

Training Emotionaler Kompetenzen (TEK)

Das gruppenbasierte Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation

„Wie bekomme ich meine negativen Gefühle in den Griff?“ „Wohin mit dem Stress?“ „Wie steigere ich mein Selbstwertgefühl?“

Dass Menschen heute zunehmend Stress haben und dass dadurch stressbedingte Erkrankungen auf dem Vormarsch sind (Platz drei der häufigsten Erkrankungen in Deutschland nehmen mittlerweile die psychischen Erkrankungen ein), das ist mittlerweile eine Binsenweisheit.

Unter den Programmen, die Betroffenen (und wer wäre das nicht!) den richtigen Umgang mit Stress vermitteln wollen, ragt das von Prof. Matthias Berking entwickelte Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) hervor, weil es das Problem sozusagen bei der Wurzel packt: bei unseren negativen Gefühlen!

Die Erkenntnisse der Emotionsforschung haben gezeigt, dass es nicht unsere negativen Gedanken sind, die uns Schwierigkeiten machen, sondern die negativen Gefühle. Gefühle sind die Grundlage unseres gesamten Handelns. Wenn wir lernen, die positive Botschaft wahrzunehmen, die negative Gefühle wie Angst, Ärger, Stress, Traurigkeit/Enttäuschung, Schuld, Scham, depressive Verstimmung haben, können wir lernen, diese negativen Ausgangsgefühle in positive Zielgefühle zu regulieren.

Was wie Zauberei klingen mag, ist erlernbar! Der Umgang mit negativen Gefühlen und mit Stress sowie die Steigerung des eigenen Selbstwertgefühls können trainiert werden wie Muskeln, die durch das Training leistungsfähiger und effektiver werden.

Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) - Kurzbeschreibung

Das Training Emotionaler Kompetenzen (TEK) ist ein Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation, das in kleinen Gruppen von fünf bis zehn TeilnehmerInnen angeboten wird. Kern des Trainings ist die Vermittlung von sieben emotionalen Kompetenzen, die besonders wichtig für die psychische Gesundheit sind.

Das TEK integriert sieben Strategien, die sich in der Forschung als besonders effektiv für die Regulation schmerzhafter Emotionen erwiesen haben: Muskelentspannung, Atementspannung, bewertungsfreie Wahrnehmung, Akzeptieren & Tolerieren, effektive Selbstunterstützung, Analysieren von Gefühlen, Regulieren von Gefühlen.

Nachdem diese „Basiskompetenzen“ zunächst jeweils einzeln erarbeitet und eingeübt worden sind, werden sie in die sogenannte „TEK-Sequenz“ integriert. Diese lässt sich immer dann einsetzen, wenn es darum geht, konstruktiv mit belastenden Gefühlen und Stress umzugehen. Ziel des Trainings ist es, die TEK-Sequenz in belastenden Situationen in drei bis dreißig Sekunden anzuwenden.

Voraussetzung für den erfolgreichen Einsatz der TEK-Sequenz ist das Training, das regelmäßige und intensive Üben, zu dem die TEK-Kurse einladen.

Schritt 1 im TEK: Individuelle Diagnostik

Zu Beginn des Trainings erhält jeder Teilnehmer die Möglichkeit, sich mit Hilfe eines speziellen Diagnostikangebotes ein genaues Bild von der eigenen Gefühlswelt, der Stärke des eigenen Selbstwertgefühls und den eigenen emotionalen Kompetenzen zu machen.

Schritt 2 im TEK: Theorie

Im zweiten Schritte erhalten die TeilnehmerInnen dann ausführliche Informationen darüber, wie Stress und negative Emotionen entstehen und aufrechterhalten werden und was für Möglichkeiten es gibt, Stress und negative Gefühle positiv zu beeinflussen. Dabei werden die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung und der Emotionsforschung vermittelt. Anschaulich wird durch unterstützende Bilder und Diagramme verdeutlicht, was im Körper geschieht, wenn wir Stress/negative Gefühle haben, wie sich die körperlichen Reaktionen auswirken und was man gezielt und sinnvoll dagegen tun kann.

Schritt 3 im TEK: Die Praxis

Dann geht es darum, mit verschiedenen Übungen sieben konkrete Kompetenzen zu erwerben, die helfen, mit Stress und negativen Gefühlen konstruktiv umgehen zu können.

