

VERÄNDERUNGSPROZESSE

Gesetzmäßigkeiten und Ablauf

Modul I
PPKT- Ausbildung

VERÄNDERUNG BEDEUTET:

- Betreten von Neuland
- Unsicherheit
- Mut haben oder
- in die Veränderung hineingestoßen werden
- Widerstand kommt auf



<https://gratisography.com/photo/tiger/>

- Ein Veränderungsprozess ist ein machtvoll Instrument
- Gehe respektvoll damit um
- Wenn wir um die Gesetzmäßigkeiten wissen, können wir gelassener damit umgehen
- Der Veränderungsprozess möchte uns mehr und mehr in den grünen Zustand /einen sichereren Zustand bringen
- Für mehr Selbst-Sein, Selbst-Sicherheit, Selbst-Wirksamkeit, und einem freudvolleren Miteinander

„ Ein Veränderungsprozess ist wie eine OP:
es braucht dieselbe Aufmerksamkeit, Sorgfalt und Präzision “

–Virginia Satir

WELCHE STADIEN GIBT ES?

Stadium I: Der Ist - Zustand

Lieber den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach

- Ausgangspunkt
- Hier fühlen wir uns beheimatet, da kennen wir uns aus
- Wir haben Strategien und Wissen, die uns durch das Leben lotsen
- Wir wissen nach A kommt B = Berechenbarkeit
Wenn....dann....
- Dadurch entsteht eine ausreichende Sicherheit
(egal wie gut oder schlimm unser Leben ist)
- Wir verlassen diesen Zustand nicht aus freien Stücken.

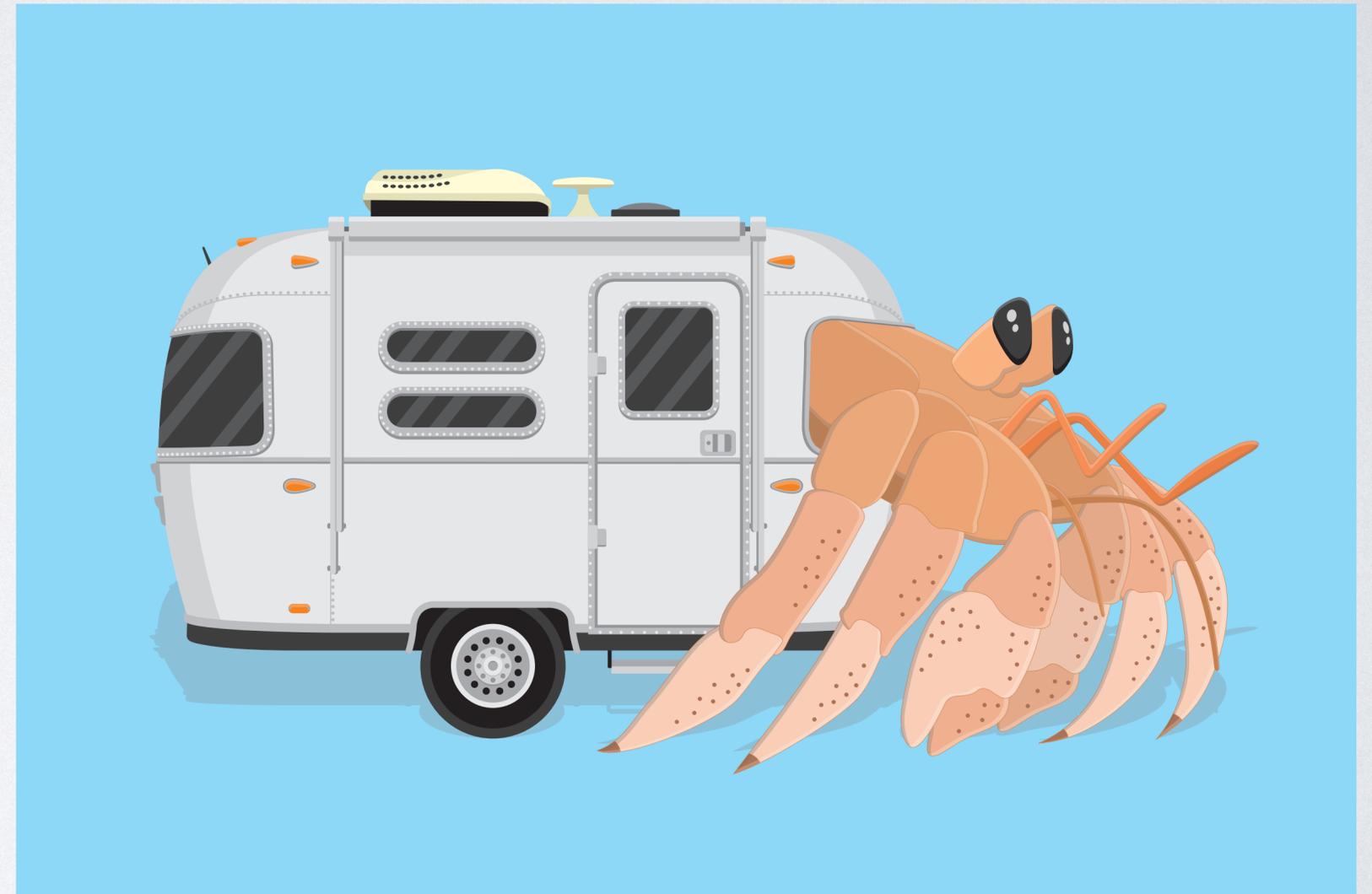
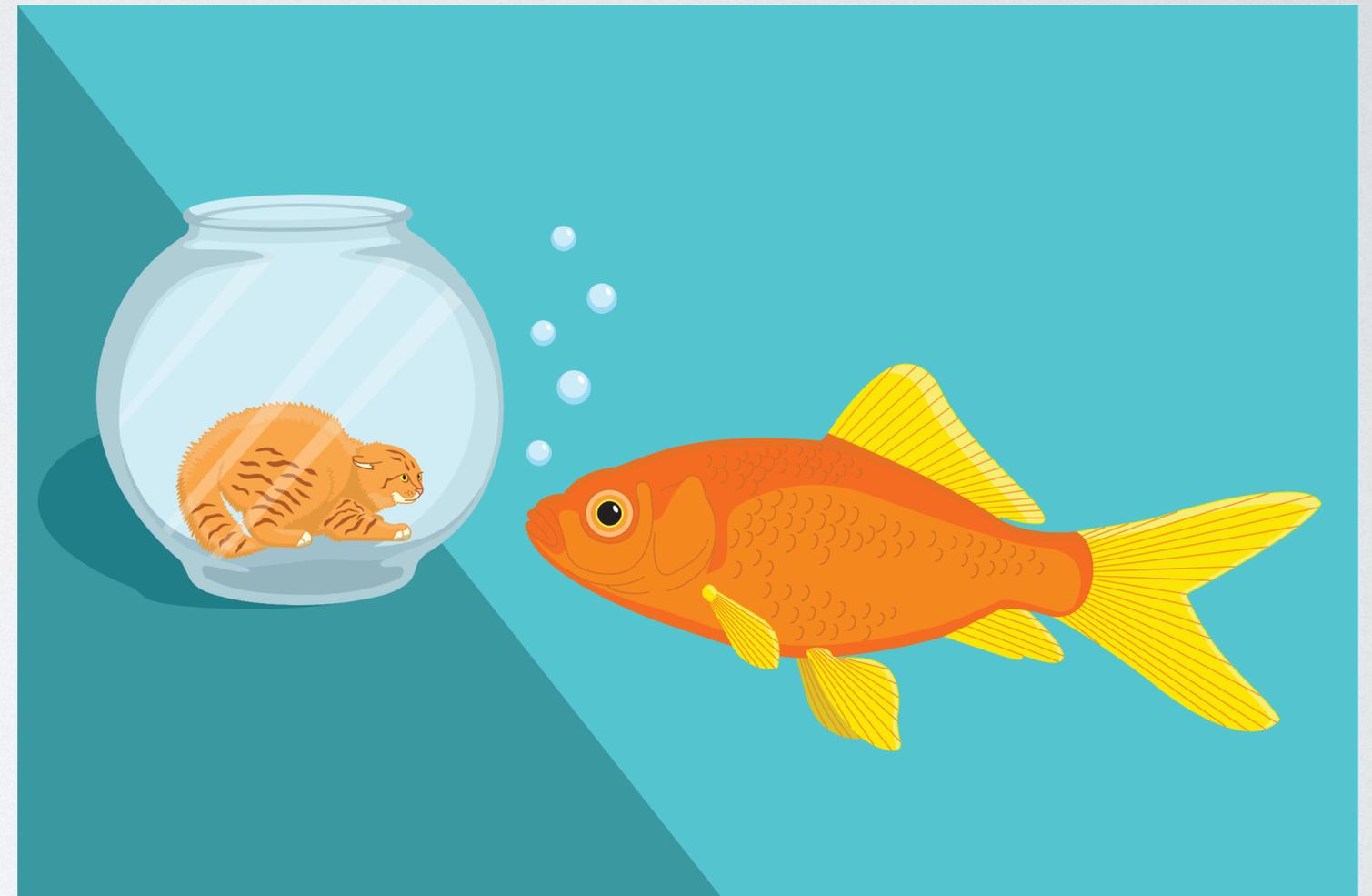


