

**Die Eltern in uns:  
Oder wie wir unsere Arbeitsbeziehungen aufladen.  
Vortrag in der Praxis Dr. Quak u. Kollegen am 07.04.2017 um 19.00 – 20.30 Uhr  
Veranstaltungsforum in Fürstenfeldbruck: "Neue Bühne Bruck"**

**Abstract**

Konflikte in der Arbeitswelt sind ein weit vertrautes Thema: oft fühlen sie sich unlösbar an, wir erleben vertraute Gefühle von Hilflosigkeit, Ohnmacht oder Wut. In manchen Fällen führen sie auch zu chronischen körperlichen Belastungen und psychosomatischen Störungen. Nicht immer liegen die Probleme nur in den strukturellen Gegebenheiten der Arbeitswelt, sondern entwickeln sich aus konfliktbeladenen Beziehungsmustern, die viel zu tun haben mit unserer eigenen familiären Erfahrungsgeschichte. Die Grundlagen der Pesso-Therapie bieten einen spannenden Weg für ein tieferes Verständnis dieser Probleme.

**Material:**

- 4 Klappstühle (1 Arbeitnehmer/in – 1 Vorgesetzte/r 1 Kind – 1 Elternteil)
- 2 Puppen als Kindersymbolisierung
- 2 Decken

**1. Begrüßung und Einführung durch Dr. Thomas Quak**

**2. Imaginationsübung zu typischen Konflikten am Arbeitsplatz**

2.1. Teilnehmer schließen die Augen, stellen sich einen wiederkehrenden für sie typischen Konflikt am Arbeitsplatz vor (Vorgesetzte, Kollegen/innen, Untergebenen usw.):

- in dem sie übermäßig wütend werden
- in dem sie Angst haben, einen Konflikt anzusprechen
- in dem sie sich völlig hilflos und ohnmächtig fühlen
- in dem sie sich resignativ zurückziehen usw.

2.2. Abfragen wie viele Anwesenden können solche wiederkehrende Konflikte

2.3. Wieviel der Anwesenden sehen die Hauptursache für ihre emotionale Reaktion in den Qualitäten oder Reaktionen des Gegenübers?

**3. Zentrale Annahme der Pesso-Therapie: „Wir sehen die Welt durch die Brille unserer Geschichte“**

**4. Kurze Info zum Entstehungshintergrund**

**5. Die Prägung unserer erwachsenen Reaktionsmuster durch unsere Kindheitserfahrungen**

5.1. Gute Geschichten und ihre Folgen für unser Erwachsenenesein (*PowerPoint-Folie 2*)

5.2. Nicht so gute Geschichte und ihre Folgen für unser Erwachsenenesein (*PowerPoint-Folie 3*)

**6. Ein Fallbeispiel: (Folie 4)**

*Als Fallbeispiel möchte ich einen Klienten vorstellen (Mitte 30, angestellt im technischen Bereich), der mit Bluthochdruck, beginnendem Erschöpfungssyndrom und einer zunehmenden resignativen Antriebsschwäche in meine Praxis kam. Oberflächlich*

*schildert er sein jahrelanges vergebliches Bemühen, den Anforderungen seines Chefs zu entsprechen, wobei er seine körperlich-emotionalen wie auch energetischen Ressourcen dabei immer wieder überschritten hatte. Vor einigen Monaten sei sein Chef zu einer anderen Firma gewechselt und seine anfängliche Hoffnung, mit dem neuen Chef würde alles anders werden, hätte sich weitgehend zerschlagen.*

*Als aktuelles Beispiel berichtet er eine Situation des gestrigen Arbeitstags, an dem er von seinem neuen Chef eine für ihn völlig ungerechtfertigte Kritik erlebte. Innerlich habe er dabei zugemacht, alles über sich ergehen lassen und sei im Anschluss daran nur noch mehr genervt gewesen, weil dieser Mann einfach nicht sehen wollte, was er geleistet habe.*

