

Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe wird Ihnen Professor Lothar Seiwert verraten, wie Sie ein entspanntes, erfolgreiches Leben führen können, ohne durch Stress überlastet zu sein. Außerdem wird eine knifflige Prüfungsfrage besprochen: “Was tun Sie, wenn ein Patient mit Selbstmord droht und Ihre Praxis verlassen möchte?!” Herr Rainer Faber wird Ihnen das neue Buch von Dr. Matthias Jung vorstellen und eine kleine Geschichte zum Zeitmanagement schließt den Newsletter ab.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Einsperren bei Suizidgefahr?!

“Was tun Sie, wenn ein Patient suizidal ist und im Begriff ist, Ihre Praxis zu verlassen?”

Diese Frage wurde in Köln bei einer mündlichen Überprüfung zum Heilpraktiker gestellt.

Was würden Sie antworten?

Der **Prüfling** sagte (völlig richtig!):

“Mir ist bewusst, dass dies eine akute Notsituation darstellt.

Als erstes versuche ich, den Kontakt zum Patienten zu halten und ihm zu verdeutlichen, dass ich seine Lage sehr ernst nehme und ihm helfen möchte.

Ich vermute, dass sich der Patient in der letzten Phase eines Suizidentschlusses befindet: in der finalen Entschlussphase. In dieser Phase hat der Patient abgewogen und sich fest zum Suizid entschlossen. Er hat vermutlich keinen Zugang mehr zu seinen Gefühlen, was sich von außen als ‘Ruhe vor dem Sturm’ zeigt.

Deshalb versuche ich, ihn emotional zu erreichen, ihn wieder in Kontakt mit seinen Gefühlen (von Traurigkeit, Enttäuschung o.ä.) zu bringen.”

Prüfer: “Was machen Sie, wenn der Patient dennoch die Praxis verlässt?”

Prüfling: “Ich alarmiere die Polizei und gebe eine Personenbeschreibung. Außerdem folge ich dem Patienten in einigem Abstand, um der Polizei den Standort des Patienten über Handy geben zu können.”

Prüfer: “Würden Sie sonst noch etwas machen?”

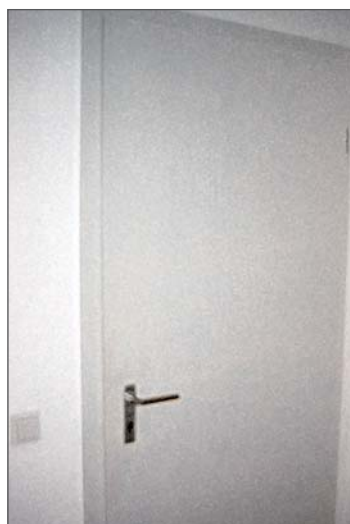
“???”

Was der Prüfer hören wollte, war:

“Ich halte den Patienten in der Praxis fest, notfalls, indem ich die Tür abschließe und warte, bis die Polizei kommt!”

Dadurch, dass der Prüfling diese Information nicht genannt hatte und wegen einer weiteren “ungenügenden” Antwort wurde ihm die Erlaubnis zur Heilkunde verweigert!

Meiner Meinung nach eine ungerechtfertigte Entscheidung, da sich der Prüfling mit seiner Antwort im Gegenteil sehr umsichtig gezeigt hatte.



Doch worauf könnten sich die Prüfer nun berufen?

Wenn man jemanden gegen seinen Willen einschließt und damit hindert, den Raum zu verlassen, dann ist das Freiheitsberaubung nach §239 StGB und kann mit Freiheitsstrafe bis zu 5 Jahren und mit Geldstrafe geahndet werden.

Da hier der Patient “nur” bis zum Eintreffen der Polizei festgehalten wird (vermutlich 5-10 Minuten) könnte man von geringerer Schwere ausgehen.