Photo courtesy of [Gratisography](#)

Stadium II: etwas Unbekanntes kommt in unser Leben

Der Veränderungsprozess beginnt

- Ein Ereignis, ein Mensch, ein Tier, eine Idee, eine plötzliche Sehnsucht, ...
- Das Leben ist nicht mehr so, wie es war
- Druck entsteht
- Widerstand kommt auf
- Manchmal: krampfhafter Versuch wieder in vorherigen Ist-Zustand zurückzukehren



<https://gratisography.com/photo/cat-fish-2/>

Stadium III: Chaos

Nichts ist mehr berechenbar

- Sehr ungemütlich!
- Keine Berechenbarkeit mehr (wenn...dann..)
- Gewohntes trägt, gilt und funktioniert nicht mehr:
- Der Körper macht nicht mehr so mit wie vorher:
- (Überlebens-) Symptome treten auf (Schlaflosigkeit, wechselnde Schmerzen, Alpträume, Herzrasen, Lustlosigkeit, Übererregung)
- Chaos auf fast allen Ebenen
- Ausmalen des Schlimmsten (Kathastrophieren)
- Alles ist unsicher
- Was keinen Bestand hat, geht verloren: auch manche Freundschaften.
- Notwendige Alltagshandlungen geben Halt (Zähneputzen, Duschen, Essen, ...)



<https://gratisography.com/photo/silly-woman/>

Stadium III: Chaos

Alles kann möglich sein

- Eine neue Offenheit entsteht
- Wir können Neues ausprobieren und erleben
- Unausgesprochenes darf ausgesprochen werden
- Ungelebtes darf sich zeigen
- Entdecken neue Seiten an uns
- Es entsteht mehr Bewußt-Sein
- Es kristallisiert sich eine stimmigere Art des Seins heraus
- Chancen werden wahrnehmbar



Photo courtesy of [Gratisography](#)

Stadium IV: üben, üben, üben

Das Neue wird erlebbar

- Ausprobieren von Verhaltensweisen und einer neuen inneren Haltung im Alltag
- In das Leben holen, was es für das Neue braucht
- Den Körper anders spüren
- Intuition entwickeln
- Freude auf das Neue



Photo courtesy of [Gratisography](#)

