

**Dr.med. Ursula Davatz**

30.8.2018

## **EMPATHIE versus SELBSTFÜRSORGE Was wollen die Anderen von mir? – Was will ich?!**

[Audio](#)

### **[00:01:51.500] - Speaker 0**

Ich möchte alle ganz herzlich begrüßen zum heutigen Abend und zu diesem Vortrag und ich habe gedacht, ich bringe zuerst ein paar Ideen, nachher machen wir eine Pause.

### **[00:03:53.820] - Speaker 0**

Und dann wäre noch ein Bericht gekommen von Betroffenen und tun sie sich ihr Fragen bitte merken, wo sie dann hinten dran ist. Okay, ich habe das Thema selber so gewählt: "Empathie vs Selbstfürsorge" und dann was wollen die Handeln von mir und was will ich resp., was brauche ich? Als erstes bringe ich einen ganz einen kurzen Einblick so in die Funktionalität vom Hirn, ich sage unsere Nervenfasern kann man aufteilen - habe ich gelernt in der Medizin - in Afferente und Efferente Fasern, das heisst die Afferenten sind die Nervenfasern wo vom Umfeld uns Botschaften liefert im Sinnesorgan natürlich und die Efferenten sind die Nervenbahnen, wo wieder Kommando geben wie man sich verhält nach aussen und was man dann da alles macht zwischendrin zwischen diesen Afferenten und der Efferenten Nervenfasern ist das Hirn, das Hirn als sehr komplexe Verarbeitungscomputer könnte ich jetzt sagen und ich schätze es immer noch höher ein als Computer. Ich sage das Hirn ist das soziale Organ und es tut eben gern die Wahrnehmungen, wo wir vom Umfeld haben, tut es Umarbeiten und führt auch dazu, dass man schlussendlich wieder handelt. Einfach gesagt kann man sagen, man kann das Aufteilen in Input, das aussen und Neudeutsch also noch english, was da aussen hineinkommt ist der Input was wieder hinausgeht, ist Output. Aber Inputs können auch vom Hirn selber kommen.

### **[00:05:43.980] - Speaker 0**

Das heisst, dass ich im Speicher von seinem Gedächtnis und diese Inputs vom Inneren, vom Gedächtnis von unserem Speicher die sind nämlich geprägt durch die früheren Erlebnisse, wo wir gehabt haben und das kann so weit gehen, dass die Inputs zwar innen Realitätscharakter bekommen, das heisst eine vorgestellte Realität und ich befasse mich mit ADHS und auch das ist ihre Krankheit als Schizophrenie. Bei der Schizophrenie kommen die Inputs vom Hirn und sie werden auch erlebt, als ob sie reell wäre und ich habe in dem Sinn den mein Buch mitgebracht wo sagt ADHS und Schizophrenie und dort kann ich das Ganze so bisschen zeigen, wie es vom ADHS zu Schizophrenie kommen kann. Das muss aber nicht sein. Sie hat eine Familie gibt jeder Bringen das so bisschen als erster Abriss wie das Hirn funktioniert. Jetzt zu ADHS. Ich tue es Aufteilen in ADHS und ADS. In den diagnostischen Büchern wird es meistens noch nicht aufgeteilt, aber die wo praktisch nicht so Menschen mit ADHS und all die zu tun haben, die das meisten als erstes sage ich ADHS und ADS sind keine Diagnosen sind keine Krankheiten, aber sie werden aufgelistet in unserem ICD also der Code und Ärzte haben alle Mühe damit das irgendwie können einzuordnen, aber man hört immer Mehrgewicht in der Zeitung und in den wissenschaftlichen Heft und sie tun es immer noch als Diagnose einordnen.

### **[00:07:39.640] - Speaker 0**

Ich sagt ganz klar für mich ist keine der Nase. Was sage ich dem? Ich sage, es ist ein neuer Typ, also zweimal im Typen ADS und alle 1 ist je ein neuer Typ und Neurotyp heisst es ist eine Hirnorganisation, wo genetisch relativ scharf beschreibt ist und man ist, ist sich auch unter den Fachleuten, also eigentlich relativ eine dass ein starker Greth Ista S gestellt also in dem Sinn wird die Persönlichkeit vom Menschen im all gester Adie wird von pur Teurotyp Shop geredet und da gibt es Untersuchungen und schon mit einem halben Jahr kann der Unterschied. Das ADHS führt zum SRB 4. Persönlichkeit sein, das sind 2 alt, wo die Psychologie schon lange beschrieben haben, aber man hat sie nie verlinkt mit neurologischen Sachen. Also Psychologen sind Els und die haben das einfach beschrieben und wir Ärzte suchen natürlich immer dann nach der Ursache und das wäre da eben Gleit. Ganz kurz, das kennen sie eigentlich alle B also das AWS und all die 1 haben gemeinsam ihre hohe gesetzte Idee und darum sage ich ja Empathie wer ist selbst für also sie steuern dass im Umfeld los ist gell sie müssen helfen müssen darauf reagieren und Adie SR die fressen es dann eher rein.

