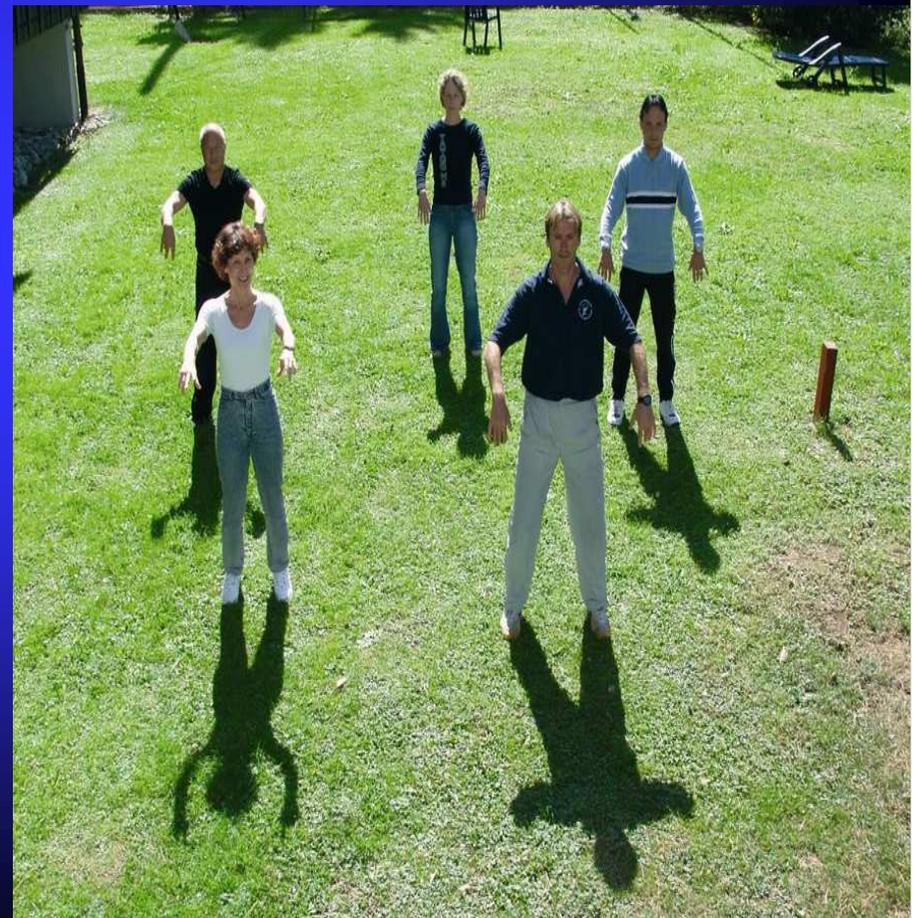
Einführungsvortrag:

Grundlagen erfahrungsorientierter Therapie

Prof. Dr. med. Kilian Mehl

Ich brauche beides...

