Grundlagen einer Positiven Psychotherapie

Dr. Philip Streit

Berlin, 13. Juli 2014 Update on Positive Psychology

Outline

- Zur Zukunft der Psychotherapie
- Definition PPT
- Systemische Grundlegung einer Positiven Psychotherapie
- Neurobiologische Grundlagen einer Positiven Psychotherapie
- Outline der Positiven Psychotherapie
- Interventionen im Überblick
- Forschungsergebnisse
- Ausblick

Psychotherapie im Umbruch

„Klassische Positionen“ under fire

- Nur wer die Störung versteht, kann sie/sich heilen
- Die „wirklichen“ Störungen sind genetisch festgelegt „endogen“
- Therapie hat auf Defizit, Defizitbeseitigung zu fokussieren
- Psychotherapie ist begrenzt oder „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“

„Neues“ aus der Hirnforschung

Die fMRT als Revolution in der Neurowissenschaft

Es ist genug da (Hüther, 2007 & Hanson, 2010)

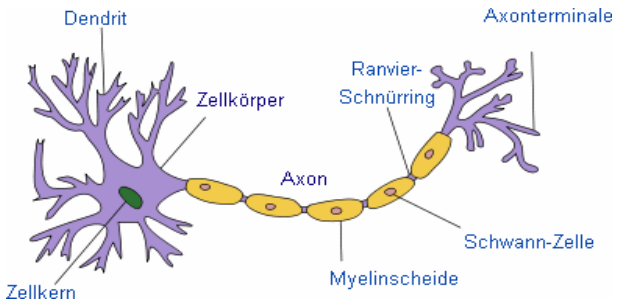
Neuroplastizität oder „Es geht immer was!“ (Hüther, 2007)

Gehirn formt „Geist“ und „Geist“ formt Gehirn (Hanson, 2010)

Wir machen uns unser Gehirn selber (Spitzer, 2012 & Hüther, 2011)

Interpersonelle Neurowissenschaft (Siegel, 2001, 2006, 2010, 2013)

Mindsight Modell



„Neues“ aus der Hirnforschung

- Kooperativ anstatt egoistisch (Bauer, 2008)
- Mensch ist auf Motivation ausgerichtet, Suche nach Akzeptanz und Bindung
- Epigenetik: Gene sind wie CD-Sammlung
  - Es kann muss aber nicht abgespielt werden
- Unsere Gehirnstruktur ist formbar und unsere Aktivitätsmuster im Hirn lern- und umlernbar

  „Neue Autobahnen“ durch
  - Achtsamkeit, Einladen, Begleiten, Inspirieren, Begeistern
  - Ausgleich und Versöhnung statt Strafe und Härte
  - Kooperation statt Konkurrenz und Kampf
- Die Psychotherapeutin ist die wachsame, achtsame Begleiterin (Der Potentialentfaltungscoach)

Therapieziel Wohlbefinden

Potentialentfaltung

Kann eine Positive Psychotherapie potentialentfaltend wirken?

Positive Psychotherapie Defintion

Positive Psychotherapie ist die Anwendung von Positiven Interventionen im klinischen Setting

Positive Psychotherapie und Potentialentfaltung
Eine systemische Grundlegung

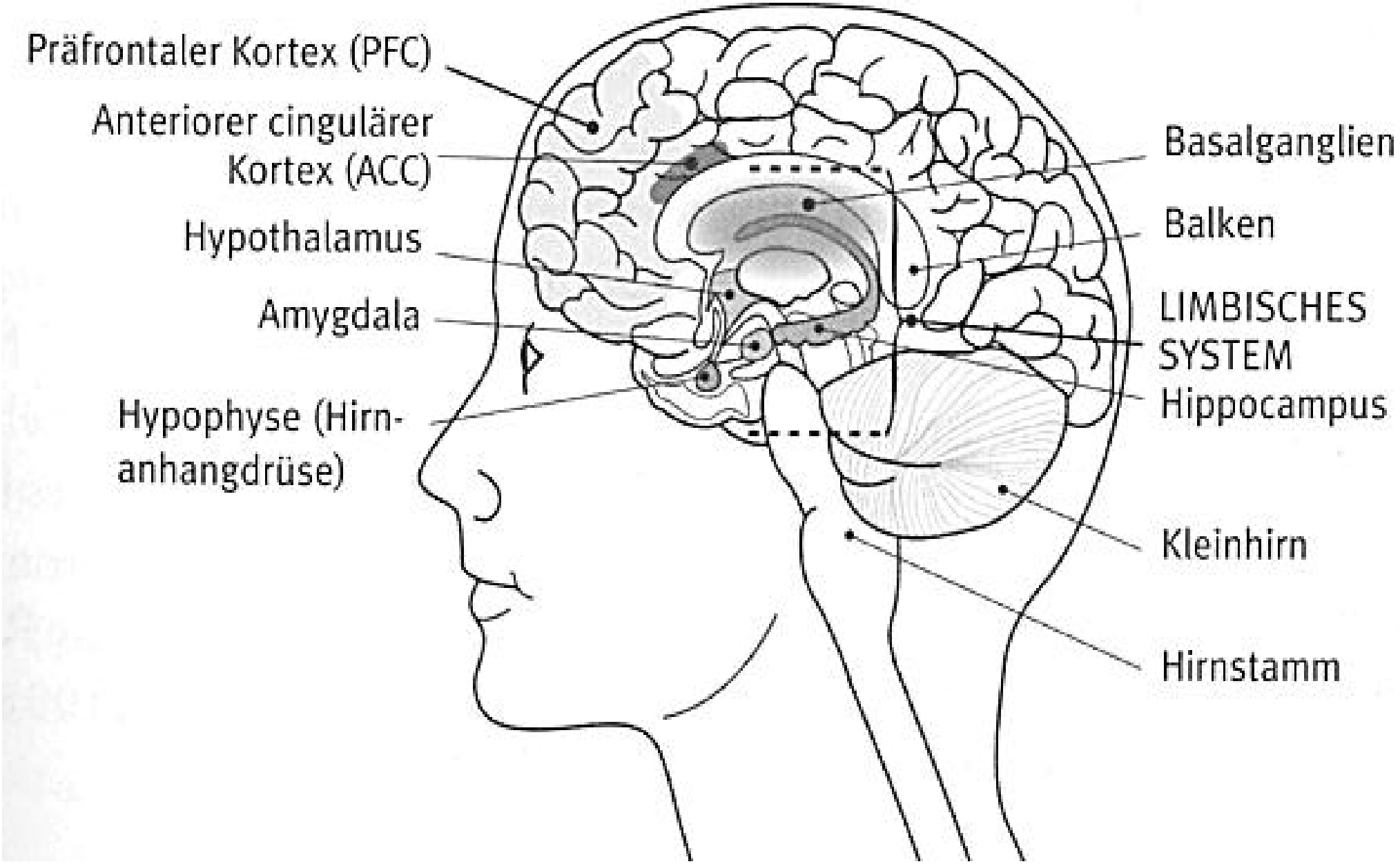
Positive Interventionen sind zukunfts- und lösungsorientiert

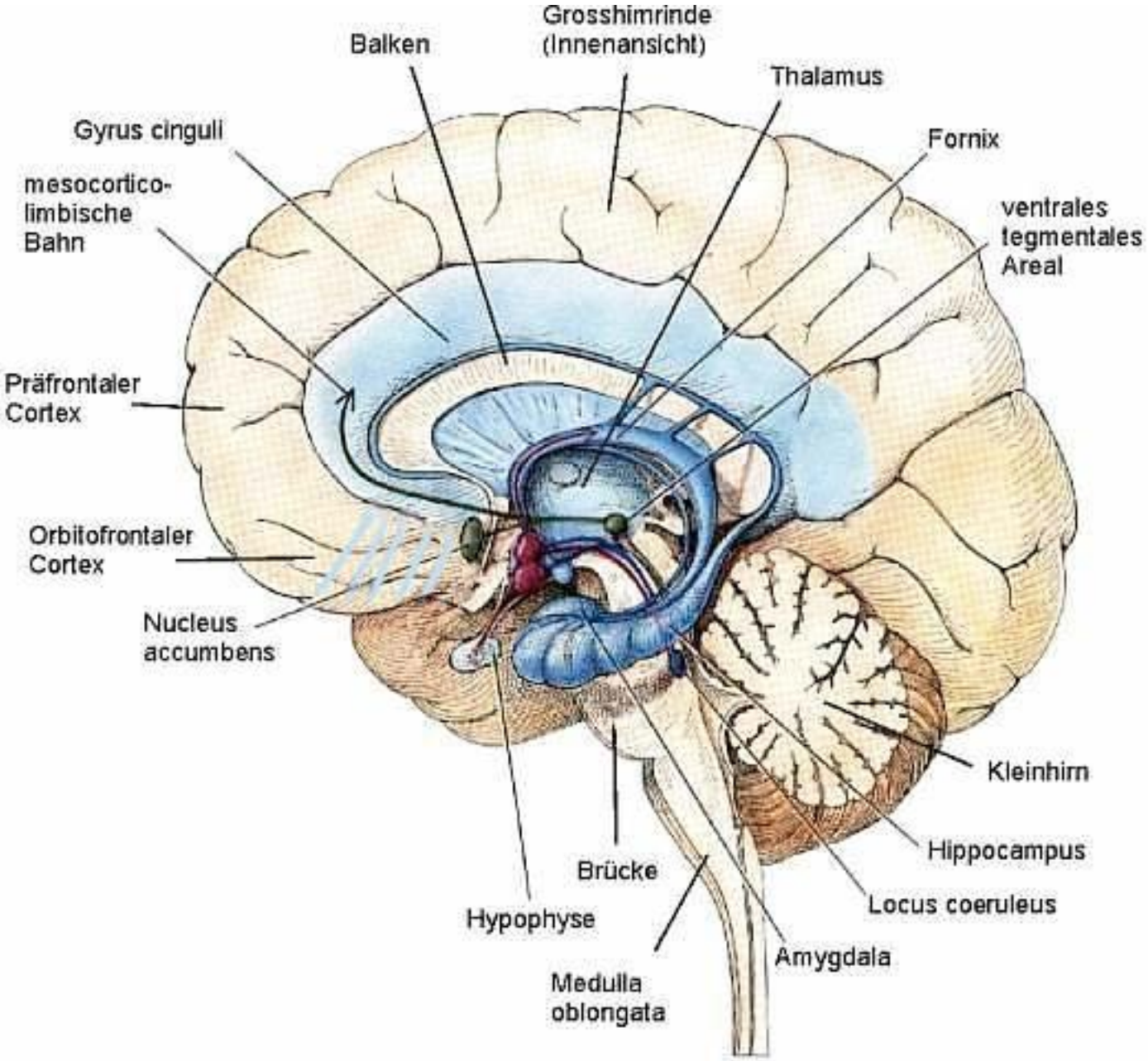
- ✓ Fokussieren um
- ✓ Aktivieren positive somatische Marker (Wurm)
- ✓ Ermöglichen kognitive Umstrukturierung
- ✓ Geben Sicherheit, Rückhalt und Sinn
- ✓ Aktivieren und verstärken fortlaufend Belohnungskreisläufe auf den 5 Wohlbefindensebenen (PERMA)
  - Leicht(er) durchführbare Verhaltens- und Erlebensanleitungen für
    - Positive Gefühle (3Blessings)
    - Zielerreichung (Signaturstärken)
    - Sinnerleben (Acts of Kindness)
    - soziale Interaktion (ACR)
    - Errungenschaften, Zielerreichung (Accomplishment)
- ✓ Katalysator neuer (positiver) Muster

