

Regulationstraining



Regulationstraining

Der Begriff Regulationstraining begründet sich in den beiden Hauptzielen der Therapie:

- Das Stärken der zielgerichteten (Selbst) Regulation von Gedanken, Gefühlen, Motiven und Handlungsweisen
- Dem Festigen neuer Handlungsweisen und Interaktionsmuster über ein gezieltes Training der Eigenwahrnehmung und aktiver Auseinandersetzung mit alltagsrelevanten Themen

Merkmale

- Unausweichliches Erleben des zu reflektierenden Themas
- Stetige Konfrontation, Vermeidungsstrategien werden aufgedeckt
- Durchgehende Interaktion mit hoher Eigenverantwortung
- Bewegte Bilder, zur Übertragung in den Alltag
- Bildhafte Sprache des Boxens mit vielfältiger Übertragung auf den Alltag
- Ungefiltert in der Bewegung und Reaktionen
- Sofortiges Feedback über den Erfolg einer Aktion/Entscheidung
- Unmittelbares Erleben von Ursache und Wirkung (Aktion, Reaktion, Wirkung)
- Erleben von Zusammenhängen zwischen innerer und äußerer Haltung
- Stetige Übertragung auf Alltagssituationen

Indikationen

- Grenzüberschreitende Persönlichkeiten
- Verminderte Fremd-/ Eigenwahrnehmung
- Ängste
- zwanghafte Lösungs- und Verhaltensstrategien
- Vermeidungsverhalten
- Opfer körperlicher, sexueller oder psychischer Gewalt (nur nach differenzierter Abwägung) ...
- Krankheitsbilder:
 - z. B. Depressionen, Persönlichkeitsstörungen (Narzisstische-, Borderline-)

Ausschlusskriterien

- Starke körperliche Einschränkungen wie z.B.: Rheuma, Arthrose, Herzleiden, WS-Beschwerden, ansteckende Hauterkrankungen...
- Verständigungsschwierigkeiten durch kognitive oder sprachliche Einschränkungen
- Extreme Unsportlichkeit
- Verweigerungshaltung gegen „Auseinandersetzung und Konfrontation“
- Ausgeprägtes dissoziales und aggressives Verhalten
- Mangelnder Realitätsbezug (akute Psychose)

Module des Regulationstraining

- „Eigener Rhythmus“
- „Wünsche und Bedürfnisse“
- „Grenzen/Stopp“
- „Kommunikation“

Eigener Rhythmus

- Was ist eigener Rhythmus?
- Was bedeutet es Verantwortung für sich und seinen Körper zu übernehmen?
- Was ist Körperwahrnehmung?
- Was bedeutet eigener Rhythmus im Alltag?
- Welche Vor- und Nachteile birgt die Autonomie?

Wünsche und Bedürfnisse

- Thema Bauchgefühl
- Benennen von Wünschen und Bedürfnissen
- Seinen Wünschen und Bedürfnissen verbal Ausdruck verleihen
- Eigene Rechte
- Innerer Kritiker, positiver innerer Dialog

Grenzen/Stopp

- Stopp sagen, Grenzen setzen
- Theorien zu Nähe und Distanz
- Strategien zum Nein-Sagen
- Wirkung von Körpersprache
- Sensibilisierung für die eigene Körpersprache
- Umgang mit Konfrontationen

Kommunikation

- Grundregeln der Kommunikation
Verbal/Nonverbal
- Klarheit in Kommunikation und Haltung
- Kiesler Kreis
- Vier-Ohren Modell nach Friedemann-Schulz von Thun
- Kommunikation auf Augenhöhe
- Umgang mit Konflikten

Setting

- Veranstaltungsort: Turnhalle
- Arbeitsmaterialien: Bandagen, Boxhandschuhe, Pratzten, Desinfektionsspray, Stoppuhr, Musik, Flip- Chart, Begleitbögen, Lebensrechte, Evaluationsbögen, Reflektionsbögen
- Gruppenarbeit mit 8-10 Teilnehmern (geschlechtsspezifisch)
- Einführungsgruppe (Entscheidungsphase):
 - zum Erlernen der Grundtechniken des Boxens, Umgang mit Arbeitsmaterialien
 - Erfahren der Möglichkeiten und Inhalte des Regulationstrainings
- Trainingsgruppe (fester Zuteilung der Patienten/-innen):
 - Kontinuierliches Arbeiten an den verschiedenen Modulen mit konstantem Klientel
- Therapiezeit: 60 – 120 Min., je nach Gruppe

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Michaela Joswig & Olaf Traute

Ergotherapeuten der LWL-Klinik Herten