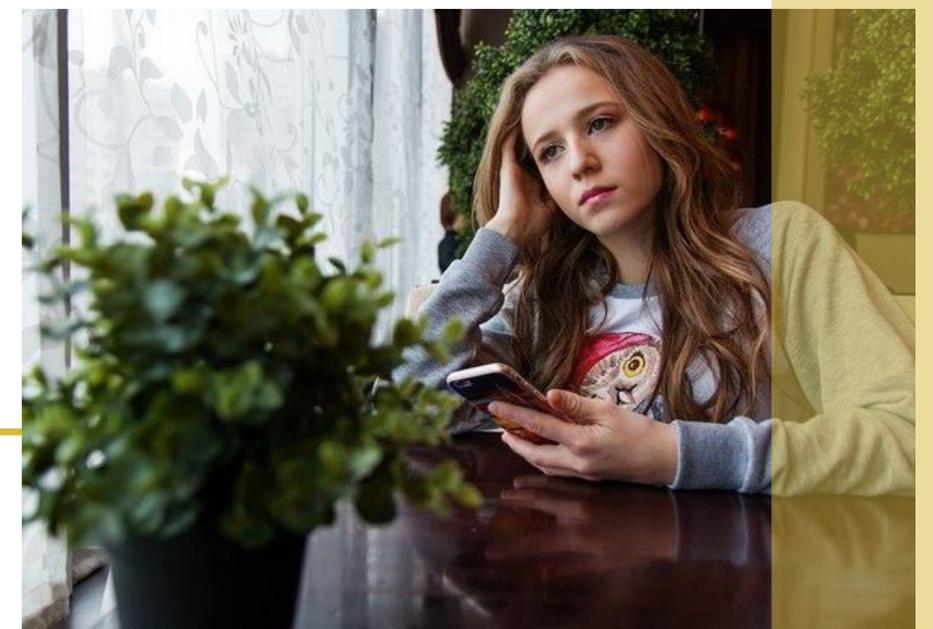


ZUM EINSATZ VON RANKINGSKALEN IM
THERAPEUTISCHEN KONTEXT

Empfindungen und Gefühle sichtbar machen

Dr. Mareike Dittmer



Inhaltsverzeichnis

RANKINGSKALEN UND EINSATZMÖGLICHKEITEN

Einführung in die Arbeit mit Skalen

Definition "Emotionen"

Wertfreie Kommunikation nach Rogers

Angsthierarchie

Ja-Nein-Skala

Skala "1-10"

Skala "Smiley"

Skala "Trifft zu - Trifft nicht zu"

Farbskala

Baumskala



Wer bin ich?

Mein Name ist Dr. Mareike Dittmer

HEILPRAKTIKERIN FÜR
PSYCHOTHERAPIE

Spezialisiert auf die Behandlung von
Angststörungen, Erschöpfungssymptomen und
AD(H)S

WISSENSCHAFTLERIN

Im Forschungsgebiet "Wie man das Gehirn
beeinflussen kann, um besser zu lernen."



Einführung in die Arbeit mit Rankingskalen

VOR- UND NACHTEILE



Vor- und Nachteile von Rankingskalen

WERTEFREI ALS OBERESTES THERAPIEZIEL



Sie sind emotionslos.
Sie sind wertfrei.
Sie triggern nicht.
Sie regen zum
Nachdenken an.
Sie geben Anlass zur
Nachfrage und zum
Aufbau des Rapports.
Sie relativieren.
Sie visualisieren.



Sie sind ungenau.
Sie regen zur
Interpretation an.
Sie geben Anlass zur
Nachfrage und zum
Abbruch des
Rapports.
Sie sind
stimmungsabhängig.



Definition "Emotionen"

MAN KANN NUR VOR DAS GESICHT GUCKEN



Wie werden Emotionen definiert?



