Erdinger Coaching-Kongress 16.-17. Februar 2017

Hochschule für angewandtes Management FH

Körperorientiertes Coaching für ressourcenschonendes Auflösen chronischer Stressreaktionen

Workshop

Dr. Hildegard Nibel & Andreas Herold

Coaching heute: Zwischen Königsweg und Irrweg
Themenschwerpunkt 2017: Resilienz für die VUCA-Welt

Hochschule für angewandtes Management FH

1. **Einführung:**

   wieso Körperarbeit in der Psychotherapie?

2. **TRE als einfache, leicht zu erlernende Technik**
3. **Erste Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit**
4. **Praktische Übungen**
5. **Schlussfolgerungen**

1. Reden reicht nicht -
Der Körper ist die Bühne der Gefühle

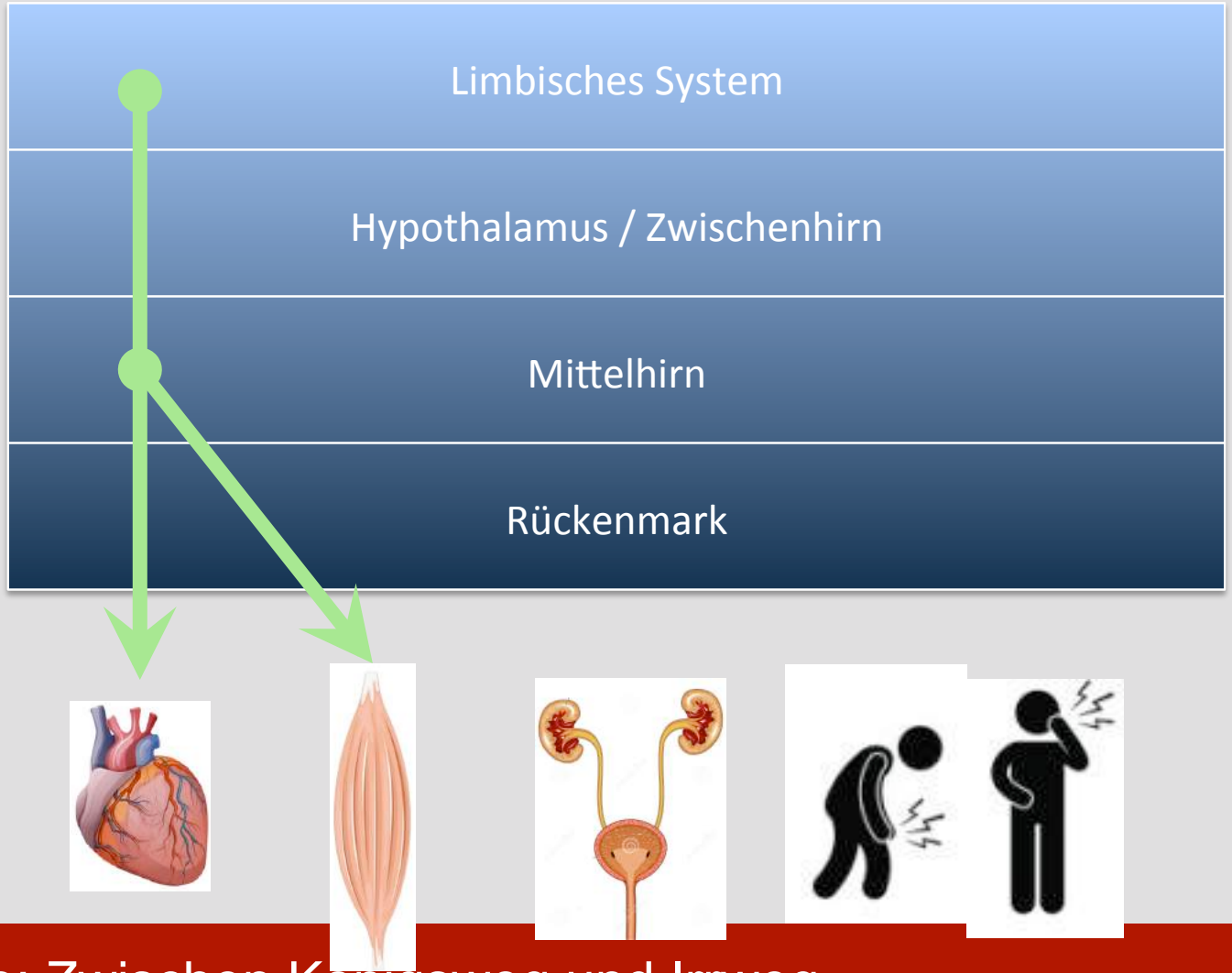
Hochschule für angewandtes Management FH

1979 NLP Neurolinguistisches Programmieren, Bandler & Grinder
1987 EMDR Eye Movement Desensitization and Reprocessing, F. Shapiro
Um 1990 Klopftechniken (Callaghan, Craig, di Gallo u.v.a.m.)
1990 Somatic Experiencing, P. Levine
1990 TRE Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises, D. Berceli
2000 Trauma Resiliency Model, E. Miller-Karras
2000 PEP Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie, M. Bohne
2005 Brainspotting, D. Grand

Verteidigungs-Kaskade (Kozlowska et al.2015)	**Kognition / Schmerz**	**Muskeln**	**Innere Organe: ober-unterhalb des Zwerchfells**
Aktivierung	Trockener Mund, hohe Stimme	Muskeltonus der Haltemuskulatur v.a. im Rücken steigt, Anspannung Hörknöchelchen	Atem- + Herz-Frequenz steigt, Verengung Blutgefässe
Kampf	Fokussierte Aufmerksamkeit, Nicht opiatvermittelte Schmerzhemmung	Tonus hoch, Nasenflügel offen / bebend	Atem- + Herz-Frequenz und −volumen steigt, Verengung Blutgefässe, Ausschüttung Stresshormone in der Hypophyse,
Flucht	Ständiges Absuchen der Umgebung nach Bedrohung, Hin & her zw. aktiver und passiver Verteidigung, opiatvermittelte Schmerzhemmung	Zusammenzucken bei jedem leisesten Geräusch	Reduzierte Verdauung, evtl. Erbrechen, Durchfall
Freezing	opiatvermittelte Schmerzhemmung, hohe Aufmerksamkeit	Hoher Tonus, reduzierter Tremor, schnelle Atmung, kein Körperschwingen,	Reduzierte Sauerstoffversorgung im Gehirn, veränderte Körperwahrnehmung
Totstellreflex chronifiziert	Flache Affekte, Dissoziieren, Wegdriften, starrer, unfokussierter Blick -> hemmt die Tötung durch „Räuber“, weil die meisten Tiere kein Aas fressen	Starre (Katatonie), Glieder in seltsam verrenkten Positionen, blass, kalte feuchte Hände, reduzierte Hautleitfähigkeit	Sprache unzusammenhängend, wirr, Bradykardie bis zum Herzstillstand, Zittern, geschlossene Augen, Temperaturabfall, Atemfrequenz und −volumen reduziert, Darmentleerung

