

Wie NLP meine Arbeit als Ergotherapeutin verändert hat

-NLP in der Ergotherapie – der feine Unterschied macht den Behandlungserfolg-



NLP: Die Bedeutung der Kommunikation liegt in der Reaktion, die man erhält

Quelle: www.impuls-fortbildung.de

Inhalt

Einleitung	03
Ergotherapie	04
➤ Definition	04
➤ Ziel der Ergotherapie	04
➤ Mit was kommen Patienten zur Ergotherapie	05
➤ Der Weg zur Ergotherapie	05
➤ Der Behandlungsablauf	06
Wie NLP dabei hilft	06
➤ Was ist NLP	06
➤ Der feine Unterschied	07
Die Anwendbarkeit von NLP in der Ergotherapie	09
Fazit	10
Literatur- & Quellenverzeichnis	11

Einleitung

Wie alles anfing

Angefangen hat meine Persönlichkeitsentwicklungsreise mit der Anmeldung für die Ausbildung zum NLP Practitioner im Jahre 2021 mit dem Hintergrund, dass ich was für mich tun wollte, da ich mir zunehmend mit verschiedenen Reaktionen, Verhaltensweisen oder Aussagen besonders im privaten Umfeld immer mehr im Weg stand und das Führen von zwischenmenschlichen Beziehungen für mich und sicherlich auch für mein Gegenüber immer mehr zum Kraftakt wurde. Die Dinge mit Verstand und Verdrängung zu betrachten und dieses so hinzunehmen „na, dann bin ich halt so“ funktionierte nicht mehr so richtig. Daher entschloss ich mich mit der Ausbildung zu beginnen.

Im beruflichen Kontext war ich mit mir zufrieden und würde meine Arbeit als Ergotherapeutin als zielführend und erfolgreich einstufen. Ich habe meine Ausbildung 2004 abgeschlossen und habe mich nach vielen Weiterbildungen und Ausbildungen auf den Bereich Handtherapie/Orthopädie/Chirurgie spezialisiert, des Weiteren zählt Personaltraining ebenfalls zu meinem Behandlungsspektrum.

Daher war das Ziel der Practitioner Ausbildung vorrangig: „Ich mache das für mich selber“. Weitere Hintergedanken waren nicht dabei. Während der Ausbildung hatte es mich, den spannenden NLP-Formaten sei Dank, bereits ordentlich durchgeschüttelt. Meine Wahrnehmung und Sichtweisen fingen an sich zu verändern, als ich verstand, dass jeder in seinem Modell der Welt (NLP Vorannahme) lebt.

Ich war fasziniert davon mit welchen teils simplen Techniken eine nachhaltige Veränderung seiner selbst stattfinden kann und ich begann mich damit zu beschäftigen, ob mir das nicht auch was für meinen Beruf bringen könnte. Ich zog erste Parallelen zu verschiedenen Patienten und begann, die ersten NLP-Tools (Meta-Modell, Re-framing, Ankern) in meine Arbeit mit einfließen zu lassen. Nach den ersten Erfolgen wuchs der Wunsch mehr zu erfahren und ich überlegte, wie ich meine Arbeit noch erfolgreicher gestalten könnte.

Lässt sich NLP mit Ergotherapie verbinden?

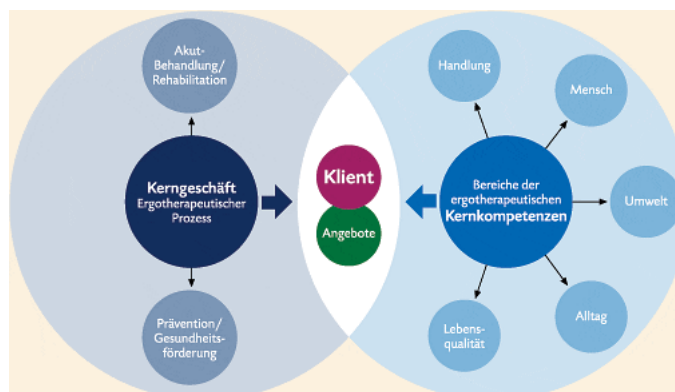
Ergotherapie

Eine Definition

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist es, sie bei der Durchführung für die bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken.

Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung der Lebensqualität zu ermöglichen.

Definition Ergotherapie, August 2007 (DVE)



Quelle: www.Ergotherapie-m-h.com

Ziel der Ergotherapie

Das Wesentliche Ziel einer ergotherapeutischen Behandlung ist größtmögliche Selbstständigkeit und Autonomie, das Teilhaben am Leben mit all seinen Perspektiven und Herausforderungen. Dafür erarbeiten Ergotherapeuten gemeinsam mit ihren Patienten jeweils individuelle Lösungen, damit sie ihre Handlungsfähigkeiten entwickeln, wieder erlangen oder erhalten können. So bekommen Sie Bestätigung und Anerkennung und die Zufriedenheit mit dem Leben kehrt zurück.

Das Besondere der Ergotherapie ist, jeden Menschen mit all seinen körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Aspekten und in seiner Einzigartigkeit zu betrachten. Das Ziel der Ergotherapie ist die Handlungsfähigkeit des Menschen in Alltag, Schule und Beruf. Dabei berücksichtigen Ergotherapeuten die für den einzelnen wichtigen Rollen und Aufgaben, sein Lebensumfeld und die notwendigen geistigen oder körperlichen Fähigkeiten, um selbstständig Dinge zu erledigen oder Handlungen auszuführen.

Ergotherapeuten arbeiten auf der Basis wissenschaftlicher Grundlagen und einer fundierten mehrjährigen Ausbildung und/oder eines Studiums. Ihr vielschichtiges Aufgabenfeld beherrschen sie dank ihrer in Theorie und Praxis erworbenen, breit gefächerten Kenntnisse der Zusammenhänge von Gesundheit.

Mit was kommen Patienten zur Ergotherapie

Ergotherapie kann Menschen jeden Alters in folgenden Behandlungsbereichen unterstützen.

- Pädiatrie (Kinderbehandlungen)
z.B. Wahrnehmungsstörungen, Lern- und Leistungsstörungen, Entwicklungsverzögerungen
- Neurologie (Hirnorganische Erkrankungen)
z.B. Parkinson, Schlaganfall, Multiple Sklerose
- Geriatrie (altersmedizinische Behandlung)
z.B. Demenz
- Orthopädie/Traumatologie/Rheumatologie
z.B. Arthrose, Rheuma, Frakturen, Sehnenverletzungen
- Psychiatrie
z.B. Depressionen, Suchterkrankungen, Schizophrenie

die Beispiele sind nur ein kleiner Bruchteil aus dem Behandlungsspektrum und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit

Der Weg zur Ergotherapie

Eine ergotherapeutische Behandlung kann zum Beispiel während eines Klinikaufenthalts, eine Rehabilitationsmaßnahme, in einem Altenheim oder in Einrichtungen der Frühförderung erfolgen. Zunehmend wird Ergotherapie auch am Arbeitsplatz eingesetzt, etwa im Rahmen der betrieblichen Wiedereingliederung. Deutschlandweit bieten Ergotherapeuten darüber hinaus auch ambulant, also in eigener Praxis, ihre gesundheitlichen Dienste an.

Die Verordnung für eine ambulante Ergotherapie stellt der/die behandelnde/r Arzt/Ärztin aus. Pro Verordnung müssen Patienten in der Regel eine Zuzahlung von 10 % selbst tragen. Die erste Verordnung umfasst üblicherweise zehn Behandlungseinheiten. Erfolgt danach eine Weiterbehandlung, so werden in der Regel erneut zehn Therapieeinheiten verordnet. Eine Therapieeinheit beträgt je nach durchgeführte Maßnahme zwischen 30 und 60 Minuten. Die Frequenz der Behandlungstermine ist abhängig von der Situation der Betroffenen. Bei medizinischer Notwendigkeit, wenn ein Patient/eine Patientin also nicht in die Praxis kommen kann, findet Ergotherapie auch als Hausbesuch statt.

