

Vortrag anlässlich der Gründungskonferenz der  
Deutschen Gesellschaft für Emotionale Kompetenz  
vom 3.-6.Juni in Bad Grönenbach



## Die Anwendung des Trainings in Emotionaler Kompetenz in der ganztägigen ambulanten Rehabilitation Psychosomatik

Matthias Gasche  
Facharzt für Psychotherapeutische Medizin  
Ärztlicher Leiter des  
AHG Gesundheitszentrums Düsseldorf  
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
Hildebrandstr. 4F  
40215 Düsseldorf



1

## AHG Gesundheitszentrum Düsseldorf

- Prävention
- Rehabilitation
- Nachsorge



2

## Prävention

- Berufsbegleitende Prävention
- Prä-Reha
- Störungsspezifische Präventionsgruppen

## Rehabilitation:

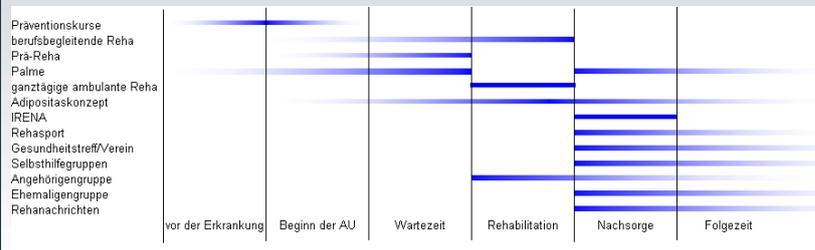
- Gruppen- und Einzeltherapie
- Vermittlung emotionaler- und sozialer Kompetenz
- Vermittlung vielfältiger emotional korrigierender Erfahrungen
- Körpertherapie, Krankengymnastik, vielfältige Sportangebote
- Ergotherapie
- Entspannungstherapie
- Soziotherapie
- Störungsspezifische Angebote für Menschen mit Depression, Angst und Essstörungen

## Nachsorge:

- IRENA Nachsorge
- Selbsthilfegruppen
- Ehemaligentreffen
- Angehörigengruppen
- Rehasport
- Rehanews



## Leistungsübersicht – Behandlung nach Bedarf





AHG Gesundheitszentrum  
Düsseldorf  
Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie

## Training in Emotionaler Kompetenz

Fragebogen zur Beurteilung und Bewertung



AHG Gesundheitszentrum  
Düsseldorf  
Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie

### 1. Welche Bedeutung geben Sie dem Training in Emotionaler Kompetenz?

	sehr hoch	hoch	teils / teils	gering	sehr gering	keine Antwort
absolut	51	37	20	5	0	0
in Prozent	45,13	32,74	17,70	4,42	0,00	0,00





## 2. Wie intensiv wurden Sie vom Training in Emotionaler Kompetenz emotional berührt?

	sehr	ziemlich	etwas	kaum	nicht	keine Antwort
absolut	37	47	19	6	4	0
in Prozent	32,74	41,59	16,81	5,31	3,54	0,00



9



## 3. Wie gut können Sie das in der Emotionalen Kompetenz Gelernte bzw. Erfahrene für Ihren Alltag (z.B. in Sozialkontakten) nutzen?

	sehr	ziemlich	etwas	kaum	nicht	keine Antwort
absolut	22	38	43	8	2	0
in Prozent	19,47	33,63	38,05	7,08	1,77	0,00



10



#### 4. Ich habe vom Training in Emotionaler Kompetenz nichts oder fast nichts in den Alltag übertragen.

<b>absolut</b>	<b>bejaht:</b>	21	<b>verneint:</b>	92
<b>in Prozent</b>		18,58		81,42



#### 4a. Ich habe etwas von diesem Training in den Alltag übertragen. Das Ausmaß der negativen Reaktionen der Umwelt war:

	keine	etwas	mittel-gradig	ziemlich	stark	keine Antwort
<b>absolut</b>	40	30	18	3	0	22
<b>in Prozent</b>	35,40	26,55	15,93	2,65	0,00	19,47





