



# Tagung

## Entspannt Interagieren durch Psychohygiene

Analysen und „Tools“ zur Erlangung der  
psychischen und biologischen Homöostase[1]  
und für den „hygienischen Umgang“  
mit den persönlichen Ressourcen





# Teil 1. Was ist Psychohygiene?

---

## 1.1. Begriffsdefinition [Robert Sommer](#), 1896 (Psychiatrische Klinik Gießen)

Definition laut [Deutscher Gesellschaft für Hygiene und Mikrobiologie](#)

**„Lehre von der Verhütung der Krankheiten und der Erhaltung, Förderung und Festigung der Gesundheit“.**

### Beginn der modernen Psychohygiene:

Clifford W. Beers *„A mind that found itself“*, 1941.

Definition laut Beers: **„Sorge für die Erhaltung der geistigen Gesundheit“**, weiters:

- ▶ **Verhütung von Geistes- und Nervenkrankheiten,**
- ▶ **Aufklärung über die Bedeutung der psychischen Anomalien**
- ▶ **Aufklärung über Probleme der Erziehung und der menschlichen Verhaltensweisen generell**

## Teil 1. Was ist Psychohygiene?

Definition laut Gerhard S.:

*Um zu mehr Vitalität, Leistungsfähigkeit und damit auch zu besserer Selbstwahrnehmung / **Selbstwert** zu gelangen,*



- ▶ ***sollten wir unseren Körper im Einklang mit unserem Geist und unserer Seele halten (Homöostase)***
- ▶ ***Dieser „Plan“ bedarf der regelmäßigen „inneren Reinigung“.***



# Teil 1. Was ist Psychohygiene?

Gestatten:

*Gerhardine S.*

Hygiene Tools und Übungen



Meine kleine, ständig putzwütige Schwester, *Gerhardine S.* taucht immer dann auf, wenn ein konkretes „**psychohygienisches Tool**“ bevorsteht oder sogar eine praktische **Übung**, die wir sofort oder in unserer Betreuungspraxis umsetzen können!



# Teil 1. Was ist Psychohygiene?

## 1.2. Die drei Ebenen der Psychohygiene K. Mierke (1967)

### 1.2.1. Präventive Psychohygiene

... zielt auf die **Gesunderhaltung des Individuums** aber auch der Gesellschaft.

### 1.2.2. Restitutive Psychohygiene

... ist bemüht, in Lebenskrisen oder Konfliktsituationen **frühzeitig regenerative und korrigierende Maßnahmen** einzuleiten.

### 1.2.3. Kurative Psychohygiene

... nimmt sich **bereits bestehender Einschränkungen** an, um diese mit klinischen oder psychotherapeutischen Verfahrensweisen zu heilen.

***Ich widme mich in unserem Seminar natürlich besonders der präventiven Psychohygiene.***

# Teil 1. Was ist Psychohygiene?

## Mein Versprechen:

**Wer von Ihnen gut und ausreichend Psychohygiene betreibt,  
besonders vor dem Spiegel eines ehrlichen Gegenübers,  
das sich Zeit nimmt, zuzuhören,  
der wird nicht nur seine Betreuungsarbeit besser durchführen,  
sondern ganz allgemein besser, gesünder und glücklicher leben.**



**Übung #1: [Vorlagenblatt Psychohygiene](#)**

## Teil 2. Stress

### 2.2. Eu-Stress / Di-Stress Hans Selye (1907-1982)



#### 2.2.1. Eu-Stress (griechisch EU „gut“) ist also der „gute“ Stress.

**Befriedigung vitaler Bedürfnisse** des Stammhirnes und **Stimulierung der Lustareale** im limbischen System.

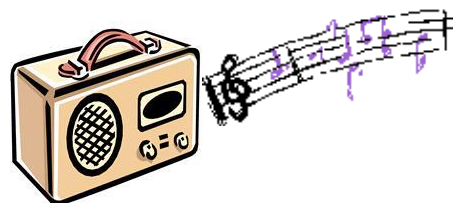
*Organismen suchen ausschließlich nach Lust.*

Sigmund Freud



### Übung #2

Eu-Stress Tätigkeiten: Gedanken sind Reize... also machen wir uns solche bewusst:  
z.B. positive Tagträume! Kurze Musikepisoden! Lösen physiologische Reaktionen aus.

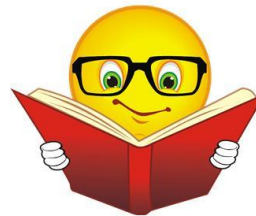


## Teil 2. Stress



### Übung #2a

Eigener Eu-Stress: Wandern Sie gerne, lesen, singen, an leckeres Essen denken?



