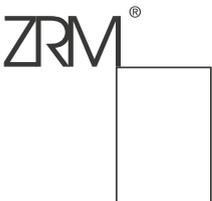




Annina Haberthür  
Ulrike Buchkremer  
Maja Storch  
Michael Soyka

# Easier Living – mir zuliebe

Das Gruppentherapieprogramm zur  
langfristigen ressourcenorientierten  
Gesundheitsförderung



# Easier Living – mir zuliebe

# Easier Living – mir zuliebe

Annina Haberthür, Ulrike Buchkremer, Maja Storch, Michael Soyka

**Annina Haberthür  
Ulrike Buchkremer  
Maja Storch  
Michael Soyka**

# **Easier Living – mir zuliebe**

Das Gruppentherapieprogramm zur langfristigen  
ressourcenorientierten Gesundheitsförderung



**Annina Haberthür**

Privatklinik Meiringen  
Willigen  
3860 Meiringen, Schweiz  
ninahaberthuer@gmail.com

**Ulrike Buchkremer**

eigene Praxis im Zentrum für  
systemische Therapie und Beratung  
Villemattstrasse 15  
3007 Bern, Schweiz  
ulrikebuchkremer@gmx.ch

**Dr. Maja Storch**

Institut für Selbstmanagement und Motivation  
Zürich ISMZ GmbH, Spin-off der Universität Zürich  
Scheuchzerstrasse 21, 8006 Zürich, Schweiz  
maja.storch@ismz.ch

**Prof. Dr. Michael Soyka**

Medical Park Chiemseeblick  
Rasthausstrasse 25  
83233 Bernau, Deutschland  
m.soyka@medicalpark.de

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Edeltraud Schönfeldt, Berlin  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagabbildung: Annina Haberthür  
Umschlag: Claude Borer, Riehen  
Satz: punktgenau GmbH, Bühl  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2017  
© 2017 Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95623-7)  
ISBN 978-3-456-85623-0  
<http://doi.org/10.1024/85623-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Geleitwort</b> . . . . .	11
<b>Danksagung</b> . . . . .	13
<b>Teil 1 Einführung</b> . . . . .	15
<b>Vorbemerkungen</b> . . . . .	17
Einführung . . . . .	17
Theorieteil . . . . .	17
Das Therapiemanual . . . . .	18
Empfehlung . . . . .	19
<b>Ein innovatives Gruppenpsychotherapieprogramm zur langfristigen gesundheitsbezogenen Ressourcenförderung</b> . . . . .	21
Mit neuer Lebenshaltung zu gesunder Lebensführung: <i>Easier Living – mir zuliebe</i> . . . . .	21
Gesundheitsförderung – ein Teilauftrag psychiatrischer Institutionen . . . . .	22
Gesundheitsförderung . . . . .	22
Gesundheit – Krankheit . . . . .	24
Ressourcenförderung und -aktivierung . . . . .	25
<i>Easier Living</i> – aber wie? Viele Wege führen nach Rom . . . . .	26
Das Zürcher Ressourcen Modell – ZRM . . . . .	28
Das Zürcher Ressourcen Modell im Psychiatriekontext . . . . .	31
Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen – sich zuliebe . . . . .	32
Selbstfürsorge . . . . .	34
Selbstmitgefühl . . . . .	35
Achtsamkeitsfokus . . . . .	36
Individuelle Prozesse im Gruppenkontext . . . . .	37
<i>Easier Living – mir zuliebe</i> : das Gruppentherapieprogramm zur langfristigen Gesundheitsförderung . . . . .	38

<b>Teil 2 Theorie</b> . . . . .	39
<b>Gesundheitsmanagement bei psychischen Störungen – warum <i>Easier Living</i> – mir zuliebe?</b> . . . . .	41
<b>Die Arbeit mit dem Unbewussten</b> . . . . .	49
Zwei-Prozess-Theorien . . . . .	49
Das Verhältnis von Bedürfnis und Motiv – fünf Varianten . . . . .	54
ZRM als integrierendes Konzept im stationären Setting . . . . .	61
<b>Teil 3 Therapiemanual</b> . . . . .	63
<b>Erläuterungen zum Therapiemanual</b> . . . . .	65
Informationen zum Gebrauch der Leitfäden & Modulkarten . . . . .	65
Tipps zur Vorbereitung der Gruppensitzungen . . . . .	66
<b>Übersicht über die Module 1 bis 10</b> . . . . .	69
Modul 1: Sicheinfinden in der Gruppe & Motivationsklärung . . . . .	69
Modul 2: Gefühls- und Körperwahrnehmung & Klärung des Gesundheitsthemas (mithilfe des Unbewussten) . . . . .	70
Modul 3: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil I . . . . .	71
Modul 4: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil II & Embodiment . . . . .	71
Modul 5: Unangenehme Gefühle . . . . .	72
Modul 6: Erster kleiner Transfer in den Alltag . . . . .	73
Modul 7: Erster Transfer in den Alltag – Evaluation & Ressourcenaktivierung . . . . .	73
Modul 8: Mein soziales Netzwerk & Meine sozialen Ressourcen . . . . .	74
Modul 9: Transfer in den Alltag & Kontrollerleben . . . . .	74
Modul 10: Abschied & Abschluss . . . . .	75
<b>Modulleitfäden</b> . . . . .	77
Indikationsgespräch: Praktischer Leitfaden zur Gestaltung eines Indikationsgespräches . . . . .	77
Modul 1 . . . . .	81
Modul 2 . . . . .	93
Modul 3 . . . . .	101
Modul 4 . . . . .	112
Modul 5 . . . . .	117
Modul 6 . . . . .	126
Modul 7 . . . . .	131
Modul 8 . . . . .	137
Modul 9 . . . . .	143
Modul 10 . . . . .	149