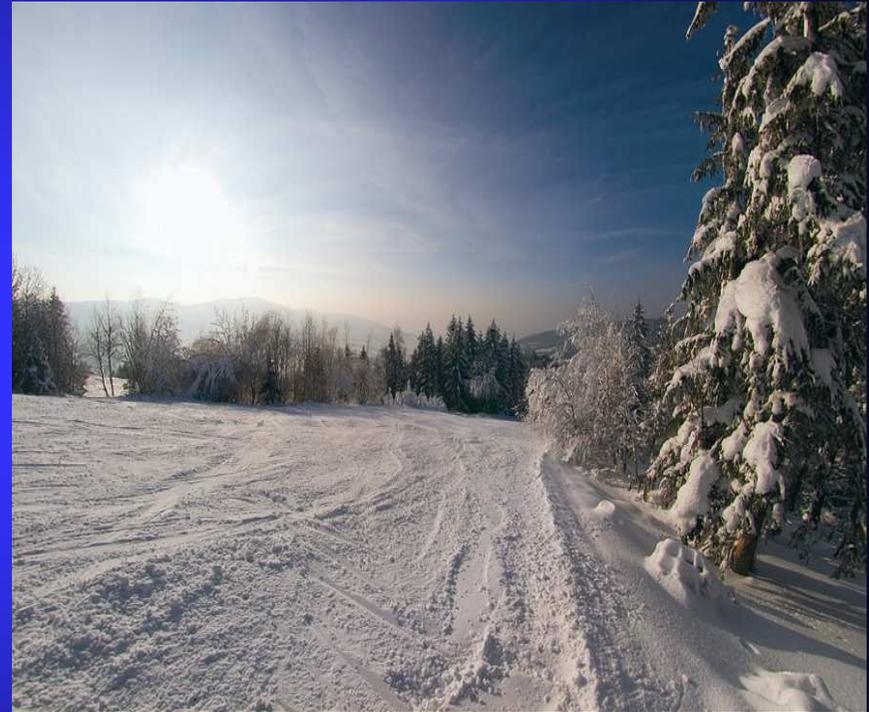
Den Trubel und die Stille



Die Arbeit und die freie Zeit



Ich brauche den



Sommer und den Winter

Ich brauche das



Geben und das Nehmen



Den Morgen

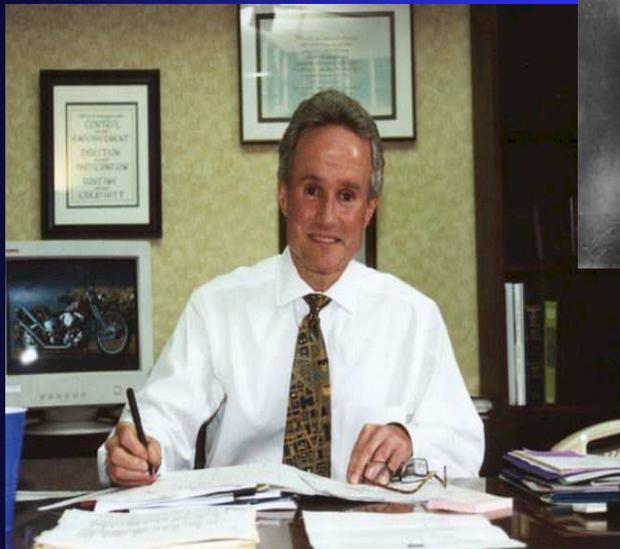
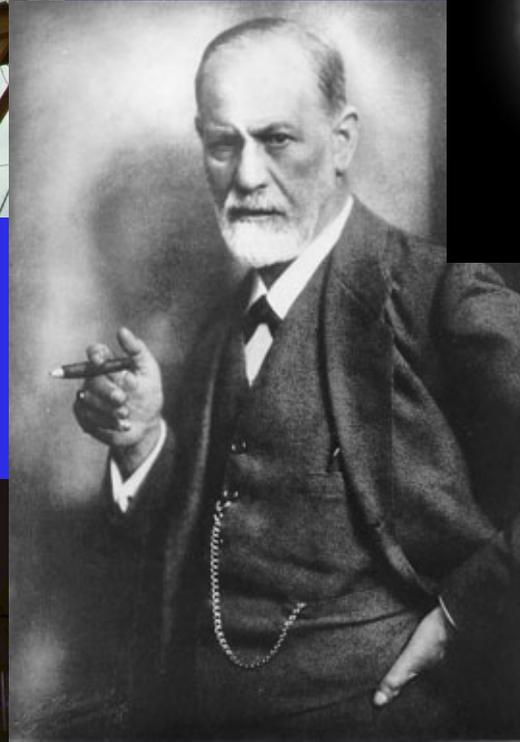
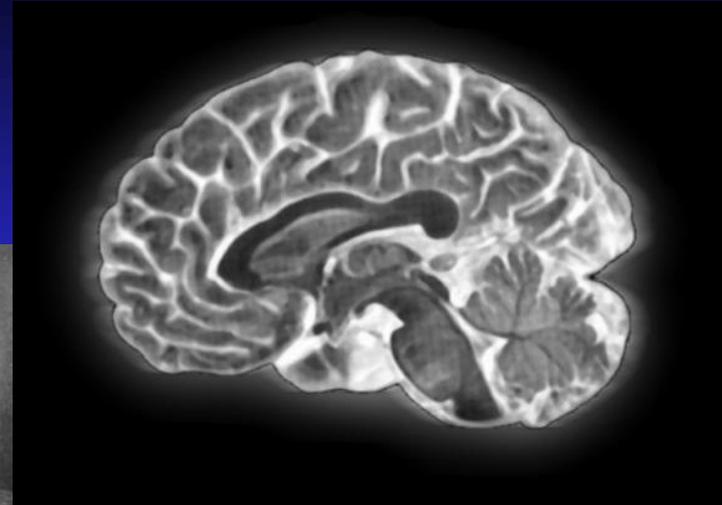