Bewertung von Situationen
und zur Initiierung von
Handlungen



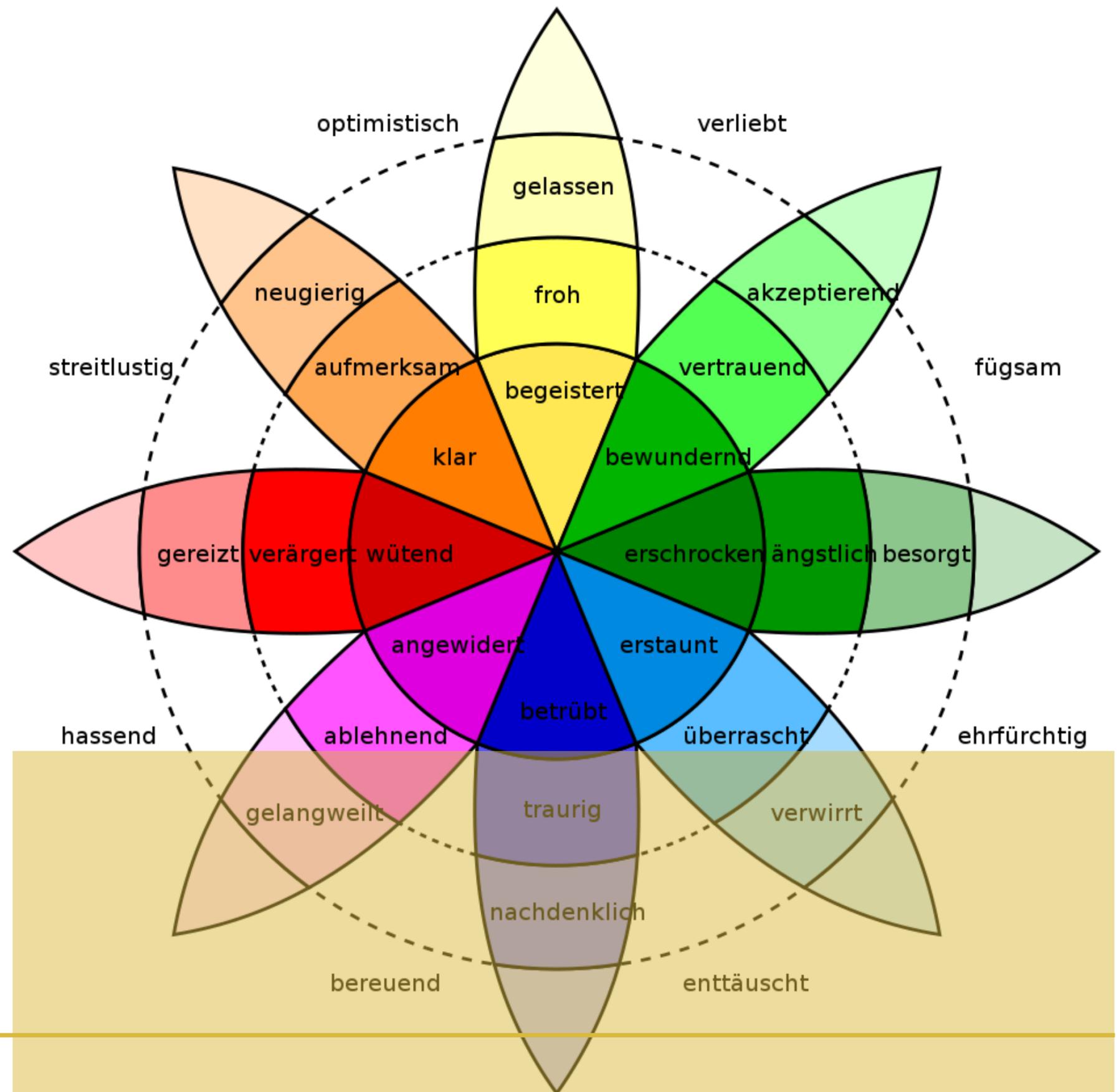
Psychische Erregung



Komplexes Muster aus
physiologischen Reaktionen
(z.B. Steigerung des
Blutdrucks), Gefühlen (z.B.
Liebe, Wut)



Emotionen können mit unzähligen Wörter beschrieben werden und jedes Wort wird von jedem Menschen anders interpretiert.