<b>Erfahrungen aus der Praxis</b> . . . . .	153
Indikationsgespräch . . . . .	153
Umgang mit einem breiten Diagnosespektrum . . . . .	154
Modul 1 . . . . .	157
Modul 2 . . . . .	158
Modul 3 . . . . .	160
Modul 4 . . . . .	160
Modul 5 . . . . .	162
Modul 6 . . . . .	165
Modul 7 . . . . .	166
Modul 8 . . . . .	167
Modul 9 . . . . .	168
Modul 10 . . . . .	169
<b>Beispiele aus der Praxis</b> . . . . .	171
Fallvignetten . . . . .	171
Follow-up-Interview . . . . .	186
Mein Brief an mich – Fallbeispiel . . . . .	193
<b>Zusatzmaterial für Gruppen im stationären Setting – Informationen für die Bezugspersonen (Pflege/Therapie)</b> . . . . .	195
Modul 1: Sicheinfinden in der Gruppe & Motivationsklärung . . . . .	195
Modul 2: Gefühls- und Körperwahrnehmung & Klärung des Gesundheitsthemas (mithilfe des Unbewussten) . . . . .	196
Modul 3: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil I . . . . .	197
Modul 4: Erarbeitung „Mein Motto-Ziel“ Teil II & Embodiment . . . . .	198
Modul 5: Unangenehme Gefühle . . . . .	199
Modul 6: Erster kleiner Transfer in den Alltag . . . . .	200
Modul 7: Erster Transfer in den Alltag – Evaluation & Soziale Unterstützung erfahren . . . . .	201
Modul 8: Mein soziales Netzwerk & Meine sozialen Ressourcen . . . . .	202
Modul 9: Transfer in den Alltag & Kontrollerleben . . . . .	203
Modul 10: Abschluss & Abschied . . . . .	204
<b>Anhang</b> . . . . .	207
<b>Informationsblatt</b> . . . . .	208
Informationsblatt 1.1 Gruppenbeschreibung . . . . .	208
<b>Die Arbeitsblätter</b> . . . . .	209
Arbeitsblatt 1.1: Unsere fünf Sinne – unsere Genussinstrumente . . . . .	210
Arbeitsblatt 1.2: Gruppenregeln . . . . .	211
Arbeitsblatt 1.3 – Blatt 1: Somatische Marker . . . . .	212

