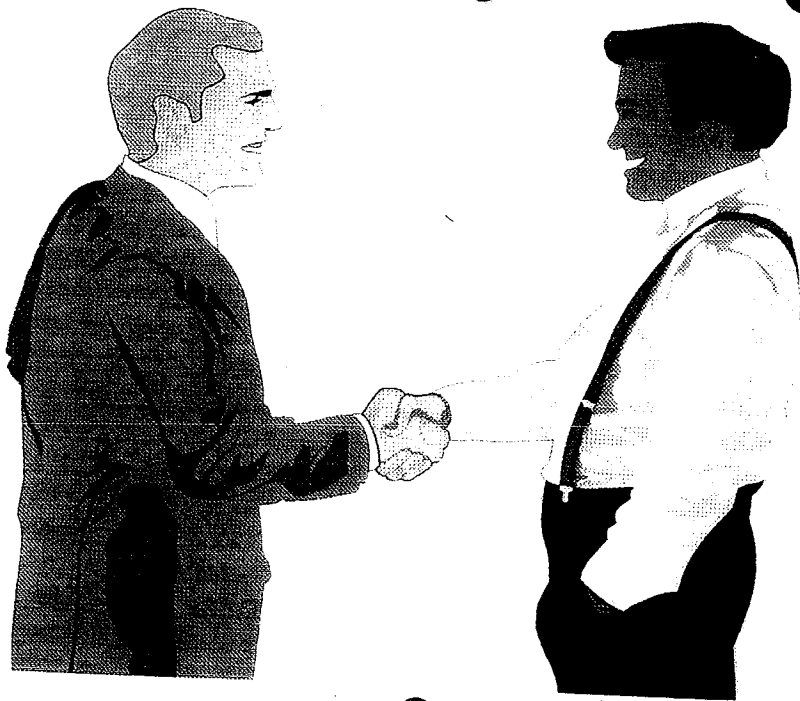


# Begrüßung



## West:

"Wie geht es Ihnen?"  
"Danke. Wie geht es Ihnen?" Im Abendland gilt das Ich als Bezugspunkt eigener Identität. Man nimmt an, wenn das Ich "in Ordnung" ist, müßte es mit der Familie, dem Beruf, usw. schon klappen.

## Ost:

"Wie geht es Ihnen? Wie geht es der Familie?" Das orientalische Konzept setzt einen anderen Schwerpunkt: Geht es meiner Familie gut, geht es auch mir gut. Die Familie - das Wir - gehört unmittelbar zu Identität und Selbstwert.



# Krankheit



## West:

Wenn jemand krank ist, möchte er seine Ruhe haben. Er wird von wenigen Personen besucht. Besuche werden schnell als soziale Kontrolle empfunden.

## Ost:

Ist jemand erkrankt, so wird das Bett ins Wohnzimmer gestellt. Der Kranke ist Mittelpunkt und wird von zahlreichen Familienmitgliedern und Freunden besucht. Ein Ausbleiben der Besucher würde als Beleidigung und mangelnde Anteilnahme aufgefaßt.

# Tod



## West:

"Von Beileidsbesuchen bitten wir Abstand zu nehmen." "Ich muß mit meinem Schicksal allein fertig werden."  
"Jetzt muß ich alleine so viel Leid ertragen."

## Ost:

8 bis 40 Tage lang besuchen alle Verwandte, Freunde, Bekannte und andere Mitmenschen die Hinterbliebenen und geben ihnen so das Gefühl der Geborgenheit.  
"Geteiltes Leid ist halbes Leid."

Positive Psychotherapy

Body/Senses

Future Fantasy

Contact

Achievement

© N. Pesechhian M.D. Ph.D.

