

Über „Stehaufmännchen-Kompetenz“ und „gedanklichen Smog“

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer, Chefarzt der Oberberg Fachklinik Scheidegg im Allgäu (ehemals: Privatklinik Hubertus), zeigt Strategien auf, wie sich Krisen meistern lassen

Die aktuelle Pandemie stellt jeden vor große Herausforderungen – beruflich wie privat. Die Reaktionen darauf sind sehr unterschiedlich. Während bei dem einen die immer gleichen Gedanken im Kopf herumkreisen, vernebelt wie im Smog, zeigt der andere die Kompetenz eines Stehaufmännchens und geht aus Krisen gestärkt hervor. Wie kann das gelingen? Wie lässt sich eine akute Krise überstehen, ohne dass die Psyche darunter leidet? Und wie schafft man es, aus der Krise sogar gestärkt hervorzugehen? Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer, Chefarzt der Oberberg Fachklinik Scheidegg im Allgäu, zeigt Strategien auf, wie sich Krisen erfolgreich meistern lassen. Er ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und erfahrener Psychotherapeut.

Gemeinschaftssinn und starke emotionale Bindungen helfen, um Krisensituationen erfolgreich zu überwinden: „Wenn gesellschaftliches Miteinander von Fairness und Gemeinschaftsgefühl geprägt ist, kann sich dies positiv auf die Widerstandskraft, die Resilienz, auswirken“, weiß Dr. med. Maurer. In Zeiten von Kontaktverbot und Social Distancing ist dieses positive Miteinander jedoch für viele nicht spürbar. Entscheidend sei deshalb eine positive Einstellung zu den eigenen Problemen: „Krisensituationen nicht als unüberwindbar sehen, selbst aktiv werden und sich Verbündete suchen ist der beste Weg, um Krisen zu bewältigen und eine Resilienz aufzubauen.“

Dr. Maurer gibt folgende Ratschläge für den Weg durch die Krise.

1. Anerkennung des Unvermeidlichen

Neben einem gesunden Optimismus hilft es, Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann, ohne dabei die rosarote Brille aufzusetzen.

2. Aktiv werden

Sich nicht als Opfer zu sehen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, kann psychische Resilienz fördern.

3. Kraft behalten

Die eigenen Ressourcen sollte man nicht aus den Augen verlieren, wenn man eine Lebenskrise durchläuft.

4. Bewusste Achtsamkeit

Achtsamkeit und radikales (Selbst-)Mitgefühl sind eine Hilfe bei der Emotionsregulierung in der Krise.

5. Klare Werte- und Sinnorientierung

Dieser Kompass ist eine Hilfe für Selbstwirksamkeits-förderliche, notwendige Entscheidungen.

In seinem Hörbuch „Resilienz - wie wir Krisen meistern“ berichtet der Arzt und Therapeut auf der Grundlage von wissenschaftlich belegten Studien und anhand vieler Beispiele und Details, wie sich psychische Widerstandskraft (Resilienz) aufbauen lässt. Er zeigt Strategien zur Überwindung von Krisen auf. Die Inhalte sind als Audio-Stream unter <https://anima-mea.org/audio-stream/> aufgrund der Pandemie kostenlos online abrufbar (Dauer: 98 Minuten). Die Folge ist Teil seiner Serie von insgesamt 27 Hörbüchern zur Psychosomatik.

Privatlinik Hubertus heißt jetzt Oberberg Fachklinik Scheidegg im Allgäu

Die Privatlinik Hubertus wird in die Oberberg Gruppe als Oberberg Fachklinik Scheidegg im Allgäu integriert. Seit Jahren wird sie von Chefarzt Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer geleitet und verbindet Psychosomatik, Psychotherapie und Naturheilverfahren. Sie zeichnet sich durch eine wissenschaftlich bestätigte hohe Behandlungsqualität aus und bietet zudem eine poststationäre Online-Betreuung. Damit nimmt die Privatlinik einen Spitzenplatz unter den psychosomatischen Einrichtungen in Deutschland ein und passt perfekt in das Profil der Oberberg Gruppe, dem führenden Qualitätsverbund privater Fachkliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland.

„Über die Marke hinaus tauschen sich die Oberberg Kliniken untereinander aus. So können wir unsere wertvollen Erfahrungen künftig auch bei anderen Kliniken einbringen – insbesondere in der Verbindung von Psychosomatik, Psychotherapie und Naturheilverfahren, aber auch bei der poststationären Online-Betreuung.“, so Chefarzt Dr. med. Maurer. Neben seiner Rolle als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, ist er Facharzt für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Sportmedizin, Chirotherapie, anerkannter Supervisor und Lehrtherapeut, Hypnosystemischer Coach und systemischer Paar- und Familientherapeut. Er blickt auf über 25 Jahre Tätigkeit in leitender Position in der Psychosomatik in Scheidegg zurück, deren erfolgreiche Konzepte er maßgeblich mitgestaltet und umsetzt.



Copyright: www.oberbergkliniken.de, 2020

Bildunterschrift: Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer: „Unser Ziel ist, uns in der Oberberg Fachklinik mit einem breiten Therapiespektrum sehr persönlich auf Ihre Bedürfnisse einzustellen, um in kurzer Zeit eine effiziente Behandlung zu gewährleisten.“

Über die Oberberg Gruppe:

Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin wurde vor mehr als 30 Jahren gegründet. Sie ist der führende Qualitätsverbund privater Fachkliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland. In den bundesweit 15 Fachkliniken werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg Tageskliniken, korrespondierenden Therapeuten und Selbsthilfegruppen.

Medienkontakt

HOSCHKE & CONSORTEN

Public Relations GmbH Telefon: 0049 (40) 36 90 50 32

Mail: oberberg@hoschke.de

www.oberbergkliniken.de