### **[00:09:33.720] - Speaker 0**

Und ADHS würde die Reagieren dann eh dort mit einer Aggressiven AG aber bei beiden kann es relativ schnell zu einer sogenannten Sister Over Flow führen. Das heisst all die Inputs wo da kommen, können sie nicht mehr recht verarbeiten im Hero und dann verstopfen und dann gibt es eine Stress helfen und das ist eigentlich bei der ADS sind wir eher Rück so aber viel Gedanken kommen und wenn alle HS eher ausreche. Das wären die unterschiedlichen Reaktionen und das sind Reaktionsmuster, wo eben schon sehr früh auftreten bei diesen Themen. Das ABHS, wo aber sein wird, schliesst dann viel auf Ablehnung auf Rückweisung auf aussortieren, also Mergim-Signal ziehen aussen Gruppen häufig ausgestossen. Ah die Essen, wenn die sich zurückziehen, verlieren sie den Kontakt mit dem Umfeld. Das heisst, sie setzen sich aufeinander mit dem Umfeld und sie sind nur noch in der Gedankenwelt und in der Krankenwelt machen. Also die Rechnung habe ich dann wird das heisst, sie lernen nicht aber aus der intakt Interaktion mit dem Umfeld und das wäre ja etwas sehr wichtig da die HS wird wie gesagt die ernten Kopf schrittliche Kritik und sehr viel Erziehungs und Bestrafungsmethode. Im Extremfall landen ADHSR dann E Erziehungs, Institutionen und noch extrem, wenn sie erwachsen sind, landen viele Emgefängnis.

### **[00:11:21.870] - Speaker 0**

Das heisst das Gefängnis hat vermehrt alles, das weiss man schon, aber man hat es auch noch nicht recht so genau bei der HBS kann es nicht richtig Autismus gehen, dann sind sie absolut zurückgezogen und heute sagt man dann zum Teil auch Sperre und Schau, wir machen immer bei den neuen Diarose und ich sage das ist einfach eine Extremform, wo alles wo so stark im Glück zurückgedrängt worden ist das Mädchen mit AWSADHS und Adie S. Also wir Frauen sind natürlich von den Natur her konditioniert zum können Kinder aufziehen, das heisst wir müssen viel Empathie haben. Wir müssen uns Bedürfnissen von den eher anpassen und dort die Empathie und sehr wichtig die Empathietritte also auch schon vorher und da nachher noch Mädchen fallen nicht so leicht auf und man sagt ja. Es werden ungefähr 4 Buben zu einem Mädchen oder 5 oder ein Itwählen mit ABS oder auch die Agnostiker fallen meistens nicht auf die Träumen und die passen sich ihrem Umfeld an. Jetzt ADHS und AS sind nur also fest Leg. Neurotypen natürlich mit vielen Kombinationen, also das he wir haben ja noch andere Gen ausser die, wo es Adem-Adie S verschieden. Das Gehirn ist ein lernten so Gang und wenn die Menschen in einem Umfeld aufwachsen, wo nicht passt zu ihnen also in dem was das Umfeld geschwächt ist, kann

ich auch sagen, was Umfeldschwäche ist und nicht kann die Kinder eingehen, dann passiert das dann die Mädchen aber manchmal auch gut, dass die nehmen sich dermassen als Umfeld anpassen, dass sie selber zu kosten, das heisst sie übernehmen Funktionen sie werden Zukunft sanierten Kinder, wo im Umfeld alle möglichen ausgleichenden Faktoren haben.

