

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie erhalten heute den **4. Newsletter 2012** der HumanProtect Consulting GmbH.

Aktuelles:

Steigende Krankheitszahlen im Bereich der psychischen Störungen und die anhaltende Relevanz des Begriffes "Burnout" führen bei Unternehmen zu einem erhöhten Bedarf nach Unterstützungsmöglichkeiten für Ihre Mitarbeiter. Neben der psychologischen Mitarbeiterberatung, die HPC schon seit einigen Jahren anbietet, haben wir nun auch ein weiteres, intensiveres, Programm entwickelt, mit dem gefährdeten oder bereits schwer belasteten Mitarbeitern geholfen werden kann. Durch einen modularen Aufbau kann sehr differenziert interveniert werden und eine Verzahnung von Beratung, arbeitsplatzbezogenem Coaching und weiterer klinischer Maßnahmen zielt darauf ab, die beste Lösung für den Einzelfall zu entwickeln und dieses, wenn möglich, ohne längere Ausfallzeiten. Wenn Sie mehr über BurnoutCare erfahren wollen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Quartalsthema: Das subjektive Sicherheitsgefühl- eine schützende Kontrollillusion

Der Wunsch, möglichst viel Kontrolle über sein Leben und seine Umwelt zu haben ist eng mit dem Bedürfnis nach Sicherheit verknüpft, welches schon immer eine grundlegende Bedeutung hatte. In der Entwicklung der Menschheit ging es schließlich schon immer auch darum, sich vor Gefahren in Sicherheit zu bringen und Schutz vor natürlichen Bedrohungen, wie Kälte, Gewitter, wilden Tieren oder andere Lebensbedrohungen zu finden. Unser grundlegendes, instinktives „Sicherheitssystem“, die Stressreaktion ist dementsprechend darauf angelegt, mögliche Gefahrenquellen schnell zu erkennen und Gegenmaßnahmen einzuleiten (in der Regel sind das Kämpfen oder Fliehen)..

In unserem modernen Leben ist - zum Glück – unsere Umwelt in Deutschland relativ sicher; die Wahrscheinlichkeit durch Unfälle, Angriffe oder Naturkatastrophen zu Schaden zu kommen, ist insgesamt gesehen gering – gleichwohl sind diese Gefahren natürlich noch da und man kann davon ausgehen, dass ein großer Teil der Menschen im Laufe ihres Lebens mit einer lebensbedrohlichen, also auch möglicherweise potentiell traumatischen Situation konfrontiert werden. Dennoch leben wir unserem Alltag in der Regel mit einem Gefühl von Sicherheit: Lesen wir von Raubüberfällen oder von schweren Verkehrsunfällen in der Zeitung, dann haben die meisten Menschen das Gefühl, dass so etwas eben nur in der Zeitung steht und dass man selber von so etwas nicht betroffen wird. Auch wenn wir uns ins Auto setzen, werden die wenigsten die Wahrscheinlichkeit einkalkulieren, dass sie einen Unfall erleben könnten. Dieses Sicherheitsgefühl ist als Grundhaltung keine Folge einer rationalen Analyse, sondern basiert auf im Lebensverlauf entwickeltem Vertrauen in sich selbst und die Umwelt. Unser Unbewusstes, signalisiert die Abwesenheit von Gefahr. Eine solche „Kontrollillusion“ ist dabei aber gar nicht schlecht, sondern hilft uns, das Leben zufriedenstellend und ohne ständig anwesende Angst zu meistern. In diesem Sinn könnte man sagen, dass die Fähigkeit, Gefahren und Risiken in einem gewissen Maß zu verdrängen eine sehr hilfreiche Fähigkeit ist, die das Leben lebenswert macht und uns zudem mit dem Gefühl ausstattet, die Dinge, die so passieren, weitgehend in der Hand zu haben.

Wird man mit einer Situation konfrontiert, auf die man kaum oder gar keinen Einfluss hat, in der man vielleicht einfach nur instinktiv reagieren kann, die einem aber in einem starken

Maß die eigene Hilflosigkeit und einen Kontrollverlust erleben lässt, führt dies häufig zu einer starken Erschütterung. Häufig passiert in der Folge, dass man, wenn man vorher die Gefahren in der Umwelt in gewissem Sinn unterschätzt hat, nach einem solchen Ereignis das Eintreten von Gefahren dann überschätzt und man dementsprechend fortwährend mit weiteren Angriffen oder Katastrophen rechnet. Das äußert sich häufig in Schreckhaftigkeit, Ängste und auch anhaltende Gefühle von Hilflosigkeit.

Als hilfreich in der ersten Zeit nach einem traumatischen Ereignis hat sich die generelle Devise gezeigt, dass alles, was das subjektive Sicherheitsgefühl und das Kontrollerleben stärkt günstig ist. Wichtig ist es vor allem für „äußere Sicherheit“ zu sorgen, also z.B. Gesellschaft zu suchen oder ganz bewusst zu kontrollieren, ob alle Türen und Fenster gut geschlossen. Ebenfalls hilfreich für viele Menschen ist es, Dinge zu tun, die man gut kann und die einem die eigene Stärke und Kompetenz vor Augen führen. Ebenso kann es gut tun, sich intensiv an Situationen und Probleme in der Vergangenheit zu erinnern, die man gut bewältigt hat und aus denen man eigene Stärken und damit Kontrollmöglichkeiten ableiten kann. Wichtig ist zu wissen, dass der (Neu-) Aufbau des subjektiven Sicherheitsgefühls Zeit braucht und über die „normale“ Alltagsabwicklung sich langsam wieder entwickelt.

Impressum:	HumanProtect Consulting GmbH Worringer Str. 25 50668 Köln Telefon: 0221-379993-0 E-Mail: kontakt@humanprotect.de Homepage: www.humanprotect.de
Textverantwortung:	Diplom-Psychologin Karin Clemens Diplom-Psychologe Joachim Schottmann
Gewährleistungsausschluß:	Wir prüfen und aktualisieren die Informationen auf unserer Webseite ständig. Trotz aller Sorgfalt können sich die Angaben inzwischen verändert haben. Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der zur Verfügung gestellten Informationen kann deshalb nicht übernommen werden. Die HumanProtect Consulting GmbH ist nicht für den Inhalt und die Darstellung von anderen Webseiten verantwortlich, auf die mittels Hyperlink verwiesen wird. Ebenso übernehmen wir keine Haftung für Informationen auf Webseiten Dritter, die per Link auf die HumanProtect Webseiten verweisen.
Urheberrechte:	Die hier veröffentlichten Informationen unterliegen dem Copyright der HumanProtect Consulting GmbH. Eine Reproduktion oder Wiedergabe des Ganzen oder von Teilen ist ohne die schriftliche Genehmigung der HumanProtect Consulting GmbH ausgeschlossen.