Arbeitsblatt	1.3 – Blatt 2: Somatische Marker . . . . .	214
Arbeitsblatt	1.4: Vorstellen des aktuellen Lifestyles . . . . .	215
Arbeitsblatt	1.5: Reflexionsbogen 1 . . . . .	216
Notizblatt	2.1: Bildwahl – Gedächtnisstütze für die Gruppenleitung .	217
Arbeitsblatt	2.1: Ideenkorb-Übung . . . . .	218
Arbeitsblatt	2.2: Meinen Wunsch mithilfe des Unbewussten klären . .	219
Arbeitsblatt	2.3: Reflexionsbogen 2 . . . . .	220
Arbeitsblatt	3.1: Die 4 Quadranten der Motto-Ziel-Formulierung . . . .	221
Arbeitsblatt	3.2: Mein Motto-Ziel finden und optimieren . . . . .	222
Arbeitsblatt	3.3: Reflexionsbogen 3 . . . . .	223
Arbeitsblatt	4.1: Charlie Brown – Der Körper als Ressource . . . . .	224
Arbeitsblatt	4.2: Mein Motto-Ziel – Gewinne & Verluste . . . . .	225
Arbeitsblatt	4.3: Reflexionsbogen 4 . . . . .	226
Arbeitsblatt	5.1 – Blatt 1: Aktivierungs-/Deaktivierungskurve . . . . .	227
Arbeitsblatt	5.1 – Blatt 2: Aktivierung und Deaktivierung von Emotionen am Beispiel der neuen Haltung . . . . .	228
Arbeitsblatt	5.2: Reflexionsbogen 5 . . . . .	229
Arbeitsblatt	6.1 – Blatt 1: Herausforderungen im Alltag . . . . .	230
Arbeitsblatt	6.1 – Blatt 2: Herausforderungen im Alltag (Fortsetzung) . .	231
Arbeitsblatt	6.1 – Blatt 3: Herausforderungen im Alltag (Fortsetzung) . .	232
Arbeitsblatt	6.2: Reflexionsbogen 6 . . . . .	233
Arbeitsblatt	7.1: Mein Motto-Ziel verkörpern . . . . .	234
Arbeitsblatt	7.2: Embodiment – Micro-Movement . . . . .	235
Arbeitsblatt	7.3: Reflexionsbogen 7 . . . . .	236
Arbeitsblatt	8.1 – Blatt 1: Mein soziales Netzwerk . . . . .	237
Arbeitsblatt	8.1 – Blatt 2: Mein soziales Atom . . . . .	238
Arbeitsblatt	8.2: Mein zweiter Transfer in den Alltag . . . . .	239
Arbeitsblatt	8.3: Reflexionsbogen 8 . . . . .	240
Arbeitsblatt	9.1: Unvorhersehbare Situationen . . . . .	241
Arbeitsblatt	9.2: Transfer in den Alltag . . . . .	242
Arbeitsblatt	9.3: Reflexionsbogen 9 . . . . .	243
Arbeitsblatt	10.1: Mein Ressourcenpool . . . . .	244
Arbeitsblatt	10.2: Mein Brief an mich . . . . .	245
Arbeitsblatt	10.3: Reflexionsbogen 10 . . . . .	246
<b>Die Gesundheitsinputs . . . . .</b>		<b>247</b>
Informationsblatt:	Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 1	
	Ernährung (Verfügbarkeit) . . . . .	248
Informationsblatt:	Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 2	
	Ernährung (Sättigung) . . . . .	249

Informationsblatt: Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 3	
Pseudoressourcen . . . . .	250
Informationsblatt: Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 4	
Bewegung (zu wenig) . . . . .	251
Informationsblatt: Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 5	
Bewegung (1000 Ausreden) . . . . .	252
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 1	
Achtsamkeit . . . . .	253
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 2	
Selbstfürsorge . . . . .	254
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 3	
Selbstwirksamkeit . . . . .	255
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 4 – Blatt 1	
Erwartungen . . . . .	256
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 4 – Blatt 2	
Erwartungen . . . . .	257
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 5 – Blatt 1	
Selbststachtung . . . . .	258
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 5 – Blatt 2	
Selbststachtung – Experiment „100er-Geldschein“ . . . . .	259
Informationsblatt: Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 5 – Blatt 3	
Selbststachtung – Experiment „100er-Geldschein“ . . . . .	260
Übungsblatt 1 – Blatt 1: Achtsamkeit für die Bedürfnisse des Körpers . . .	261
Übungsblatt 1 – Blatt 2: Wahrnehmen der Bedürfnisse des Körpers – eine Übung zur Achtsamkeit . . . . .	262
Übungsblatt 2: Der Selbstfürsorge auf der Spur I . . . . .	263
Übungsblatt 3: Der Selbstfürsorge auf der Spur II . . . . .	264
Übungsblatt 4: Sehnsucht nach Selbststachtung . . . . .	265
Übungsblatt 5: Was hat ein 100er-Geldschein mit meinem Selbstwert zu tun? . . . . .	266
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>267</b>
<b>Die AutorInnen . . . . .</b>	<b>275</b>



# Geleitwort

Am Anfang stand eine neue und gleichzeitig alte Idee: Wir wollten in einer ausgeprägt psychotherapeutisch orientierten Klinik das Gesundheitsverhalten insgesamt und damit langfristig die körperliche und psychische Gesundheit von Patienten verbessern. Es war ganz offensichtlich, dass bei vielen Patienten Alkohol- und Nikotinkonsum, übermäßiges Essen und fehlende Bewegung, ganz allgemein fehlende Selbstfürsorge, großen Anteil auch an der psychischen Verfassung hatten. Statt sich mit diesen Genussgiften vollzustopfen oder in andere pathogene Verhaltensweisen zu flüchten, sollte *easy living* das Motto sein – später abgewandelt in *Easier Living – mir zuliebe*.

