

Modul 3: Aufmerksamkeit

7.1 Sitzung 4 – 118

7.2 Sitzung 5 – 121

7.3 Sitzung 6 – 123

7.4 Arbeitsblätter – 125

Literatur – 125

7.1 Sitzung 4

Inhalte und Materialien der 4. Sitzung

— Inhalte

- Besprechung der Hausaufgabe
- Körperreise
- Scheinwerfer-Metapher
- Rolle der Aufmerksamkeit bei der Wahrnehmung körperlicher Beschwerden
- Was uns wichtig ist ...
- Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung: Der Fakir
- Hausaufgabe: ► Arbeitsblatt 7.3 (Meine Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung)

— Materialien

- Arbeitsblatt 7.1: Merkmale der Aufmerksamkeit
- Arbeitsblatt 7.2: Bewältigung körperlicher Beschwerden durch Ablenkung
- Arbeitsblatt 7.3: Meine Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung

■ Besprechung der Hausaufgabe

Sitzung 4 beginnt mit der Auswertung des Protokolls zur progressiven Muskelentspannung (PME; ► Arbeitsblatt 6.8). Folgende einleitende Fragen können dabei hilfreich sein:

- ❓ — Welche Erfahrungen hat der Patient mit der PME gemacht?
- Hat der Patient regelmäßig geübt?
- Gab es Schwierigkeiten?
- Gab es Fortschritte?

Der Patient wird dazu ermuntert, die PME auch weiterhin täglich zu üben, auch wenn dies nicht explizit als Hausaufgabe formuliert wird. Es sollte noch einmal betont werden, dass regelmäßiges Training wichtig ist, um PME erlernen und erfolgreich anwenden zu können.

■ Körperreise

Die folgende Übung, die inkl. Nachbesprechung ca. 20 min in Anspruch nimmt, ist angelehnt an eine Übung von Bleichhardt und Weck (2011). Die Instruktion wurde geringfügig modifiziert. Die im Text angegebene Pause sollte jeweils etwa 5 s betragen.

■ ■ Instruktion: Körperreise

Ich bitte Sie nun, sich möglichst bequem und entspannt hinzusetzen. – Versuchen Sie, zur Ruhe zu kommen. – Legen Sie Ihre Hände auf der Lehne oder Ihren Oberschenkeln ab. – Schließen Sie Ihre Augen, wenn Sie es möchten. – Sollte Ihnen das unangenehm sein, dann fixieren Sie einen Punkt im Raum, der möglichst weit entfernt ist.

Ich möchte nun mit Ihnen eine kleine gedankliche Reise durch Ihren Körper unternehmen. – Dabei können einige körperliche Empfindungen auftreten, die aber alle harmlos sind. – Einige davon sind Ihnen vielleicht angenehm, einige ein wenig unangenehm und andere weder das eine noch das andere. – Wenn wir die Übung beenden, werden die Empfindungen wieder in den Hintergrund treten. – Zwischendurch stelle ich Ihnen ab und zu eine Frage. – Sie brauchen Sie aber nicht laut zu beantworten. – Ihre innere Reaktion stellt bereits die Antwort auf die Frage dar. – Konzentrieren Sie sich nun auf Ihre Atmung. – Versuchen Sie, wahrzunehmen, wie die Luft durch Ihre Nase einströmt, in Ihre Lunge gelangt und schließlich wieder ausströmt. – PAUSE – Versuchen Sie, genau auf Ihre Empfindungen an der Nase zu achten. – Vielleicht bemerken Sie, wie beim Einatmen ein eher kühler Lufthauch an der Nase zu spüren ist. – PAUSE – Und vielleicht bemerken Sie auch, dass beim Ausatmen eher wärmere Luft Ihren Körper verlässt. – PAUSE – Versuchen Sie, in dieser Genauigkeit auf alle Empfindungen an und in Ihrer Nase zu achten. – Was spüren Sie am rechten Nasenflügel, was am linken und was an der Trennwand dazwischen?

Begeben Sie sich nun weiter auf Ihrer Körperreise und wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Rücken. – PAUSE – Achten Sie genau darauf, an welcher Stelle Ihr Rücken Kontakt mit der Stuhllehne hat. – Spüren Sie den Druck an Ihrem Rücken? – Spüren Sie vielleicht auch Wärme, Kälte oder ein leichtes Kribbeln? – Versuchen Sie, genau auf Ihre Empfindungen in Ihrem Rücken zu achten.

Gehen Sie in Gedanken nun weiter und zwar zu Ihrem Gesäß und Ihren Oberschenkeln. – PAUSE – Achten Sie darauf, wie Sie mit Ihrem Gewicht auf der Sitzfläche des Stuhles ruhen. – Spüren Sie den Druck? – PAUSE – Vielleicht fällt Ihnen auch auf, wie Ihre Sitzknochen auf den Stuhl drücken? – PAUSE – Oder nehmen Sie vielleicht ein Kälte- oder Wärmegefühl wahr?

Versuchen Sie nun, mit Ihrer Aufmerksamkeit weiter nach unten, die Beine entlang, zu Ihren Füßen zu wandern. – PAUSE – Achten Sie darauf, an welcher Stelle Ihre Füße Kontakt zum Boden haben. – PAUSE – Nehmen Sie ein Druckgefühl wahr? – PAUSE – An welcher Stelle Ihrer Füße ist das Druckgefühl am stärksten? – PAUSE – Was spüren Sie in Ihren Füßen, wenn Sie sich genau auf sie konzentrieren? – Fühlen sich Ihre Füße warm oder eher kalt an? – PAUSE – Gibt es Stellen, an denen Ihre Füße leicht kribbeln? – PAUSE – Vielleicht bemerken Sie auch, dass sich Ihre Füße feucht oder trocken anfühlen? – PAUSE – Achten Sie nun auf alles, was Sie im Bereich Ihrer Füße an Empfindungen wahrnehmen können.

Machen Sie nun einen großen Sprung auf Ihrer Körperreise von Ihren Füßen hinauf zu Ihrem Hals, genauer gesagt zu Ihrem Kehlkopf. – PAUSE – Lenken Sie jetzt Ihre komplette Aufmerksamkeit auf Ihren Kehlkopf. – PAUSE – Versuchen Sie, die Oberfläche, die Beschaffenheit Ihres Kehlkopfs zu spüren.

kopfs zu erspüren. – PAUSE – Fühlt er sich eben an oder eher etwas rau oder sogar kratzig? – PAUSE – Falls Sie schlucken müssen, dann achten Sie genau darauf, wie sich Ihr Kehlkopf beim Schlucken und direkt nach dem Schluckvorgang anfühlt. – PAUSE – Vielleicht fühlt er sich ja so an, als ob er beim Schlucken im Weg oder sogar angeschwollen sei. – PAUSE – Achten Sie so genau wie möglich auf alle Empfindungen, die Sie an und in Ihrem Kehlkopf wahrnehmen können.

Verlassen Sie in Gedanken nun Ihren Kehlkopf und wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit noch einmal zu Ihrer Nase, dem Startpunkt Ihrer kleinen Körperreise. – PAUSE – Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. – Achten Sie wieder darauf, wie kühlere Luft in Ihre Nase einströmt und wärmere Luft wieder hinausströmt. – PAUSE – Versuchen Sie, noch einmal auf alles zu achten, was Sie im Zusammenhang mit Ihrer Atmung an Ihrer Nase wahrnehmen können.

Schließen Sie nun allmählich Ihre kleine Körperreise ab und kehren Sie in Gedanken zurück in diesen Raum. – PAUSE – Recken und strecken Sie sich ein wenig und atmen Sie einige Male tief ein und aus. – PAUSE – Zählen Sie in Gedanken von 5 nach 1 und öffnen Sie bei 1 wieder Ihre Augen!