#### **[00:13:25.580] - Speaker 0**

Sie übernehmen Verantwortung, sie haben die Verantwortung von Emotionen etwas beruhigen. Sie haben alle möglichen Verantwortungsübernehmenverantwortung für ihre Schwester, sie haben Verantwortung für irgend depressive Mutter, sie probieren den aggressiven Vater, das Präsentier, wenn er Alkoholiker ist, müssen sie noch der Wirtschaft holen und es wirklich also sie werden eingesetzt in ihrem Familiensystem dank ihrer Hohsensitivität und Empathiefähigkeit übernehmt sie Funktionen hat dort wo die Familie tun, das funktional ist und wo das Umfeld bedürftig ist und wenn ich mal den fragt, welches Kind merkt sich das ihnen nicht gut geht sagen alle müsste alles sind. Also wir viele können das Daranmachen die Anpassungssagung, wo die Menschen mit diesen Euro-Typen erbringen für das Familiensystem. Von dem nervt man oft nichts und bis zur Überweisung dann kommt dann kommt er Adie mein Schimpf und in in dem Drängen die Kinder natürlich also die Jugendlichen nach aussen und wollen sich einfach selber und häufig treten dann die schwierigsten Probleme auf und sie können nicht richtig zu ihrer eigenen Persönlichkeit finden. Ah, die HS die gehen dann eher zu Pier Buchs, wo sie sich lösen von der Familie also die lösen sich oft verfrüht von der Familie. Manchmal schliessen sie sich Wander an, muss nicht immer sein und Mädchen, wo sich ja lange anpassen haben.

#### **[00:15:26.750] - Speaker 0**

Die Tun in dieser Ablösungsphase dann oft körperliche Symptome oder Essstörungen entwickeln und schlussendlich sieht man dann Diagnosen, Parlament, Persönlichkeit stelle ich tue alle diese Diagnose aufzählen und ich hole jetzt eine Unterstützung von der genetischen Forschung. Also wir haben eine genetische grossangelegte Studien gemacht und dort hat man gesehen, dass alle S ist für mich manchmal depressiv stell Defi wahrscheinlich kommt man auch Zwangstellung dazu Autismus und auch Essstörungen alle die gleichen Verändert der Ort als Genloko selber dort haben und das zeigt für mich, dass das alles zusammenführt und ich sage dann alles ist Grund also die Ideegrundkonstellation und zu all diesen verschiedenen Krankenfilm man könnte mehr aufzählen. Aber so kann ich es beobachten in meiner Praxis. Ich nehme in der Praxis immer erst 3 Generationen Schimm habe auf dann kann ich ja immer sehen, wenn er wo hier genannt wird und kann dann die mussten auch bei jetzt gehen wir zum Beziehungsumfeld. Adie S hinter und A die hier die sind ja in einer Familie und sie sind in der Schule und sie stellt höhere Frage an höhere Anforderungen an ihren Umfang. Das heisst, sie sind schwieriger zum Erziehen und dank ihrer Sensibilität weil ich vorher gesagt habe, reagieren sie dann auf viele Sachen viel schneller, so dass es ihnen schadet.

#### **[00:17:11.760] - Speaker 0**

Die Familie müsste als erstes eigentlich erkennen, die Sensibilität von diesen Kinder wahrzunehmen und auf die Eingehen und der beiden Professor Jenny, der sagt, man muss das Umfeld als Bedürfnisse und Eigenart von diesen Kindern hinführen und das ist noch sehr schön gesagt. Man kann nicht einfach Schied behandeln. Man muss das Umfeld, dass ich hinführt, wenn man das einem das nicht gewinnt.

Also ich denke, diese Familie und auch Schulen bräuchten Unterstützung. Wenn einem das nicht gelingt, dann können sich eben psychiatrische Krankheitspluss entwickeln in der Interaktion da in zwischen Eltern oder Erzieher und Kinder. Die haben ja schnell eine Verletzung und da wäre es Aufgabe vom Umfeld, dass man nicht sagt, so kannst du dich nicht übernehmen. Das geht nicht, sondern immer zuerst die Verletzung vom Kind variiert und erst auch die Verletzung vom Klein validiert hat, habe ich gemerkt habe, auf was es da so sensibel ist, wenn man so reagiert hat, erst dann wo wir de Verständnis entgegenbringen und erst dem dürfen wir mit seinen Erziehungsmethoden kommen. Die Erfüllung vom Orten, wo wir unser Kinder wollen, einbringen das schon erst an zweiter Stelle und nicht als erster Serie und meistens sind alle Erzieher schnell darauf gerechnet.