und den Abend





Die Nähe und die Distanz

Ich brauche beides...



SYSTEMKONZEPTION MENSCH

Neurobiologisches
Grundverständnis

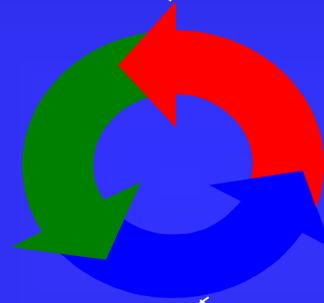
Systemkonzeption

Geist

Seele

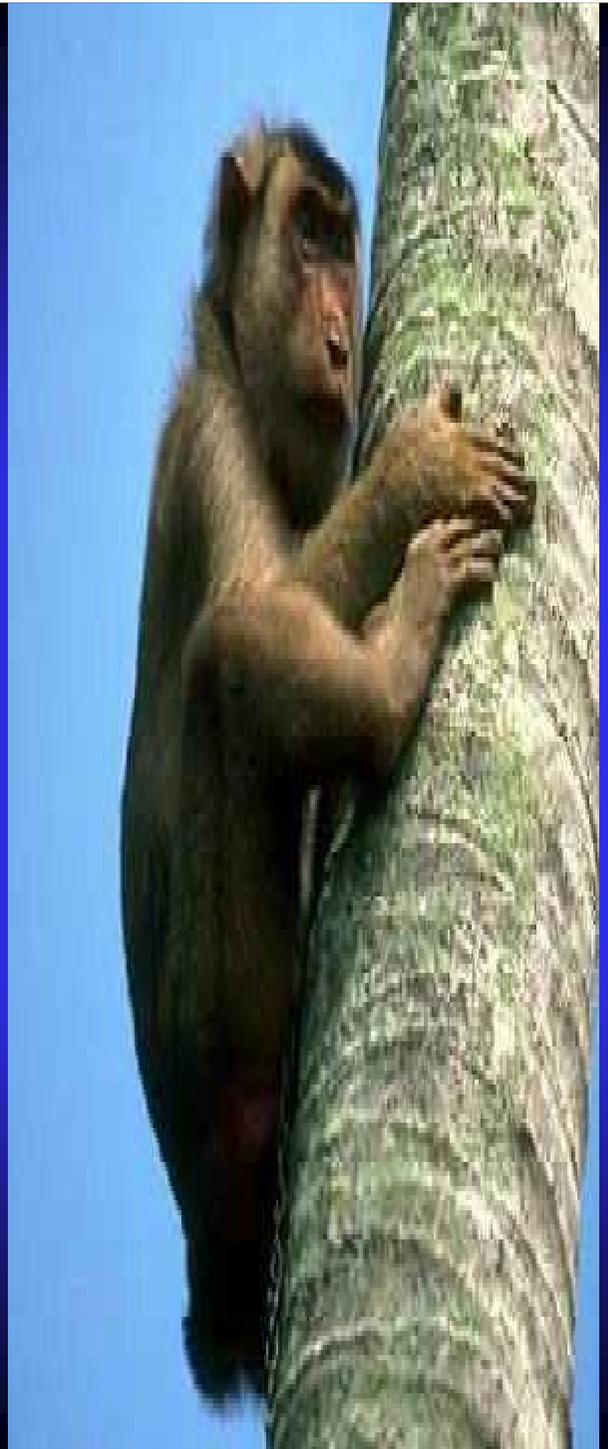
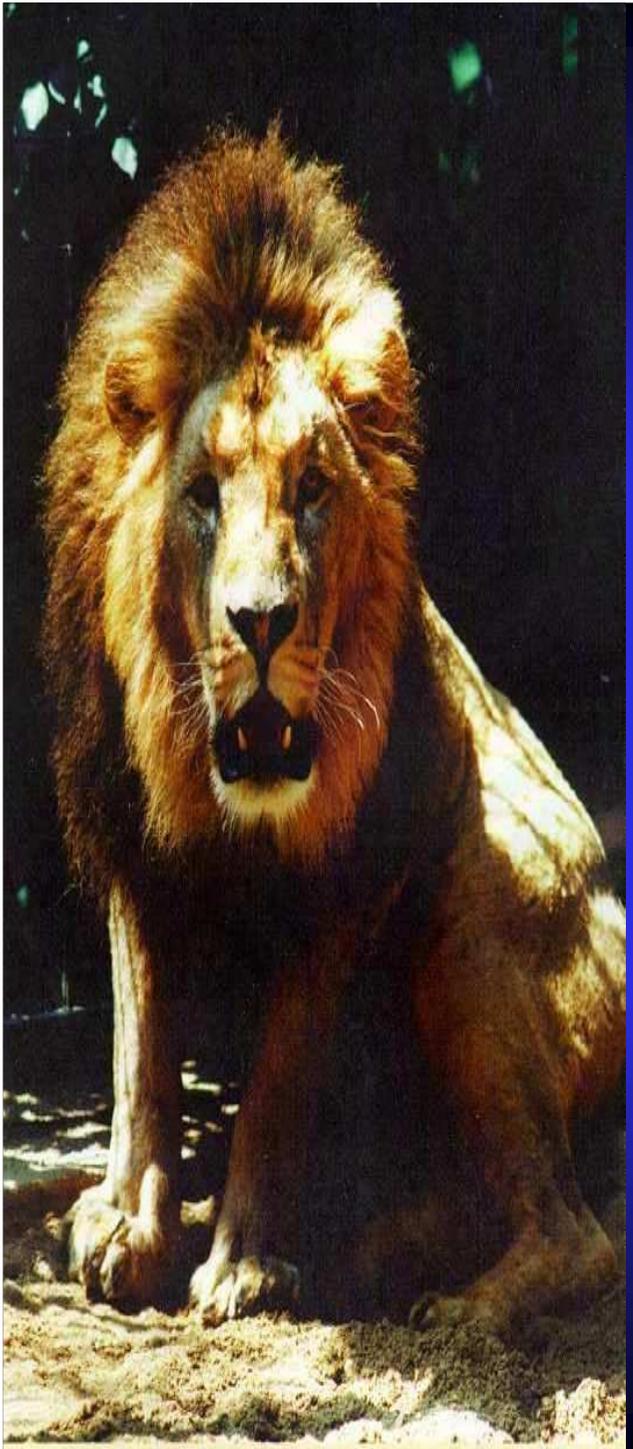
Umwelt