Im Anschluss erfolgt eine Besprechung bzw. Auswertung der Übung. Dies kann mit folgenden Fragen geschehen:

- ❓ ■ Welche Körperempfindungen haben Sie wahrgenommen?
- Waren diese Empfindungen bereits vor der Übung da?
- Wie erklären Sie sich das Auftreten dieser Empfindungen jetzt, nach der Übung?
- Wie hätten Sie sich die aufgetretenen Empfindungen erklärt, wenn sie außerhalb dieser Übung aufgetreten wären?
- Was glauben Sie, warum habe ich diese Übung mit Ihnen gemacht?

Durch die Übung sollte es dem Patienten gelungen sein, die Bedeutung von Aufmerksamkeit bei der Wahrnehmung körperlicher (Miss-)Empfindungen zu erfahren. Ihm sollte bewusst geworden sein, dass das, was ich beachte, von mir stärker bzw. intensiver wahrgenommen wird. Richte ich z. B. meine Aufmerksamkeit auf meinen Kehlkopf, werden Empfindungen in meinen Füßen in den Hintergrund treten.

■ Scheinwerfer-Metapher

Aufmerksamkeit arbeitet wie ein Scheinwerfer. Dieser kann bewusst auf bestimmte Reize gelenkt werden. Reize, auf die wir uns konzentrieren und die damit im »Lichtkegel der Aufmerksamkeit« stehen, werden stärker und intensiver wahrgenommen als Reize, denen wir keine Beachtung schenken und die damit schemenhaft im Hintergrund

bleiben. Ein Beispiel aus dem Alltag (angelehnt an Pinel 1997) kann diesen Zusammenhang veranschaulichen: Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit in einem lauten Flughafen einer möglicherweise wichtigen Ansage zuwenden, dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diese verstehen. Gleichzeitig werden Sie aber den Inhalt einer Bemerkung Ihrer Reisebegleitung vermutlich nicht erfassen.

Wenn wir nun körperliche Beschwerden haben und diese als quälend erleben, dann fällt es uns oft schwer, uns auf etwas anderes als die Beschwerden zu konzentrieren. Die ganze Aufmerksamkeit wird auf die Beschwerden gelenkt, sodass wir manche Dinge in unserer Umgebung gar nicht mehr wahrnehmen, auch nicht die positiven Dinge oder kleinen Freuden des Alltags, da sie außerhalb des Rampenlichts stehen. Ziel sollte es demnach sein, den »eingerosteten Aufmerksamkeitsscheinwerfer«, dessen Lichtkegel stets auf die körperlichen Beschwerden gerichtet ist, beweglicher zu machen, sodass auch angenehme Dinge, die Freude oder Genuss bereiten, ins Licht treten können. Es geht folglich darum, Dinge bzw. Aktivitäten zu finden, die die Aufmerksamkeit fesseln, um auf diesem Weg körperliche Beschwerden in den Hintergrund treten zu lassen.

■ Rolle der Aufmerksamkeit bei der Wahrnehmung körperlicher Beschwerden

Im Folgenden soll die Rolle der Aufmerksamkeit bei der Wahrnehmung körperlicher Beschwerden herausgearbeitet werden. Dabei sollten folgende Informationen vermittelt werden:

- Viele Prozesse laufen in unserem Körper **unbewusst** ab. Die meisten Körpervorgänge nehmen wir üblicherweise nicht wahr. Erst, wenn wir ganz bewusst unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, z. B. auf unsere Atmung, nehmen wir sie deutlich wahr.
- Aufmerksamkeit ist **bewusst lenkbar**. Meistens ändert sich unsere Konzentrationsrichtung jedoch automatisch, also ohne unser willentliches Zutun. Dies geschieht z. B. in Schreckmomenten. Hören wir einen lauten Knall, dann drehen wir automatisch unseren Kopf in Richtung der Geräuschquelle. Wenn wir Angst haben, dann richtet sich unsere Aufmerksamkeit automatisch auf das Objekt, durch das wir uns bedroht fühlen. Wir lassen es nicht aus den Augen. Oder wir hören unseren Namen. Auch dann richtet sich unsere Aufmerksamkeit automatisch in Richtung desjenigen, der uns gerade gerufen hat.
- Wenn körperlichen Beschwerden immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird, kann dies dazu führen, dass sie unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen, dass positive Dinge in unserer Umgebung nicht mehr wahrgenommen werden, dass wir unsere Freizeitaktivitäten einschränken, dass wir soziale Kontakte ver-

nachlässigen und/oder körperliche Anstrengung vermeiden.

- Wichtig ist daher, dass der Patient lernt, seine körperlichen Beschwerden weniger Aufmerksamkeit zu schenken. Stattdessen soll er verstärkt darauf achten, was ihm Spaß macht, wann er sich wohl fühlt und was ihm Freude und Genuss bereitet. Dadurch macht er seinen Aufmerksamkeitsscheinwerfer beweglicher!

Der Patient erhält ► Arbeitsblatt 7.1 (Merkmale der Aufmerksamkeit).

■ Was uns wichtig ist ...

Wenn uns etwas wichtig erscheint, dann steht dies im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit und wird demnach gut ausgeleuchtet. Wir nehmen das, was für uns von Bedeutung ist, in einem helleren Licht und damit intensiver wahr als Dinge, die wir uninteressant finden bzw. die uns »kalt lassen«. Wiederum mithilfe der Methode des »geleiteten Entdeckens« soll der Patient herausfinden, was ihm persönlich wichtig ist. Folgende Fragen und Informationen können dabei hilfreich sein.

- ❓ ■ Welche Dinge sind Ihnen denn besonders wichtig?
- Nehmen Sie diese häufiger oder intensiver wahr als andere Menschen in Ihrer Umgebung?

Manchmal überschätzen wir, mit welcher Häufigkeit Dinge, die uns wichtig erscheinen, in Wirklichkeit auftreten. Beispiele dafür sind:

- Das eigene **Auto**: Falls der Patient ein eigenes Auto besitzt, dann fragen Sie, um welches Modell es sich handelt und welche Farbe es hat; anschließend fragen Sie ihn, ob er sich noch an den Zeitpunkt des Autokaufs erinnern kann und auch daran, ob ihm nach dem Autokauf mehr oder weniger Autos gleichen Modells auf den Straßen begegnet sind. Höchstwahrscheinlich wird der Patient antworten, dass ihm nach Anschaffung des Wagens mehr gleiche Modelle aufgefallen sind als vorher. Wie erklärt sich der Patient dieses Phänomen? Das Auto ist ihm wichtig, folglich lenkt er mehr oder weniger bewusst seine Aufmerksamkeit darauf.
- **Kinderwagen**: Frauen, die sich ein Kind wünschen oder bereits Kinder haben, fallen Kinderwagen häufiger auf als Frauen, die keine Mutter sind oder werden wollen.
- **Paare**: Wenn man Single ist, sich einsam fühlt und gerne wieder einen Partner hätte, hat man oft das Gefühl, nur von Paaren umgeben zu sein.

Vielleicht hat der Patient auch folgende Erfahrung im Alltag bereits selbst gemacht: Er liest ein spannendes Buch, ist

ganz in seine Lektüre vertieft und nimmt nicht wahr, was um ihn herum passiert (z. B. Umgebungslärm wie Vogelgezwitscher oder Straßenlärm). Plötzlich hört er einen lauten Knall. Er schreckt auf. In diesem Moment schaltet seine Aufmerksamkeit automatisch um. Das Buch wird von einer Sekunde auf die andere uninteressant. Er fragt sich: »Was hat den Knall verursacht? Ist vielleicht ein Unfall passiert?« Es ist wichtig für ihn zu erfahren, was eben passiert ist.