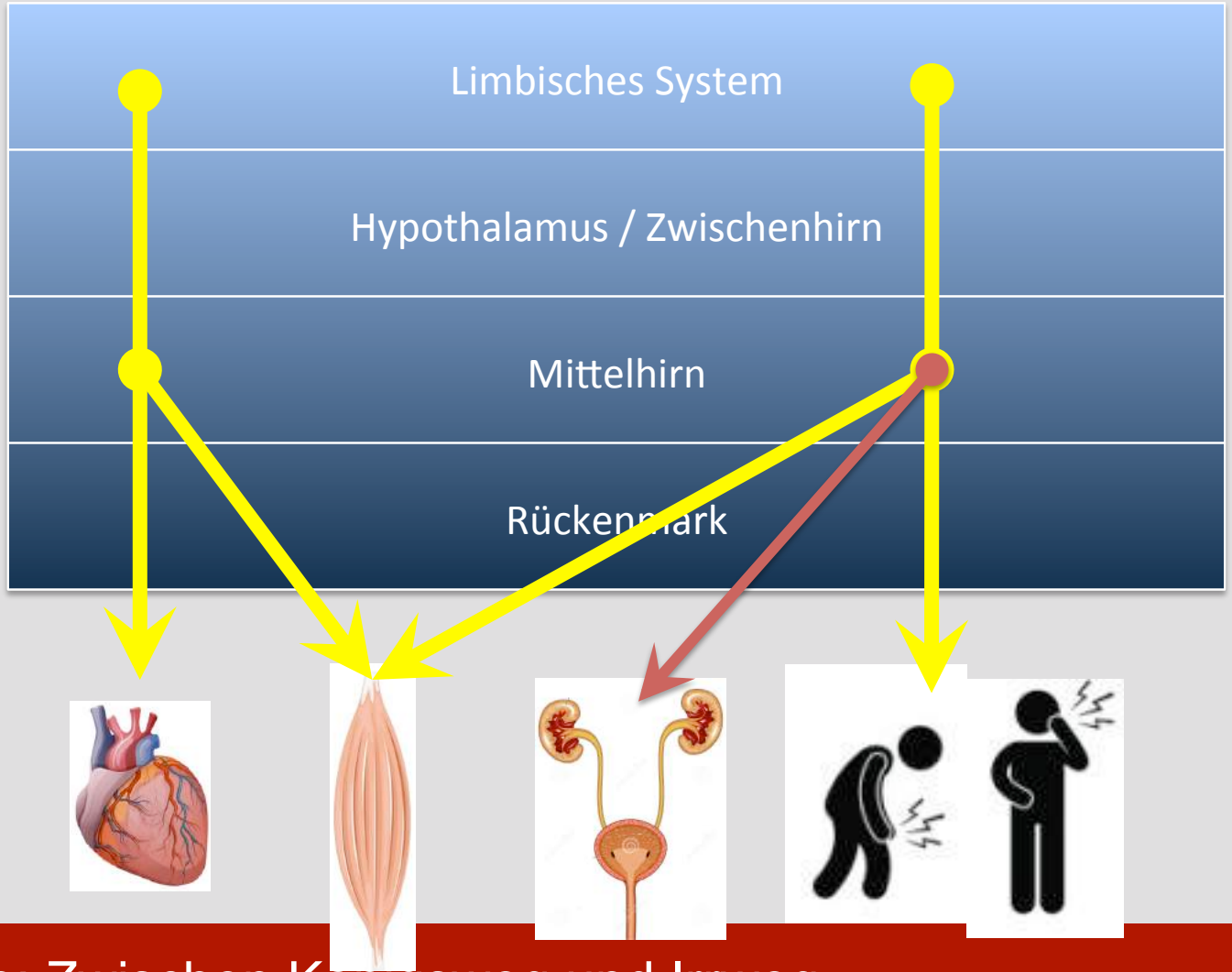
Aktivierung

Hochschule für angewandtes Management FH



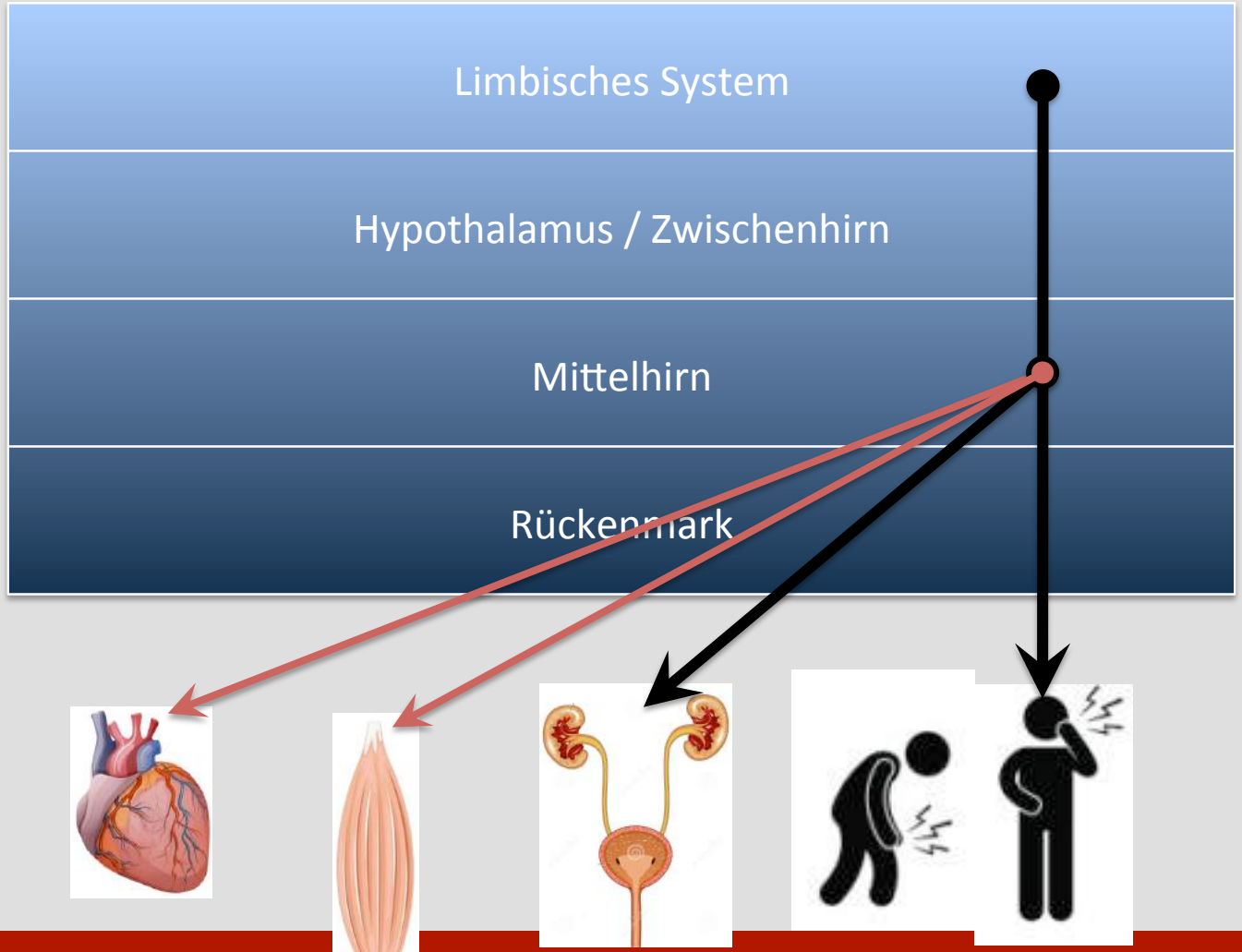
Kampf oder Flucht

Hochschule für angewandtes Management FH



Totstell-Reflex

Hochschule für angewandtes Management FH



2. David **Berceli** PhD**, TRE**

Tension, Stress and Trauma Releasing Exercises

Hochschule für angewandtes Management FH

- Zittern im Rahmen von Gemeinschafts- oder Heilritualen ist aus vielen anderen Kulturen bekannt, z.B. in Namibia, bei den Massai in Kombination mit Musik/Trommeln und Tanz; bei Osho bewusst initiiertes Zittern in der Kundalini-Meditation usw.

- Zittern bei psychischen Erkrankungen:
  - Angststörungen, Soziale Phobie, Panikattacken
  - Posttraumatische Belastungsstörung PTBS

Hochschule
für angewandtes
Management FH

Dr. David Bercelli

www.traumprevention.com

www.treschweiz.ch

Wo fühlen wir Stress bzw. seine Abwesenheit?

Hochschule für angewandtes Management FH

TRE ist eine Methode zur Selbstregulation

Erfahrung des Zitter-Mechanismus

-> fokussiert auf positive Körpererfahrung und Neugier

-> sehr niederschwellig:

Übungen können leicht und schnell erlernt und nebenbei fast überall durchgeführt werden; brauchen keinen Trainer/Therapeuten,

auch ergänzend zu Sport, z.B. zum Aufwärmen oder zum Abschluss beim Jogging, Krafttraining, Yoga, ...

-> Körpervertrauen, dass diese Eigenbewegung wohltuend ist

-> erhöht das Gefühl von Selbstwirksamkeit

Der Schlüssel zur Heilung körperlicher Verspannung liegt in unserer Fähigkeit sie abschütteln (zittern) und so durch die Reaktion der Immobilität hindurch gehen und wieder ganz beweglich und funktionsfähig werden.