Wertfreie Kommunikation nach Rogers

ZIELE VON THERAPEUTISCHER
KOMMUNIKATION





Ziel: Rapport und Vertrauen aufbauen

Es geht um mehr als nur ein gutes Gespräch

Menschen sind die Fähigkeiten angeboren, sich selbst zu verwirklichen, sich weiterzuentwickeln und die eigene Persönlichkeit reifen zu lassen.

- **Empathie**
- **Wertschätzung**
- **Echtheit**





**Keine
Ratschläge
und keine
Bewertungen**



Angsthierarchie

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON
PHOBIEN



Post It's

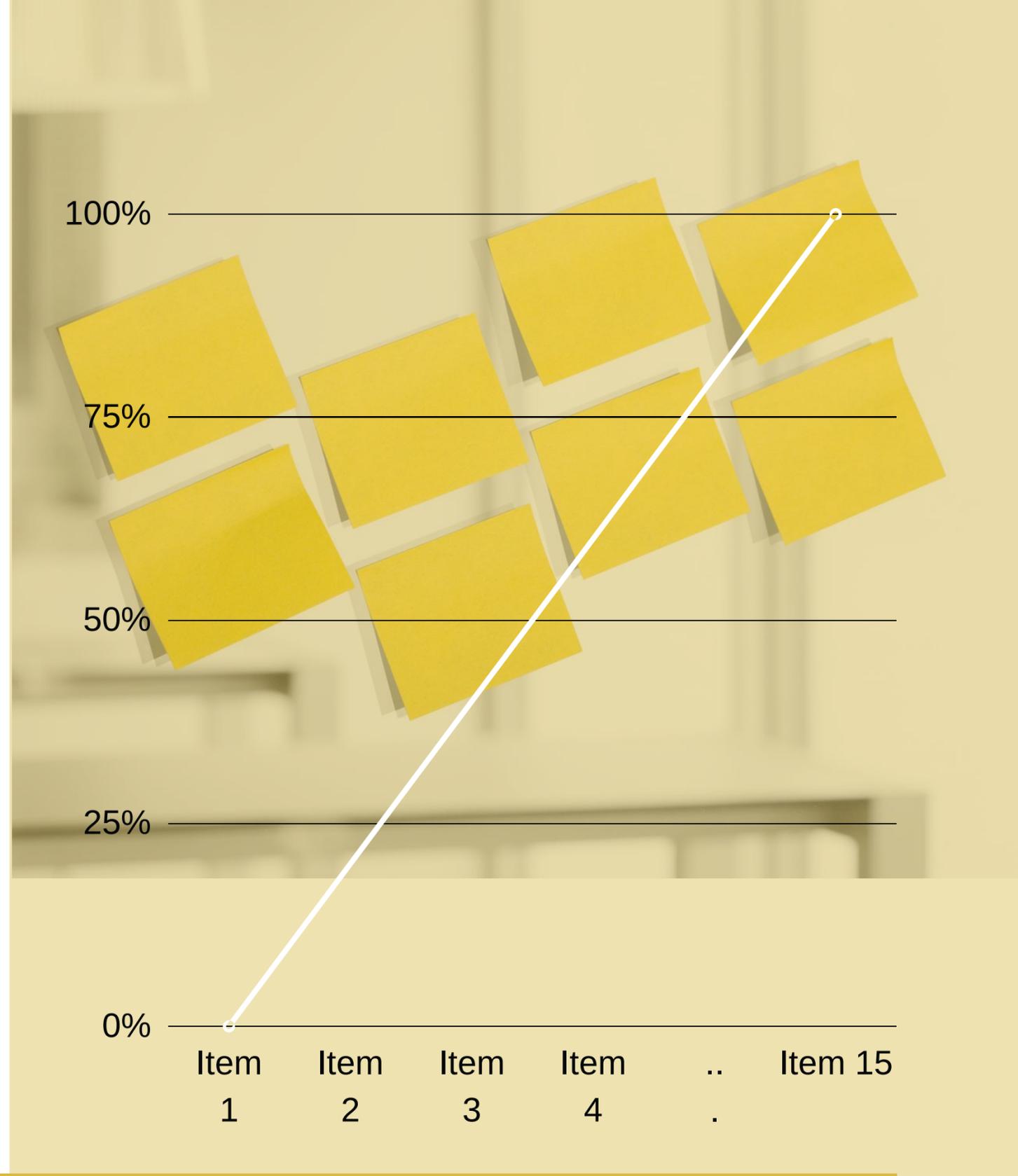
Basierend auf, vom Patienten
gewählten, Items

