

# Das integrierte Stressbewältigungsprogramm ISP

Manual und Materialien für Therapie und Beratung

Bearbeitet von  
Diana Drexler

überarbeitet 2014. Taschenbuch. 288 S. Paperback

ISBN 978 3 608 89124 9

Format (B x L): 13,6 x 21 cm

Gewicht: 402 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Leseprobe

## Einleitung

Das vorliegende Manual des Integrierten Stressbewältigungsprogramms (ISP) repräsentiert einen individuumzentrierten Ansatz zur Bewältigung und Reduzierung alltäglicher Belastungserfahrungen. Erste Versionen entstanden auf der Grundlage bewährter Gruppenprogramme (Meichenbaum 1985; Kessler 1985) und wurden im universitären Bereich während der Arbeit mit psychosomatischen und Schmerzpatienten eingesetzt. In jahrelanger Praxis zeigte sich die Notwendigkeit, gerade bei psychophysiologischen Störungen die bisher üblichen kognitiv- verhaltensorientierten Methoden um körper- und erlebnisorientierte Übungen aus verschiedenen Therapierichtungen zu ergänzen und zu einem praxisbezogenen Gesamtkonzept zusammenzufassen. Dabei wurden in Erweiterung der bisherigen Gruppenprogramme im Lauf der Zeit auch die Themen 'Affekte', 'Achtsamkeit' ('mindfulness', 'sensory awareness') und 'Leistung und Beziehungen' besonders berücksichtigt. Dass es einen eigenständigen Gefühlsbaustein gibt, signalisiert die bewusste Abkehr von einem ausschließlich post-kognitiven Emotionskonzept, in dem Gefühle lediglich als Konsequenzen von Bewertungen auslösender Ereignisse verstanden werden.

Der Wunsch nach Theorie- und Methodenintegration zugunsten beraterischer und therapeutischer Praxis wird in der Namensgebung deutlich. Mit dem Begriff 'Integriert' im Titel ist außerdem gemeint, dass die Trainingseinheiten aufeinander bezogen sind und dass sich sowohl einzelne Bausteine als auch das ganze Programm mühelos in umfassende Behandlungsstrategien sowohl im stationären als auch im ambulanten Kontext einbinden lassen.

Das hier angebotene Methodenrepertoire basiert auf einem konsequent ressourcenorientierten Ansatz, das heißt, es wird davon ausgegangen, dass die Klienten in den meisten Fällen die Erfahrungen und Möglichkeiten zur Lösung ihrer Probleme schon in sich haben. Übergeordnetes Ziel eines solchen Kurses ist es also, den Teilnehmern ihre individuellen Möglichkeiten wieder bewusst und zugänglich zu machen und sie weiterzuentwickeln. Deshalb wird dieses Buch den Wunsch nach einfachen Lösungen in Form von Verhaltensanweisungen, Rezepten und Appellen nicht erfüllen. Es ist individuell ausgerichtet, Problemlösungen sind im Sinne einer differenziellen Indikation für jeden Klienten in seiner spezifischen Situation und zum jeweiligen Zeitpunkt immer neu zu kreieren. Auch der Baustein 'Leistung und Beziehungen leben' geht über Anregungen für ein kurzfristiges Stress-'Management' hinaus und fokussiert auf längerfristige Ziele wie Lebenszufriedenheit und persönliche Ziele- und Wertebestimmung. In diesem Spannungsfeld zwischen standardisierter Präsentation eines Manuals einerseits und gleichzeitigem Anspruch individueller Problemlösung und zunehmender Expertenunabhängigkeit der Teilnehmer andererseits sind die Übungen jedes Bausteins ganz bewusst angesiedelt und vor ihrer Anwendung vom Kursleiter immer wieder zu reflektieren. Die Vorteile und möglichen Klippen dieses Ansatzes werden im Verlauf der Kursbeschreibung immer wieder diskutiert.