Körper



MEINER KÖRPER SEELE GEIST SIND

und bilden eine
Repräsentationsebene,
die unser Handeln /
Verhalten und das
Gelingen des Lebens
bestimmt !





Es gibt keinen plausiblen Grund anzunehmen, dass wir prinzipiell anders funktionieren als andere Systeme der Natur oder die Natur selbst als Ganzes.



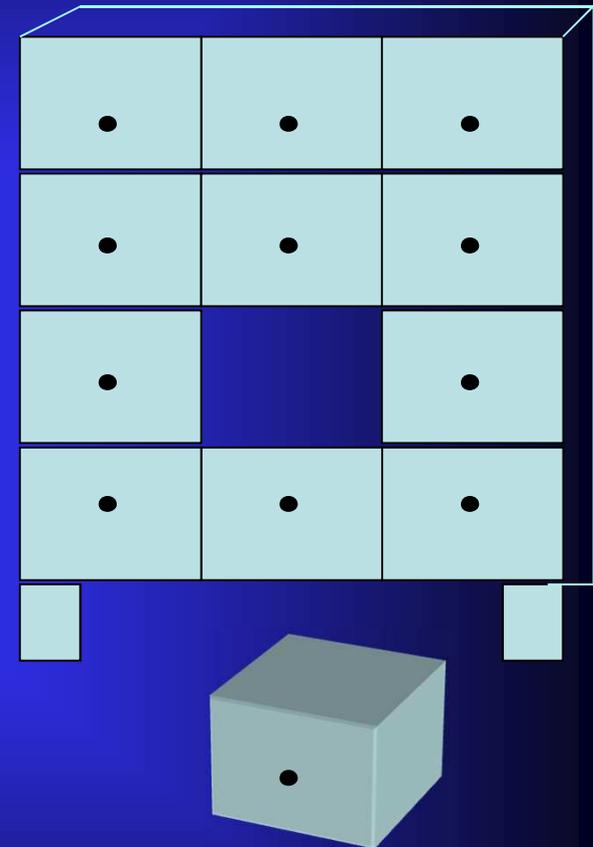
MUSTER

Denkmuster

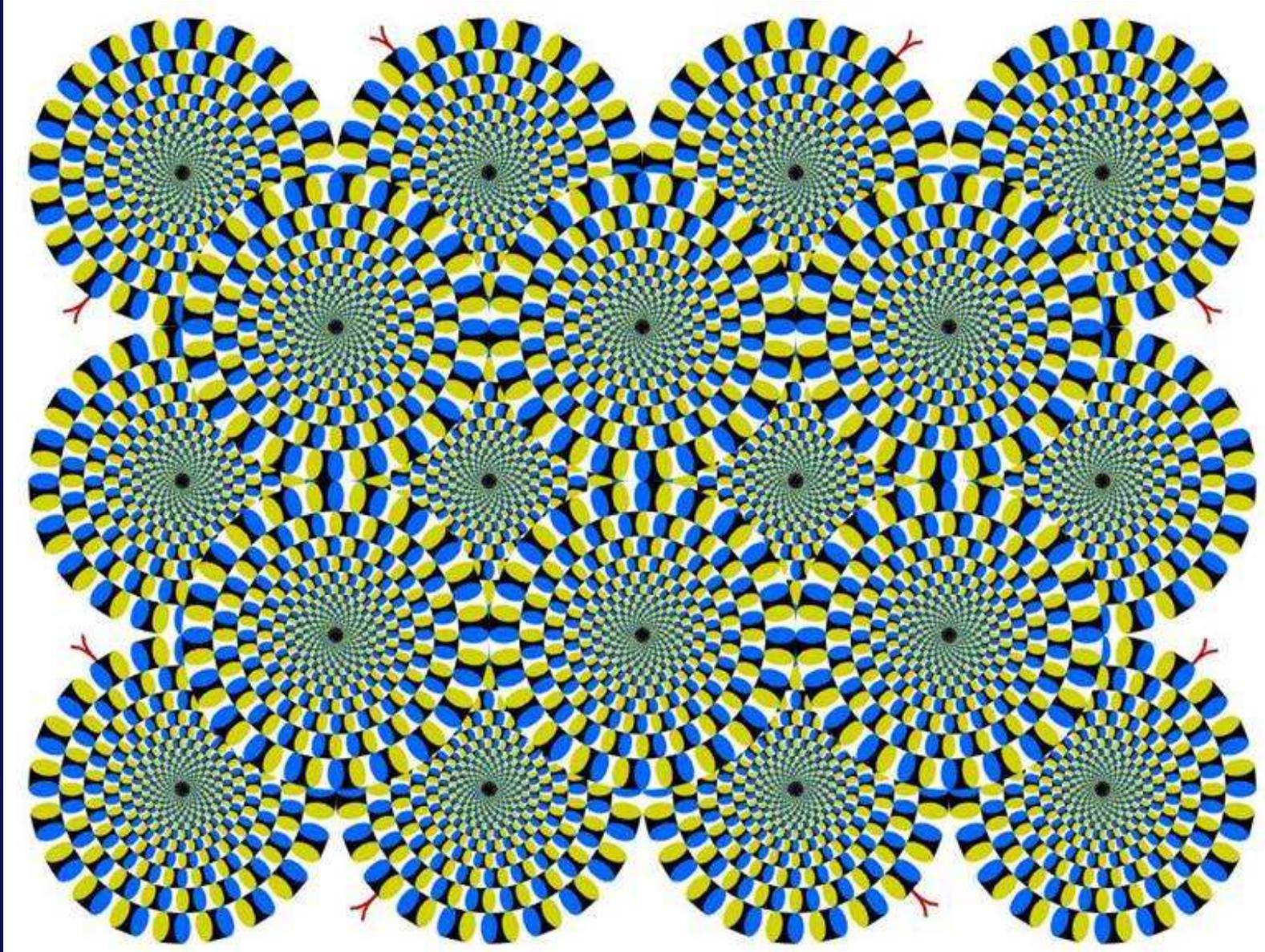
Fühlmuster

Verhaltensmuster

Handlungsmuster



Afugrnod enier Sduite an enier Elingshcen
Unvirestiät ist es eagl, in wleher
Rienhnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot
sethen, das enizg wcihitge dbaei ist, dsas
der estre und lzete Bcuhtsbae am rcihgiten
Paltz snid. Der Rset knan ttolaer Bölsdinn
sien, und du knasnt es torztedm onhe
Porbelme lseen. Das ghet dseahlb, wiel wir
nchit Bcuhtsbae für Bcuhtsbae enizlen
lseen, snodren Wröetr als Gnaezs.



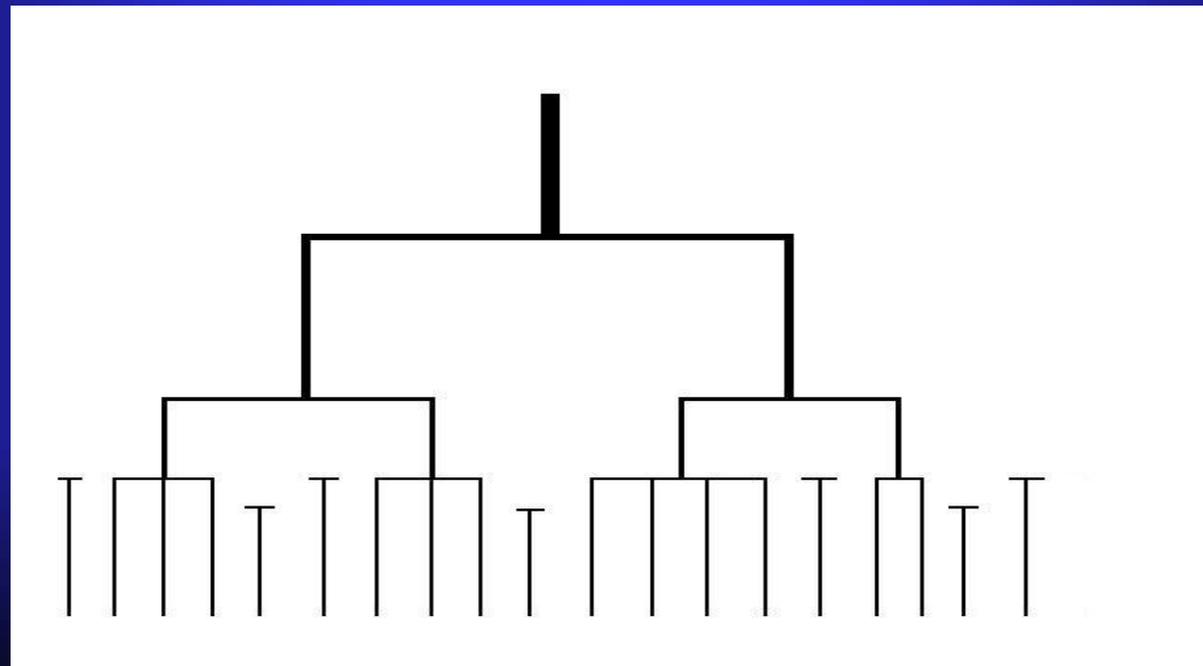
Neuronale Lerntheorie

Zunächst wird mehr bereit gestellt, als benötigt wird
(Neuronen z. B.) .

Es kommt zu Verknüpfungen und Verwerfungen.

So entstehen selektive Muster und Bahnungen.

Das, was übrig bleibt, ist zu STRUKTUR gewordene Erfahrung.



