

PT Informationen 02-2001

Aktuell für Sie:

Das erste **Paarseminar** wird zum 06.04.2001 starten und es sind noch wenige Plätze frei; falls Sie Interesse haben, bitte melden Sie sich schnell an.

Ab 2. Quartal 2001 wird in dieser Praxis ein Testlauf der **Qualitätssicherung** in therapeutischen Prozessen durchgeführt und falls Sie Interesse haben, bitte melden Sie sich an. Sie haben als Nutzen daraus eine Rückmeldung über Ihren Veränderungsprozess, geben mir eine Möglichkeit mein Vorgehen in der Behandlung zu verbessern und wirken daran mit, die bundesdeutsche Gesamteinführung solcher Verfahren zu beeinflussen und auch als Klientin und Klient (und Versicherte) an einer praxisnahen Fassung dieser Vorhaben mitzuwirken. Es besteht Datenschutz und nur statistisch relevante Daten werden anonymisiert weiterverwendet. Sprechen Sie mich an. Ach so: als „Aufwand“ für Sie entsteht nur, sich 10 Minuten Zeit einzuplanen am Ende einer Stunde: in dieser Zeit beantworten Sie an einem Laptop einige Fragen und bekommen jeweils nach 5., 10. und 15. Stunde eine auswertende Rückmeldung darüber von mir.

Die **Webseitenfunktionalität** war aufgrund technischer Schwierigkeiten des Providers noch nicht restlos hinzubekommen; wir arbeiten aber daran und werden ab Mitte/Ende Februar mit grosser Wahrscheinlichkeit dann „funktionieren“. Ich freue mich auf Ihren Besuch auf diesen Seiten> www.wolff-henschen.de und www.psychotherapie-start.de

Die **Wartezeiten** betragen momentan in der Regel statistisch ein Jahr in dieser Praxis; leider ist es nur möglich in „Anhaltspunkten“ zu rechnen, da es immer sein kann, dass Therapien kürzer sind oder länger sind als gedacht. Zukünftig wird es keine Warteliste mehr geben, um eine schnelle und direkte Reaktion auf Therapiesuchende zu ermöglichen.

Kriseninterventionen und **Notfallpsychologische** Massnahmen sind von diesen Regelungen unberührt.

Zitat des Monats:

Bei seiner Geburt
hat jedes Kind als Geschenk
eine Schale von Licht.
edes Verbot
jedes nicht gelebte Gefühl
ist wie ein Stein,
der in diese Schale fällt
und das Licht dämpft.
Sind es viele Steine
erlischt das Licht
und der Mensch versteinert und verhärtet

Jeder Mensch kann seine Schale ausleeren
und das Licht
erstrahlt dann von Neuem.
Wolff Henschen

Themen verstehen: Emotionale Intelligenz Was steckt dahinter?

Daniel Goleman, der durch seinen Bestseller "Emotionale Intelligenz" diesen Begriff geprägt und populär gemacht hat, beruft sich in seinen Ausführungen vor allem auf den amerikanischen Sozialwissenschaftler **Salovey**. Dieser beschreibt 5 Bereiche, die er als bedeutende Fähigkeiten für eine erfolgreiche Lebensführung erkannt haben will:

Selbsterkenntnis die eigenen Gefühle kennen

Selbstkontrolle Gefühle handhaben

Selbstmotivation Gefühle in die Tat umsetzen und ihre Konsequenzen kennen

Empathie Einfühlungsvermögen in andere

Soziale Kompetenz Umgang mit Beziehungen

Dank Goleman's Veröffentlichungen hat sich die Gliederung in diese 5 Themenfelder durchgesetzt und ist allgemein anerkannt. Zu beachten ist jedoch, dass alle Bereiche in besonderer Abhängigkeit zueinander stehen und aufeinander aufbauen.

Wie die Begriffe 1 bis 3 schon zum Ausdruck bringen, handelt es sich hier um die Fähigkeiten des **Selbstmanagements**, also des eigenen ichbezogenen Handelns.

Selbsterkenntnis > Selbstkontrolle > Selbstmotivation

Selbsterkenntnis ist die Basis für Selbstkontrolle und diese wiederum die Voraussetzung für Selbstmotivation. Entscheidend für den Erfolg im Leben ist aber vor allem, wie ich den richtigen Bezug zum sozialen Umfeld herzustellen vermag. Das heißt, ob ich mich durch Empathie meiner Umwelt anpassen und durch soziale Kompetenzen Einfluss auf diese Umwelt nehmen kann.

Selbsterkenntnis > Empathie > Soziale Kompetenz

Ein gängiges Muster in unserer Gesellschaft ist die Tatsache, dass sich viele trotz geringem Selbstbewusstsein durch stark übersteigerte Selbstkontrolle zu motivieren suchen. Diese Kontrolle verhindert aber oft ein authentisches Miteinander im Umgang mit Beziehungen und führt zu Stress, Überlastung und Burnout.

Literaturtipps:

Lesenswert: EQ2/Der Erfolgsquotient> In seinem neuen Buch beschäftigt sich Goleman mit der Bedeutung der Emotionalen Intelligenz in Beruf und Management. Seine jahrelangen Erfahrungen als Berater von internationalen Wirtschaftsunternehmen hat Goleman zu einem detaillierten, packenden Report zusammengefasst. Hier steht weniger die Entwicklung des Menschen in Erziehung und Gesellschaft im Vordergrund als vielmehr die Bedeutung der emotionalen Intelligenz in der Wirtschaft und vor allem als Erfolgsquotient in Führungspositionen.

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2000