

Info zum Newsletter: Im Text kann man dort, wo er unterstrichen ist, durch ein Klicken zu den Original-Informationen kommen. Wichtig: Es dauert etwas, bis der Browser den Link öffnet. Also etwas warten.

Unsere letzte Jahrestagung im März 2016 zum Thema **Depressionen und Burn-Out** war in vieler Hinsicht ein High-Light mit herausragenden Vortragenden wie z.B. Hartmut Rosa und Irving Kirsch. Die Tagung war ausverkauft und wurde von vielen hervorragend bewertet. Anscheinend hat dies Auswirkungen auf die aktuellen Anmeldezahlen für die nächste Tagung. Es haben sich deutlich mehr als in den vorherigen Jahren schon angemeldet.



Die nächste Jahrestagung wird das Thema »**Trauma, Konflikte, Kulturen**« haben. Mehrere renommierte Referenten haben inzwischen zugesagt, neben Hypnotherapeuten wie Walter Bongartz und Trauma-Experten wie Luise Reddemann und Kai Fritsche werden Experten für interkulturelle Themen wie Miriam Gebhard, Ibrahim Özkan und Andreas Zick auf unserer Tagung ihre Ansätze präsentieren.

Die **Seminare und Workshops der Regionalstellen** der MEG findet man hier unter <http://www.meg-hypnose.de/fortbildung/termine.html>

Effektivität von Psychotherapeuten

In einer Untersuchung über Psychotherapeuten stellte man die Frage: Was hindert einen daran ein effektiver Therapeut zu werden? Man fand die folgenden Antworten.

- Dem Klienten die Schuld zu geben, wenn eine Therapie nicht wirkt
- Der Glaube, dass alle Therapeuten ähnlich effektiv sind, und der Unterschied sich dadurch ergibt, dass die Patienten unterschiedlich darauf reagieren

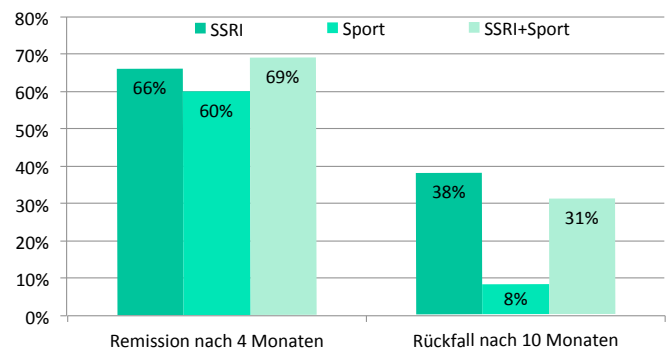
Dadurch macht man so weiter, wie man es schon gemacht hat, es entsteht kein Lernfortschritt, es gibt keiner Reflektion des Therapieprozesses. Man nimmt keine neuen Informationen auf, welche die eigenen therapeutischen Fähigkeiten verbessern könnten.

Die entscheidende Frage ist also: Wie sehr ist man bereit, sich zu verbessern, und was ist man bereit, dafür zu tun?

Anti-Depressiva und Sport II

Im letzten Newsletter wurde schon darauf hingewiesen, dass Sport ein hervorragendes Antidepressivum ist. Irving Kirsch präsentiert hierzu eine interessante Vergleichsstudie zwischen Sport und Antidepressiva.

Es zeigt sich, dass die Antidepressiva zu Beginn etwas besser als Sport abschneiden und man mit der Kombination von Antidepressiva und Sport noch etwas bessere Ergebnisse erzielt.



Interessant sind die Rückfälle nach 10 Monaten. In der Antidepressiva-Gruppe sind sie fast 5 mal so hoch wie in der Sportgruppe. Die Kombinationsgruppe Sport/Antidepressiva schneidet nur wenig besser ab. Hier sind es fast 4 mal so viele Rückfälle. Daraus könnte man schließen: „Antidepressiva machen die positive Wirkung von Sport kaputt“

Vergleicht man die Side-Effects von Antidepressiva und Sport, so kann man überlegen, wozu man den Patienten eher raten sollte.

Antidepressiva

- sexuelle Dysfunktionen
- Schlaflosigkeit
- Diarrhoe
- Übelkeit
- Anorexie
- Blutungen
- Vergesslichkeit
- Krampfanfälle

Sport

- verstärkte Libido
- besserer Schlaf
- reduzierter Körperfettanteil
- besserer Muskeltonus
- höhere Lebenserwartung
- verbesserte Kraft und Ausdauer
- verbesserte Cholesterinwerte

Die Nebenwirkungen von Sport sind nicht nur attraktiv sondern auch gesundheitsfördernd, wussten schon die alten Lateiner »In mens sana in corpore sano«

Modernes Wegelagerertum Hamburg braucht Geld für das Desaster der HSH-Nordbank und für die Elbphilharmonie. Woher nehmen, wenn nicht von den Bürgern?



Die Parkgebühren scheinen ein geeignetes Mittel, hat doch eine Unternehmensberatung festgestellt, dass man die Summe von 7 Millionen auf 40 steigern könnte, wenn man nur genügend Strafzettel verteilt.