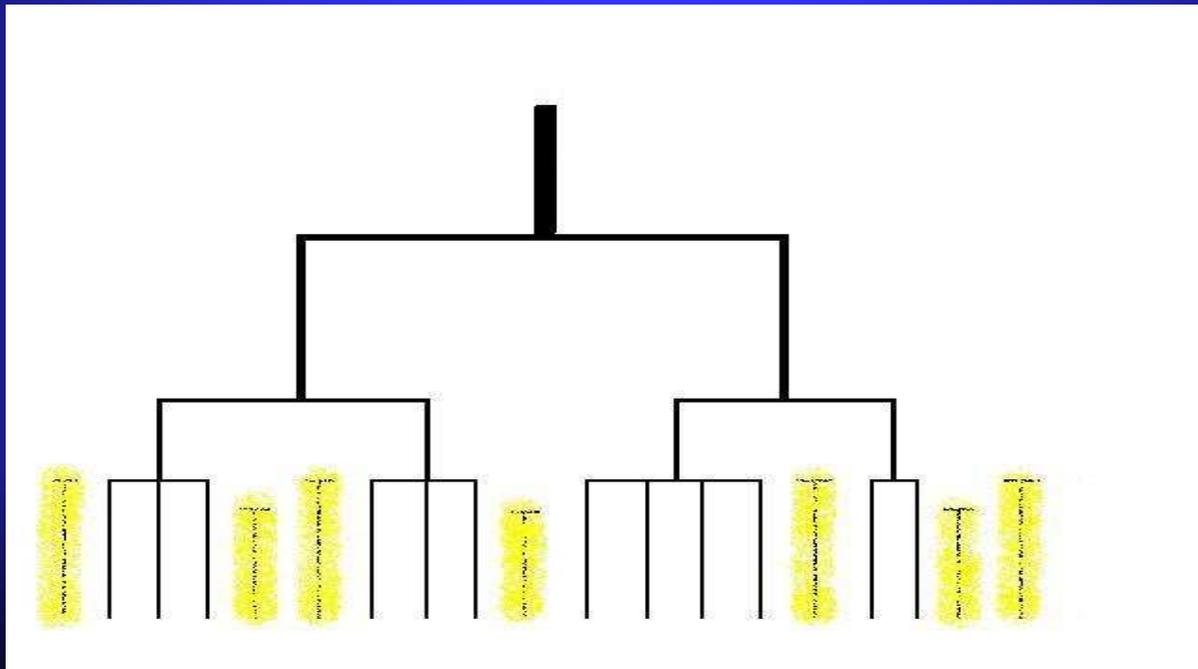
Neuronale Lerntheorie

Zunächst wird mehr bereit gestellt, als benötigt wird
(Neuronen z. B.)

Es kommt zu Verknüpfungen und Verwerfungen.

So entstehen selektive Muster und Bahnungen.

Das, was übrig bleibt, ist zu STRUKTUR gewordene Erfahrung



DAS HEIßT :

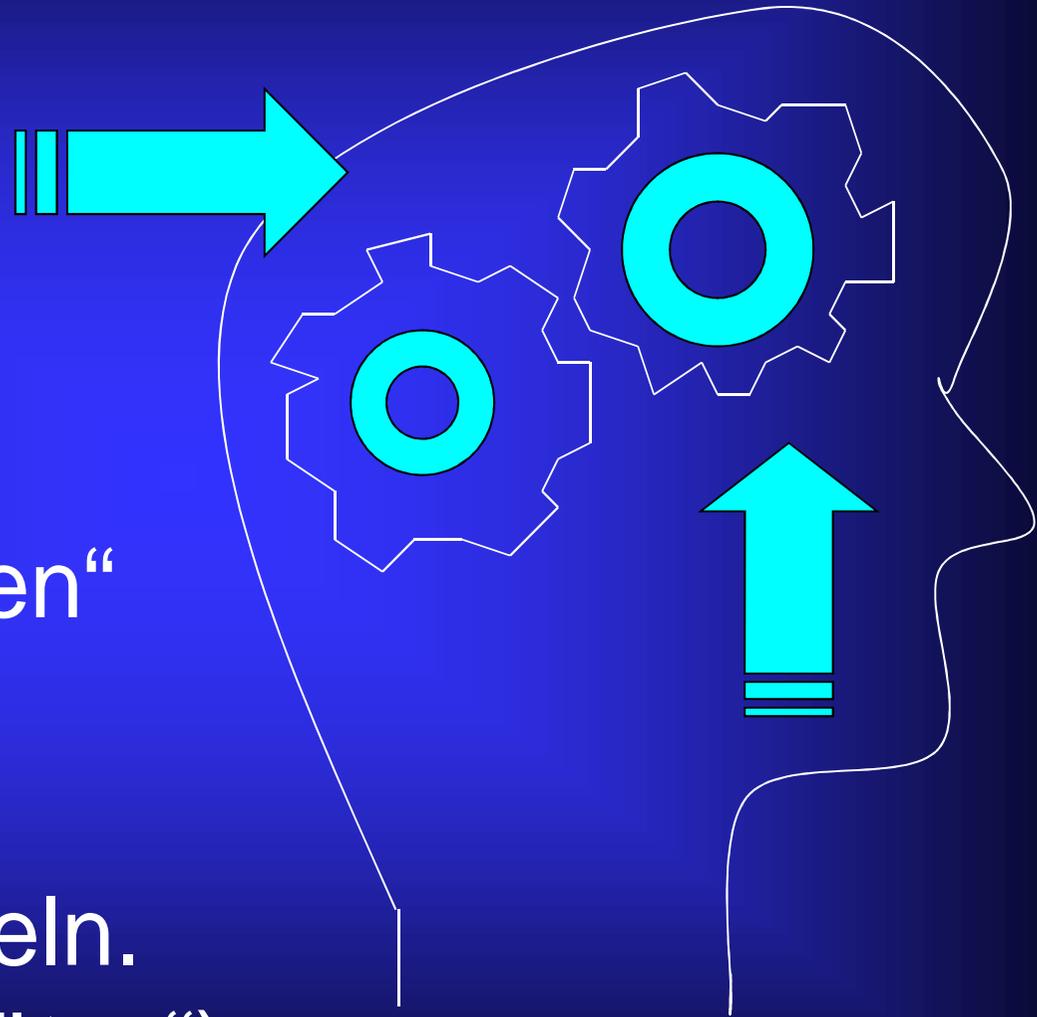
Maßgeblich für die Steuerung unseres Denkens + Handelns ist ein gewaltiger, lebenslang gesammelter Vorrat an körperlicher, geistiger und seelischer Vorerfahrung,

der zu allermeist in vor- und unbewussten Speichern liegt und sich **nicht**

in unserem „aktuellen“ Bewusstsein befindet !