#### **[00:18:43.510] - Speaker 0**

Aber das steht doch nicht, das musst etwas machen etcetera cetera und das geht nicht. Man muss sie wirklich zuerst Erkennen ihrer Verletzung und wahr nehmend was es so und nachdem die nationale Verletzung Word noch ist und die entsprechende Rat ist also ernstgenommen, wo du hast, dann kann man mit seinen Regeln kommen zwischen drin braucht es noch bisschen eine Pause. Also im erst als zweiter Schritt kann man das wünschen Sozialverhalten ich sage jetzt Wohlwollen im Kinder aufzeigen und auch Einfahrten, was nicht heisst, dass das Kind dann daran folgt und das immer macht. Es kann es jetzt gar nicht nehmen, sondern das dünste Sozialverhalten muss man mal eingeben und das habe ich dann eher am besten Tann Stelle hat 2 mals nicht. Ich habe darauf immer einen Fehlanfrage machen und dann haben wir nochmal eine Chance bei den Adressen, dann noch man wahrscheinlich ein bisschen mehr als 2 Anschleichen wie gegeben jetzt muss wie aber mit der Zeit kann das schon lernen. Man sagt auch, sie sind nicht so gut, wenn wir Velo lernen, weil halt immer wieder ihre Impulsivität dazwischen wollen das Eltern. Ich mache jetzt einen schnellen strong von ihnen oder wenn werden die Regel nicht privat niemand den Eltern geholfen haben, dass wir sie halt Bedürfnisse von diesen Kindern hingeworfen haben.

#### **[00:20:16.060] - Speaker 0**

Dann sage ich dann müssen sie es als Erwachsene. Also sie können die Eltern nicht mehr ändern. Sie können ihre Kindheit auch nicht ändern, aber sie dürfen auch als Erwachsene alles das was schiefgelaufen ist, dürfen sie dann für sich selber noch nachher und ich probiere kurz durchzugehen wie ich das meine. Das wäre dann und zwar die beide Chel-Führerin wollen sich jemand wo eher dazu Heizer zurückzieht. Wenn sie sich zu ziehen und verurteile ich alles versagen und sich sagen, ich bringe nicht fertig, dann müssen sie kurz anhalten und wenn anderem Bücher, dann hier hören sie die verurteilenden Eltern sich reden und die haben sonst eher drin. Sie müssen ja dazu sich kommen eben Floren. Also müssen sie kurz anhalten und einen genau schauen, was hat mich eigentlich verletzt, ist dann umgegangen und warum hat mich das für mess und wirklich eine genaue Analyse machen, was ist da passiert in meiner Seele und wie hängt es zusammen mit meiner Vergangenheit und dann schauen wie könnte ich anders damit umgehen als Sagen die werde ich schrecklich. Ich will nichts mehr von dieser Wissen und ich bin jetzt sowieso etwas sagen also verlangsamten und nochmal über die Bücher gehen hilfreich ist natürlich, wenn man das zusammen mit einem Coach oder einen Therapeut macht.

#### **[00:22:06.370] - Speaker 0**

Sie müssen also herausfinden, was hat sie so schaffen Les was sind die Kosten aus der Kindheitsvergangenheit und was wie könnte ich allenfalls anders mit ein häufig Eflage aufschieben dann wollen nur darüber nachgedacht, dann tönt das so im Hirn und es geht ganz schnell. In diesem Aufschrei dann verlang Sam das ist immer gewesen und kann auch sorgfältiger mit sich selber umgehen. Dann müssen sie schauen, was auf Wasserfallen Fänge hinein also zum Beispiel wenn jemand sagt, mir geht es ganz schlecht, wenn wo der eher krank gewesen ist, dann muss ich noch mit gelegt haben, dann muss man sich selbst vernachlässigen und für die Futter schauen oder dann für seine Vorgesetzte oder sinnvoll Gesetzter seine Kollegin also sie schauen müssen wirklich rein wem gehe ich wieder auf allzu viel Empathie und tue mich dabei dann Verlier verlieren und vernachlässig was zwingt möchte zu einer empathischen Anpasst auf jeden Fall auf jeden Fall gehe ich rein so dass ich dann immer der Verlierer bin. Sobald sie die Beziehungskonstellation erkannt haben, dann müssen sie sich nicht darüber Ärgern. Sie ist schon wieder hineingefallen. Das bringt nichts. Zurückschauen bringt nichts, sondern auch müssen sie eigentlich nach vorne schauen und sagen: okay dort und dort könnte ich wieder in so eine Situation reinkommen und ich mache es kein anders.