Aus der Forschung und der klinischen Erfahrung war bekannt, dass reine Wissensvermittlung und Aufklärung, mithin rein psychoedukative Methoden allein, zu langfristigen Verhaltensänderungen nicht ausreichen. Achtsame Selbstfürsorge und vor allem motivationspsychologisch fundierte Therapien erschienen aussichtsreicher. Der Idee folgte ein grobes Konzept, das mit dem Engagement einiger hochmotivierter Psychologinnen und der Expertise erfahrener Psychotherapeutinnen wie Maja Storch, die ihre Kenntnisse aus dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM® in das Projekt eingebracht hat, zu einem theoretisch gut fundierten und praktisch durchführbaren manualisierten Therapieprogramm wurde, dem von den teilnehmenden Patienten hochgeschätzten Gruppentherapieprogramm *Easier Living – mir zuliebe*.

In zehn Sitzungen bearbeiten wir verschiedene Aspekte der langfristigen ressourcenorientierten Gesundheitsförderung sowie die eigene Haltung sich selber und dem Leben insgesamt gegenüber, wobei die Patienten aufgefordert sind, ihren „eigenen Rucksack“ mit in die Therapie zu bringen, zu öffnen und sich mit therapeutischer Hilfe mit den darin enthaltenen Problemen zu befassen. Im Gruppenprozess wird mit Unterstützung der anderen Patienten und begleitet von der Leitung der individuelle Rucksack mit zahlreichen Ressourcen bepackt.

Es freut mich sehr, dass das entwickelte Gruppentherapiemanual, praxisnah und ausführlich gestaltet, jetzt in Buchform vorliegt und damit aus dem Zustand „verschwörerischen Geheimwissens“ ins Licht der klinischen und wissenschaftlichen Praxis gehoben ist. Oder weniger poetisch ausgedrückt: Wir hoffen, dass das Gruppentherapieprogramm *Easier Living – mir zuliebe* auch für andere Therapeuten nützlich sein und breite Anwendung finden wird.

Persönlich danke ich den Haupt-Autorinnen Annina Haberthür und Ulrike Buchkremer für ihr klinisches Engagement bei der Entwicklung und Erprobung des Therapiemanuals. Es war und ist eine wunderbare und prägende Erfahrung, mit diesen Kolleginnen zusammenzuarbeiten.

Von der Idee über die Theorie zur Praxis ist es manchmal ein weiter Weg – hier verlief er erfreulich gerade und zielorientiert.

Allen Beteiligten herzlichen Dank für ihre Arbeit und dem Verlag für die Gelegenheit, dieses Therapiemanual veröffentlichen zu dürfen.

*Meiringen, im Mai 2016*

*Prof. Dr. Michael Soyka*

# Danksagung

Für ihren Innovationsgeist und das langjährige Vertrauen bei der Unterstützung unseres Projekts *Easier Living – mir zuliebe* möchten wir der Privatklinik Meiringen und insbesondere Herrn Professor Michael Soyka danken. Ausgesprochene Dankbarkeit gilt auch Frau Dr. Maja Storch, die uns mit großer Offenheit und Begeisterungsfähigkeit begegnet ist und unser Projekt in erheblichem Maße vorangetrieben und unterstützt hat. Das vorliegende Buch ist das Ergebnis einer mehrjährigen Zusammenarbeit verschiedener Psychotherapeutinnen der Privatklinik Meiringen. Frau Patricia Berlingieri gilt ein besonderer Dank für ihre engagierte Mitarbeit im Aufbau sowie in der Durchführung des Gruppenpsychotherapieprogramms in der Pilot- und Implementierungsphase. Bei Frau Veronika Lompartova möchten wir uns für ihre zuverlässige Mitarbeit und die kritische Prüfung bei der Anwendung und Weiterentwicklung der Inhalte des Manuals bedanken.

Das Kernstück für das Gelingen unseres Projektes war nebst der Zusammenarbeit der Autorinnen vor allem die Arbeit mit den zahlreichen Patienten/-innen, welche sich unermüdlich auf das Abenteuer *Easier Living – mir zuliebe* eingelassen haben und uns an ihren Erfahrungen haben teilhaben lassen. Ihnen und den Patienten/-innen, die als Fallbeispiele ihre Erfahrungen einem breiteren Publikum zur Verfügung stellen, gebührt ein herzliches Dankeschön. Frau Simone Joss danken wir für die gründliche Bearbeitung der Texte bzw. für die beharrliche Suche und Beseitigung von Schreibfehlern. Unseren Partnern, Familien, Freundinnen und Freunden danken wir, dass sie während des gesamten Projekts an uns geglaubt haben.

Das Projekt war für uns sowohl in inhaltlicher als auch persönlicher Hinsicht mehr als bereichernd.

*Ulrike Buchkremer  
Annina Haberthür*