# Praktische Anwendung der Positiven Übersetzung



**Traditionelle  
Interpretation**

**Positive  
Interpretation**

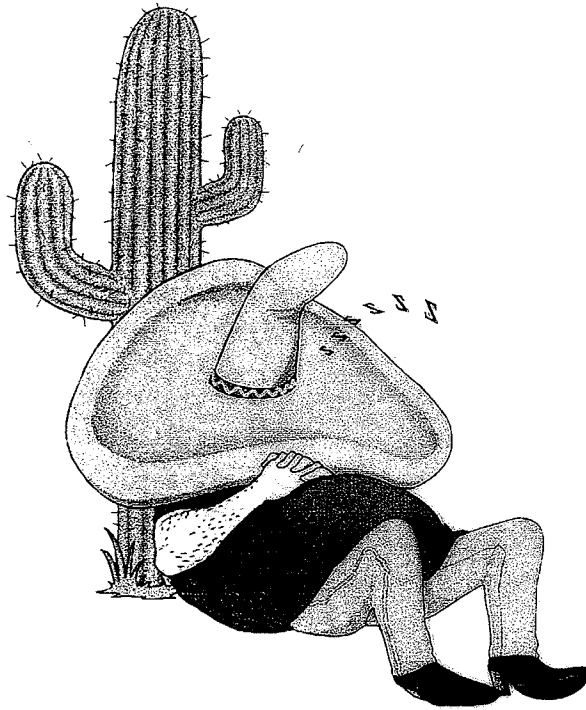
## **Aggressivität**



Angriffslust,  
Gewalttätigkeit.

Die Fähigkeit, auf etwas  
spontan, emotional  
und hemmungslos zu  
reagieren.

# Praktische Anwendung der Positiven Übersetzung



**Traditionelle  
Interpretation**

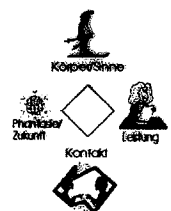
**Positive  
Interpretation**

## Faulenzen



Leistungshemmung,  
Flucht aus dem Feld,  
Mangel an Fleiß,  
Charakterschwäche.

DeFähigkeit, Leistungs-  
anforderungen aus dem  
Wegziehen



*„Wer nicht genießt wird ungenießbar“*

Das „Angezogene  
Handbremsen-  
Phänomen“

## Erschöpfungsdepression

Körper/Sinne

*„Jede dunkle Nacht hat ein helles Ende“*

Das  
„Dunkle-Brille-  
Phänomen“  
Zukunftsängste

Phantasie/  
Zukunft

Kontakt

*„Wer schaffen will muß glücklich sein“*

Das „Berg-  
Phänomen“  
Depressive  
Pseudodemenz

Leistung

## Soziale Isolierung

Das „Glaswand-  
Phänomen“

*„Geteiltes Leid ist halbes Leid,  
geteilte Freude ist doppelte Freude“*



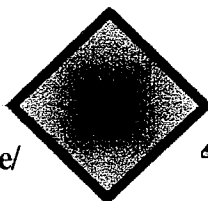
# Fluchtreaktionen in die 4-Bereiche



Körper/Sinne



Phantasie/  
Zukunft



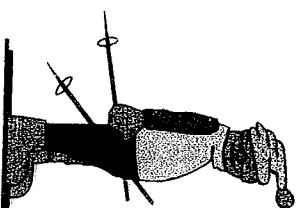
Kontakt



Leistung



# Fluchtreaktionen

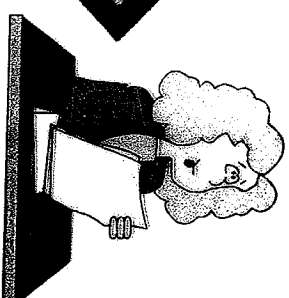
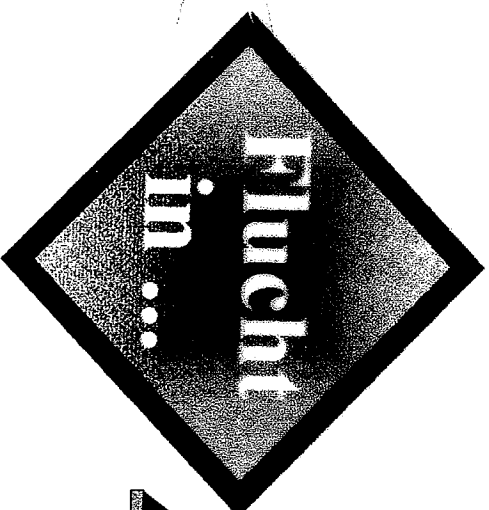
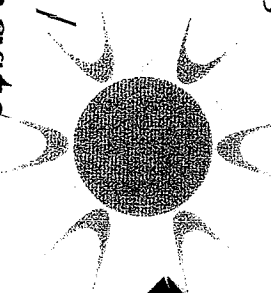