### **[00:23:52.860] - Speaker 0**

Also wie erwägt mich mich dann gegen die Situation, dass ich wieder für die anderen anstatt für mich könnte? Wie kann ich dann selbst Fürsorgende sein? Wie kann ich Grenze setzen und manchmal ist halt die Grenze nur wir haben 2 Sekunden gewartet, bevor wir ja auch nicht also wie kann ich mich das nächste Mal besser schützen und ich zitiere manchmal immer so stehende Rede Lenk bevor sie spontan reagieren, Konsultieren sie ihr Herz also und das Herz tun wir alle assoziieren Mitgefühl. Also die fragen sie ihr Herz was braucht es nicht unbedingt den Willen? Darum sage ich was sind meine Bedürfnisse praktizieren schärfste Konsultieren sie das und da zitiere ich jetzt einfach CP wo sagt Anima viele ja also man sieht nur mit dem Herz und das Herz hat ja einfach Fehl nein, es hat keine aber im Herz haben wir sehr viel Gefühl lokalisiert oder ja so so ist unsere Sprache ausgerichtet und indem Sinnherzfragen müssen sie bisschen anhalten. Da können sie nicht so schnell reagieren und sagen, ich weiss das sehen und du interpretierst es also darum sachlich dann auch konzentrieren sie ihr Herz und überlegen dann. Was sind da die begehrllich Impulsformel vom Umfeld und wie kann ich die Daten behalten und was brauche ich also?

### **[00:25:28.520] - Speaker 0**

Schauen sie, was sie, wenn man zu den ADHTS verlassen, die reagieren ja eher mit Aggressionen. Also wenn die System Oberlock haben, dann tun die Interreagieren mit aggressiver AW und da und das haben wir natürlich unserer Proxy. Reagieren Teil so die Welt ist schrecklich und alles ist blöd und es ist furchtbar und darum will ich gar nichts mit dieser Welt zu tun haben oder sie verbringen sehr viel Zeit mit Schimpfen geht und die Welten ab der Partner etcetera et Sain in dem anbricht, wo man noch ein für agri Abwehr verwendet, hat man keine Energie mehr zur Verfügung zum Versicher ändern und sich positiv für sich selber eingeben auf dieser Gang und da und dann schauen ja verständlich Energie kämpfe ich Gegenwindmüll und was liegt sie? Man kann natürlich dagegen den Chef schütten. Man kann heutzutage auch Politikschiffen ich habe heute da den Patienten gehabt, die ist als Jugendlischer sehr ein Lebensmädchen sie und die Mutter hat die wahnsinnig eingeeengt, dass sie sich nichts mehr gedreht hat zu machen und heute betrauen sie sich auch nichts mehr, aber sie schenkt über die Welt und wie das

alles Schrecken läuft und weil sie nicht kann glücklich werden, weil alles ist einfach und das ist natürlich bedeutet jener wie Körper besser etwas einfach selber investiert.

#### **[00:27:14.500] - Speaker 0**

Und in dem Sinn, wenn sie sich wollen die Frage stellen ist so die schwierigen Konflikt hatten Autobericht müssen sie sich wieder die Frage stellen, was haben die anderen von mir und möchte ich das erfüllen oder was brauche ich habe heute auch einen anderen Patienten gehabt und dann Schwang sie immer alle Bedürfnisse im Büro zu erfüllen seiner Frau zuführen und haben sich dann für ausgebaut und ja ist er Orden. Gegen das empathische nach aussen und sich Ärgern im Ranken geben und es ist halt wenig da die Medikamente jede Handy dort begibt, das heisst in der Regul SSRI, also Medikamente, wo es eben Tonin mehr Kreis alle schaut und das nachher dann so bisschen eine dickere Hund. Man ist nicht mehr ganz sensibel, man will sich nicht so schnell auf ihr hätte jetzt diese Medikamente angebaut und hat gesagt, ich habe einen Türmerjud ich rege mich viele Stellen auf warum Teich geschützt und ich finde mir jetzt noch 2 Monate Zeit und dann tue ich wieder die Antidepressiva einsetzen weiss nicht. Ich könnte es natürlich schade, aber die 2 Monate da muss lernen, dass sie sich selber aktiv die Titel mitgeben und nicht einfach mit, wenn die kann böser haben und dann hat es sehr viel gelernt und man arbeiten weiter daran.