Positive Psychotherapie und Potentialentfaltung
Eine neurowissenschaftliche Grundlegung

5 Systeme nach Esch (2012)

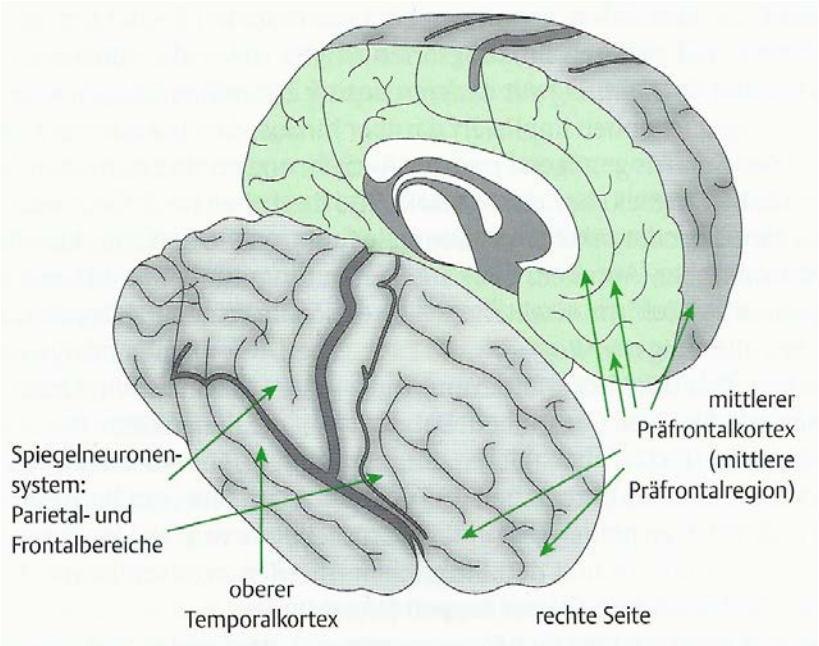
- Das Spiegelneuronensystem und der Resonanzschaltkreis
- Das zentrale Stresssystem
- Das zentrale Belohnungssystem
- Das Aufmerksamkeitssystem
- Das soziale Gehirn


Präfrontaler Kortex (PFC)
Anteriorer cingulärer Kortex (ACC)
Hypothalamus
Amygdala
Hypophyse (Hirn-anhangdrüse)
Basalganglien
Balken
LIMBISCHES SYSTEM
Hippocampus
Kleinhirn
Hirnstamm


Grosshirnrinde
(Innenansicht)
Balken
Thalamus
Gyrus cinguli
Fornix
mesocortico-
limbische
Bahn
ventrales
tegmentales
Areal
Präfrontaler
Cortex
Orbitofrontaler
Cortex
Nucleus
accumbens
Kleinhirn
Hippocampus
Brücke
Locus coeruleus
Hypophyse
Amygdala
Medulla
oblongata

Gehirn: Spiegelneuronen und Resonanzschaltkreise

Nach Siegel (2010) und Esch (2012)
in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie



Siegel (2009) postuliert einen **Resonanzschaltkreis** aus:

- Spiegelneuronensystem (MNS)
- oberer Temporalcortex
- Insula Cortex (Konnektor zum limbischen System)
- mittlerer Präfrontalcortex

Liegt Fähigkeit zu Empathie, emotionaler Resonanz und Einstimmung aufeinander in Echtzeit zugrunde (Esch, 2012)

Gehirn: das Zentrale Stresssystem

Nach Esch (2012) in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie

Stressreaktion: Dreh und Angelpunkt Amygdala

- Sensorischer Reiz ➔ Thalamus umgeschaltet
- 2 parallele Verarbeitungswege des limb. Systems
  - schnell, ungenau: direkt zur Amygdala (Kampf, Flucht etc.)
  - langsamer, elaboriert: über OFC (Bedeutung), ACC (Aufmerksamkeit) zur Amygdala, PFC (Regisseur)
- Amygdala: Bestimmung der emotionalen Bedeutung einer Wahrnehmung
  - hat eigene Lerngeschichte
  - Handlung im Verbindung mit ASSC (Assoziativer Somatosensorischer Cortex) und Insula (somatische Marker) und Ventrales Striatum (Belohnung)

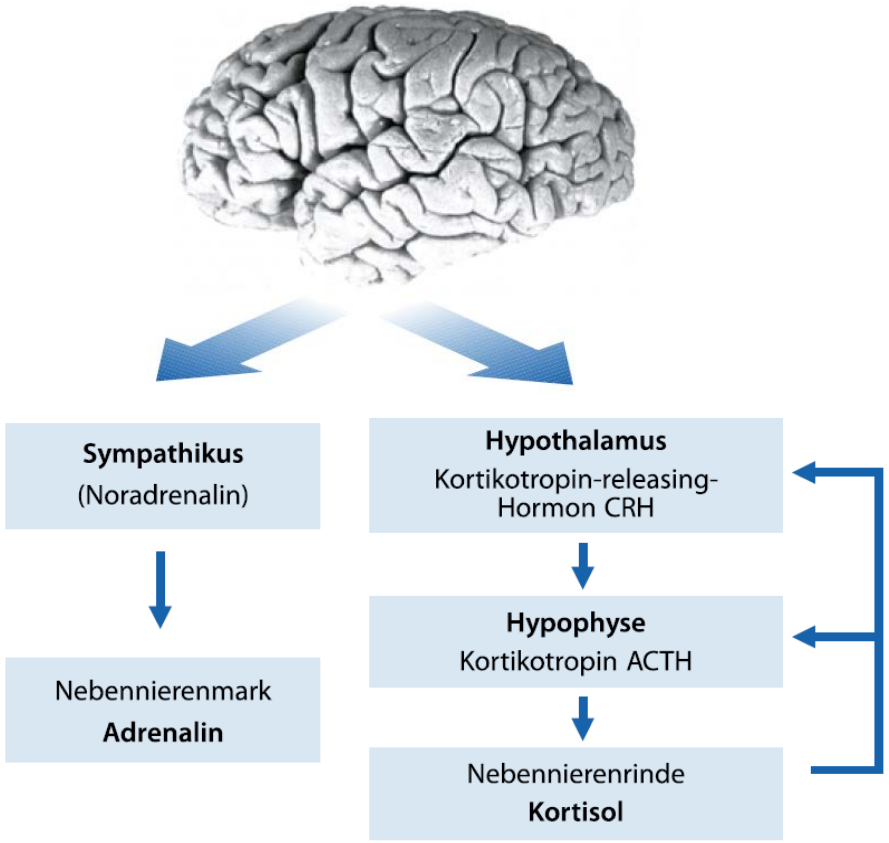
Was für uns zum Stress wird, entscheidet auch der Kopf (PFC) und unsere emotionale Lerngeschichte