DIE „LIMBISCHEN GEDÄCHTNISSE“

Unbewusste
„emotionale
Bewertungsstellen“
für aktuelles
Geschehen,
Verhalten, Handeln.
(„Erfahrungsschätze“)



DIE „LIMBISCHEN GEDÄCHTNISSE“

- AMYGDALA

Furcht-und

Angstgedächtnis
oder Gedächtnis für
nicht vorteilhafte,
negative Ereignisse



- NUCLEUS
ACCUMBENS

Gedächtnis für vorteilhafte,
positive Ereignisse



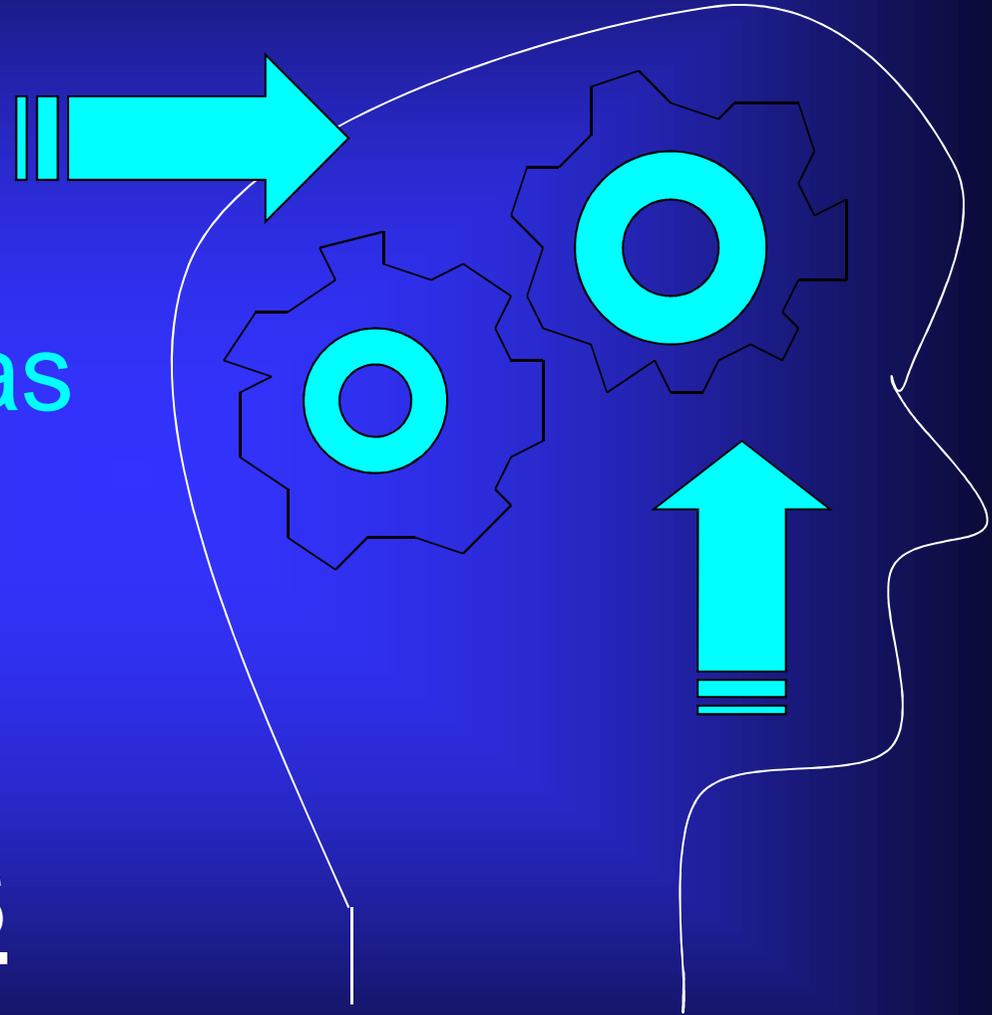
DIE „LIMBISCHEN GEDÄCHTNISSE“

- AMYGDALA

„gebranntes
Kind scheut das
Feuer“

- NUCLEUS
ACCUMBENS

„Der hat Blut geleckt“



EVOLUTION UND LERNEN



Alle sprechen mit...



Alles soll verfügbar sein



Alles ist erlaubt



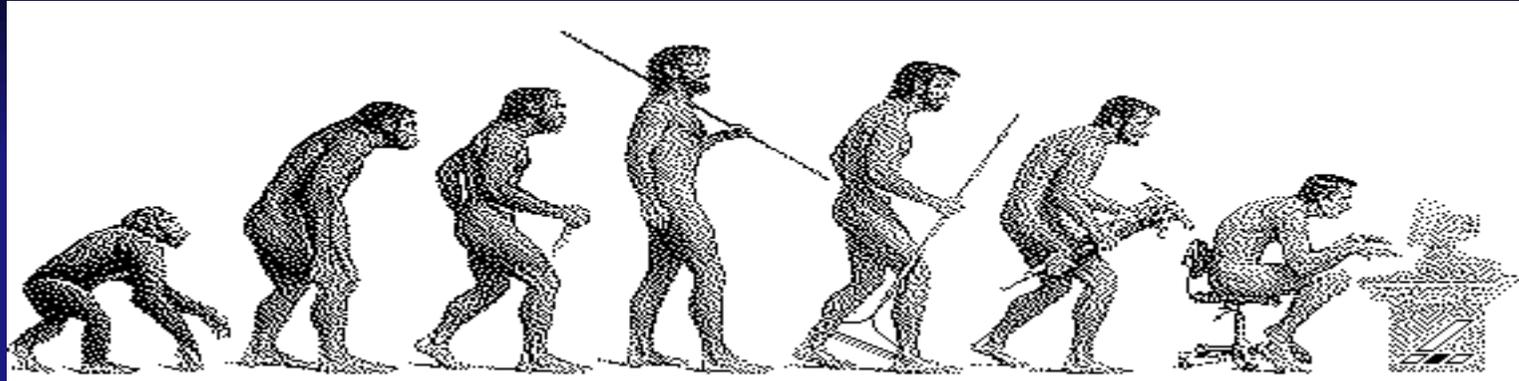
Alles muss sofort sein

SINNHAFTIGKEIT

WERTEHALTIGKEIT

VERSTEHBARKEIT

HANDHABBARKEIT



- sich neuen Bedingungen anpassen
- aktiv die Gegenwart mitzugestalten
- aktiv die Zukunft zu bahnen
- bessere Antworten finden
- neue Räume erschließen
- wachsen