4b. Ich habe etwas von diesem Training in den Alltag übertragen. Das Ausmaß der positiven Reaktionen der Umwelt war:

	keine	etwas	mittel-gradig	ziemlich	stark	keine Antwort
absolut	5	21	27	30	9	21
in Prozent	4,42	18,58	23,89	26,55	7,96	18,58

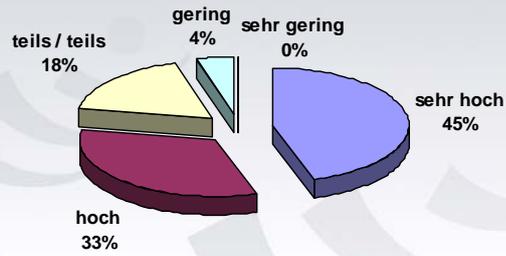


5. Wie groß wäre Ihre Bereitschaft, nach der Reha an einem weiteren Angebot zur Emotionalen Kompetenz teilzunehmen?

	keine	kaum	ziemlich	sehr	keine Antwort
absolut	22	24	33	29	5
in Prozent	19,47	21,24	29,20	25,66	4,42

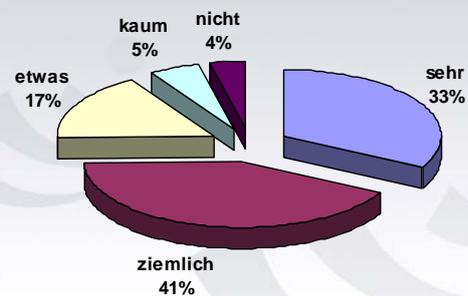


**1. Welche Bedeutung geben Sie dem Training in Emotionaler Kompetenz?**



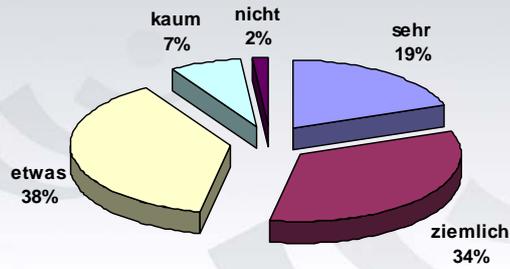
15

**2. Wie intensiv wurden Sie insgesamt vom Training in Emotionaler Kompetenz emotional berührt?**



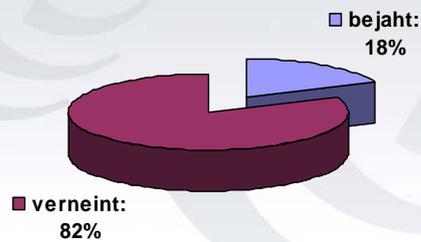
16

**3. Wie gut können Sie das in der Emotionalen Kompetenz Gelernte bzw. Erfahrene für Ihren Alltag (z.B. in Sozialkontakten) nutzen?**



17

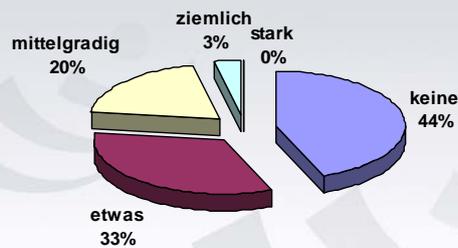
**4. Ich habe vom Training in Emotionaler Kompetenz nichts oder fast nichts in den Alltag übertragen.**



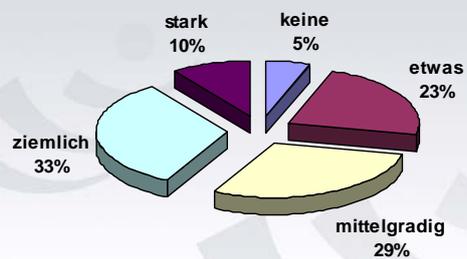
18



4a. Ich habe etwas von diesem Training in den Alltag übertragen. Das Ausmaß der negativen Reaktionen der Umwelt war:

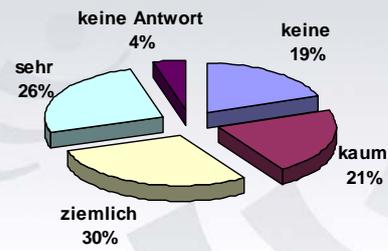


4b. Ich habe etwas von diesem Training in den Alltag übertragen. Das Ausmaß der positiven Reaktionen der Umwelt war:





**5. Wie groß wäre Ihre Bereitschaft, nach der Reha an einem weiteren Angebot zur Emotionalen Kompetenz teilzunehmen?**



**Persönliche Kommentare einzelner Patienten**



"Meine Bereitschaft, nach der Reha an einem weiteren Angebot zur Emotionalen Kompetenz teilzunehmen, wäre ziemlich groß, aber nur bei meinem Therapeuten."

"Anfangs stand ich dem Thema sehr kritisch gegenüber. Danach bin ich zu dem Schluss gekommen, dass mir dieses Training sehr gut getan hat."

"Es war sehr bewegend für mich, vor allem habe ich teilweise gestaunt, was alles 'hochkam' an Emotionen."

"Danke für die Erfahrungen, die ich bei der Emotionalen Kompetenz machen durfte."

"Ich brauche noch etwas mehr  
Vertrauen, noch mehr Loslassen von  
meinen alten Gefühlsmustern."

"Ich war von den Themen in den  
Gruppengesprächen sehr begeistert."

"Die Emotionale Kompetenz und Co-  
Abhängigkeitsgruppe haben viel  
Positives in mir bewirkt. Ich möchte  
meinen Wissensstand weiterhin  
aufstocken."

"Die Emotionale Kompetenz war zwar  
gut, aber für mich, der keine  
Anerkennung geben bzw. nehmen  
kann, nicht von Vorteil."

"Das Training ist sehr hilfreich in ganz alltäglichen Situationen. Einfach mal fragen, wie jemand anders etwas - wirklich - meint und ob es gut oder ... für ihn war. Und wenn das, was gerade passiert ist, wertvoll war - sag es! In diesem Sinne - danke für das wertvolle Training"



31

"Ich kann mittlerweile sehr gut Anerkennungen annehmen und mich selbst anerkennen. Allerdings muss ich lernen, Anerkennung zu geben."



32

"Die Emotionale Kompetenz war sehr hilfreich für mich und ich habe gelernt vor anderen zu sprechen."

"...ist, dass bald viele Menschen erkranken oder erkrankt sind und dass das Programm eigentlich öffentlich gemacht werden muss, dass viele Menschen diese Hilfe gebrauchen können, die sich noch nicht bewusst sind."

"Die Gruppengröße war anfangs eher hemmend."

"Eine lohnenswerte Veranstaltung, die durch Wiederholung verstärkt wird. Das Ausprobieren im Kreis der Mitpatienten schafft die Möglichkeit der konkreten Selbsterfahrung."

"Ich persönlich halte das Konzept für sehr wirksam bei depressiven Erkrankungen bzw. Burn-out. Allerdings nur bedingt geeignet für Patienten mit einer BPS, da diese Emotionalität erfahren in beiden Extremen. Geschadet hat es mir nicht, eher ist es zu großen Teilen an mir vorbeigezogen bzw. ich habe die Gruppen anderweitig genutzt (analysieren des Therapiekonzepts, Abstand zu fremden Schicksalen). Gerne hätte ich mir eine stärkere Auseinandersetzung mit dem Punkt "Nimm keine Anerkennung an, die du nicht für ehrlich hältst" / manipulative Anerkennung, auch wenn zugegebenerweise dieser Punkt trotz Existenzberechtigung schwer in den Rahmen der Reha passt (z.B. Förderung von Misstrauen)."