Stadium V: Der neue Ist - Zustand

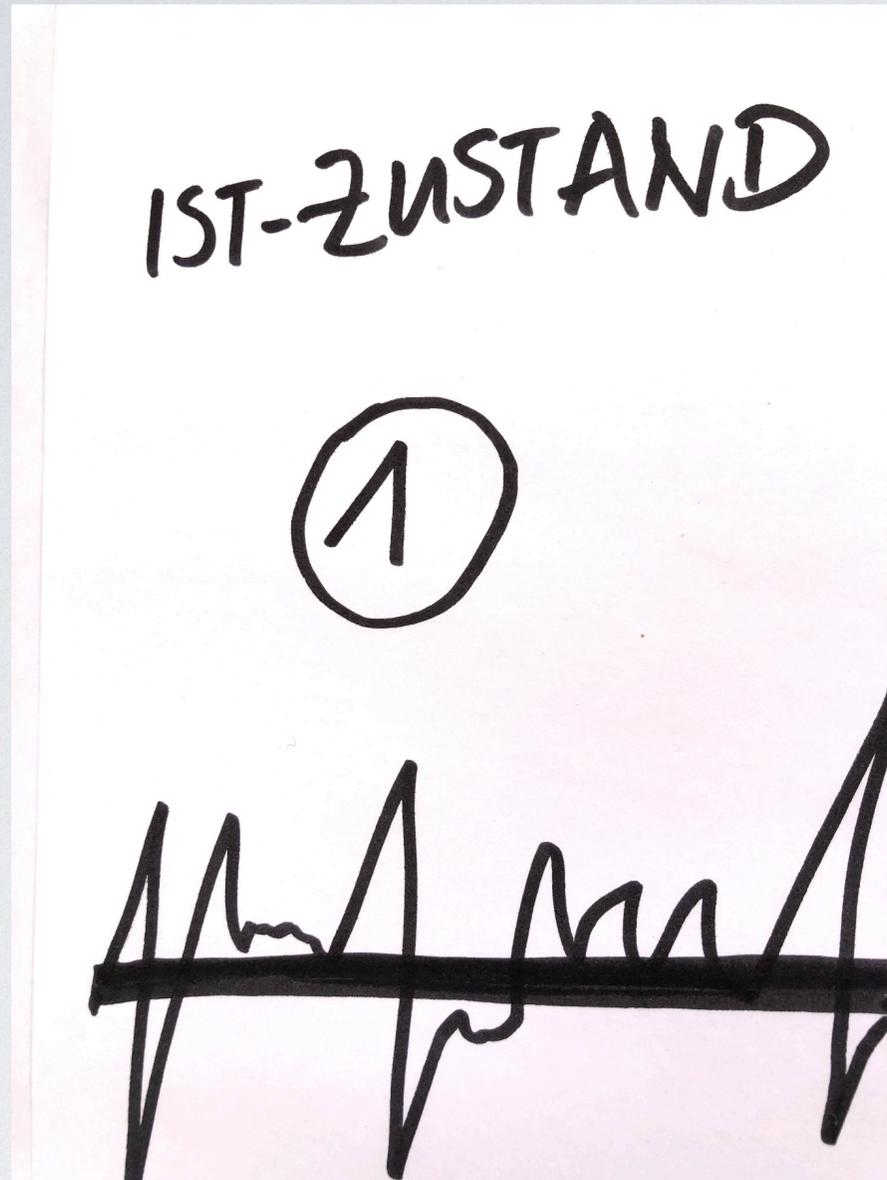
Ein neues Lebensgefühl

- Wieder gut im Leben stehen
- Man selbst ist verändert / Das Umfeld hat sich verändert
- Das Leben ist wieder berechenbar und damit sicher
- Neue Lebensphilosophie
- Es gibt neue Strategien und erweitertes Wissen, die mich durch das Leben lotsen (neue Werkzeuge)
- Neue Arten von Beziehungen möglich / entstehen

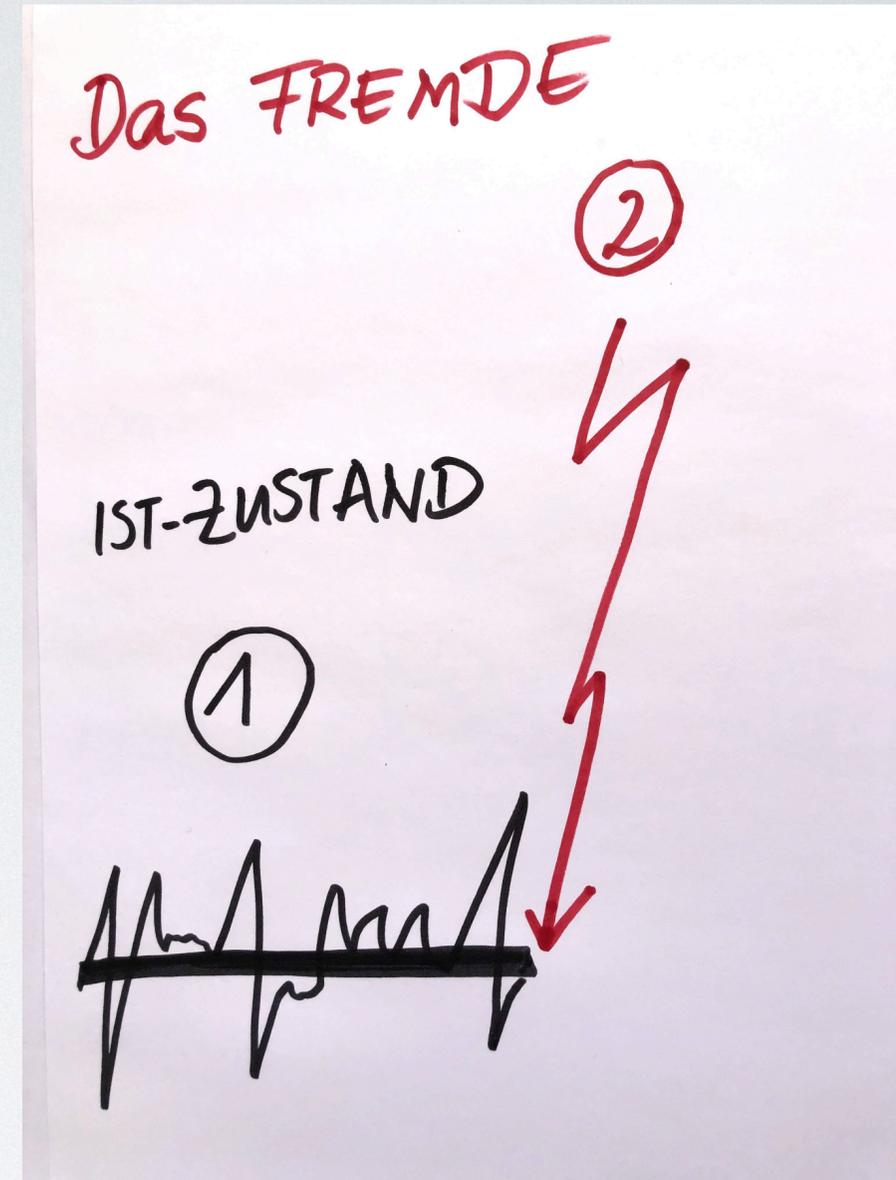


Photo courtesy of [Gratisography](#)