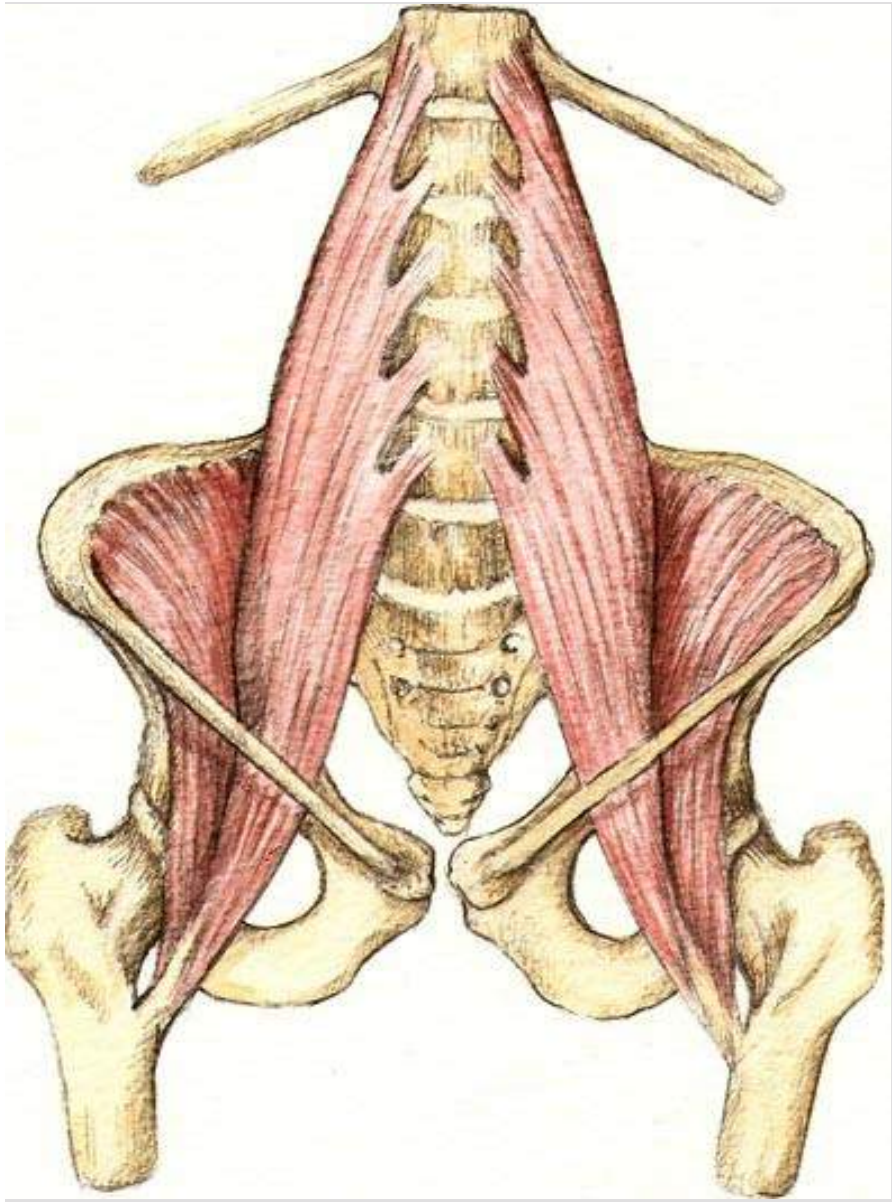
Peter Levine

Grundannahmen von TRE

Hochschule für angewandtes Management FH

Die TRE Übungen basieren auf dem natürlichen menschlichen „Reflex“, sich bei Gefahr und Bedrohung in die Fötus-Position zu begeben (fetal response)

Copyright © 2005 by David Berceli



Hochschule
für angewandtes
Management FH

Wenn sich die Ilio- Psoas Muskeln, die vor den Querfortsätzen der Lendenwirbelsäule sitzen, zusammenziehen, bewirken sie die Beugung der Wirbelsäule.

Copyright © 2005 by David Berceli

Zittern als evolutionärer Vorteil

Hochschule für angewandtes Management FH

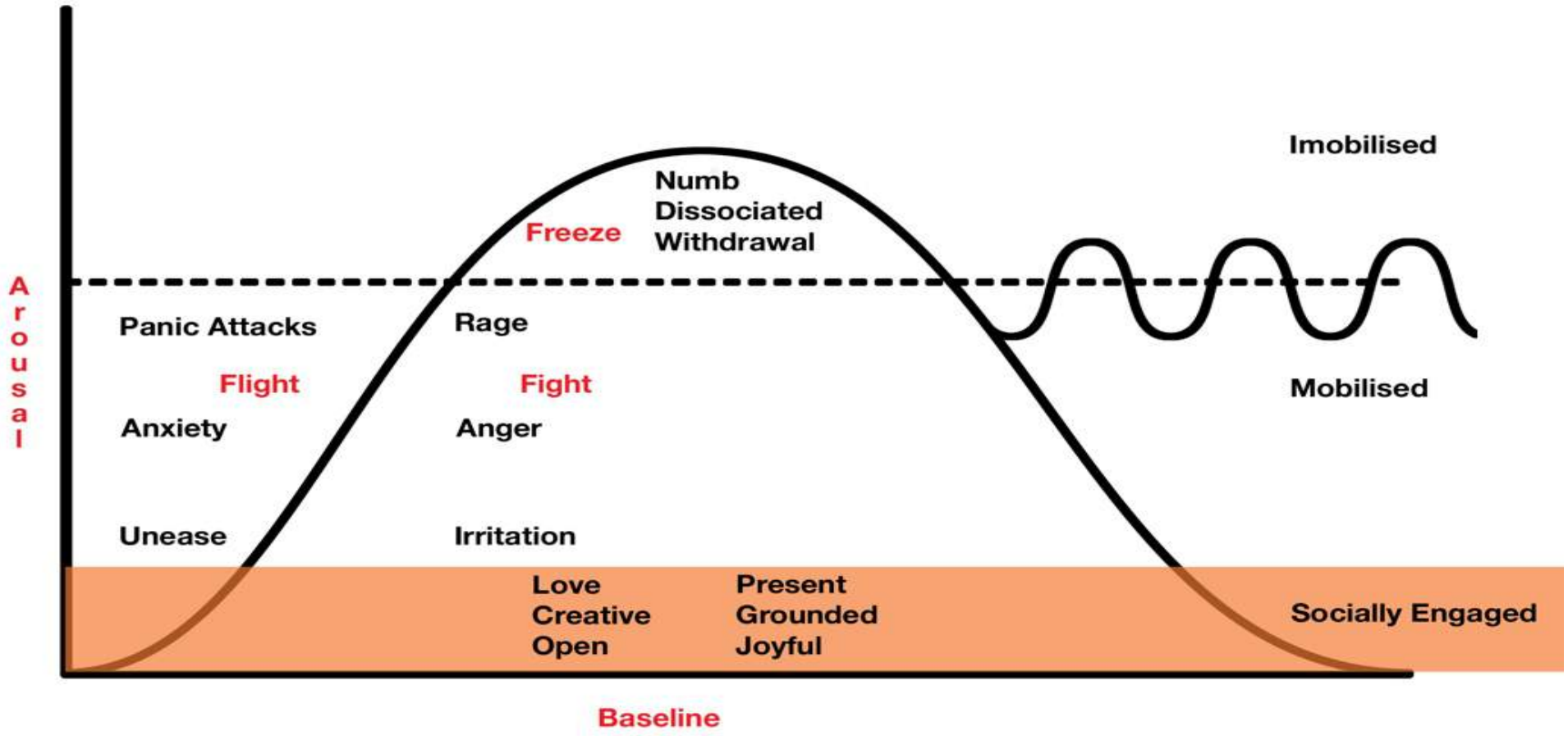
Da Tiere während eines bedrohlichen oder stressenden Ereignisses
Energie nicht nutzlos verbrauchen,
würde das darauf hinweisen,
dass das Zittern irgendwie zum Überlebens-prozess gehört.

Tiere, denen es nicht erlaubt oder nicht möglich war,
sich nach einer Bedrohung spontan zu schütteln,
waren später bei anderen lebensbedrohlichen Erfahrungen weniger widerstandsfähig.
(Robert Scaer, The body bears the burden)

Copyright © 2005 by David Berceli

Ungleichgewicht zwischen parasympathischen und sympathischen Nervensystem verantwortlich für zahlreiche physiologische und psychologischen Dysfunktionen