- \* Risikofaktoren
- \* Psychosomatik
- \* vitale Ängste

\* Hoffnungslosigkeit

\* Ratlosigkeit

\* Glaubenskrisen /  
existentielle Ängste



- \* Berufliche Über-/  
Unterforderung
- \* Streß/Aggression
- \* Versagensängste

\* Flucht in die  
Geselligkeit/  
Einsamkeit



\* soziale Ängste

# 5 Stufen der Konfliktlösung

Stufe der ...

**Zielerweiterung**

Neue Perspektiven erarbeiten  
"Der Mensch schaut in die  
Zeit zurück und sieht, sein  
Unglück war sein Glück"

**Verbalisierung**

Motive rausarbeiten  
"Reiberei erzeugt Wärme"

**situativen  
Ermütigung**

Ermütigen - beziehungsorientiert vorgehen  
"Die Zunge hat keine Knochen,  
sie kann aber die Knochen brechen"

**Inventarisierung**

Gezielte Fragen stellen  
"Wer fragt, der führt"

**Beobachtung/  
Distanzierung**

Situation/Problem schildern lassen  
"Wissen ist Macht, Sehen ist Allmacht"

# 5 Stufen der Konfliktbewältigung

*Stufe der ...*

**Zielerweiterung**

**Verbalisierung**

**situativen  
Ermutigung**

**Inventarisierung**

**Beobachtung/  
Distanzierung**

# Ressourcen in den 4 Bereichen des Lebens

nach Frau Werner



**Körper/Sinne: wer bin ICH?**

- Was ist meine Persönlichkeit?**
- Was macht mich so besonders?**
- Was macht mich so einzigartig?**
- Welche Fähigkeiten sind bei mir besonders ausgeprägt?**

**Phantasie/Vision: was ist meine Zukunft?**

- Was macht mir besonders viel Spaß?**
- Was kann ich besonders gut?**
- Welche Spuren möchte ich in dieser Welt hinterlassen?**
- Was ist meine Mission?**
- Wofür bin ich in dieser Welt?**
- Was möchte ich in meiner Autobiografie schreiben können?**