Für uns unwichtige Dinge können wir aus unserem Bewusstsein ausblenden. So nehmen wir Alltagsgeräusche wie z. B. das Ticken einer Uhr oder das Summen des Kühlschranks kaum wahr. Auch Körperfunktionen wie der Atmung oder dem Herzschlag schenken wir üblicherweise keine große Beachtung.

Um die Beweglichkeit des Aufmerksamkeitsscheinwerfers zu erhöhen, sind Gedanken von großer Bedeutung. Mithilfe von **Selbstinstruktionen** bzw. »Selbstgesprächen« kann der Patient seine Aufmerksamkeit lenken und damit sein Wohlbefinden beeinflussen. Der Patient soll dazu motiviert werden, etwas zu sich selbst zu sagen, das ihm hilft, seine Aufmerksamkeit von seinen körperlichen Beschwerden wegzulenken. Er soll seinen Scheinwerfer bewusst auf andere Wahrnehmungsbereiche und Reizquellen zu lenken lernen: »Bestimmen Sie die Richtung des Scheinwerfers! Geben Sie die Regieanweisung! Dadurch erleben Sie, wie Sie Ihre körperlichen Beschwerden ein Stück weit beeinflussen und kontrollieren können.«

■ Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung: Der Fakir

Am Beispiel eines Fakirs kann die Bedeutung der Aufmerksamkeitslenkung noch einmal veranschaulicht werden. Folgende Informationen können dem Patienten zu dieser Thematik vermittelt werden:

Der Patient hat vielleicht schon einmal etwas von Fakiren gelesen, gehört oder gesehen. Fakire setzen sich bewusst einem starken Schmerzreiz aus. Entweder machen sie es sich auf einem Nagelbrett »bequem«, laufen über Glascherben oder glühende Kohlen oder durchbohren ihre Haut mit Nägeln, Spießen oder Haken. Dabei empfinden sie anscheinend keinen Schmerz. Fakire gelten als **Meister der Aufmerksamkeitslenkung**. Sie können ihr Schmerzempfinden kontrollieren, indem sie sich ganz stark auf etwas anderes als die Schmerzen konzentrieren.

Diese Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit zu kontrollieren und bewusst zu lenken, ist in vielen Situationen nützlich und sinnvoll. Durch Aufmerksamkeitslenkung schaffen wir es, uns bewusst auf eine Tätigkeit zu konzentrieren, ohne von den vielfältigen Sinneseindrücken, die uns umgeben, überflutet zu werden. Wenn sich durch Konzentration auf bestimmte Körperregionen körperliche Misserfindungen verstärken lassen, müsste es ja auch möglich sein, durch Umlenkung der Aufmerksamkeit auf andere

Dinge die zuvor wahrgenommenen Beschwerden zu verringern, also eine Entlastung zu empfinden.

Manchmal führt der Wechsel in eine ungewohnte Umgebung dazu, dass die Beschwerden nicht mehr wahrgenommen werden. So berichten z. B. manche Personen, die von Zahnschmerzen geplagt werden, davon, dass die Schmerzen plötzlich wie weggeblasen seien, sobald sie ins Behandlungszimmer gerufen werden. Möglicherweise tut ein wenig Angst im Behandlungsstuhl ein Übriges, um die Schmerzen zu »vergessen«.

Abschließend sollen mit dem Patienten Ablenkungsstrategien gesammelt werden, die er bisher bereits einsetzt (mehr oder weniger bewusst). Dabei können folgende Fragen nützlich sein:

- ❓ ■ Haben Sie es schon einmal erlebt, dass Sie durch einen Umgebungswechsel oder durch Veränderungen in Ihrer unmittelbaren Umgebung Ihre körperlichen Beschwerden kaum oder gar nicht mehr wahrgenommen haben?
- Welche Strategien wenden Sie bereits an, um sich von Ihren körperlichen Beschwerden abzulenken? Was haben Sie bisher ausprobiert? Welche weiteren Strategien könnten Ihrer Meinung nach hilfreich sein?

Der Patient erhält ► Arbeitsblatt 7.2 (Bewältigung körperlicher Beschwerden durch Ablenkung).

■ Hausaufgabe

Der Patient erhält ► Arbeitsblatt 7.3 (Meine Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung). Die Aufgabe wird kurz besprochen. Der Patient soll im Sinne eines Verhaltensexperimentes verschiedene Strategien ausprobieren und deren Effekte beobachten. Er soll demnach testen und herausfinden, welche Strategien bei der Bewältigung körperlicher Beschwerden hilfreich sind.

7.2 Sitzung 5

Inhalte und Materialien der 5. Sitzung

■ Inhalte

- Besprechung der Hausaufgabe
- Verhaltensexperiment
- Eiswassertest
- Motivationsaufbau
- Weitere Strategien zur Ablenkung der Aufmerksamkeit
- Hausaufgabe: Arbeitsblatt 7.5 (Wahrnehmungsspaziergang)

■ Materialien

- Arbeitsblatt 7.4: Aufmerksamkeitsscheinwerfer
- Arbeitsblatt 7.5: Wahrnehmungsspaziergang
- Uhr mit Sekundenanzeiger (notwendig für das Verhaltensexperiment)

■ Besprechung der Hausaufgabe

Der Patient soll berichten, welche Strategien der Aufmerksamkeitslenkung (► Arbeitsblatt 7.3) er in der Zwischenzeit ausprobiert hat und welchen Erfolg diese hatten.

- ❓ ■ Gab es Schwierigkeiten bei der Umsetzung?
- Welche Strategien empfand der Patient als hilfreich, um sich von körperlichen Beschwerden abzulenken?

■ Verhaltensexperiment

Für das Verhaltensexperiment zu Zusammenhängen zwischen Aufmerksamkeitslenkung und der Wahrnehmung körperlicher Prozesse wird der folgende Instruktionstext vorgeschlagen (in Anlehnung an Bleichhardt und Weck 2011).

■ ■ Instruktion: Verhaltensexperiment

Ich möchte mit Ihnen heute wieder eine kleine praktische Übung machen. Dabei ist es wichtig, dass Sie Ihren rechten Arm waagerecht nach vorne ausstrecken, sobald ich JETZT! sage. Schließen Sie dann auch bitte Ihre Augen. Halten Sie den Arm solange gestreckt, bis ich Ihnen sage, dass Sie ihn wieder ablegen können. Im Laufe der Übung werde ich Sie darum bitten, sich auf bestimmte Dinge zu konzentrieren. – PAUSE (ca. 5 s) – Strecken Sie bitte JETZT Ihren rechten Arm nach vorne und schließen Sie Ihre Augen (der Therapeut achtet auf den Sekundenzeiger seiner Uhr). – Halten Sie Ihren Arm weiterhin gestreckt. – Achten Sie auf die körperliche Anspannung, die notwendig ist, um den Arm in dieser Position zu lassen. – Konzentrieren Sie sich voll und ganz auf das Gewicht Ihres rechten Armes. – Achten Sie darauf, wie viel Kraft und Anstrengung es möglicherweise kostet, Ihren Arm gestreckt zu lassen. – Konzentrieren Sie sich darauf, wie schwer sich Ihr rechter Arm anfühlt. – Vielleicht spüren Sie auch, wie Ihr Arm aufgrund der Schwerkraft langsam nach unten gezogen wird.

