

PSYCHOEDUKATION: KREISVERKEHRMODELL MUT ZUR VERÄNDERUNG

Manchmal betrachten Patienten Änderungen, eher mit gemischten Gefühlen. Unsicherheit, Panik oder Trauer machen sich breit. Die Angst die Kontrolle zu verlieren oder die Veränderungen nicht gewachsen zu sein, lähmt. Sie drehen sich im Kreis und versuchen diese Gefühle zu erdulden, vermeiden oder zu überkompensieren. Kurzfristig bringt es Erleichterung, langfristig macht es Krank.

Ziel:

Das Kreisverkehrmodell visualisiert den Patienten, im Rahmen der Psychoedukation, dass es immer besser ist eine Entscheidung zu nehmen bzw. sich für ein Weg zu entscheiden statt sich weiter im Kreis zu drehen.

Am Ende eines Weges befindet sich immer wieder ein Kreisverkehr, wo die Möglichkeit zur Neuorientierung besteht.

So entfällt der Druck, eine falsche Entscheidung zu nehmen und entsteht Mut und Energie für Veränderungen offen zu sein. Dabei bekommt der Patient die Einsicht das eine Veränderung nicht zwangsläufig endgültig sein muss.

Anleitung:

Zeichne gemeinsam mit den Patienten