Gehirn: das Zentrale Stresssystem

Nach Esch (2012) in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie

2 Stresssysteme:

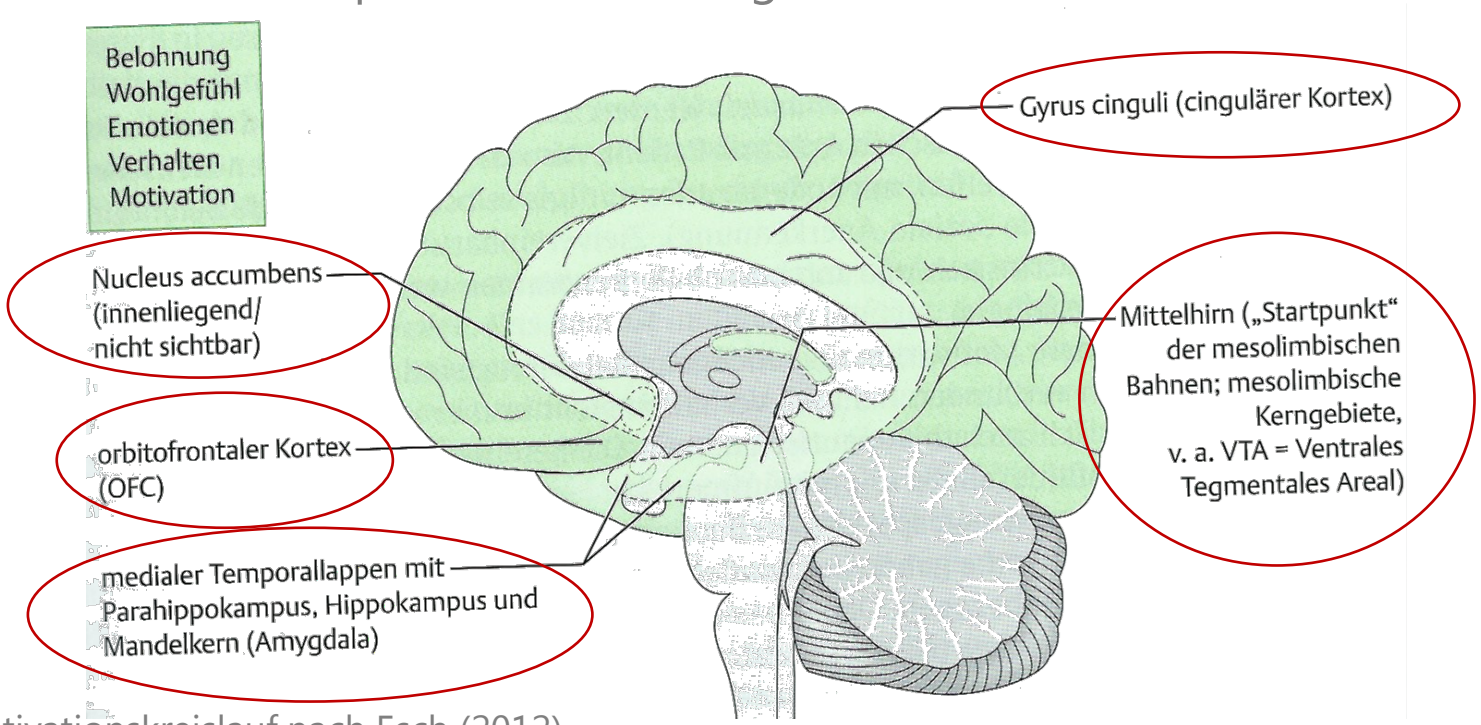
- SNS (Sympatho-adrenomedullär): Ausgang vom Hirnstamm Sympathikus Aktivierung in Verbindung mit Hypothalamus und Locus Coeruleus (NA ↑)
- HPAA (hypothalamisch-hypophysär- adrenokortikal)



Gehirn: Das Belohnungs- und Motivationssystem

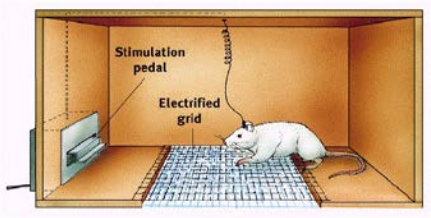
In Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie

- Motivation ist der Antrieb etwas zu tun, um sich optimal an die Umwelt anzupassen
- Primäre Motivation: Akzeptanz und Bindung



Belohnungs-Motivationskreislauf nach Esch (2012)

Gehirn: Das Belohnungs- und Motivationssystem
in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie



Die Macht des Nucleus Accumbens

- Zufällig entdeckt durch Olds und Milner (1954)
  - Intracraniale Stimulation von Ratten löst starke positive Emotion aus
  - Betätigen Hebel immer wieder (Verzichten auf Nahrung, Trinken etc.)
- Lustzentrum?
- NACC Aktivierung verstärkt Dopaminausschüttung, begünstigt angemessen Noradrenalin, bereitet Opiate vor
- NACC nur aktiv bei Aussicht auf Belohnung

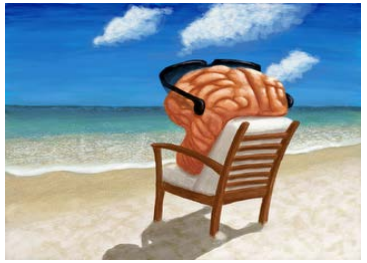
  Hält so Appentenzmotivation (etwas zu erreichen) am Laufen

  (Davidson, 2012)
- Wohl entscheidend beteiligt am Flow (Czikszentmihalyi, 1999)

Neurobiologische Anleitung zum Unglücklichsein

- Am Anfang kann durchaus eine Herausforderung vom Typ A stehen oder eine Anforderung
- Amygdala weist Hypothalamus an über Hypophyse Stresshormone auszuschütten
- Normalerweise fährt das System über Hippocampus herunter
- Hippocampus erkennt die Menge an Stresshormonen
- Feuert die Amygdala aufgrund physiologischer und psychischer Faktoren (Bewertungen) weiter, wird Hippocampusfunktion beeinträchtigt, auf Dauer geschädigt (Le Doux, 2003; Davidson, 2012)
- Ein Teufelskreis entsteht mental (PFC schaltet auf rechts, ACC schwächer, Belohnung nicht erkannt) und somatisch (Bluthochdruck, Zucker, etc….)

Neurobiologische Anleitung zum Glücklichsein
So geht das Glück



- Systeme in Balance, positive Grundeinstellung (Davidson, 2012)
- Starker PFC, starker ACC, starker Hippocampus
- Herausforderung, Anforderung: Dopamin und dadurch dosierte Stressreaktion

  Noradrenalin *Flow* und die nötige Steuerung im ACC
- funktionierender Resonanzschaltkreis
- Nach der Anforderung wird Morphium produziert und räumen das System auf, NO
- Sie genießen den Erfolg, die Beziehung .....
- Und kehren in sich ein

Können Sie es schon?

Es ist erlernbar

Davidsons Wohlbefindensolympioniken

Switch-Phänomene

- Grübeln oder Flow? (Einmal Krise, immer Krise)

Mögliche Erklärung:

- Olds und Millner (1954; Davidson, 2012): Belohnungs- (Nucleus Accumbens)- und Bestrafungzentrum (Amygdala) nicht gemeinsam erregbar ➔ Erklärt Hartnäckigkeit von Symptomen

Aber:

- Kinder: himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt
- Sie stecken fest und plötzlich geht es doch

Switchen scheint möglich:

- Systemisch-hypnosystemisch: utilisieren, umfokussieren
- Neurologisch: herunterfahren durch Mindsight Achtsamkeit
- Belohnungskreislauf zünden durch Positive Interventionen

Überlegungen zu einer neurobasierten Positiven Psychotherapie

- Viele „Störungsbilder“ sind durch spezifische emotionale Verarbeitungsbilder (Emotional Style, Davidson, 2012) und dazu gehörige neuronale Aktivitätsmuster gekennzeichnet
  - Depression als Unterbrechung der Verbindung präfrontaler Cortex und Amygdala
  - Autismus als negatives Wechselspiel zwischen fusiformen Gyrus und Amygdala
- Nachdem Neuronale Aktivitätsmuster beinflussbar sind, sollte eine neurobasierte potentialentfaltende positive Therapie solche Interventionen entwickeln, die das auch können
- Davidson, Hanson haben solche Formen (allesamt positiv) entwickelt
- Positiv Psychologische Interventionen entwickelt entlang dem Seligman‘schen PERMA Modell sind eine neurobasierte Form ein Gehirn in Richtung Wohlbefinden zu formen (v.a. bei Angst und Depression)
- Nutzbar auch in Coaching und Beratung da handlungs- und aktivitätsorientiert

The PERMA Model of Well-Being

Positive Emotion

Positive emotions are an essential part of our well-being. Happy people look back on the past with gladness; look into the future with hope; and they enjoy and cherish the present.

Relationships

Everyone needs someone. We enhance our well-being and share it with others by building strong relationships with the people around us - family, friends, coworkers, neighbours.

Accomplishment

Everyone needs to win sometimes. To achieve well-being and happiness, we must be able to look back on our lives with a sense of accomplishment: 'I did it, and I did it well'.

Engagement

When we focus on doing the things we truly enjoy and care about, we can begin to engage completely with the present moment and enter the state of being known as 'flow'.

Meaning

We are at our best when we dedicate time to something greater than ourselves. This might be religious faith, community work, family, politics, a charity, a professional or creative goal.

From Martin Seligman's *Flourish*, 2011

Exkurs
Davidsons Emotionale Stile
als Beispiel neurobasierter Forschung

- Resilienz: Wie schnell oder wie langsam erhole ich mich von belastenden Erlebnissen?

  Gehirn: PFC – Amygdala

- Grundeinstellung: Wie lange kann ich Positive Emotionen halten?

  Gehirn: PFC – Nucleus Accumbens

- Soziale Intuition: Wie empfänglich bin ich für die von meinen Mitmenschen ausgesandten Signale?

  Gehirn: Amygdala – Gyrus fusiformis

- Selbstwahrnehmung: Wie präzise erfasse ich körperliche Empfindungen, in denen sich meine emotionale Befindlichkeit äußert?

  Gehirn: Insula und Verbindungen

- Kontextsensibilität: Wie gut gelingt es mir, meine emotionalen Reaktionen an den jeweiligen sozialen Kontext anzupassen?

