

Biologische/genetische Ursachen

- Asthma

Aktuelle Ursachen, problematisches Bewältigungsverhalten

Dysfunktionale Bewältigungsstrategien

- unterordnendes Verhalten, tun, was andere erwarten
- viel Koffeineinnahme
- eigenen Körper ablehnen
- keine Freizeitaktivitäten, keine Erholung und Entspannung, keine Sozialkontakte
- übermäßiges Arbeiten (ca. 80Std. pro Woche), keine Abgrenzung und Selbstfürsorge/ Bedürfniserfüllung, Konfliktscheu, Gefühle vermeiden
- bei Kritik: Rückzug, Gefühle unterdrücken, noch mehr leisten
- bei Überforderung: Aggressivität (Tür eintreten, ...) oder Rückzug

Umweltbedingungen

- extrem viele Stressfaktoren, siehe Liste
- Schulden/ finanzielle Probleme -> Hauskredit
- Konflikte mit Partnerin, aktuell wenig Verständnis, keine Sexualität
- niemanden zum reden

Symptome

- Angst (Fehler/Versagen, Kritik/Bewertung, Verlust/ Verlassenwerden; existenzielle Sorgen (Geld, berufliche Zukunft, Gesundheit -> wie lange dauert das?))
- gehemmt, unruhig, Herzklopfen, unfähig zu entspannen, zittern
- depr. Stimmung, Einsamkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit, Hilflosigkeit, Selbstwertmangel, Konzentrationsprobleme, sexuelle Probleme, schlaflos, müde, lustlos, freudlos, interessenlos
- Ärger (meist unterdrückt)
- Adipositas
- Kopfschmerzen, Magenbeschwerden

Kindheit / Prägung

Erleben in Kindheit und Jugend:

Ängste, schüchtern Fingernägelbeißen, Schulprobleme – schlechte Noten

- Vater: temperamentvoll, eigensinnig, stur, rechthaberisch, ungerecht, streng
- Verhältnis: konnte Liebe nicht zeigen, wenig Gemeinsamkeiten, Vertrauen nicht immer möglich, keine Wertschätzung, wenig Aufmerksamkeit, Ignoranz als Strafe und ab und zu Watschn; bei Ehekrise: „ab heute bist du nicht mehr mein Sohn“
- Mutter: sehr religiös, stur, streng, dominant
- Verhältnis: mehr Verständnis gewünscht gewesen
- Familienatmosphäre: Über Probleme wurde nicht gesprochen,
- Familienwerte: Ehrlichkeit, Pünktlichkeit, Hilfsbereitschaft (Aufopferung), Gehorsam, Arbeit

Prägende Lebensereignisse

- Tod Vater (26.Lj) und Mutter (35.Lj)
- Bereichsleitung mit Verantwortung für 200 Mitarbeiter seit Mai 2012
- Mehrere Nasen-/nebenhöhlenoperationen -> Kortisontherapien
- schwere Lungenentzündung (Intensivstation) und jährliche Lungenreha

Persönlichkeit

Unerfüllte Bedürfnisse/Schemata

- keine Wertschätzung und Aufmerksamkeit -> Unzulänglichkeit, Versagen, Streben nach Anerkennung, Selbstaufopferung, Unterwerfung
- keine Liebe vom Vater gezeigt bekommen -> emotionale Entbehrung
- Vertrauen (Vater) -> Verlassenheit

Problematische Eigenschaften

- übergenau, stur, aufopfernd
- Glaubenssätze, selbstbestrafende Entwertungen:
 - Ich muss perfekt sein
 - Ich muss es allen recht machen, allen gefallen
 - Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.
 - Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
 - Ordnung ist das halbe Leben.
 - Mach lieber alles selbst, dann bist du auf der sicheren Seite.
 - Zeig niemals Schwäche.
 - Man muss auf alles vorbereitet sein.
 - Immer den Schein wahren
 - Ich bin nicht gut genug, unfähig, inkompetent, schwach
 - Ich bin nicht liebenswert
 - Für mich ist Leistung von zentraler Bedeutung
 - Ich darf keine Schwäche zeigen
 - Ich darf keine Gefühle zeigen
 - Ich bin allein / verlassen
 - Ich kann nicht kriegen, was ich will
 - Ohne Fleiß kein Preis

Symptomverstärkende Werte: Erfolg, Fleiß, Gehorsam