Der Behandlungsablauf (in meiner Praxis)

In der Regel erfolgt der Erstkontakt telefonisch. Dabei werden die ersten Daten (Name, Telefonnummer, Art der Verordnung) des Patienten aufgenommen. Dem Patienten wird dann eine Therapeutin zugeteilt und er erhält erste Informationen für die erste Behandlungseinheit (Verordnung mitbringen, evtl. Arztberichte, ein Handtuch).

Für das Anamnesegespräch erscheint der Patient in der Praxis.

Datenschutzgrundverordnung und Behandlungsvertrag müssen ausgefüllt werden.

Im Anschluss erfolgt ein sorgfältiges Anamnesegespräch.

„Was? Wann? Wie? Warum? Wo?“

Nach der ergotherapeutischen Befunderhebung (Assessment) wird der Patient und bei Bedarf die Angehörigen in die Planung der Therapie einbezogen.

- Erfragen der Ziele
- Gemeinsame Festlegung des Vorgehens sowie Besprechung der Art der Behandlung
- Fragen zur Behandlung werden umfassend und nachvollziehbar erläutert
- Persönliche Befindlichkeiten werden in der jeweils aktuellen Behandlungseinheit berücksichtigt
- Patient soll sich mit seinen Problemen angenommen und gut aufgehoben fühlen
- Ziele und Behandlungsfortschritte werden regelmäßig überprüft und ggf. angepasst
- Durchführung erneuter Assessments, um zu überprüfen, ob weiterer Therapiebedarf besteht oder die vereinbarten Therapieziele erreicht wurden.

Wie NLP dabei hilft

Was ist NLP

Zu Beginn möchte ich ganz kurz beschreiben, was NLP ist. NLP steht für Neurolinguistisches Programmieren. In den siebziger Jahren durch Richard Bandler und John Grinder entwickelt, ist es in seiner Essenz ein psychologisches Kommunikationsmodell. NLP bietet eine Art Werkzeugkasten mit Techniken, Methoden und Einstellungen, die uns dabei helfen, wirkungsvoll zu kommunizieren – in erster Linie mit uns und natürlich auch mit anderen.

Mit NLP können wir:

- **Neuro:** unser Denken, Fühlen, unseren Körperzustand und Verhalten ...
- **Linguistisch:** mithilfe von verbaler und nonverbaler Sprache ...
- **Programmieren:** systematisch verändern, sodass unserer Gesamtpersönlichkeit nützlich sind.

NLP hilft, die eigenen Ressourcen nutzen zu können, um neue Wege aufzuzeigen, die bisher außerhalb der eigenen Vorstellungen lagen.

Der feine Unterschied

Eine entscheidende und zentrale Rolle in der Ergotherapie ist das Anamnesegespräch. Hier kommt es besonders auf die Kommunikation mit dem Patienten an. Die Art der Kommunikation kann hier entscheidend über den Behandlungserfolg sein.

Zum einen sollte es sich um „gesunde Kommunikation“ handeln. (gemeint sind hier innere & äußere Dialoge).

Elemente gesunder Kommunikation



Quelle: wordseed coaching

Kommunikation kann nur dann gesund sein, wenn...

- ...sie wertschätzend ist. Wertschätzung bedeutet, den Wert eines anderen zu schätzen
- ...eine Informationsbalance besteht. Das bedeutet, dass es weder eine Informationsflut gibt noch, dass zu wenig Informationen oder womöglich keine Informationen weitergegeben werden.
- ...nachgefragt wird. Es wird zu schnell interpretiert, wie die Gesprächspartner: innen ihre Botschaft gemeint haben.
- ...sie respektvoll ist. Ohne Respekt keine gesunde Kommunikation. Respekt bedeutet einen anderen Menschen zu sehen ... in seiner/ihrer Freude, in seiner/ihrer Traurigkeit usw.
- ...sie bedürfnisorientiert ist. Bedürfnisse wahrnehmen, erfragen, ernst nehmen und akzeptieren.
- ...sie achtsam ist. Insbesondere in dieser schnelllebigen Zeit hören wir kaum noch achtsam zu, denken gar nicht mehr so richtig über das Gesagte nach.