37

"Zunächst gewöhnungsbedürftig, gewinnt die EK zunehmend an Bedeutung und kann richtig Spaß machen. Im Alltag sind der ehrliche und verantwortungsvolle Umgang besonders wichtig, damit Anerkennung nicht manipulativ eingesetzt wird. Leider ist die freie Wildbahn ein anderes Kaliber als die behütete Therapiegruppe mit sensibilisierten Patienten."

38

"Die Emotionale Kompetenzgruppe bei Hr. Pigorsch war einzigartig. Kompliment an Hr. Pigorsch. Ich kann mittlerweile sehr gut Anerkennung annehmen."

"Leider konnte ich mich nicht auf die emotionale Kompetenz einlassen."

"Sehr gute Gruppentherapie, die sehr hilfreich ist. Einen besonderen Dank an Herrn Pigorsch!"

"Ein meiner Meinung nach wichtiges Training. Ich konnte mich leider nicht so drauf einlassen, weshalb ich es nach der Reha gern weiter machen möchte."

"Ich habe bereits vor dem Training in Emotionaler Kompetenz diese schon erfolgreich in meiner Firma praktiziert."

"Durch emotionale Kompetenz habe ich gemerkt, dass ich Dinge aus der Vergangenheit nie wirklich bearbeitet habe. Dort sind Gefühle in mir hochgekommen, die ich Jahre versteckt habe. Auch das man das innere in einem als emotionale Landkarte sehen kann ist für mich eine Bereicherung."



"Ich habe diese Gruppe bei Herrn Karakaya mitgemacht und möchte nur sagen, dass Herr Karakaya ein sehr begabter Therapeut ist, der seine Arbeit hervorragend macht. Ich möchte noch sagen, dass es noch einige anderen Therapeuten gibt wie z.B. Frau Breitzkreuz, Frau Gösmann, Herr Krauß und Herr Busch, die sehr kompetente und großartige Arbeit leisten."

45



"Ich stand der Gruppe sehr zwiespältig gegenüber. Konnte mich nicht öffnen. Nach einer Zeit konnte ich Anerkennung und Gefühle verteilen. Annehmen und danach fragen fiel mir immer schwer. Durch die Gruppe und Herrn Karakaya klappte es immer besser. Es tut so gut Anerkennung anzunehmen. Ein tolles Gefühl."

46

"Ich denke mit gleichen Menschen, die Depressionen haben, ist es einfacher. Man fühlt sich verstanden! Bei Freunden hatte ich es nie angebracht, weil über Krankheiten, über Depressionen so schon nicht toll gesprochen worden ist."



47

"Vielen Dank!"



48

"Ich habe mich am Anfang nicht sehr wohl gefühlt, weil alles so befremdend war. Da ich aber sehr herzlich aufgenommen wurde von den Therapeuten und einigen Mitpatienten wurde ich mit der Zeit aufgeschlossener. Habe viel über mich selbst gelernt. Hatte eine gute Therapeutin."

"Ich kann mich auf andere einlassen."

"Die beste Gruppe in meiner Rehazeit!"

**Förderung oder auch Gestaltung von Bedingungen, die die Umsetzung der genannten Basisbedürfnisse ermöglichen, den Kohärenzsinn, die Resilienz herstellen und erhalten**

- Konzept für eine multimodale Zusammenarbeit zwischen Unternehmen und dem AHG Gesundheitszentrum Düsseldorf

## Die Module

- Hospitationen von Führungskräften im AHG Gesundheitszentrum Düsseldorf
- Ambulante Vorgespräche für Mitarbeiter
- Gegebenfalls Durchführung einer Rehabilitationsbehandlung
- Arbeitgebergespräche während der Rehabilitation
- Führungskräfteseminar I: Psychosomatische Erkrankungen am Arbeitsplatz
- Führungskräfteseminar II: Emotionale Kompetenz in Unternehmen
- Teilnahme von Führungskräften an der Arbeitsplatzanalysegruppe
- Vermittlung von Rehabilitanden in Praktika