*Während er darüber spricht (**Situation 1**) und sein Genervt sein (**bewusstes Gefühl**) über die Reaktion seines Chefs, zeigen sich in seinem Gesichtsausdruck Spuren von Verletzt sein (**Microemotion**), die jedoch in seinem verbalen Bericht keinerlei Ausdruck finden. Im weiteren Verlauf (**Situation 2**) berichtet er über sein Gefühl von Resignation (**bewusstes Gefühl**), das verbunden ist mit seiner Unfähigkeit, sich gegen diese ungerechtfertigten Angriffe zur Wehr zu setzen. Dabei zeigen sich in seinem Gesicht für einen kurzen Moment Spuren von Ohnmacht (**Microemotion**), die er jedoch nicht benennt.*

*Später am Abend (**Situation 3**) habe er seiner Frau erzählt, wie gut es ihm gelungen sei, die Standpauke seines Chefs an sich abprallen zu lassen und wie zufrieden (**bewusstes Gefühl**), er damit sei. In seiner Mimik werden für einen Moment nonverbale Signale von Stolz (**Microemotion**) sichtbar, die seinem Bewusstsein nur bedingt zugänglich sind. Als seine Frau meinte (**Situation 4**), er solle diese Probleme doch mal in seiner Therapie ansprechen, anstatt sie sich immer nur vom Leib zu halten, habe er sich gelangweilt (**bewusstes Gefühl**) von ihr abgewandt und sich vor den Fernseher gesetzt. Während er dies erwähnt, zeigt sein Gesichtsausdruck für einen kurzen Moment Spuren von tiefer Frustration (**Microemotion**).*

## **7. Fallbeispiel: Microtracking – bewusste vs. unbewusste Gefühle (Folie 5)**

### **8. Microtracking: Unser Körpergedächtnis als Tor zu unserer Geschichte (Folie 6)**

8.1. Fallbeispiel: Die Aufladung des alten Chefs mit dem Erfahrungsprinzip des Vaters (Folie Nr. 7)

8.2. Fallbeispiel: Die Aufladung des neuen Chefs mit dem Erfahrungsprinzip des alten Chefs (Folie Nr. 8)

### **9. Fallbeispiel: Microtracking – die Arbeit mit Platzhaltern und Prinzipien (Folie 10)**

### **10. Fallbeispiel: Die Integration heilender Gegenbilder und der Transfer ins Hier und Jetzt (Folie Nr. 11)**

#### Eigene Veröffentlichungen dazu:

Schrenker L. (2008): *Pesso-Therapie: Das Wissen zur Heilung liegt in uns*. Klett-Cotta, Leben lernen, Stuttgart, 2008.

Schrenker L. (2010): *Die Behandlung traumatischer Störungen mit Pesso-Therapie (PBSP)*. Psychotherapie 15. Jahrg. 2010, Bd. 15, Heft 2, © CIP-Medien, München

Schrenker, L. (2012). *Der Weg zu uns selbst – Persönlichkeitsentwicklung und Embodiment aus der Sicht der Pesso-Therapie (PBSP)*. Psychotherapie 17. Jahrg. 2012, Bd. 17, Heft 2, © CIP-Medien, München

Schrenker L. (2014): *Pesso-Therapie (PBSP) und narzisstische Störungen*: Psychotherapie 19. Jahrg. 2014, Bd 19, Heft 1, © CIP-Medien, München

Schrenker L. (2015): Die Bedeutung der therapeutischen Beziehungsebene in der Psychotherapie (PBSP). Psychotherapie 20. Jahrg. 2015, Bd 20, Heft 2, © CIP-Medien, München

Die Artikel finden sich auf meiner Praxishomepage ([www.psychotherapie-schrenker.de](http://www.psychotherapie-schrenker.de)) als pdf-Dateien unter dem Button „Literatur“ und können dort runter geladen bzw. ausgedruckt werden.

Die PDF-Dateien zum Vortrag auch auf der Homepage unter dem Button „Vorträge“.