Seit 1986 kommt das ISP auch im Rahmen betrieblicher Gesundheitsförderung, in firmeninternen Stressmanagementseminaren und in der psychotherapeutischen Aus- und Weiterbildung zum Einsatz. Dadurch werden jährlich zahlreiche Kollegen, die in beraterischen und therapeutischen

Kontexten tätig sind, in der Anwendung dieses Programms ausgebildet, sodass es auch bei Krankenkassen, in Kliniken und in Einzelpraxen eingeführt ist. Im Lauf der Jahre wurde von Ausbildungsteilnehmern immer wieder der Wunsch geäußert, den Kursablauf, die Übungen und die Therapiematerialien in Buchform zur Verfügung zu haben. Diese Zusammenfassung liegt nun vor. Dabei werden auch Anregungen aus bewährten, neueren Programmen berücksichtigt (Gerber et al. 1989; Olschewski 1995; Juli und Schulz 1998; Kaluza 1996, 2004; Stollreiter et al. 2000). Das Manual beinhaltet verschiedene Bausteine im Sinne von Themenschwerpunkten, die jeweils theoretische Grundlagen, praktische Übungen, didaktische Hinweise für den Kursleiter und Wissensbausteine (verwendbar als Impulsreferate) enthalten. Dadurch können je nach Indikation, Zeit und Setting verschiedene Schwerpunkte gesetzt und miteinander kombiniert werden. Diese Flexibilität und Anwenderfreundlichkeit sollte nicht zur Annahme verleiten, dass es sich um ein unzusammenhängendes 'Sammelsurium' unterschiedlicher Techniken handelt. Die Bausteine sind logisch und komplex miteinander verbunden und bilden zusammen ein zielorientiertes Gesamtkonzept. Die Vorgehensweisen sind hoch strukturiert und praxisnah dargestellt, alle Kursphasen sind eng aufeinander bezogen und bauen systematisch aufeinander auf. Der eigentliche Wert des Manuals ergibt sich aus dem kompetenten und flexiblen, schulenübergreifenden Einsatz durch einen Kursleiter, der je nach Gruppenzusammensetzung (z.B. klinische Patienten, Teilnehmer einer betrieblichen Gesundheitsförderungsmaßnahme, VHS-Besucher) eine fundierte psychotherapeutische oder beraterische Grundausbildung und Erfahrung in der Moderation von Gruppen haben sollte. Diese ist mit einem Manual nicht vermittelbar. Als weitere Grundvoraussetzung für die erfolgreiche Anwendung sollte der Kursleiter die Übungen, besonders die hier verwendete Entspannungsmethode (Progressive Muskelrelaxation, PMR, nach Jacobson 1996), selbst beherrschen und im Sinn von Modelllernen vermitteln. Das Buch hat seinen Sinn erfüllt, wenn der erfahrene Anwender das vorliegende, systematische Konzept als Ergänzung seiner eigenen Praxis flexibel gestaltet, indikationsabhängig ergänzt und die Bausteine in ein umfassendes, letztlich individuelles Behandlungskonzept zu integrieren weiß und wenn die Teilnehmer nach dem Kurs ein reiches Bewältigungsrepertoire für wechselnde Anforderungssituationen zur Verfügung haben und in ihrem Alltag einsetzen.

Zum Schluss noch einige Anmerkungen zur Geschlechtsbezeichnung und zur Darstellungsform der Übungen im Text: Es wurde meistens die männliche Form verwendet, um die Lesbarkeit nicht zu komplizieren. Bei den meisten Übungen wird die Instruktion wörtlich wiedergegeben, der entsprechende Text ist kursiv gedruckt. Während der (hypnotherapeutischen) Entspannungsübungen wird manchmal absichtlich zum 'Du' gewechselt und danach wieder zum 'Sie' übergegangen. Leider war es mir bei der Zusammenstellung der Übungen nicht immer möglich, die Urheberschaft korrekt zu rekonstruieren, andernfalls sind die Quellen jeweils angegeben. Zur Entlastung des Kursleiters und des interessierten Lesers sind auf der beigefügten CD-ROM Druckvorlagen für Folien, Abbildungen sowie Informations- und Arbeitsmaterialien für die Kursteilnehmer zusammengestellt. Diese sind im Word-Format und absichtlich nicht schreibgeschützt, damit der Kursleiter seine Vorlagen nach eigenen Vorstellungen ändern kann. Sofern es für das Textverständnis und die Veranschaulichung günstig ist, sind einige dieser Materialien zusammen mit Flip-chart-Reproduktionen aus früheren Kursen jedem Kapitel

angehängt; andernfalls sind sie mit 'CD' gekennzeichnet und nur auf der CD zu finden. Eine zusätzliche, große Bereicherung für die Kursgestaltung könnten selbst gesammelte Cartoons und Kurzgeschichten sein.

Ich wünsche Ihnen Spaß und Erfolg bei der Verwendung dieses Manuals und freue mich über Rückmeldungen und Ergänzungsvorschläge aus Ihrer Praxis, am besten direkt an [post@dianadrexler.de](mailto:post@dianadrexler.de).

Sinsheim, im Oktober 2005, Diana Drexler