### 2.2.1.1. Worte für Eu-Stress

Angenehmes – Wohlbefinden – Zufriedenheit – Lust – Ekstase – Schönes – Lustiges  
(vgl. weiter: Worte für Di-Stress)



## Teil 2. Stress

**2.2.2. Di-Stress ist der negative, Lebens zerstörende, oder schlicht und einfach der „schlechte Stress“!**

**Stimulierung der Unlust-Areale** im limbischen System, bzw. **Nichtbefriedigung vitaler Bedürfnisse** und ebenso **des Hungers nach Stimulierung**.

Diese Nichtbefriedigung bedeutet also akuten Di-Stress.

### 2.2.2.1. Worte für Di-Stress:

Angst - Unsicherheit - Hemmungen - Schamgefühle - Wut - Zorn - Unwohlsein –  
Schuldgefühl - Aggression - Trauer - Ablehnung - Ekel - Abscheu - Miesmacherei –  
Streit - Vernichtung - Zerstörung...



### Übung #3

Überlegen wir uns gemeinsam:

**...*Erregende oder aufregende Gedanken!***

# Teil 3. Seelenpflege – Seelentraining „Hygienische“ Tipps und Tools

## Seelen-Training

...schützt vor:

- ▶ Verhaltensstörungen, Stress und Burnout
- ▶ partnerschaftlichem Auseinanderleben
- ▶ Missverständnissen und Vorurteilen gegenüber Verhaltensweisen anderer (verstehen statt verurteilen)
- ▶ dem Schubladendenken, vor allem gegenüber den uns anvertrauten Kindern und Eltern



# Teil 3. Seelenpflege – Seelentraining „Hygienische“ Tipps und Tools

## 3.1. Große Momente



Hygiene Tool

**Schaffen Sie sich und damit Ihrer Seele große Momente!**  
Eigentlich egal, in welcher Richtung!

**Stressmanagement und Burnout-Prävention beginnt mit:**

- ▶ Das Unbehagen wahrnehmen und bewusst machen
- ▶ Lösung des Problems als eigene Verantwortung anerkennen
- ▶ Persönliche Stressfaktoren analysieren
- ▶ Grenzen wahrnehmen und respektieren
- ▶ Bewältigungsstrategien entwickeln
- ▶ Konkrete Umsetzungsschritte planen und durchführen





## Teil 3. Seelenpflege – Seelentraining „Hygienische“ Tipps und Tools

---

### 3.2. Hygienisch versus unhygienisch

Die WHO (2004) nennt zur Erhaltung psychischer und seelischer Gesundheit eine Reihe sozialer Schutzfaktoren:

- ▶ Positive interpersonelle Interaktionen
- ▶ Soziale Partizipation
- ▶ Soziale Verantwortung und Toleranz
- ▶ Soziale Unterstützung und Gemeinschaftsnetze

## Teil 3. Seelenpflege – Seelentraining „Hygienische“ Tipps und Tools

Dagegen möchte ich als psychisch „unhygienisch“ folgende Dinge bezeichnen...

- ▶ Flucht vor Konflikten
- ▶ Probleme schlucken
- ▶ Über- oder Unterreaktion
- ▶ „Ernstbildnis“ (sich selbst zu ernst nehmen)



**Übung #4:** *Welche psychisch unhygienischen Prozesse fallen Ihnen noch ein?*

## Teil 3. Seelenpflege – Seelentraining „Hygienische“ Tipps und Tools

### Geben und nehmen



### Übung #5a: Was ist im Wortstamm „geben“ alles enthalten?

Erkennen Ihrer tatsächlichen Bedürfnisse hinter Ihren Wünschen!

Öffnen Sie sich selbst eine Vielzahl von Alternativen, Erfüllung zu erfahren.

So kommen Sie in die Lage, Konfliktsituationen effektiv zu einer Lösung zu führen.

Stellen Sie sich Fragen wie diese: **Was benötige ich zu meinem Glück?**

Kann ich unter Umständen zugunsten des einen auf das andere verzichten?

Welche Kleinigkeiten gönne ich mir nicht? Wie lange schon?

## Teil 3. Seelenpflege – Seelentraining „Hygienische“ Tipps und Tools



### Übung #5 (Übungsblatt 2):

In der folgenden Übung kommen Sie Ihren Bedürfnissen auf die Spur indem Sie die Beweggründe hinter Ihren Wünschen und mögliche Alternativen identifizieren.

# Teil 3. Seelenpflege – Seelentraining

## „Hygienische“ Tipps und Tools

### 3.4. Resilienzförderung in der operativen Arbeit

- ▶ Für die Kinder „da Sein“! Speziell für schwierige!