Um auch ausreichend Parksünder zu kreieren, wurden Wohnstraßen zu Kurzparkzonen umfunktioniert. Und damit der Bürger nicht das Gefühl hat, man sei nur hinter seinem Geld her, wurden die Maßnahme entsprechend umgedeutet. Man will, so die offizielle Lesart, endlich Parkgerechtigkeit herstellen und eine Großoffensive gegen Falschparker starten. Politessen werden dabei zu „Parkraum-Managern“. Was für herrliche Metaphern! Mit einer Jacke mit dieser Aufschrift laufen sie nun herum und verteilen fleißig die Knöllchen oder besser gesagt ihre Management-Bescheide.

Psychopathen in der Politik

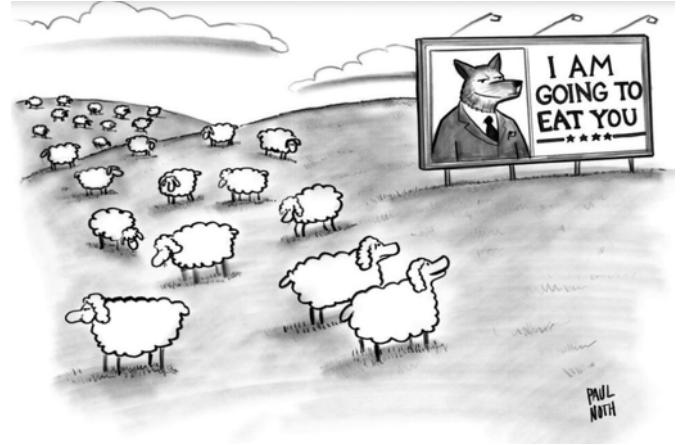
Nach den Forschungen von Hare zu psychopathischem Verhalten zeichnen sich Psychopathen (besser wäre der Begriff »Soziopathen oder »Dissoziale Persönlichkeiten«) durch bestimmte Eigenschaften aus:

- **Egozentrik** (Ich, Ich, Ich, nur meine Regeln gelten, die Regeln mache ich selbst)
- **Grandiosität** (ich kann alles, ich bin der größte, besser als ich ist keiner)
- **Bindungsunfähigkeit** (Bindungen zu anderen wie zu Objekten, die man benutzt)
- **Macht und Kontrolle** (Bedürfnis andere zu kontrollieren und zu bestimmen)
- **Gewissenslosigkeit** (keine Schuldgefühle bezüglich des asozialen Verhaltens)
- **kein Gefühl von Scham** (unverschämtes Auftreten, Grenzüberschreitungen und die Bereitschaft andere zu degradieren)
- **Gespielte Gefühle** (spielen Theater)
- **Hohe Risikobereitschaft** (da sie weder von Schuld- noch von Schamgefühlen geplagt werden)
- **Gier nach Erregung und Impulsive Handlungen**
- **Keine Frustrationstoleranz**
- **Fabulieren** (gute Geschichtenerzähler, oft charmant und einnehmend)
- **Lügen Täuschen und Manipulieren** (lügen schamlos, ertappt bei einer Lüge erfinden sie eine neue)
- **Intaktes Selbstbild** (keine Selbstzweifel oder Bereitschaft sich in Frage zu stellen)

Einige Politiker und Staatschefs erfüllen diese Kriterien. Für Demokratien stellen diese Personen eine Gefahr da, weil ihnen demokratische Prinzipien nichts bedeuten und ihren Interessen im Wege stehen. Kommen sie an die

Macht, verändern sie das demokratische System in Richtung einer Autokratie.

Der amerikanische Präsidentschaftskandidat Trump erfüllt einige der beschriebenen Kriterien wie auch der türkische Präsident Erdogan. Gleichwohl faszinieren diese Menschen die Massen, u.a. weil sie sich Dinge trauen, die andere sich nicht trauen würden. Und sie schaffen es, Menschen für sich zu begeistern und von diesen gewählt zu werden.



Dem gebe ich meine Stimme. Er meint, was er sagt.

Um ein perfektes Mitglied einer Schafherde zu werden, muss man erst einmal ein Schaf sein.

Leere Versprechungen Was von den Versprechungen mancher Politiker zu halten ist, zeigt der Brexit. Die Brexit-Befürworter wurden mit dem Versprechen geködert »Die 350 Millionen Pfund, die man angeblich jede Woche an die EU zahlte, sollten für die NSH (National Health System) ausgegeben werden.« Doch als der Brexit tatsächlich kam, war davon nicht mehr die Rede. Dabei hätte man bei Boris Johnson wissen können, dass das ein Witz war.



Hatte er doch früher schon versprochen:

"Wenn du für die Tories stimmst, bekommt deine Frau größere Brüste und du steigert deine Chance, einmal einen BMW M3 zu besitzen." Zitat: Boris Johnson

Spruch des Monats: Die Sterne lügen nicht. Das Problem sind die Astrologen.

Verantwortlich für den Inhalt (u. Rückmeldungen an)
Dipl.-Psych. Ortwin Meiss (Vorstandsmitglied MEG und Leiter des
Milton Erickson Institut Hamburg) Tel.: 040 4803730
www.mei-hamburg.de info@milton-erickson-institut-hamburg.de
www.ortwinmeiss.de