- Urteils- und Entscheidungskraft
- Zielstrebigkeit
- Durchsetzungsvermögen
- Stresstoleranz und Leidensfähigkeit
- Empathie und Wahrnehmungskraft
- Wertschätzungspotential

BASISKOMPETENZEN

- Soziale Kompetenzen
- Konflikt- und Konsensfähigkeit
- Ambiguitätstoleranz (Widersprüche aushalten)
- Kommunikationsfähigkeit



Kognitives Lernen

Kognitives lernen

Fakten lernen

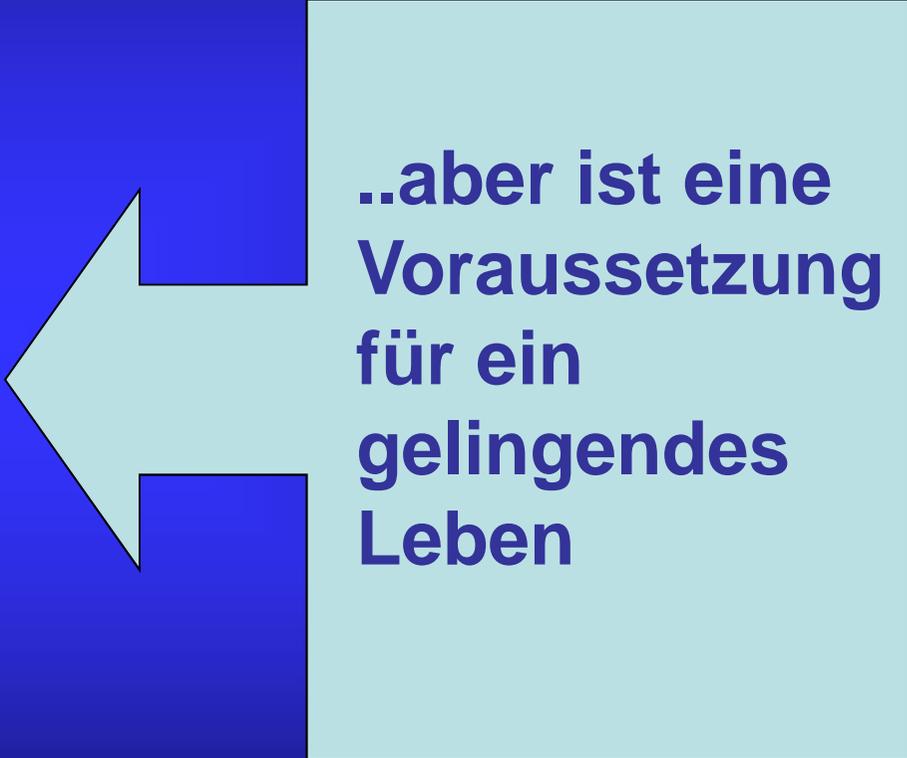
Regeln lernen

Wissen aneignen

Formeln lernen

Emotionales Lernen

lieben
vertrauen
durchhalten
sich behaupten
verzeihen
aushalten
verlieren
spüren
verstehen wollen



**..aber ist eine
Voraussetzung
für ein
gelingendes
Leben**

Emotionales Lernen

lieben + hassen
vertrauen + misstrauen
durchhalten + aufgeben
sich behaupten + unterordnen
verzeihen + rächen
aushalten + abbrechen
verlieren + gewinnen
spüren + fühlen
verstehen wollen + begreifen

..und gibt uns
erst die
Fähigkeit, das
eine vom
anderen zu
unterscheiden
und
konstruktive
Handlungs-
impulse zu
entwickeln

- **Im Selbst verinnerlichen**
- **Unbewusste Eigenschaft**
- **Intuition / Ahnung**

Ganzheitliches Lernen mit „Kopf, Herz und Hand“



Lerntheorie

Der Mensch behält und integriert in sein
Persönlichkeitsprofil
beim

Lesen	10 %
Hören	20 %
Sehen	30 %
Sehen und Hören	50 %
Darüber reden	70 %
Erfahren und Handeln	90 %

Lerntheorie

Die Repräsentanzen
im Gehirn ändern sich
erfahrungsabhängig.

Nichts prägt
nachhaltiger
als die eigene
Erfahrung

Gesagt

ist noch nicht gehört ,

gehört

ist noch nicht verstanden ,

verstanden

ist noch nicht einverstanden ,

einverstanden

ist noch nicht angewendet ,

angewendet

ist noch nicht verwirklicht ,

verwirklicht

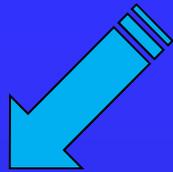
ist noch nicht beibehalten.

Um ein gesundes, glückliches Leben zu gestalten bedarf es nicht nur der Vermeidung krankmachender (pathogenetischer) Faktoren,

sondern vielmehr

Verstärkung gesundheitsfördernder (salutogenetischer) Faktoren und „Lebenskompetenz“

Bewältigungspotential in der Stressreaktion



Wissen

Erfahrung

Vertrauen in
eigene
Fähigkeiten



Glaube

Vertrauen in
vorgestellte
Kräfte



Bindung

Vertrauen in
Fähigkeiten
anderer

Erzähle mir, und ich vergesse.
Zeige mir, und ich erinnere.
Lass es mich tun, und ich verstehe.

Konfuzius
551 – 479 vor Christi

Lerntheorie

Erfahrung ist etwas Subjektives und bildet eine subjektive Wirklichkeit.

Damit hat sie etwas Individuelles, etwas Persönlichkeitsprägendes!

Therapie

Eine Form des Lernen ist Therapie

Therapie

So genannte Psychotherapie ist dann wirksam, wenn der Patient im Schutz der Therapie und des Therapeuten bezüglich einer Exposition von belastenden Ereignissen, schlechten Erfahrungen und / oder falschen Verhaltensmodi letztendlich korrigierende bessere Erfahrungen entgegensetzen kann.