  Gehirn: Hippocampus und Verbindungen

- Aufmerksamkeit: Wie präzise und klar ist mein Fokus:

  Gehirn: Gamma Aktivität und moderates präfrontales P-300 Signal

Seligmans PERMA Modell

in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie

- **P**ositive Emotion (Präfrontaler Cortex, OFC, N. Accumbens, Insula, Belohnungskreislauf Dopamin, Morphine)
- **E**ngagement (PFC, limbisches System, Belohnungskreislauf, Dopamin, Noradrenalin)
- **R**elations (Insula,, Resonanzschaltkreis, Oxytocin, Morphine, Opiate, ACC)
- **M**eaning Positive Projekte (PFC, OFC, ACC, Resonanz, Noradrenalin, Dopamin, Opiate, Belohnung, integriertes Zusammenspiel)
- **A**ccomplishment (Belohnungskreislauf Teil C, Opiate, Endorphine)

Der neurobasierte Grundgedanke der Positiven Psychotherapie

- Positive Psychotherapie ist Tun und Fühlen
- einfache leicht durchführbare „Handlungen“
  - Achtsam sein, Positive Erlebnisse etc.
- Unterbrechung des negativen Kreislaufes einer Symptomatik v.a. Depression, Burn out etc. und so aus dem „Stress“ rauszukommen

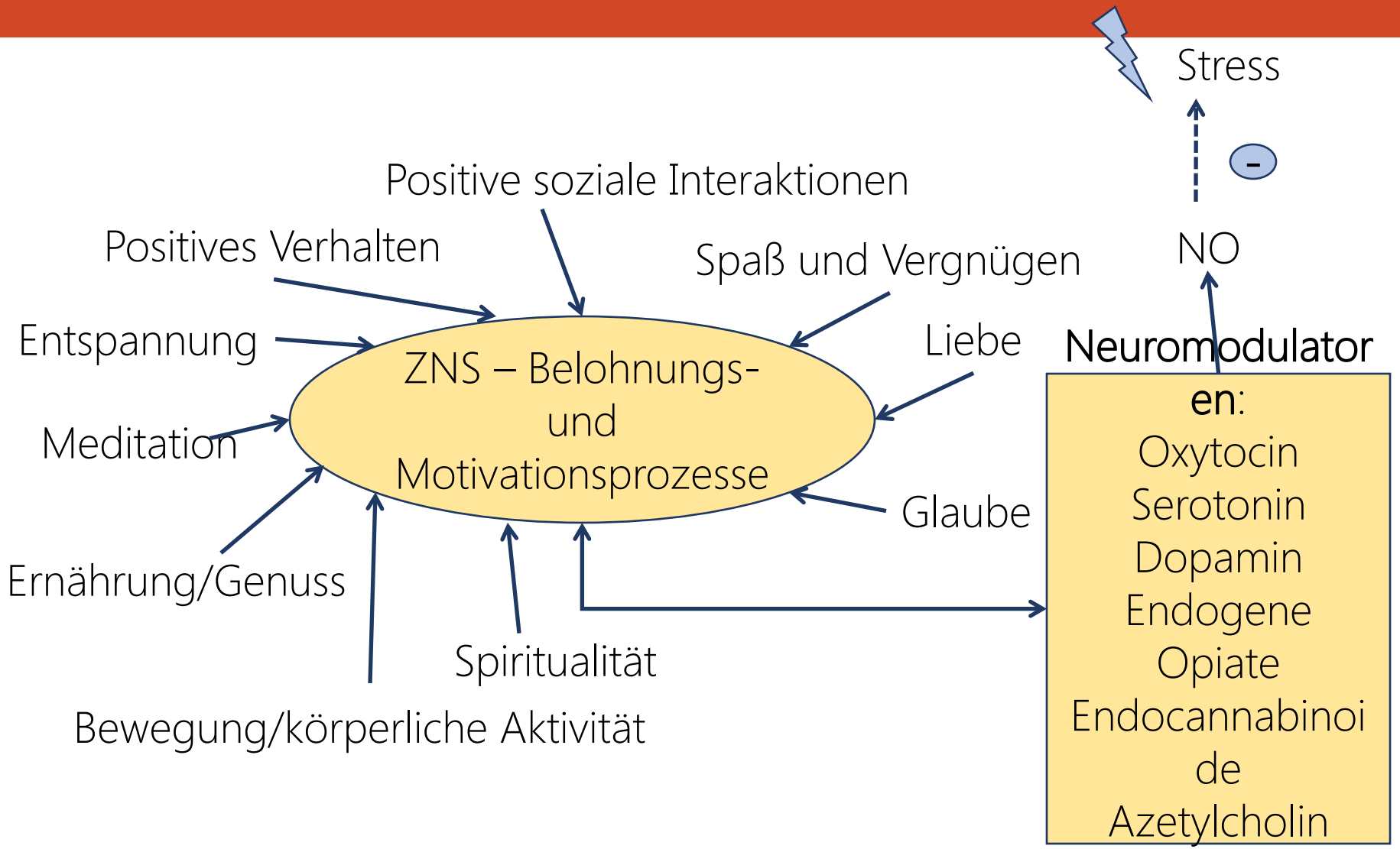
Und

- Erfolgs- und Wohlbefindenkreis zu etablieren

„Auf die Balance und Dosis kommt es an“

(Esch, 2012 & Gunther Schmidt, 2010)

Esch (2012) sieht das so



Esch (2012, S.98)

Outline einer Positiven Psychotherapie

positive
Beziehungen

Outline einer Positiven Psychotherapie
Einige Interventionen

- Achtsamkeit, Meditation
  - Die Achtsamkeitsmeditation
  - Die Metta Meditation
- Positive Erlebnisse
  - Three Blessings
- Dankbarkeit
  - Gratitude Letter
- Verzeihen
  - REACH Ritual
- Stärken und Tugenden leben
  - Positive Introduction
  - Stärken identifizieren und einsetzen
  - Best Self

Outline einer Positiven Psychotherapie
Einige Interventionen

Strom der negativen Gefühle stoppen

- ABCDE

Optimismus kultivieren

- Nachruf, Dankesrede

In gute Beziehungen investieren

- ACR, Acts of Kindness

Ziele haben / Commitment

- SMART mit Motto

Sich begeistern / Flow

- klare Ziele, unmittelbares Feedback, da sein, fokussiert hingeben, eigener Stil

Mind your Body

- BERN

Genuss

- VT- Genussregeln, die guten Momente festhalten

Outline einer Positiven Therapie
Meine Erfahrungen im Einsatz Positiver Interventionen

Idealtypischer Ablauf

Je nach Situation arrangierbar:

- Achtsamkeit, die Beziehung zu sich selbst und anderen
- Positive Wahrnehmung und Ereignisse, Emotional Portfolios
- Flow und Stärken
- Sinn: Das Projekt
- Erfolge genießen und Abspannen

Outline einer Positiven Psychotherapie

Das BERN Modell aus der MBSR (Esch 2012 nach Kabat-Zinn)

- **B ehavior** **-Verhalten** **positiv denken und handeln (positive Psychologie im Alltag)**
  -Zeit des Humors und des Optimismus-
- **E xercise** **-Bewegung** **ausreichend körperliche Aktivität (≥30 min täglich bewegen)**
  -Zeit der Aktivität des Körpers-
- **R elaxation** **-Entspannung** **regelmäßige innere Einkehr (≥20 min täglich entspannen)**
  -Zeit der Ruhe, des Geistes/der Seele
- **N utrition** **-Ernährung** **genussreich und gesund ernähren (mediterran und achtsam essen)**
  -Zeit des Genusses und der Sinne-

Positive Gruppenpsychotherapie (Interventionen nach Seligman, Rashid & Parks 2006)

✓**Die eigenen Stärken nützen**: Finde deine 5 Signaturstärken mit dem VIA-IS und suche nach Wegen, diese täglich anzuwenden.

✓**3 gute Gedanken**: Schreibe jeden Abend 3 gute Dinge auf, die heute geschehen sind und überlege, warum sie geschehen sind.

✓**Nachruf**: Du bist nach einem erfüllten und glücklichen Leben verstorben. Was soll bei deiner Verabschiedung gesagt werden? Schreib auf, wofür du in Erinnerung bleiben willst.

Positive Gruppenpsychotherapie (Interventionen nach Seligman, Rashid & Parks 2006)