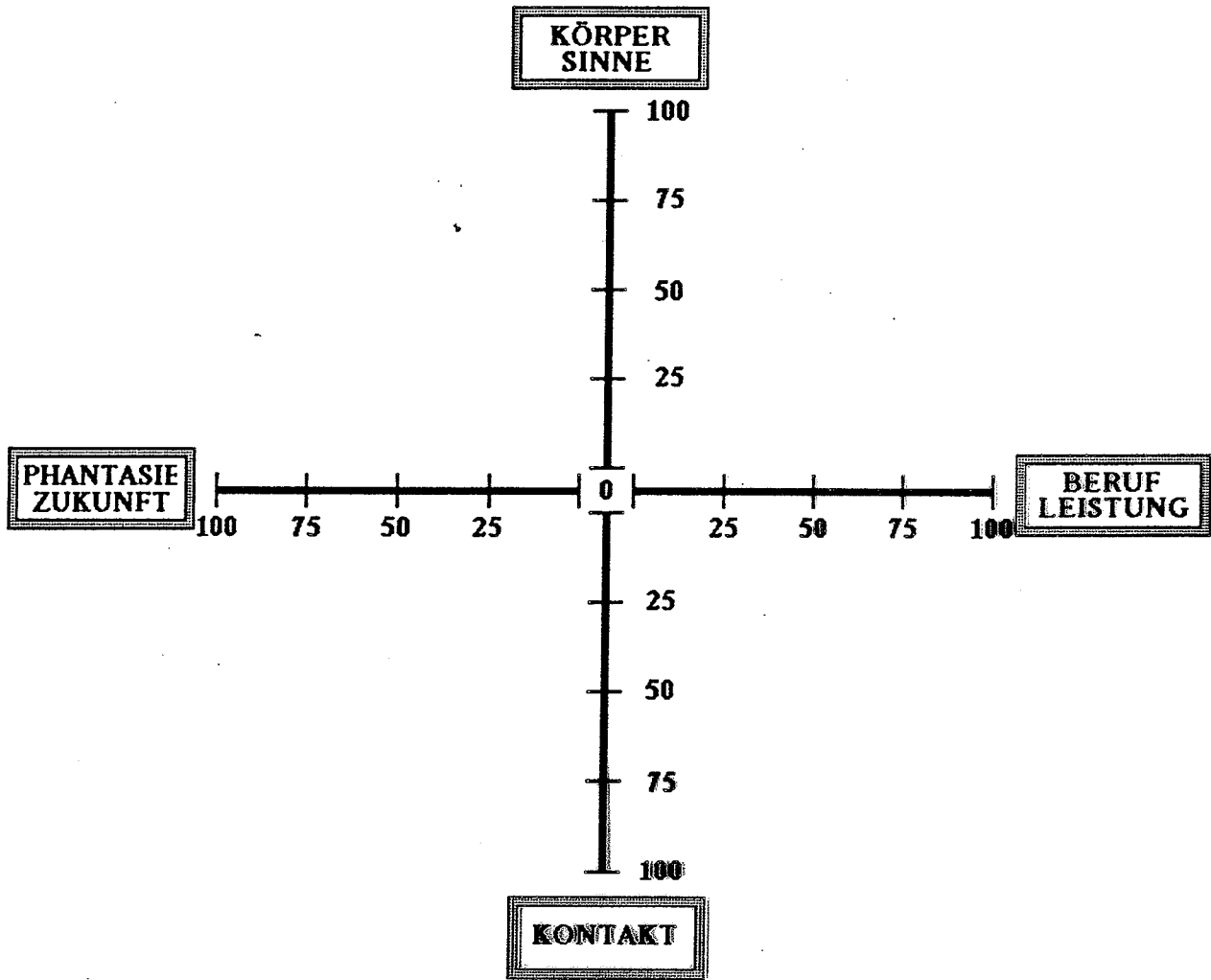


**Leistung/Beruf: was kann ICH?**

- Was habe ich gelernt?**
- Was sind meine Ausbildungen/Qualifikationen?**
- Welche Zertifikate, Diplome, Abschlüsse habe ich?**
- Welche Herausforderungen habe ich schon bewältigt?**
- Welche Fähigkeiten habe ich entwickelt?**
- Wie konnte ich sie einsetzen?**

**Familie/Kontakt: wer ist mit mir?**

- wer begleitet mich?**
- Wer hilft mir?**
- Auf wen kann ich mich verlassen?**
- Zu wem habe ich Vertrauen?**
- Wem traue ich etwas zu?**
- Mit wem möchte ich zusammenarbeiten?**
- Kann ich mit anderen zusammenarbeiten?**



# Wisdom of the Day

## Spruch des Tages

*If two people have an apple and they exchange it, they still have only one apple.*

*But if the same two each have an idea and exchange it, each thereby has two ideas.*