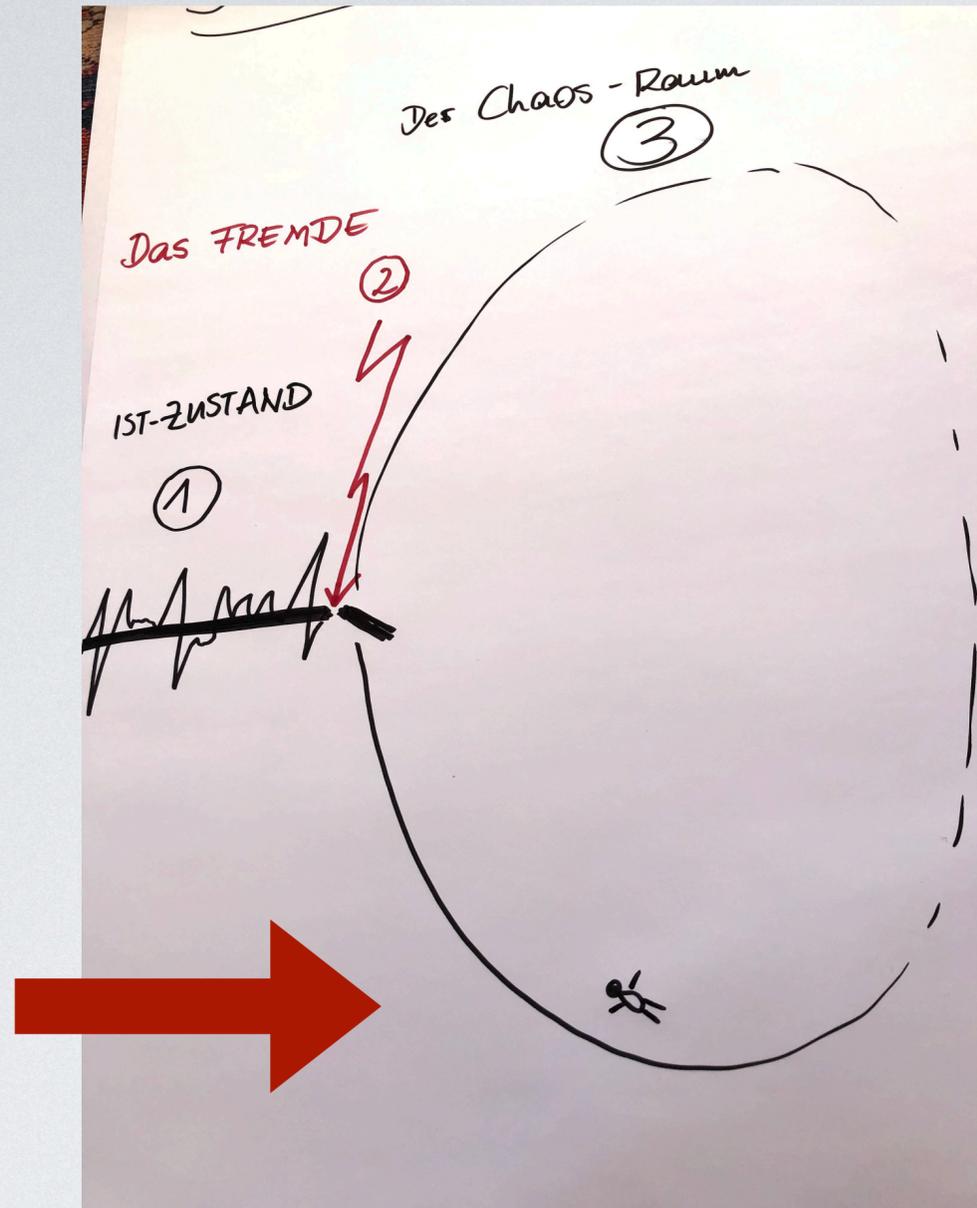
DER CHAOSRAUM



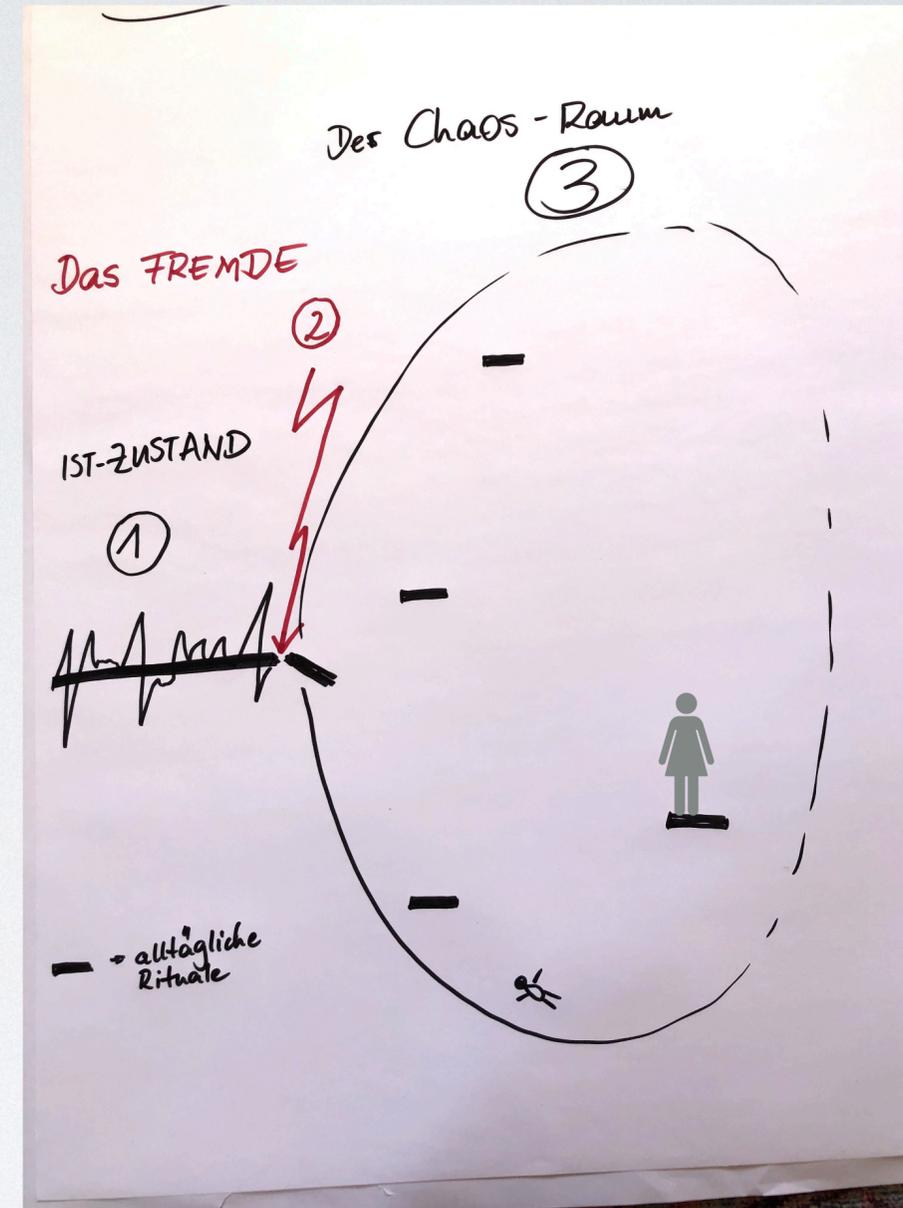
Der IST-Zustand:
meist außerhalb des WoT