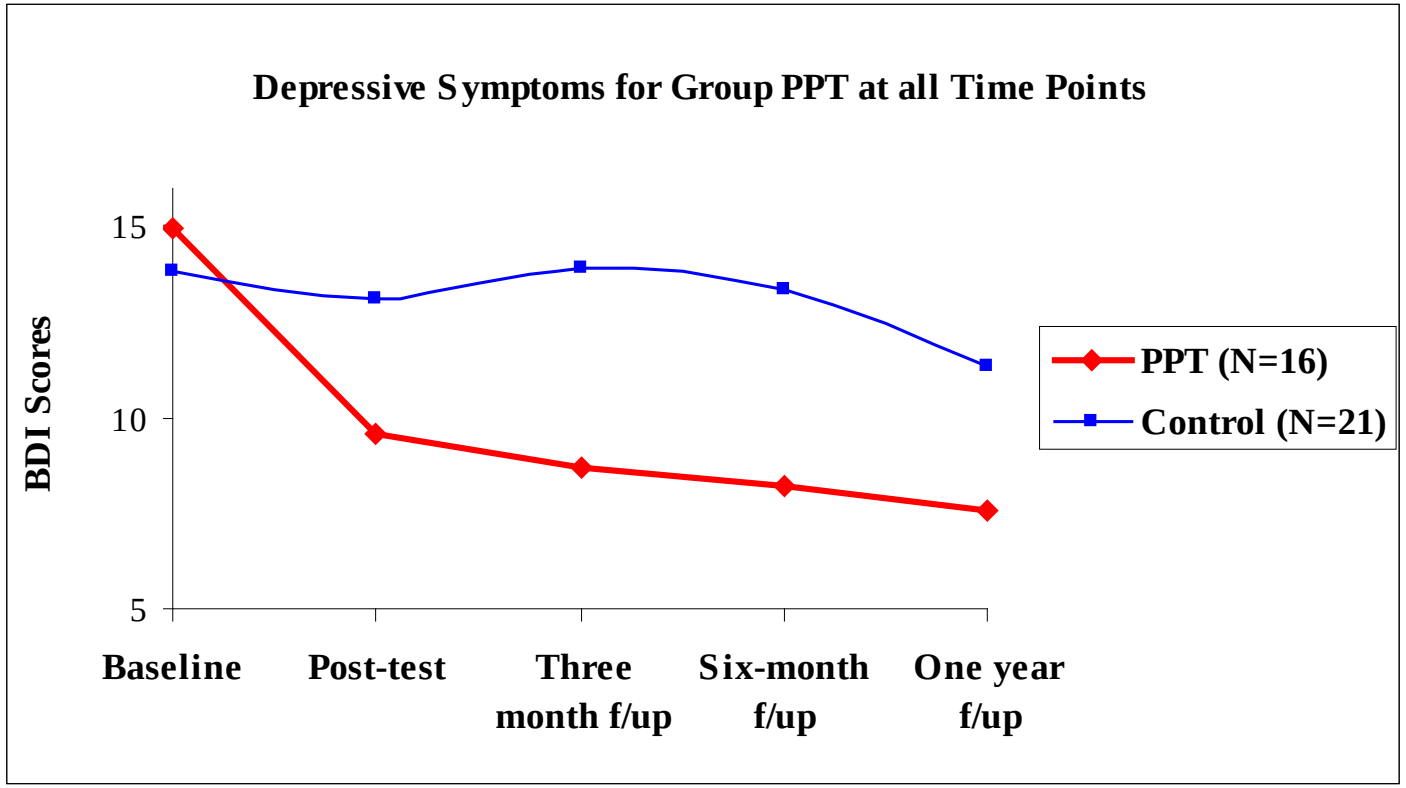
✓**Dankbarkeit zeigen**: Denke an eine Person, der du sehr dankbar bist, das aber noch nicht gezeigt hast. Schreib ihr einen Dankesbrief, überbring ihn ihr oder ruf sie an.

✓**Aktiv/konstruktive Antworten**: Reagiere auf eine wahrnehmbar positive und freudige Art auf eine gute Nachricht von jemand anderem. Mach das zumindest einmal am Tag mit einer Dir bekannten Person.

✓**Genießen**: Nimm dir Zeit, um etwas, das du normalerweise schnell erledigst zu genießen (Essen, Duschen etc.). Schreibe deine Erfahrungen auf. Was macht den Unterschied?

Positive Gruppenpsychotherapie
Empirische Evaluation

Seligman, Rashid & Parks (2006)
6-wöchige Gruppen-Intervention, 1,5h/Woche, 6 Übungen mit Aufgaben für Zuhause, sign. Reduktion depressiver Symptome



Positive Einzelpsychotherapie (Interventionen)

nach Seligman, Rashid & Parks 2011

1. **Der Mangel an positiven Ressourcen erhält die Depression aufrecht**. *HÜ:* Schreibe einen Aufsatz über deine Stärken „Zeige dich von deiner besten Seite!“, 300 Wörter (Introduction)

2. **Signaturstärken wahrnehmen.** Wo haben diese bisher schon geholfen? *HÜ:* Ausfüllen des VIA (Engagement)

3. **Coaching in Signaturstärken & Positive Emotionen pflegen**. *HÜ:* (fortlaufend) 3-Gute-Gedanken-Übung mit Aufschreiben (Engagement/Pleasure)

Positive Einzelpsychotherapie (Interventionen)

nach Seligman, Rashid & Parks 2011

4. **Gute vs. schlechte Erinnerungen:** Zorn und Bitternis dürfen ausgedrückt werden. Die Wirkung der schlechten Erinnerungen wird kritisch diskutiert. *HÜ:* 3 schlechte Erinnerungen aufschreiben & deren Wirkung auf die Depression (Pleasure)

5. **Versöhnlichkeit:** Wird als Instrument vorgestellt, um Zorn und Bitternis in neutrale oder positive Gefühle umzuwandeln. *HÜ:* Schreibe versöhnlich an die, die dir gegenüber übergriffig waren. Schick den Brief jedoch nicht ab (Pleasure/Engagement)

6. **Dankbarkeit:** Wird in seiner Bedeutung im Zusammenhang mit guten und schlechten Erinnerungen diskutiert. *HÜ:* Schreibe und verschicke ein Dankesschreiben (Pleasure/Engagement)

Positive Einzelpsychotherapie (Interventionen)

nach Seligman, Rashid & Parks 2011

7. **Halbzeit-Check:** Arbeit an den Zielen und Ergebnissen der Hausübungen. Prozess, Fortschritte und subjektive Therapieerfolge werden ausführlich besprochen (Pleasure/Engagement)

8. **Zufriedenheit (Satisficing) statt Maximierung**: Kritische Überprüfung der hedonistischen Tretmühle. *HÜ:* Erstelle einen Zufriedenheitsplan (Meaning/Engagement)

9. **Optimismus & Hoffnung:** Wann gab es Niederlagen und Zurückweisungen? Diskutiere: „Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich die nächste". Lerne: Misserfolge sind temporär und veränderbar. *HÜ*: Erkenne 3 Türen, die sich geschlossen und 3, die sich dadurch aufgetan haben (Pleasure)

10. **Liebe und Bindung**: Aktiv-konstruktives Antworten. Erkenne die Signaturstärken deines Gegenübers. *HÜ:* AKA laufend trainieren. „Stärken"-Feier mit PartnerIn (Engagement/Meaning)

Positiv-Psychologische Einzeltherapie (Interventionen)

nach Seligman, Rashid & Parks 2011

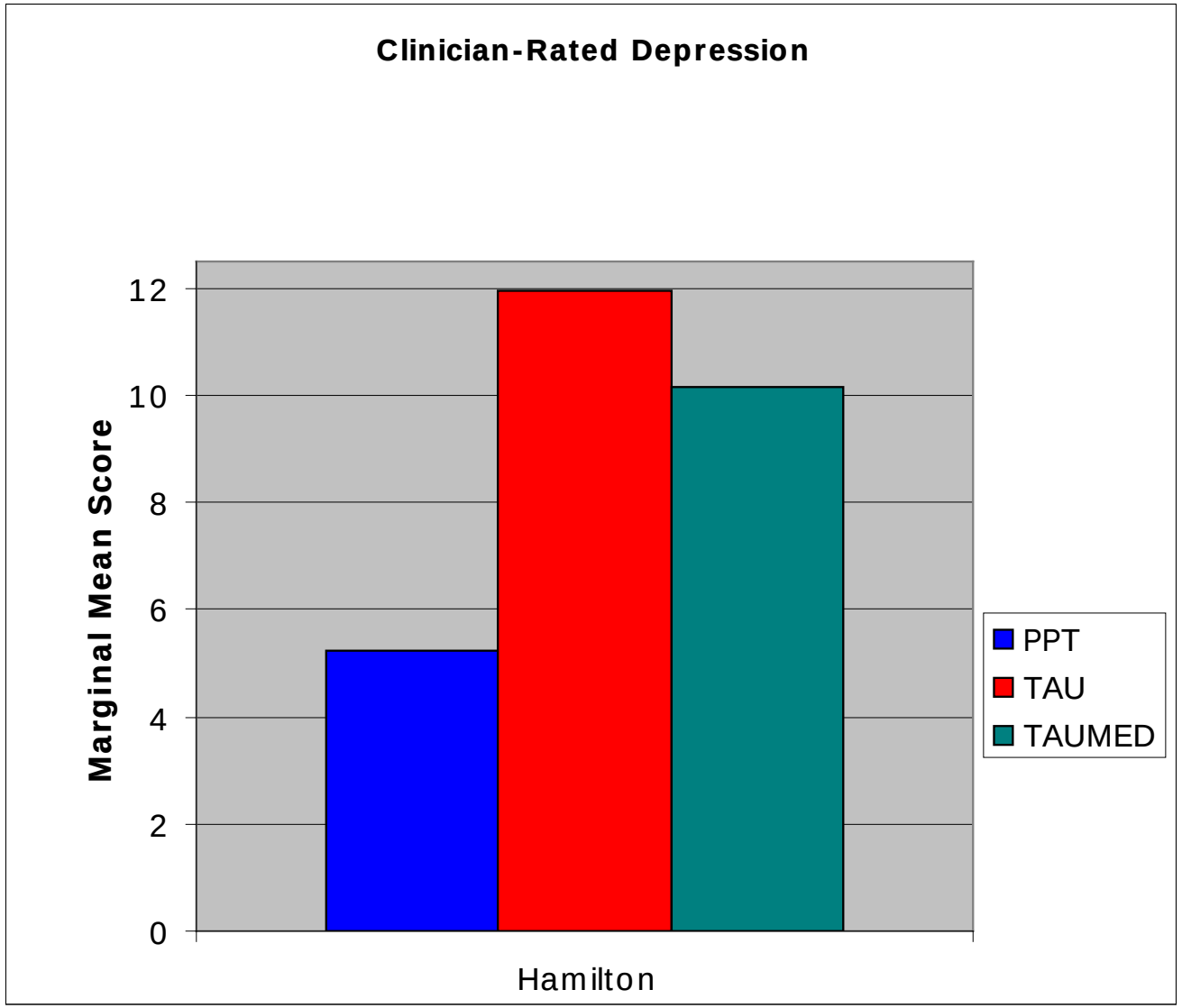
11. **Stammbaum der Stärken:** Die Bedeutung der Stärken anderer Familienmitglieder. *HÜ*: Bitte deine Familie, den VIA auszufüllen und vergleicht eure Stärken (Meaning)
12. **Genuss:** Wird als Weg vorgestellt, Freuden zu verlängern. *HÜ*: Plane eine genussvolle Aktivität und führe sie genau nach Plan durch (Pleasure)
13. **Zeit als Geschenk**: Zeit ist das mächtigste Geschenk. HÜ: Nütze deine Stärken, um anderen Zeit zu schenken (Babysitten, ehrenamtliche Tätigkeit etc.) (Meaning)