#### **[00:28:43.500] - Speaker 0**

Ja, dass er das selber kann, ist natürlich viel schön, wenn man es kann selber Meistern nämlich schneller nervt. Was haben sie, wo man die Runden kommt, wo man unter die Räder kommt und wo man zu viel Energie für sein Umfeld, also die CL-Patrie hat fürs Umwelt mehr Lösungen gibt und selber dabei verloren in dem Sinn, wenn ich ihnen zum Anfang gehe Input und Out Pud in dem Sinn müssen ATSL und ADHSW lernen müssen, den Input ins lernte System ein bisschen zu drosseln, damit kein System Overlord und ich mache auch mein Feld, sagen sie etwas in ihrem Umfeld, wenn ihr das Wasser hier an der Brust steht und nicht erst wenn es dann das Wasser da ist und dann dann versteht man sie nicht mehr, dann sind sie auch noch auch wieder wütend oder sie hat verstummt. Also sie müssen Flüh merken wollen wenn irgendetwas zu viel und dann müssen sie etwas sagen und ich habe sie dann Angstaufwand der dass sie sich trauen etwas sagen dann eigentlich will man ja angepasst und einfach sein also ja das um Valen zufrieden ist man dann. Aber man muss da eben etwas mehr selbst verdanken lassen und darum wenn man sich anfängt Ärgern dass ersteht, dann muss man aber reden und etwas machen und da unterstütze ich natürlich nicht drin, dass sie das machen und wenn wir es halt gelernt haben und dann merkt ein Gold ja zuhause hat man sie vielleicht nicht dürfen, weil die Eltern keine wieder mehr dazu gehabt haben, aber als Erwachsener im Umfeld darf man das wichtig ist dabei, dass man jetzt sagt, du bist ein Gott oder irgendwie du bist unfähig so gar nicht zum Chef, sondern in dieser an dieser Situation haben das so und so mich quert und das hat

#### **[00:30:33.980] - Speaker 0**

mich verletzt oder das hat mich eingebunden oder da habe ich nicht Rech können arbeiten. Ich habe letzt in eine Situation gehabt. Es hat eine Chefin gehabt, wo ihr gesagt hat, sie müsse etwas auf eine Art und Weise machen, aber sie hat es eigentlich besser gewusst jetzt was mache ich Packe ich es sehr eine Chefin ich mache etwas falsch oder lasse ich auf mein Fach leichtes Wissen und dann bin ich

umgeworfen, dann habe ich sie auch Coach, dass sie halt eine Chefin sagt. Ich weiss, das ist meine Vorstellung, aber ich habe es so und so gelernt und ich weiss es so. Sie hat es einmal, ich habe sie auch ermuntert, dass das darf sie hat es dann auch noch so gemacht. Sie ist gut so gekommen und dann ist sollte nett finden sie da muss man halt vielleicht so bisschen abwägen, was so um das geht nicht wie Stef-Dingchef und wie viel Mut hat man oder wie viel nennt aber wichtig ist, dass man für sich einsteht und nicht sich die Branchen an passt und im Angriff wo man sich da immer auseinandersetzt, darf man nicht sein sogenannten unfähigen los Stellen, denn sonst hätte man natürlich ein 2 und alles Tal ADHSR sind oft sehr Fond dann und wenn mir uns nicht passt, wenn sie etwas falsch finden wird, das geht heraus flotter und wenn du es dann sensible Chef hast von der Chefin, dann kommt das nicht gut an und darum muss man sehr so bisschen überlegen wie sagt eine Methode ist, dass man zuerst immer die ganze Situation das System beschreibt und dann sagt, wenn das so läuft, dann macht das mit mir das und das.

### **[00:32:27.250] - Speaker 0**

Und da, das sind dann auch so kleinen wirklich ob man das gut macht oder nicht und das kann man können Fügen also ah wie HS und Annähern müssen Lernen den Input ein bisschen herunter Rasseln, damit sie nicht so schnell in Stresszustand kommen vom System. Aber ich sage dann manchmal, man muss sich so wie Scheuklappen anlegen, dass man nicht alles sie das Ross ist ein sehr ein aufmerksames Tier und es ist ein Fluchttier oder eigentlich im schläuchen Wappen haben das nicht überall reicht und das kann man sich halt aushelfen ein bisschen alle kann man sich ein bisschen Antrainieren wie sagen dann jeweils ich kann das nicht, aber man kann es üben. Der ADHSR der muss schauen, dass er nicht so viel Energie verbraucht. Man hat sich Ärger über alles und mehr wieder auf sich fokussieren und von dort her mehr selbst versorgt in dieser Energie gespart mit dem Schreiben. Sobald man eine bessere Selbstfeuer schoren kann, dass man das fertig bringt, dann bewirkt, dann wirft sich das sofort aus oder ein besseres selbst er also man fühlt sich dann besser und wenn ich Leute da müssen gelegt von dann solchen Übel, dann sagen sie doch dann ist es ihn gut gegangen.

