

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Positive Psychologie

Basis Curriculum

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at

In Freiheit

und

(Teil-)Unabhängigkeit

den Überblick wiederfinden

oder

Posttraumatisches Wachstum

mit Hilfe der

Positiven Psychologie

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

*Anhand einer wahren Geschichte möchte ich erzählen, wie aufgrund sehr guter psychotherapeutischer Interventionen ein **posttraumatisches Wachstum** ermöglicht worden ist. Mein **sehr guter Freund Alexander** hat mir erlaubt, seine Geschichte zu präsentieren. Und zwar vom schicksalhaften Moment an bis heute. Mit **Alex** verbindet mich bis heute eine jahrzehntelange, tiefe Freundschaft!*

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Der Schicksalsschlag kam ...



... wie ein Blitz aus heiterem Himmel !!!



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at

Wie bei einem Tsunami wurde alles überrollt!

Nichts sollte mehr so sein wie es vorher war!



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Auf der Intensivstation wollten dunkle, gesichtslose Gestalten meinen Freund in eine andere Welt holen. Sein eiserner Wille hat es jedoch nicht zugelassen. Alex hat gekämpft, und schlussendlich auch seinen ersten, sehr schweren Kampf gewonnen!



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

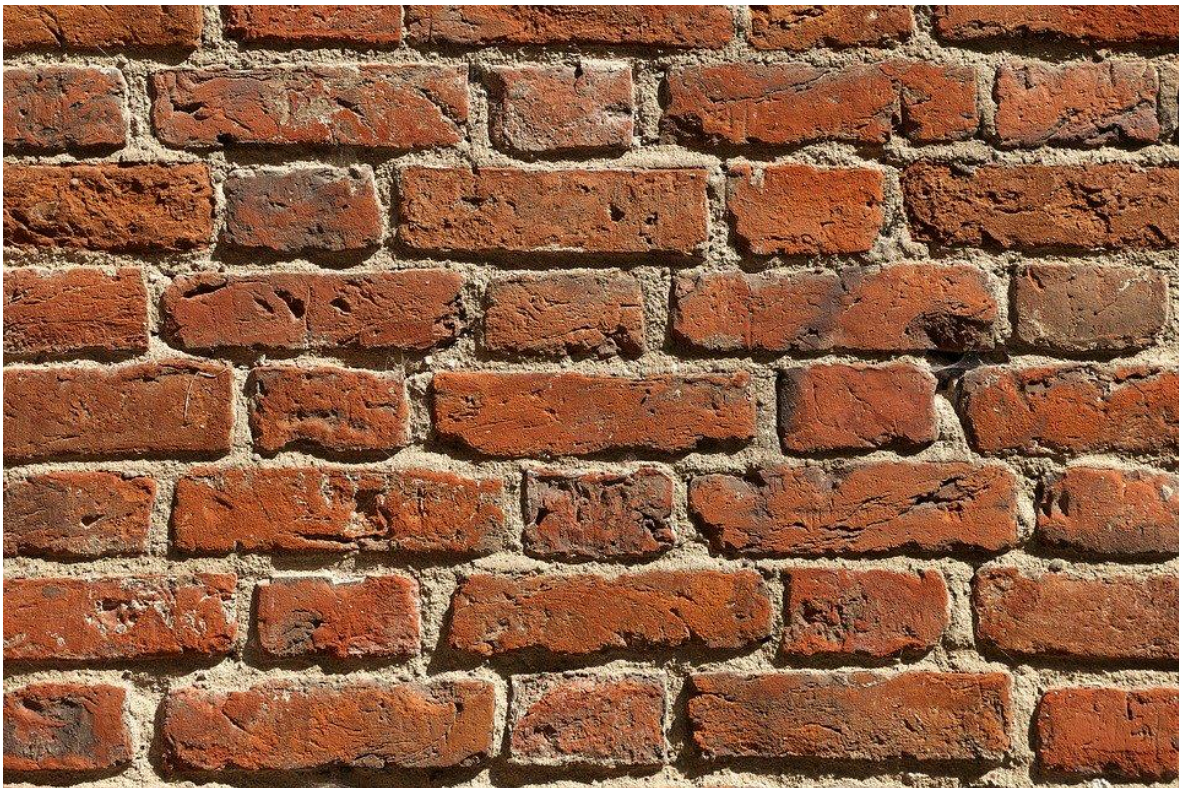
A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Dieser gewonnene Kampf war jedoch erst der Beginn eines langen und beschwerlichen Weges zurück. Noch trennte ihn eine Mauer von seinen Zielen, die er alle erreichen wollte!