Hochschule für angewandtes Management FH



Copyright © 2005 by David Berceli

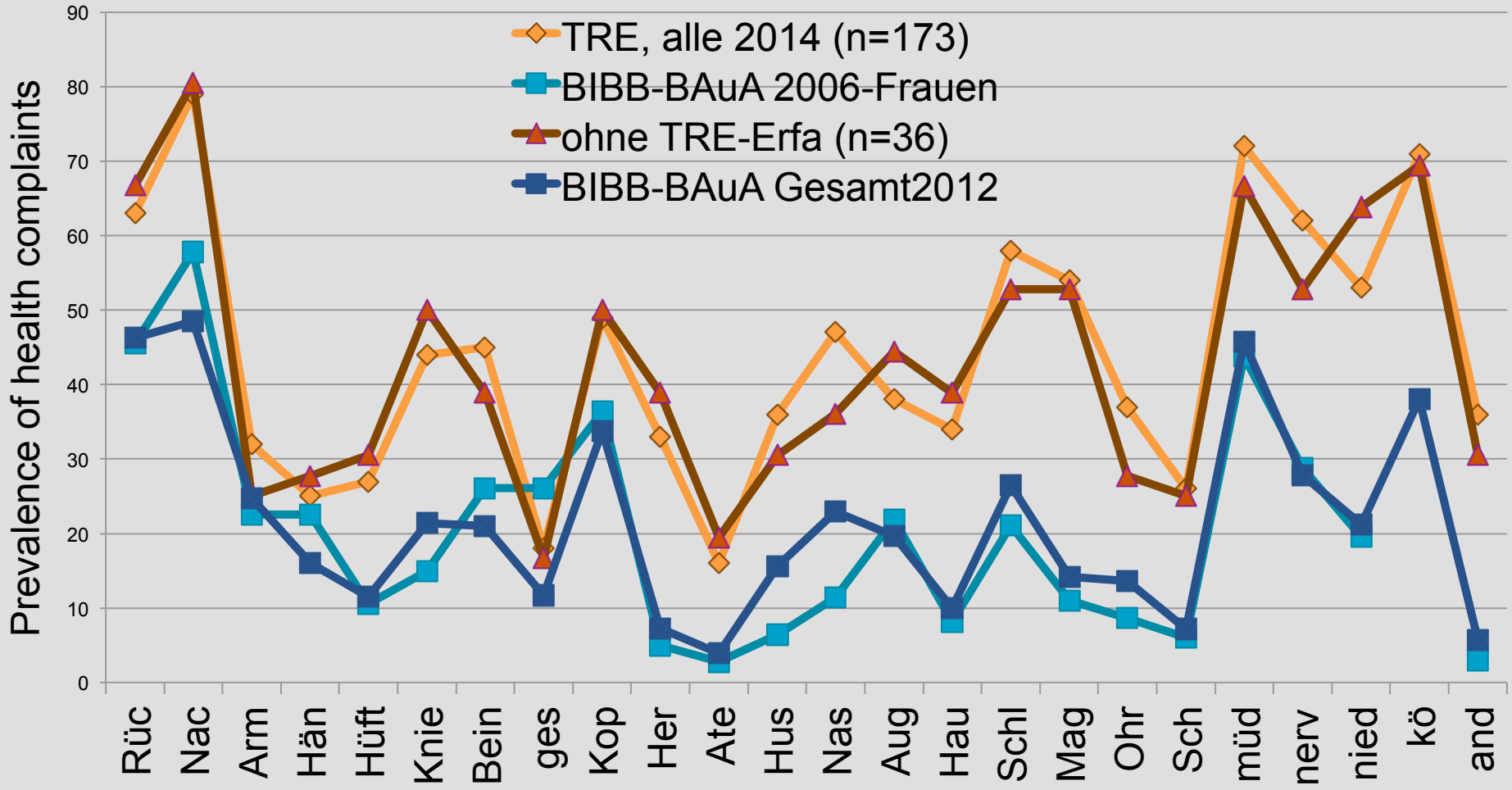
3. Erste empirische Ergebnisse (Online-Befragung ab Jan. 2014; n=173): Gesundheitsstörungen bei der Erstbefragung

Hochschule für angewandtes Management FH

- 12-Monats-Prävalenz von Gesundheitsstörungen 44 %
  = > 10 Symptome je Befragte aus einer Liste von 24.
  Zum Vergleich:
  Prävalenz in der repräsentativen EU- Erwerbstätigenbefragung 17 % = ca. 4 Symptoms/Befragte (BIBB Bundesinstitut für Berufliche Bildung/BAuA Bundesanstalt für Arbeitsschutz & Arbeitsmedizin).
- Auffallend häufig Magen- und Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Herzbeschwerden, chronische Müdigkeit und Erschöpfung, Nervosität, Depression und Kniebeschwerden.
- 51 % der Befragten (n=85) geben starke Schmerzen an,
  20 % der Gesamtstichprobe fühlen sich dadurch in ihrem Alltag oder bei ihrer Arbeit behindert.
- Circa 20 % der Befragten berichten von problematischen Fehlzeiten, die auf ein erhöhtes langfristiges Gesundheitsrisiko hinweisen
  (> 2 Kurzabsenzen oder > 15 Arbeitstage p.a.)
- Mindestens gut eingeschätzte Gesundheit bei 76 %,
  im Vergleich zu 86 % in der repräsentativen Studie des BIBB/BAuA

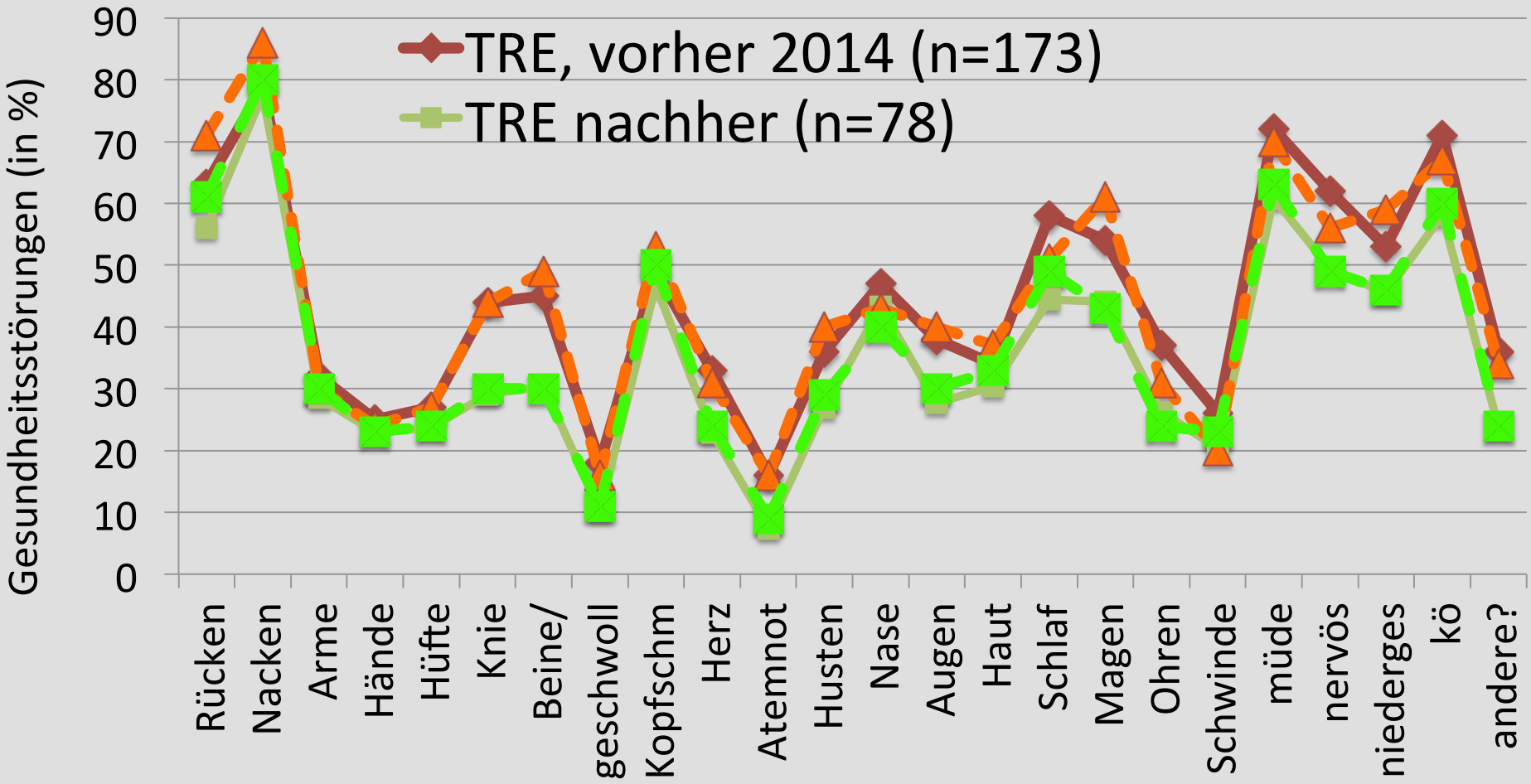
TRE-Stichprobe und repräsentative BIBB-BAuA-Stichprobe

