

*Berufung  
Leben!*



# The Game Changer – Wege zum Glück

Mag.a Martina Tischler | Klinisch-psychologischer Dienst | 15.04.2023



# Was erwartet Sie?

## Kafrio und Kalydeco – der Überfall des Glücks und die Folgen

- Bedeutsame Glücksfälle/kritische Lebensereignisse teilen das Leben in ein Davor und Danach „*Was für ein Glück!*“  
**Schock**
- Glücksfall/lebensveränderndes Ereignis „*Eigentlich müsste ich glücklich sein*“  
**Reaktion**
- Bewältigung von Glücksfällen – Veränderung als Herausforderung „*Wachsen an der Krise*“  
**Bearbeitung**
- Glück im Leben – „*Was glücklich macht*“  
**Neuorientierung**

## Was für ein Glück! Beispiele:

- Die Geburt eines Kindes (**normatives Lebensereignis, Entwicklungsaufgabe**)
  - Größtes Glück und schlaflose Nächte, Verantwortung zumindest bis zum 18. Geburtstag des Kindes
- Der Fall der Berliner Mauer (**belastendes Großereignis**)
  - Weitreichende massive sowohl wirtschaftliche als auch soziale Umwälzungen für die Ex-BRD und die Ex-DDR
- Ein Lottogewinn (**lebensveränderndes Ereignis**)
  - Subjektives Wohlbefinden gleich wie vor dem Gewinn ca. nach einem Jahr
- Chronische Erkrankung (**chron. Stressfaktoren, Alltagsbelastung**) und ein lebensveränderndes Medikament (**lebensveränderndes Ereignis**)
  - Notwendigkeit der Anpassung der bisherigen Überlebensstrategien an eine neue Realität

**Kritische Lebensereignisse können auch sein: Traumata, Nicht-Ereignisse, Traumaereignisse im Kindesalter**

**Sie zwingen uns unser Leben stark zu verändern und zu einer Anpassung an die Situation!**









## Eigentlich müsste ich glücklich sein – Kaftrio/Kalydeco

- *Massive Anpassungsleistung des Körpers sowie der Psyche*
- **Körperliche Veränderungen:** Verbesserungen der Lungenfunktion, weniger Exazerbationen, Gewichtszunahme, ...
- **Psychische Veränderungen:** neue Lebensperspektive, berufliche Neuorientierung, andere Bedürftigkeit nach Unterstützung, Kinderwunsch und Sexualität, verändertes Körpergefühl und Identität
- **Veränderungen in der CF-Community:** bei manchen Mutationen nicht wirksam, wegen Nebenwirkungen bei manchen Patient\_innen nicht anwendbar
- **Uuuups:** Positive Veränderungen machen nicht einfach nur glücklich, sie verlangen uns eine massive Anpassungsleistung ab, die mit verschiedensten Gefühlen einhergeht  
(Ärger, Angst, Traurigkeit, Freude, aber auch Schuldgefühle, Stimmungsschwankungen, Gefühle der Verunsicherung, der Leere, der Krise...)

## Wachsen an der Krise

- Eingestehen/Bewusstmachen, dass auch ein positives Lebensereignis eine massive Anpassungsleistung erfordert und eine Neuorientierung Zeit und Energie braucht, bei sich und den Anderen
- Glückliche Menschen unterscheiden sich von weniger glücklichen nicht dadurch, dass sie keine Krisen erleben, sondern durch ihren Umgang mit den Bedingungen des Lebens
- Resilienz ist die Fähigkeit konstruktiv mit Krisen umzugehen, ohne daran zu zerbrechen
- Im Zusammenhang mit der Resilienz spielen Attributionen/Zuschreibungen eine große Rolle
- Um die Resilienz zu erhöhen ist es hilfreich sich bewusst zu machen, welche Bewertungsprozesse automatisch ablaufen, was sie persönlich denken bzw. befürchten, wenn sie einem Stressor ausgeliefert sind („Denkfallen“)
- Denkfallen können sein: Schwarz-Weiß-Denken, Katastrophisieren, Unter- oder Übertreiben, Tunnelblick, Übergeneralisieren-Personalisieren-Externalisieren, Emotionale Schlussfolgerungen, Gebote oder Verbote, Gedankenlesen, Zukunft vorhersagen

## Was tun, wenn Sie merken, Sie sind in die Denkfalle getappt?

- Wahrnehmung erweitern
- Zeit nehmen
- Gedanken und Gefühle sind nicht zwangsläufig real
- Andere Personen einbeziehen
- Stärken erkennen
- Erst beruhigen und dann aktiv werden

In der Kindheit entwickeln wir stabile Verhaltensregeln, wie wir Stress begegnen, sogenannte „Überlebensregeln“.

