KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE GIESSEN

EIN BETRIEBSZWEIG DES ZENTRUMS FÜR SOZIALE PSYCHIATRIE MITTLERE LAHN

LWV

AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS DER JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN

- Der Ärztliche Direktor -

KPP Gießen • Licher Straße 106 • 35394 Gießen

Datum: **28. Oktober 2004**
Auskunft erteilt: Prof. Dr. med. H. Woelk
Funktion: Ärztlicher Direktor
Zimmer: [redacted]
Telefondurchwahl: [redacted]
Telefax:
Email-Adresse:
Geschäftszeichen:

Hilfe zur Selbsthilfe

Schneller, größer, besser, dynamischer – wir leben in einer Zeit, in der ein immer höheres Maß an Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Belastbarkeit gefordert wird, das viele Menschen an ihre Grenzen bringt. Dem einen schlägt der Stress auf den Magen, den anderen ergreift die Angst , ein Dritter kann abends nicht mehr einschlafen, weil kreisende Gedanken ihn nicht zur Ruhe kommen lassen. Psychosomatische und funktionelle Beschwerden nehmen zu. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und liegen nicht nur in der äußeren Stressbelastung begründet: Was den einen krank macht, ist für den anderen durchaus noch zu verkraften. Je nach Persönlichkeitsentwicklung und -Struktur reagieren wir in Belastungssituationen immer wieder auf dieselbe – und leider oft ungesunde – Weise. Wer beispielsweise in seiner Kindheit zu wenig Zuwendung erfahren hat, wer körperlich oder psychisch Übergriffe erleiden musste, wer allein gelassen oder ständig unter Leistungsdruck gesetzt wurde, entwickelt entsprechende Grundmuster und - Konflikte, die seine Bewertungen und Handlungen auch im Erwachsenenalter beeinflussen, auch und gerade wenn ihm dies nicht bewusst ist.
Die Dagmar-Herzog-Methode (DHM) setzt bei den Emotionen an, weil negative Emotionen es sind, die uns einschränkende Verhaltensmuster immer wieder reproduzieren lassen. Mit ihrer Methode ist es möglich, negative durch positive Emotionen zu überlagern und damit das eigene Verhalten grundlegend zu verändern. Dagmar Herzog ist es gelungen, die Erkenntnisse der Emotionsforschung auf besonders intensive Weise umzusetzen und anzuwenden. Die professionell und außergewöhnlich aufwendig gestalteten Trainings-CDs ermöglichen die tägliche Arbeit mit Emotionen und erklären so den schnellen und – bei beständiger Anwendung und Übung - langfristigen Erfolg der Herzog-Methode. Das Erleben von positiven Emotionen hilft, Stresshormone abzubauen und Ängste oder Schlafstörungen zu bessern. Die Stimmung wird aufgehellt, der Stoffwechsel positiv angeregt, das Immunsystem gestärkt. Auch depressive Verstimmungen, Angststörungen, psychosomatische und funktionelle Beschwerden können deutlich gebessert oder teilweise sogar geheilt werden.
Ich begrüße es, dass sich immer mehr psychotherapeutisch orientierte Ärzte und Psychologen in der Herzog-Methode ausbilden lassen. Sie können damit eine Methode anbieten, die insbesondere auch das Selbsthilfepotential der Patienten aktiviert und stärkt.

(Prof.Dr.med.H.Woelk)