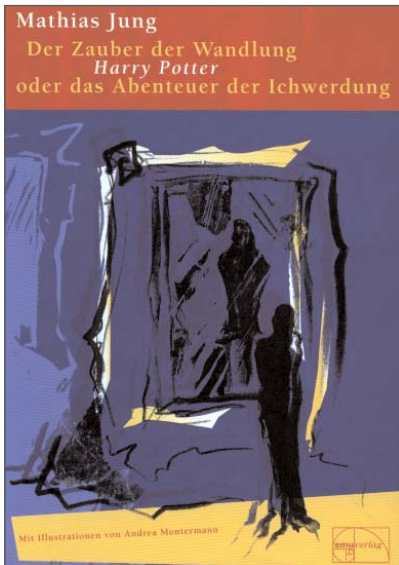
Zusätzlich könnte man mit “gerechtfertigtem Notstand” argumentieren:

Nach §34 StGB handelt derjenige nicht rechtswidrig, der in einer gegenwärtigen, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leben, Körper, Freiheit oder Eigentum eine Tat begeht, um die Gefahr von sich oder einem anderen abzuwenden, wenn bei Abwägung der widerstreitenden Interessen das geschützte Interesse das beeinträchtigte wesentlich überwiegt.

Wie ist nun bei einer eigenen Überprüfung zu antworten, wenn dieselbe Frage gestellt wird?

Ich rate Ihnen zu einer erweiterten Antwort: Beginnen Sie genau wie der Prüfling und diskutieren Sie anschließend (wenn der Prüfer noch etwas hören möchte) die Möglichkeit des Abschließens der Tür. Dabei sollten Sie auch die genannten Paragraphen anführen, um zu zeigen, dass Sie sich mit den gesetzlichen Bestimmungen auskennen.

Buchempfehlung



JUNG, MATHIAS (2004): Der Zauber der Wandlung. Harry Potter oder das Abenteuer der Ichwerdung. Lahnstein, emu-Verlag. ISBN 3-89189-111-3

Der bekannte Einzel-, Paar-, und Gruppentherapeut und Philosoph Dr. Mathias Jung vom Gesundheitszentrum "Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus" in Lahnstein hat nunmehr in seiner neuesten Buchveröffentlichung eine tiefenpsychologische Deutung des Inhaltes der Harry-Potter-Romane der Autorin Joanne K. Rowling vorgelegt.

Es ist schon mehr als erstaunlich: bisher wurden über 300 Millionen Harry-Potter-Bücher verkauft, insgesamt sind 5 Bände erschienen mit über 3000 (!) Seiten Lesestoff.

Damit ist Harry Potter nach der Bibel das am häufigsten gelesene Buch der Gegenwart. Demnach, so schließt Mathias Jung, kann der Harry-Potter-Stoff so unbedeutend nicht sein und lohnt einer tiefenpsychologischen Analyse. Herausgekommen ist ein überaus reiches, tiefes, weises, kraftvoll und lebendig geschriebenes Buch.

Mathias Jung legt dar, dass die Welt des Harry Potter ein genaues Spiegelbild der Wirklichkeit ist, in der es all das gibt, was uns auch in der normalen Lebensrealität immer wieder begegnet und herausfordert: das Gute und das Böse, Einsamkeit und Freundschaft, aggressive Impulsbesessenheit und weise Aufgeklärtheit und Zurückhaltung, Leben und Tod, seelische Verletzung und Liebe.

Harry Potter ist keine Flucht in eine Fantasie- und Traumwelt, wie einige Kritiker meinen. Und erst recht ist es auch kein jugendgefährdendes Buch.

Eines der Hauptthemen ist die Auseinandersetzung mit dem Bösen und dem Mitläufertum aus eigener Ich-Schwäche heraus. Mathias Jungs Standpunkt: "Der Mächtige ist am ohnmächtigsten allein. Stark wird er nur, wenn der Virus der Machtgier Mehrheiten infiziert." Dies können die jungen Leser des Harry Potter sehr schön an den Geschehnissen und geschilderten Charakteren nachspüren.

Mit Empathie und klarem tiefenpsychologischen Sachverstand zeichnet Mathias Jung das große Hauptthema der Harry-Potter-Romane nach: Es ist die Ichwerdung (Individuation) des Harry Potter. Für ihn geht es darum, zu entdecken, wer er eigentlich ist, und es geht vor allem darum, seine eigene Liebesfähigkeit zu entwickeln. "Die Liebe modelliert den Menschen in seiner Individuation. Nur mit der Eigenliebe und der Liebe anderer lernt der Mensch das Wichtigste - das eigene Wesen zu finden und ihm treu zu sein."

Warum sind die Harry-Potter-Bücher so erfolgreich? Zwei Zitate aus dem gelungenen Buch von Mathias Jung mögen zur Antwort beitragen:

"Anhand von Harrys Geschichte können Kinder und Jugendliche den Zauber ihrer eigenen Wandlung begreifen lernen. Hier hat eine Autorin Verständnis für die Schmerzen der Persönlichkeitswerdung. ... Harry eilt von Schuljahr zu Schuljahr, von Prüfung zu Prüfung. Das ist, wie im Leben eines jeden Kindes, kein Zuckerschlecken."