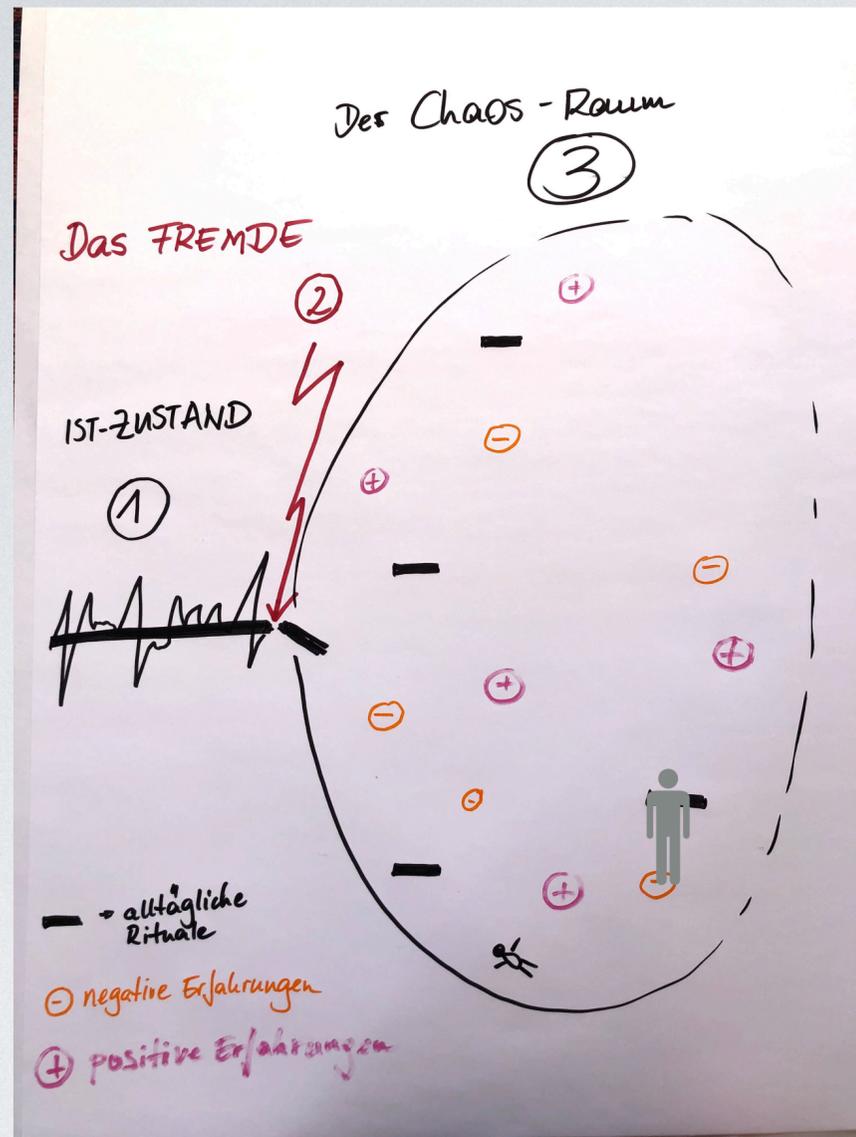
Das Fremde kommt dazu



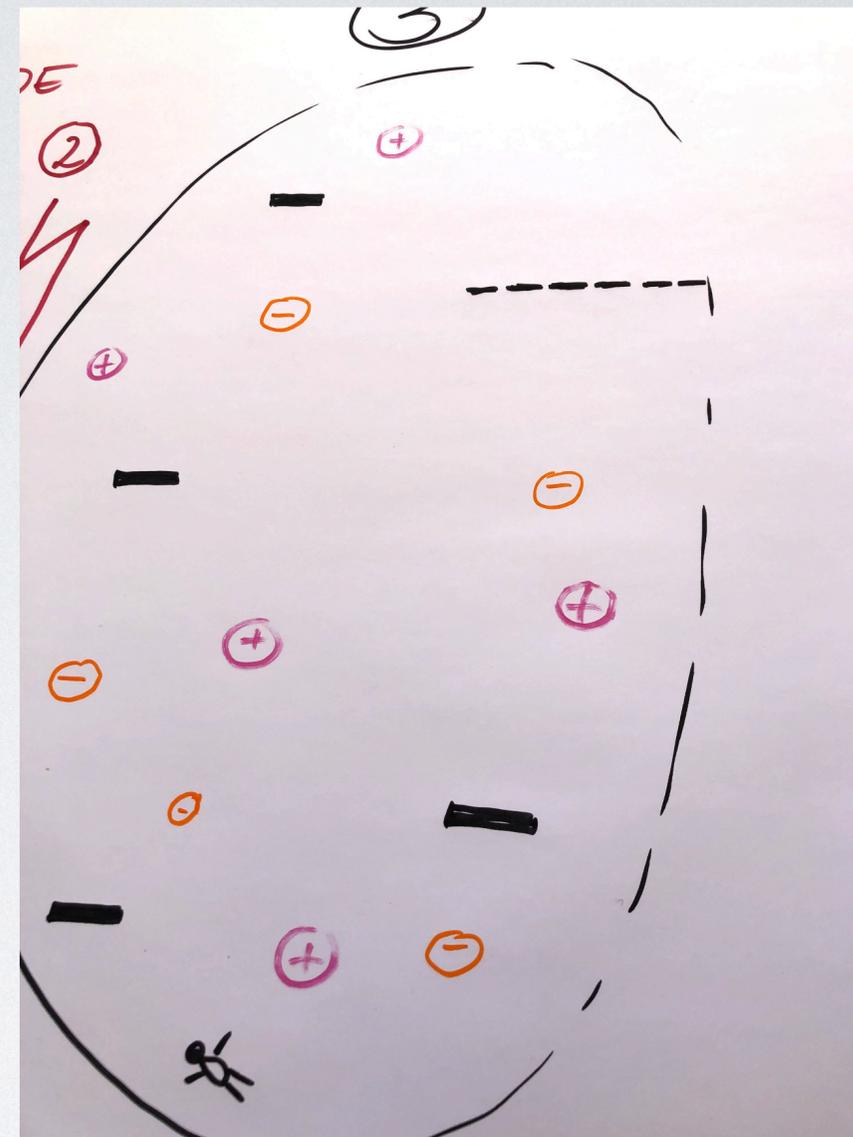
Der Absturz in das Chaos



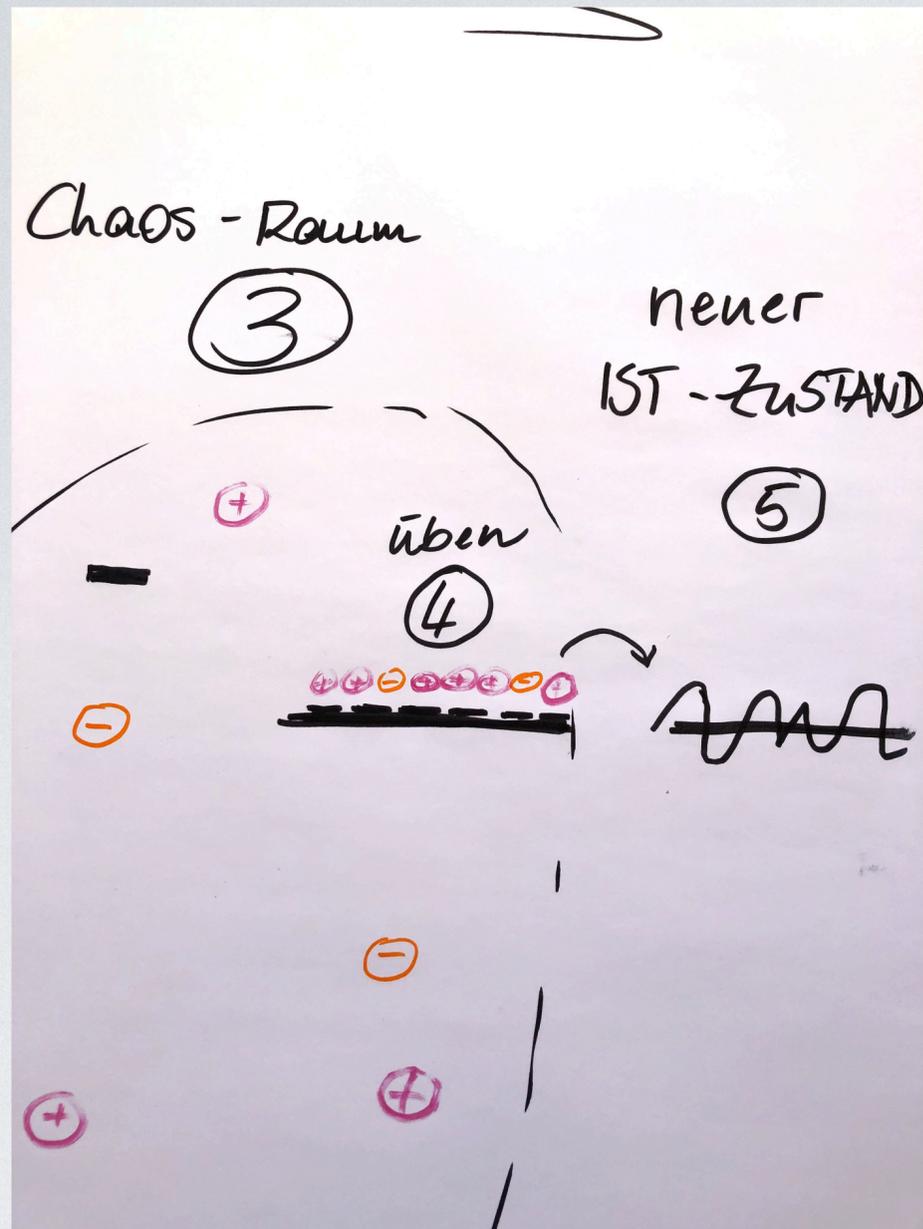
Es gibt in diesem schwerelosen Raum nur die kleinen Alltagsrituale/Therapie/Atem- und Körperübungen, die kurzzeitig Halt bieten.