Therapie

Zunächst wird er aber Erkenntnisse oder Einsichten als sekundäre Qualität in die bewussten Wahrnehmungen integrieren.

Therapie

Zunächst wird er aber Erkenntnisse oder Einsichten als sekundäre Qualität in die bewussten Wahrnehmungen integrieren.

KLÄRUNGSORIENTIERT

Therapie

Mit dieser Erkenntnis und Einsicht ist der Klient vorbereitet für tiefer greifende Veränderungsprozesse oder Verhaltenskorrekturen.

Therapie

Mit dieser Erkenntnis und Einsicht ist der Klient vorbereitet für tiefer greifende Veränderungsprozesse oder Verhaltenskorrekturen.

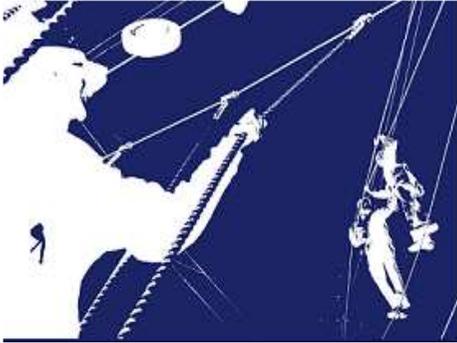
BEWÄLTIGUNGSORIENTIERT

Therapie

Keine Methodendiskussion.
Multiplizierbarkeit der Lernaspekte zulassen.

WIRKIMPULSE SIND DAS KRITERIUM

Glück und Freude und Kompetenz
muss man wie Gold
aus dem Erz
der täglichen Erfahrungen
schürfen.



erfahren : lernen : entwickeln : forschen

infer :

Institut für Erfahrungslernen

Das Erfahrungslernen



erfahren : lernen : entwickeln : forschen

infer :

Institut für Erfahrungslernen

Was ist eigentlich Erfahrung?

Ein Erlebnis emotional, kognitiv und motorisch zu werten
und das Erlebte jetzt als subjektive Wahrnehmung in das eigene
Selbst-, Fremd- und Weltkonzept zu integrieren.



Was ist eigentlich Persönlichkeit, Charakter und das Selbst?

Es ist die Summe lebenslanger Erfahrungen,

die als bewusste (ca. 20 %) und unbewusste (ca. 80 %)

Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster

die individuelle subjektive Wirklichkeit bilden.



Wodurch wird Handeln und Verhalten auf dieser Welt gesteuert?

Durch meist verinnerlichte (unbewusste) Muster als Produkt lebenslanger Erfahrungen.

Diese steuern sowohl individuelles als auch kollektives Handeln und Verhalten.



erfahren : lernen : entwickeln : forschen

infer :

Institut für Erfahrungslernen

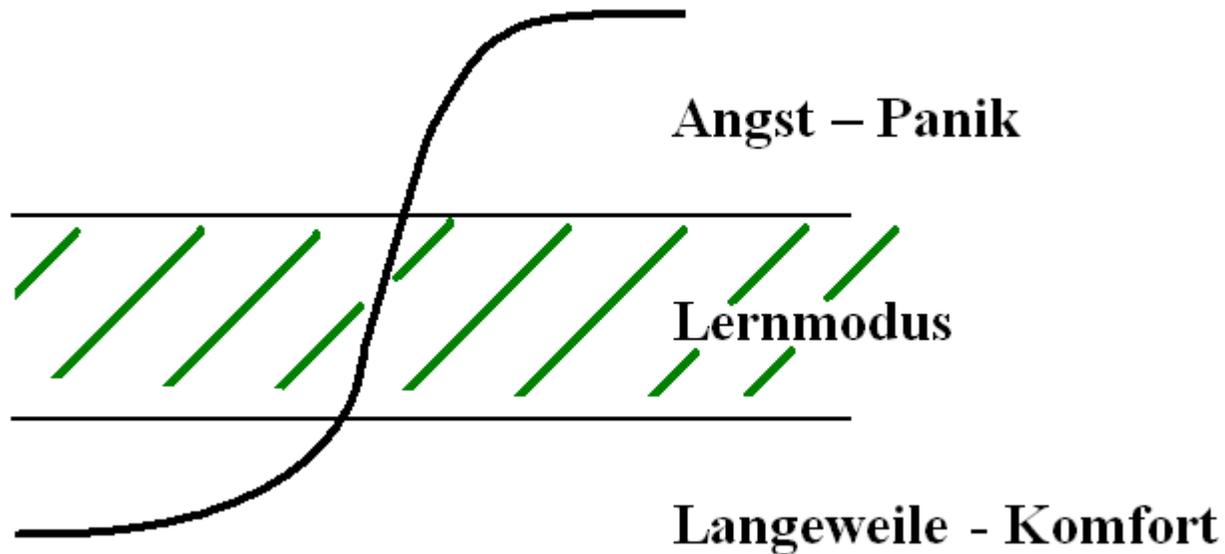
Was ist erfahrungsorientierte Therapie (EOT) und erfahrungsorientiertes Lernen (EOL)?

Vorgehensweisen, die insbesondere „vorbewusste“ Merk-, Fühl- und Verhaltensmuster durch ganzheitlich aktionale Methoden bewusst und der Bearbeitung (Therapie) zugänglich machen. (Kognitive Modulation)

Somit können diese modifiziert werden.



Was ist der beste Lern- und Arbeitsmodus?





Was passiert neurobiologisch, insbesondere z. B. beim Erfahrungslernen auf dem Hochseilgarten?

- Fokussierte Aufmerksamkeit (Verhaltenstherapie)
- Emotional aufgewühlter Zustand (Verstörungseffekt), um z. B. Muster zu „durchbrechen“
- Erreichen implizierter (unbewusster) Gedächtnisse
- Erreichen assoziativer Gedächtnisse (Tiefenpsychologie und Transfer)
- Körpererfahrung (Wahrnehmungsverstärkung, Symptombearbeitung)
- „Seelenerfahrung“ (Emotionalisierung)
- Körper-Seele-Geist-Erfahrung (Wechselwirkungen)

Die Wollmarshöhe

 Klinik
Wollmarshöhe



wünscht Ihnen

viel Erfolg

& Erfahrung!