Item 1 = Wohlfühlort

Item 2 = nicht Angst belastet

...

Item 15 = größte Angst



Ablauf der Therapie

Systematisches Desensibilisieren

- SITZUNG 1, 2

Anamnese, Herausarbeiten des Wohlfühlortes, Übung der Entspannung
Post It´s erstellen, Hierarchie bilden (Hausaufgabe - Überprüfung)

- SITZUNG 3

Übung der Entspannung, Item 2, Item 1, Item 3, Item 1, Item 4, Item 1

- SITZUNG 4-X

Item 1. Item 4-1-5-1-6-1-7-...15-1

- SITZUNG X+1

Tranceübung zur Überprüfung der Bewältigung der Phobie



Ja-Nein-Skala

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON
STÖRUNGEN AUS DEM DEPRESSIVEN
SPEKTRUM



Sokratischer Dialog

Ich erziehe
meine Kinder
nicht gut

Rückfragen: Nennen Sie
Eigenschaften von Kindern,
die schlecht erzogen sind!

Kinder sind zu
Fremden frech

Machen Ihre Kinder das?

Nein.

Kinder machen
nicht, was sie
sollen

Machen Ihre Kinder das?

Ja.

Kinder klauen
und lügen

Machen Ihre Kinder das?

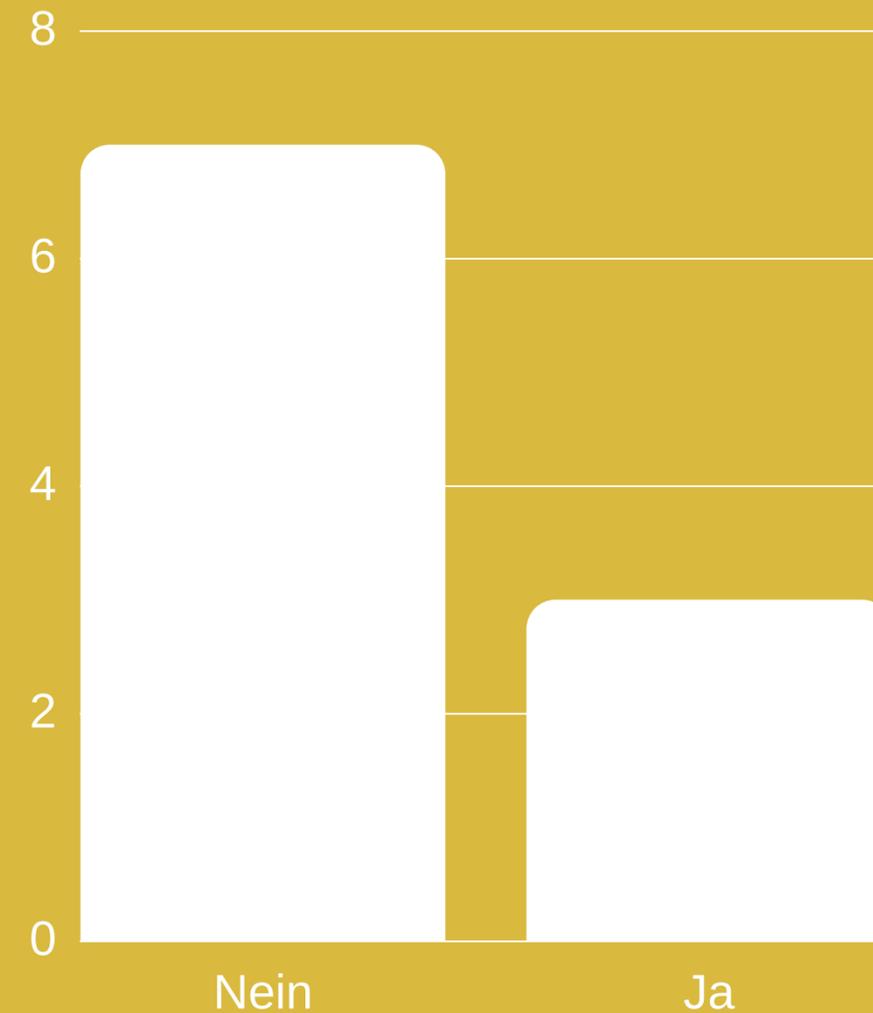
Nein.