Hochschule für angewandtes Management FH



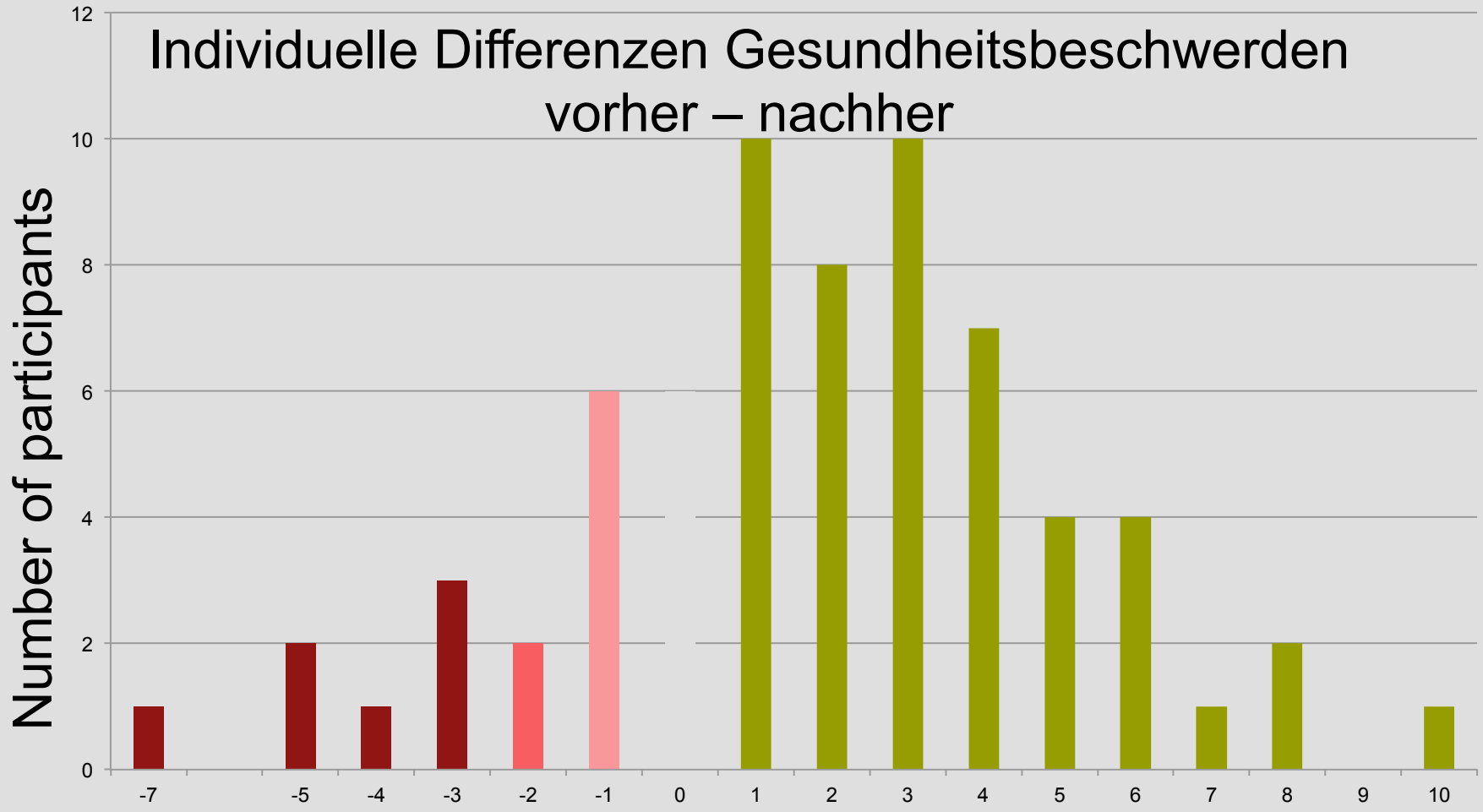
TRE vorher – nachher (ca. 9 Monate)

Hochschule für angewandtes Management FH



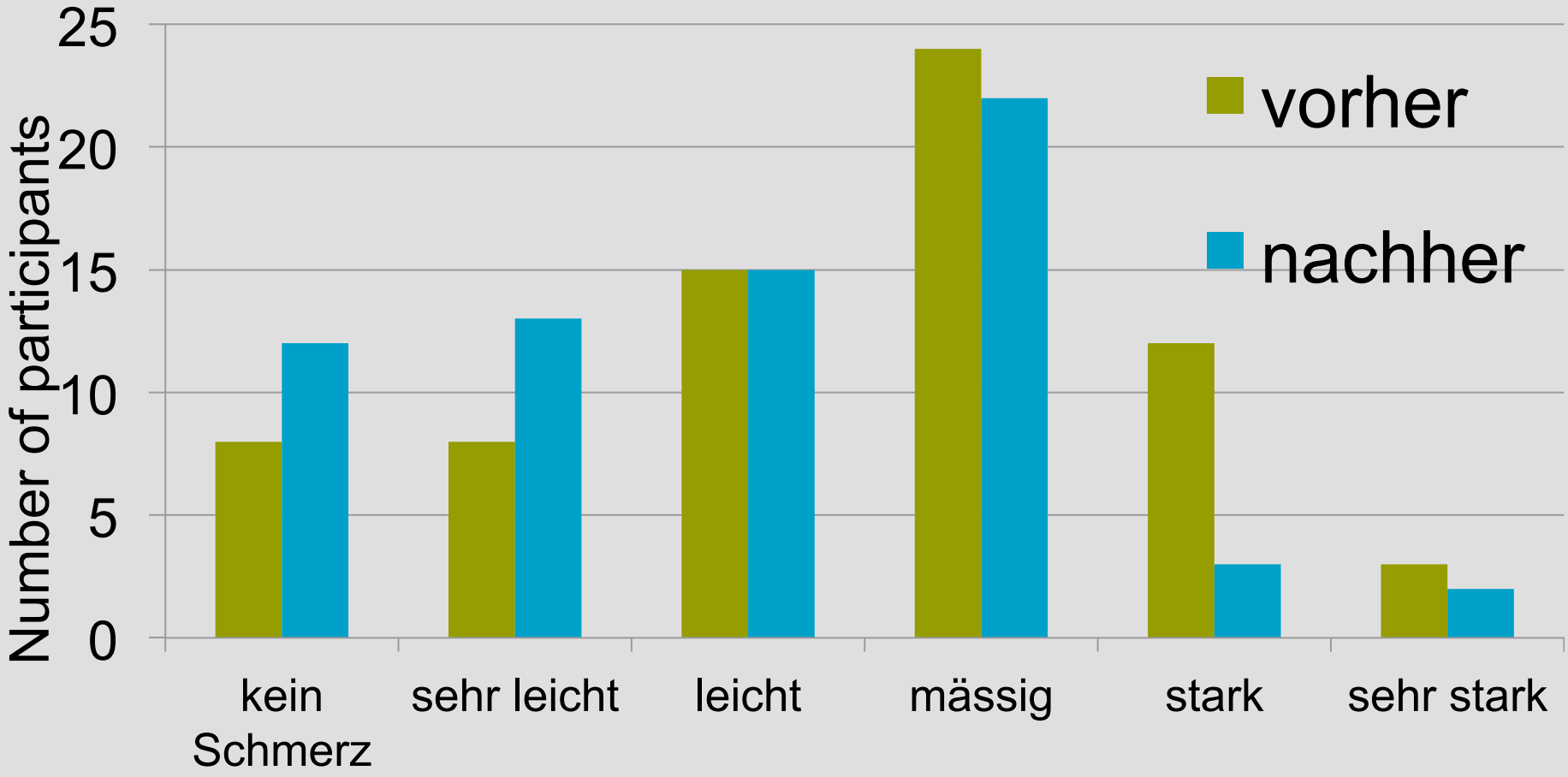
Anzahl Gesundheitsstörungen vorher– nachher (n=70)