14. **Das erfüllte Leben**: Die Integration von Freude, Engagement und Sinn zu einem Gesamtkonzept. Follow Up Testung der Depressionswerte – Verlaufsvergleich (Introduction)

Positive Einzelpsychotherapie
Empirische Evaluation

Seligman, Rashid, Parks (2006):
Untersuchung an
MDD PatientInnen (ohne Panikstörungen, manische oder hypomanische Episoden)
TAU=Treatment as usual
MED=mit zusätzlicher Medikation

PP: Therapie mit Methoden der positiven Psychologie
Skala: Hamilton FB



Outline einer Positiven Psychotherapie
Mönche in der Röhre (Davidson, 2012)

Davidson (2012) untersuchte tibetische Mönche und StudentInnen zu den Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn.

- Meditation stärkt Gamma Aktivität des Gehirns auch in Ruhe
- MBSR stärkt Aktivität im linken PFC und damit Resilienz
- Längere intensive Achtsamkeitspraxis reduziert Aufmerksamkeitsblinzeln und stärkt Verbindungen zwischen präfrontalen Cortex und anderen Aufmerksamkeitszentren

  (ACC, Esch P-300 Signal)
- Mitgefühlsmeditation stärkt positive Grundeinstellung und Empathie DLPFC, PFC, Insula, Nucleus Accumbens, Amygdala
- Mitgefühlsmeditation fördert Soziale Intuition via Amygdala Reduktion

Die basale Achtsamkeitsmeditation nach Davidson (2012)

- Wählen Sie eine Tageszeit, zu der Sie besonders wach und aufmerksam sind. Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf den Boden oder einen Stuhl, entspannt, aber aufrecht, in einer Haltung, in der Sie nicht schläfrig werden.
- Konzentrieren Sie sich nun auf Ihrem Atem, auf die Empfindungen, die er in Ihrem Körper auslöst. Achten Sie darauf, wie sich Ihre Bauchdecke mit jedem Einatmen hebt und mit jedem Ausatmen wieder senkt.
- Konzentrieren Sie sich auf ihre Nasenlöcher und achten Sie auf die unterschiedlichen Empfindungen, während der Atem ein- und wieder ausströmt.
- Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken abschweifen oder Gefühle in Ihnen auftauchen, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit einfach zum Atem zurück.

Outline einer Positiven Psychotherapie
Unsere Erfahrungen am IKJF/IPPM

Paket der positiv-psychologischen Interventionen:

- Senkt die Negativeinschätzungen in der CBCL (Binder, 2007)
- Fördert positivere Emotionen und bessere Familienbeziehungen
- Hebt interaktionelle und soziale Kompetenzen
- Faszilitieren Zielerreichung und Sinnfindung
- Fördert Flow und Motivation
- Hilft „adäquates“ Selbstbewusstsein zu entwickeln

Hauptwirksam: 3 Blessing Übungen, ACR, prosoziale Projekte (noch praktisch-valide Ergebnisse, Studie i.V.)

Resümee & Ausblick

Was wir brauchen:

- Weitere neurobasierte Forschungsdesigns

  Wir stecken in den Kinderschuhen (Davidson, 2012)
- Clinical Division IPPA (Rashid, Streit, Tarragona)
- Klinische und Gesundheits Fachgruppe DACH-PP
- 4. IPPA Kongress 2015 in Orlando

Fest steht aber:

- PPIs vermindern Leid durch Wachstumsorientierung auf Kunden-(Anwender-) freundliche Weise
- Transformieren Gehirn
- PPIs sind wirksam als wissenschaftliches fundiertes **Selbst**heilungsangebot
- PT nicht Ersatz und neue PT Religion, sondern wertvolles Hilfsmittel
- PPIs sind eine Chance für eine sozial-engagierte Psychotherapie

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Literatur

- Davidson, R. Begley, B. (2012*). Warum wir fühlen, wie wir fühlen*. München: Arkana.
- Frank R. (2011). *Therapieziel Wohlbefinden – Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*, Heidelberg: Springer Verlag.
- Damasio, A.R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. New York: Putnam.
- Damasio, A.R. (1999). *The feeling of what happens. Body and emotion in the making of consciousness.* New York: Harcourt Brace.
- Esch, T. (2012). *Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert.* Stuttgart: Georg Thieme Verlag.
- Hanson R., Mendius, R. (4. Aufl. 2012). *Das Gehirn eines Buddha.* Freiburg: Arbor.
- Hebb, D. O. (1949), *The Organization of Behavior*. New York: Wiley.
- Kabat-Zinn, J., Born, H. Achtsamkeit und Meditation im täglichen Leben. Freiburg Abor
- Olds, J. & Milner, P. (1954). Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. *Journal of Comparative and Physiological Psychology, 47*, 419-427.
- Seligman, M.E.P.; Rashid, R., Parks, A. *Positive Psychotherapy* . In:American Psychologist, 2006, 774-788
- Seligman, M. (2011). *Flourish.Wie Menschen aufbühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens.* München: Kösel Verlag.
- Siegel D.J. (2012) *Mindsight . Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation.* München: Goldmann Verlag
- Siegel D.J. (2012) *Der achtsame Therapeut.* München: Kösel Verlag
- Siegel D.J. & Weber U. (2007). *Das achtsame Gehirn.* Freiburg: Arbor.
- Altenmüller E. (2010). *Vom Neandertal in die Philharmonie: Gehirn, Musik und Evolution*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Kontakt

DR. PHILIP STREIT
Institut für Kind, Jugend und Familie
Lagergasse 98
8020 Graz
Tel.: +43 316 774344
Mob.: +43 699 10142463
Fax: +43 316 763919