(Sobald 50 s verstrichen sind): Legen Sie Ihren rechten Arm nun wieder auf der Stuhllehne oder Ihrem Oberschenkel ab. Lockern Sie ihn ruhig ein wenig, um die Anspannung zu lösen. Gleich werden wir die Übung in ähnlicher Form mit dem anderen Arm wiederholen. – PAUSE (ca. 5 s) – Strecken Sie bitte JETZT Ihren linken Arm nach vorne und schließen Sie Ihre Augen (der Therapeut achtet wieder auf den Sekundenzeiger seiner Uhr). – Lenken Sie nun Ihre

Aufmerksamkeit auf eine schöne Erinnerung, z. B. einen Urlaub am Meer. – Versuchen Sie, sich vorzustellen, wie Sie im weichen und warmen Sand liegen. – Die Sonne scheint auf Ihre Haut und wärmt Sie. – Hell leuchtet der feine Sand, und wenn Sie aufs Meer hinausblicken, erkennen Sie glitzernde Lichtspiele auf dem ruhigen Wasser. – Ein leichter, warmer Wind streicht sanft über Ihre Haut. – Sie riechen die salzige Meeresluft und schmecken sie möglicherweise sogar auf Ihrer Zunge. – Sie hören das Rauschen der Wellen und das Gezitscher von Vögeln, die es sich in Ihrer Nachbarschaft gemütlich gemacht haben. – (Sobald 50 s verstrichen sind): Legen Sie Ihren linken Arm nun wieder auf der Stuhllehne oder Ihrem Oberschenkel ab. Lockern Sie ihn ruhig ein wenig, um die Anspannung zu lösen. – Öffnen Sie nun bitte wieder Ihre Augen!

Die Auswertung der Übung kann mit folgenden Fragen geschehen:

- ❓ — Welche Unterschiede haben Sie zwischen beiden Übungen wahrgenommen?
- Welche der beiden Übungen war angenehmer?
- Was glauben Sie – wie lange haben die beiden Übungen jeweils gedauert?
- Welche Übung hat länger gedauert?
- Welche Übung kam Ihnen länger vor?

Diese Übung demonstriert üblicherweise, dass die Konzentration auf eine Empfindung in einem bestimmten Körperteil – in diesem Fall das Gewicht des ausgestreckten rechten Arms – diese Empfindung verstärkt.

■ Eiswassertest

In Anlehnung an Basler und Kröner-Herwig (1998) kann der sog. Eiswassertest mit dem Patienten besprochen werden. Die Wirksamkeit von Ablenkungstechniken ist auch in wissenschaftlichen Experimenten untersucht und bewiesen worden. Beim Eiswassertest sollen freiwillige Versuchspersonen ihre Hand so lange wie möglich in eiskaltes Wasser tauchen. Es wird beobachtet, dass Versuchspersonen den Kälteschmerz am längsten aushalten, wenn sie abgelenkt werden. Versuchspersonen, die angewiesen werden, sich auf den Schmerz zu konzentrieren, verweilen durchschnittlich am kürzesten mit ihrer Hand im Eiswasser. Dieses Experiment zeigt die Wirksamkeit von Ablenkung. Die Umlenkung der Aufmerksamkeit erhöht die Schmerztoleranz.

Was bedeutet dies nun konkret für den Patienten? Wenn er lernt, nicht nur auf seine körperlichen Beschwerden zu achten, sondern auch darauf, wann er sich wohl fühlt oder sich über etwas freut oder wenn er lernt, sich trotz seiner Beschwerden mit etwas Interessantem zu beschäftigen, dann kann er damit erreichen, sich durch die Körperbeschwerden weniger beeinträchtigen zu lassen. Um das zu erlernen, soll er Strategien kennenlernen, die

ihm helfen können, sich von den körperlichen Beschwerden abzulenken und angenehme Erfahrungen intensiver wahrzunehmen und zu erleben.

■ Motivationsaufbau

Ziel soll sein, die Einstellung des Patienten dahingehend zu verändern, dass er seine Aufmerksamkeit verstärkt auf andere Dinge als auf die körperlichen Beschwerden lenkt. Der »eingerostete« Scheinwerfer der Aufmerksamkeit soll beweglicher gemacht werden, sodass auch andere, angenehme Dinge verstärkt im »Licht der Aufmerksamkeit« stehen. Die körperlichen Beschwerden sollen zunehmend in den Hintergrund, quasi in den »Schatten« der bewussten Wahrnehmung treten. Jeder kennt bestimmt das Phänomen, dass ihn ein interessantes Gespräch, ein unterhaltender Film oder ein spannendes Buch derartig fesseln, dass man vergisst, was um einen herum passiert (inklusive Zeitempfinden).

Der Patient soll motiviert werden, sich gegen eine ständige »Kontrolle« der Körperbeschwerden zu entscheiden. Mit den folgenden Fragen zum Nutzen seines bisherigen Verhaltens (Aufmerksamkeit verstärkt auf Körperbeschwerden lenken) kann ein Umdenken des Patienten angestoßen werden.

- ❓ Was bringt es Ihnen, die Aufmerksamkeit auf Ihre Körperbeschwerden zu lenken (Frage nach dem Nutzen)?

Der Patient wird vermutlich sinngemäß antworten: »Ich kann Veränderungen früh entdecken. Mir fällt schneller auf, ob die Beschwerden zu- oder abnehmen oder ob sie intensiver werden.«

- ❓ — Was hat es für Vorteile, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf Ihre körperlichen Beschwerden richten?
- Was hat es für Nachteile?

Mögliche Antworten: »Die Beschwerden werden häufiger und intensiver wahrgenommen. Ich kann nichts mehr genießen. Ich ziehe mich zurück. Ich lege mich ins Bett. Ich vermeide körperliche Aktivität. Die Beschwerden bestimmen immer mehr mein Leben.«

Die folgende Instruktion kann dazu dienen, den Patienten zur Aufmerksamkeitsumlenkung im Alltag zu motivieren:

■ Instruktion: Anleitung zur bewussten Aufmerksamkeitslenkung im Alltag

Üben Sie sich in Selbstbeobachtung! Sollten Sie bemerken, dass Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre körperlichen Beschwerden gerichtet ist, dann sagen Sie innerlich oder auch laut zu sich »Stopp!«. Dann sagen Sie sich etwas, das Ihnen hilft, Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu lenken. Welcher Satz könnte hilfreich sein? Was könnten Sie zu sich

sagen, um Ihre Aufmerksamkeit bewusst von den Körperbeschwerden zu lösen und abzulenken?

Mindestens ein hilfreicher Satz sollte erarbeitet und schriftlich festgehalten werden!

■ Weitere Strategien zur Umlenkung der Aufmerksamkeit

Im Folgenden wollen wir uns damit beschäftigen, mithilfe welcher Strategien der Patient das Scheinwerferlicht der Aufmerksamkeit bewusst lenken kann. Eine Möglichkeit besteht z. B. darin, die Wahrnehmung der anderen Sinneskanäle verstärkt zu trainieren. Der Patient erhält ► Arbeitsblatt 7.4 (Aufmerksamkeitsscheinwerfer). Übungsvorschläge finden sich auf dem Arbeitsblatt. Zudem sollten eigene Ideen des Patienten erfragt werden.

■ Hausaufgabe

Der Therapeut leitet die Hausaufgabe sinngemäß mit folgenden Worten ein:

■ ■ Instruktion: Wahrnehmungsspaziergang

Wenn wir Beschwerden haben, dann neigen wir dazu, uns ganz auf diese Beschwerden zu konzentrieren. Wir richten den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit also nach innen, in unseren Körper hinein. Dadurch treten Dinge, die um uns herum bzw. außerhalb von uns geschehen, in den Hintergrund. Sie verblassen förmlich. Wenn wir aber lernen, uns beim Vorliegen körperlicher Beschwerden auf die Umgebung zu konzentrieren, haben wir eine Strategie zur Verfügung, um mit unseren Beschwerden besser zurechtzukommen. Aus diesem Grund besteht Ihre Aufgabe bis zur nächsten Sitzung nun darin, sich im Wahrnehmen Ihrer Umwelt zu üben. Machen Sie zu diesem Zweck einen sog. Wahrnehmungsspaziergang!