Hochschule für angewandtes Management FH



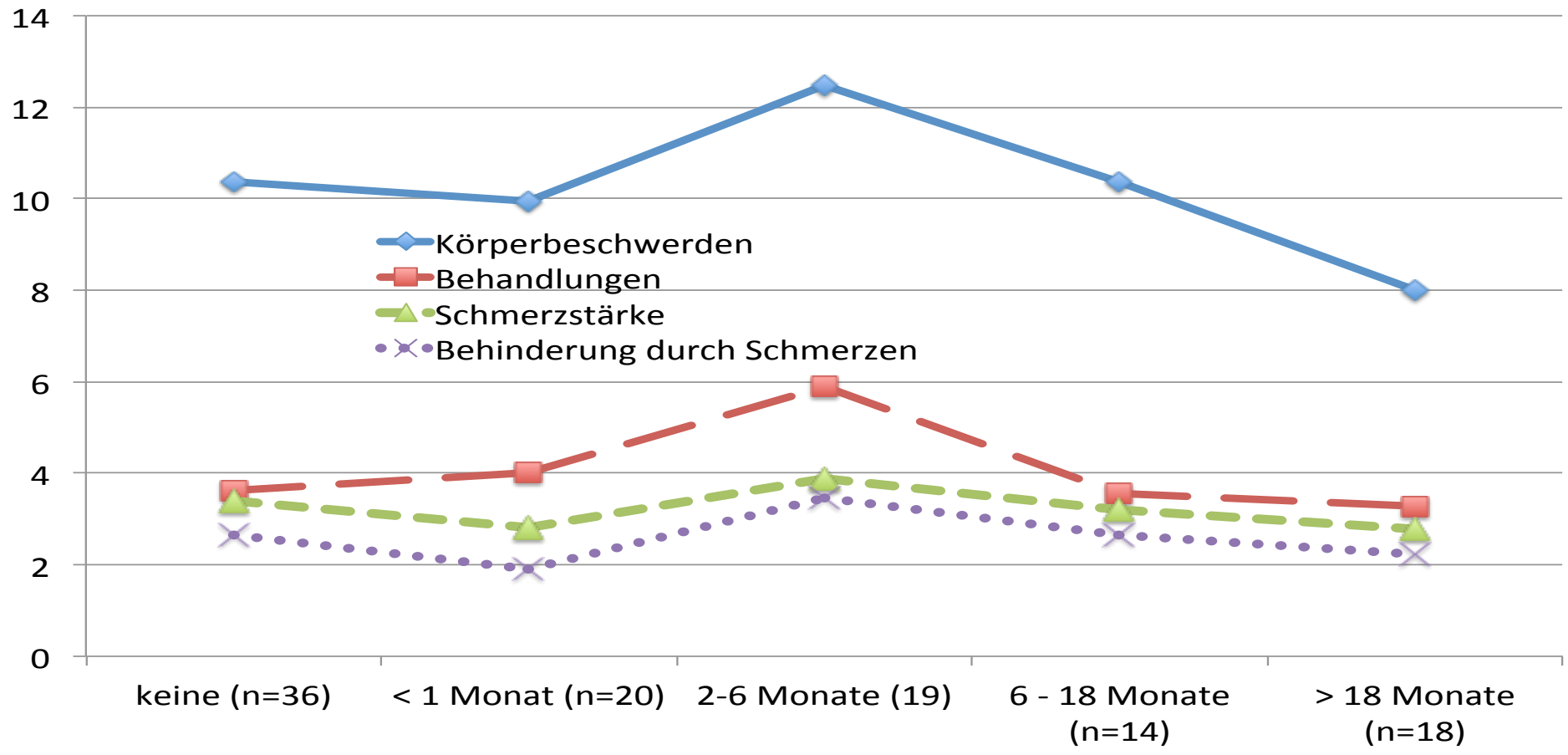
Schmerz vorher – nachher (n=70)

Hochschule für angewandtes Management FH



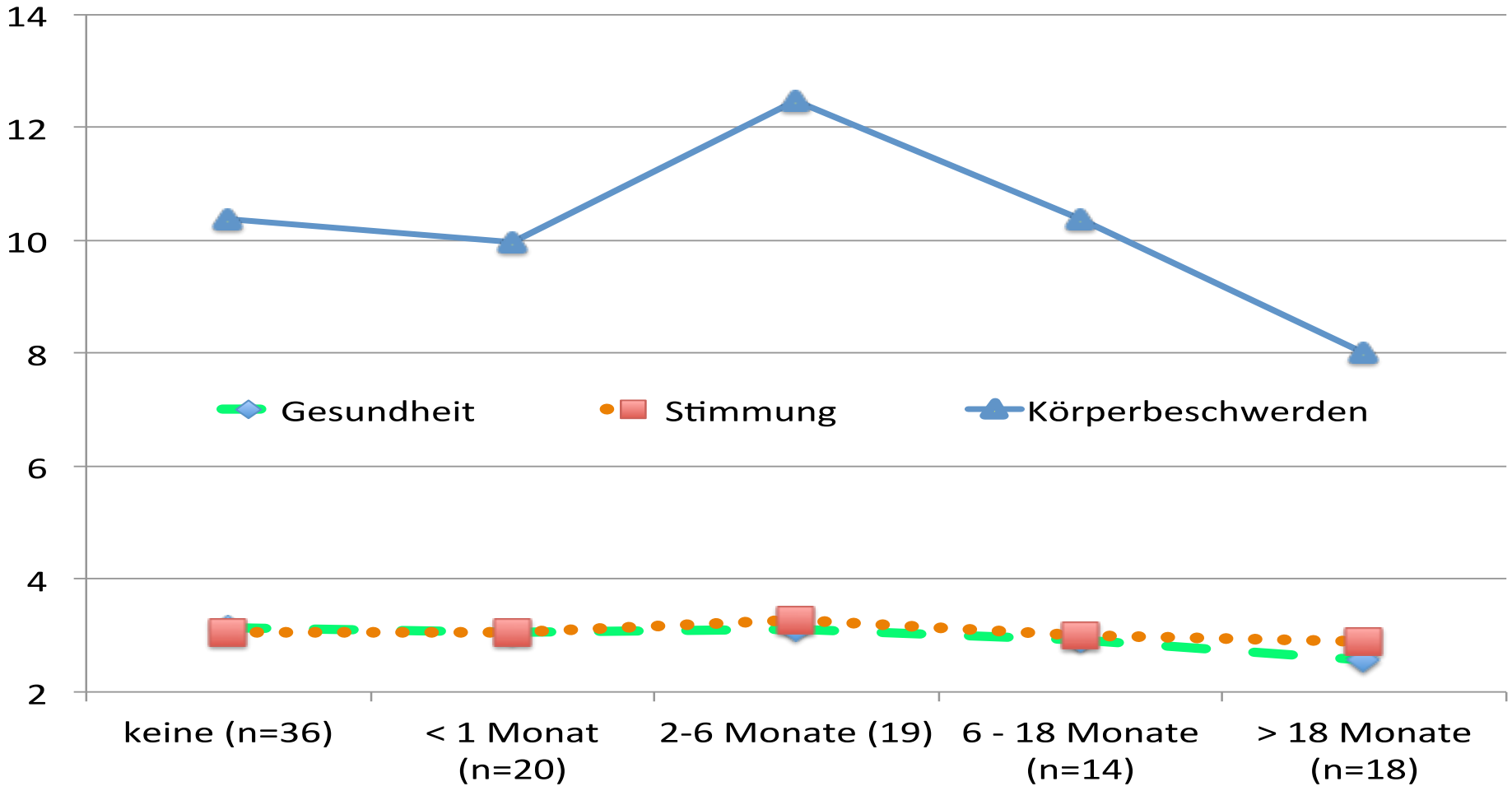
Negative Befindlichkeiten (n=107)

Hochschule für angewandtes Management FH



Körperbeschwerden und positive Befindlichkeit (n=107)

Hochschule für angewandtes Management FH



Was hat sich durch TRE im Rückblick verändert (n=78)

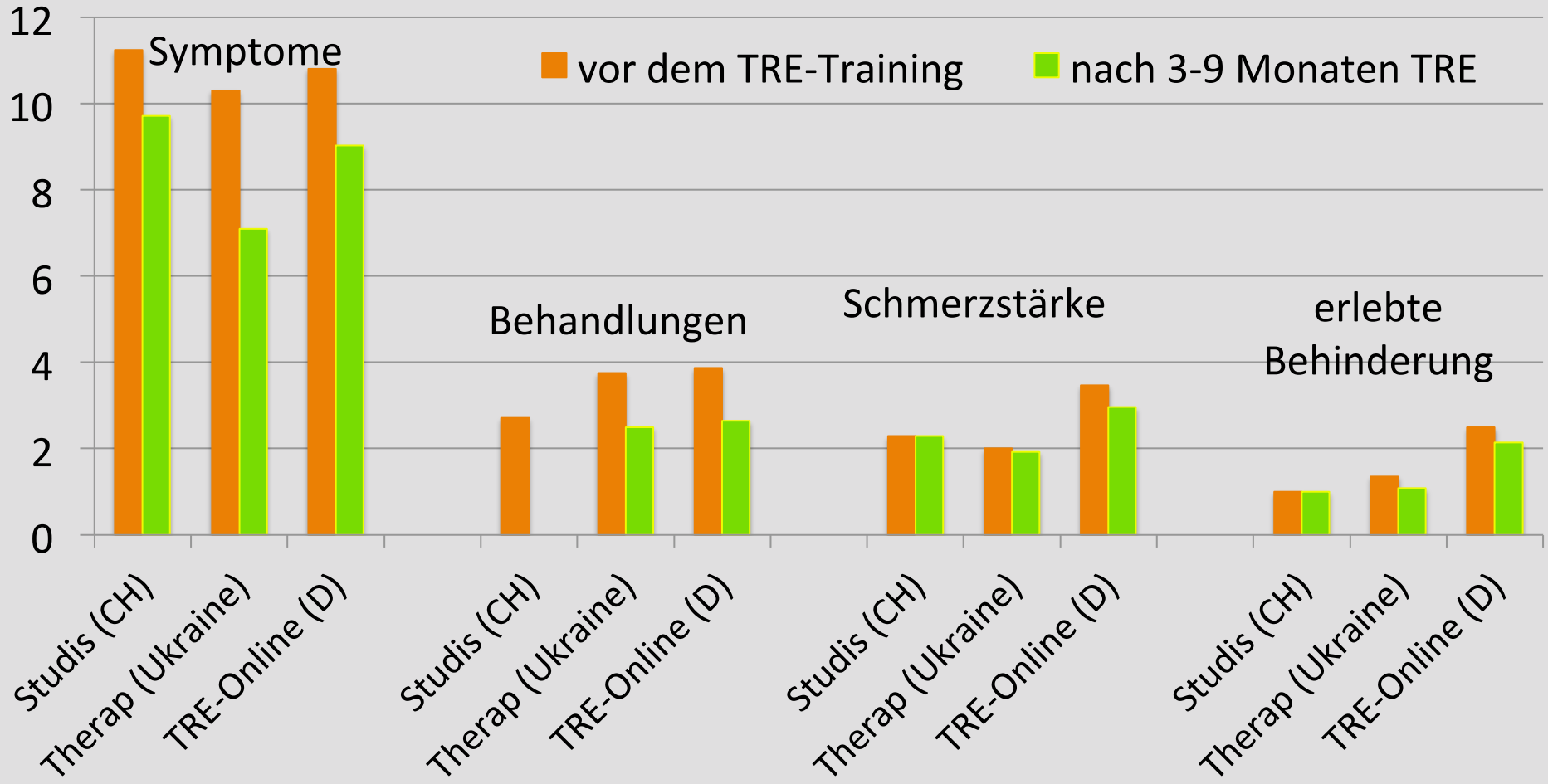
Hochschule für angewandtes Management FH