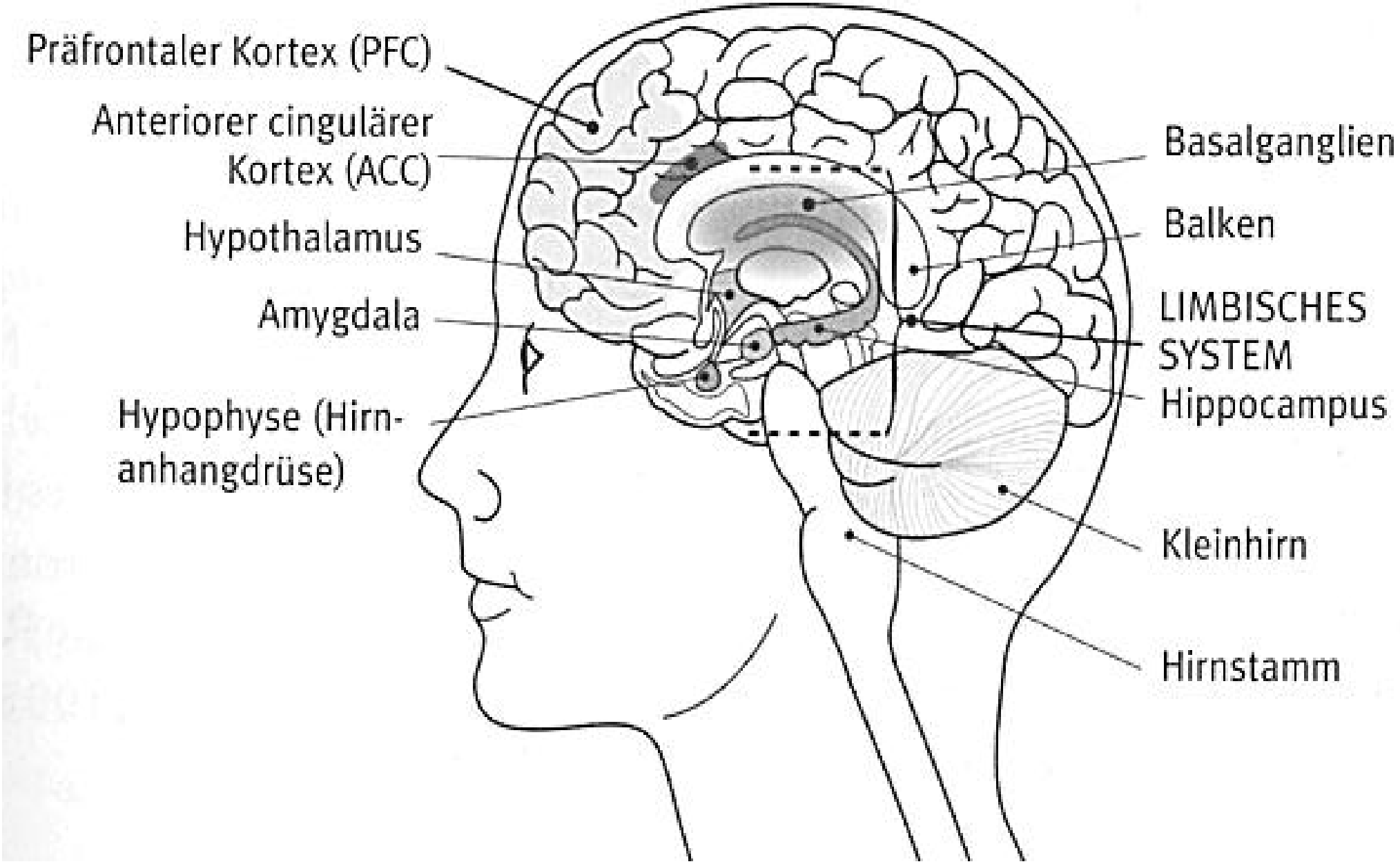
dpst@ikjf.at

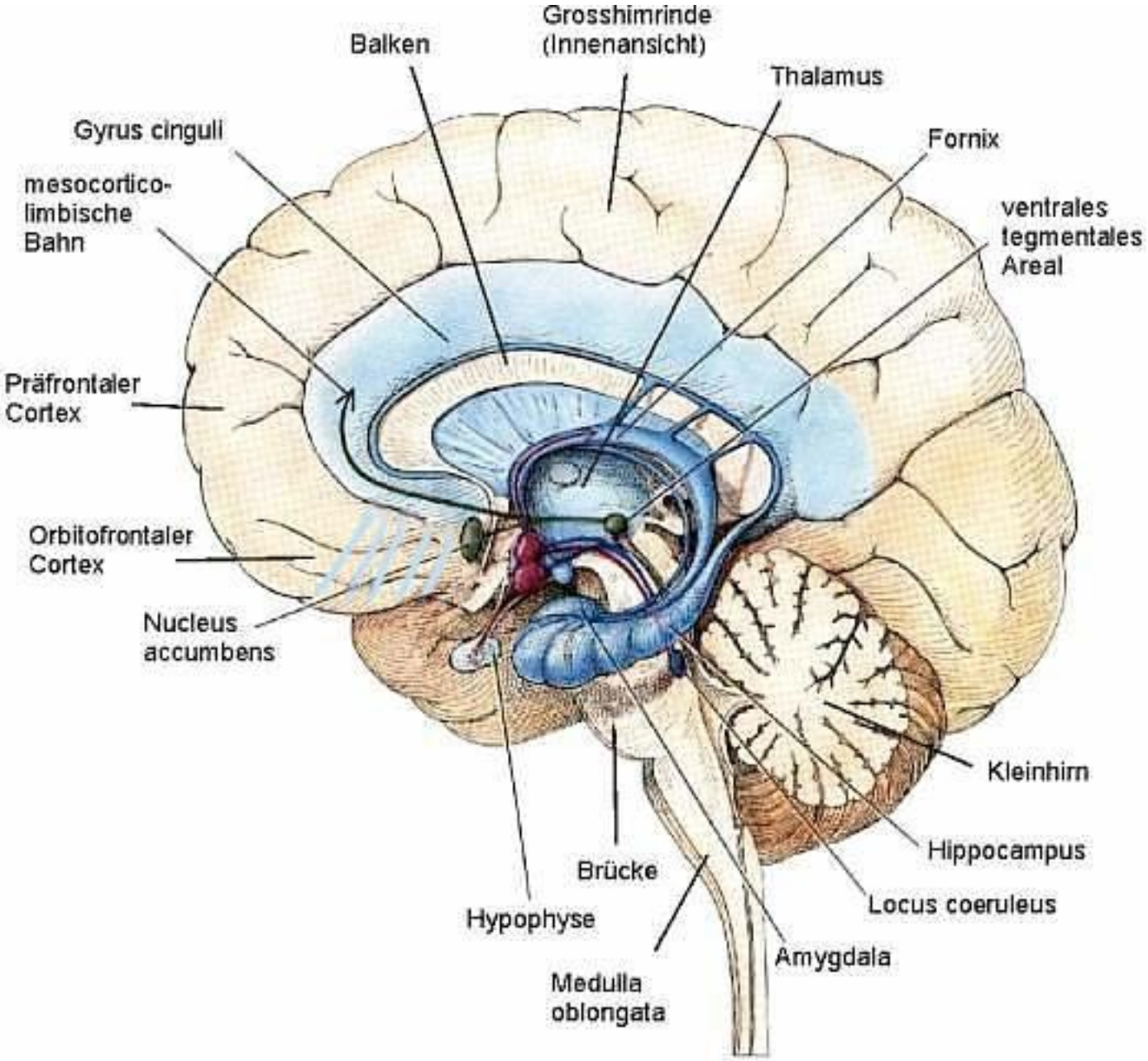
Links:
www.akjf.at
www.seligmaneurope.com

Institut für Positive Psychologie
und Mental Coaching
Walter-Goldschmidt-Gasse 25
8042 Graz
Tel.: 0699/10142463
ippm@ippm.at

Institut für Kind Jugend und Familie

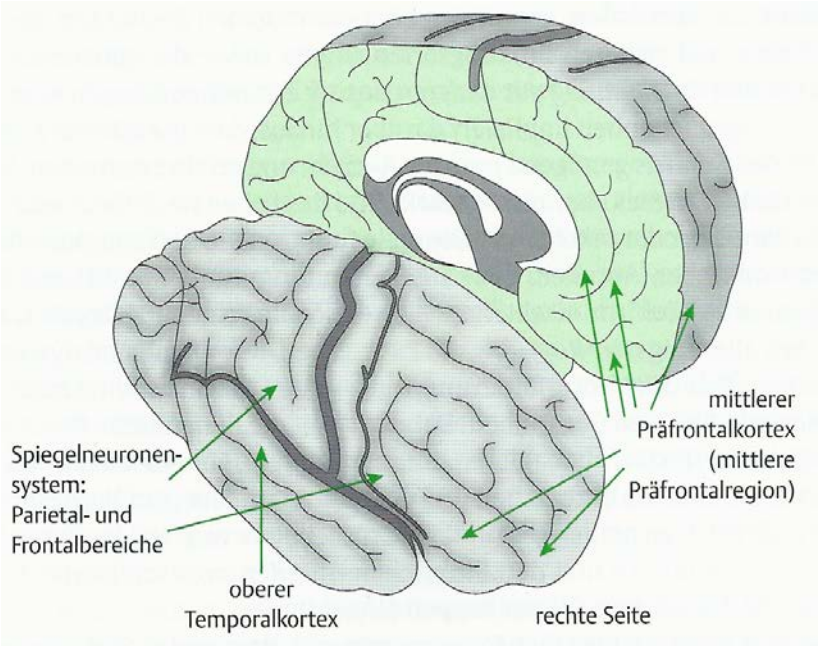
Akademie Kind Jugend Familie


Präfrontaler Kortex (PFC)
Anteriorer cingulärer Kortex (ACC)
Hypothalamus
Amygdala
Hypophyse (Hirn-anhangdrüse)
Basalganglien
Balken
LIMBISCHES SYSTEM
Hippocampus
Kleinhirn
Hirnstamm


Grosshirnrinde
(Innenansicht)
Balken
Thalamus
Gyrus cinguli
Fornix
mesocortico-
limbische
Bahn
ventrales
tegmentales
Areal
Präfrontaler
Cortex
Orbitofrontaler
Cortex
Nucleus
accumbens
Kleinhirn
Hippocampus
Brücke
Locus coeruleus
Hypophyse
Amygdala
Medulla
oblongata

Gehirn: Spiegelneuronen und Resonanzschaltkreise

Nach Siegel (2010) und Esch (2012)
in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie



Siegel (2009) postuliert einen **Resonanzschaltkreis** aus:

- Spiegelneuronensystem (MNS)
- oberer Temporalcortex
- Insula Cortex (Konnektor zum limbischen System)
- mittlerer Präfrontalcortex

Liegt Fähigkeit zu Empathie, emotionaler Resonanz und Einstimmung aufeinander in Echtzeit zugrunde (Esch, 2012)

Gehirn: Spiegelneuronen und Resonanzschaltkreise

Nach Siegel (2010) und Esch (2012)
in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie

- Voraussetzungen nach Esch
  - Wir können nur spiegeln was uns bekannt ist
  - Wir kommen nur in Resonanz, wenn die/der andere „bedeutsam“ ist
- Resonanz kann auch nach innen erzeugt werden

Interozeption = **Achtsamkeit** (Esch, 2012)

Achtsamkeitspraxis aktiviert die gleichen Systeme

Bindung und Kontakt als Basis von Angst- und Stressüberwindung

Beziehung macht offensichtlich glücklich (Esch, 2012)

Gehirn: das Zentrale Stresssystem

Nach Esch (2012) in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie

Stressreaktion: Dreh und Angelpunkt Amygdala

- Sensorischer Reiz ➔ Thalamus umgeschaltet
- 2 parallele Verarbeitungswege des limb. Systems
  - schnell, ungenau: direkt zur Amygdala (Kampf, Flucht etc.)
  - langsamer, elaboriert: über OFC (Bedeutung), ACC (Aufmerksamkeit) zur Amygdala, PFC (Regisseur)
- Amygdala: Bestimmung der emotionalen Bedeutung einer Wahrnehmung
  - hat eigene Lerngeschichte
  - Handlung im Verbindung mit ASSC (Assoziativer Somatosensorischer Cortex) und Insula (somatische Marker) und Ventrales Striatum (Belohnung)