Der Patient erhält ► Arbeitsblatt 7.5 (Wahrnehmungsspaziergang). Die Aufgabe wird kurz erläutert.

■ Materialien

- Arbeitsblatt 7.6: Genussregeln
- Arbeitsblatt 7.7: Mehr Bewegung in den Alltag bringen
- Arbeitsblatt 7.8: Positiver Tagesrückblick
- Arbeitsblatt 7.9: Liste angenehmer Erlebnisse
- Schokolade

■ Besprechung der Hausaufgabe

Sitzung 6 beginnt mit der Besprechung von ► Arbeitsblatt 7.5 (Wahrnehmungsspaziergang). Die folgenden Fragen sind dabei als Anregung zu verstehen:

- ❓ ■ Wie gut ist dem Patienten der »Wahrnehmungsspaziergang« gelungen?
- Was ist ihm aufgefallen?
- Gab es Schwierigkeiten bei der Umsetzung?
Wenn ja, welche?

■ Schutzfaktoren: Was hält uns gesund?

Der Therapeut erklärt dem Patienten, dass in der heutigen Sitzung die Aufmerksamkeit auf die Ressourcen des Patienten gerichtet werden soll. Der Therapeut erläutert kurz den Begriff. Ressourcen sind vom Patienten mitgebrachte Stärken, Eigenarten, Gewohnheiten, Fähigkeiten, Einstellungen und Ziele, die für den Veränderungsprozess gezielt genutzt werden können. Typische Beispiele für Ressourcen sind: Motivation des Patienten, zwischenmenschliche Beziehungen, Hobbys und Interessen. Im Sinne der Ressourcenaktivierung sollen bereits vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten, die der Lebensqualität und Gesundheit förderlich sind, aufgedeckt und gefördert werden.

Erholung stellt einen Ausgleich zu täglich erlebtem Stress durch Arbeit oder andere Anforderungen dar. Nun bedeutet Erholung für jede Person etwas anderes (Ruhe und Entspannung, aber auch aktiv etwas unternehmen oder neue Herausforderungen suchen). Zudem sollte der Patient darauf hingewiesen werden, dass wir nicht allein passiv auf Erholung warten müssen, sondern dass wir aktiv den Erholungsprozess gestalten können, damit sich der gewünschte Erholungseffekt einstellt. Darüber hinaus sollte der Patient darauf achten, sich auf der Suche nach Ausgleich und Erholung nicht dem sog. Freizeitstress auszusetzen. Pflichten und angenehme Freizeitaktivitäten sollten sich in etwa die Waage halten. Auch unter der Woche, an Werktagen sollte der Patient angenehme Aktivitäten einplanen und nicht alles auf das Wochenende verschieben.

Der Patient soll motiviert werden, individuelle Ressourcen zu entdecken. Der Therapeut kann ihn dabei mit folgenden Fragen unterstützen:

7.3 Sitzung 6

Inhalte und Materialien der 6. Sitzung

■ Inhalte

- Besprechung der Hausaufgabe
- Schutzfaktoren: Was hält uns gesund?
- Genussregeln
- Übung zur Schärfung der einzelnen Sinneskanäle
- Stressbewältigung durch mehr Bewegung im Alltag
- Hausaufgabe:
 - Protokoll führen: Arbeitsblatt 7.8 (Positiver Tagesrückblick)
 - Arbeitsblatt 7.9 (Liste angenehmer Erlebnisse)

- 7
- ❓ — Was unternehmen Sie gerne in Ihrer Freizeit?
 - Was tut Ihnen gut?
 - Bei welchen Aktivitäten erleben Sie Spaß oder Entspannung?
 - Was bedeutet für Sie Erholung?

■ Genussregeln

Die Genussregeln wurden ursprünglich von Lutz und Koppenhöfer (1983) in deren Publikation *Kleine Schule des Genießens* formuliert. Grundgedanke ist, positives Erleben und Verhalten bzw. Wohlbefinden zu fördern. Der Patient erhält ► Arbeitsblatt 7.6 (Genussregeln). Die einzelnen Regeln werden kurz erläutert. Der Therapeut weist darauf hin, dass die Aufmerksamkeit verstärkt auf positive Sinnesreize gelenkt werden soll. Der Therapeut vermittelt dem Patienten, dass genussvolles Erleben und Handeln durch das Befolgen dieser Regeln gefördert werden und letztlich der Steigerung der seelischen Gesundheit dienen.

■ Übung zur Schärfung der einzelnen Sinneskanäle

Nun folgt eine kleine Genussübung. Der Therapeut überreicht dem Patienten zwei Stück Schokolade. Mit der folgenden Instruktion soll der Patient angeleitet werden, die Schokolade mit all seinen ihm zur Verfügung stehenden Sinnen zu erfahren.

■ ■ Instruktion: Schokoladenübung

Legen Sie das erste Stück vor sich und betrachten Sie es. Was geht in Ihnen vor? Möchten Sie es sofort in den Mund nehmen? Können Sie den Anblick genießen? Versuchen Sie, im Stillen das Aussehen der Schokolade zu beschreiben.

Legen Sie die Schokolade nun auf die Handinnenfläche. Wie fühlt sich das an? Führen Sie das Stückchen nun zur Nase – wie riecht es? Wann haben Sie das letzte Mal diesen Schokoladenduft so richtig wahrgenommen?

Befeuchten Sie nun die Lippen und reiben Sie die Schokolade sanft darüber. Wie wirkt die Schokolade auf Ihren Lippen? Lecken Sie nun Ihre Lippen, um einen Vorgeschmack zu erfahren.

Obwohl so ein Stück Schokolade schon sehr klein ist, beißen Sie trotzdem zunächst nur die Hälfte ab. Beginnen Sie nicht zu kauen, sondern lassen Sie diese Hälfte zunächst nur vorne im Mund liegen und zwar so lange, bis sie anfängt, von allein zu schmelzen. Schieben Sie nun das Stückchen erst in die rechte Wange ... dann in die linke Wange ... vor die Zähne ... unter die Zunge ... und finden Sie heraus, wo im Mund der Geschmack oder das Gefühl am schönsten ist. Schlucken Sie den verbleibenden Rest nicht hinunter, sondern lassen Sie das Stück vollständig schmelzen ... Verfolgen Sie nun noch einmal mit der Zunge den Weg der Schokolade zurück zu allen Stellen, mit denen sie im Mund in Berührung kam.

Nehmen Sie nun die zweite Hälfte der Schokolade in die Hand und lecken Sie zuerst um alle Ecken herum. Ge-

nießen Sie dabei die Beschaffenheit der Schokolade. Stecken Sie dann das Stückchen vollständig in den Mund und lassen es unter der Zunge schmelzen. Erforschen Sie es hin und wieder mit der Zungenspitze. Wenn es weich genug ist, pressen Sie es gegen den Gaumen, bis es ganz matschig ist. Verteilen Sie den Rest der Schokolade an den Stellen, an denen Sie sie im ersten Teil der Übung am liebsten mochten.

Das nächste Stück Schokolade wird nicht so behutsam behandelt. Schieben Sie es in den Mund und essen Sie es, so schnell Sie können, während Sie daran denken, was Sie heute Abend noch vorhaben.