Und: "Ob Kinder oder Erwachsene - wir können von Joanne K. Rowlings sympathischem Helden einiges lernen. Indem wir mit Harry Potter lernen, Entscheidungen zu treffen und vor unserem Gewissen zu verantworten, werden wir zu liebesfähigen Menschen mit klaren Konturen."

Abschließend sei erwähnt, dass man keineswegs die Bücher über Harry Potter selbst gelesen haben muss, um Mathias Jungs Buch mit Verständnis und Genuss zu lesen. Der Text von Mathias Jung enthält selbst äußerst knappe Zusammenfassungen, die natürlich nicht ausreichen, einen Eindruck vom Original zu erhalten, die aber tauglich sind, die Ausführungen des Autors zu verstehen. Meiner Ansicht nach lohnt die Lektüre von Jungs Buch auch ohne jemals Harry Potter im Original gelesen zu haben.

Ihr Rainer Faber

“Die Bären-Strategie”



Herr Prof. Lothar Seiwert - “Deutschlands führender Zeitmanagement-Experte” hat ein neues Buch geschrieben. In “Die Bären-Strategie” beschreibt er in einer anschaulichen Fabel, welche Zeitfallen und ungünstige Arbeitsstrategien es gibt und wie man damit umgehen kann. Die Bären, als Sinnbild für Ruhe, Gelassenheit, Kraft und Weisheit helfen den anderen Tieren des Waldes, besser mit ihrer Zeit umzugehen. Im kurzweiligen Verlauf der Geschichte erfährt man ganz nebenbei, wie man Lebensvisionen entwirft und Lebensziele findet, auf welche Weise man seine Ziele und Wünsche verwirklicht und damit ein sinnvolles Leben führen kann.



10 Tipps, wie Sie Zeit und Leben (noch) besser in den Griff bekommen:

1. Bären-Tipp: Schreibe deine Lebensvision auf! Entwirf eine Vision und schreib ganz genau auf, wie du dir dein Leben wünschst. Formuliere daraus motivierende Lebensziele, die du auch erreichen kannst. Setz dir konkrete Etappenziele, damit du unterwegs nicht ins Straucheln kommst.
2. Bären-Tipp: Lege unnütze Hüte ab! Benutze deinen Bärenverstand und verzettele dich nicht in Nebenrollen. Leg Hüte ab, wenn sie dich nicht eindeutig deinen Zielen näher bringen. Wer in seinem Leben die Hauptrolle spielt, ist ein Star.
3. Bären-Tipp: Nutze deine kostbare Zeit! Deine Zeit ist zu kostbar, um sie zu verschwenden. Konzentriere dich auf die wichtigen Dinge deines beruflichen und privaten Lebens.
4. Bären-Tipp: Plane deinen Tag! Plane deinen Tag am Abend vorher, dann behältst du die Bärenruhe. Teile deine Zeit klug ein, und du kannst sie für deine wichtigen Ziele nutzen. Fünf Minuten täglich, um den Tag zu planen - und du gewinnst eine Stunde hinzu. Bleibe auf dem Boden: Nimm dir für den nächsten Tag nur das vor, was du tatsächlich schaffen kannst.
5. Bären-Tipp: Erledige das Wichtigste zuerst! Willst du erfolgreich jagen, denk immer an die Beute. Konzentriere dich immer nur auf eine Aufgabe. Setze klare Prioritäten, sonst stehst du nachher mit leeren Tatzen da. Erledige das Wichtigste zuerst und gönne dir abends deine wohlverdiente Bärenruhe.
6. Bären-Tipp: Gönn dir persönliche Auszeiten! Wer erfolgreich jagen oder Honig sammeln will, braucht auch Zeit für Familie und Freunde. Wer nur arbeitet wie ein Tier, sieht irgendwann tierisch alt aus. Harte Arbeit braucht weichen Ausgleich: Kräftig durchatmen, auf der faulen Bärenhaut liegen, über etwas anderes reden.
7. Bären-Tipp: Gewinne Zeit für neue Aufgaben! Erledige nur das, was dich wirklich weiterbringt. Verbanne alles Überflüssige aus deinem Leben. Begeistere dich für neue Aufgaben, die dir wirklich Spaß machen. Genieße deine neugewonnene Zeit.
8. Bären-Tipp: Mach mal Pause! Rackere nicht den ganzen Tag und die ganze Nacht. Wer pausenlos schuftet, wird unweigerlich krank. Lege persönliche Boxenstopps ein, um den Akku wieder aufzuladen. Probier es mal mit Gemütlichkeit, leg dich öfter auf die Bärenhaut.
9. Bären-Tipp: Nutze den Tag! Lass dir jeden Tag die Sonne auf den Pelz scheinen. Mach aus jedem Tag einen glücklichen Tag. Feiere jeden Tag ein kleines Fest. Wer jeden Tag lebt, als wär's ein ganz besonderer, kann das Leben wirklich genießen.
10. Bären-Tipp: Verwirkliche deine Träume! Träume dein Leben, verwirkliche deinen Lebenstraum. Vergieß keine Tränen, wenn du etwas nicht erreicht hast, und lehn dich nicht satt zurück, wenn du etwas erreicht hast. Wer seine Ziele klar definiert, behält in der Hektik des Geschehens den Überblick. Verliere nie dein Lebensziel aus den Augen.