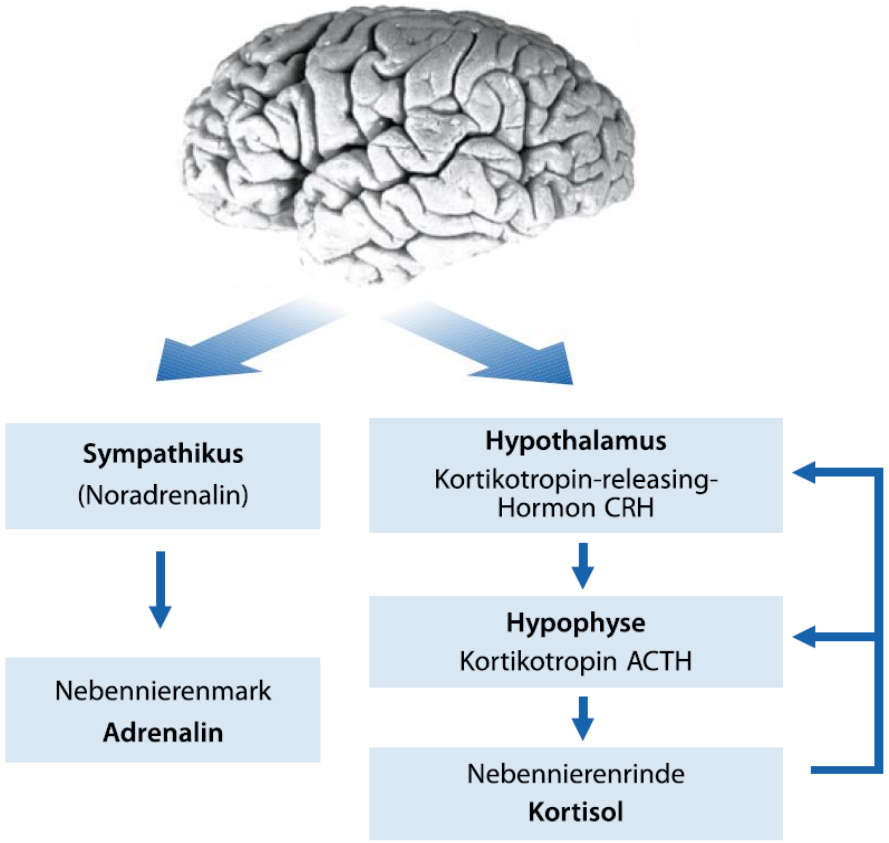
Was für uns zum Stress wird, entscheidet auch der Kopf (PFC) und unsere emotionale Lerngeschichte

Gehirn: das Zentrale Stresssystem

Nach Esch (2012) in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie

2 Stresssysteme:

- SNS (Sympatho-adrenomedullär): Ausgang vom Hirnstamm Sympathikus Aktivierung in Verbindung mit Hypothalamus und Locus Coeruleus (NA ↑)
- HPAA (hypothalamisch-hypophysär- adrenokortikal)



Gehirn: das Zentrale Stresssystem

Nach Esch (2012) in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie

So funktionierts, wenn es mit rechten Dingen zugeht:

(Nor)Adrenalin aktiviert und erregt und kann in der richtigen Dosis glücklich machen

Kortisol stellt die Energie zur Verfügung und erhöht die „gesunde Konzentration und die Fähigkeit zur Informationsspeicherung

Kortisol unterstützt den Umbau von Dopamin zu endogenem Morphium: Entspannung, Herunterfahren, Wohlgefühl

Abschalten ist die Norm

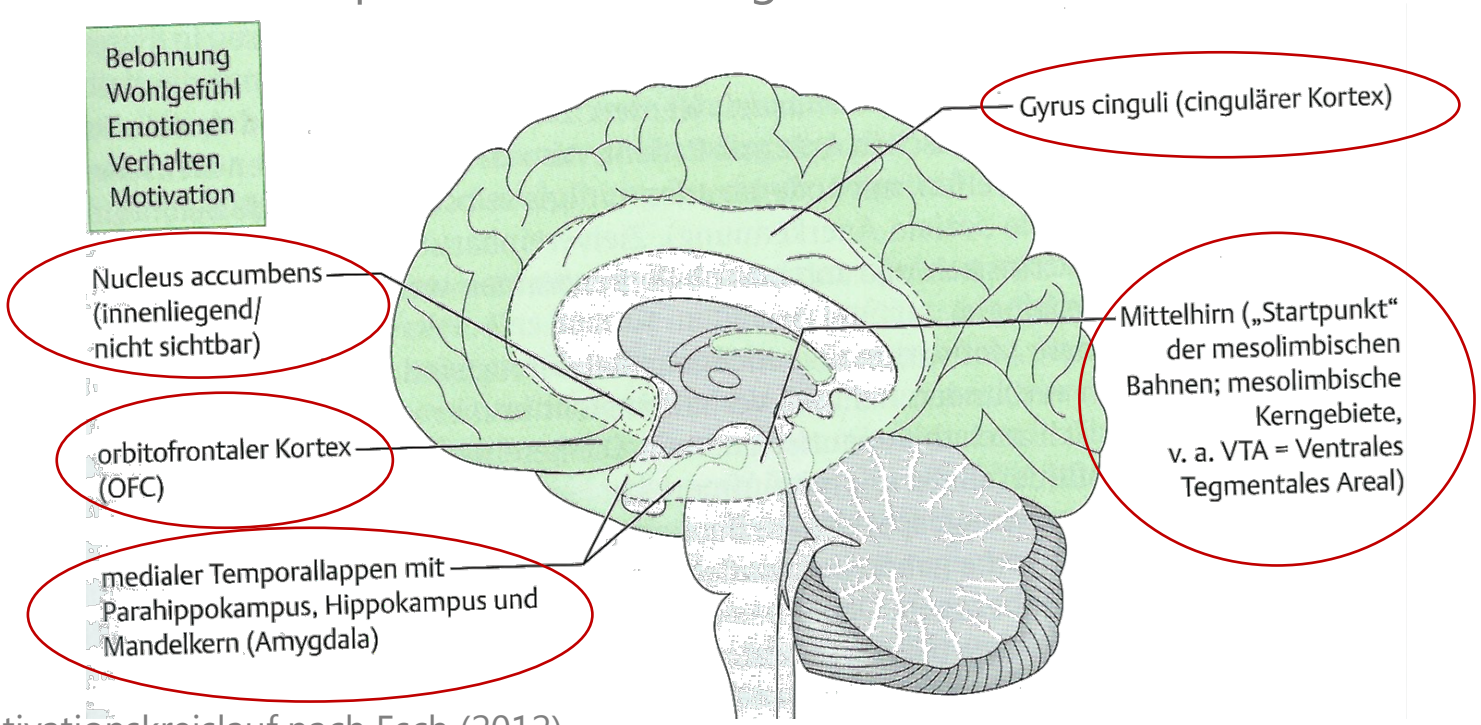
Dauerstress aktiviert den Belastungskreislauf mit eindeutigen neuronalen und somatischen Veränderungen (Hippocampus-Atrophie)

Wohlbefinden und Stress gehören zusammen oder?

Gehirn: Das Belohnungs- und Motivationssystem

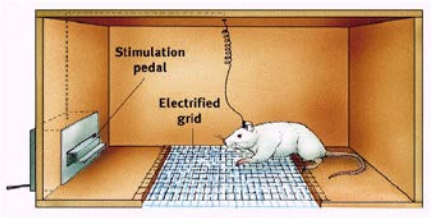
In Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie

- Motivation ist der Antrieb etwas zu tun, um sich optimal an die Umwelt anzupassen
- Primäre Motivation: Akzeptanz und Bindung



Belohnungs-Motivationskreislauf nach Esch (2012)

Gehirn: Das Belohnungs- und Motivationssystem
in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie



Die Macht des Nucleus Accumbens

- Zufällig entdeckt durch Olds und Milner (1954)
  - Intracraniale Stimulation von Ratten löst starke positive Emotion aus
  - Betätigen Hebel immer wieder (Verzichten auf Nahrung, Trinken etc.)
- Lustzentrum?
- NACC Aktivierung verstärkt Dopaminausschüttung, begünstigt angemessen Noradrenalin, bereitet Opiate vor
- NACC nur aktiv bei Aussicht auf Belohnung

  Hält so Appentenzmotivation (etwas zu erreichen) am Laufen

  (Davidson, 2012)
- Wohl entscheidend beteiligt am Flow (Czikszentmihalyi, 1999)

Gehirn: Aufmerksamkeitssystem, Soziales Gehirn
in Bezug auf eine neurobasierte Positive Psychotherapie

2 Aufmerksamkeitssysteme:

1. Hinteres: Unterer Parietallappen, Zwischenhirn (Thalamus), Hirnstamm, insbesondere RAS Räumliche Orientierung Alarm (Noradrenalin)
2. Vorderes: Dorsolateraler Präfrontalkortex (Arbeitsgedächtnis) Verarbeitungsgeschwindigkeit und ACC exekutive Aufmerksamkeit

Soziales Gehirn nach Esch:

Spiegelneuronenstystem, Resonanzschaltkreis, Broca Areal, PFC orbitomediale Anteile, hinterer Scheitellappenobere temporalgyri, Sulcus (soziales Engagement und Sicherheitssystem, Theory of mind)

Switch-Phänomene

- Grübeln oder Flow? (Einmal Krise, immer Krise)

Mögliche Erklärung:

- Olds und Millner (1954; Davidson, 2012): Belohnungs- (Nucleus Accumbens)- und Bestrafungzentrum (Amygdala) nicht gemeinsam erregbar ➔ Erklärt Hartnäckigkeit von Symptomen

Aber:

- Kinder: himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt
- Sie stecken fest und plötzlich geht es doch

Switchen scheint möglich:

- Systemisch-hypnosystemisch: utilisieren, umfokussieren
- Neurologisch: herunterfahren durch Mindsight Achtsamkeit
- Belohnungskreislauf zünden durch Positive Interventionen