- Bessere Körperwahrnehmung (n=63)
  - 21 unspezifische Angaben,
  - 42 spezifische Veränderungen wie „fühle mich viel entspannter, aktiver, gelassener, zuversichtlicher u.ä.
- Mentale Veränderungen(n=36)
  - klarer im Denken und Fühlen, effizienter
  - mehr Anerkennung und Freude beim Arbeiten
- positive Veränderung in sozialen Beziehungen(n=10)

- weniger negative Gefühle(n=12)
  - sich belastbarer fühlen, weniger innere Unruhe, weniger Angst
- weniger spezifische Gesundheitsstörungen wie Schmerz, Tinnitus, Kribbeln (n=5)
- weniger psychoaktive Substanzen oder Therapien (Anti-Depressiva, Essen, Alkohol, Kaffee, Physiotherapie; n=5)

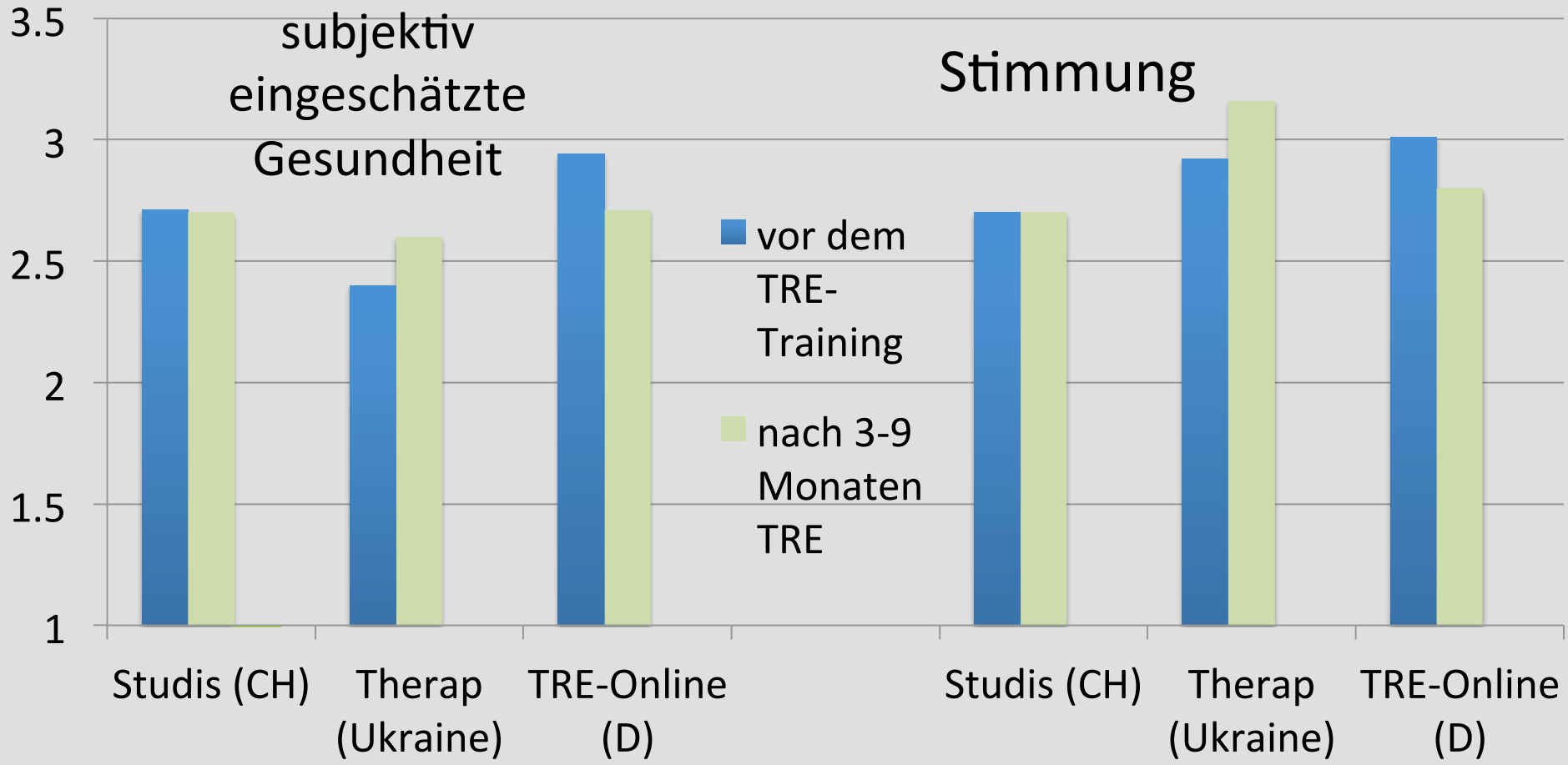
Wirkung von TRE negative Befindlichkeiten vorher – nachher (3 - 9 Monate)

Hochschule für angewandtes Management FH



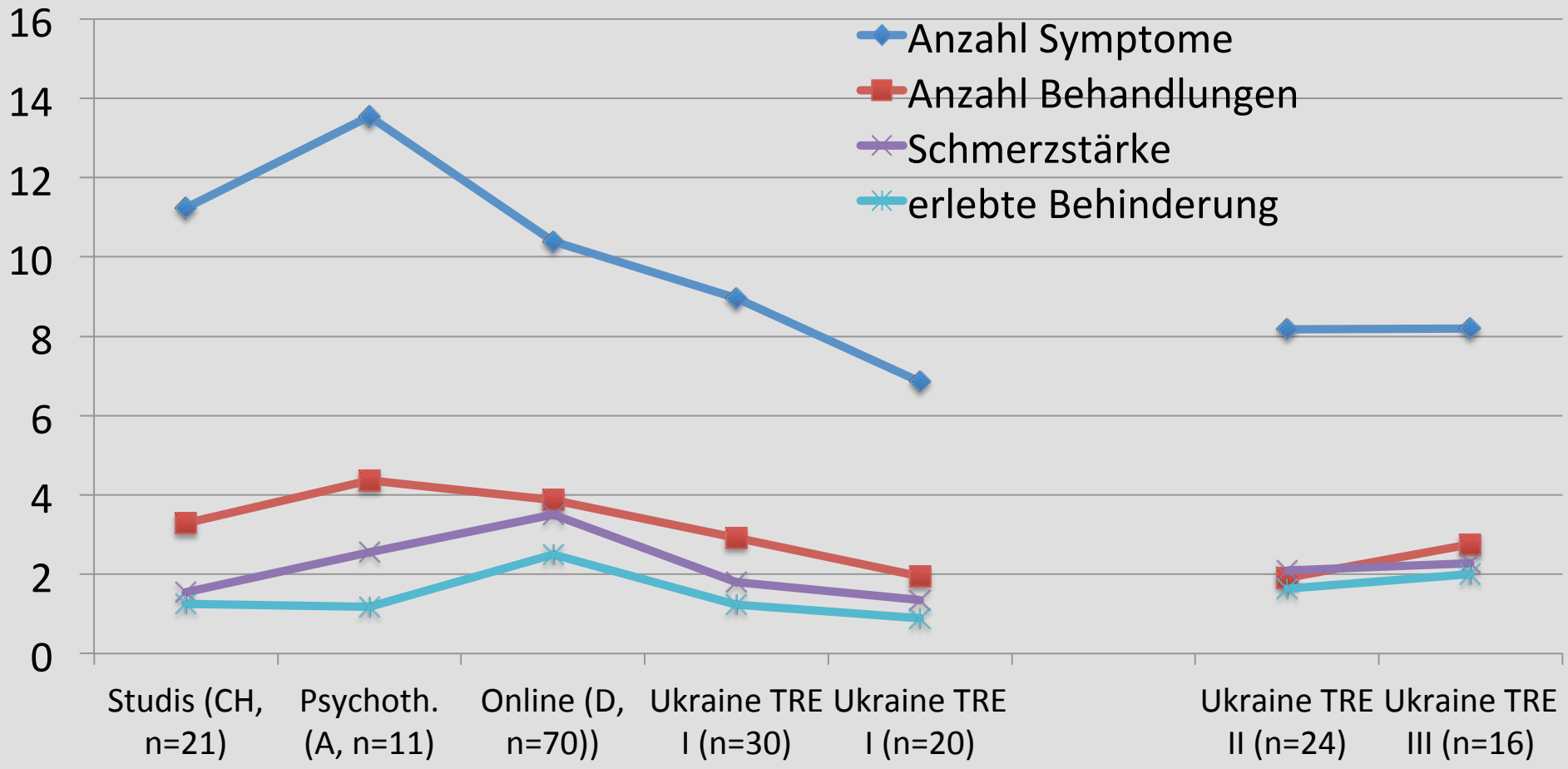
Wirkung von TRE: positive Befindlichkeit vorher – nachher (3 - 9 Monate)