Sokratischer Dialog

Auswertung von mind. 11 Fragen

8x "Nein." und nur 3x "Ja." ... Erziehen Sie Ihre Kinder grundsätzlich schlecht?



1-10-Skala

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON
PTBS



Ablauf der Therapie

EMDR bei PTBS

- SITZUNG 1, 2

Anamnese, Herausarbeiten des Wohlfühlortes, Symbolisieren des Traumatischen Erlebnisses

- SITZUNG 3

Übung der Entspannung

- SITZUNG 4

EMDR

- SITZUNG 5

Nachbesprechung



Ablauf der Sitzung 4

EMDR bei PTBS

- SMALTALK
Wohlfühlort wiederholen, Symbol des traumatischen Erlebnisses in Erinnerung rufen
- WOHLFÜHLORT HINTERFRAGEN/ ÜBEN
Übung der Entspannung
- AN SYMBOL DENKEN UND FINGER VERFOLGEN
Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1-10? (Bedeutung von 1 bis 10)
- SCHRITT 3 WIEDERHOLEN
Wie fühlen Sie sich auf einer Skala von 1-10? 3 ... Reicht das? ... Ja.



Vorteile der 1-10 Skala



Völlig wertfrei.

Zustand verfolgbar.

Zeitlich minimale Unterbrechung der EMDR-Session

Kein Hinterfragen nötig



Skala "Smiley"

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON
LIEBESKUMMER



WELCHER SMILEY DRÜCKT IHRE STIMMUNG AM BESTEN AUS?

Smiley als Hilfsmittel, um
Gefühle zu visualisieren.



wütend



traurig



glücklich



Vorteile Skala "Smiley"



Völlig wertfrei.
Zustandsänderung verfolgbar.
Visualisierung der Gefühlssituation.
Anlass zum Nachdenken und Sprechen.
Aussicht auf Besserung.



Skala "Trifft zu - Trifft nicht zu"

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON
VERHALTENSÄNDERUNGEN





Arbeitsauftrag

Bitte kreuzen Sie an, wie Sie folgende Verhaltensweise in der letzten Woche wahrgenommen haben:

	Trifft gar nicht zu	Trifft manchmal zu	Aussage irrelevant	Trifft manchmal zu	Trifft immer zu
Ich komme zu spät.	<input type="checkbox"/>				
Ich vergesse Termine.	<input type="checkbox"/>				
Ich kann mich leicht auf Termine festlegen.	<input type="checkbox"/>				
Ich nehme unwichtige Geräusche wahr.	<input type="checkbox"/>				
Gespräche anderer lenken mich ab.	<input type="checkbox"/>				
Ich beende meine Gespräche nicht.	<input type="checkbox"/>				
Summe	... mal				



Zusammenzählen



Vorteile Skala "Trifft zu - Trifft nicht zu"



Völlig wertfrei.

Verhaltensänderung verfolgbar.

Visualisierung der Verhaltensänderung/ des Therapieerfolgs.

Möglichkeit zum "Über-Sich-Nachdenken" und Reflektieren.