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at

Die Mauer war eindeutig zu hoch für ihn. Also ging er mit psychotherapeutischer Hilfe daran, eine Öffnung in der Mauer herauszuarbeiten. Er hat auch diese Hürde genommen, und sogar eine Türe in die Öffnung eingesetzt.



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at

Die Inventur nach dem Tsunami war ernüchternd!

Die Rückkehr ins Leben konnte beginnen. Mit den Überresten aus dem Tsunami war der Neustart karg. Aber es war Fakt.



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

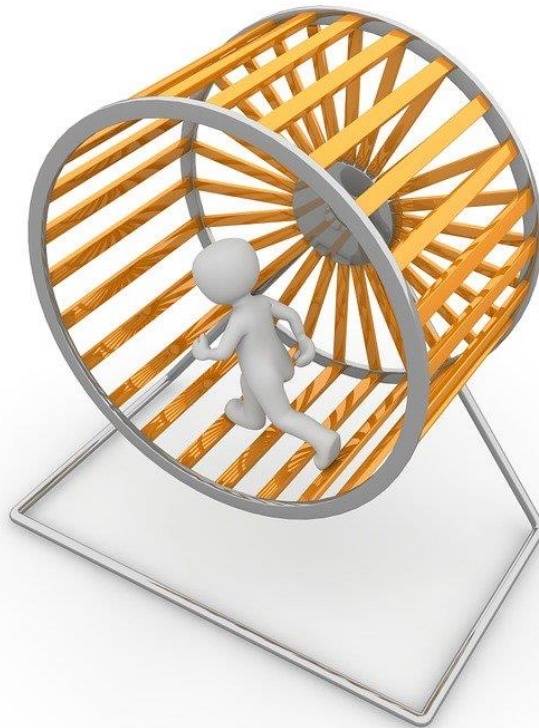
A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at

Als Gefangener im Hamsterrad des Lebens vor seinem Schicksalsschlag war noch vieles im Ungleichgewicht. Alex musste 'ordentlich' strampeln, damit er dem Hamsterrad entkommen konnte!



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Die Nerven, die Synapsen, die Botenstoffe, die weiße und die graue Substanz waren vorhanden - aber ungeordnet. Für Ordnung in diesem Chaos sorgten eine immer bessere Struktur, ein für den Schicksalschlag angemessener Rhythmus, sowie die Bildung von neuen ‚Autobahnen‘ in seinem Gehirn.