Hochschule für angewandtes Management FH

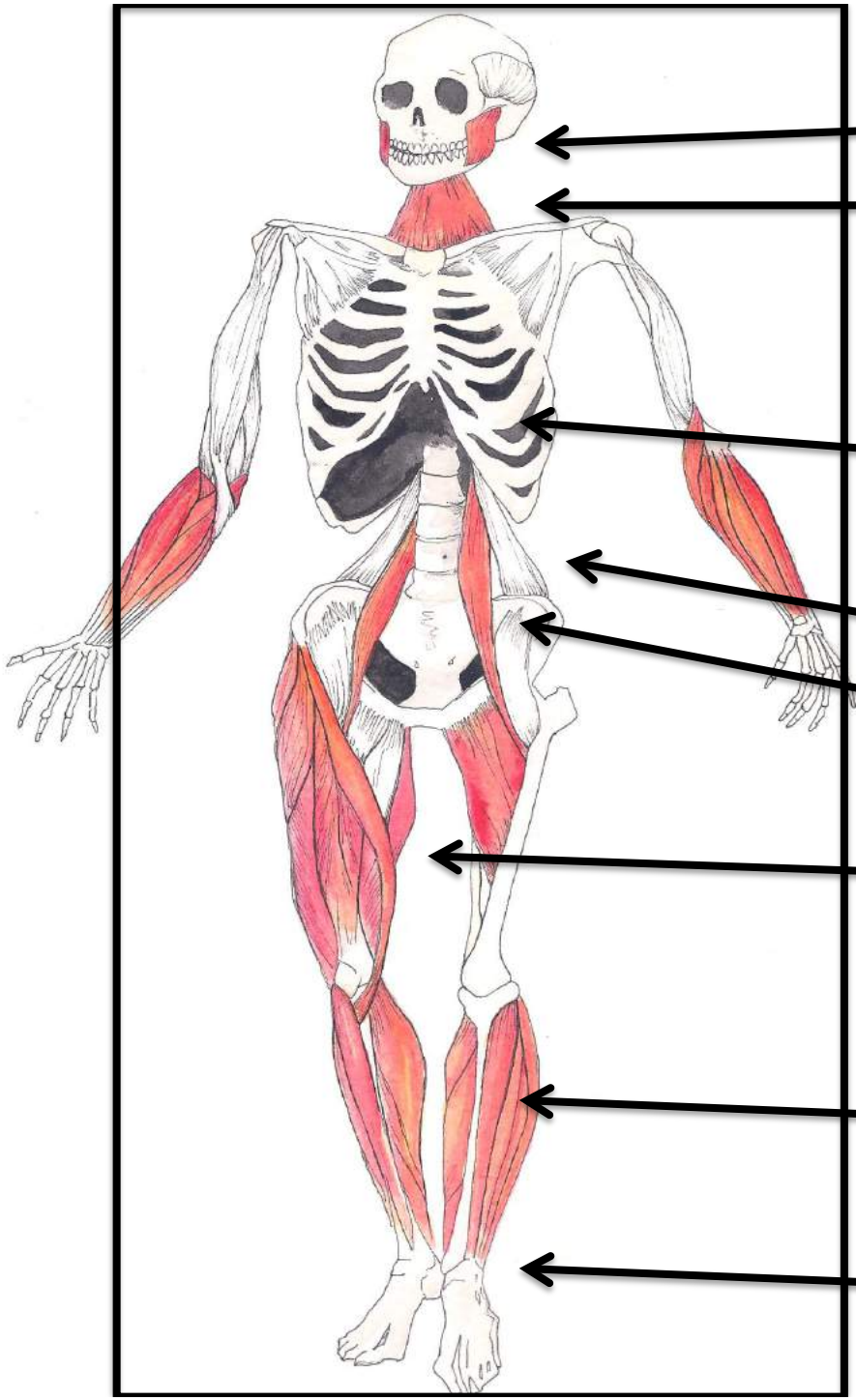


Körperbeschwerden bei verschiedenen Stichproben vor und nach TRE-Trainings

Hochschule für angewandtes Management FH



4. Praktische Übungen



Masseter

Musculus Sternocleidomastoideus

Diaphragma

Quadratus lumborum

Psoas & Iliacus (Iliopsoas)

Adductor muscles

Musculus Quadriceps

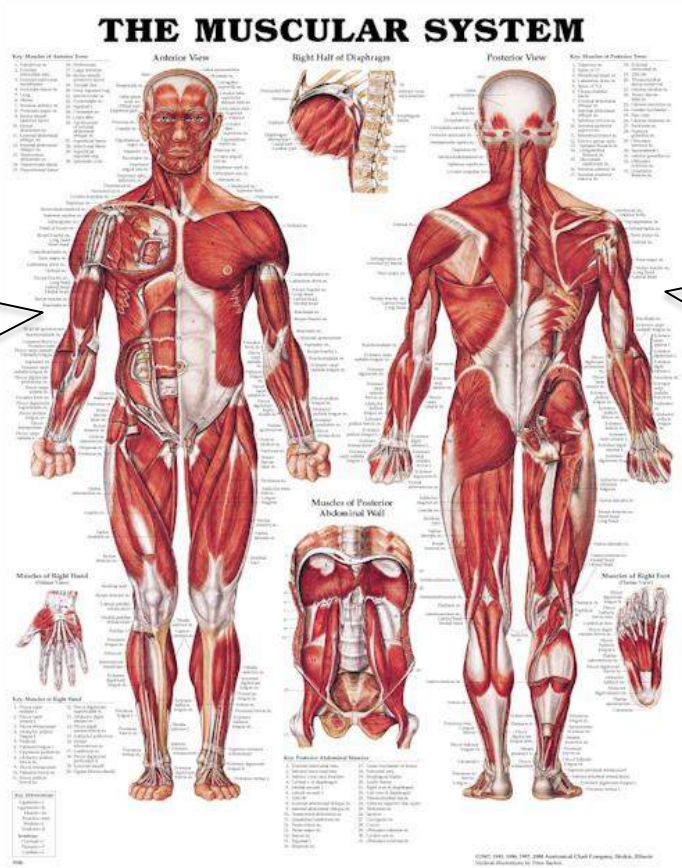
Musculus gastrocnemius

Musculi pedes

Copyright © 2005 by David Berceli

Anterior Muscles

Flexor Muscles



Posterior Muscles

Extensor Muscles

PRIMARILY ACTIVATED BY THE SYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

PRIMARILY ACTIVATED BY THE PARASYMPATHETIC NERVOUS SYSTEM

When the SNS activates the the extensor muscles are inhibited.

When the PNS activates the flexor muscles are inhibited

Copyright © 2005 by David Berceli

Sumner, G., & Haines, S. (2010). *Cranial Intelligence: A practical guide to biodynamic craniosacral therapy.* Singing Dragon; London & Philadelphia.

Hochschule für angewandtes Management FH

5. Schlussfolgerungen

TRE Trauma, Stress and Tension Releasing Exercises
ist eine sehr vielversprechende Methode,
um chronische Stressreaktionen ressourcenschonend aufzulösen,
... **aber sie muss** behutsam angewendet werden,
d.h. anfangs nicht mehr als ein paar Minuten am Tag !!!

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

... and keep on shaking