Wahrnehmung von Zwischenzielen - Vergleich mit vorherigen Unterlagen.

Überdenken der eigenen Ansprüche.



Farbskala

AM BEISPIEL DER BEHANDLUNG VON
SCHMERZEN



WIE STARK EMPFINDEN SIE IHREN SCHMERZ JETZT?

Vor und nach einer (Selbst-)Hypnoseübung.



Schmerzen sind nicht
auszuhalten.

Schmerzen sind gut
auszuhalten.

Ich spüre keinen Schmerz.

Wichtig: Von links nach rechts. (Aussicht auf Besserung und stehen bleiben
im bestöglichen Zustand.)



Vorteile Farbskala



Völlig wertfrei.
Schmerzempfinden visualisierbar.
Fokus auf Verbesserung legen.
Schmerzfreiheit neurobiologisch verankern.
Schmerzgedächtnis deaktivieren/ überlagern.

Farbskala sollte individuell ausgearbeitet werden. Die Farbe des Schmerzes muss z.B. nicht Rot sein.





Baumskala

AM BEISPIEL DES
BEWUSSTWERDENS VON EIGENEN
BEDÜRFNISSEN

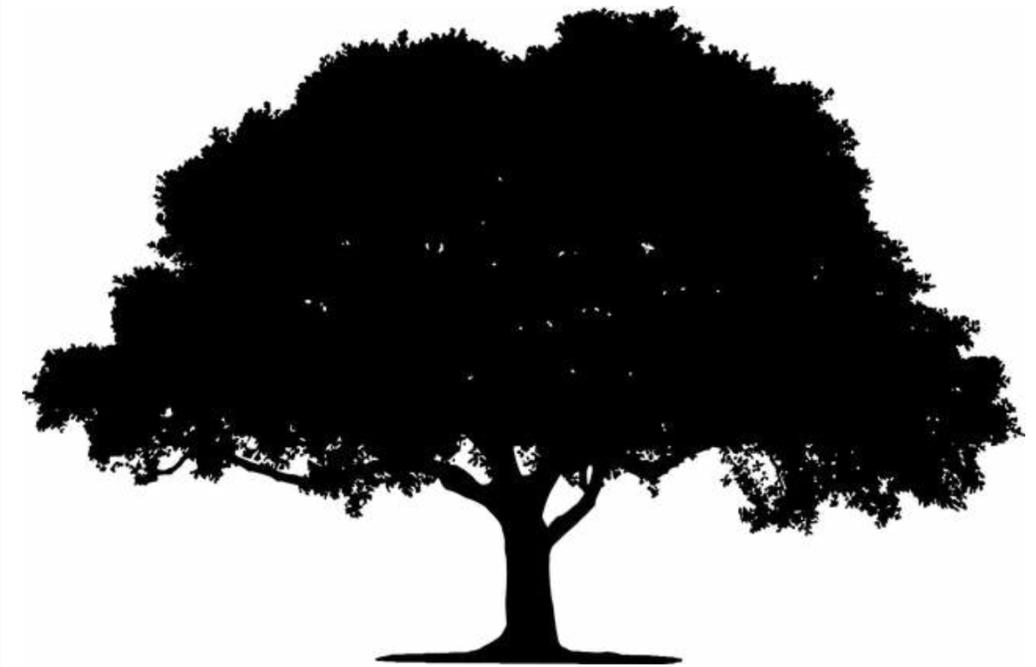
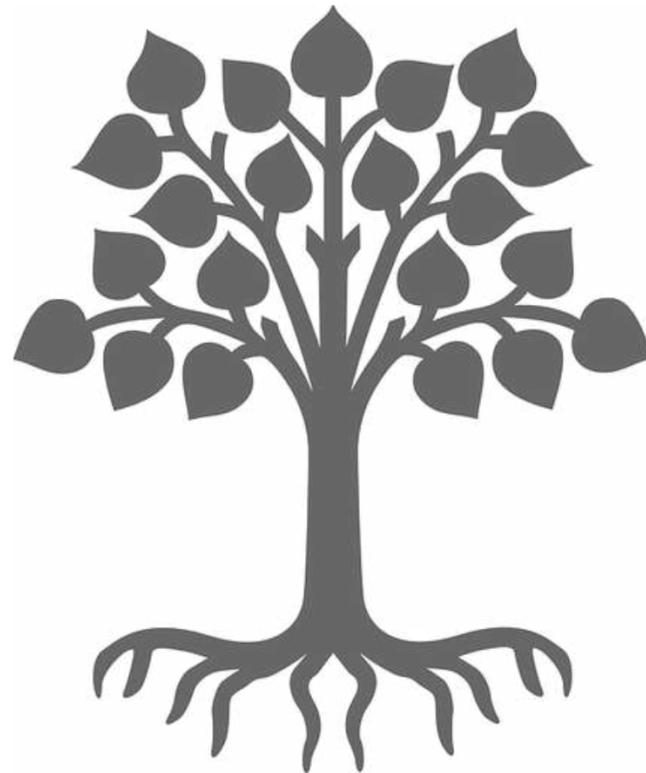
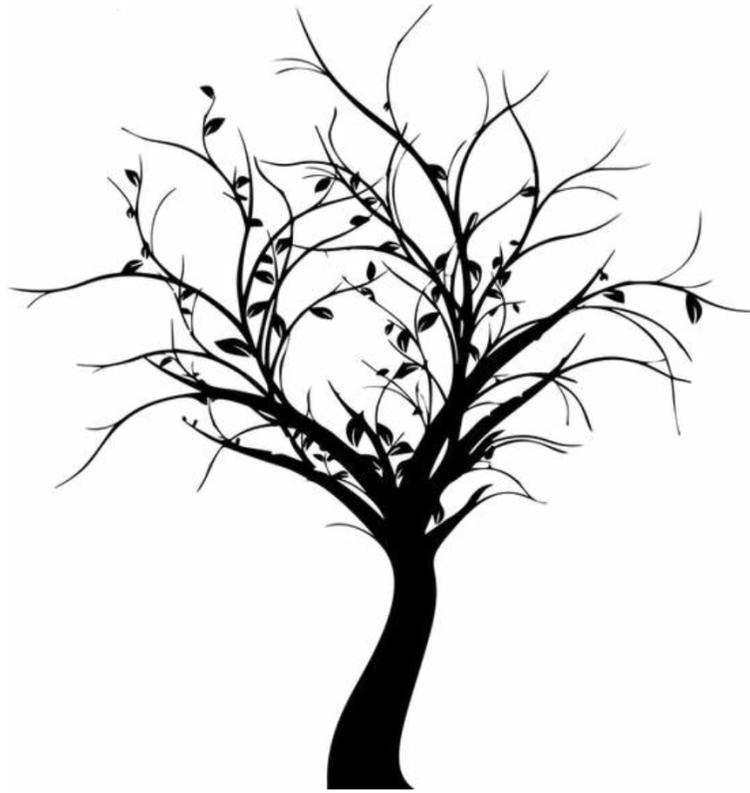


Ablauf der Sitzung

Bewusstwerden von eigenen Bedürfnissen

- EINLEITUNG
Baum-Hypnose
- HAUPTTEIL
Zeichnes des Baumes
- AUSWERTUNG
Interpretation der Zeichnung
- SCHLUSSFOLGERUNG
Formulieren von eigenen Bedürfnissen und deren Umsetzung





Vorteile Baumskala



Völlig wertfrei.

Bedürfnisse über Visualisierung wahrnehmen.

Bedürfnissen ein Symbol geben (z.B. Wurzeln = Verankerung).

Erkenntnisgewinnung über eigene Bedürfnisse.

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und aussprechen dürfen.



Melde dich bei uns

Fragen, Anregungen oder Buchungen

Dr. Dittmer Institut

Melli-Beese-Straße 06

15712 Königs Wusterhausen

Telefonnummer

(030) 6390 4841

E-Mail-Adresse

info@heilpraktiker-psychotherapie-werden.de