Ihr Lothar Seiwert

“Die großen Steine des Lebens...”

Ein Philosophieprofessor begann seinen Vortrag mit folgenden Worten: “Es geht heute um das Thema ‘Zeitmanagement’ und wir werden dazu ein Experiment machen.”

Er nahm ein großes Glas, stellte es auf den Tisch und füllte es mit einigen großen Steinen, bis kein weiterer mehr hineinpasste.

Nun blickte er in die Runde und fragte: “Ist das Glas voll?”

Die Studenten antworteten im Chor: “Ja!”

“Wirklich?”

Der Professor nahm einen Eimer unterm Tisch hervor und kippte vorsichtig Kies in das Glas und schüttelte es dabei leicht. Der Kies füllte die Zwischenräume zwischen den großen Steinen.

Dann blickte er wieder in die Runde und fragte erneut: “Ist dieses Glas voll?”

Dieses Mal antworteten die Studenten: “Vermutlich nicht!”

“Gut”, antwortete der Professor. Nun nahm er einen weiteren Eimer und begann behutsam Sand in das Glas zu schütten. Der Sand füllte die Löcher zwischen den Steinen und dem Kies.

Er fragte wieder: “Ist dieses Glas voll?”

Die Studenten antworten ihm einstimmig: “Nein!”

“Richtig!” sagte der Professor, nahm eine Wasserkaraffe und goß Wasser bis an den Rand des Glases.

Er blickte dann auf seine Gruppe und fragte: “Was sagt uns dieses Experiment?”

Ein Student, der über das Thema des Kurses nachgedacht hatte, antwortete: “Das beweist, dass auch wenn man glaubt, die Agenda sei vollständig voll, man dennoch immer neue Termine hinzufügen kann, wenn man wirklich will.”

“Nein”, antwortete der Professor, “genau das bedeutet es nicht. Es sagt uns folgendes:

Wenn man nicht zuallererst die großen Steine in das Glas legt, finden sie später keinen Platz mehr!”

Die Studenten schwiegen und dachten über diese Aussage nach.

Dann fragte der Professor: “Welches sind denn die großen Steine in Euren Leben? Gesundheit, Familie, Kinder, Freunde, Träume, lernen, lachen, sich verwirklichen ...? Oder was ist es für Euch?”

Macht Euch bewusst, wie wichtig diese großen Steine in Eurem Leben sind! Wenn man sie nicht zuallererst in sein Leben bringt, läuft man Gefahr, unglücklich und unzufrieden zu sein. Wenn man den unbedeutenden und kleinen Dingen im Leben (also dem Kies, dem Sand oder gar dem Wasser) den Vorrang gibt, füllt man sein Leben mit Nichtigkeiten. So wird uns schnell die kostbare Zeit fehlen, uns den wirklich wichtigen Dingen in unserem Leben zu widmen.

Also vergesst nicht, Euch die Frage zu stellen: Welches sind die großen Steine meines Lebens? Danach legt Ihr sie bewusst zuallererst in Euer Glas (Symbol für das Leben).”

leicht verändert aus: Stephen Covey, “Der Weg zum Wesentlichen”



© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Denkmalstraße 10a
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552

Fax: 02324-9022031

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de