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

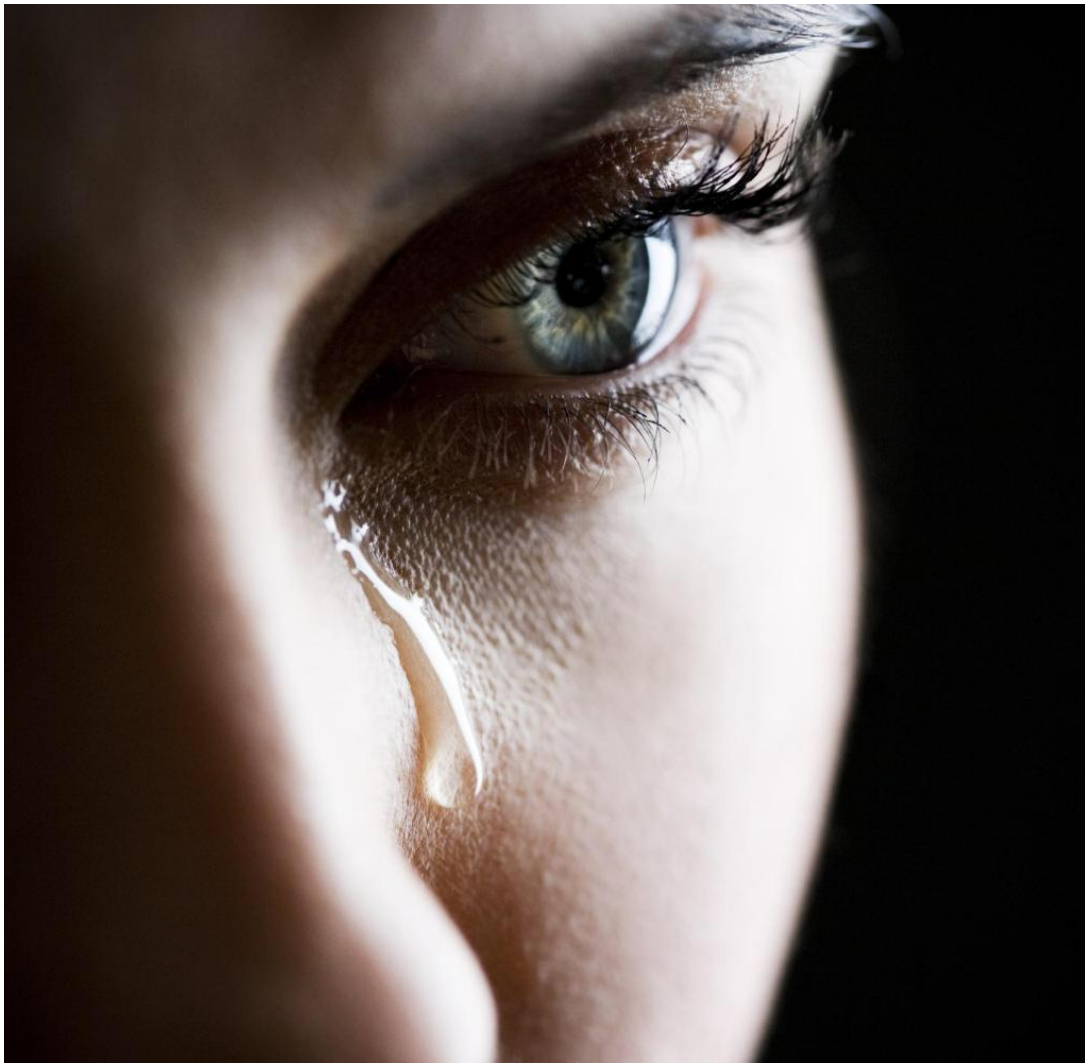
Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Was nun folgt war harte Arbeit um wieder Teilhabe am Leben zu erlangen. Das Training und die Reha waren und sind noch immer an Härte kaum zu überbieten.

Tränen der Wut, Tränen des Zorns aber auch Tränen der Freude begleiteten sein Martyrium! Auch in diesem Bereich waren und sind nach wie vor Rhythmus und Struktur ein unbedingtes Muss!



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Ordnung im Gehirn wurde geschaffen, genauso wie die Basis in der Physis. Sein Blick wurde immer klarer, und seine Ziele konnte er auch bereits einwandfrei definieren! Sie waren keine Fata Morgana mehr! Sie waren aber auch (noch) nicht in greifbarer Nähe.