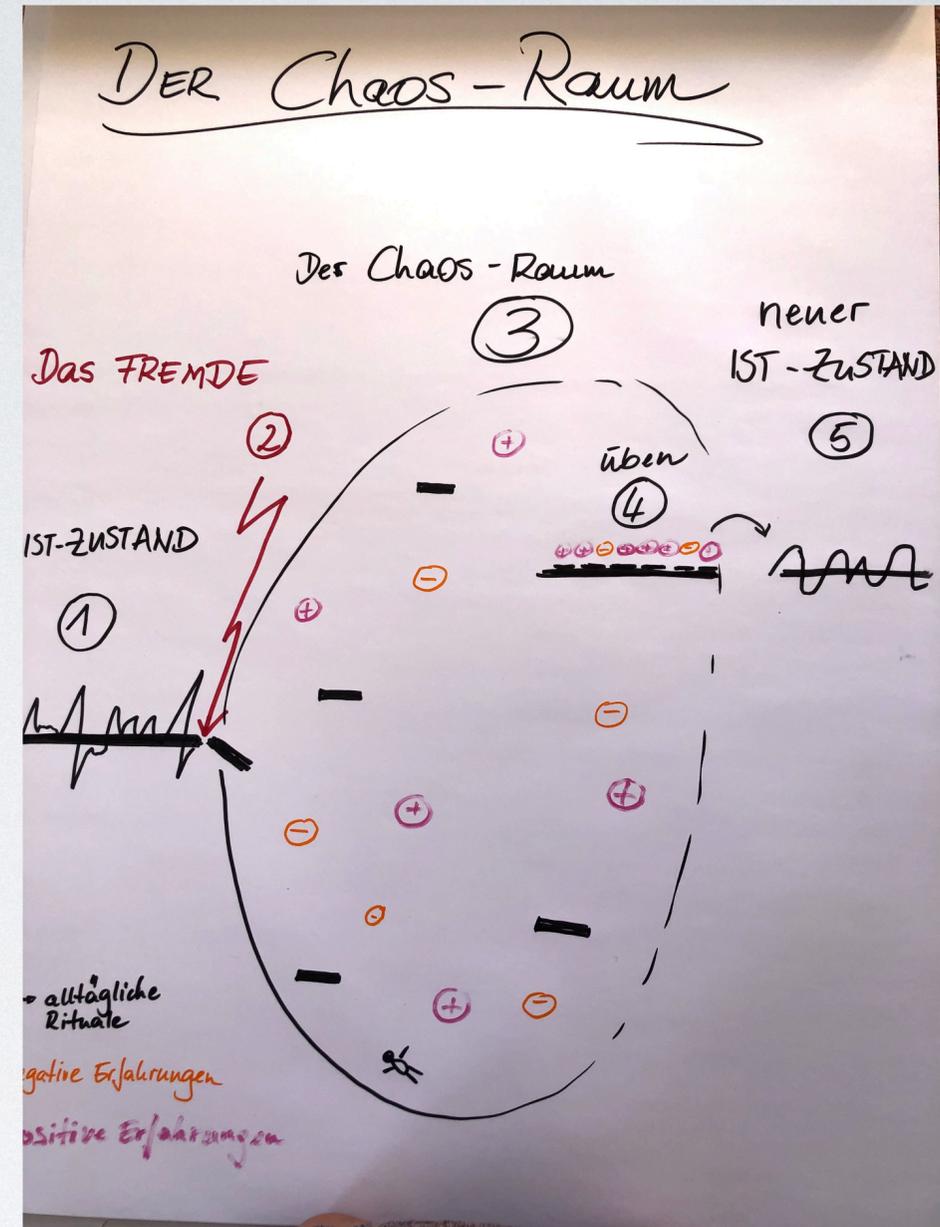
Langsam beginnt ein bisschen Orientierung, Es gibt Dinge von denen man sich verabschieden muss und welche, die neu hinzukommen



Der Chaosraum bekommt eine Öffnung. Es gibt ersten wirklichen Halt



Irgendwann hat man genug geübt und je nachdem braucht es nochmal Mut in das Neue zu springen.