Basiskompetenzen und `TEK-Sequenz`



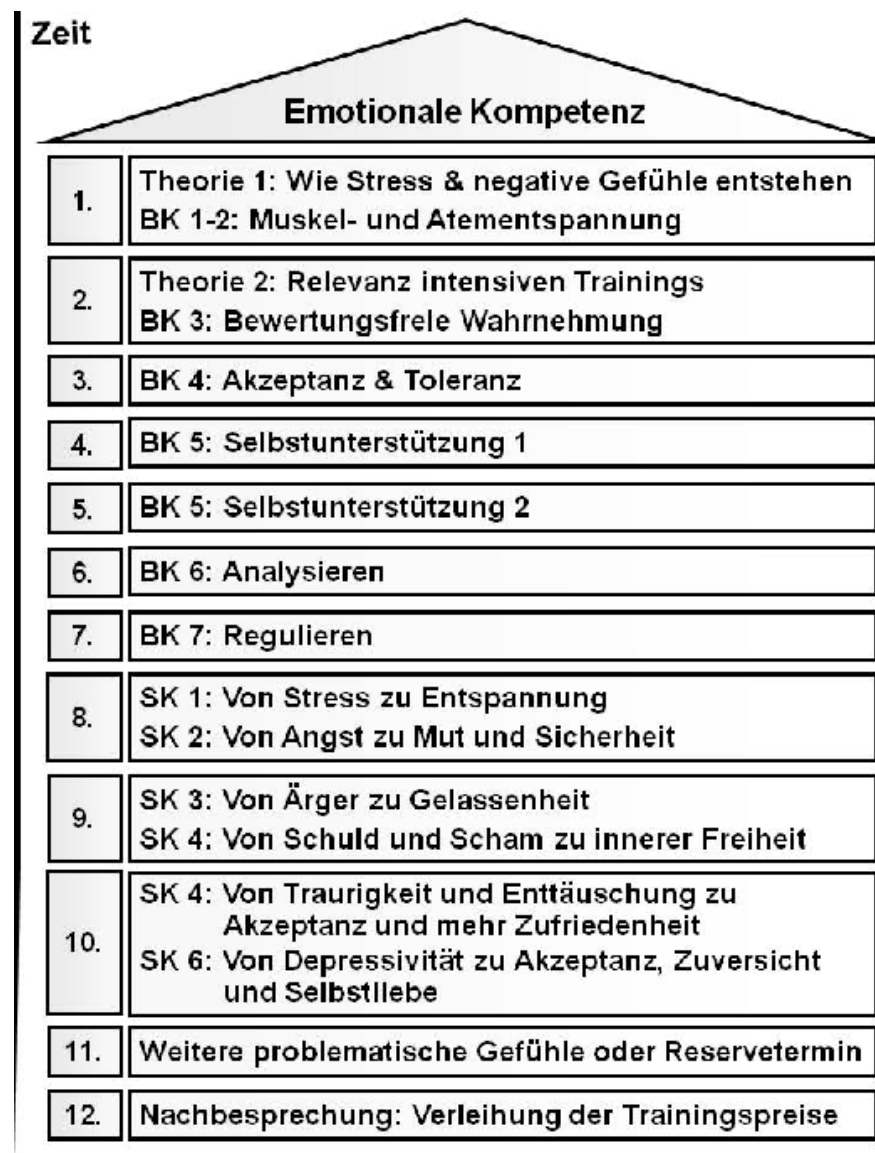
TEK

Die Übungen im TEK sind vielfältig und machen den TeilnehmerInnen viel Spaß. Es werden zum Beispiel Entspannungstechniken vermittelt, die als Grundlage dienen, um das „System“ in Ruhe zu bringen. Es werden konkrete Trainingspläne entwickelt, die einfache, kurze und effektive Übungen enthalten, die tagsüber leicht angewandt werden können. Die TEK-Gruppe ist dabei eine wichtige Ressource, da sie neben den Anregungen durch den TEK-

Trainer vielfältige Ideen liefert, wie die TeilnehmerInnen mit dem jeweils bedeutsamen negativen Gefühl umgehen können.

Ziel des Trainings ist es, dass die Teilnehmer am Ende diese Kompetenzen so gut beherrschen, dass sie sie in belastenden Situationen effektiv hintereinander einsetzen können (in der sog. „TEK-Sequenz“). Um das selbständige Trainieren dieser Kompetenzen im Alltag zu erleichtern, werden im TEK entsprechende Trainingskalender, Audio-CDs und SMS-Übungsprogramme, ein ausführliches Handbuch und hilfreiche Arbeitsblätter zur Verfügung gestellt, sowie zahlreiche Übungen zu den sieben Kompetenzen miteinander geübt bzw. vorgestellt. Die TeilnehmerInnen bekommen dadurch eine möglichst breite Palette von Möglichkeiten aufgezeigt, wie sie mit akutem Stress gut umgehen, wie sie negative Gefühle positiv nutzen, ihr Selbstwertgefühl steigern und zu einer ausgeglichenen Lebensführung gelangen können, bei der Aufgaben/Pflichten und positive Aktivitäten in der richtigen Balance sind. Ziel ist die „Long-Life-Balance“, das Trainieren einer nachhaltigen Balance zur Erhaltung und Verbesserung der psychischen Gesundheit.

Aufbau des TEK



Das TEK wird entweder an zwölf Abenden (wöchentlich) absolviert oder als Kompaktkurs an drei bis vier Samstagen im jeweils zweiwöchigen Abstand. Zwischen den Trainingsabenden/-samstagen üben die Teilnehmer die gelernten Inhalte dann intensiv mit Hilfe der angebotenen Materialien.

TEK ist mittlerweile gut evaluiert und zeigt bei allen TeilnehmerInnen gute bis sehr gute Ergebnisse.

Nähere Auskünfte sowie Kursangebote: bitte E-Mail schicken an beck.mac@web.de

Dipl. Theol. Christian Beck, Trainer Emotionaler Kompetenzen (TEK), Notfall- und Krisenseelsorger