Die folgenden Fragen dienen der Auswertung der Übung:

- ❓ — Welche Unterschiede haben Sie zu Ihrer alltäglichen Erfahrung mit Schokolade bemerkt?
- Gab es eine Erfahrung, die Ihnen neu war oder besonders aufgefallen ist?
- Was hat Ihnen besonders gut gefallen?
- Haben Sie einen von Ihnen bevorzugten Sinneskanal?
- Welchen Sinn nutzen Sie im Alltag am wenigsten/ am häufigsten?

■ Stressbewältigung durch mehr Bewegung im Alltag

Diese Intervention orientiert sich an einem Stressbewältigungsprogramm, das von Kaluza (2004) entwickelt wurde. Durch körperliche Aktivität kann der Organismus vor schädigenden Auswirkungen chronischen Stresses geschützt werden. Sportliche Aktivitäten, aber auch bereits vermehrte Bewegung im Alltag verbessern die Fitness und stellen eine effektive Methode dar, um Stress entgegenzuwirken bzw. ihm vorzubeugen. Jede regelmäßige körperliche Aktivität, die zu einer Beschleunigung der Atmung führt und mindestens 10 min lang durchgeführt wird, hat einen gesundheitlichen Nutzen. Zur Förderung von Compliance ist es hier sehr wichtig, den Patienten durch gezielte Fragen zu motivieren, mehr Bewegung in seinen Alltag einzubauen.

- ❓ — Was könnten Sie in Ihrem Alltag beispielsweise tun, um sich mehr zu bewegen?
- Gibt es bereits Aktivitäten in Ihrem Alltag, die Sie zukünftig mit körperlicher Aktivität verbinden könnten?
- Was könnten Sie tun, um sich selbst zu mehr Bewegung im Alltag zu motivieren?
- Gibt es Zeiten, in denen Sie sich fest Bewegung im Alltag einplanen könnten?

Der Patient erhält ► Arbeitsblatt 7.7 (Mehr Bewegung in den Alltag bringen). Die einzelnen Punkte werden kurz besprochen.

■ Hausaufgabe

Der Patient erhält ► Arbeitsblatt 7.8 (Positiver Tagesrückblick) und ► Arbeitsblatt 7.9 (Liste angenehmer Erlebnisse). Die Aufgaben werden kurz besprochen.

7.4 Arbeitsblätter

Diese Arbeitsblätter stehen auch online unter Springer Extras (extras.springer.com) zum Download zur Verfügung.

Arbeitsblatt 7.1	Merkmale der Aufmerksamkeit	■ Abb. 7.1
Arbeitsblatt 7.2	Bewältigung körperlicher Beschwerden durch Ablenkung	■ Abb. 7.2
Arbeitsblatt 7.3	Meine Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung	■ Abb. 7.3
Arbeitsblatt 7.4	Aufmerksamkeitsscheinwerfer	■ Abb. 7.4
Arbeitsblatt 7.5	Wahrnehmungsspaziergang	■ Abb. 7.5
Arbeitsblatt 7.6	Genussregeln	■ Abb. 7.6
Arbeitsblatt 7.7	Mehr Bewegung in den Alltag bringen	■ Abb. 7.7
Arbeitsblatt 7.8	Positiver Tagesrückblick	■ Abb. 7.8
Arbeitsblatt 7.9	Liste angenehmer Erlebnisse	■ Abb. 7.9

Literatur

- Basler, H.-D., & Kröner-Herwig, B. (1998). *Psychologische Therapie bei Kopf- und Rückenschmerzen* (2. Aufl.). München: Quintessenz.
- Bleichardt, G., & Weck, F. (2011). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Hypochondrie und Krankheitsangst* (2. akt. Aufl.). Heidelberg: Springer.
- Kaluza, S. (2004). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Berlin: Springer.
- Lutz, R., & Koppenhöfer, E. (1983). Kleine Schule des Genießens. In R. Lutz (Hrsg.), *Genuss und Genießen. Zur Psychologie genußvollen Erlebens und Handelns* (S. 112-125). Weinheim: Beltz.
- Pinel, J. P. J. (1997). *Biopsychologie: Eine Einführung* (4. Aufl.). Berlin: Springer.

Arbeitsblatt 7.1: Merkmale der Aufmerksamkeit



- Aufmerksamkeit funktioniert wie ein **Scheinwerfer**. Dinge, die im Scheinwerferlicht stehen, werden intensiver wahrgenommen als Dinge, die sich außerhalb des Lichtkegels befinden. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Kehlkopf richten, werden Sie kaum Empfindungen an Ihren Füßen wahrnehmen.
- Im Licht des Scheinwerfers bzw. im Fokus der Aufmerksamkeit werden auch **kleinste Veränderungen** wahrgenommen, die einem sonst möglicherweise nicht auffallen. Wenn Sie besonders auf Ihre Füße achten, dann werden Sie sehr viel schneller Missempfindungen bemerken als wenn Sie Ihren Füßen keine große Beachtung schenken würden.
- Viele Prozesse in unserem Körper laufen **unbewusst** ab, d. h. ohne dass wir ihnen besondere Aufmerksamkeit schenken. Wir können unsere Aufmerksamkeit jedoch bewusst auf bestimmte Körperbereiche oder Empfindungen lenken. Dies hat zur Folge, dass wir diese stärker und deutlicher wahrnehmen.
- Aufmerksamkeit ist **bewusst lenkbar**. Häufig wird die Aufmerksamkeit automatisch bzw. unbewusst auf Dinge gesteuert, die für uns wichtig sind. Dennoch können wir unsere Aufmerksamkeit auch willentlich auf etwas richten.

© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

Arbeitsblatt 7.2: Bewältigung körperlicher Beschwerden durch Ablenkung

Wir erleben unsere Umwelt und unseren Körper mit allen Sinnesorganen. Jedoch ist es unmöglich, unsere gesamte Umgebung oder unseren kompletten Körper gleichzeitig wahrzunehmen, denn **unsere Aufmerksamkeit ist begrenzt**. Es wird uns kaum gelingen, gleichzeitig ein Buch zu lesen und Auto zu fahren oder gleichzeitig auf unsere Füße und unsere Atmung zu achten. Jedoch können wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Dinge lenken, die für uns bedeutsam sind. **Was im Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit steht, wird stärker wahrgenommen!** Was wir nicht beachten, wird kaum oder gar nicht wahrgenommen. Konzentrieren wir uns bewusst auf unseren Kehlkopf, dann kann das zu körperlichen Missempfindungen in diesem Körperteil führen. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf körperliche Beschwerden lenken, dann hat dies meist zur Folge, dass diese Beschwerden noch stärker wahrgenommen werden.

Umgekehrt ist es auch möglich, sich durch Konzentration auf andere Ereignisse oder Dinge von den körperlichen Beschwerden abzulenken. Durch die Umlenkung der Aufmerksamkeit auf andere Dinge kann eine Entlastung erlebt werden. Denken Sie an **Fakire**, die es sich scheinbar ohne Schmerzempfinden auf einem Nagelbett »bequem« machen, über Glasscherben oder glühende Kohlen laufen oder ihre Haut mit Nägeln, Spießen oder Haken durchbohren. Fakire sind Meister der Aufmerksamkeitslenkung. Sie können ihr Schmerzempfinden kontrollieren, indem sie sich ganz stark auf etwas anderes als die Schmerzen konzentrieren.

Wenn wir körperliche Beschwerden haben, dann neigen wir dazu, diese im Auge zu behalten. Wir richten den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit in unseren Körper hinein, was zu einer verstärkten Wahrnehmung der Beschwerden führt.