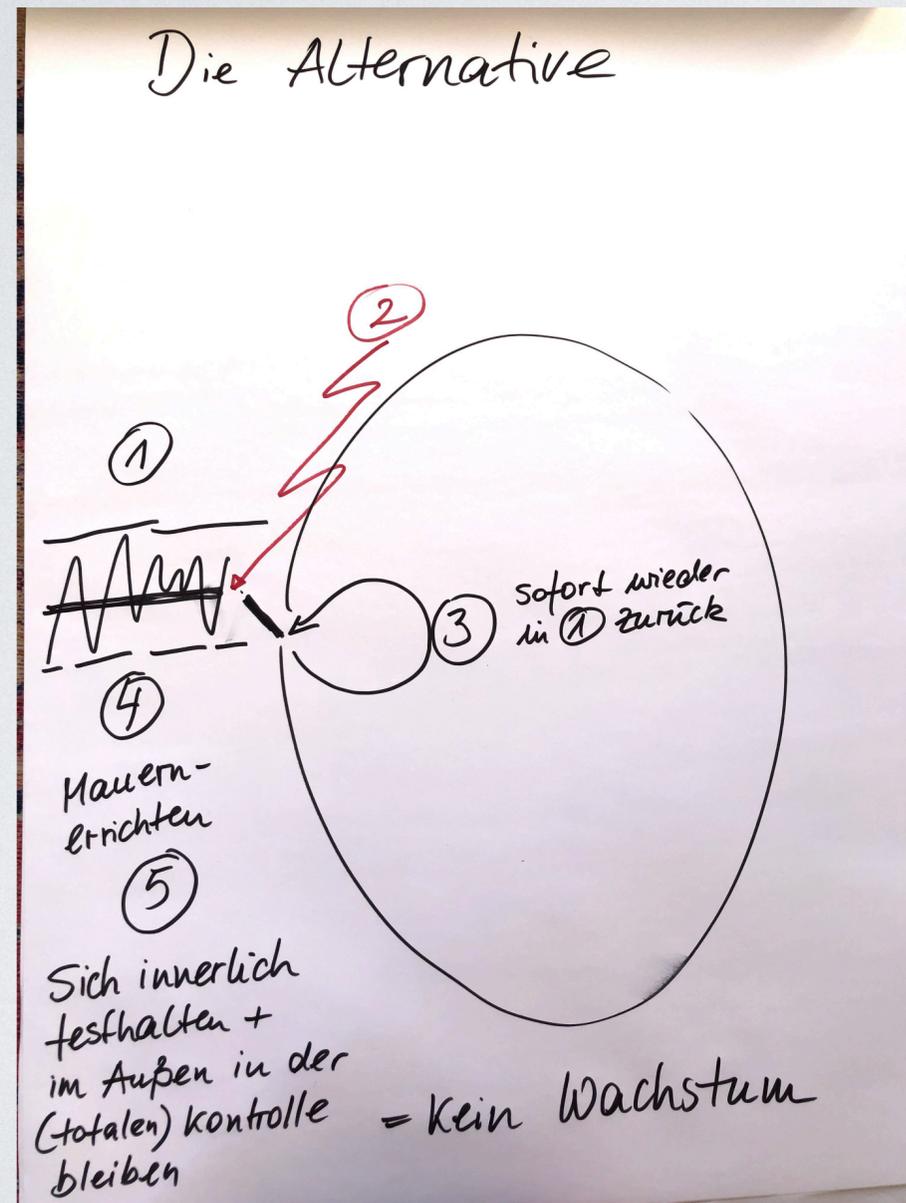


Es ist geschafft! Der neue, noch wackelige IST-Zustand ist erreicht

Man hat die Wahl:

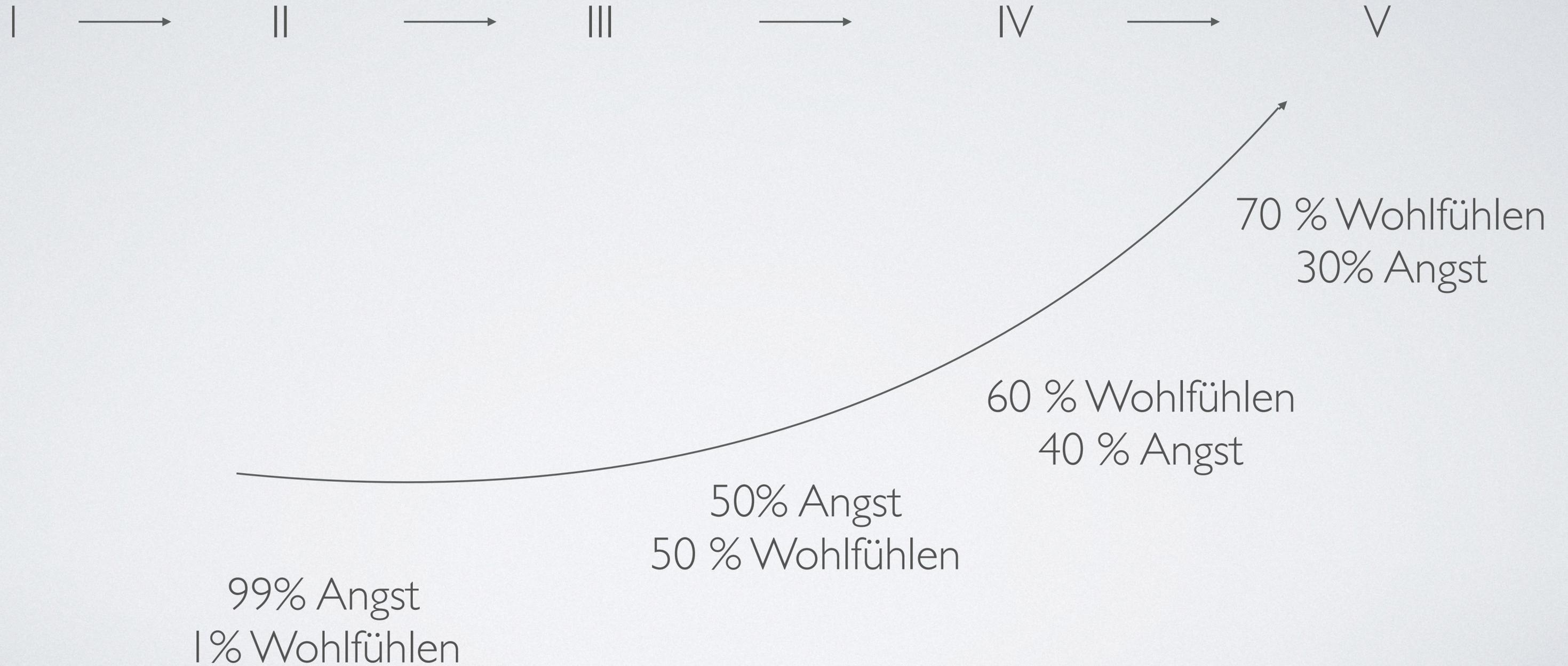
**entweder man geht mit der Veränderung
oder
man rennt in den alten Zustand zurück**