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

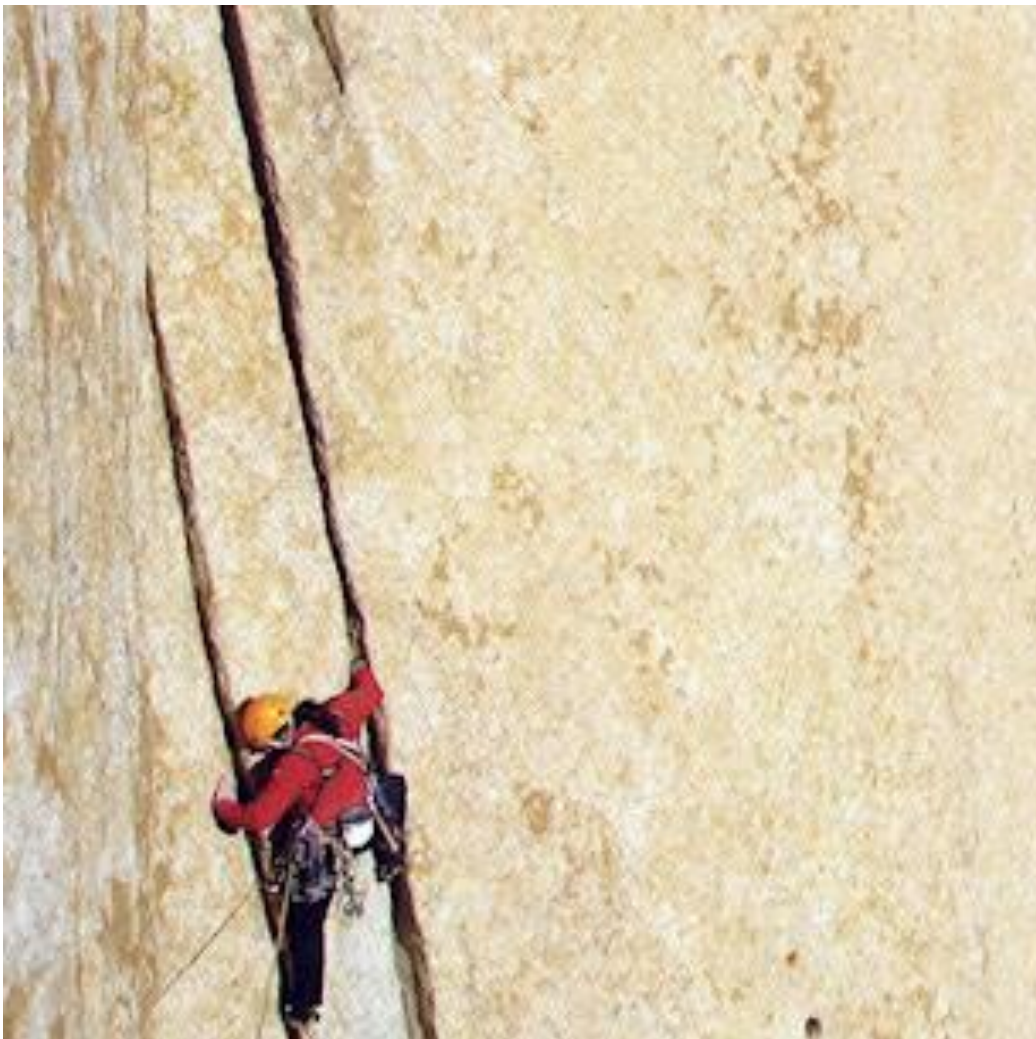
<http://www.strokehero.at>

Reha und Training - danach Pause. Reha und Training - danach Pause.

Reha und Training - danach Pause. Und so weiter!

*Alex ging und geht nicht nur an seine Grenzen,
sondern immer wieder weit über seine Grenzen hinaus.*

*Dieser bedingungslose Einsatz schaffte die Voraussetzung für viele
seiner Aktivitäten und Erfolge!*



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at

Ob nun Ziel A, Ziel B oder aber auch Ziel C. All dies sind Erfolge, die ohne therapeutische Hilfe nicht möglich gewesen wären. Aber genauso nicht ohne seinen unbändigen Willen und seinen bedingungslosen Einsatz diese Ziele erreichen zu wollen!

Im Lauf der Jahre sind auf diese Art viele neue Facetten aus dem Hintergrund hervorgetreten und erstarkt. Sie waren Triebfeder für Aktionen, welche eine komplett andere, neue Richtung genommen haben!



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at

Immer wieder gab und wird es zwischendurch unüberwindbar scheinende Hürden geben. Ein Innehalten, ein Wechsel der Perspektiven, vielleicht auch der Paradigmen ergaben und ergeben nach wie vor eine Fülle von Möglichkeiten, wie auch diese Hürden zu überwinden sind.



Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

All diese wiedererlangten Eigenschaften, sowie die in ihm versteckten zusätzlichen Fähigkeiten wären nicht ohne die sehr guten psychotherapeutischen Interventionen möglich gewesen. Sie wären aber auch nicht ohne die Hilfe vieler Ärzte, Therapeuten, Bekannten, Kollegen und Freunde möglich gewesen! Die „therapeutisch“ beste Hilfe bekam und bekommt er von seiner Familie!

*Diesen psychotherapeutischen Interventionen liegen die der ‚Positiven Psychologie‘ zugrunde! Ob das PERMA-Modell, oder das BERN-Modell, die 'Three Blessings', oder ob durch das REACH-Ritual, die Stressbewältigung sowie auch Stressvermeidung, das Arbeiten mit den Spiegelneuronen, oder ob durch [Re]-Aktivierung seiner Stärken [Values In Action], oder mit Hilfe der **Resilienz**, aber auch durch die vielen anderen Interventionen. Sämtliche Interventionen haben jedoch die **Salutogenese** und ihren **Kohärenzsinn** zugrunde liegen.*

- **Verstehbarkeit** -> der Aufgaben im Leben
- **Handhabbarkeit** -> die Aufgaben lassen sich auch bewältigen
- **Bedeutsamkeit** -> Ereignisse im Leben sind strukturiert

Der Kohärenzsinn ist die Empfindungsfähigkeit eines Menschen für die stimmige Verbundenheit mit sich selbst respektive mit dem sozialen Gefüge. Der Kohärenzsinn definiert das Gefühl der Zufriedenheit und Zugehörigkeit. Die Grundhaltung des Kohärenzgefühls ist ein tiefes Gefühl des Vertrauens!

*Im Speziellen ist Alexander mit Hilfe der **Resilienz** mehr als nur gut wieder 'auf die Beine gekommen'!*

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

"Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen."

Antoine de Saint-Exupéry

Die **Resilienz**, die psychische Widerstandskraft, ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu überstehen. Sie setzt sich aus drei Ebenen zusammen. Aus der kognitiven, der emotionalen und der verhaltensbezogenen Ebene! Je niedriger die emotionale Belastung ist, desto höher können die kognitive als auch die verhaltensbezogene Belastung sein. In der Intensität sowie in der Dauer! - ... und genau diese Haltung hat meinem Freund Alexander zu ‚Höhenflügen‘ verholfen!

Resiliente Menschen, zu denen er unbedingt zu zählen ist, erleben nicht weniger Unwegsamkeiten oder belastende Ereignisse als andere, wenn sie mit den belastenden Ereignissen konfrontiert werden. Sie lassen sich jedoch davon nicht überwältigen, sondern verfügen über wirksame Strategien, Probleme zu bewältigen und wieder in Balance zu kommen.

Aus so einer tiefen Krise hervorgegangen zu sein bedeutet, dass mehr Vitalität, Stärke und Lebensmut gewonnen werden konnte. Dies wird als **"Posttraumatisches Wachstum"** bezeichnet.

Dies bedeutet auch, dass die positiven psychologischen Veränderungen, die von Betroffenen als Ergebnis oder Folge des

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Bewältigungsprozesses von extrem belastenden Lebensereignissen berichtet werden, die Folge von positiv bewältigter kognitiver, emotionaler und verhaltensbezogener Ebene sind. Kurz **Resilienz** genannt.

Das **posttraumatische Wachstum** meines Freundes Alex sowie generell basiert auf den 7 Säulen der **Resilienz**. Diese wiederum besteht aus 4 "**Inneren Haltungen**" und 3 "**Fähigkeiten**". Zu den inneren Haltungen werden **Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung und sich selbst regulieren** gezählt. Zu den Fähigkeiten zählt, **dass man Verantwortung übernimmt, dass Beziehungen gestaltet werden und dass die Zukunft gestaltet wird.**

Diese Fähigkeiten zeichnen Alexander mindestens aus, denn sonst hätte er diesen Schicksalsschlag weder überstanden, noch wäre er imstande gewesen wieder sich solch intensive Teilhabe am Leben zu erarbeiten!