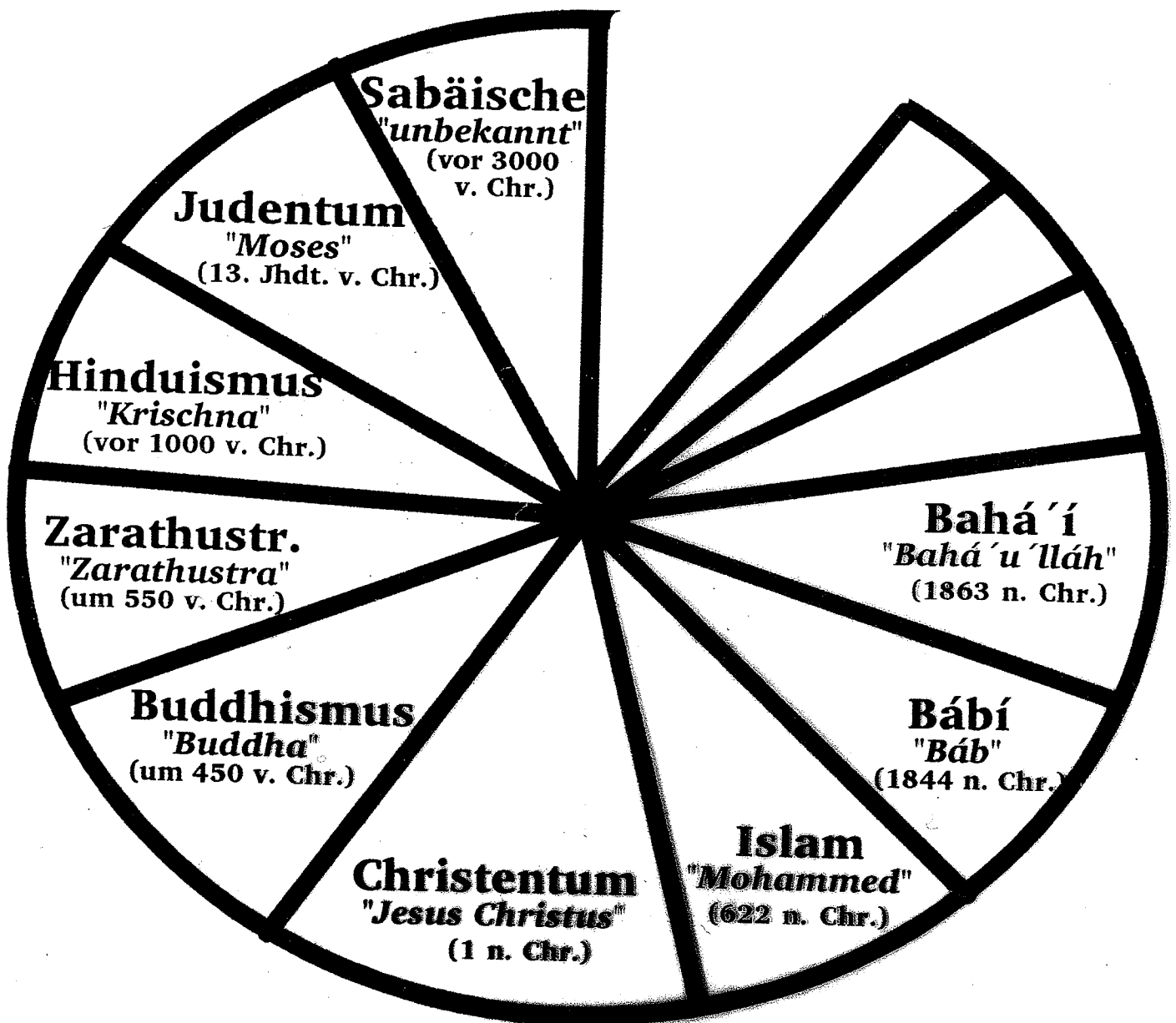
*Wenn zwei je einen Apfel besitzen und ihn austauschen, bleibt jedem der beiden auch danach nur ein Apfel.*

*Wenn aber dieselben je eine Idee haben und sie austauschen, hat jeder dadurch zwei Ideen.*

George Bernard Shaw

# „Zeitalter der Glaubenskrisen“

## Glaube und Aberglaube



# Positive Stressbewältigung

- Orientalische Lebensweisheit -

**Denkst du an ein Jahr,  
so säe einen Samen!**

**Denkst du an ein Jahrzehnt,  
so pflanze einen Baum!**

**Denkst du an ein Jahrhundert,  
so erziehe einen Menschen!**