### **[00:33:52.710] - Speaker 0**

Also sie merken es auch und wenn sie merken, dass das immer etwas bringt, dann wiederholt man also dann kann man wieder nochmal noch in eine Situation einsteigen, so kann man sich Schützenprogramm auch also es gibt viel all die heisst er war als wo in den Wein laufen, weil sie eben so viel Empathie im Job gegenüber der Familie gern etcetera haben. Und auch da wenn sie mehr selbst versorgt für sich verwendet, dann kommen sie weniger in ein auch hinein. Also wenn sie weniger stark auf ihre Empathie reagieren und ihre Pilz bekommen. Und die ist Energieverlie also in dem Sinn sage ich und ich komme wieder zum Herzen, sie müssen sich auf ihr Herz Zurückbesingen und anhand in einer Zeit wo alles tut schnell geht, wo man alles schnell erledigen muss. Da braucht es oft eine gewisse Überwindung, dass man in einen langsameren Schritt hineinkommt. Jetzt ist es eine Psychiatrie, es gibt immer wieder so Lodetrends und einer davon ist Achtsamkeit und gibt X Achtsamkeits schon Achtsamkeitsübungen. Yogaübung etcetera etcetera diese Achtsamkeit an sich muss man nicht unbedingt in ein Seminar gehen für das oder in Workshop oder ein Wochenende. Man kann es auch selber tun gern in den Workshop ab da darf man das sicher also eigentlich gar nichts dagegen.

### **[00:35:40.860] - Speaker 0**

Aber vielleicht haben sie Geld nicht oder CD schon wenn sie es selber 18 mit sich. Und für das damit man kann 18 Lern muss man wie die Geschwindigkeit Obenrunter holen. Man muss den Moment mehr erleben und im Moment mehr bleiben und das sage ich vielleicht noch Folks dazu sowohl alle heissen bei ADS haben Tendenz nicht nur impulsiv reagieren. Sie haben an die Tendenz invasiv zu denken und das simpel sein Bedenken wenn man schlecht gestellt ist also ja, wenn er traurig ist, dann geht als impulsives Denken negativ gefärbt eines voraus. Dann denke was alles Ref wo passieren können, was alles schief könnte gehen. Wer alles gegen sie vorgehen, können etcetera cetera. Es wird dann voll negativ fer und dann habe ich so Leuten immer gesagt nicht voraus einigen jetzt bleiben sie hier jetzt sind wir hier in dem Schritt dann wenn sie depressiv sind oder negativ gestimmt sind, dann sind alle Gedanken die negativ wenn sie positiv gestellt sind und Extremform wäre dann manchmal demonstriert immer noch ist der Zustand dann einen sie voraus einer über die Stufe immer und verhindert sich und nachher alle möglichen falls. Ihren T auch machen oder sie können Gemüse rüsten oder sie können das Sorg Felden zum Kasten herausnehmen und Hinstellen.

### **[00:37:29.940] - Speaker 0**

Sie können Schritt für Schritte oder ihre Wohnung laufen einfach langsam eine Tote ist auch, dass man ein Glas mit Wasser füllt und mit dem Glas haben tut die du Läufe ohne dass es ausliegt, wenn neben dem Hast du dann lernt sich ganz einfache Übung also es geht um Verlang heraus und vielleicht. Und das ist eine Methode, wo man anwendet bei Leuten, wo Trau la haben, also wo in einem Unfall gewesen sind und wo das Trauma immer wieder aufkommt. Und im Augenblick und das ist das Rahmen hinauf kommt, bringt man Neuropsychöübung bei und ich mache jetzt nur eine Forschung Lehrerin und das die ist so, dass man da die Finger vor sich hin hat und es muss ich finde etwas einander legen. Ich muss mit den auch wieder Finger nachschauen und der Kopf wo ich stimm halten. Also ich muss 3 Karner Bewegungen machen und im Oberblick was sie das machen lassen, die bewegen Schwatzen kann ich das ist Outlook aber Input aus meinem Hirn und aus meiner Erinnerung die können nicht auf dem Moment und in dem Sinn starten sie sich auf Output auf eine Handlungsebene und indem sie die Handlungs Emme gehen, unterbrechen sie das wieder nachdenken.