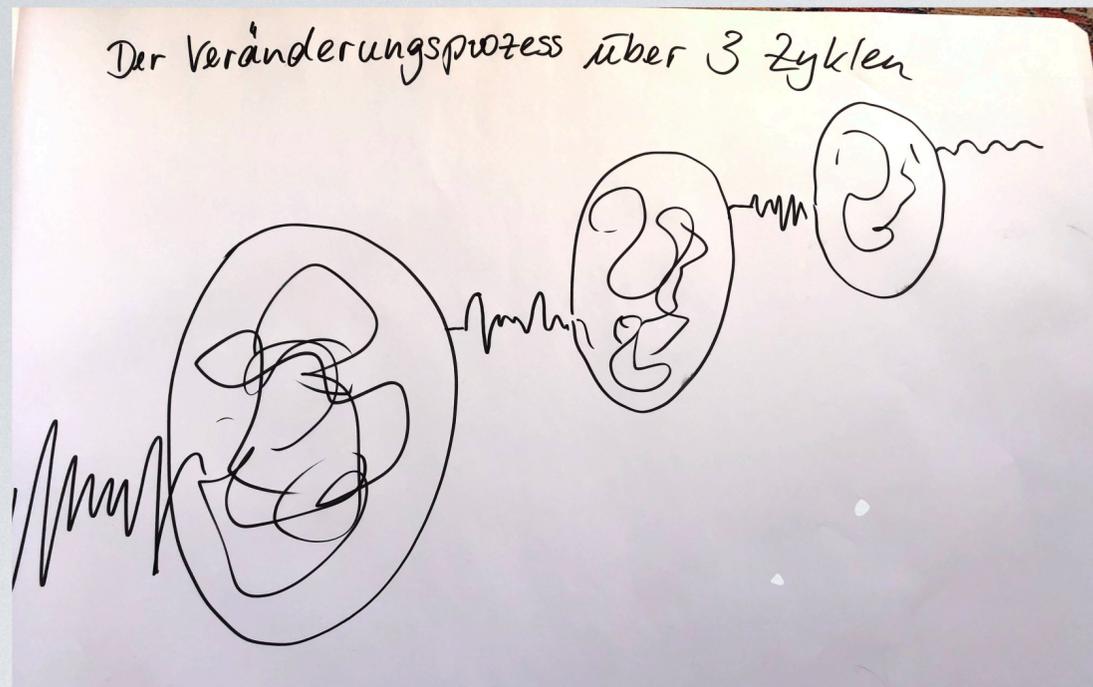
CHAOSRAUM UND RÜCKKEHR INS ALTE



Es kann aber auch so gehen:
Zuviel Angst vor dem Neuen, kann einen in das Alte zurück flüchten lassen. Dort baut man dann Mauern und übt stetige Kontrolle aus, dass man auf gar keinen Fall erneut in einen chaotischen Zustand kommt. Oder man betäubt sich, um nichts mehr zu spüren. Man geht also in den Überlebensmodus. Entweder in den Hyper- oder Hypoarousel. Wachstum findet nicht statt.

Angst vs Wohlfühlen im Veränderungsprozess



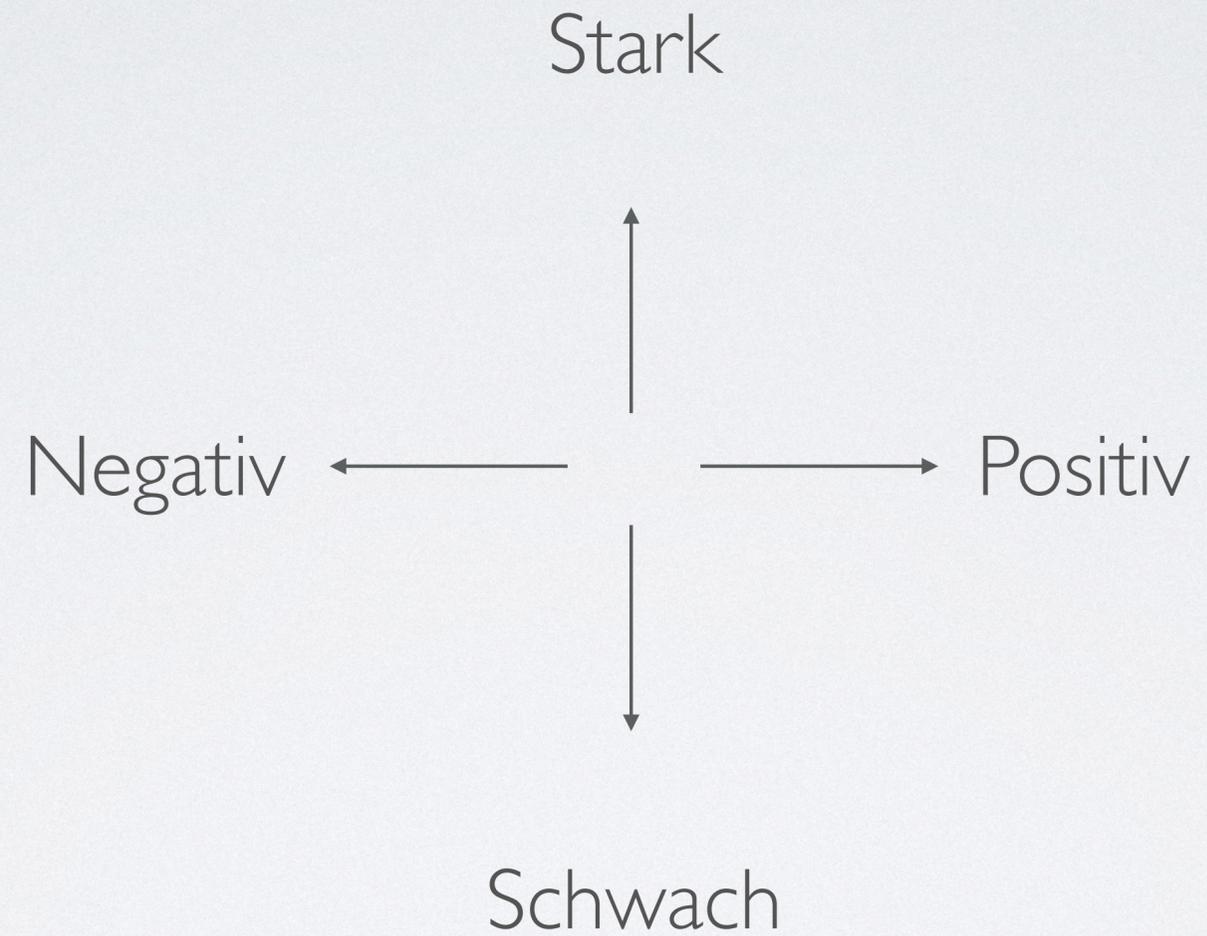


Der Veränderungsprozess durchläuft drei bis vier Zyklen, bevor er beendet ist

In den ersten starten wir mit maximaler Angst. Bei jedem weiteren werden wir gelassener und die Angst sinkt.

Es kann sogar soweit kommen, dass wir eine Angstlust spüren, wie beim Achterbahn fahren. Am Ende des neuen Ist-Zustands überwiegt das Wohlfühlen und die Angst schwindet auf ein biologisch notwendiges Normalmaß.

Veränderungsprozesse finden auf einem Kontinuum statt



Veränderungsprozesse und PPKT

- Ist-Zustand = Ankommen / Ressource als optimaler Ist-Zustand
- Unbekanntes Element = das Setting / die Therapeuten / die Gruppe
- Chaos = der Prozess
- Üben = die Zeit nach dem Wendepunkt im Prozess
- Neuer Ist-Zustand = Ende des Prozesses mit Integration

Welche Rolle spielt die Polyvagaltheorie in Veränderungsprozessen?

- Durch unser Wissen um die verschiedenen Zustände des Nervensystems und der Auswirkungen, können wir in den Chaoszeiten Coregulation bieten.
- Wir können unsere Klienten schulen, und ihnen damit Orientierung geben
- Wir können das Neue gemeinsam üben und dabei das ANS im Auge behalten

Veränderung = >

Aussicht auf mehr Authentizität, Lebensfreude und Vitalität



Photo courtesy of [Gratisography](#)



Danke für eure Aufmerksamkeit