Durch Übung kann gelernt werden, die Aufmerksamkeit von innen nach außen, auf die Umgebung zu lenken. Dies kann zu einer Verbesserung der Beschwerden führen.

Arbeitsblatt 7.3: Meine Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung

Bitte nehmen Sie sich für jeden Tag der kommenden Woche vor, eine oder auch mehrere Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung auszuprobieren. Führen Sie Aktivitäten durch, von denen Sie annehmen, dass Sie durch diese von Ihren körperlichen Beschwerden abgelenkt werden könnten. Versuchen Sie, diese Aktivitäten zu genießen und Ihre Sinne dabei bewusst einzusetzen! Notieren Sie anschließend im Protokoll, mit welchem Erfolg Sie sich von Ihren körperlichen Beschwerden ablenken konnten!

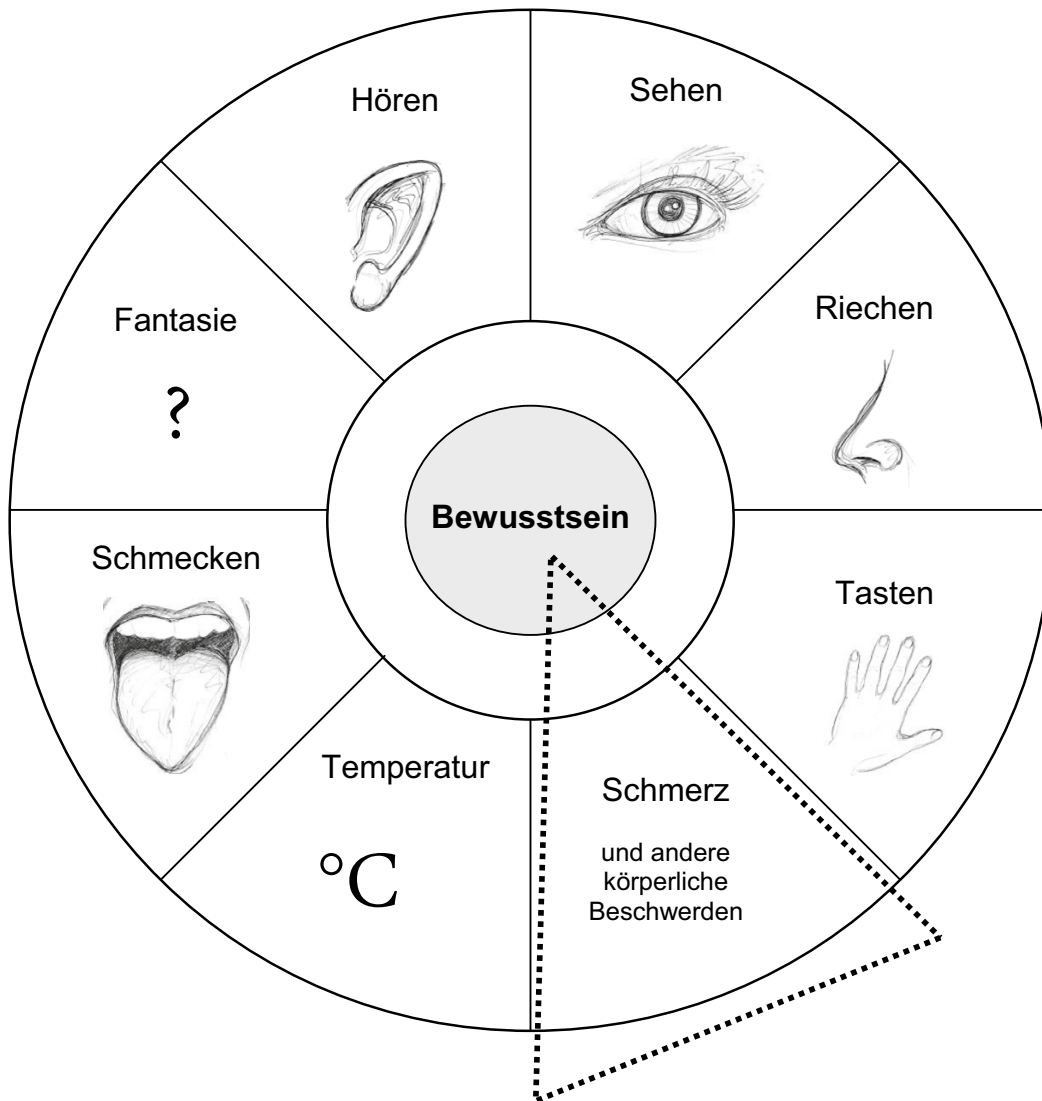
Datum	Welche Strategie probiere ich aus?	Welche Sinne habe ich bewusst eingesetzt?	Auswertung
			0 = keine Wirkung + = habe es ein bisschen genossen ++ = habe es sehr genossen und dabei meine Beschwerden vergessen

© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

■ Abb. 7.3 Arbeitsblatt 7.3: Meine Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung

Arbeitsblatt 7.4: Aufmerksamkeitsscheinwerfer



**Versuchen Sie, Ihre Sinne zu trainieren,
um damit den Scheinwerfer Ihrer Aufmerksamkeit beweglicher zu machen!**

- **Schmecken:** Versuchen Sie, bewusst Ihre Speisen und deren Geschmack zu genießen!
- **Riechen:** Versuchen Sie, bewusst die Gerüche in Ihrer Umgebung wahrzunehmen!
- **Sehen:** Versuchen Sie, genau zu beschreiben, was Sie im Augenblick sehen!
- **Tasten, Fühlen:** Versuchen Sie, sich auf die Empfindungen Ihrer Haut beim Duschen oder Baden zu konzentrieren, oder wie es sich anfühlt, wenn Sie barfuß laufen!
- **Hören:** Versuchen Sie, bewusst auf alltägliche Geräusche wie z. B. das Summen des Kühlschranks oder Vogelgezwitscher zu achten!

© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

Arbeitsblatt 7.5: Wahrnehmungsspaziergang

Unternehmen Sie in den folgenden Tagen einen Spaziergang und notieren Sie Ihre Eindrücke und Erfahrungen stichwortartig! Achten Sie dabei besonders auf folgende Punkte:

- Was sehen Sie? Welche Farben nehmen Sie wahr? Wie unterscheiden sich Gegenstände im Licht von denen, die im Schatten liegen?

.....

.....

- Was hören Sie? Achten Sie eine Zeit lang bewusst auf alle Geräusche, die Ihnen begegnen! Was hören Sie in Ihrer unmittelbaren Nähe? Welche Geräusche nehmen Sie in der Ferne wahr?

.....

.....

- Was fühlen Sie auf Ihrer Haut? Konzentrieren Sie sich auf den Wind, die Lufttemperatur und den Temperaturunterschied zwischen Licht und Schatten!

.....

.....

- Was riechen Sie? Welche Gerüche können Sie wahrnehmen?

.....

.....



© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

Arbeitsblatt 7.6: Genussregeln

1. **Genuss braucht Zeit!** Zeit zum Genießen nehmen. Genuss geht nicht unter Zeitdruck.
2. **Genuss muss erlaubt sein!** Sich etwas gönnen. Sich selbst etwas Gutes tun, ohne falsche Scham oder Reue.
3. **Genuss geht nicht nebenbei!** Bewusst genießen. Achtsam sein. Die Aufmerksamkeit auf das Genießen konzentrieren. Andere Tätigkeiten oder Gedanken an zurückliegende oder bevorstehende Aufgaben ruhen lassen, d. h. nichts anderes nebenher tun.
4. **Wissen, was einem gut tut!** Herausfinden, was einem gut tut und was nicht. Eigene Vorlieben und Interessen kennen und neue entdecken.
5. **Weniger ist mehr!** Genieße lieber wenig, aber richtig. Für den Genuss ist nicht die Menge entscheidend, sondern die Qualität. Ein Zuviel (des Guten) wirkt auf Dauer sättigend und ruft Langeweile hervor.
6. **Ohne Erfahrung kein Genuss!** Genießen setzt eine fein differenzierte Sinneswahrnehmung voraus, die sich durch Erfahrung entwickeln bzw. gelernt werden kann. Es kommt auf das Wahrnehmen von Nuancen, also kleinen Unterschieden an.
7. **Genuss ist alltäglich!** Auch die kleinen Dinge des Alltags genießen lernen. Nicht das kleine Glück verpassen, während meist vergeblich auf das große Glück gewartet wird. Es bedarf keiner außerordentlichen Ereignisse oder Abenteuer, um Genuss zu erfahren.
8. **Planen schafft Vorfreude!** Genuss nicht alleine dem Zufall überlassen. Angenehme Erlebnisse in den Alltag einplanen und vorbereiten.



© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

Arbeitsblatt 7.7: Mehr Bewegung in den Alltag bringen

■ Notwendige Aktivitäten mit Bewegung verbinden!

- Nicht mit dem Bus oder Auto zur Arbeit, sondern zu Fuß gehen oder das Fahrrad benutzen
- Nicht den Fahrstuhl benutzen, sondern Treppen steigen
- Kleinere Einkäufe oder Besorgungen mit dem Fahrrad oder zu Fuß erledigen
- Bei Ausflügen mit der Familie weniger Auto fahren und stattdessen kleinere Wanderungen unternehmen oder Schwimmen gehen
- Bei der Gartenarbeit auf Maschinen (z. B. Rasenmäher, Laubsauger) verzichten und mehr mit der eigenen Muskelkraft erledigen

■ Dauer und Intensität körperlicher Aktivitäten steigern!

- Zügiger, d. h. bewusst einen Schritt schneller gehen als sonst
- Beim Treppensteigen zwei Stufen auf einmal nehmen
- Bei der Garten- oder Hausarbeit weniger Pausen machen
- Mit dem Hund länger spazieren gehen
- Ein oder zwei Haltestellen früher aussteigen und den Rest zu Fuß zurücklegen

■ Regelmäßige Bewegungszeiten einplanen (mindestens 10 Minuten täglich)!

- Morgens vor dem Frühstück 10 Minuten Gymnastik
- In der Mittagspause einen kleinen Spaziergang machen
- Abends vor dem Schlafengehen bei einem Spaziergang noch einmal frische Luft schnappen



© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

Arbeitsblatt 7.8: Positiver Tagesrückblick

Genuss im alltäglichen Leben

Bitte achten Sie in den kommenden Tagen bewusst auf schöne Dinge in Ihrem Alltag! Was macht Ihnen Freude? Was empfinden Sie als angenehm? Was können Sie genießen? Das können besondere Ereignisse sein (z. B. Feier, Lottogewinn, seltener Besuch eines guten Freundes), aber auch angenehme Dinge und kleine Freuden im Alltag (z. B. ein entspannendes Vollbad, ein schöner Sonnenuntergang, der aromatische Geruch frisch gemahlenen Kaffees). Achten Sie dabei auf angenehme Empfindungen aller Sinneskanäle (Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Schmecken). Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, lassen Sie den Tag Revue passieren und notieren Sie stichwortartig, was Sie als angenehm erlebt haben!

Datum	Angenehme Erlebnisse oder Empfindungen des Tages

© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

Arbeitsblatt 7.9: Liste angenehmer Erlebnisse

Die folgende Liste umfasst eine Reihe von Tätigkeiten, die von vielen Menschen als angenehm und erholsam empfunden werden. Bitte geben Sie bei jeder Tätigkeit an, wie gerne und wie häufig Sie diese durchführen! Diese Liste ist nicht vollständig. Sie haben die Möglichkeit, auch eigene Vorschläge einzutragen!

Tätigkeit	Wie gerne?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
KONTAKT & GESELLIGKEIT						
Freunde, Bekannte, Verwandte besuchen						
Freunde, Bekannte, Verwandte einladen						
Mit den Kindern spielen						
Ein Lokal, Restaurant besuchen						
Tanzen gehen						
Unternehmungen, Ausflüge mit der Familie						
Gesellschaftsspiele						
Vereinsarbeit						
Was noch?						
Was noch?						
HOBBYS						
Fotografieren, Filmen						
Sammeln von Briefmarken oder Münzen						
Pflanzen züchten						
Malen oder Zeichnen						
Töpfern						
Basteln, Handarbeiten						
Musikinstrument spielen						
Musik hören						

© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

Tätigkeit	Wie gerne?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
Singen						
Etwas Besonderes kochen						
Puzzles, Rätsel lösen						
Technische Spiele (Eisenbahn, Computer)						
Heimwerken						
Was noch?						
Was noch?						

Tätigkeit	Wie gerne?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
KULTUR & BILDUNG						
Konzertbesuch						
Theaterbesuch						
Kinobesuch						
Einen Vortrag anhören						
Museums- oder Ausstellungsbesuch						
Ein gutes Buch lesen						
Einen Volkshochschulkurs belegen						
Eine Lesung besuchen						
Was noch?						
SPORT & BEWEGUNG						
Spaziergehen, Wandern						
Waldlauf, Jogging						
Tennis, Tischtennis						

© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

Tätigkeit	Wie gerne?			Wie häufig?		
	nicht	etwas	sehr	nie	selten	oft
Schwimmen						
Radfahren						
Skifahren						
Ballspiele						
Gymnastik, Aerobic						
Sportveranstaltungen besuchen						
Gartenarbeit						
Was noch?						
NATURERLEBNISSE & »PASSIVITÄTEN«						
Im Gras liegen						
Tiere beobachten						
Barfuß laufen						
Blumen pflücken						
In der Sonne sitzen						
Pilze, Kräuter, Beeren sammeln						
Eine schöne Aussicht genießen						
Am Ofen sitzen, ins Feuer schauen						
Sauna						
Wolken, Sonnenaufgang/-untergang, Sterne beobachten						
Angeln						
Im Wasser waten						
Massiert werden						
Was noch?						
Was noch?						

© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

■ Abb. 7.9 Arbeitsblatt 7.9: Liste angenehmer Erlebnisse (Fortsetzung)

Auswertung

Schauen Sie nun bitte den ausgefüllten Fragebogen noch einmal an! Gibt es Tätigkeiten, die Sie zwar gerne, aber nur selten oder nie ausführen? Sind Sie vielleicht auf Dinge gestoßen, die Sie schon immer gerne einmal getan hätten, bisher aber immer wieder verschoben haben? Gibt es Tätigkeiten, die Ihnen früher Spaß gemacht haben und die Sie gerne wieder aufgreifen würden?

Bitte notieren Sie anschließend die angenehmen Dinge, die Sie in den kommenden Wochen als Ausgleich zu Ihren alltäglichen Belastungen und Verpflichtungen unternehmen möchten!

—

—

—

—

—



© 2018, Springer-Verlag GmbH Germany

Aus Kleinstäuber, M. et al.: Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen Störungen.

Kognitive Verhaltenstherapie bei medizinisch
unerklärten Körperbeschwerden und somatoformen
Störungen

Kleinstäuber, M.; Thomas, P.; Witthöft, M.; Hiller, W.
2018, XIV, 292 S. 111 Abb. Mit Online-Extras., Softcover
ISBN: 978-3-662-54663-5