Erkennen Sie Ihre Denkmuster und ersetzen Sie sie durch hilfreiche und flexible Bewertungen, Stress lässt sich so einfacher bewältigen.

## Der Werkzeugkoffer der Gefühle

Jedes Gefühl hält wertvolle Informationen bereit und hat sowohl positive als auch negative Facetten. Je nach Situation ist ein anderes Werkzeug (=Gefühl) gefragt. Wenn neg. Gefühle überwiegen, sowohl von der Frequenz als auch von der Dauer her, tun sie nicht mehr gut.

Sowohl positive als auch negative Gefühle haben evolutionär gesehen einen Vorteil.

**Positive Gefühle** wie die Freude führen zu gegenseitiger Annäherung und fördern soz. Fähigkeiten; Interesse fördert das persönliche Wachstum und dass wir die Welt erkunden; Liebe ist dafür verantwortlich, dass wir stabile Beziehungen eingehen; Dankbarkeit steigert den achtsamen Umgang mit sich selbst etc. Positive Gefühle fördern die Erholung nach Stress! Und verhalten sich wie ein Muskel!

**Negative Gefühle** weisen uns den Weg und lassen uns wichtige Informationen zukommen. Die Angst ist wie ein Wachhund, Trauer ist wie ein Schneemann, die Schuld ist ein Wegweiser und die Wut ist ein Mutverstärker.

Gefühle sollen wahrgenommen, erkannt und benannt, verstanden, reguliert und gezielt gesteuert und genutzt werden.

## Was glücklich macht...

In der Gesundheitspsychologie lassen sich wichtige Themen für eine Erhaltung der Gesundheit (ist nicht die Abwesenheit von Krankheit!) ausmachen:

Stressbewältigung, Entspannung, Schlaf, Ernährung, Bewegung/Sport, gesunder Lebensstil allgemein, Pausen und zu lernen sich wohlfühlen.

### Übungen für mehr Wohlbefinden:

- Positive Beziehungen (Übung: Dankbarkeitstagebuch, Zeit für Freundlichkeit)
- Autonomie (Übung: Zauberhafte Momente)
- Kompetenz (Übung: Erfolgstagebuch)
- Selbstakzeptanz (Übung: Selbstmitgefühlsbrief)
- Sinnerleben (Übung: Sinnvolle Tätigkeiten)
- Persönliches Wachstum (Übung: Die Wunderfrage)

## Wege zum Glück

- Gehen Sie auf Ihre persönliche Reise zum Glück
- Packen Sie Ihren persönlichen, individuellen Glücksrucksack
- In Ihren Rucksack haben Sie bereits einigen Proviant eingepackt, z. B. Interesse für Neues,...
- Sie werden an unterschiedlichen Jausenstationen vorbeikommen und verschiedenste Speisen probieren, sie werden Dinge, die Ihnen schmecken einpacken und auf die weitere Reise mitnehmen
- Sie werden andere Reisende mit ihren Rucksäcken begegnen, jeder hat anderen Proviant dabei, je nach Vorliebe
- Evtl. packen Sie auf dem Weg unnütze Dinge ein, das ist nicht schlimm, wenn Sie bereit sind, diese wieder abzulegen

Versuchen Sie Ihren persönlichen, individuellen Weg zum Glück zu gehen, passend zu Ihrer Person und Ihrer aktuellen Situation.

**Das Glück deines Lebens hängt von der  
Beschaffenheit deiner Gedanken ab.**

**Marc Aurel**

”

Herzlichen Dank !

*Berufung  
Leben.*