Hygiene Tool

*Hab mich dann am meisten lieb, wenn ich es am wenigsten verdiene!*

- ▶ **Enge, warmherzige Beziehung** hilft dem Kind am Besten, resilient zu werden
- ▶ **Negative Gefühle zulassen** und fördern (z.B. Heimweh). Traurig, wütend, geschockt sein, sollte man KENNEN!
- ▶ **Fehler und kleine Frustrationen zulassen!**
- ▶ Lösungskompetenz = **Lebenskompetenzförderung**.
- ▶ **Lob**, lieber noch: positive Wahrnehmung **wirkt Wunder!**
- ▶ Vermeiden **negativer Programmierung**: „Du lernst es nie!“; „So wirst du nie fertig!“; „Kannst du das bald?“

*Jedes Kind ist gewissermaßen ein Genie, jedes Genie gewissermaßen ein Kind*

A.Schopenhauer

*Kinder empfinden ihr Umfeld mit ihren feinen Seismographen.*

Bruno Bettelheim



## Teil 4: Prozessorientierte Tools zur *psychostrategischen Entlastung*

### 4.1. Humorvoller Zugang

- ▶ Gelassenheit
- ▶ Fröhlichkeit
- ▶ Heiterkeit und Humor



### Physiologische erwiesene Heilkraft des Lachens (Geleotologie)

**Beispiel:** »Yoga Lachen«, oder indische Lachclubs

(Dr. Mandan Kataria: „**self inducing laugher**“)

*Seminar des IFP zum Thema „Lachen Sommersemester 2012)*





## Teil 4: Prozessorientierte Tools zur *psychostrategischen Entlastung*

---

### 4.1.2. Positive Steuerung

z.B. das **Vorauslob**:

*“Auf dich/Sie kann man sich voll verlassen!”;*

*“Ich freu´ mich schon, wenn ich nachher dein Heft anschauen kann...!”* oder

*„Ich vertraue dir, dass dein ... schön ist, ich brauche es gar nicht zu kontrollieren!“*

### 4.1.3. Positiver Blickwinkel

### 4.1.4. Blödeln

Expertinnen und Experten stellen fest:

***Blödeln ist psychohygienisch von größter Bedeutung,***

*basiert es doch auf einem vielschichtigen psychologischen Fundament!*

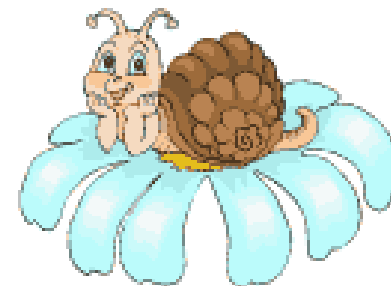
## Teil 4: Prozessorientierte Tools zur *psychostrategischen Entlastung*

### 4.3. Selbstkontrolle



#### 4.3.1. Mut zur Langsamkeit

Lange Drohungen, wortreiche Ankündigungen und vor allem das Einlassen auf Diskussionen erzeugen ein unmittelbares Spannungs-Setting und rangieren weit im Bereich „Gelaber“ oder „zutexten“. Resilienz-schädigend!



## Teil 4: Prozessorientierte Tools zur *psychostrategischen Entlastung*

### 4.6. Die W.E.S.P.E Methode



Warten Sie mit Ihrer Reaktion nach einem kindlichen Fehlverhalten auf ein weitgehend **entspanntes Setting!**

Keine Sorge: Entspannte Momente stellen sich bald ganz von alleine ein!

Erst in diesem Moment erinnern Sie das Kind **betont ruhig, langsam** und **entspannt**, vor allem aber: **wortkarg** an das Ihnen „im Gedächtnis gebliebene“ Fehlverhalten!

Sie erzeugen damit mehrere Reaktionen in der Denkweise des Kindes: (Auszug)

- ▶ Ich bin wichtig genug, dass meine Handlungen im Gedächtnis bleiben
- ▶ Meine Bezugsperson nimmt mich wahr (immer noch)
- ▶ Meiner Bezugsperson ist es offenbar wichtig, dass sich etwas ändert
- ▶ Nachdenken ist jetzt auf einmal möglich (in gespanntem Setting jedoch keinesfalls!)

Stadlauerstraße 39 / 2.Stock  
1220 WIEN

[www.kiddycoach.or.at](http://www.kiddycoach.or.at)

Literatur Gerhard Spitzer:

*"Entspannt Erziehen",  
"Entspannte Eltern, „Glückliche Kinder“  
"Warum zappelt Philip?", UEBERREUTER*

*NEU ab Herbst 2012:  
„Anleitung zum Erziehungsstress“, UEBERREUTER*

**Gerhard Spitzer**

© November 2011

**Ansprechpersonen:**

**FH Doz. Gerhard Spitzer, LSB: 0664 38 65 773, [berater@kiddycoach.com](mailto:berater@kiddycoach.com),**

**Dipl.system.LSB Susanne Erlmoser, 0676 572 36 30, [susanne.erlmoser@kiddycoach.com](mailto:susanne.erlmoser@kiddycoach.com)**

**Dr. Dieter Zani, Homöopathie, [aquarius@gmx.at](mailto:aquarius@gmx.at)**