Die Basis für eine erfolgreiche Kommunikation ist neben den Elementen der gesunden Kommunikation auch das Bewusstsein der NLP-Grundannahmen sowie

die Herstellung von Rapport. Das bedeutet, eine vertrauensvolle, von wechselseitig empathischer Aufmerksamkeit getragene Beziehung.

Voraussetzung für einen Rapport ist, dass wir unser Gegenüber „abholen“ und uns auf ihn einstellen. Dabei gleichen wir uns bewusst oder unbewusst aneinander an, verbal als auch nonverbal – wir pacen ihn.

„Abholen“ und uns auf unser Gegenüber einstellen tun wir auch, in dem wir dem Anderen in seinem Modell der Welt begegnen.

In welchem Repräsentationssystem ist mein Patient bevorzugt unterwegs?

Wir erleben die Welt mit unseren 5 Sinnen. Die Repräsentationssysteme verarbeiten die Informationen unserer Sinne. Gleichzeitig stellen sie die Verbindung zwischen unseren Erinnerungen und Zukunftsvorstellungen her und sind somit der Code für unsere Gefühle und der Schlüssel zu unserer Gefühlswelt.

V = Visuell

A = Auditiv

K = Kinästhetisch

O = Olfaktorisch

G = Gustatorisch

Daher ist es auch hier extrem wichtig darauf zu hören, was mir der Patient beim Anamnesegespräch präsentiert.

Sätze wie: „Meine Hand fühlt sich so steif an.“; „Die Hand schaut doch nicht schön aus.“ oder auch „Da höre ich nur noch ein Knirschen.“ Können Hinweise sein in welchem Rep-System sich mein Patient befindet.

Dennoch sollte man auch hier das Gegenüber nicht kategorisieren und in eine Schublade stecken, da in den meisten Fällen eine Kombination der Sinneskanäle eine Rolle spielt.

Im Kommunikationsprozess werden aufgenommene Informationen mit Hilfe unserer Sinneskanäle durch einen Filter geschickt. Dieser Filter enthält Verzerrungen, Tilgungen und Generalisierungen. Diese sind bedingt durch Wertevorstellungen, Glaubenssätze, Erinnerungen oder auch Sprache. Sie laufen unbewusst ab und erzeugen unser Verhalten. Ich filtere heraus was zu meiner inneren Repräsentation, meinem Zustand und meiner Physiologie passt. Wir sind darauf spezialisiert uns die Welt so zu machen, wie wir sie gerne hätten.

Gerade im Erstgespräch mit dem Patienten ist jetzt von besonderer Bedeutung auf Prozessworte zu achten.

„Mir tut alles weh.“ (Tilgung)

„Ich bin mir sicher, dass er sich das MRT nicht angeschaut hat.“ (Verzerrung)

„Keiner kann mir helfen.“ (Generalisierung)

Solche oder so ähnliche Aussagen sind für einen Therapeuten weder zielführend noch informativ. Die Ableitung eines Therapieziels und einer Therapieplanung ist hier nur begrenzt möglich.

Informationsgewinn ist die Devise. Mit Hilfe des Meta-Modells der Sprache ist es möglich Tilgungen, Verzerrungen, Generalisierungen und innere Prozesse bei seinem Gegenüber zu hinterfragen, um so Zusammenhänge und Hintergründe genauer verstehen zu können.

Wir fragen gezielt nach: „Was ist alles?“; „Woran machen Sie das fest, dass er sich das MRT nicht angeschaut hat?“ „Wer ist Keiner?“

Somit gelangen wir mehr in die Tiefenstruktur, verstehen so Zusammenhänge und den Kern des Problems.

Die Anwendbarkeit von NLP in der Ergotherapie

Die Ergotherapie hat seit ihren Anfängen einen deutlichen Paradigmenwechsel erlebt. Für mehr Anerkennung dieser Berufsgruppe wird seit vielen Jahren durch die Verbände für eine Akademisierung des Berufsstandes gekämpft. Evidenzbasierte Methoden stehen ganz oben auf der Liste eines praktizierenden Therapeuten. Dennoch gibt es eine große Notwendigkeit und die große Hilfe, die NLP mit seinen Werkzeugen für die therapeutische Arbeit multimodal bieten kann. NLP in die ergotherapeutische Arbeit zu integrieren bietet Vorteile bei jeglicher Beratung, bei schwierigen Patienten, Bei Themen wie Motivation, Entscheidungsstrategien, Zielfindung, Wertearbeit und Veränderungen von Glaubenssätzen ist NLP eine unschätzbare Unterstützung im ergotherapeutischen Alltag, unabhängig vom Fachbereich.

