

NPG MITGLIEDERANLASS 2025
16.01.25
HEIDI GRIESBAUM

Prävention psychischer Erkrankungen

Wie tief dürfen/müssen Werkzeuge in der Selbstanwendung gehen?

Ein Methodenvorschlag



1. EINSTIEG:

Neujahresvorsätze





WARUM?

**... scheitern wir
so oft, obwohl
wir es wirklich
wollen?**



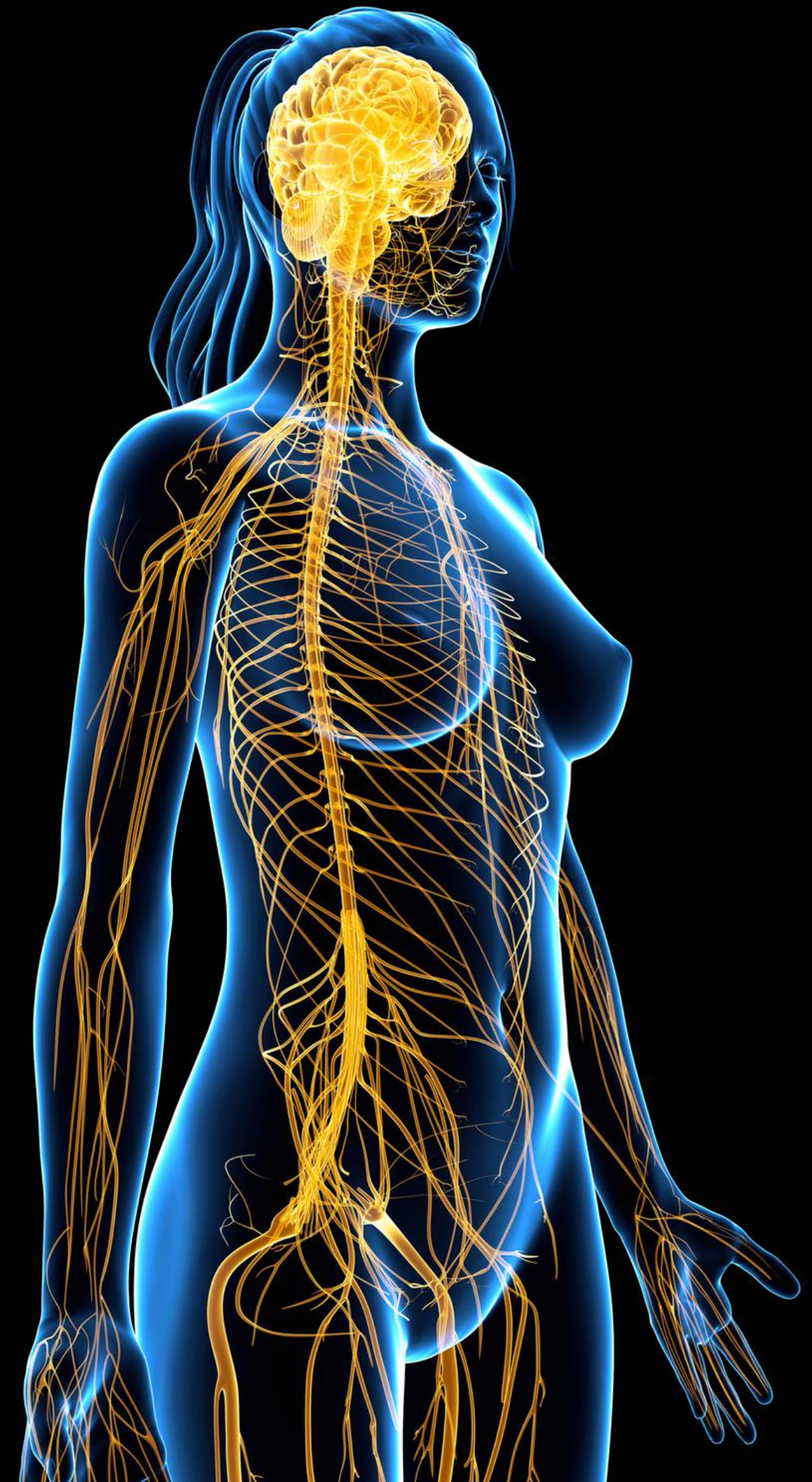
ZWEI HERAUSFORDERUNGEN, DIE SICH IMMER WIEDER ZEIGEN:

**Menschen verhalten sich gesund,
es löst aber nicht ihr Problem.**

**Menschen wollen sich gesund verhalten,
wissen was es braucht, setzen es aber nicht um.**

2. KÖRPER UND GEIST

Der Zusammenhang und die Grenzen der Achtsamkeit



**“WENN WIR GLAUBEN,
ETWAS TUN ZU MÜSSEN,
UM GLÜCKLICH ZU SEIN,
HABEN WIR UNSERE ZUFRIEDENHEIT
BEREITS AN BEDINGUNGEN GEKNÜPFT.”**



3. VORSTELLUNG EINES WERKZEUGS

Die Option Methode





Emotion und Situation hängen nicht kausal zusammen

Deswegen werden Herausforderungen so unterschiedlich wahrgenommen.

Die Option
Methode

Der Prozess

KLÄRUNG

WAS LÄSST DICH
SCHLECHT FÜHLEN?

DEN GRUND ERFRAGEN

WARUM FÜHLST DU DICH
SCHLECHT DARÜBER?

MUSS ES DAS BEDEUTEN?

SCHAUEN, OB DIESE
ÜBERZEUGUNG BESTAND
HAT

TIEFERE KLÄRUNG

WAS GANZ GENAU DARAN,
MACHT DICH
UNGLÜCKLICH?

DEN GLAUBENSSATZ ERFORSCHEN

WAS WÄRE, WENN DU DICH
DESWEGEN NICHT
SCHLECHT FÜHLEN
WÜRDEST?

Hintergrund zur Methode

- Wer hat die Methode entdeckt?
- Wer lehrt die Methode in der Schweiz?
- Wer praktiziert die Methode?

Bruce di Marsico

Begründer der Methode

Amerikanischer
Psychotherapeut und
Philosoph (1942-1995)

Ugi Müller

Lehrer für die Option Methode Schweiz

Leitet wöchentlich zwei Deep
Dive Übungsgruppen

Netzwerk von Option Coaches

www.wollenistgenug.ch

Netzwerk und Plattform für
deutsche Artikel zur
Methode.

4. WARUM TIEFE PRÄVENTION WICHTIG IST

**Ohne die Erkenntnis,
dass keine Notwendigkeit
besteht auf eine
bestimmte Art zu fühlen,
bleibt die emotionale
Reaktion auf eine Situation
alternativlos.**



5. ABSCHLUSS

**Wir freuen uns auf
Austausch!**