Sämtliche Interventionen sind jedoch nur so gut wie der Therapeut mit dem Betroffenen harmoniert. Passt die sogenannte Chemie - können diese Interventionen individuell und erfolgversprechend eingesetzt werden. Stimmt die Chemie überhaupt nicht, so sind auch sämtliche Interventionen sinnlos.

Da wir Menschen eigenständige Individuen sind, ist auch die Anwendung der einzelnen Interventionen differenziert zu betrachten. Einer braucht 'das volle Programm', während ein anderer mit nur ein paar Interventionen wieder zurück auf seinen Weg findet.

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Jedoch OHNE den WILLEN des BETROFFENEN sind sämtliche Interventionen vergebene Liebesmüh!!!

Meinen Freund Alexander und mich wird auch weiterhin eine leidenschaftliche und tiefe Freundschaft verbinden - die bis zum Lebensende anhalten wird!

*All seinen Erlebnissen sowie seinem Aufstieg liegen ein paar Zeilen zugrunde, die Alex **zusätzlich geholfen** haben wieder auf die Beine zu kommen!*

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

*Ich bat um **Kraft** ...*

und mir wurden Schwierigkeiten gegeben, um mich stark zu machen.

*Ich bat um **Weisheit** ...*

und mir wurden Probleme gegeben, um sie zu lösen und dadurch Weisheit zu erlangen.

*Ich bat um **Wohlstand** ...*

und mir wurden ein Gehirn und Muskelkraft gegeben, um zu arbeiten.

*Ich bat um **Mut** ...*

und mir wurden Hindernisse gegeben, um sie zu überwinden.

*Ich bat um **Entscheidungen** ...*

und mir wurden Gelegenheiten gegeben.

*„Ich bekam nichts, was ich wollte ...
Aber ich bekam alles, was ich brauchte.“*

(Verfasser unbekannt)

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at

Sämtliche Fotos, ausgenommen die Fotos auf Seite 7 und Seite 12, sind dem großen und vielfältigen Internet-Fundus entnommen. Sie sind jedoch nicht gekauft, und finden ausschliesslich in dieser Präsentation Verwendung. Sie ist daher weder zur Vervielfältigung noch zur Veröffentlichung erlaubt. Wenn, dann bitte nur für private Zwecke einsetzen.



Kurt Gerszi

Schruns, 31. März 2020

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a/25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at

WAS EIN BUCHSTABE AUSMACHT

Ein Ehepaar beschliesst dem Winter für eine Woche zu entfliehen um in die Südsee zu reisen. Aus beruflichen Gründen kann die Frau erst einen Tag später nachfliegen. Der Ehemann fliegt wie geplant. Und dort angekommen bezieht er sein Hotelzimmer, holt seinen Laptop heraus und schickt gleich eine E-Mail an seine Gattin, die am nächsten Tag nachkommt.

Irrtümlicherweise lässt er beim Eingeben der E-Mail-Adresse einen Buchstaben weg. Und so landet das Mail direkt bei einer Witwe, die gerade ihren Mann zu Grabe getragen hat. Und diese (die Witwe) schaut in den Computer um eventuelle Beileidschreiben zu lesen. Als ihr Sohn das Zimmer betritt, liegt die Mutter ohnmächtig auf dem Boden.

Er schaut auf den Bildschirm und da steht: *„An meine zurückgebliebene Frau von deinem vorausgereisten Gatten. Betreff: Bin angekommen.“* Dann schrieb er: *„Meine Liebste, bin soeben gut angekommen, habe mich hier bereits gut eingelebt und sehe, dass für deine Ankunft morgen alles schon vorbereitet ist. Ich wünsche dir eine gute Reise und erwarte dich. In Liebe dein Mann“*. Und dann schreibt er noch: *„P.S.: Es ist extrem heiss hier herunten.“*

Bonus Track für Vorträge um das Eis mit den Besuchern brechen zu können.