NLP dient außerdem zur weiter Entwicklung meiner Persönlichkeit und damit auch zur Entfaltung meiner Rolle als Ergotherapeutin. Es begleitet mich im Umgang und in der Kommunikation mit Patienten und deren Angehörigen. Weiterhin kann man NLP Techniken bei Patienten mit unterschiedlichen Krankheitsbildern als Behandlungsmethode einsetzen. Eine wichtige Erfahrung für meine Entwicklung als Ergotherapeutin ist, dass ich lerne, mich in mein gegenüber gezielt hinein zu spüren (mich zu assoziieren) und mich wieder bewusst innerlich zurückzuziehen (mich zu dissoziieren). Wenn einem dieser Umgang mit Nähe und Distanz bewusst wird, ist es einfacher sich mit seinem Gegenüber zu assoziieren, d.h. ich spüre nach wie er/sie sich fühlt, und nehme sodann die dissoziierte Position ein, in welcher ich distanziert die Thematik betrachte. Daraufhin ist es besser möglich eine therapeutische Intervention anzubieten.

Man kann also NLP Techniken als Behandlungsmethode in der ergotherapeutischen Arbeit einsetzen.

Eine wichtige Grundlage für die Therapie ist, den Patienten zu ermutigen seine eigenen Zielsätze zu entwickeln. Jeder trägt die Verantwortung für sich selbst und ich als Ergotherapeutin sehe mich als Begleiter und Wegbereiter zur Erreichung der Ziele des Patienten. Das bedeutet, dass ich den Patienten in seinem Vorhaben begleite und nicht in dem was ich für ihn für richtig halte. Ich kann ihm zur Seite stehen um Strategien für die Erreichung seiner Ziele zu entwickeln, ich kann „Stolpersteine“ auffangen mit denen sich die Patienten oftmals selbst im Weg stehen (z.B „ich kann das nicht“ oder „ich schaffe das nicht“), in dem man limitierende Glaubenssätze aufspürt und diese in positive Glaubenssätze umwandelt. Aber auch den Kontext in einen anderen Rahmen setzen (Kontext Reframe) kann helfen die Sichtweise des Patienten auf seine aktuelle Einschränkung zu ändern.

Fazit

Warum nun NLP meine Arbeit als Ergotherapeutin verändert hat und warum der feine Unterschied den Behandlungserfolg macht?

Diese Fragen lassen sich ziemlich einfach beantworten.

Die Anwendungsmöglichkeiten von NLP Methoden in der ergotherapeutischen Arbeit sind sehr vielfältig. Es bereichert und verändert die ergotherapeutische Arbeit im Hinblick auf die Zufriedenheit der Patienten mit der ergotherapeutischen Behandlung sowie der eigenen Rolle als Ergotherapeutin.

Mit dem Wissen von NLP Techniken und NLP Methoden verändert sich außerdem die Sichtweise auf den Patienten und dessen Problematik.

„Jeder lebt in seinem Modell der Welt“ und besitzt seine eigene Realität.

Statt das Hauptaugenmerk auf Akademisierung und evidenzbasierte Methoden zu legen, wie es aktuell in den Berufsfachschulen gelehrt wird, sollten wir doch den Patienten erstmal „abholen“ und darauf hören, was gesagt bzw. nicht gesagt wird.

Literatur - & Quellenverzeichnis

Grochowiak, S.H. (2020). Das Arbeitsbuch zur NLP-Practitioner-Ausbildung CNLPA Verlag
www.dve.info
www.wordseed.de
www.wikipedia.de
www.nlphamburg.de
www.spirituellesheilen.eu
www.profilax-gesundheitsförderung.de
www.impuls-fortbildung.de