### **[00:39:04.320] - Speaker 0**

Teilweise gehen gehen die Folgen. Das ist auch eine Handlungsebene, aber das wird in der Zeit so automatisch und dann können sie trotzdem studieren. Eine weitere Handlungsebene wäre. Jonglieren irgendwie balancieren dann wenn man balanciert, wenn man irgendetwas und nachdenkt, dann fällt man jeweils in Yoga macht man den Einbaustand um sich konzentrieren. Es geht eigentlich immer darum, dass man sich wieder Mittler und wenn man sich motorisch diszipliniert zum das Machen in dem Augenblick kann man nicht nach links wegwerfen und weiss ich im Wander. Wir haben die ganze Therapie aus dem abgelegt und es gibt alle wirklich Methoden, aber es ist Ei. Ich will mich dem eigentlich nur Zeigen wegen dem Input und Oupe. Also wenn ich Output mache ich motorisch möchte koordinieren ich kann Schwatzen das geht aber denken kann ich nicht und etwas abrufen aus meinem Helm kann ich nicht und das ist die beiden Systeme innerhalb vom Hirn so geschaltet sind. In dem Sinn können sie natürlich also die Musiker gehen dann Balkspielen haben. Man kann hier unten lassen. Einfach aktiv und ich sage ich Suche hier mit den Leuten damit, was könnten sie aktuell für sich machen und natürlich nach Möglichkeit etwas wo ihnen Freude macht nicht eine Verpflichtung sondern etwas willst Spass macht und wenn man Ents spart oder ein massiv Konstinstrument oder singen wo man es gern irgendetwas wählen



kann, wo dann Menschen passt also wo passt dem wenn man schon etwas wählen kann ist es umso besser und in diesem Sinn sage ich und da kommt nochmal ein Konzept ein neue psychologische Konzept wenn wir etwas machen, alle wir Freude haben, dann stärkt das unser Immunsystem.

**[00:40:54.840] - Speaker 0**

Wenn wir etwas machen zum der anderen Freude machen, dann stellt das in uns System nicht, dann hat man wieder schönen Griff. Wenn man etwas macht, wo man Freude daran hat, dann ist das euch dem habe ich habe ich also eure dynamische glückliche das ist des Immunsystem das Macht gesund hingegen wenn man den anderen gefällt und sich es im Umfeld anpasst, das stärkt es im uns System nicht weil ein bisschen Einschaltquote auf dem Internet aber das Stärkt im uns System mehr sämtliche Einschalten kommen, dann macht sie nicht Sünder. Es sieht zwar toll aus, wir haben so viel voll Awards, aber es macht nicht zum also in dem Sinne sage ich, finden sie etwas für sich, wo ihnen Spass macht und ich sage jeweils sogar, machen sie etwas, wo nur ihnen Spass machen und gerne etwas nicht dem und das wäre eben wieder die Zent führt so also ein bisschen mehr selbst für Sorgen und in unser geheissen Zeit braucht es das eine und das tut immer und es muss nicht die therapeutische Schule sein über das Teil tun noch Gärtner also jeder muss das wählen, was er gerne. In dem Sinn hätte ich eigentlich schon gesagt, dass ich mir hier notiert habe und ich wünsche ihnen, sie können jetzt überlegen und sie können mir dann später also nach der Pause können sie mir dann ganz viel.

**[00:42:25.950] - Speaker 0**

Fragen stellen sich. Dan. Also wir tun jetzt 10 Minutenpause machen wir geben immer nachher mit der Schwarz eigentlich am besten wie an einer tut mir sicher spätestens alle Viertel vor gehen wir auch wieder an mit einem Erfahrungsbericht und sie dann wieder einleiten und wir haben sehr viel Plan Fussland für heute Abend aber wir sind auch gefordert gewesen fest zu improvisieren und immer gut weiss haben und damit sind wir eigentlich aufgeholt und das Restaurant ist schon lange wenn es jetzt wollen. Wir trinken einfach Freude.